

TEUTEU 'A E  
ME'A 'AONGA  
KOTOA PĒ



TUKU'ANGA KOLOA  
'A E FĀMILÍ 'I 'API

# PŌPOAKI MEI HE KAUPALESITENISĪ 'ULUAKĪ

Si'i Ngaahi Tokoua mo e Tuofāfine:

Na'e fa'u 'e he'etau Tamai Hēvaní 'a e māmani faka'ofofa ko 'ení, mo hono mahutafeá ke lelei kiate kitautolu mo tau faka'aonga'i. Ko 'Ene taumu'á ke tokonaki ma'a 'etau ngaahi fie ma'u' 'i he'etau 'a'eva 'i he tuí mo e talangofuá. Kuó Ne fekau mai 'i he 'ofa ke tau "teuteu 'a e me'a 'aonga kotoa pē" (vakai, T&F 109:8) ko'e'uhí 'o ka hoko mai 'a e faingata'á, 'e lava ke tau tokanga'i pē kitautolu mo hotau kau-ngā'apí mo pou pou ki he kau pīsopé 'i he'enau tokanga ki he ni'ihí kehé.

'Oku mau pou pou'i atu 'a e kāingalotu 'o e Siasí he funga 'o e māmani ke nau teuteu ki he ngaahi faingata'a 'o e mo'uí 'aki ha'anau 'ai ha ma'u'anga me'atokoni mo e vai pea mo fakahū ha pa'anga.

'Oku mau kole atu ke mou fakapotopoto 'i ho'omou tānaki pe fakatolonga 'a e me'akai mo e vai mo fakahū 'o e pa'angá. 'Oua 'e fai ha me'a 'e fu'u tōtu'a; hangē ko 'ení, 'oku 'ikai fakapotopoto ke ke fakamo'ua ke fokotu'u faka'angataha 'aki pē ha'o koloa me'akai. 'O ka palani fakalelei, te ke lava he faka'au ki mu'a e taimí, 'o fokotu'u ha koloa me'akai 'i 'api pea mo ha talifaki fakapa'anga.

'Oku mau 'ilo'i pē 'oku 'i ai hamou ni'ihí 'oku 'ikai ha'anau ma'u'anga pa'anga pe feitu'u lahi fe'unga ke tauhi ai ha me'atokoni pehē. 'Oku 'i ai hamou ni'ihí 'oku tapu ia he laó ke tauhi 'o fakatolonga ha me'akai lahi. 'Oku mau fakalotolahi'i ki-moutolu ke mou tauhi e lahi taha te mou lava 'o fakatau mo homou tūkungá.

'Oku mau fakatauange ke faitāpuekina kimoutolu 'e he 'Eikí 'i ho'omou feinga ke tauhi mo fakatolonga ha me'akai 'i 'apí.

Ko e Kau Palesitenisī 'Uluakí



# NGAAHI TEFITO'I FA'UNGA 'O E FAKATOLONGA ME'AKAI 'I 'APÍ

## ME'AKAI FE'UNGA KI HA MĀHINA 'E TOLU



Fokotu'u ha ma'u'anga me'atokoni ke hoko ko ha kongá 'o ho'o ma'u me'atokoni angamaheni mo faka'ahó. Ko e founa 'e taha ke fakahoko 'aki 'ení ko hano fakatau mai ke lahi sí'i pē ha fanga kí'i me'a he uike taki taha ke fokotu'u 'aki 'a e tuku'anga me'akai 'e fe'unga ki ha uike 'e tahá. Peá ke toki tātānaki māmālie ai pē ki ai kae 'oua kuo lahi fe'unga ki ha māhina 'e tolu. 'Oku totonu ke fetongi ma'u pē 'a e 'ū me'a ko 'ení ke 'oua na'a maumau.

## VAI INÚ



Fakatolonga ha vai inu ki ha taimi 'e 'uli pe motuhia ai 'a e ma'u'anga vai.

Kapau 'oku ha'u hangatonu 'a e vai mei ha ma'u'anga vai 'oku lelei mo 'osi faito'o, ta 'oku 'ikai fie ma'u ke toe 'ai ia 'o faito'o; kapau 'oku 'ikai, pea faito'o ki mu'a pea toki faka'aonga'í. Fakatolonga e vai 'i ha 'ū hina 'oku mālohi, malu pea 'ikai ke mafoa vavé. Fakakaukau ke ke faka'aonga'í ha 'ū hina pelesitiki, hangē ko ia 'oku anga-maheni 'aki hono faka'aonga'í ki he inu melié (juices) mo e inu-kasá (soda).

Tuku e 'ū hina vai ke mama'o mei ha feitu'u 'oku vevela pe la'āina.

## TALIFAKI FAKAPA'ANGA



Fokotu'u ha talifaki fakapa'anga 'aki hano fakahū ha kí'i sēniti he uike taki taha pea fakalahi māmālie pē ke lahi fe'unga (vakai ki he tohi fakahinohino, *Teuteu 'a e Me'a 'Aonga Kotoa pē*).

## ME'ATOKONI FE'UNGA KI HA VAHA'A TAIMI LŌLOA



'I he ngaahi fie ma'u taimi lōloa angé pea 'i he ngaahi feitu'u 'oku ngofua aí, tātānaki māmālie pē ki ho'o tuku'anga me'akai 'aki ha me'akai 'e lava 'o tolonga fuoloá pea 'e lava ke faka'aonga'í ke ke mo'ui aí, hangē ko e uité, laise hinehiná mo e pīnī.

'E lava ke tolonga e ngaahi me'á ni 'o a'u ki ha ta'u 'e 30 pe lahi ange ai, 'i he taimi 'oku fa'o mo tauhi ai 'i ha feitu'u mokomoko mo mātu'ú. 'E lava ke fetongi ha ní'ihi 'o e ngaahi me'á ni 'i ho'o ma'u'anga me'atokoni fe'unga mo ha māhina 'e tolú.

“Fokotu’utu’u ‘a kimoutolu; teuteu  
‘a e me’a ‘aonga kotoa pē, pea fokotu’u  
ha fale, ‘io ko ha fale ‘o e lotu, ko ha fale  
‘o e ‘aukai, ko ha fale ‘o e tui, ko ha fale  
‘o e ako, ko ha fale ‘o e nāunau, ko ha  
fale ‘o e maau, ko ha fale ‘o e ‘Otua”  
(T&F 109:8).

*Vakai ki he tu’asila ko e [www.providentliving.org](http://www.providentliving.org)  
ke ma’u mei ai ha fakamatala lahi ange  
fekau’aki mo e fakatolonga me’akai ‘i ‘apí.*

SIASI ‘O  
SĪSŪ KALAI SI  
‘O E KAU MĀ‘ONT‘ONI  
‘I HE NGAHI ‘AHO  
KIMUI NĪ

