



TOHI FAKAHINOHINO
KI HE NOFO KEMI 'A E

KAU FINEMUÍ





TOHI FAKAHINOHINO
KI HE NOFO KEMI 'A E

KAU FINEMUÍ



Pulusi 'e he
Siasi 'o Sīsū Kalaisi 'o e Kau Mā'oni'oni 'i he Ngaahi 'Aho Kimui Nī
Sōleki Siti, 'utā

© 1992, 2002 'e he Intellectual Reserve, Inc.
Ma'u 'a e totonu fakalao kotoa pē
Paaki 'i he 'Iunaiteti Siteiti 'o 'Ameliká
Fakangofua 'i he lea faka-Pilitāniá: 1/02
Fakangofua ke liliú: 1/02
Liliu 'o e *Young Women Camp Manual*
Tongan 34573 900

FAKAHOKOHOKÓ

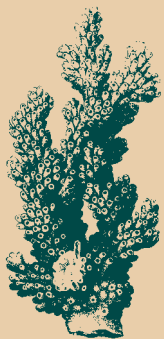
Talateú	1	Ko Hono Tokangaekina 'o e 'Ātakiá	32	Ko e Kaveinga 'o e Nofu Kemí	94
Ko e Moto mo e Faka'ilonga 'o e Kau Finemuí	2	Ngaahi Tafu Afí	33	Ngaahi 'Ekitiviti ke Faakahoko 'i he Nofu Kemí	94
Kaveinga 'a e Kau Finemuí	3	Ko e Tokoni Fakafeesi-'eiti	36	Faka'ilonga ki he Nofu Kemí	95
Tala Fakataumu'á	3	Ko e Me'akaí mo e Kai 'o e Me'akai Fakatupu Mo'ui Leleí	52	Tohi Fakamo'oni 'o e Nofu Kemí	95
Ngaahi Tu'unga 'Ulungāanga Mahu'inga 'o e Kau Finemuí	4	Ngaahi 'Ekitiviti Fakakaume'a	56	Ko Hono Fakakakato 'o e Ngaahi Taumu'a 'o e Nofu Kemí	97
Ki he Kau Finemuí Nofu Kemí	5	Ngaahi Va'inga	57	Ko Hono Fakataimitēpile'i 'o e Ngaahi 'Ekitiviti ke Fakahoko he Nofu Kemí	98
Ngaahi Fiema'u ke Fakakakato ki he Tohi Fakamo'oni Lēvolo 'Uluaki	8	Ngaahi 'Ekitiviti 'Oku Faingata'a angé	59	Ngaahi Fakahinohino ki Hono Fakakau Atu 'o e Kau Finemuí 'Oku 'I ai Hanau Ngaahi Faingata'a'ia Fakaesinó	99
Ngaahi Fiema'u ke Fakakakato ki he Tohi Fakamo'oni Lēvolo Uá	11	Ko e Lue Laló	59	Ngaahi Fatongia 'o e Kau Taki	99
Ngaahi Fiema'u ke Fakakakato ki he Tohi Fakamo'oni Lēvolo Tolú	14	Ko e 'ū Helé	62	Kau Taki Lakanga Fakataula'eiki	99
Ngaahi Fiema'u ke Fakakakato ki he Tohi Fakamo'oni Lēvolo Faá	17	Ko e Ngaahi Nono'o Maeá	62	Kau Palesitenisi mo e Kau 'Etivaísa 'o e Kau Finemuí	100
Ngaahi Fiema'u ke Fakakakato 'e he Taki 'i he Nofu Kemí 'a e Kau Finemuí ki he Ta'u 'Uluaki	20	Ko Natula	64	Sekelitali 'a e Kau Finemuí	100
Ngaahi Fiema'u ke Fakakakato 'e he Taki 'i he Nofu Kemí 'a e Kau Finemuí ki he Ta'u Hono Uá	23	Ngaahi 'Ekitiviti ki Hono Tokangaekina 'o Natulá	69	Talēkita 'o e Nofu Kemí	100
Ngaahi Ma'u'anga Tokoni	27	Ko e Fakatauke'i 'i he Kumi Halá	70	Tokoni Talēkita 'o e Nofu Kemí	101
Lue Lalo mo e Kato 'Oku Ha'amo he Tu'á	29	Ngaahi 'Ekitiviti ki he Vete Palopalemá	72	Kau Mataotao 'i he Nofu Kemí	101
Ngaahi Mohe'anga 'Oku Takataka'i mo e Ngaahi Kafu 'Oku Sipa'i Takai	30	Ko e Malu 'a e Mo'ui	75	Kau Finemuí 'Oku Nau Hoko ko e Kau Taki 'i he Nofu Kemí 'a e Kau Finemuí	101
Ngaahi Polokalama 'Oku Ha'oha'o Takai 'o Fakahoko 'i he Ve'e Afí pe Taimi Efiafi	31	Founga Tauhi e Ma'á ke Malu'i'aki e Mo'ui	76	Ngaahi Fakakaukau Fekau'aki mo e Ngaahi Ngāue 'Oku Vahe ki he Kau Finemuí 'Oku Nau Hoko ko e Kau Taki 'i he Nofu Kemí	102
Ngaahi Kalasi 'o e Nofu Kemí	31	Ko e Ngāue Tokoni	77	Ako Fakatakimu'a Fekau'aki mo e Nofu Kemí	103
Ngaahi Tala Tukufakaholo 'o e Nofu Kemí	32	Ko e Lava ke Mo'ui 'i ha Fa'ahinga Tūkunga pē	77	Fakataukei Ki Mu'a pea Fai 'a e Nofu Kemí	104
Ko e Kāpasá	32	Ngaahi Tēniti	79	Ngaahi Nāunau Tokoni ki he Nofu Kemí	105
Ngaahi Fakataha'anga Fakalaumālie	32	Ngaahi Me'a Kuo A'usia 'o ne Langaki Hake 'a e Fakamo'oni	79	Ngaahi Tu'utu'uní	105
Ngaahi Tulama mo e Fanga Ki'i Faiva Fakakata Nounou	32	Malu 'i he Vaí	80		
		Ko e Ma'u'anga Vaí	80		
		Ko e Mūsiká	82		
		Ki he Kau Taki 'o e Kau Finemuí	91		
		Hoko 'a e Kau Finemuí ko e Kau Taki	93		

*Ko e ni'ibi 'o e kau langa lelei
taba 'o e māmaní ko e fanga ki'i
manu iiki sino molū 'i tabi 'oku
ui ko e ūmana pe pōlipi (polyps).*

*Ko e labi 'o e ki'i pōlipi taki
taba 'oku meimei ki be vabe
ua 'e taba 'o ha senitimita.*

*'Oku to'o 'e be ngaabi kongá
'o e sino (cells) 'o e pōlipí 'a e
laimi mei be tabí 'o ne langa
'aki bano nofo'anga 'a ia ko e
feó. 'I hono langa ko ia 'e be
fanga ki'i pōlipí 'a honau ngaabi
nofo'angá 'i ha lau senituli labi
pea nau mate, 'oku tupu ai ha
ngaabi fu'u feo lalabi 'aupito.*

*'Oku tupu 'a e ni'ibi 'o takatakai'i
ha ki'i motu; pea boko e ni'ibi ko
ha bakau 'i ha matāfanga. 'Oku
meimei ke kilomita 'e 2,100 hono
lōloa 'o e fu'u bakau labi ko
ia 'i 'Aositelēlia 'oku 'iloa ko
e Great Barrier Reef—'a ia
ko e tupu 'eni mei be ngāue
'a e fanga ki'i kau langa iiki
ko 'eni!*



Ko e fē pē ba feitu'u 'okú ke nofo ai, 'oku faka'obovale ma'u pē 'a e ngaabi me'a 'oku tuku mai 'e natula kiate kinautolu 'oku nau fakangalo'i e ngaabi me'a 'oku fai ki ai e boba'a mo e tokanga faka'abó, ka nau fakatokanga'i 'a e ngaabi me'a 'oku nau mamata ki ai, ngaabi ongo, mo e ngaabi me'a 'oku nau nāmu'i 'i he ngaabi feitu'u 'oku nau 'i ai. Mabalo ko e me'a faka'obovale 'e bokó ko ba tō mai 'a ba 'uba fakatu'upakē peá ke fakavavevave 'o kumi ba feitu'u ke ke toi ai. Mabalo pē ko e fiefia te ke ma'u 'i ba'o 'alu atu 'o sio ki ba manu 'oku fai ba'ane kai pe ko ba'o tu'u fakalongolongo ke ke fanongo ki he ongo 'o e tatapa 'o e kapakau 'o ba manupuna. Mabalo pē na'a ko bo'o mamata ki ba ngaabi fetu'u 'e lau miliona 'i ba pō tafitonga. 'E 'i ai pē feitu'u 'i natula 'e boko ai ba me'a faka'obovale kiate koe, pea te ne banga 'e ia 'o fakafiefia' mo ue'i bo lotó 'i he ngaabi 'abo labi ka boko mai.



TALATEÚ

Oku fakataumu'a 'a e tohi fakahino-hino ko 'ení ki he kau finemuí pea mo e kau taki 'o e nofo kemi 'a e Kau Finemuí, fakatou'osi.

Konga 1, “Ki he Kau Finemui Nofu Kemi,” ‘oku ‘oatu ia ma’á e kau finemuí, ke nau faka’aonga’i ‘i he nofo kemi. ‘Oku ‘oatu fakataha ai ‘a e ngaahi me’a ko ia ‘oku fie ma’u ke fakakakato kae ma’u ‘a e tohi fakamo’oni ki he nofo kemi pea mo e ngaahi fakahinohino ma’á e Kau Finemui ‘Oku Nau Hoko ko e Kau Taki ‘I he Nofu Kemi. ‘Oku ‘oatu fakataha foki ai mo e ngaahi lau’i peesi mei he tohinoá ke faka’aonga’i ‘e he kau finemuí ki hono hiki ‘o e ngaahi me’a ko ia ‘oku nau a’usia ‘i he’enua nofo kemi.

Konga 2, “Ngaahi Ma’u’anga Tokoní,” ‘oku ‘oatu ai ‘a e ngaahi fakamatala ki hono palani pea mo hono fakahoko ‘o e ngaahi ‘ekitiviti ‘oku fai ‘i he nofo kemi ‘a e Kau Finemuí.

Konga 3, “Ki he Kau Taki ‘i he Nofu Kemi ‘a e Kau Finemuí,” ‘oku fakamatala’i ai ki he kau taki ‘o e Kau Finemuí ‘a e founa ke palani mo fakahoko’aki ‘a e nofo kemi ‘a e Kau Finemuí.

Lolotonga ‘a e feinga ko ia ‘a e kau finemui ‘o e Siasí ke nau toe ofi ange ki he ‘Otuá, ‘e lava ‘e ha toe lahi ange ‘a ‘enua ‘ilo fekau’aki mo ‘Ene ngaahi fakatupú ‘o fakamālohia ‘a ‘enua ngaahi fakamo’oní peá ne fakamo’oní ange foki kiate kinautolu ‘a e Tupu’anga

Aoniú. ‘Oku hanga ‘e he ngaahi lea ko ‘ení ‘a e Palōfita ko Siosefa Sāmitá ‘o fakamatala’i mai ‘a e makatu’unga fakafolofola ‘o e nofo kemi ‘a e Kau Finemuí:

“Tuku ke kalanga ‘a e ngaabi mo’ungá ‘i he fiefia, pea mo kimoutolu ‘a e ngaabi tele’a kotoa pē, ke kalanga ‘i he le’olabi; pea mo kimoutolu kotoa pē, ‘a e ngaabi tabí mo e ngaabi fonua mōmoá, ke mou fakabā ‘a e ngaabi me’a faka’ofo ‘o homou Tu’i Ta’engatá! Pea mo kimoutolu ‘a e ngaabi vaitafe lalabi mo e ngaabi vaitafe iiki mo e fanga ki’i vai íkí, ke mou fetafetafe’i bifo ‘i he fiefia. Tuku ke fakafeta’i ‘a e ngaahi vaó mo e ngaabi fu’u ‘akau kotoa pē ‘o e vaó ki he ‘Eiki; pea ko kimoutolu ‘a e ngaabi maka fefeká ke mou tangi ‘i he fiefia! Pea tuku ke hiva fakataba ‘a e la’áá mo e mābiná pea mo e ngaabi fetu’u pongipongi. . . .Pea tuku ke fakabā ‘a hono huafá ‘o ta’engata pea ta’engata ‘e he ngaabi me’a ta’engata kuo fakatupú!” (T&F 128:23).

‘Oku hanga ‘e he potu folofola ko ‘ení ‘o fakamatala’i mai ‘a e fiefia ko ia na’e ongo’i ‘e he ngaahi fakatupu kotoa pē ‘a e ‘Otuá ‘i he taimi na’e toe fakafoki mai ai ‘a e ongoongoleléi fakataha mo hono ngaahi tāpuaki mo e ngaahi tala’ofa ma’á e fānau taki taha ‘a e ‘Otuá. ‘E lava ke tokoníi e kau finemuí ‘e he ngaahi me’a ‘oku nau a’usia ‘i he nofo kemi ke nau toe fakatokanga’i ange ai ‘a

Ko e fanga ki'i 'inisēkite ko ia 'oku ui ko e fanga ki'i matu (fireflies) pe te'etuli (glowworms), 'oku 'ikai ko ha fanga ki'i lango mo'oni kinautolu ka ko ha fanga ki'i manu sino molū 'oku ulō 'o maama 'a bonau sinō. 'Oku lava ke tau sio ki be maama fakafiefia 'enau ulō 'i be ngaabi pō māfanā. 'Oku ui 'a e fanga ki'i lango-ulo 'oku ma'u 'i 'Amelika Tongá ko e 'unufe lēlue koe'ubí be 'oku lele fakabolobolo 'i hono keté 'a e fanga ki'i maama lanu mata pea 'i ai leva mo e fanga ki'i maama lanu kulokula 'i hono fo'i 'ulū. 'I 'Ēsia Tongababaké, 'oku fakatabataba mai ki be 'ulu'akau mo e vaó 'a e fanga ki'i lango-ulo 'e lauafe pea ko e tōtō atu 'enau 'asi faka'ofō'ofá. 'Oku tupu e fanga 'inisēkité ia 'i 'Amelika Tonga mo e ngaabi 'otu motu 'oku tu'u 'i be vaba'a 'o e 'Imaiteti Siteiti mo e fakatokelau 'o 'Amelika Tongá 'o a'u ki be senitimita 'e 2.5 bonau lōloá, pea 'oku banga leva 'e bonau kakai 'o tānaki mai kinautolu 'o fa'o 'i ha ngaabi fo'i bina kuo 'osi fakaava-ava pea tautau kinautolu mei be 'aofi 'o e falé ke maama 'aki bonau ngaabi falé!



e ngaahi fakatupu ko ia 'a e 'Otuá pea mo e ngaahi tāpuaki 'oku 'omi 'e he ongoongolelé ki he'enau ngaahi mo'uí. Te nau lava ke fiefia 'i he ngaahi me'a 'oku fakahoko 'i tu'á 'a ia te ne hanga 'o toe fakamālohia ange 'a 'enau fe'ofō'ofani mo 'enau 'ofa 'i he ongoongolelé pea mo 'enau loto'aki ke nau tu'u fakataha ko e "kau fakamo'oni 'o e 'Otuá 'i he kuonga kotoa pē, 'i he me'a kotoa pē, pea 'i he feitu'u kotoa pē" (Mōsaia 18:9).

'Oku toe hoko foki 'a e nofo kemí ko ha taimi mo ha feitu'u lelei ia ke toe fakamamafa'i ai 'a e ngaahi tefito'i mo'oni ko ia 'o e ongoongolelé 'oku fakamatala'i 'i he polokalama 'a e Kau Finemuí.

Kō e Moto mo e Faka'ilongá 'o e Kau Finemuí

Ko e Moto 'o e Kau Finemuí ko e "Taukave'i 'a e Mo'oni mo e Anga-tonú." 'Oku fakafo-fonga'i 'e he fo'i tūhulu 'i he faka'ilongá 'a e maama 'o Kalaisí, 'a ia 'okú ne fakaafe'i 'a e tokotaha kotoa pē ke "ha'u kia Kalaisi" (T&F 20:59). 'Oku fakaafe'i 'e he faka'ilongá 'a e kau finemui kotoa pē ke nau hiki hake ki 'olunga 'a e maama 'a Kalaisí 'aki 'enau tauhi 'a 'Ene ngaahi fekaú.



‘Oku bivebiva e manupuná,
tangi e ulofi, biva e fanga tofua’á,
pea puna takai holo mo e fanga
boné ke fetu’utaki mo bonau
fa’abingá. Ko ‘ene ‘ilo pē ‘e ba
bone ‘oku ngāue ki be tānaki
mai ‘o e ngaahi bubu’a melié
ba ngaahi matala’i akau ‘oku
‘i ai ba bubu’a melie, ‘okú ne
puna ‘o foki mai ki be punungá
peá ne puna takai holo ‘i be
kongá ‘oku tānaki ai ‘a e bu’a
boné. ‘E puna vilovilo takai e
ki’i boné ki be to’obemá pe ki
to’omata’u, pe ko ‘ene puna
fefōki’aki mei be tafa’aki ‘e tabá
ki be tafa’aki ‘e tabá. ‘Oku hanga
‘e be sipinga ‘o ‘ene fepuna’aki,
bono vavé, pea mo bono lōloá
‘o tala ki be toe ‘o e fanga
boné ‘a e feitu’u kuo pau ke
nau puna ki ai pea mo bono
mama’ó. Kapau te ke tangutu
bifo ‘o fakalongolongo’aupito ‘i
tu’a, te ke lava pē ‘o mamata ki
be “fetalanoa’aki” ‘a e fanga
‘inisēkité, fanga manupuná,
pe fanga manú.



Kaveinga ‘a e Kau Finemuí

Ko e ngaahi ‘ofefine kitautolu ‘o ‘Etau Tamai Hēvaní, ‘okú Ne ‘ofa ‘iate kitautolu, pea ‘oku tau ‘ofa ‘iate Ia. Te tau tu’u ko e kau fakamo’oni ‘o e ‘Otuá ‘i he kuonga kotoa pē, ‘i he me’a kotoa pē, pea ‘i he feitu’u kotoa pē” ‘i he’etau feinga ke tau mo’ui’aki ‘a e Ngaahi Tu’unga ‘Ulungāanga Mahu’inga ‘o e Kau Finemuí, ‘a ia ko e —

Tuí

Natula Faka-‘Otuá

Ko Hoto Mahu’inga Fakatāutahá

Ko e ‘Iló

Tau’atāina ke Filí mo e ‘Eke’i Meiate Kita ‘a e Me’a ‘Okú te Fai pe Ta’e Faí

Ngaahi Ngāue Leleí mo e

Faitotonú

‘Oku tau tui kapau te tau tali mo faka’aonga’i ‘a e ngaahi tu’unga ‘ulungāanga mahu’inga ni ‘i he’etau mo’uí, te tau mateuteu ai ke fakamālohia ‘a e ‘apí mo e fāmílí, fakahoko mo tauhi ‘a e ngaahi fuakava toputapú, ma’u ‘a e ngaahi ouau ‘o e tempalé, pea fiefia ‘i he ngaahi tāpuaki ‘o e hākeaki’i.

(Vakai, Mōsaia 18:9.)

Tala Fakataumu’á

Punungahoné

‘Oku hoko ha tokotaha Punungahone ko e Finemuí ‘o e Mo’oní ‘i he’ene muimui ki he ngaahi ue’i ‘a e Laumālie Mā’oni’oni, fekumi ki he mo’oní, mo feinga ke mo’ui’aki mo fakamatala’i atu ia.



‘E fekumi ba finemuí ke ne ‘ilo’i ‘a e mo’oní, ‘o fakafou ‘i be lotú.

Maea Meití

‘Oku hoko ha tokotaha Maea Meiti ko e Finemuí ‘o e Tala’ofá ‘i he’ene fakalāngilangi’i ‘a e’ene fuakava ‘i he papitaisó ke ne tauhi ‘a e ngaahi fekau ‘a e ‘Otuá, ma’u ‘a ‘Ene ngaahi tāpuaki, pea ke ‘iate ia ma’u ai pē ‘a Hono Laumālié lolo-tonga ‘ene fa’ufá’u ha vā ‘o e fe’ofa-‘akí ‘iate ia mo ‘ene Tamai Hēvaní pea mo kinautolu ‘oku nau feohí.



‘Oku hanga ‘e he tobi folofola ‘oku folabí ‘o fakafongga’i e folofola ‘a e ‘Otuá.

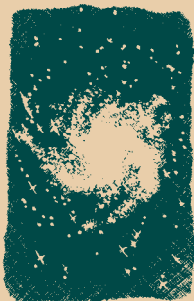
Loumailé

‘Oku hoko ha tokotaha Loumaile ko e Finemuí ‘o e Tuí ‘i he’ene a’usia kakato ange e ‘ofa ‘a e Fakamo’uí mo mateuteu ke ma’u ‘a e ngaahi ouau ‘o e tempalé, ‘aki ‘ene mo’ui’aki, ako’i mo vahevahe atu e ongoongolelé.



‘Oku hanga ‘e he ngaahi taua ‘o e tempalé ‘o fakamanatu’i mai kiate kitautolu ‘a e ngaahi ouau mo e ngaahi fuakava toputapu ‘oku fakatau ki be hākeaki’i.

Kapau te ke vakai hake ki he langi 'i ba pō ma'a mo tafitonga, te ke lava 'o sio ai ki ba ngaabi pupunga fetu'u mo ba maama 'a ia 'oku ui ko e Kanivá. Ko e bā fakatafa'aki mai ia 'o e pupunga fetu'u ko ia 'oku kau ki ai hotau la'aá mo hotau tu'u'angá. Kapau na'e lava ke tau sio bifo mei 'olunga ki hotau tu'u'angá, te tau sio bifo ki ba ngaabi fo'i fetu'u 'e lau miliona 'oku nau vilo takatakai. 'Oku tu'u 'a hotau 'api 'i be fo'i māmani ko 'ení 'o fe'unga mo e vabe tolu 'e taba bono mama'ó mei be lotomālie 'o e kanivá. 'Oku tau nofo 'i be tafatafa'aki 'o ba fu'u kolo labi 'oku fa'u'aki e ngaabi fetu'ú!



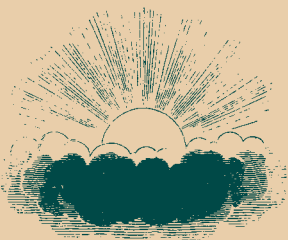
Ngaahi Tu'unga 'Ulungāanga Mahu'ingá 'o e Kau Finemuí

Tu'unga 'Ulungāanga Mahu'ingá	Ngaahi Fakamo'oni Fakafolofolá	Lanu
Tuí	Ko ha 'ofefine au 'o e Tamai Hēvaní, 'okú ne 'ofa 'iate au, pea te u tui ki he'ene palani ta'engatá, 'a ia 'oku fakatefito ia 'ia Sisū Kalaisi, ko hoku Fakamo'uí. (Vakai, 'Alamá 32:21.)	Lanu Hinehina
Natula Faka-'Otua	'Oku ou ma'u ha ngaahi 'ulungāanga faka-'Otua 'oku tukufakaholo 'a ia te u feinga ke u fakatupulaki. (Vakai, 2 Pita 1:4–7.)	Lanu Pulū
Ko Hoto Mahu'ingá Fakatāutahá	'Oku 'ikai ke fakangatangata 'a hoku mahu'ingá pea 'oku 'i ai foki mo hoku misiona faka-'Otua 'a ia te u feinga ke fakahoko. (Vakai, T&F 18:10.)	Lanu Kulokula
Ko e 'Iló	Te u kei fekumi hokohoko atu pē ke ma'u ha ngaahi faingamālie ke u ako mo tupulaki ai. (Vakai, T&F 88:118.)	Lanu Mata
Tau'atāina ke Filí mo e 'Eke'i Meiate Kita 'a e Me'a 'Okú te Fai pe Ta'e Faí	Te u mo'ui tau'atāina 'aki 'eku fili ke u fai 'a e leleí kae si'aki 'a e koví pea te u ha'isia ki he ngaahi fili oku ou faí. (Vakai, Sōsiua 24:15.)	Lanu Moli
Ngaahi Ngāue Leleí	Te u tokoni ki he kakai kehé mo langa hake 'a e pule'angá 'i he'eku fakahoko 'a e ngaahi ngāue 'o e mā'oni'oni. (Vakai, 3 Nifai 12:16.)	Lanu Engenga
Faitotonú	'Oku ou ma'u ha loto-to'a ke u fakahoko 'a e ngaahi me'a 'oku ou faí ke hoa mo 'eku 'ilo'i ko ia 'a e me'a totonú mo e me'a 'oku halá. (Vakai, Siupe 27:5.)	Lanu Fisi'ifekika

KI HE KAU FINEMUI NOFO KEMÍ



*'Oku 'omai 'e be maama 'o e
la'aá 'a e ni'ibi 'o e ngaabi me'a
fakabolomamata taba 'i natulá.
Ko e taimi ko ē 'oku ulo mai ai
e la'aá 'i ba ngaabi tulutā vai
lolotonga ba 'uba pe 'i ba vaiō,
'oku mavabevabe leva ia 'o boko
ko ba ngaabi maama faka'ofa
lanu vaioleti, pulū mālobi, lanu
pulū, lanu mata, engeenga, lanu
moli, mo lanu kulokula. Ko e
taimi ko ē 'oku tō ai e la'aá be
efiafi, 'oku toe mama'o ange 'a
e ulo mai 'a bono ngaabi bueló
ki be ngaabi feitu'u 'o e māmani.
'Oku labi ange 'a e lanu pulū mo
e engeenga 'oku kamata ke puli
atú kae bā 'ilonga mai taba pē
'a e ngaabi lanu kulokulá. 'Oku
tapua 'a e ngaabi buelo lanu
kulokulá 'i be ngaabi konga
'aó mo e efú, pea 'oku lava ke
tau mamata ai ki be nāunau'ia
'o e tō 'a e la'aá.*



KI HE KAU FINEMUI NOFO KEMÍ

Oku talitali lelei kimoutolu ki he nofo kemi 'a e Kau Finemuí! 'I he'ene boko ko ia 'a natula ko homou lokiakó, te mou lava ai ke a'usia tonu 'a e fakaofu 'o e ngaahi me'a na'e fakatupu 'e he 'Otuá pea mou ako ai mo ha ngaahi poto 'a ia 'e tokoni kiate kimoutolu ke mou lava 'o mo'ui fakafalala ai pē kiate kimoutolu pea mou lava ke ongo'i fiamālie pē 'i he taimi 'oku mou nofo ai 'i tu'á. 'I ho'omou 'i he kemí, 'e ma'u ai hamou ngaahi kaume'a fo'ou pea 'e fakatupulaki ai ha ngaahi vā fakakaume'a 'e tolonga fuoloa mo ho'omou kau takí lolotonga ko ia ho'omou ngāue mo va'inga fakatabá. 'I he ngaahi me'a ko ia te mou fakaboko fakatabá, 'e lava ke mou toe ofi ange ai ki ho'omou Tamai Hēvaní pea mo fakamālobia ai mo ha ni'ibi kehe 'i ho'omou mo'ui'aki 'a e ongoongoleléi.

Ko e ngaahi taumu'a 'o e nofo kemi 'a e Kau Finemuí ke tokoni'i kimoutolu ke mou—

- Toe ofi ange ki he 'Otuá.
- Fakahounga'i 'a natula mo ma'u 'a e ongo'i 'a'apa ki ai.
- Mo'ui fakafalala ange kiate kita pē.
- Fakatupulaki e ngaahi poto fakatakimu'á.
- Faka'apa'apa'i mo malu'i 'a e 'ātakeá.
- Tokoni ki he ni'ihí kehé.
- Langa hake ha ngaahi vā fakakaume'a.
- Fiefia 'i he nofo kemí.

Te ke kau ki he polokalama 'o e nofo kemí ke ma'u ai ho'o tohi fakamo'oni ke tokoni kiate koe ke ke a'usia ai 'a e ngaahi taumu'a ko 'ení. Ko e ngaahi lēvolo (levels) 'e fā 'e lau ki ho ngaahi 'uluaki ta'u 'e fā 'i he Kau Finemuí:

Lēvolo 1—ta'u hongofulu mā ua

Lēvolo 2—ta'u hongofulu mā tolu

Lēvolo 3—ta'u hongofulu mā fā

Lēvolo 4—ta'u hongofulu mā nima
Lolotonga ho ongo ta'u faka'osi 'i he polokalama 'a e Kau Finemuí, 'a ia ko ho ta'u hongofulu mā onó ia mo e hongofulu mā fitú, 'e lava ke ke hoko ai ko ha Taki 'i he Nofo Kemi 'a e Kau Finemuí 'o ke vahevahe ai mo ha ni'ihí kehe 'a e ngaahi me'a ko ia kuó ke akó. Ko ha konga fakafiefia 'eni 'o ho'o ako 'oku faí. Te ke hoko koe ko ha tā sīpinga lelei ki he fānau fefine iiki angé, pea te ke ma'u 'a e faingamālie ke ke hoko ko ha taki-ekina lelei 'i he'enau mo'ui.

Fakakaukau angé ki he fiefia te ke ma'u 'i he nofo kemí. Fakakaukau loto atu ki ha'o vakai hake ki he langí 'oku huhulu mei ai e ngaahi fetu'ú ki mu'a ia pea ke toki mohe 'i he pō taki taha, pea mo ho'o 'ā hake 'i he pongipongi kotoa pē 'o fanongo ki he hiva 'a e manu-puná! Te ke fokotu'utu'u mo feime'a-tokoni mo ho ngaahi kaume'a fo'ou pea mo ha ni'ihí kuo mou kaume'a fuoloa. Te ke ngāue fakataha mo kinautolu

'i ha fanga ki'i ngāue ke tokoni ki hono malu'i 'o e 'ātakeá. 'E fie ma'u ha ivi lahi ange ki hono fakahoko 'o e ngaahi 'ekitiviti 'oku ki'i faingata'a angé pea 'e



tokoni ia kiate koe ke ke ma'u ha fa'ahinga ongo makehe 'o e feohi mo kinautolu 'oku mou ngāue fakataha ki he ngaahi 'ekitiviti faingata'a ange ko 'ení. Fakakaukau ki hono fakafiefia 'o e nofo fakataha 'a

e kau takí mo e kau finemuí—'o mou kau fakataha ki he ngaahi taimi ma'u me'atokoní, 'i he ngaahi fevahevahe-'akí, fakahoko 'o ha ngaahi polokalama, ngaahi faeasaiti, fokotu'utu'u ha ngaahi polokalama fakatu'upakē, ngaahi 'ekitiviti kau ki he ngaahi 'ulu-ngāanga fakafonuá, mo e ngaahi kalasi 'e lau ki hono ma'u 'o e tohi fakamo'oni nofo kemí. 'E 'i ai 'a e kakatá, 'a e hivá, lotú, pea mahalo 'e tō pē mo e ngaahi lo'imata ai 'i he 'osi atu ko ia 'o e ngaahi 'aho mo e ngaahi pō 'oku mou nofo kemí aí.

Fakakaukau loto angé ki ha'o foki atu ki 'api kuó ke poto 'i hono fai 'o e ngaahi me'a ko ia ne te'eki ai ke ke fai 'e koe kimu'á, ho'o ongo'i 'a e fiefia 'o e feohi mo e ngaahi kaume'a fo'ou pea mo e ngaahi kaume'a fuoloá pē, pea ke 'ilo'i ai 'okú ke toe ofi ange ki ho'o Tamai Hēvaní. 'Oku fakatatali mai kotoa e ngaahi me'a ko 'ení kiate koe 'i he nofo'anga kemí!



Ngaahi Fiema'u ke Fakakakato ki he Tohi Fakamo'oni Lēvolo 'Uluakí

Fakakakato 'a e ngaahi me'a takitaha ko 'ení:

- Kumi ha ki'i feitu'u 'oku lōngonoá 'i he 'aho takitaha lolotonga ho'o 'i he kemí 'o ke lau ai mei he folofolá 'o 'oua na'a toe si'i hifo 'i he miniti 'e hongofulu mā nima. Fakakaukau 'i ho'o laukongá 'a e fakamatala ki hono Fakatupu 'o e Māmaní 'i he Mōsese 2:1–31 pe Sēnesi 1:1–31. Hili hono ngaohi 'e he 'Eikí 'a e māmaní, na'á Ne 'afio ki He'ene ngāué peá Ne 'ilo kuo lelei 'aupito ia. Vahevahe ho'o ngaahi fakakaukau fekau'aki mo e ngaahi fakatupu 'a e 'Otuá mo ha taki pe ko hao kaume'a.
- Ako e ngaahi tefito'i mo'oni fekau'aki mo e ngaahi founa ke tauhi'aki e ma'á mo e mo'ui lelei 'i he feitu'u 'oku mou nofo kemi aí. Ako ke ke 'ilo'i 'a e me'a totonu ke fai ki he vevé lolotonga ha'omou 'eva lue lalo. Ako ke ke 'ilo'i 'a e founa totonu ke fai ki he vevé 'i homou fai'anga nofo kemi peá ke mavahe ko ia mei aí 'oku ma'a ange ia 'i he taimi na'á ke a'u atu ai ki aí. Muimui ki he ngaahi tefito'i mo'oni ko 'ení lolotonga 'a ho'omou nofo kemi.
- Ako ke ke 'ilo'i 'a e ngaahi tu'utu'uni fekau'aki mo hono tafu 'o ha afi 'i he feitu'u 'oku mou nofo kemi aí. Ako 'a e ngaahi founa totonu ki hono tāmata'i 'o ha afi.
- Tokoni ki hono palani 'o ha lue lalo kilomita 'e nima peá ke kau ki ai. Ako ke ke 'ilo'i 'a e me'a ke fai 'o kapau te ke hē.
- Haka ke moho ha fa'ahinga me'akai 'e ua 'i ha'o faka'aonga'i 'o ha afi pe fai'anga feime'atokoni 'i he kemí.
- Fakamatala'i 'a hono taumu'a 'o e feesi 'eiti ('uluaki tokoní), peá ke ako 'a e ngaahi 'uluaki sitepu 'e fā ke fakahoko ki ha nīhi 'oku hoko ki ai ha fakatu'utāmaki.
- Faka'alī'ali 'a e founa hono fakahoko ha tokoni ki ha taha 'oku lo'oa 'aki hono lomi'i 'o e keté (heimlich maneuver) (ke ha'u ai ki tu'a 'a e me'a na'e lo'oa aí mei he halanga mānavá).
- Faka'alī'ali e founa fakahoko 'o e feesi 'eiti 'i he taimi 'oku fānoa ai e totó pe hoko ai ha konā ('i ha fa'ahinga me'a na'e kai).
- Ako ke 'ilo'i e founa hono pelu 'o ha kongā tupenu ke ha'aki pe tautau ai ha nima 'oku fasi (cravat bandage). Faka'alī'ali e ngaahi founa hono faka'aonga'i 'o e kongā tupenu ko 'ení.
- Ako ke ke 'ilo'i 'a e me'a 'oku totonu ke fakakau 'i ha nāunau fakafeesi 'eiti pea mo hono faka'aonga'i 'o e me'a taki taha.
- Ako ke ke 'ilo'i 'a e ngaahi tefito'i mo'oni ki hono tauhi 'o e me'akai pea mo e feime'atokoni 'i tu'á.

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni bingoa 'a e tokotaba labi 'oku boko ko e taki fakasiteiki pe fakauōti pe ko ha Taki 'i he Nofo Kemi 'a e Kau Finemuí kuo 'osi ma'u 'ene tobi fakamo'oni

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni bingoa 'a e tokotaba labi 'oku boko ko e taki fakasiteiki pe fakauoti pe ko ha Taki 'i he Nofo Kemi 'a e Kau Finemuí kuo 'osi ma'u 'ene tobi fakamo'oni

- Kumi ha faingamalie ke ke tokoni ai ki ha tokotaha kehe pe ha taki 'i he nofo kemí. Tokoni 'i ha fa'ahinga me'a na'e 'ikai vahe atu ke ke fai. 'E lava pē ke kau mai ki heni 'a e tokoni ki he ngaahi ngāue 'i he kemí hangē ko hono fakama'a 'o e nofo'anga kemí pe ko e feime'atokoní pea tokoni ki hono fakamā'opo'opó 'i he hili 'a e ma'ume'atokoní.
- Tokoni ki hono palani mo fakahoko 'o ha fo'i hiva pe fakafaiva'i nounou 'o ha tefito hangē ko e kaveinga 'o e nofo kemí; Ngaahi Tu'unga 'Ulungāanga Mahu'inga, Moto, pe Faka'ilonga 'o e Kau Finemuí, pe ko ha ngaahi talanoa mei he folofolá.

Fakakakato ha me'a 'e ua pe lahi ange ai mei he ngaahi me'a ko 'eni:

- Nofo 'i tu'a 'i ha miniti 'e tolungofulu pe lahi ange ai 'o vakavakai holo 'i he ngaahi me'a na'e fakatupu 'e he Tamai Hēvaní 'a ia 'okú ke lava 'o sio, fanongo ki ai, nāmu'i pe ala ki ai. Fakamālō ki he Tamai Hēvaní koe'uhí ko e ngaahi me'a faka'ofa'ofa 'oku nau takataka'i koé. Vahevahe mo ha taki pe ko hao kaume'a 'a ho'o ngaahi fakakau-kau fekau'aki mo natulá.
- Tānaki mavahevahe e ngaahi me'a sio'atá, ngaahi me'a pelesitiki, mo e ngaahi me'a kapá pea fakapapau'i 'oku 'ave kinautolu ke toe faka'aonga'i hili 'a e nofo kemí.
- Ako ke ke lava 'o tala ha ngaahi 'akau kehekehe 'e ono mo ha fanga manu, manupuna, pe ika 'e tolu 'oku ma'u 'i he feitu'u 'oku mou 'i aí. Hanga 'o vakai'i e fanga ki'i me'a 'oku mālie 'ete vakai ki aí fekau'aki mo e ngaahi me'a taki taha ko 'eni.
- Ako ke ke 'ilo'i hono nono'o 'o e no'o pōlení (bowline knot), no'o unu lōuá (two half hitches), mo e no'o hoko maeá (Square knot). 'Ilo'i e taimi ke faka'aonga'i ai e ngaahi no'o ko 'eni.

Me'a 'okú ke fili ke fakakakato ki he tohi fakamo'oni:

'E lava pē ke ke fa'u 'e koe ha'o me'a pē 'a'au ke fetongi'aki ha taha 'o e ngaahi fiema'u ke fakakakato kae ma'u e tohi fakamo'oni. Neongo iá, kuo pau ke fakangofua atu 'a e me'a ko ia kuó ke fili ke ke fa'i 'e he talēkita 'o e nofo kemí kimu'a ia peá ke toki kamata ngāue ki ai. Hiki 'i he feitu'u 'oku faka'atā atu 'i laló 'a e me'a ko ia kuó ke fili ke ke fa'i.

'Osi fakangofua: _____

Talēkita 'o e Nofo Kemi

Kuó u 'osi fakakakato kotoa 'a e ngaahi fiema'u ko ia ki he Tohi Fakamo'oni Lēvolo fā 'o e Nofo Kemi 'a e Kau Finemuí.

Ho bingoa

'Abó

'Osi fakangofua: _____

Talēkita Fakauoti pe Fakasiteiki 'o e Nofo Kemi

Taki Fakauoti pe Fakasiteiki 'o e Kau Finemuí

'Oku nofo 'i be ngaahi feitu'u
mobuku 'o 'Afiliká 'a e fanga
manu mā'olunga taba 'i be
māmani—'a e fanga silāfi.

Kuo fakamatala'i e fanga manu
ko 'eni 'a ia 'oku 'asi molumalu
'aupito 'enau 'alú, ko e ngaahi
fu'u matala'i akau 'ile'ila kau
lōloa 'oku nau ngaue māmālie
atu 'i be musie. 'Oku fakamoleki
'e be fanga silāfi 'a e boua 'e
bongofulu mā ono ki be uofulu
'i be 'abo ki be kumi me'akai.
'Oku nau fa'a ma'u e ngaahi
lau'i akau mei ba feitu'u 'oku
mita 'e 2 ki be 5.5 bonau
mā'olungá mei be kelekelé.
Taimi 'e ni'ibi 'oku nau kai 'e
kinautolu e lau 'o e 'ulu'akaú
pea 'asi mai e 'ulu'akaú ia
bangē ba fōtunga 'o ba sio'ata
lau taimi 'oku 'i ai e 'one'one
'i lotó (bourglass) pe bangē
ba ngaahi fo'i siakalé!



Tohinoa 'o e Nofo Kemí

Ko e me'a kuó u ako 'i he nofo kemí pea mo 'eku ngaahi fakakaukau fekau'aki mo e me'a kuó u a'usia 'i he ta'u ní:



Ngaahi Fiema'u ke Fakakakato ki he Tohi Fakamo'oni Lēvolo Uá

Fakakakato 'a e ngaahi me'a takitaha ko 'ení:

- Kumi ha ki'i feitu'u 'oku lōngonoá 'i he 'aho takitaha lolotonga ho'o nofo 'i he kemí 'o ke lau ai mei he folofolá 'o 'oua na'a toe si'i hifo 'i he miniti 'e hongofulu mā nimá. Fakakau 'i ho'o laukongá 'a e Hisitōlia 'o Siosefa Sāmitá 2:1–20, 'a e fakamatala ko ia ki he lotu 'a Siosefa Sāmita 'i he Vao'akau Tapú. Hanga 'o hiki pe ko ha'o vahevahe mo ha taha ho'o ngaahi fakakaukau fekau'aki mo Siosefa Sāmita pea mo 'ene mamata me'a hā maí.
- Ako ke ke 'ilo kau ki he kalasi kehekehe mo e ngaahi fōtunga 'o e 'aó. Kapau 'e lava peá ke fakahā ha ngaahi fōtunga kehekehe 'e tolu 'oku 'asi mei he 'aó lolotonga ho'o 'i he kemí.
- Faka'ali'ali ha founga 'e ua 'o hono 'ai ke ma'a 'a e vai inú.
- Ako ke ke 'ilo'i 'a e founga faka'ilonga kole tokoni 'oku fai 'i tu'á. Fakahā e kau ma'u mafai fakalotofonua 'oku nau lava ke fai ha tokoní, hangē ko e kau polisi, kau ngāue falemahakí, kau tāmata afi, mo e kau tau malu'i fonuá. Ako ke ke 'ilo'i e founga 'e lava 'o fakafetu'utaki ai ki he kau ma'u mafai ko 'ení.
- Tokoni ki hono palani 'o ha lue lalo kilomita 'e valu peá ke kau ki ai. Palani ha me'atokoni fakatupu ivi ki he lue laló peá ke 'ave ha'o me'akai mo koe.
- Faka'ali'ali e founga hono kumi 'o ha ngaahi feitu'u 'aki hono faka'aonga'i 'o e la'aá mo e ngaahi fetu'ú.
- Faka'ali'ali e founga ke tokanga'i'aki ha taha kuo pongia pe hamu (shock) (ha taha kuo mole fakafokifā hono ivi tupu mei ha fu'u mamahi lahi, ilifia, pe mole 'a e totó.)
- Faka'ali'ali e founga ke fakahoko'aki 'a e tokoni fakafeesi- 'eiti 'i he taimi 'oku hoko ai ha vaivaia mo e pongia tupu mei he fu'u vela 'a e 'eá, pe haipotēmiá (hypothermia) tupu mei he fu'u momoko 'a e 'eá pe ma'u 'e he momokó (frostbite), 'o fakatatau pē ki he ngaahi tūkunga fakalotofonuá.
- Faka'ali'ali e founga hono fakahoko 'o e fakahaofi mānavá.
- Ako ke ke 'ilo'i 'a e ngaahi tefito'i mo'oni fekau'aki mo e me'akai lelei fakatupu ivi. Palani mo teuteu ha houakai 'e taha 'i he kemí.
- Tokoni ki hono palani 'o ha polokalama fusi fuka pe ha fakataha'anga fakalaumālie peá ke kau ki ai.

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni bingoa 'a e tokotaba labi 'oku hoko ko e taki fakasiteiki pe fakauōti pe ko ha Taki 'i he Nofo Kemi 'a e Kau Finemui kuo 'osi ma'u 'ene tobi fakamo'oni

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni bingoa 'a e tokotaba labi 'oku boko ko e taki fakasiteiki pe fakauoti pe ko ba Taki 'i be Nofo Kemi 'a e Kau Finemuí kuo 'osi ma'u 'ene tobi fakamo'oni

- Kumi ha faingamalie ke ke tokoni ai ki ha tokotaha kehe pe ha taki 'i he nofo kemí. Tokoni 'i ha fa'ahinga me'a na'e 'ikai vahe atu ke ke kau ki ai. 'E lava pē ke kau mai ki heni 'a e tokoni ki he ngaahi ngāue 'i he kemí hangē ko hono fakama'a 'o e fai- 'anga kemí pe ko e feime'atokoni pea tokoni ki hono fakamā'opo'opó 'i he hili 'a e ma'u me'atokoní.
- Tokoni ki hono palani mo fakahoko 'o ha fo'i hiva pe fakafaiva'i nounou 'o ha tefito hangē ko e kaveinga 'o e nofo kemí; Ngaahi Tu'unga 'Ulungāanga Mahu'ingá, Moto, pe Faka'ilonga 'o e Kau Finemuí; pe ngaahi talanoa mei he folofolá.

Fakakakato ha me'a 'e ua pe lahi ange mei he ngaahi me'a ko 'eni:

- Nofo 'i tu'a 'i ha miniti 'e tolungofulu pe lahi ange ai 'o vakavakai holo 'i he ngaahi me'a na'e fakatupu 'e he Tamai Hēvaní 'a ia 'okú ke lava 'o sio, fanongo ki ai, nāmu'i pe ala ki ai. Fakamālō ki he Tamai Hēvaní koe'uhí ko e ngaahi me'a faka'ofa'ofa 'oku nau takataka'i koé. Hiki 'a e ngaahi me'a kuó ke sio ki ai mo e ngaahi ongo 'okú ke ma'u kau ki ai. Vahevahe ho'o ngaahi fakakaukaú mo ha ni'hi kehe.
- Ako ke ke 'ilo'i ha founga tafu afi 'e ua. Kapau 'oku 'i ai ha tu'utu'uni fekau'aki mo e tafu afi 'i he feitu'u ko ia pea tafu e afi pea toe tāmata'i pē 'i he founga totonú.
- Fakahā ha fa'ahinga 'akau kona 'e nima pea mo ha ngaahi 'akau 'e tolu ki he nima 'i homou feitu'u 'oku lelei ki he kaí.
- Faka'aliali e founga totonu 'o hono fakamata, faka'aonga'i, pea mo hono tokanga'i 'o ha hele.

Me'a 'okú ke fili ke fakakakato ki he tohi fakamo'oni:

'E lava ke ke fa'u 'e koe ha'o me'a pē 'a'au ke fetongi'aki ha taha 'o e ngaahi fiema'u ke fakakakato kae ma'u e tohi fakamo'oni. Neongo ia, kuo pau ke fakangofua atu 'a e me'a ko ia kuó ke fili ke ke fa'i 'e he talēkita 'o e nofo kemí kimu'a ia pea ke toki ngāue ki ai. Hiki 'i he feitu'u 'oku faka'atā atu 'i laló 'a e me'a ko ia kuó ke fili ke ke fa'i.

'Osi fakangofua: _____
Talēkita 'o e Nofo Kemi



I be taimi te mou foki mai ai mei
be nofo kemí, te mou lava pē 'o
fai ba ngaabi me'a labi ke mou
kei ongo'i ofi ai pē ki natula.

'Oku nofo 'i fē 'a e fanga manu
kaivaó? 'I be toafá? 'Io. 'I be
ngaabi vaotaá? Ko ia kotoa.

Ka 'oku nau toe nofo pē foki 'i be
ngaabi koló, 'i be ngaabi feitu'u
ki 'utá, mo e ngaabi tafa'aki ki
mui 'o e ngaabi 'api. 'Oku nofo ofi
atu pē kiate koe 'a e fanga manu
faka'ofu'ofa labi ke ke sio ki ai—
'a e fanga manupuná, fanga
pusí, mo e fanga pepe. Te ke lava
'o tō ha ngaabi matala'i'akau,
ngaabi fu'u 'akau vao, pe ngaabi
'ulu'akau 'oku fua, 'i ai honau
tenga, pe matala, ke taki mai 'aki
e fanga manu kaivaó. Te ke lava
'o fa'u ha kaukau'anga, inu'anga,
pe ha kai'anga má'a e fanga
manupuná. Ako ke ke 'ilo'i peá
ke boko ko ha kaungā'api lelei
ki be fanga manu kaivao ko ia
'oku nau nofo ofi atu kiate koé!



Tohinoa 'o e Nofo Kemí

Ko e me'a kuó u ako 'i he nofo kemí pea mo 'eku ngaahi fakakaukau fekau'aki mo
e me'a kuó u a'usia 'i he ta'u ní:



Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni hingoa 'a e tokotaba labi
'oku hoko ko e taki fakasiteiki pe fakauōti
pe ko ha Taki 'i be Nofo Kemi 'a e Kau
Finemuī kuo 'osi ma'u 'ene tobi fakamo'oni

Ngaahi Fiema'u ke Fakakakato ki he Tohi Fakamo'oni Lēvolo Tolú

Fakakakato 'a e ngaahi me'a takitaha ko 'eni:

- Kumi ha ki'i feitu'u 'oku lōngonoá 'i he 'aho takitaha lolotonga ho'o nofo 'i he kemí 'o ke lau ai mei he folofolá 'o 'oua na'a toe si'i hifo 'i he miniti 'e hongofulu mā nimá. Fakakau 'i ho'o laukongá 'a e Mōsaia 18:1–17. Fakamanatu 'a e ngaahi fuakava na'e fai 'e he kakai 'i he Tohi 'a Molomoná 'i he taimi na'e papitaiso ai kinautolú pea mo e ngaahi ongo na'a nau ma'ú. Hiki e ngaahi ongo na'a ke ma'u fekau'aki mo hono papitaiso koé.
- Fakamoleki hao taimi ke ke vakavaka'i ai ha fa'ahinga me'a 'oku hoko 'i natula. Pe ko e hopo hake 'a e la'aá pe ko 'ene toó, 'a e anga 'o e nga'unu 'a e ngaahi 'aó, pe ko ha 'umata. Fakamatala'i ho'o ngaahi fakakaukaú 'aki ha'o tā 'i ha ngaahi fakatātā, 'i ha fo'i maaui, fo'i hiva, fo'i hulohula, pe ko ha'o hiki pē hano fakamatala. 'E lava pē ke ke vahevahe ho'o ngaahi fakakaukaú mo ha ni'hi kehe.
- Ako ha fo'i founga 'e taha hono fakatolonga mo hono malu'i 'o e 'ātaka'i 'i he feitu'u 'oku mou 'i ai. Faka'aonga'i e me'a 'okú ke akó ke fakalalakaka 'aki ha fa'ahinga me'a 'i homou feitu'ú.
- Faka'alí'ali 'a e ngaahi founga 'o hono tāmata'i 'o ha ngaahi vela 'oku hoko fakatu'upakē hake pē, hangē ko e afi 'oku fakatupu 'i he vela 'a ha ngako lolotonga ha feime'atokoni, pe ko e vela 'a ha vala, pe ko hono puhii 'e he havilí ha fanga ki'i malala'iafi ki ha fanga ki'i 'akau mōmoa.
- Ako ha founga 'e ua hono kamata 'o ha afi ta'e faka'aonga'i ki ai ha masi. Ako e founga ke malu'aki e masi mei ha'ane viviku.
- Ako e founga hono faka'aonga'i 'o ha kāpasa ke fakahinohino'aki e ngaahi feitu'ú. Kau ki ha fa'ahinga 'ekitiviti fakataukei.
- Fakahā e founga fakahoko fakavavevave 'o ha tokoni fakafeesi-eiti ki he u'u pe huhu 'a e fanga 'inisēkité, velá, mamulumulú, pea mo e u'u 'a e ngatá kapau 'oku 'i ai ha ngata 'i homou feitu'ú.
- Faka'alí'ali e founga 'o e pamu mānava ngutu-ki he-ngutú mo lomii e fatafatá ke tā e mafú (CPR).
- Ako ke ke 'ilo'i e me'a te ke fa'i kapau 'oku 'ikai ma'a e vai 'i homou kemí ki he inú. Fakamatala'i e founga te ke 'ai ke ma'a ai mo fe'unga ki he inú. Kapau 'oku 'i ai ha ki'i vai, ano, pe tahi ofi ki he feitu'u 'oku mou nofo kemi ai, hanga 'o savea'i e feitu'u ko íá pea lipooti ha fa'ahinga me'a 'oku nau fakatupu hono 'uli'i ko 'eni 'o e va'i. Kapau 'e lava pea fakalele'i e ngaahi palopalema ko 'eni.
- Kau ki ha lue lalo na'e 'osi fokotu'utu'u ke fakahoko.

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni bingoa 'a e tokotaba labi 'oku boko ko e taki fakasiteiki pe fakauoti pe ko ha Taki 'i be Nofo Kemi 'a e Kau Finemuí kuo 'osi ma'u 'ene tobi fakamo'oni

- Fakakakato ha fa'ahinga ngāue na'e vahe atu 'e ho'o talēkita fakasiteiki pe fakauooti 'o e nofo kemí.
- Kumi ha taha 'i he nofo kemí 'oku 'i ai ha'ane fiema'u; 'osi ko iá peá ke tokoni ke feau e fiema'u ko iá.
- Ako'i ha fo'i hiva pe ha fo'i va'inga ki ha kulupu.

Fakakakato ha me'a 'e ua pe lahi ange ai mei he ngaahi me'a ko 'eni:

- Ako e ngaahi fakahinohino ki he malu'i 'o e mo'u'i 'i he taimi 'oku fakahoko ai ha lue lalo pe ngaahi sipoti 'oku fakahoko 'i he vai pe 'i tahi. Ako'i ki ha fo'i kulupu e ngaahi fakahinohino ko 'eni.
- Ako ke ke 'ilo'i hono fokotu'u ha fa'ahinga fakamalumu'anga 'e tolu 'i he taimi 'oku hoko ai ha fiema'u fakavavevave, 'a ia 'oku kau ai e ngaahi fakamalumu'anga 'oku fa'u'aki 'a e tapoleni pe ko ha to'e fa'ahinga nāunau pē 'e malu ai mei he vikú.
- 'Ahi'ahi'i ha founa feime'atokoni 'e ua 'oku fakahoko 'i tu'a 'a ia kuo te'eki ai ke ke 'ahi'ahi'i, hangē ko e fei'umú, feime'atokoni 'o 'ikai toe faka'aonga'i ki ai ha fa'ahinga nāunau ngaohi kai, pe ko e 'Ōvani faka-Hōlaní ('a ia ko hono 'ai 'o e me'akai 'i ha fu'u kulo ukamea 'o tāpuni'i malu pea hili 'i he funa malalá pe 'ai lalo he malalá 'o ta'o ai) pe ko ha 'ōvani 'oku fakamāngia pē 'i he ulo 'o e afi (reflector oven) .
- Fakahā ho'o loto fiemālie ke ke tokoni'i ha taha si'i ange 'i he kau nofo kemí pe ko ha taha 'oku 'i ai hano ngaahi faingata'a'ia fakaesino ke fakakakato ha me'a 'oku fie ma'u kae ma'u 'ene tohi fakamo'oni.

Me'a 'okú ke fili ke fakakakato ki he tohi fakamo'oni:

'E lava ke ke fa'u 'e koe ha'o me'a pē 'a'au ke fetongi'aki ha taha 'o e ngaahi fiema'u ke fakakakato kae ma'u e tohi fakamo'oni. Neongo iá, kuo pau ke fakangofua atu 'a e me'a ko ia kuó ke fili ke fa'i 'e he talēkita 'o e nofo kemí kimu'a ia peá ke toki ngāue ki ai. Hiki 'i he feitu'u 'oku faka'atā atu 'i laló 'a e me'a ko ia kuó ke fili ke ke fa'i.

'Osi fakangofua: _____

Talēkita 'o e Nofo Kemi

Kuó u 'osi fakakakato kotoa 'a e ngaahi fiema'u ko ia ki he Tohi Fakamo'oni Lēvolo tolu 'o e Nofo Kemi 'a e Kau Finemuí.

Ho bingoa

'Abó

'Osi fakangofua: _____
Talēkita Fakauoti pe Fakasiteiki 'o e Nofo Kemi

_____ *Taki Fakauoti pe Fakasiteiki 'o e Kau Finemuí*



Ngaahi Fiema'u ke Fakakakato ki he Tohi Fakamo'oni Lēvolo Faá

Fakakakato 'a e ngaahi me'a takitaha ko 'ení:

- Kumi ha ki'i feitu'u 'oku lōngonoá 'i he 'aho takitaha lolotonga ho'o nofo 'i he kemí 'o ke lau ai mei he folofolá 'o 'oua na'a toe si'i hifo 'i he miniti 'e hongofulu mā nimá. Fakakau 'i ho'o laukongá 'a e Mātiu 26:36–46, 'a ia ko ha fakamatala ia ki he ngaahi me'a na'e hoko 'i he Ngoue ko Ketisemaní. Hiki e ngaahi ongo 'okú ke ma'u 'o kau ki he me'a kuo fai 'e Kalaisi ma'aú.
- Fakamoleki hao taimi ke ke vakai hake ai ki he langí he taimi po'ulí. 'Ai ke ke 'ilo'i ai ha ongo pupunga fetu'u 'e ua pe lahi ange. 'Osi ko iá pea ke lau 'a e Tokāteline mo e Ngaahi Fuakava 88:42–44; Mōsese 1:37–39; mo e Tokāteline mo e Ngaahi Fuakava 67:2. Vahevahe mo ha taki pe ko ha fo'i kulupu 'a ho'o ngaahi fakakaukau fekau'aki mo e me'a ko ia kuó ke 'osi vakai ki ai pea mo e me'a kuó ke lau 'i he ngaahi potu folofola ko 'ení.
- Faka'ali'ali pe ko ha'o ako'i ha ngaahi founa ke malu'i'aki 'a e 'ātaki 'i he feitu'u 'oku mou 'i ai. Fakahoko ha fa'ahinga ngāue 'e ala tokoni ke fakatolonga pe toe fakaake mai 'a e feitu'u ko iá.
- Ako 'a e me'a ke fai ke malu'i ai koe lolotonga ha ngaahi fakatamaki fakaenatula 'e hoko 'i homou feitu'u hangē ko e tapa 'a e 'uhilá, ngaahi 'ahiohio, ngaahi afā lalahi, holo 'a e sinoú, pe ko ha ngaahi tāfea.
- Teuteu'i ha houa ma'u me'atokoni 'o ke faka'aonga'i ki ai ha ongo founa feime'a-tokoni kehekehe 'e ua.
- Tokoni ki hono palani 'o ha fo'i 'ekitiviti ma'a e kau nofo kemí kotoa pe ko ha'o fo'i kulupu pē 'au 'a ia 'e tokoni ke maheni ai 'a e kau nofo kemí. Fakakau ki ai 'a e tokotaha kotoa pē.
- Alea'i mo e talēkita 'o e nofo kemí ha fa'ahinga fiema'u, pea 'ai ke tokoni mai e Kau Taki 'i he Nofo Kemi 'a e Kau Finemu'i ki hono fa'ufa'u 'o ha palani ke feau'aki 'a e fiema'u ko iá.
- Tokoni ki hono fokotu'utu'u 'o ha 'eva 'o mamata holo 'i natula pe ko ha lue lalo ma'a e kau nofo kemi iiki angé pea ke kau ki ai.
- Fakamatala'i e ngaahi faka'ilonga 'o ha fo'i hui 'oku fasi. Faka'ali'ali e ngaahi founa fakafeesi 'eiti 'oku fai ki he fasi 'a e huí.
- Ako ke 'ilo'i pea faka'ali'ali e ngaahi founa 'e fā 'o hono 'ave 'o ha taha 'oku lavea.
- Toe fakamanatu e ngaahi poto fakafeesi-eiti ki he ngaahi 'uluaki lēvolo 'e tolu. Faka'ali'ali 'a e founa pamu 'aki hono lom'i 'o e keté (Heimlich maneuver), ke ha'u ki tu'a ha me'a na'e lo'oa ai ha taha, fakahaofi mānavá (rescue breathing), mo e pamu mānavá (CPR).

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni bingoa 'a e tokotaba labi 'oku boko ko e taki fakasiteiki pe fakauōti pe ko ha Taki 'i he Nofo Kemi 'a e Kau Finemu'i kuo 'osi ma'u 'ene tobi fakamo'oni

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni bingoa 'a e tokotaba labi 'oku hoko ko e taki fakasiteiki pe fakauoti pe ko ha Taki 'i be Nofo Kemi 'a e Kau Finemuí kuo 'osi ma'u 'ene tobi fakamo'oni

- Tokoni ki hono palani mo fakahoko 'o ha fo'i hiva pe fakafaiva'i nounou 'o ha tefito hangē ko e kaveinga 'o e nofo kemí; Ngaahi Tu'unga 'Ulungāanga Mahu'inga 'o e Kau Finemuí, Motó, pe ko e Faka'ilonga 'o e Kau Finemuí; pe ko ha ngaahi talanoa mei he folofolá.

Fakakakato ha me'a 'e ua pe lahi ange mei he ngaahi me'a ko 'ení:

- Ako mo ha taha he kemí pe ko ho'o ako toko taha pē 'e koe, ha fa'ahinga me'a fo'ou kau ki natula pea ako'i leva ia ki ho'omou kulupú.
- Fokotu'utu'u ha fo'i ngāue ke tokoni'i'aki 'a kinautolu 'i he kemí 'oku 'i ai honau ngaahi faingata'a'ia fakaesinó. Hangē ko 'ení, fokotu'utu'u ke 'i ai ha fo'i hala 'e muimui ai 'a e kau faingata'a'ia fakaesinó 'o mamata 'i he ngaahi 'akau, fanga manu, mo e ngaahi me'a 'o natulá, pe ko hono fakamatala'i ange 'a e anga 'o natulá ki ha taha 'oku kui pe 'ave ha taha 'oku heka sea teketeke pe 'i ai ha'ane ngaahi fiema'u makehe pē, ke ne mamata holo 'i he ngaahi me'a 'o natulá.
- Faka'al'i'ali e founa hono ngaohi 'o ha mohe'anga ke to'o holo pē mei ha ngaahi 'akau pe musie mate pē 'i he kelekelé 'o ka fie ma'u fakavavevave.
- Palani ha ki'i fononga 'i ha 'aho 'e ua mo ha pō pē 'e taha 'e fie ma'u ki ai ha ki'i kato ha'amo pē pe ko ha toe fa'ahinga 'ekitiviti kehe pēhē.

Me'a 'okú ke fili ke fakakakato ki he tohi fakamo'oni:

'E lava ke ke fa'u 'e koe ha'o me'a pē 'a'au ke fetongi'aki ha taha 'o e ngaahi fiema'u ke fakakakato kae ma'u e tohi fakamo'oni. Neongo iá, kuo pau ke fakangofua atu 'a e me'a ko ia kuó ke fili ke ke faí 'e he talékita ki he nofo kemí kimu'a ia pea ke toki ngāue ki ai. Hiki 'i he feitu'u 'oku faka'atā atu 'i laló 'a e me'a ko ia kuó ke fili ke ke faí.

'Osi fakangofua: _____

Talékita 'o e Nofo Kemi

Kuó u 'osi fakakakato kotoa 'a e ngaahi fiema'u ko ia ki he Tohi Fakamo'oni Lēvolo fā 'o e Nofo Kemi 'a e Kau Finemuí.

Ho bingoa

'Abó

'Osi fakangofua: _____

Talékita Fakauoti pe Fakasiteiki 'o e Nofo Kemi

Taki Fakauoti pe Fakasiteiki 'o e Kau Finemuí



Ngaahi Fiema'u ke Fakakakato 'e he Taki 'i he Nofo Kemi 'a e Kau Finemu'i ki he Ta'u 'Uluaki

Lolotonga ho ongo ta'u faka'osi 'i he polokalama 'a e Kau Finemu'i, 'a ia ko ho ta'u hongofulu mā onó ia mo e hongofulu mā fitú, 'e lava ke ke hoko ai ko ha Taki 'i he Nofo Kemi 'a e Kau Finemu'i 'o ke vahevahe ai mo ha ni'ihiki kehe 'a e ngaahi me'a ko ia kuó ke akó. Ko ha konga fakafiefia 'eni 'o ho'o ako 'oku fa'i. Te ke hoko ko ha tā sipinga lelei ki he fānau fefine iiki angé, pea te ke ma'u 'a e faingamālie ke ke hoko ko ha taki-ekina lelei 'i he'enu mo'u.

Fakakakato 'a e ngaahi me'a taki taha ko 'eni:

1. Fili ha potu folofola 'okú ne faka'ali'ali mai ha fa'ahinga tu'unga fakatakimu'a fakakalaisi 'okú ke fie fakatupulaki. Fokotu'u ha taumu'a pau ke ne tokoni'i koe 'i ho'o fakatupulaki 'a e 'ulungāanga ko 'eni.

Fakamo'oni fakafolofolá mo e taumu'a: _____

2. Fili ha tefito pe ha poto fakataukei fekau'aki mo e nofo kemí 'a ia 'okú ke loto ke toe lahi ange ho'o 'ilo kau ki a'i. Alea'i ia mo ho'omou talēkita nofo kemí peá ke toki ako leva 'a e me'a kotoa te ke lava 'o ako fekau'aki mo iá. Teuteu'i koe ke ke ako'i 'a e tefito pe poto fakataukei ko 'eni ki ha ni'ihiki kehe lolotonga ho'o 'i he kemí.

Tefitó: _____

'Osi vakai'i: _____

Talēkita 'o e Nofo Kemi

3. Tali pea fakakakato 'a e ngaahi fatongia fakatakimu'a ne vahe atu kimu'a pea 'i he lolotonga fai 'o e nofo kemí. Hiki e ngaahi ngāue ne vahe atu ke ke fa'i 'i he peesi hokó. Mahalo pē 'e kole atu 'e ho'o talēkita he nofo kemí ke ke fai ha ni'ihiki 'o e ngaahi ngāue ko 'eni:

- Palani e ngaahi me'akai ki he ma'u me'atokoní, fakatau mai e me'akai, pea fa'o e ngaahi me'a ki he nofo kemí.
- Fokotu'utu'u e fai'anga kemí.
- Fa'u e taimi tēpile ki he feime'atokoní, fakama'a, pea mo e tafu afi.
- Tokoni ki hono fili e kaveinga 'o e nofo kemí ki he ta'u ko iá, pea fakahoko e ngaahi 'ekitiviti 'oku fekau'aki mo e kaveingá.
- Palani mo fakahoko e ngaahi ngāue ke fai 'i he nofo kemí, hangé ko e ngaahi fakataha fakalau-

- mālie, ngaahi polokalama fusi fuka, ngaahi lea fekau'aki mo e kaveinga 'o e nofo kemí, tafu e ngaahi afi he kemí, ngaahi fakataha fakamo'oni, ngaahi polokalama fakafiefia pe sipoti, ngaahi 'ekitiviti fekumi ki ha ngaahi me'a fo'ou, ngāue fakame'a, mūsika, ngaahi 'ekitiviti ke malu'iaki e 'ātakai, ngāue tokoni, pea mo e lue lalo.
- Hoko ko e tokotaha mataotao 'i he kemí 'i ha fa'ahinga me'a pe tafu'aki 'okú ke taukei a'i.
- Ako'i pea fakangofua ha ngaahi me'a 'oku fiema'u ke fakakakato ki he tohi fakamo'oni.

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni bingoa 'a e tokotaba labi 'oku hoko ko e taki fakasiteiki pe fakauōti pe ko ha Taki 'i he Nofo Kemi 'a e Kau Finemu'i kuo 'osi ma'u 'ene tobi fakamo'oni

Ngaahi Ngaue Fakatakimu'a 'Oku Vahe Atu ke Fai

Ko e sipinga Palani ha taimi
ako folofola fakakulupu.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Ngaahi Sitepu ke Fakakato ai e Ngaahi Ngaue ne Vahe Atu ke Fai

1. Fili ha ongo finemui 'e toko ua. 2. Kole ange ke na taki taha kumi hake ha potu folofola 'oku na manako ai peá na teuteu ke na fakamatala'i ia. 3. Fakaafe'i e kau nofo kemí ke nau ha'u mo 'enau ngaahi folofolá ki ha feitu'u kuo 'osi vahe ke nau fakataha mai ki ai.



Ngaahi Fiema'u ke Fakakakato 'e he Taki 'i he Nofo Kemi 'a e Kau Finemuí ki he Ta'u hono Uá

Lolotonga ho ongo ta'u faka'osi 'i he polokalama 'a e Kau Finemuí, 'a ia ko ho ta'u hongofulu mā onó ia mo e hongofulu mā fitú, 'e lava ke ke hoko ko ha Taki 'i he Nofo Kemi 'a e Kau Finemuí 'o ke vahevahe ai mo ha ni'ihiki kehe 'a e ngaahi me'a ko ia kuó ke akó. Ko ha konga fakafiefia 'eni 'o ho'o ako 'oku faí. Te ke hoko ko ha tā sipinga lelei ki he fānau fefine iiki angé, pea te ke ma'u 'a e faingamālie ke ke hoko ko ha takekina lelei 'i he'enu mo'uí.

Fakakakato 'a e ngaahi me'a taki taha ko 'eni:

1. Fili ha potu folofola 'okú ne faka'ali'ali mai ha tu'unga fakatakimu'a faka-Kalaisi 'okú ke loto ke ke fakatupulaki. Fokotu'u ha taumu'a pau ke ne tokoni'i koe 'i ho'o fakatupulaki 'a e 'ulungāanga ko 'eni.

Fakamo'oni fakafolofolá mo e taumu'a: _____

2. Fili ha tefito pe ha poto fakataukei fekau'aki mo e nofo kemí 'a ia 'okú ke loto ke toe lahi ange ho'o 'ilo kau ki aí. Alea'i mo ho'omou talēkita nofo kemí peá ke toki ako leva 'a e me'a kotoa te ke lava 'o ako fekau'aki mo iá. Teuteu'i koe ke ke ako'i 'a e tefito pe poto fakataukei ko 'eni ki ha ni'ihiki kehe lolotonga ho'o 'i he kemí.

Tefitó: _____

'Osi vakai'i: _____

Talēkita 'o e Nofo Kemi

3. Tali pea fakakakato 'a e ngaahi fatongia fakatakimu'a ne vahe atu kimu'a pea 'i he lolotonga fai 'o e nofo kemí. Hiki e ngaahi ngāue ne vahe atu ke ke faí 'i he peesi hokó. Mahalo pē 'e kole atu 'e ho'o talēkita he nofo kemí ke ke fai ha ni'ihiki 'o e ngaahi ngāue ko 'eni:

- Palani e ngaahi me'akai ki he ma'u me'atokoní, fakatau mai e me'akai, pea fa'o e ngaahi me'a ki he nofo kemí.
- Fokotu'utu'u e fa'anga kemí.
- Fa'u e taimi tēpile ki he feime'atokoní, fakama'á, pea mo e tafu afí.
- Tokoni ki hono fili e kaveinga 'o e nofo kemí ki he ta'u ko iá, pea fakahoko e ngaahi 'ekitiviti 'oku fekau'aki mo e kaveingá.
- Palani mo fakahoko e ngaahi ngāue ke fai 'i he nofo kemí, hangē ko e ngaahi fakataha fakalau-

- mālie, ngaahi polokalama fusi fuka, ngaahi lea fekau'aki mo e kaveinga 'o e nofo kemí, tafu e ngaahi afi he kemí, ngaahi fakataha fakamo'oni, ngaahi polokalama fakafiefia pe sipoti, ngaahi 'ekitiviti fekumi ki ha ngaahi me'a fo'ou, ngāue fakame'a, mūsika, ngaahi 'ekitiviti ke malu'aki e 'atakaí, ngāue tokoni, pea mo e lue lalo.
- Hoko ko e tokotaha mataotao 'i he kemí 'i ha fa'ahinga me'a pe tafa'aki 'okú ke taukei aí.
- Ako'i pe fakangofua ha ngaahi me'a 'oku fie ma'u ke fakakakato ki he tohi fakamo'oni.

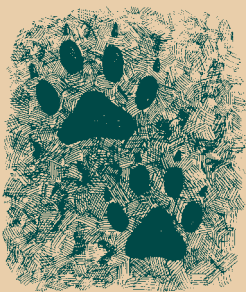
Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni Hingoa

Fakamo'oni bingoa 'a e tokotaba labi 'oku hoko ko e taki fakasiteiki pe fakauōti pe ko ha Taki 'i he Nofo Kemi 'a e Kau Finemuí kuo 'osi ma'u 'ene tobi fakamo'oni

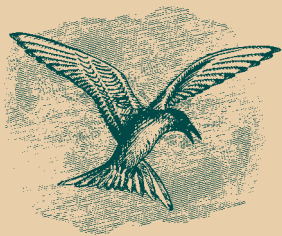
*Ko e bā e me'a nā'á ne 'ola e kili
'o e fū'u 'akau ko 'eni? Ko e bā
e me'a nā'á ne tāmoloki ki lalo
e musie 'i be feitu'u musie'ia ko
'eni? Ko e ngaabi va'e 'eni 'o e
bā 'oku 'ilonga 'i be pelepela be
ve'e vaí? 'Oku bangē 'ete ako ke
te 'ilo'i e 'alu'anga mo e ngaabi
faka'ilonga 'o e fanga manu
kaivaó ko ha'ate hoko ko ha
tokotaba fakatotoló. 'Oku 'omi
'e be makosikosi 'o e tapa 'o e
ngaabi lau'i'akaú, ngaabi te'e
manú; ngaabi me'a 'oku 'ilonga
'i be 'one'oné pe sinoú; pea mo
e labi, fuo, loloto, mo e hu'u
'a e ngaabi va'é, ha ngaabi
faka'ilonga ke 'ilo'i mo mabino
ki be tokotaba 'oku nofo kemí.*



NGAAHI MA'U'ANGA TOKONÍ



*Kapau na'e foaki ba mētali koula
ki be fanga manupuna 'oku nau
puna ki be ngaabi feitu'u mama'o
tabá, mabalo 'e foaki ia ki be
ngongo 'Ātiká. 'Oku lanu 'uli'uli e
'ulu 'o e manupuna nofo tabi ko
'ení, kulokula mālobi bono
mu'atosí, manga bono ikú, pea
'oku fakatō fua ia 'i be fa'abita'u
māfaná 'i be manafa 'i be feitu'u
'Ātiká, 'a ia 'oku lā'ā pē ia 'i be
boua 'e uofulu mā fā 'i be 'abo
taki taba. Ko 'ene fe'unga pē ke
puna e fanga ki'i 'ubikí, 'oku nau
puna kotoa 'o hiki ki be ngaabi
matāfanga 'o e feitu'u fakatonga 'o
'Āsenitina mo Silé pea mo e
'Anitātiká. I be toutou fefōki'aki 'a
e fanga ngongo ko 'ení mei be
'Ātiká ki be 'Anitātiká, 'oku fe'unga
ia mo e puna 'i be kilomita 'e
35,400 'i be ta'u kotoa pē!*



NGAAHI MA'U'ANGA TOKONÍ

Oku 'oatu 'i be kongá ko 'ení 'a e fakamatala mo e ngaahi fakakaukau ki ha ngaahi 'ekitivití 'e fai. 'E tokoni ia ki be kakai lalabi pea mo e Kau Finemui 'Oku Nau Hoko ko e Kau Taki 'i be Nofo Kemi 'a e Kau Finemui 'i bono palani 'o e ngaahi 'ekitivití ke fakaboko 'i be nofo kemi pea nau ngāue fakataba mo e kau finemui 'oku nofo kemi ke nau fakakakato 'a e ngaahi me'a 'oku fie ma'u kae lava ke ma'u 'enau tobi fakamo'oni.

'Oku 'i ai e ngaahi fakamatala ia 'oku 'ubinga atu pē ki bomou feitu'ú 'a ia 'e ma'u fakalotofonua pē ia, bangē ko e fakamatala fekau'aki mo e ngaahi tu'utu'uni ki be malu'i mei be vela tupu mei be tutututú, ngaahi bala ke fai ai 'a e lue laló, malu'i 'o e 'ātakeái, ngaahi fetu'ú mo e ngaahi pupunga fetu'ú, ngaahi 'akau mo e fanga manu tu'ufonua 'i bomou feitu'ú, teuteu'i mo bono fakatolonga 'o e me'akaí, mo e ngaahi founga fakabaofi mo'ui mo e tokoni fakavavevavé. Vakai mai mei be ngaahi 'apiakó, ngaahi fale laipeli, mo e ngaahi potungāue 'a e pule'angá 'a e ngaahi fakamatala ko 'ení. 'Oku 'ikai fie ma'u ha kau mataotao mo'oni ia ke nau fai 'a e fakamatala ko 'ení, ka 'oku totonu pē ke labi fe'unga 'enau 'iló ke nau falala ki be me'a 'oku nau fakamatala'i. 'E toe lava pē fokí ke ui ha kau taukei ke nau tokoni atu.

Fakakaukau'i kātóa e ngaahi fakakaukau na'e 'uluaki fokotu'u atu 'e be kau taki kakai lalabi pea mo e kau finemui 'oku nau hoko ko e kau taki 'i be taimi 'oku fai ai bono palani pea mo bono fili 'o e ngaahi 'ekitivitii ke fe'unga mo ho'omou taimi tēpilé pea mo ho'omou ngaahi fiema'u.

Lue Lalo mo e Kato 'Oku Ha'amo he Tu'á

'Oku fie ma'u 'a e ivi mo e kātaki 'oku lahi ki he lue lalo mo e kato 'oku ha'amo he tu'á. 'Oku totonu ke toki fakahoko pē 'e he kau finemui 'a e ngaahi fononga lue lalo 'o mohe he pō 'e taha 'i ha feitu'u mo e kato 'oku ha'amo 'i honau tu'á hili ia ha'anau 'osi fai ha ngaahi fononga faingofua ki mu'a pea nau ako

mo e founga 'o e fononga lalo mo ha kato 'oku ha'amo 'i honau tu'á. 'Oku totonu ke malu'i 'e he tokotaha kotoa pē 'okú ne fakahoko ha fononga lalo peheni 'a e ngaahi faka'ofa'ofa 'o natulá pea kapau 'e fai ha fononga ki ha fanga ki'i feitu'u 'oku 'ikai fa'a 'alu ki ai ha kakai pea 'ai ke 'oua na'a 'asi na'e 'i ai ha taha.

Tautau toko fá ki he toko ono 'i hono fai 'o e fononga lue lalo ko 'ení, pea 'oua

te mou longoa'a. 'I ho'omou fononga ko ia 'i ha feitu'u 'oku lahi ai e fanga ki'i hala 'oku papá pea mou 'alu pē 'i he ngaahi hala 'oku lolotonga ngāue'aki. Kapau te mou fili ha feitu'u 'oku 'ikai ke 'i ai ha ngaahi hala pea mou mafola leva ke 'oua na'a mou tāmoloki e fanga ki'i musie mo e 'akau ikí. Ka mou sio leva ki ha veve he halá pea hiko. Tuku pē 'a e ngaahi maká, matala'íakaú, mo e 'ū kupu'i 'akaú 'i he feitu'u 'oku nau 'i ai ke ha'u mo ha ni'hi kehe 'o faka'ofa'ofa'ia ai. Ko e lao lelei 'eni ke manatu'i, ke ke mavahe mei ha feitu'u 'oku kei tatau pē mo e tu'unga na'e 'i ai 'i ho'o a'u atu ki ai pe toe lelei ange ia ai.

Vakai'i ki he kau ma'u mafai fakalotofonua ke 'ilo 'a e ngaahi feitu'u 'e fe'unga ke fai ai 'a e kemi; 'osi ko ia pea palani leva ho'omou kemi ke 'oua na'a fai 'i he ngaahi feitu'u ko ia 'oku fie ma'u ke fakaakeake mei he lahi hono fa'a faka'onga'i.

Nāunau 'Oku Fokotu'u Atú

'Ave ha tēniti pē ha tapoleni ke fakamalumu 'aki, kafu 'okú te hū 'o mohe 'i loto pea sipa'i takai, ki'i fakamolū manifi (fa'iteliha pē), ki'i sitou si'si'i mo e kalasini pe kasa, nāunau kai ma'amā'a, ki'i kasa si'si'i mo ha maka mo e 'uhila talifaki, kāpasa, hele, masi 'e 'ikai viviku, koa 'oku vaia pē 'o puli 'o 'ikai fakatu'utāmaki ki he 'ātakeái, nāunau fakafeesi-eiti, kilimi ke ta'ofi 'aki e fohiá, faito'o ke tuli'aki e 'inisēkité, 'ū

tauei, hina inu pe hina vaimafana, pea mo ha 'ū tangai ke fa'o ai e ngaahi veve 'oku 'ikai lava ke tutu 'o 'osi'osi.

Ko e taimi 'oku fakakaukau'i ai pe ko e hā e mamafa 'o e me'a ke ke to'o-to'ó, kamata'aki pē 'a e vahe nima pe vahe fā 'e taha 'o e mamafa 'o ho sinó. Fakakaukau'i 'a ho tu'unga fakaesinó, me'a kuó ke 'osi faí, pea mo e fa'ahinga feitu'u 'e fai ai e lue laló.

Ko e Valá

Fili 'a e vala ko ia 'okú te ongo'i fie-mālie aí peá ne malu'i kita mei he la'áa, 'uhá, havilí mo e hā fua. 'Ave hao fetongi peá ke mateuteu mai ki ha feliliu'aki 'a e 'eá. Kapau te ke vala lō lahi, 'e faingofua ange ho'o malava ke fetongitongi fakatatau ki he liliu 'a e 'eá. 'E fie ma'u hao teunga faka'uha ke 'oua na'á ke viku pea mo ha tatā ke malu'i koe mei he la'áa.

Fili 'a e sū ko ia 'okú ke ongo'i fie-mālie aí pea fe'unga mo e feitu'u te mou lue lalo aí. 'Oku totonu ke hanga 'e he suú 'o malu'i ho va'é mo tokoni ki ai.

Ko Hono Fa'o 'o ha Kato ke Ha'amo 'i he Tu'á

Fakakaukau'i 'a e me'a 'e 'aonga taha ke fa'o 'o hao 'i ho'o kató. Fa'o fakamaau e ngaahi me'a 'i ho'o kató 'o hangē ko 'ení:

- Fa'o taupotu ki lalo e ngaahi me'a te ke faka'aonga'i fakamuimui tahá pea fa'o e ngaahi me'a 'oku mamafa tahá 'o taupotu ki 'olunga
- 'Ai ke faingofua e ala ki he ngaahi me'a 'e fie ma'u fakavavevavé

- 'Ai ke taupotu mai ki ho tu'á 'a e ngaahi me'a 'oku moluú
- Fa'o mavahe pē e kalasiní mo e ngaahi me'a pehē mei he valá mo e me'akai

Kapau 'oku mou fononga 'i tahi pe 'i ha vaitafe peá ke teuteu pē ke ke viviku 'o ke fa'o fakatatau pē ki ai ho'o kató.

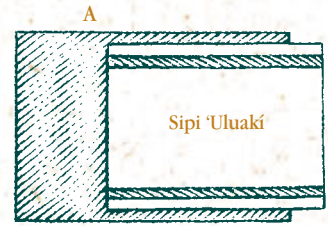
'Oku 'asi maau ha kato ke ha'amo he tu'á 'a ia kuo fa'o fakalelei pea 'oku potupotu tatau 'a hono mamafá, he ko e me'a mamafa tahá 'oku taupotu ia ki 'olunga. 'Oku fie-mālie pē 'ene tautau hifo 'i ho ongo umá pea 'oku lava leva ke ke tu'u hangatonu mo ke lue fie-mālie pē.

Ngaahi Mohe'anga 'Oku Takatakai'i mo e Ngaahi Kafu 'Oku Sipa'i Takai (Sleeping Bags)

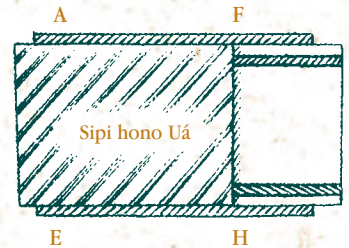
Ngaahi Mohe'anga 'Oku Takatakai'i

'Oku 'ikai fie ma'u ia ke 'i ai hao kafu 'okú ke hū 'o mohe 'i loto pea sipa'i takai (sleeping bag) kae toki lava ke ke kemi 'i tu'a. Ko e toko lahi 'o e kakai 'oku ō 'o nofo kemí 'oku nau sa'ia pē kinautolu ke nau ngaohi honau ngaahi mohe'angá. Ko hono ngaohi 'o e mohe'anga takatakai ko 'ení 'e fie ma'u ki ai ha fu'u kongá lā 'oku malu, 'ū sipi kafu ki he lahi taha te ke fie ma'ú, pea mo ha tupenu kafu pe ki'i sipi kafu ma'ama'a pē. Muimui ki he ngaahi fakahinohino 'oku 'oatu 'i laló ki he anga hono fokotu'utu'u 'o ha mohe'anga takatakai.

1. Folahi e kongá lā malú 'i he kelekelé. Folahi hifo e 'uluaki sipi ke ne 'ufi'ufi 'a e vahe tolu 'e ua 'o e kongá laá (A-E).



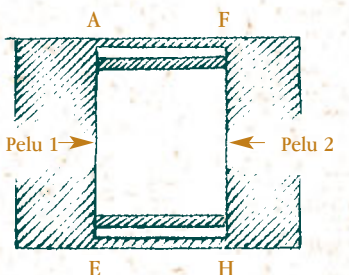
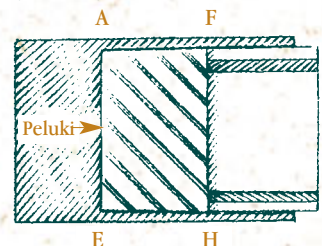
2. Folahi hifo e sipi hono uá ke fe'unga tonu hono tapá mo lotomālie 'o e sipi 'uluaki (F-H).



3. Folahi hokohoko hifo ke 'osi e ngaahi sipi 'oku toé 'i he founga tatau. Pelu ua 'a e tupenu kafú pe ko e ki'i sipi ma'ama'a pea hili hifo ia 'i lotomālie 'i he mohe'anga ko 'ení 'oku 'ai ke takatakai'i. (A-E-F-H).



4. Kamata pē mei he sipi na'á ke folahi fakamuimui taha hifó, 'o ke peluki tahataha hake e 'ū sipi 'i 'olunga 'i he tupenu kafú pe ki'i sipi ma'ama'a (A-E-F-H).



5. Peluki hake e kongā laá 'i 'olunga he 'ū sipí. Hū hifó mei 'olunga ki loto ki he mohe'anga kuo takatakāi. 'Oku totonu ke ke tokoto 'i loto 'i he tupenu kafu pe ki'i sipi ma'a ma'a ko ia na'e 'osi pelu uá.
6. Ko e taimi ko ia 'okú ke fa'o ai ho'o 'ū me'a ke ke 'alu mo iá peá ke fa'o 'i loto he mohe'anga takatakāi ho vala mohé mo ho'o fanga ki'i me'a teuteú pea takai atu leva mei he tafa'aki ki laló.

Kamata ho'o takai mei heni



7. Ha'ihai takai ha 'ū maea 'i he mohe'anga takatakāi.



Ngaahi Kafu 'Oku Sipai Takai (Sleeping Bags)

'E fakafiefia ange ho'o nofo kemi kapau 'okú ke ongo'i fiemālie 'i he taimi 'okú ke mohe aí, ko ia, 'oku mahu'inga ke fili 'a e fa'ahinga kafu totonu ko 'eni 'oku sipai takai ka te mohe 'i lotó (sleeping bag). Ko e tefito'i taumu'a 'o e fa'ahinga kafu ko 'eni ke malu'i ho sinó mei he momokó. 'Oku ngaohi 'a e fa'ahinga kafu fai'anga mohe ko 'eni mei he ngaahi me'a kehekehe. Fili 'a e kalasi 'e lelei taha kiate koé.

Hili ho'o fili ho kafu 'oku sipai takai (sleeping bag) peá ke tokanga'i lelei ia. 'Oua 'aupito na'a ke 'ave ia 'o tuku 'i he taimi 'oku hauhau ai pe 'ulí. Ke tokoni ki hono tauhi ho kafu fai'anga mohe ko 'eni ke ma'a, hanga 'o pelu ua ha tupenu kafu motu'a 'o fakahū ia

ki loto. Kapau 'e 'uli peá ke muimui ki he fakahinohino 'anautolu na'a nau ngaohi iá ki he founga hono foó.

'Ai lalo ai ha fa'ahinga me'a 'o tau-potu ki he kelekelé ke ne malu'i 'a e kafú ni (sleeping bag). Mahalo pē te ke fie kelikeli ha fanga ki'i luo tahekeheka pē ke fe'unga hake mo ho ongo alangá pea mo ho ongo umá koe'uhí ke fiemālie ange 'a ho'o mohé.

Ngaahi Polokalama 'Oku Ha'oha'o Takai 'o Fakahoko 'i he Ve'e Afí pe Taimi Efiāfi

Palani ha taumu'a pe kaveinga 'o e ngaahi polokalama ko ia 'oku ha'oha'o takai 'o fakahoko he ve'e afi pe 'i he taimi efiāfi. Kumi ha feitu'u lelei ke fakahoko ai, pea kapau 'oku ngofua pē pea tafu ha afi (vakai ki he "Ngaahi Tafu Afí," p. "00" (32). Fakakau kotoa mai 'a kinautolu 'i he nofo kemi ki he ngaahi 'ekitiviti hangē ko e hiva fakakulupu pe ko ha faiva fakakulupu. Kapau 'e lava pea 'oange ha faingamālie ki he tokotaha kotoa pē ke ne kau fakatautaha mai ai ki he ngaahi 'ekitiviti pe kau ko e kongā 'o ha ki'i kulupu tokosi'i.

'Oku hoko 'a e ngaahi polokalama ko ia 'oku fakahoko 'i ha ve'e afi kuo tafu 'i he kemi pe 'i he taimi efiāfi ko ha taimi lelei ke fakatupulaki ai e kaveinga 'o e nofo kemi, fakamamafa'i e Ngaahi Tu'unga 'Ulungāanga Mahu'inga 'o e Kau Finemuí, mo tokoni'i e kau finemuí ke nau fakatupulaki 'a honau ngaahi talēniti hangē ko hono tā pe faka'aonga'i 'o ha fa'ahinga me'alea, fai ha ngaahi talanoa, hiva, fai ha ngaahi tulama, pe hulohula.

Ngaahi Kalasi 'o e Nofu Kemi

Nofu Kemi 'a e Kau Finemuí

'Oku angamaheni 'aki hono fakahoko 'o ha nofo kemi 'a e Kau Finemuí 'i ha 'aho 'e tolu ki he ono, kae fakafalala pē ki he ma'u 'o ha ngaahi feitu'u ke fakahoko ai e nofo kemi, ki he fakamolé, pea mo e ngaahi tūkunga fakalotofonua kehe pē. 'Oku kalasi kehekehe pē 'a e nofo kemi 'o kamata mei he nofo kemi 'i he feitu'u 'oku 'ikai ha fa'ahinga nāunau ia 'e taha ke faka'aonga'i mo e faka'aonga'i 'o e tēniti 'o a'u ki he nofo kemi 'i he ngaahi feitu'u 'oku ki'i fakalalaka ange 'o 'i ai e fanga ki'i fale mo e ngaahi fakamalumu'anga kehe pē. Kapau 'e palani fakalelei pē e nofo kemi 'a e Kau Finemuí, 'e lava ke a'usia 'a hono ngaahi taumu'a pea fakakakato e tohi fakamo'oni 'o e nofo kemi 'i ha fa'ahinga feitu'u pē pea mo e lahi 'o ha taimi 'e ma'u ke fakahoko ai.

Nofu Kemi 'i he Taimi 'Ahó pē

'E lava pē ke fakahoko lelei ha nofo kemi 'i he taimi 'ahó pē 'i he ngaahi feitu'u ko ia 'oku 'ikai ngofua ke fai ai ha kemi 'i he taimi po'ulí pe ko e taimi ko ia 'oku 'i ai ai ha ngaahi 'uhinga kehe 'o 'ikai lava ai ke fakahoko ha nofo kemi 'i he taimi po'ulí 'o a'u ki he 'aho 'e tahá.

'E lava ke tatau pē 'a e ngaahi 'ekitiviti 'oku fai 'i he nofo kemi taimi 'ahó mo ia 'oku fakahoko 'i he ngaahi kalasi nofo kemi kehé, ko hono kehé pē he 'e foki e kau nofo kemi ia ki honau 'api 'i he pō taki taha. 'Oku fa'a meimeie ke fakahoko 'a e nofo kemi taimi 'ahó 'i ha feitu'u ofi pē ki he ngaahi 'api 'o e kau

finemuí—i ha pa'ake, feitu'u fa'anga kai me'akai, pe fai pē 'i he tafa'aki ki mui 'o ha 'api. 'E lava pē ke a'usia e ngaahi taumu'a 'o e nofo kemi 'a e Kau Finemuí pea fakakato e ngaahi fie-ma'u ki he tohi fakamo'oní 'i ha ngaahi 'aho hokohoko 'e fakahoko ai e nofo kemi he taimi 'ahó.

Nofo Kemi he Pō 'e Tahá

Ko e nofo kemi ko ia 'oku fakahoko 'i he po'ulí 'o a'u ki he 'aho 'e tahá, 'oku ha'u ai 'a kinautolu 'oku nau kau ki he nofo kemí ki he feitu'u 'oku fakahoko a'í 'i he 'aho 'e taha, mohe ai he pō ko iá, pea nau foki ki 'api 'i he 'aho hono hokó. 'Oku tatau pē 'a e ngaahi 'ekitiviti 'oku fakahoko a'í mo ia 'oku fakahoko 'i he ngaahi kalasi nofo kemi kehé.

Nofo Kemi 'I he Feitu'u 'Oku 'Ikai ha Fa'ahinga Nāunau Ai

'I he ngaahi feitu'u ko ia 'oku 'ikai ke 'i ai ha fa'ahinga nāunau ia a'í, 'oku faka'aonga'i pē 'e he kau nofo kemí 'a e ngaahi poto 'oku nau ma'u mo 'enau fakakaukau lelei ke teuteu 'i 'aki ha feitu'u 'e fe'unga mo fakafiemālie ke nau nofo kemi ai. Kimu'a pea palani ke fakahoko ha nofo kemi 'i ha ngaahi feitu'u pehení, tomu'a feinga ke 'ilo'i e ngaahi tu'utu'uni fakalotofonua fekau-'aki mo hono pule'i 'o e fa'ahinga nofo kemi pehe ní.

Nofo Kemi 'I he Taimi Momokó

'Oku hanga 'e he nofo kemi 'i he taimi momokó 'o ako'i 'a kinautolu 'oku nofo kemí ke nau 'ilo e ngaahi poto ko ia 'oku fie ma'u 'i he taimi 'oku nau

fehanganhangai ai mo e 'ea momokó.

Kuo pau ke palani fakalelei 'aupito 'a e kalasi nofo kemi ko 'ení mo mateuteu ki ai koe'uhí ko e malu 'a kinautolu ko ia 'oku nofo kemí. Muimui ki he ngaahi tu'utu'uni fakalotofonua. Fakapapau'i 'oku ma'u 'e kinautolu 'oku nofo kemí 'a e vala, nāunau mohe'anga, pea mo e fakamalumalu'anga te nau māfana ai.

Nofo Kemi Fakafāmilí

Ko e taimi ko ia 'oku nofo kemi ai e kau finemuí mo honau ngaahi fāmilí, 'e lava ke fakamālohia ai e fetu'utaki 'i he vā 'o e kau mēmipa 'o e fāmilí pea nau fevahevahe'aki 'a e ngaahi me'a fakalaumālie 'oku nau a'usiá. 'E lava pē ke faka'aonga'i 'a e fakamatala 'oku 'oatu 'i he tohi ko 'ení ki he nofo kemi fakafāmilí pea pehē ki he nofo kemi 'a e Kau Finemuí.

Ngaahi Tala Tukufakaholo 'o e Nofo Kemí

'E lava ke tokoni'i e kau finemuí 'e he ngaahi tala tukufakaholo 'o e nofo kemí ke nau ongo'i 'oku nau taha pē, fakatupulaki ai 'enau ongo'i honau mahu'inga fakatāutahá, pea toe lahi ange ai 'enau loto'aki 'a e ongoongo-lelei. 'E lava pē ke hoko ko e tala tukufakaholo 'a e ngaahi 'ekitiviti, ngaahi hiva, ngaahi potu folofola, ngaahi 'ulungāanga fakafonua, pe ngaahi fakakaukau ko ia 'oku toutou fai 'i he ta'u taki taha 'i he nofo kemí. Toe vakai'i e ngaahi tala tukufakaholo 'o ho'omou nofo kemí ke fakapapau'i 'oku nau tokoni ki hono fakamālohia e ngaahi fakamo'oni 'a e kau finemuí.

Ko e Kāpasá

(Vakai ki he "Ko hono Faka'aonga'i 'o e Kāpasá" ("Ko e Fakatauke'i 'i he Kumi Halá" ("Orienteering,") peesi 70).

Ngaahi Fakataha Fakalaumālie

(Vakai ki he "Ngaahi Me'a Kuo A'usia 'o ne Langaki Hake 'a e Fakamo'oní," peesi 79).

Ngaahi Tulama mo e Fanga Kí'i Faiva Fakakata Nounou

'E lava ke hoko e ngaahi tulamá mo e fanga kí'i faiva fakakata nounou ko ha ngaahi 'ekitiviti fakafiefia ke fakahoko 'i he ve'e afi kuo tafu 'i he kemí pe ko ha kongá pē 'o e ngaahi lue lalo kuo palani ke fakahoko pea 'i ai hono kaveinga. 'E lava ke ma'u e ngaahi me'a ke fakatulama'i mei he ngaahi talanoa mo e ngaahi tala fakatāta mei he folofolá, ngaahi me'a na'e hoko 'i he hisitōlia 'o e Siasí, ngaahi talanoa mei he hisitōlia fakalotofonua pē 'o e Siasí, Ngaahi Tu'unga 'Ulungāanga Mahu'inga 'o e Kau Finemuí, pe ko e kaveinga 'o e nofo kemí. Fakapapau'i 'oku fakakaukau'i fakalelei pea toki fili e ngaahi me'a kotoa pē ke fakatulama'i pe fakafaiva'i, ako ke ma'u lelei, 'oku langaki mo'ui, pea taau mo fe'unga.

Ko Hono Tokangaekina 'o e 'Ātakai

'Oku totonu ke faka'aonga'i 'i he anga faka'apa'apa 'a e feitu'u kotoa pē 'oku fakahoko ai ha nofo kemi 'a e Kau Finemuí, 'o tatau ai pē pe 'oku fai 'i he ngaahi 'otu mo'ungá, 'i he toafá, 'i ha ve'e matātahi, feitu'u 'oku sinou, 'i ha vaotā, pe 'i ha feitu'u 'i kolo. Ko e

fatongia ia 'o kinautolu kotoa 'oku nofo kemí ke nau tokoni 'i hono tokanga'i 'o e 'ātakaí. 'Ai ke ke 'ilo 'a e feitu'u 'e fai ki ai e nofo kemí kimu'a pea mou toki a'u ki ai. 'E lava ke 'oatu 'e he kau ma'u mafai fakalotofonuá 'a e ngaahi fakamatala fekau'aki mo e fa'ahinga 'akau 'oku 'i aí, fanga manu 'i aí, ngaahi ma'u'anga vai, pe ngaahi tu'u-tu'uni fekau'aki mo e tutu afi pe malu'i 'o e mo'uí. Akoako pea fai e ngaahi me'a 'e fakahoko 'i he nofo kemí 'a ia 'e malu ai 'a e feitu'u ko 'ení. Toe fakafoki pē 'a e feitu'u na'e fai ai 'a e nofo kemí ki he tu'unga na'e 'i ai ki mu'á pea mou toki mavahe mei ai.

'E tokoni hono fai 'o e ngaahi me'a hangē ko 'ení ke ako ai e kau nofo kemí ke nau faka'apa'apa'i e 'ātakaí:

- Ako ke lahi ange 'o kau ki he fakafoki 'ofo'ofa 'o e māmaní, 'a hono fakatupu, pea mo e Tokotaha na'á ne fakatupu iá
- Ma'u e mahino 'oku 'i ai hotau fatongia ke tokanga'i e ngaahi me'a na'e fakatupu 'e he 'Eiki (vakai, T&F 104:13)
- Fatongia fakataautaha 'aki hono malu'i 'o e 'ātakaí mei he 'ulí pea mo hono ngāue kovi 'akí
- Ako'i e nīhi kehé 'i he tā sippinga fekau'aki mo hono tokanga'i 'o e 'ātakaí

'E tokoni hono fai 'o e ngaahi me'a hangē ko 'ení ki he kau nofo kemí ke nau malu'i ai mo toe fakafoki e 'ātakaí ki hono tu'unga ki mu'á:

- Tokoni ke fakatolonga e ngaahi 'akau mo e fanga manu 'oku faka'au ke mole atú

- Tokanga'i hono faka'auha 'o e vevé 'i he founga totonú
 - Toe ngaahi fo'ou pe faka'ilonga'i ha ki'i hala
 - Tokoni ki hono fakatolonga 'o e ma'a 'o ha ki'i vaitafe, anovai, pe ki'i ano si'isi'i
 - Monomono fakalelefi 'o e ngaahi nāunau ki he nofo kemí
 - Tō e 'ulu 'akau
 - Ta'ofi e holo 'a e kelekelé
 - Tokoni 'i ha fekumi fakatotolo 'oku fai fekau'aki mo e 'ātakaí
 - Fa'u ha ki'i hala fakanatula pē
 - 'Omai ha ngaahi faka'ilonga 'okú ne fakahaa'i mai 'a e ngaahi feitu'u malu ki ha ki'i tau'anga vaka, matātahi, pe ko ha fanga
 - Fakahoko ha ngaahi ngāue 'i ha pa'ake 'i he koló, 'i he pa'ake ngoue matala'akau, pe 'i he suú (feitu'u 'oku tauhi ai e fanga manú)
- Feongoongi ma'u pē mo e kau 'ofisa pe ngaahi kautaha fakafongá fakalotofonuá pea ngāue fakataha mo kinautolu. 'E lava 'e he ngaahi kautaha fakafongá ko 'ení 'o fokotu'u atu e ngaahi ngāue ko ia 'oku fie ma'u lahi tahá pea nau lava ke fakahinohino'i mo poupou'i e kau finemu'i.

Ngaahi Tafu Afi

Malu 'i hono Ngāue'aki 'o e Afi

'Oku mahu'inga ke 'ilo'i e founga hono fokotu'utu'u, tafu, pea mo hono tāmata'i 'o e afi 'i he founga 'oku malú. Fetu'utaki ki he kautaha fakafongá totonú ke ma'u mei ai 'a e ngaahi tu'u-tu'uni fekau'aki mo e tafu 'o ha afi 'i he feitu'u ko ia te mou kemi aí. Mahalo

na'a loto fiemālie pē 'a e kau ngāue mei he kautaha fakafongá ke fakataha mo e kau finemu'i 'o ako'i ange 'a e founga malu'i mei he velá. Ko ha nīhi 'eni 'o e ngaahi fakahinohino ke malu ai 'i hono ngāue'aki 'o e afi:

1. 'Oua 'aupito na'a tafu ha afi 'i ha fa'ahinga feitu'u pē ta'e ma'u ha ngofua mei he tokotaha 'oku 'a'ana 'a e konga kelekelé. Kapau ko e kelekele 'o e pule'angá hangē ko e ngaahi pa'aké, tauhi'anga 'o e fanga manú, mo e ngaahi vaotaá, pea muimui leva ki he ngaahi tu'utu'uni fekau'aki mo e feitu'u ko iá.
2. Ako ke 'ilo e ngaahi founga ki hono tāmata'i 'o ha afi ki mu'a pea mou toki 'alu 'o nofo kemi.
3. 'Ai ke 'ilo 'a e feitu'u 'oku 'i ai ha me'a tāmata afi 'i ho'omou a'u atu pē ko ia ki he fai'anga nofo kemí. Fakapapai 'okú ke 'ilo'i 'a e founga hono faka'aonga'i.
4. Ko e taimi ko ē 'oku fakangofua ai ke tafu ha afi 'i tu'á pea tafu leva e afi 'i ha feitu'u 'oku 'ata'atā, kelekele, makamaka, pe 'one'one 'o 'oua na'a si'i hifo hono mama'ó 'i he mita 'e ua mei ha 'ulu'akau, vao, pe ngaahi kupu'i 'akau. 'Oua 'aupito na'a tafu ha afi 'i ha ve'e sino'i 'akau holo, ve'e kupu'i 'akau, pe ha tunga'i 'akau 'oku 'i he kelekelé 'a hono ngaahi aká.
5. Faka'ata'atā takai e kelekelé 'o fe'unga mo ha mita 'e ua mei he afi 'aki hono tafi mama'ó mei ai 'a e ngaahi lau'i-'akau mōmoá, musie mōmoá, fanga ki'i va'akau mōmoá, pe lau'i paini. Toe fakafoki e ngaahi me'a ko 'ení 'i he 'osi hono faka'aonga'i ho'o afi. Keli ha ki'i luo he kelekelé 'i lotomālie. 'Oku lava pē 'a e mafana 'o e afi 'o totolo 'i he maká pea 'e lava leva ke faka'aonga'i kinautolu ke faliki'aki

e fo'i luó. Faka'ehi'ehi mei hono faka-'aonga'i 'o e maka lahé, maka 'oku fa'u'aki 'a e 'umeá pe pelepelá, pe maka 'oku vikuviku koe'uhí he 'e lava pē ke pā 'i he taimi 'oku nau vela aí. 'I ha feitu'u 'oku musie, keli hake e musie fakataha mo hono aká 'aki ha sāvolo pea tuku ia 'i ha feitu'u 'oku hauhau pea malumalu. Ko 'ene 'osi pē hono tāmata'i 'o e afi, toe fakafoki leva e musie ki he me'a na'e 'i aí pea fakaviviku koe'uhí ke mo'ui pē 'o hoko atu 'ene tupú.

6. 'Oua na'a tafu ha afi lahi ange 'i he afi 'oku fie ma'u ke faka'aonga'i. 'Oku totonu ke lahi fe'unga pē 'a e afi ki he feime'atokoní ki hono fakamafana 'o e me'akái. 'Oku fakamole fefie 'a e 'ū afi lalahí, faingata'a hono mapule'i, pea faingata'a ki he feime'atokoní.
7. Tokanga ke mapule'i lelei e afi. 'Oku totonu ke mateuteu atu ma'u pē 'a e ngaahi me'a ke tāmata'i 'aki e afi hangē ko e vai, 'one'one, mo e ngaahi sāvolo.
8. Nofu ofi pē 'o fakasio e afi. 'Oua 'aupito na'a tuku ha afi ke mo'ui ta'e 'i ai ha taha ke ne tokanga'i, pea 'oua 'aupito na'a fai ha mohe kae 'oua kuo 'osi tāmata'i e afi ke mate 'aupito.
9. Tāmata'i ke mate 'aupito e afi ki mu'a pea toki fai ha mavahe mei he feitu'u ko iá. (Vakai ki he ngaahi fakahinohino 'i he peesi 35.)

Ko e Tānaki 'o e Fefié

Tānaki mai ha me'a 'e velangofuá, me'a ke fakamo'ui 'aki e afi, pea mo ha fefie ki mu'a ia pea toki tafu e afi. 'Ai ke ofi mai pē e fokotu'unga fefié ki he afi ke faingofua e ngāué, kae kei mama'o fe'unga pē ke 'oua na'a vela.

Ko e me'a velangofuá 'a e ngaahi veveveve'i 'akau pe fanga ki'i va'akau iiki 'oku loloa ange he fo'i masi kae 'oua 'e fōlahi ange ai. 'Oku lelei 'aupito mo velangofua 'a e fanga ki'i va'akau íki, mo e fanga ki'i vevevevé, fanga ki'i va'a paini, fanga ki'i kili'i 'akau manifi, pea mo e lau'akau mo e musie mōmoá.

Ko e me'a ke fakamo'ui 'aki e afi 'a e ngaahi va'akau mōmoa ko ia 'oku 'inisi 'e ono ki he hongofulu mā ua honau loloá pea ki'i fōlahi ange 'i he ngaahi 'akau velangofuá, 'o fōlahi tatau pē mo e motu'animá. 'E lava pē ke fahifahi e ngaahi konga 'akau lalahi angé ke fakamo'ui 'aki e afi. 'Oku totonu ke mōmoa fe'unga e ngaahi konga 'akau ko 'ení ke faingofua hono fesí'i. 'Oku faingata'a ke vela 'a e ngaahi va'akau ko ia 'oku mapelu pē kae 'ikai mofesí he mahalo 'oku kei mata pē ia.

Ko e fefié 'a e ngaahi konga 'akau fefeka ko ia 'oku lalahi ange he ngaahi va'akau ke fakamo'ui 'aki e afi, 'a ia 'oku kau ki ai e ngaahi konga 'akau lalahi ka 'e fakafalala pē ki he me'a 'e faka'aonga'i ki ai e afi.

Ngaahi Kalasi Kehekehe 'o e Afi

'E fakafalala pē 'a e kalasi afi 'okú ke tafú ki he me'a 'okú ke palani ke faka-'aonga'i ia ki aí.

Afi 'Oku Tafu Fokotu'u Ai ki Olunga e Fefié (Tepee Fire)

Tafu ha afi 'oku fokotu'utu'u ai e fefié 'o hu'u taha 'o fetaulaki ki 'olunga ('o hangē ko e fōtunga 'o e tēniti faka-'Initiá) ke kamata'aki ha fa'ahinga afi kehe pē 'e tafu. 'Oku lelei ia ke faka'oanga'i 'i he fa'ahinga 'ōvani

ko ia 'oku ngāue'aki e vela mei he afi (reflector oven) ki he ta'o 'o ha me'á koe'uhí he 'oku mā'olunga 'ene uló.

Ko e anga hono tafu 'o e fa'ahinga afi ko 'ení ko hono fokotu'u ha fu'u falukunga veveveve iiki pe me'a velangofua 'i lotomālie he me'a 'e tafu ai e afi. 'Ai takai ai ha fanga ki'i va'akau ke fakamo'ui 'aki e afi kae fokotu'utu'u pē kinautolu ki 'olunga ke nau hu'utaha 'o fetaulaki 'i 'olunga hangē pē ko e ngaahi pou 'o e tēniti faka-'Initiá. Fokotu'utu'u takai leva he ngaahi va'akau ko 'ení 'a e ngaahi va'a fefie lalahi angé ke hu'utaha pē 'o fetaulaki ki 'olunga. Fakaava pē e ki'i tafa'aki 'o e fokotu'unga fefié 'oku hanga ki he matāmatangí ke lava 'o hū atu e 'eá 'o a'u ki lotomālie. Fakahū atu ha fo'i masi ki loto heni 'o tutu'i 'aki e fanga ki'i me'a velangofuá. 'E mafola atu leva e uló ki he fanga ki'i va'akau 'okú ne fakamo'ui e afi pea mei ai ki he fefie lalahi. 'E lava ke 'ai atu ha fefie lahi ange 'o ka fie ma'u. 'Ai pē ke mā'opo'opo hono tafu e afi 'o lava pē ke tau e va'a fefie 'e tahá ki he ngaahi va'a fefie kehé.



Afi 'Oku Tafu Fakafehauaki ai e Fefié (Crisscross Fire)

'Oku faka'aonga'i e fa'ahinga tafu afi ko 'ení 'i he taimi 'okú ke fie ma'u ai ke lahi mo matolu e malalá ke 'ai pē 'a e me'akái 'i ha fu'u kulo ukamea 'o tāpuni'i malu pea hili hifo ai, ke fakahū pē 'a e fo'i hoti tōki (pe ha toe

fa'ahinga kakano'i manu kehe) 'i ha va'akau 'o tunu fulifulihi ai, pe ko hono foila'i 'o e kakano'i manú mo e vesitapoló pea hilifaki hifo 'o tunu ai. 'Oku lelei 'eni ki he ngaahi polokalama ko ia 'oku fakahoko 'i he ve'e afi kuo tafú koe'uhí he 'oku mo'ui fuoloa. Ko hono tafu 'o e fa'ahinga afi ko 'ení 'oku 'uluaki tafu ha ki'i afi 'oku fokotu'utu'u faka'ulu taha ki 'olunga 'a e fefié 'i he vaha'a 'o ha ongo va'a fefie lalahi. Hili fakafehauaki hifo leva ha ngaahi va'a fefie ló lahi 'i 'olunga 'i he ongo va'a fefie ko 'ení 'i 'olunga ia he afi na'e 'osi tafu fokotu'utu'u ai ki 'olunga e fefié. Tutu'i leva. 'E vela leva ai e ngaahi va'a-kau na'e laku fakafehauaki 'o uló.



Afi Fetu'ú (Star Fire)

'Oku fa'a ui e afi fetu'ú he taimi 'e ni'ihí ko e afi 'a e tangata fakapikopikó he 'oku mono noa'ia atu pē 'a e va'a fefié ki he afi lolotonga 'oku uló. Kamata'aki pē hano tafu ha afi 'oku fokotu'utu'u ai ki 'olunga e fefié. Ko 'ene uló pē pea tuku takai atu leva e fefié he afi 'o hangē ko e fótunga 'o e fo'i fetu'ú. Ko 'ene fie ma'u pē pea fetoloaki atu e ngaahi va'a fefie ko 'ení ki loto. Faka'aonga'i e fa'ahinga tafu afi ko 'ení kapau 'oku 'ikai fie ma'u ke fu'u vela e afi, hangē ko e taimi 'oku faka'aonga'i ai pē ha kulo 'e taha ki he feime'atokoní pe fokotu'u takai ha va'akau 'e tolu 'o 'ulu taha pē ki 'olunga pea tautau mei ai 'a e kuló fe'ungatonu hifo mo e afi.



Ko Hono Tāmate'i 'o e Ngaahi Afi

Ngaahi Afi 'Oku Tafu 'i he Nofu Kemí

Tāmate'i e ngaahi afi 'oku angama-heni 'aki hono faka'aonga'i 'i he nofo kemí 'aki hono tanu hifo 'aki pē 'a e kekelelé pe fu'ifu'i 'aki ha vai.

Kapau 'oku tāmate'i e afi 'i he nofo kemí 'i hano tanu 'aki 'o e kekelelé, pea fai 'eni:

1. Tuku ke mate 'a e afi.
2. Fakamavahevahe'i e ngaahi va'a fefie 'oku kei mo'uí kae kei tuku pē kinautolu 'i he feitu'u na'e tafu ai e afi.
3. Tanu hifo e ngaahi konga malalá mo e efuefú 'aki ha kekelele ke 'oua na'a toe uló hake. Heuheu holo pē 'a e malalá mo e efuefú kae 'oua kuo mate.
4. Fakapapau'i kuo mate 'aupito e afi 'aki ha'o 'ai ho ongo nimá 'i 'olunga he efuefú pe te ke toe ongo'i ha māfana. Kapau 'e fie ma'u pea toe tanu atu ke lahi e kekelelé.
5. Ko 'ene mate ngūngū pē 'a e afi pea tanu kekelele hifo e fo'i feitu'u na'e tafu aí. Faka'ofoki mai leva ki ai e musie 'a ia na'a ke to'o mei aí, fakataha mo hono aká. 'Ai ke hangē na'e 'ikai pē ke 'i ai ha taha ia 'i he feitu'u ko iá.

Kapau 'oku tāmate'i e afi 'i he nofo kemí 'aki 'a e vaí, pea fai 'eni:

1. Fu'ifu'i takai e me'a na'e tafu ai e afi.
2. Fu'ifu'i e afi 'aki 'a e vai. 'Oua na'a lingi e vaí 'i he loto afi he 'e lava pē ke ke vela 'i he mao 'e ha'u mei aí.

3. Heu 'aki e malalá ha va'akau ke nau mafola.
4. Toe fu'ifu'i 'aki e malalá ha vai. Fulihi hake e ngaahi va'akau 'oku kei mo'uí pea fu'ifu'i takai.
5. Lilingi ha vai 'i he afi pea heu takai pē kae 'oua leva ko e efuefu vivikú pē 'oku kei toé.
6. Fakapapau'i kuo mate 'aupito e afi 'aki ha'o 'ai ho ongo nimá 'i 'olunga 'i he efuefú pe te ke kei ongo'i ha māfana. Toe lingi atu ha vai kapau 'e fie ma'u.
7. Ko 'ene mate ngūngū pē 'a e afi pea tanu kekelele hifo leva 'a e feitu'u na'e tafu aí. Faka'ofoki mai leva ki ai e musie 'a ia na'a ke to'o mei aí, fakataha mo hono aká. 'Ai ke hangē na'e 'ikai pē ke 'i ai ha taha ia 'i he feitu'u ko iá.

Ngaahi Vela 'Oku Ta'e

'Amanekina 'Ene Hokó

Kapau 'e fakafokifā pē kuo hoko ha vela, fai 'a e me'a ko 'ení:

1. Fekau ha taha ke 'alu 'o fakahā 'a e velá ki he kau tāmate afi fakalotofonuá.
2. Faka'aonga'i e nāunau tāmate afi 'i he taimi pē ko iá.
3. Kapau 'e vela ha tēniti pe hoko ha vela ofi ki ha tēniti pea ta'aki e ngaahi pou 'o e tēniti. 'E lava ke tāmate'i ha vela 'a ha tēniti ta'e 'i ai hano pou 'aki pē hono molomoloki e tēniti pe pī vai'i, ka ko e tēniti ko ē 'oku kei tu'ú 'e vave 'aupito 'ene velá.
4. Muimui ki he ngaahi fakahinohino 'a ho'o kau takí.
Kapau 'e kamata ke vela ho valá, tokoto 'o teka 'i he kekelelé; pulupulu ha sipi kafu, kafu 'oku sipa'i takai (sleeping bag), pe ko ha taueli; pe ko

ha'o puna pē ki ha loto vai. 'Oua na'á ke lele. 'Oku toe vave ange 'a e velá ia kapau te ke lele.

Kapau 'oku kamata ha vela tupu mei he ngakó lolotonga ha'o ngaohi kai, hanga 'o hua'i hifo ai ha māsima, sota ngaohi kai (baking soda), mahoa'a, pe 'one'one. 'Oua na'á ke lingi ha vai 'i ha afi pe vela tupu mei ha ngako. Kapau 'e lava pea tāmata'i e velá 'aki hano 'ufi-ufi'i hifo ia 'aki ha tāpuni ukamea, pe faka'aonga'i pē ha ki'i me'a fana tāmata afi si'i si'i.

Ko Hono Fakamo'ui 'o ha Afi Ta'e Faka'aonga'i ki ai ha Masi

Ko e Maka 'Oku Mofisi mo e Ukamea

'Oku 'ave 'e he kau nofo kemi toko lahi 'a e maka 'oku mofisi mo e ukamea ko e kongá 'o 'enau nāunau nofo kemi ko e talifaki pē na'a fie ma'u. 'E lava ke fakatau mai ha ki'i kato 'oku 'i ai e ngaahi me'a ko 'eni mei ha falekoloa nāunau sipoti, pe ko ha'omou ma'u pē 'e kimoutolu 'a e maka 'oku mofisi 'i homou feitu'u. Ko e maka mofisi ko ha maka fefeka 'aupito ia 'oku māsila hono ngaahi tapá pea 'oku fa'a ma'u pē 'i he ngaahi maka 'oku fai 'aki 'a e tanu halá. 'Oku toe 'i ai pē foki mo e kalasi maka ia 'e ni'hi 'e lava pē ke faka'aonga'i pea mofisi. Hanga 'o 'ahi'ahi'i e ngaahi fo'i maka ko 'eni 'aki hano olo'i 'i ha kongá ukamea, hangē ko e tafa'aki ki mui 'o e mata 'o ha hele fufū pe ko ha me'a ngāue ukamea pē.

Ko e anga hono kamata 'o ha afi 'o faka'aonga'i ki ai 'a e maka 'oku mofisi mo e ukamea, ko hono 'ai fakafuopoto-

poto'i ha fanga ki'i kongá me'a fufulu kulo ukamea tu'o iiki (steelo wool) pe fanga ki'i me'i vavae'i filo 'oku 'efihia 'i he loto mīsini fakamōmoa valá, ke hangē ha ki'i pununga manú. Ko e me'a 'eni 'e mofisi atu ko ē 'a e ki'i afi 'o kamata ai hono fakamo'ui 'o e afi. Tānaki atu ki ai mo ha fanga ki'i veveveve iiki pea 'ai ke 'oua 'e puhi 'e he havilí. Olo e fo'i maká 'i he ukamea kae 'oua kuo mofisi mai 'o uló 'a e me'a na'e 'ai ke ne fakamo'ui. 'E tokoni hano puhi ke uló hake ai. Toki tolotolo māmālie atu leva ha fanga ki'i me'a velangofua mo e fefie iiki ki ai.



Sio'ata Faka'ata Lahi

'E toe lava pē foki ke faka'aonga'i ha sio'ata faka'ata lahi pe ko ha matasio'ata 'oku matolu hono sio'atá ke kamata'aki ha afi kapau 'oku uló lahi e la'aá. Fokotu'u ho'o sio'atá ke ne 'ohifo ha fo'i uló mālohi 'o e la'aá ki he ki'i veveveve pe me'a velangofua ko ia te ne tutu'i. 'Oku totonu ke kamata 'ahu'ahu hake ia 'i ha hili pē ha ngaahi miniti mei ai. Puhipuhi māmālie pē ke uló mo tānaki atu ki ai mo ha ngaahi veveveve lahi ange.

Ko Hono Tauhi e Masi ke Hao mei he Vivikú

Tauhi e masi 'i ha ngaahi hina 'oku malu mei he vai. Tuku kinautolu 'i ha ngaahi feitu'u kehekehe telia na'a 'uha pe hoko ha fakatu'utamaki.

Ko e Tokoni Fakafeesi-'eiti (First Aid)

'Oku 'ikai fakataumu'a e ngaahi fakamatala fakafeesi-'eiti 'i he tohi ko 'eni ke fakamatala'i atu ai 'a e ngaahi me'a fakafeesi-'eiti hono kotoa. Vakai ki he ngaahi ma'u'anga tokoni fakalotofonuá ke ma'u mei ai mo ha toe ngaahi fakamatala lahi ange 'o ka fie ma'u, pea ma'u mai foki ai mo e ngaahi fakamatala fakamuimui tahá.

Ko e feesi-'eiti ko ha kongá mahu'inga ia 'o 'ete mo'ui fakafalala pē kiate kitá. 'I ho'o 'ilo'i ko ia 'a e ngaahi poto fakafeesi-'eiti, 'e lava pē ke ke mateuteu ai koe ki ha ngaahi fakatu'utamaki 'e hoko 'i ha fa'ahinga feitu'u pē, 'o 'ikai 'i he nofo kemi pē ka 'i 'api pe 'i 'apiako pe 'i 'api siasi.

Ko e feesi-'eiti ko e 'uluaki tokoni ia 'oku fakahoko ki ha taha 'oku hoko ki ai ha fakatu'utamaki. 'Oku 'i ai e ngaahi tefito'i taumu'a 'e tolu 'o hono fakahoko 'o e feesi-'eiti:

- Ta'ofi 'o e ngaahi me'a 'oku tu'u fakatu'utamaki ki he mo'ui.
- Tauhi e tokotaha 'oku hoko ki ai e fakatu'utamaki ke 'oua 'e toe hoko atu ki ai mo ha me'a kehe.
- Kumi mai 'o e tokoni fakafaito'o totonú.

'E lava pē ke 'i ai 'a e ilifia 'i ha mamata ki ha fakatu'utamaki 'oku hoko. Mahalo pē 'e tangi pe kaikaila 'a e tokotaha 'oku laveá. Mahalo pē te ke ilifia 'i ho'o sio ki he totó. Ko e me'a mahu'inga taha 'e lava ke ke fa'i ko ho'o ma'u pē ha loto mokomoko. Tuku taha ho'o tokangá ki he ngāue ko ia ke malu 'a e kaka'i. 'Ai ke ma'u ho lotó 'i ho'o me'a

'oku fai, 'o ke faka'aonga'i 'a e ngaahi poto fakafeesi-eiti ko ia 'oku ke 'iló.

Ko e ngaahi sitepu mahu'inga 'eni 'e fá 'o e me'a ke fai ki he fa'ahinga 'oku hoko kiate kinautolu ha fakatu'utāmaki. Fakahoko pē kinautolu 'o fakatatau ki he fakahokohoko ko ia 'oku 'oatú.

1. Tokoni 'i he taimi pē ko iá ki he ngaahi fakatu'utāmaki ko ia 'oku tu'u ke mole ai 'a e mo'ui 'a ha tahá. Ko e ngaahi fakatu'utāmaki lalahi tahá 'a e tu'u ko ia 'a e mānavá, 'ikai ke toe tā e mafú, fānoa 'a e totó, lo'oa, mo e konā 'i ha me'a na'e inu pe kai.
2. Fekau ha taha ke 'alu 'o telefoni pe kumi ha tokoni. 'Oange ki he 'ōfisa faito'ó 'a e fakamatala kakato fekau-'aki mo e feitu'u 'oku 'i ai 'a e tokotaha 'oku fie ma'u tokoní pea mo e lahi 'o e ngaahi lavea 'oku hoko kiate iá.
3. Fai ki he tokotaha kotoa pē 'oku hoko ki ai ha fakatu'utāmaki 'a e me'a ko ia 'oku fai ki ha taha 'oku soki (shock).
4. Sivi'i e tokotaha faingata'a'ia pe 'oku 'i ai mo ha toe ngaahi lavea kehe 'e fie ma'u ki ai 'a e tokoni fakafeesi-eiti.

'Oku 'oatu 'i lalo mo ha toe ngaahi fakamatala lahi ange fekau'aki mo e ngaahi sitepu ko 'eni ke fakahokó.

1. Tokanga'i e Ngaahi Fakatu'utāmaki 'Oku Tu'u ke Mole Ai e Mo'ui

Ko e lahi 'o e ngaahi fakatu'utāmaki te ke fehangahangai mo iá ko e fanga ki'i me'a iiki pē. Te ke ma'u pē 'e koe 'a e taimi lahi ke fakahoko ai 'a e tokoni fakafeesi-eiti. Neongo iá, ko e ngaahi fakatu'utāmaki ko 'eni 'e nimá 'oku tu'u ia ke mole ai e mo'ui. Kuo pau ke ke

fakahoko fakavavevave 'e koe 'a e tokoni fakafeesi-eiti totonú pe ko ha mate 'a e tokotaha 'oku hoko ki ai e fakatu'utāmaki.

Tu'u 'a e Mānavá

'Oku lahi 'aupito e ngaahi fakatu'utāmaki 'oku hoko 'o lava ke tu'u ai e mānava 'a ha taha. 'Oku kau heni 'a e melemó, 'a hono ma'u 'o ha taha 'i loto 'i ha fale 'oku velá, taa'i 'e he fatulísí, pe ko e ma'u 'e ha uaea 'uhilá. Ke tokoni'i ha taha 'oku 'ikai toe mānava, kuo pau ke ke fakahoko 'e koe 'a e tokoni fakafeesi-eiti 'i he taimi pē ko iá. Ko e miniti pē 'e fá 'e lava ke kei mo'ui ai 'a e 'utó ta'e ma'u ha 'okisikena (oxygen) pea ko 'ene 'osí pē kuo hoko leva ki ai 'a e maumau lahi 'aupito. 'E 'ikai ke lava ha taha ia 'o mo'ui ta'e 'i ai ha 'ea 'o laka hake 'i he miniti 'e hongofulú pe hongofulú mā uá 'i he māfana angamaheni 'o e 'eá.

Ko e taimi pē 'okú ke sio ai ki ha fakatu'utāmaki 'oku hoko, sio pe 'oku mānava 'a e tokotaha 'oku hoko ki ai e fakatu'utāmaki. 'Oku ngaungaue hono fatafatá? 'Okú ke lava 'o fanongo pe ongo'i e ha'u ki tu'a 'a e 'eá 'i he taimi 'okú ke tuku ofi atu ai ho telingá ki hono ngutú mo hono ihú? Kapau 'oku 'ikai peá ke fakahoko leva 'a e fakahaofi mānavá 'o hangē ko 'ení.

Sitepu 1. 'Ai ke 'atā 'a e halanga mānava 'o e tokotahá. Ke fakahoko 'eni, fakapapau'i 'oku tokoto fo'ohake 'a e tokotahá. Ue'i hifo ki mui hono 'ulú ke ngaue hake ki 'olunga hono kumukumú. Ue'i hake hono kumukumú ki 'olunga 'aki ho nima 'e taha, peá ke

tata'o hifo hono la'é pea tāpuni'i hono ongo ava'i ihú 'aki ho nima 'e tahá.

Sitepu hono 2. Mihii lahi ho'o mānavá ki loto. Fakaava lahi ho ngutú pea 'ai hifo ia 'i 'olunga he ngutu 'o e tokotahá. Puhi ki hono loto ngutú ke fonu 'ea 'a hono ongo ma'ama'a. Sio pe 'oku ngaue hake 'a hono fatafatá. Kapau ko e tokotahá ni ko ha ki'i tamasi'i kei si'i, 'ai ho ngutú ke ne fakatou ma'u hono ngutú mo hono ihú; 'osi ko iá peá ke puhi māmālie leva.

Sitepu hono 3. To'o ho ngutú peá ke toe mihii lahi ho'o mānavá ki loto. Siofi pe 'oku ngaue e fatafata 'o e tokotahá.

Toutou fakahoko pē 'a e sitepu 2 mo e 3 faka-sekoni 'e nima kapau ko e tokotahá 'oku motu'a ange 'i he ta'u hivá, pea faka-sekoni 'e tolu ki ha taha 'oku ta'u hiva pe si'i ange ai.

Kapau 'oku 'ikai ngaue e fatafata ia 'o e tokotahá ta 'oku 'ikai ke a'u ha 'ea ia ki hono ongo ma'ama'a. Feinga angé ke ke toe ue'i lahi ange hono 'ulú ki muí koe'uhí ke 'oua na'a tāpuni 'e hono 'eleló 'a e halanga mānavá. Kapau 'oku hangehangē 'oku tāpuni'i 'e ha me'a 'a e halanga mānavá, fakahoko leva 'a e founga pamu mānava (Heimlich maneuver) 'oku fai 'aki hono lomii 'o e keté [Heimlich maneuver] (vakai ki he peesi 39). 'Osi ko iá pea toe kamata vave pē hono fakahoko 'o e sitepu 2 mo e 3.

'Oua 'e tukú. Hokohoko fai atu pē 'a e fakahaofi mānavá kae 'oua kuo tókitala atu 'e ha taha na'e ako fakafaito'ó

ke tuku ā pe ko e 'ikai pē ke ke toe lava koe 'o hoko atu.

Ikai ke Tā e Mafū

'E toe lava pē foki 'e ha ngaahi fakatu'utāmaki 'oku nau fakatupu e tu'u 'a e mānava 'a ha taha ke ne ta'ofi e tā 'a e mafū. Te ke lava pē 'e koe 'o 'ai ke toe tā e mafū 'o ha taha 'i ha'o fakaaonga'i 'a e founa pamu mānava ngutu-ki he ngutu mo lomi'i e fatafatā ke tā e mafū (CPR). 'Oku fie ma'u ke fai hano fakahinohino fakalelei 'o e founa pamu mānava ko 'enī 'e ha taha kuo 'osi ako lelei ki hono fakahokó. 'E fie ma'u ke ke poto lelei hono fakahoko 'enī peá ke toki feinga ke ke fakahoko ia.

'Uluakí, fakapau'i 'oku tokoto fo'ohake 'a e tokotahá pea 'ikai ke mā'olunga ange 'a hono 'ulú 'i hono mafū. Sio 'oku 'ata'atā hono halanga mānavá 'o hangē ko hono fakamatala'i atu ki he fakahaofi mānavá, peá ke fai ki ai ha fo'i fakahaofi mānava 'e ua.

'Ai ha fo'i tuhu 'e ua pe tolu ki he kia 'o e tokotahá 'i he fo'i malomi ko ia 'i he vaha'a 'o e fo'i mongá mo e fo'i uouá 'o fakaongoongo pe 'oku tā hono mafū. Kapau 'oku 'ikai peá ke fā 'o kumi 'a e tafa'aki ki lalo 'o hono hui-fatafatá. 'Ai hifo e konga ki lalo 'o ho 'aofinima 'e taha ki he hui-fatafatá, pea 'ai e ongo fo'i tuhu 'e ua 'i 'olunga he tafa'aki ki lalo 'o e hui-fatafatá. 'Ai hifo ho nima 'e tahá 'i 'olunga he nima 'uluakí.

Tū'ulutui hifo 'i 'olunga he tokotahá 'o fakatautu hifo ho ongo umá ki ho ongo nimá pea 'ai ke hangatonu 'oua na'a toe mapelu ho ongo tui'inimá.

Tata'o mālohi hifo kae 'oua 'e fu'u hoha'a pea 'ai ke 'oua 'e tau ho ngaahi louhi'inimá ki he ngaahi hui palalulu 'o e tokotahá. Tata'o mālohi hifo ke ne teke'i hifo 'a e hui-fatafatá 'aki ha senitimita 'e 2 ½ ki he 5. Teke'i tu'o 80 ki he 100 'i he miniti 'e taha. Lau le'olahi ke vahavaha tatau pē 'a e taimí: "taha-mo e-ua-mo e-tolu-mo e-fā." Ko 'ene 'osi pē 'a e fo'i teke'i 'e hongofulu mā nima pea puhi tu'o ua 'i hono ngutu.

Ko 'ene 'osi pē ha takai 'e fā ho'o teke'i tu'o hongofulu mā nima pea puhi tu'o ua ki hono loto ngutu, vaka'i leva ke ke sio pe kuo tā mai a e mafū 'o e tokotahá mo kamata ke mānava. Kapau 'oku 'ikai ke tā, peá ke puhi tu'o ua ki hono ngutu pea toe hoko atu pē 'a e teke 'o hono fatafatá. Fai hokohoko 'eni 'i ha ngaahi miniti lahi pea toe vaka'i pe 'oku tā hono mafū. Kapau 'oku tā e mafū ia kae 'ikai pē ke mānava pea fakahoko 'a e fakahaofi mānavá ki he tokotahá.

'E fie ma'u 'e ha tokotaha 'a e pamu mānava CPR kapau na'e pākālava. Ko e ngaahi fakailonga 'eni 'o e taimi 'oku hoko ai ha pākālava ki ha taha:

- Ongoi ta'e fiemālie, maha'ihā'i, ongo'i fatufā'ia, pe langa 'i lotomālie he fatafatá 'i he tafa'aki ki mui 'o e hui-fatafatá. 'E lava ke mafola hake 'a e fa'ahinga ongo ko 'enī ki he ongo umá, ongo nimá, kiá, kaungaó, pea mo e tu'á. 'E fe'unga hono lōloa 'o e ongo'i pehení mo ha miniti 'e ua pe toe lōloa ange ai, pea 'e ha'u pē mo mole atu. Mahalo 'e 'ikai ko ha fu'u me'a fēfē fau ia. Ko e fa'a ongo'i ko ia 'o e mamahi 'oku matuitui mo

mahokohoká, 'oku 'ikai pehē ko ha fakailonga ia 'o ha me'a 'oku hoko ki he mafū.

- Hangē ko e pupuha'ia neongo 'oku mokomoko pē e lokí ia.
- Tokakovi mo e ongo'i ke lua.
- Nounou e mānavá.
- Ongoi vaivaia e sinó.

Kapau 'e ma'u 'e ha taha 'a e ngaahi fakailonga ko 'enī, hanga 'o fakatangutu pe fakatokoto ia ki lalo, ha me'a pē 'e fakafiemālie ki a'i. 'Ave ia ke fai ki ai ha tokoni fakafaito 'i he vave tahá, 'o ke muimui ki he ngaahi sitepu ki he founa 'o e kumi tokoní 'i he peesi 40. Hanga 'o siofi pē ia. Kapau 'e tu'u e tā hono mafū peá ke fai ki ai e pamu mānava ngutu-ki he ngutu (CPR).

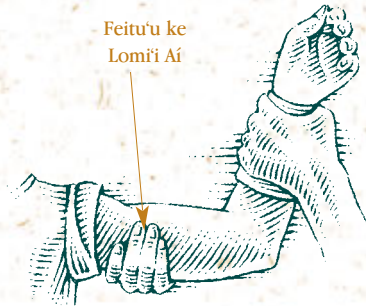
Fānoa 'a e Totó

Kapau 'oku fānoa e totó 'i ha taha, kuo pau ke ta'ofi e fānoá 'i he vave tahá. Kapau 'oku mapunopuna e ha'u 'a e totó ki tu'á, ta kuo lavea 'a e fo'i kālava 'okú ne tufaki 'a e totó mei he mafū ki he sinó (artery).

Kapau ko e laveá 'i he nimá pe va'é, 'e lava pē ke ta'ofi e fānoa mei ha lavea 'a e fo'i kālava tufaki toto mei he mafū (artery) 'aki hano lomi'i hifo 'o e fo'i kālavá ke fa'aki ki he huí 'i he taha 'o e ngaahi feitu'u ko ia 'e fā 'i he sinó 'oku lele ofi ai e kālavá ki he huí. Kapau ko e lavea he va'é, pea lomi'i e fo'i kālava tufaki toto mei he mafū (artery) 'aki e konga ki lalo 'o ho 'aofinimá ke fa'aki ki he fo'i hui alangá 'i he feitu'u ko ia 'oku hā atu 'i he fakatātaá.



Kapau ko e fānoa 'a e totó 'i he nimá, pea lomi'i'aki e fo'i kālava tufaki toto mei he mafú ho ngaahi fo'i tuhú ke fa'aki ki he hui nima 'olungá 'i he feitu'u ko ia 'oku hā atu 'i he fakatātaá.



Kapau 'oku 'ikai ke mapunopuna e ha'u 'a e totó ki tu'á pe kapau 'oku 'ikai ke ke lava ke faka'aonga'i ha feitu'u ke lomi'i ai e fo'i kālavá, hanga 'o 'ufi'ufi 'aki e laveá ha me'a fakamolū—ha holo-holo pe sikaafi, sote, pe ha toe fa'ahinga konga tupenu pē. Lomi'i lahi ke ta'ofi e tafe 'a e totó. 'E tokoni hano hiki ha nima pe va'e ke mā'olunga ange ia 'i he sinó ke ta'ofi 'a e fānoa 'a e totó. Kapau 'e ngaunu e konga me'a 'oku hilifaki hifo he laveá he totó pea 'oua pē na'a to'o. Toe 'ai hifo pē ha konga me'a 'e taha 'i 'olunga ai pea kohohoko atu pē hono lomi'i. Ko 'ene tu'u pē e tafe 'a e totó pea nono'o ma'u hifo leva 'a e konga me'a 'oku 'ai 'i 'olunga he laveá 'aki ha fa'ahinga me'a pē 'e ma'u. Kumi mai ha tokoni fakafaito'o.

Ko e Lo'oa

'Oku hangē e 'efihia ia 'a ha me'akai 'i he mongá ko ha 'efihia 'a ha fo'i tāpuni 'umosi 'i ha fo'i hina pelesitikí. He 'ikai toe lava ha me'a ia 'o hū ki loto, ka 'o kapau te ke kuku'i e fo'i hiná 'i he feitu'u totonú, 'e puna hake ki tu'a 'a e fo'i 'umosi.

Fakahoko 'a e pamu mānava 'oku lomi'i ai e keté (Heimlich maneuver) ke tokoni'i 'aki ha taha 'oku lo'oa pea 'ikai ke ne lava 'o mānava. Tu'u mei mui 'i he tokotahá 'o 'ai ho ongo nimá ke takai 'i hono kongalotó. Kuku'i ho ongo nimá pea 'ai e hoko'anga 'o ho fo'i motu'a tuhu 'e taha ke ki'i mavahe si'i hake pē mei hono pitó. 'Ai hano fu'u kuku'i lahi mai ki loto 'aki ho ongo nimá 'o ue'i hake ki 'olunga he tafa'aki ki lalo 'o e hui palalulú. 'Oku totonu ke homo mai heni e konga me'akaí. Kapau 'e 'ikai, pea toe fai 'a e founga tatau pē ke tu'o lahi.

Kapau 'oku fu'u sino pe faitama pe 'ikai ke toe 'ilo 'e he tokotahá ia ha me'a, mahalo 'e 'aonga ange kapau 'e pamu pe lomi e fatafatá. Fakatokoto e tokotahá 'i he falikí peá ke tu'ulutui hifo ai. 'Ai e nima 'e taha 'i he vaha'a 'o e pitó mo e hui palalulú pea hili hifo mo e nima 'e tahá 'i 'olunga. Lomi'i lahi tu'o valu e keté 'i lalo hifo pē 'i he hui-fatafatá 'aki e konga ki lalo 'o ho la'animá ki loto mo 'olunga. Peluki ho fo'i tuhu 'e taha 'o ala 'aki ki loto ki he ngutu 'o e tokotahá. To'o ki tu'a ha fa'ahinga me'a 'okú ne tāpuni'i e halanga mānavá peá ke teuteu leva ke ke kamata 'a e fakahaofi mānavá.

Kapau 'e 'i ai ha taimi te ke lo'oa ai 'i ha me'akai pea 'ikai ke ke lava 'o mānava, kuku'i ho mongá 'aki ho nimá. Ko e faka'ilonga 'eni 'oku faka'aonga'i 'e māmani ki he lo'oa, pea te ne lava 'o 'omi ai ha taha ke tokoni atu. 'E lava ke ke fai pē 'e koe ma'au 'a e founga pamu mānava 'oku lomi'i ai e keté 'aki ho'o kuku'i e konga ki 'olunga 'o ho keté 'aki ho ongo nimá. Pe ko ha'o punou pē 'i he falala'anga 'o ha sea 'o tata'o hifo ai ho keté.



Konā 'i ha Me'a Na'e Kai pe Inu

'Oku lahi 'aupito 'a e ngaahi me'a huhu'a 'oku ma'u 'i he 'apí pe 'i he fai'anga nofo kemí 'oku kona. 'Oku 'i ai e ngaahi fakamalu tēvolo, fuamelie, pea mo e ngaahi lau'i 'akau 'oku kona kapau 'e kai. 'Oua na'á ke kai ha fa'ahinga 'akau kae 'oua leva kuó ke faka-papau'i 'oku 'ikai ke kona.

Kapau 'e konā ha taha peá ke lele he vave tahá ki ha telefoni mo e kapa pe me'a ko ia na'e tupu ai 'a e konaá. Tā ki ha feitu'u te nau lava 'o fai ha tokoni fekau'aki mo e konaá, feitu'u 'e lava 'o fai ha tokoni fakavavevave, pe ko ha toketā, pea muimui ki he'enau ngaahi fakahinohinó. Fai ki he tokotahá 'a e me'a 'oku totonu ke fakahoko ki ha taha 'oku sokí (shock) pea toutou

vakai'i ma'u pē 'a 'ene mānāvā. 'Oua na'a 'oange ha me'a ke ne kai pe inu tuku kehe kapau 'e toki fale'i koe 'e ha kau mataotao he me'a fakafaito'ó ke fai pehē.

Tuku fakalelei ha ngaahi me'a na'e fai ai ha lua. 'E tokoni e ngaahi me'a ko 'eni ki he toketa'a ke ne lava 'o tala 'a e fa'ahinga konā na'e hokó pea 'oange 'a e faito'o totonu ki ai.

2. Kumi Mai ha Tokoni

Ko e taimi ko ē 'oku hoko ai ha fie-ma'u fakavavevave peá ke feinga ki he telefoni 'o kapau 'e lava. Ko e ngaahi kolo lahi 'oku 'i ai e 'ōfisi 'o e kau polisi, kau tokoni fakahaofi mo'ui, potungāue tāmāte afi, pea mo ha me'alele 'a e fale-mahakí ke tokoni. 'I he 'Iunaiteti Siteiti mo Kānata, 'e lava ke ke a'u ki he ngaahi ma'u'anga tokoni fakavavevave ko 'eni 'aki ho'o telefoni ki he fika 911 pe ko e 0 ki he tokotaha tali telefoni. 'I he ngaahi fonua lahi leva 'e lava ke ke ma'u ha tokoni 'i ho'o tā pē ki ha tokotaha tali telefoni.

'Ai ha lisi 'o e ngaahi fika telefoni fie ma'u fakavavevave ko ia 'i homou feitu'ú ke ke faka'aonga'i pē 'e koe. 'E lava ke ke fakakau atu 'eni ki ai.

- Kau polisi
- Tāmāte afi
- Me'alele 'a e falemahakí
- Toketā fakafāmilí
- Senitā ki hono tokanga'i 'o e konaá
- Kāinga pe kaungā'api
- Kau tokoni fakahaofi mo'ui pe tokoni fakafaito'o fakavavevave

'Oku totonu ke 'ave 'e he kau takí ki he nofo kemí ha lisi 'o e ngaahi fika telefoni 'o e kolo ofi taha atu ki he fai-'anga nofo kemí 'a ia 'e fie ma'u fakavavevavé.

Ko e taimi ko ē 'oku fakahā ai ha ngaahi fie ma'u tokoni fakavavevave peá ke lea māmālie mo mahino. Fakahā ange pe ko hai koe, pea ki'i fakamatala'i nounou ange pē 'a e me'a na'e hokó pea mo hono lahi 'o e laveá pe palopalemá. 'Oange ha fakamatala kakato 'o e feitu'u 'oku mou 'i ai. Tatali ke fai atu ha ngaahi fehu'i pe ngaahi fakahinohino.

Ko e taimi ko ē 'oku 'ikai ke ke ofi ai ki ha telefoni pea 'ikai ke ke lava 'o fai ha ui tokoni, vakai'i angé pe 'e lava 'a e tokotahá 'o lue 'iate ia pē ki hala pe te ne fie ma'u ke tokoni'i ia. Ko e taimi 'oku fu'u lahi ai e laveá peá ke fai ha faka'ilonga ke ma'u atu ai ha tokoni (vakai ki he peesi 78) pe ko ha'o fekau ha toko ua ke na ō 'o kumi mai ha tokoni 'o kapau 'e lava. Fakapapau'i 'oku nofo ha taha mo e tokotaha 'oku laveá.

3. Fakahoko e Founga 'Oku Fai ki he Soki (Shock)

'E lava pē ke soki (shock) ha taha hili ha hoko ki ai ha fa'ahinga fakatu'utāmaki. Ko e soki (shock) ko e holo fakafokifá 'a e ivi tupu mei ha mamahi'ia, ilifia, pea mo e mole 'a e totó 'i he taimi 'e ni'ihī. 'Oku kau 'i he ngaahi faka'ilonga 'o e soki 'a e puputu'ú; fu'u vave pe fu'u māmālie 'a e mānāvā; fu'u vave pe fu'u māmālie e tā 'a e mafú; ongo'i vai-vaia e ongo va'é mo e ongo nimá;

momoko mo hauhau e kilí; lanu tea pe taka'uli e kilí, loungutu, pea mo e nge-'esi nimá; pea fōlahi mo e ongo tama'ulí.

Fai ki he tokotaha kotoa pē 'oku hoko ki ai ha fakatu'utāmaki 'a e me'a 'oku fai ki he tokotaha 'oku soki (shock). 'Oku fa'a hoko ma'u pē 'a e soki (shock) tupu mei ha lavea, ka 'e 'ikai ke 'ilonga ia he tokotahá 'i he taimi pē ko iá. 'E lava ke ta'ofi ki mu'a ha'ane hoko 'a ha soki (shock) kapau 'e fakahoko 'a e tokoni fakafeesi-'eiti 'i he taimi pē 'oku hoko ai e fakatu'utāmaki.

Fakatokoto ki lalo 'a e tokotaha laveá. Kapau 'oku 'ikai te ke tui 'oku hoko ha lavea ki he 'ulú pe kiá pe fasi 'a e va'é, peá ke hanga 'o fakatokoto fakafō'ohake ia pea hiki hono va'é ke 'inisi 'e hongofulu ki he hongofulu māua hono mā'olungá. Kapau 'oku lua pea fakatafa'i ia. Kapau 'oku faingata'a 'ene mānāvā pea fakatokoto fakafō'hifo ia kae lango hake hono 'ulú mo hono ongo umá.

Tauhi ma'u pē 'a e māfana totonu 'o e sinó. Kapau 'oku vela pea fakamalu-malú e tokotahá. Kapau 'oku momoko, pea faliki ha 'ū sipi pe ngaahi kafu 'i lalo ke tokoto ai e tokotahá pea toe fakakafu hifo 'aki mei 'olunga. Kapau 'okú ne kei 'ilo pē ha me'a pea 'oange ha ki'i me'i vai ke ne inu.

'Oua 'aupito na'a tuku toko taha pē ha taha na'e hoko ki ai ha fakatu'utāmaki. 'E toe lahi ange 'a e soki (shock) ia tupu mei he'ene ilifá mo e 'ikai ke ne 'ilo'i pe ko e hā e me'a 'e hokó. Talanoa ki ai 'i ha le'o fiamālie. Neongo 'e hangé 'oku 'ikai ke toe 'ilo'i 'e ha taha na'e lavea ha

me'á ka te ne kei lava pē ia 'o fanongo hake ki ho'o leá.

Kapau 'e pongia ha taha na'e hoko ki ai ha fakatu'utāmaki, pea 'ai ke ne tokoto pē ki lalo kae 'oua kuó ne ake. Fakangahomohomo 'a e vala 'oku manono'ono' i hono kiá pea hiki hono ongo va'é ki 'olunga. Kapau he 'ikai ke ne ake he taimi pē ko iá pea feinga ke ma'u mai ha tokoni fakafaito'o.

Kapau 'e faifai angé peá ke ongo'i te ke pongia peá ke tangutu ki lalo 'o fakahū ho 'ulú 'i he vaha'a ho ongo tuí. 'E toe lava pē foki ke ke tokoto ki lalo pea hiki ho ongo va'é ki 'olunga.

4. Faito'o e Ngaahi Lavea Kehé

U'u 'a e Fanga Manú

Kapau 'e mafahi pe lavea e kilí 'i ha u'u 'a ha kuli, pusi, kumā, pe ha toe fa'ahinga manu pehē, 'oku 'ikai ko ha lavea ia ke tukunoa'i pē. Mahalo pē na'a 'oku ma'u e manú ia 'e he fa'ahinga mahaki ko ia 'o e neave 'o e fanga manú (ko e rabies, 'a ia 'oku fakatupu 'e he vailasi, pea ko e mahaki fakatu'utā-maki ko 'eni 'oku fetuku holo ia 'e he fāvai 'o e fanga manú). Ko e founga pē ke 'ilo'i ai pe 'oku ma'u 'e ha manu 'a e fa'ahinga mahaki ko 'eni ko hono puke ia 'o siofi fakalelei. Kapau 'oku u'u ha taha 'e ha manu pea 'oku totonu ke ke fakahoko 'a e tokoni fakafeesi-eiti, feinga ke ma'u ha tokoni fakafaito'o, pea telefoni leva ki he kau polisi pe ki he kau ma'u mafai kehé ke nau feinga ke puke 'a e manu ko iá.

Ko e founga fakahoko 'eni 'o e tokoni fakafeesi-eiti, fufulu 'a e feitu'u

na'e u'u 'aki ha koa mo ha vai ke lahi ke ma'a e fāvai. 'Ufi'ufi 'aki e lavea ha konga tupenu ha'iha'i lavea ma'a pea 'ave 'a e tokotahá ki ha toketā.

Ko e Faá

'Oku fa'a tupu e fā 'a e va'é mei he sū 'oku 'ikai ke fe'unga lelei pe 'oku fu'u kei fo'ou mo fefeka. 'E lava ke hoko ha fā 'a e nimá 'i he ngāue ta'e faka'aonga'i ha kofunimá. 'Ai ke molū hifo ho suú 'aki hono tui takai holo ia 'i 'api pea toki faka'aonga'i ki ha lue lalo. 'E siisi'i ange e fā ho va'é kapau 'e tui loto ha ongo ki'i sitōkeni manifinifi pea toki tui hifo ai 'a e sitōkeni 'oku matolu angé ki he 'alu laló.

Kapau te ke ongo'i 'oku mamahi ha feitu'u 'i ho va'é 'i ho'o 'alú peá ke tu'u he taimi pē ko iá 'o fai ha me'a ki ai kimu'a ia na'a hoko ko ha fā. Ko e taimi 'oku mamahi pe fā ai ho va'é pe ko ha toe feitu'u kehe, hanga 'o fufulu ia 'aki 'a e koa mo e vai. Kosi'i fakafuopopototo ha konga tupenu sipi kae ava 'a loto pea 'ai ia ki ho va'é ke fe'unga hifo e fo'i avá mo e feitu'u 'oku faá. Kosi mo ha toe ngaahi konga tupenu lahi hangé ko 'eni 'o fokotu'utu'u hifo kinautolu 'i 'olunga he 'uluaki konga tupenú.

Kapau 'oku 'ikai te ke ma'u ha konga tupenu sipi peá ke hanga pē 'o kosi'i ha tuliki mei ha konga oma pea kosi fakafuopopototo kinautolu ke ava 'a loto. Fakapipiki hifo 'aki ia ha tepi ke tu'u ma'u he fo'i faá. Ka toe hoko atu ho'o lue laló, 'e hanga 'e he ngaahi konga tupenu ko 'eni na'e kosi ke fakamolū'aki 'o malu'i e fo'i faá pea te ne ta'ofi leva ia ke 'oua na'a pā.

Kapau 'okú ke pehē 'e pā ha fo'i fā, hanga 'o tutu ha fo'i pine 'aki ha masi. Fakaava e fo'i faá 'o ofi pē ki he tafa'aki peá ke lomi'i ke 'alu e va'i ki tu'a. Malu'i e fo'i fā kuo 'osi fakava'a 'aki ha ngaahi konga tupenu kuo 'osi kosi fakafuopopototo pea ava 'a loto ke 'oua 'e toe tau ki ai ha me'a pea tauhi ke ma'a 'i hono lalava'aki ha konga tupenu ha'iha'i lavea 'oku ma'a.

Ko e Ngaahi Velá

Ko e taimi 'oku vela ai ha konga lahi 'o e sinó, 'e soki (shock) 'a e tokotaha ko ia 'oku velá. Fakahoko ki ai 'a e founga fakafeesi-eiti ki he soki pea mo e velá.

Ngaahi vela kalasi 'uluaki. Ko e fanga ki'i vela ikí mo e fohiá, 'oku kula ai 'a e kilí. 'Ai e konga 'oku velá ki ha vai mokomoko pe lingi hifo ai ha vai kae 'oua leva pē kuo si'isi'i 'aupito e mamahi pe ko ha'ane 'osi. 'Osi ko iá pea hili hifo ai ha konga tupenu viviku pea ha'iha'i fakahomohomo pē. Kapau 'oku 'ikai ke ma'u ha vai pea hili hifo pē ai ha konga tupenu pea takataki'i 'aki ha konga tupenu ma'a.

Ngaahi vela kalasi uá. Kapau 'e fepulopulasi ta 'oku ki'i lahi ange 'a e velá. 'Oua te ke fakaava 'a e fanga ki'i fepulopulasi. 'E toe kovi ange ia ai he 'e ava foki e fo'i velá ia. Kapau 'oku 'ikai ke pā e fanga fo'i velá pea fakavai 'a e konga 'o e sinó 'oku velá 'i ha vai momoko kae 'oua kuo holo hifo 'a e mamahi. 'Osi ko iá pea fakaviku ha konga tupenu 'o 'ai ki ai pea ha'iha'i fakangahomohomo pē. 'Oua na'a 'ai ki

ai ha fa'ahinga kilimi, ngako faito'o, pe ha faito'o 'oku fana.

Ngaahi vela kalasi tolú. 'I he ngaahi vela lalahi tahá, 'e lava pē ke vela 'o 'osi-'osi 'a e kilí. 'E 'i ai e kongá 'e níhi 'o e kakanó 'e vela. Kapau 'e maumau heni ha ngaahi neave lahi, 'e sísi'i 'aupito 'ene mamahí. 'Oua na'á ke feinga ke ke to'o hono valá; kapau 'oku pipiki ki he kakanó. 'Oua na'a 'ai ki ai ha fa'ahinga kilimi, ngako faito'o (ointments) pe ha faito'o 'oku faná (sprays). Fakapulupulu 'aki e tokotahá ha tupenu ma'a, pea kapau 'oku 'ea mokomoko pea fakakafu'i 'aki ia ha 'ū sipi kafu. Leleak'i fakavavevave ia ki ha falemahaki he 'oku tu'u 'ene mo'uí 'i ha tu'unga fakatu'utāmaki.

Ngaahi Fiema'u Tokoni Fakavavevave ki he Momokó

Ma'u 'e he Momokó (Frostbite). Kapau 'okú ke 'i tu'a lolotonga 'oku momoko, sio pe 'e 'asi mai ha ngaahi faka'ilonga 'o hono ma'u kita 'e he momokó. 'E ongo'i 'e he tokotaha 'oku ma'u 'e he momokó 'oku ongo'oa 'a hono ongo telingá, ihú, ngaahi louhi'inimá, pe ongo va'é. 'E lava foki ke 'asi tea pe takataka'uli mai 'a hono ongo telingá, ihú, pe ongo kou'ahé.

Kapau 'e 'asi mai e ngaahi me'a ko 'ení pea 'ave 'a e tokotahá ki ha loto tēniti pe fale 'oku māfaná pea fakamāfana'i e kongá 'o hono sinó 'oku ma'u 'e he momokó. Kapau 'oku ma'u 'e he momokó 'a e telingá pe ha kongá 'o hono matá, fekau e tokotahá ke ne to'o hono kofunima 'e taha pea 'ai

hifo hono nima māfaná ki he kongá ko ia 'oku momokó. 'Ai ke ne fakahū hano nima kuo ma'u 'e he momokó 'i hono lalo fā'efiné ke tau pē ki hono kilí. Kapau 'oku ma'u 'e he momokó 'a hono ngaahi louhi'i va'é, fekau ke ne 'ai mai hono ongo va'é ke tau ki he kili 'o ho keté pe lalo fā'efiné 'a ia 'oku māfaná. 'Oua na'á ke mili pe fota ha kili kuo ma'u 'e he momokó.

'E toe lava foki ke ke fakamāfana'i ha kongá 'o e sinó kuo ma'u 'e he momokó 'aki ha'o tukuange ha vai māmāfana, 'ikai ko ha vai vela, ke lele ai pe ko ha'o takataki'i 'aki ia ha sipi kafu māfana. Ko 'ene māfana pē 'a e kongá ko iá pea fekau leva e tokotahá ke ne fakamālohisino'i hono ngaahi louhi'nima pe louhi'iva'é kuo uesia 'e he momokó. 'Ave ia ki ha toketā.

Haipotēmiá (Hypothermia). Ko ho'o fanongo pē kuo mate ha taha mei he fuoloa 'ene nofo 'i he momokó pe mate 'i he ma'u 'e he momokó 'a hono sinó, mahalo ko 'ene maté tupu mei he haipotēmiá. 'Oku hoko 'a e haipotēmiá 'i he taimi ko ia 'oku lahi ange ai e mole 'a e māfaná mei he sinó 'i he malava ko ia 'e he sinó ke ne fakamāfana'i pē iá.

Ko e tokotaha ko ia 'oku ma'u 'e he haipotēmiá 'oku kamata'aki 'ene ongo'i mokosia mo ta'e fiemālie, hela'ia, mo 'ite'ita. Kapau 'e 'ikai ke tokoni'i ia, 'e kamata leva ke ne tetetete. Taimi sí'i pē kuo kamata ke fakalalahi ange 'ene teteteté. 'Oku 'ikai ke ne kei lava 'o fakakaukau lelei ke ne tokanga'i pē ia. 'E lava pē ke ne humu pea tō ki lalo. Kapau 'e kei hokohoko atu ai pē 'ene

fakamomokó, 'e 'ikai ke toe tete ia ka 'e vave ha'ane mate.

'E lava ke hoko e haipotēmiá ki ha taha pē 'oku 'ikai ke ne tui 'a e vala 'oku māfana fe'ungá 'i he taimi momokó. 'E toe 'āsili ange 'ene tu'u fakatu'utāmaki 'i ha'ane havili, 'uha, pea hela'ia 'a e tokotahá. 'Oku 'ikai pehē ke toki hoko pē 'i ha fu'u momoko 'aupito 'aupito 'a e 'eá. 'E lava pē ke hoko e haipotēmiá ia ki ha taha 'oku lue lalo mo vala manifi pē pea 'ohovale pē kuo ma'u ia 'e ha fu'u 'uha lahi mo momoko pea havili 'aupito.

Faka'ehi'ehi mei hano ma'u koe 'e he haipotēmiá 'aki ha'o tui ha vala 'oku māfana fe'ungá ke ke māfana mo mātu'u ai. Kapau 'e kovi e 'eá 'o ma'u kimoutolu 'i ha feitu'u maomaonga'noa, fokotu'u ho tēniti peá ke hū ki loto 'i ho kafu ko ia 'oku sipa'i takai. Kai ke lahi pea inu foki ke lahi. Sio pe 'e 'asi mai mei he níhi 'i ho'omou kulupú ha ngaahi faka'ilonga 'oku nau mokosia, fiekaia, pe 'ite'eta.

Kapau 'oku 'asi mai mei ha taha ha ngaahi faka'ilonga 'o e haipotēmiá, tokoni'i leva he taimi pē ko iá. 'Ave 'a e tokotahá ki fale pe fokotu'u ha tēniti. Vete hono vala vikú pea 'ai ke ne hū ki loto 'i ha kafu sipa'i takai 'oku mātu'ú. Kapau kuo fu'u lahi hono ma'u 'o e tokotahá ia 'e he haipotēmiá, he 'ikai ke ne lava 'e ia ke fakamāfana'i pē ia. Kuo pau ke vete foki 'e he tokotaha te ne fakahoko e tokoni mo hono vala 'o'oná kae vala loto pē peá ne hū ki he loto kafu mo e tokotahá koe'uhí ke hanga 'e he fepā'aki 'a hona sinó 'o

fakamāfana'i māmālie 'a e tokotahá.

'Oua na'a 'oange ha me'a ke kai pe inu 'e ha taha 'oku 'ikai ke ne toe 'ilo'i ha me'a. 'Ave 'a e tokotaha 'oku ma'u 'e he haipotēmiá ki ha feitu'u 'e ma'u ai ha tokoni fakafaito'o ma'ana.

Fakatokanga'i angé: 'Oku holo māmālie pē 'a e māfana 'o e sino 'o ha taha 'oku kakau 'i ha vai 'oku momoko ange 'i hono māfana 'o'oná. Ko 'ene tetetete tupu mei a'i ko e kamata'anga ia 'o e haipotēmiá. Kapau 'oku kamata ke ke tetetete 'i he loto va'i, hake mei ai pea ke pulupulu. Fakamālohisino ke ke māfana.

Ngaahi Lavelaveá mo e

Ngaahi Mamulumulú

Ko e ngaahi lavelaveá mo e ngaahi mamulumulú ko e ngaahi ava ia 'i he kilí, pea a'u pē ki he lavea mo e mamulu si'isi'i tahá, kuo pau ke fufulu ia ke ma'a ke to'o mei ai e ngaahi siemu ko ia te nau lava ke fakatupu ha fakahangatāmaki.

'Ai ke ma'a e fanga ki'i lavelavea mo e mamulumulu ikí 'aki hono fufulu'aki 'a e koa mo e vai. 'I 'apí, faka'aonga'i ke lahi ha vai mei he feitu'u lelei taha pē 'e ala ma'u mei a'i. Kapau ko e lue lalo pē 'i ha nofo kemi pea faka'aonga'i 'a e vai mei ho'o hina vai inú pe mei ha ki'i vai-tafe 'oku ma'á. Tuku ke mōmoa e laveá. 'Osi ko iá pea palasitaa'i pe ha'iha'i.

Ko e ngaahi lavelavea 'oku ki'i lalahi angé, hanga 'o fufulu'aki e mata'ilaveá 'a e koa mo e vai ke lahi. Tuku ke mōmoa; 'osi ko iá pea 'ai ke 'oua 'e toe 'alu ha 'uli ki he mata'ilaveá 'aki hono

'ufi'ufi hifo 'aki ha kongá koosi (gauze) ma'a. 'Ai ke 'oua na'a homo e kongá tupenú 'aki hano palasitaa'i hifo pe ha'iha'i'aki ha kongá tupenu ha'iha'i lavea, holoholo, pe sikaafi kuo tā pelu-pelu (vakai ki he peesi 47). Kapau leva 'oku 'ikai ma'u ha kongá koosi (gauze) pea pelupelu pē ha kongá tupenu 'o faka'aonga'i.

Ngaahi Fasi

Ko e fasi 'i loto pe si'isi'i ko ha fo'i hui ia 'oku motu ka 'oku 'ikai ke ne avangi e kilí (open wound). 'E lāunga e tokotaha 'oku fasi 'i ha mamahi takai 'i he me'a 'oku fasi. He 'ikai ke ne loto ia ke toe ue'i 'a e feitu'u 'oku fasi. Ka 'i ai ha nima pe va'e 'oku motu 'e 'asi ia 'o hangē 'oku pikó pe nounou. 'E fufula pea mahalo 'e soki (shock) 'a e tokotaha 'oku fasi.

Ko e fasi 'oku bā ki tu'á, pe labi 'oku 'asi mei ai 'a e ngaahi faka'ilonga tatau pē mo 'eni, 'ikai ke ngata pē a'i, ka kuo avangi hake 'e he ngaahi kongá māsila ia 'o e fo'i hui kuo motú 'a e kakanó mo e kilí.

Ko hono fakatu'utamaki 'o e ngāue ki he ngaahi fasi 'oku hokó he kapau 'e fehālaaki 'a e me'a 'oku fai ki a'i 'e hoko 'a e ki'i fasi si'isi'i ia ko ha fasi lahi, pea hoko 'a e fasi lahi ia ko ha fasi 'oku toe lahi ange 'aupito. 'E lava pē ke mama-tea pe heke ha taha tupu mei ha ngaahi fasi lalahi pe ko 'ene tu'u fakatu'utamaki ki he'ene mo'uí. 'Oku mahu'inga ke ke fai 'a e ngaahi me'a 'oku totonu ke fai pea toe mahu'inga angé 'a e 'ikai ko ia ke ke fai 'a e ngaahi me'a 'oku halá.

Ko e ngaahi me'a 'eni 'oku totonu ke ke fai mo 'ikai totonu ke ke fai 'i he taimi 'okú ke fakahoko ai 'a e tokoni fakafeesi-eiti ki he ngaahi fasi 'oku hokó:

- 'Oku totonu ke ke tuku e tokotaha fasi ke tokoto ma'u 'i he feitu'u na'a ke 'ilo ia a'i 'o 'oua na'a toe ue'i lahi holo. 'Ai ke ne ongo'i fiamālie 'aki hono 'ai lalo ai ha 'ū sipi kafu, kafu kuo sipa'i takai, pe vala ke ne tokoto ai, pea toe fakakafu'i hifo 'aki pē mei 'olunga.
 - 'Oku totonu ke tokanga'i 'a kinautolu ko ia 'oku hoko e ngaahi me'a 'e lava ke mole ai 'a 'enau mo'uí, hangē ko e tu'u 'a e mānavá, 'ikai ke tā e mafú, pe fānoa lahi e totó. Kapau 'oku mapunopuna 'a e ha'u 'a e totó ki tu'a mei he mata'ilaveá, hanga 'o ta'ofi ia 'aki ha'o lomi'i 'i ha taha 'o e ngaahi feitu'u 'oku fie ma'u ke lomi'i a'i (vakai, peesi 38) kae 'oua 'e lomi'i fakahangatonu hifo 'i he me'a 'oku motu ai 'a e fo'i hui.
 - Fai ki ai 'a e me'a 'oku fai ki he tokotaha 'oku soki (shock).
 - Telefoni ki ha toketá, tokotaha 'okú ne fakahoko 'a e tokoni fakavavevavé, pe ko ha me'alele 'a e falemahaki 'i he taimi pē ko iá.
 - 'Oua na'a ke fakaheka 'a e tokotaha fasi ki ha motokā pea leleaki'i ia ki falemahaki. Kapau te ke fai 'eni 'e tuku 'ene fasi si'isi'i kae tupu mei ai ha fasi lahi ange ia.
 - 'Oua te ke feinga ke fakatonutonu (set) e hui—ko e ngāue ia 'a e toke-taá.
- Ko e taimi ko ē 'oku hoko ai ha ngaahi fasi lalahi 'aupito pea fie ma'u fakavavevave ha tokoní, mahalo na'a fie ma'u ke ke ue'i 'a e tokotaha fasi ki

ha feitu'u ki mu'a ia pea toki a'u atu 'a e tokoni fakafaito'ó. 'I he'ene peheé leva, hanga 'o 'ai ha 'akau ha'i kuo 'osi fakamolū lelei 'o pukepuke hake 'aki 'a e konga 'oku fasi ke 'oua na'a toe ngaue. 'Ai ki ai e 'akau ha'i ki mu'a pea ke toki ue'i e tokotaha! 'Oua na'a ke ue'i e tokotaha ki mu'a te'e'ki ke ke 'ai ki ai e 'akau ha'i tuku kehe pē kapau 'oku tu'u fakatu'utāmaki ki ai pe ki he kau tokoni 'a e feitu'u 'okú ne tokoto ai he taimi ko iá.

Ka toe fie ma'u ha fakamatala fekau-'aki mo hono ngaohi 'o e ngaahi tupenu ha'iha'i laveá, ngaahi tupenu 'oku áfei ke pukepuke hake ha nima 'oku fasi, pea mo e ngaahi 'akau ha'i, vakai ki he peesi 47.

Fasi 'a e Hui-ba'amó pe Umá: 'Oku 'ikai fie ma'u ki heni ha 'akau ha'i ia. Tautau e konga ki mu'a 'o e nimá 'i ha konga tupenu kuo áfei mei he kiá pea 'ai ke mā'olunga ange 'aki 'e he nimá 'a e senitimita 'e 7 pe 8 'i he tui'inimá. Ha'i e konga ki 'olunga 'o e nimá 'aki ha konga tupenu fālahi ke fa'aki ki he tafa'aki 'o e sinó. Fakapapau'i 'oku 'ikai ke fu'u ma'u hono ha'i he te ne ta'ofi 'e ia 'a e tafe 'a e totó ki he umá.

Fasi 'a e Konga ki Lalo 'o e Nimá pe Fasi'animá: Ngāue'aki ha ngaahi 'akau ha'i 'oku lōloa fe'unga ke ne pukepuke 'a e fasi'animá, konga ki lalo 'o e nimá, mo e tui'inimá ke 'oua 'e toe ngaue. Fakahū e nima kuo 'osi ha'i 'akau ki he konga tupenu kuo áfei mei he kiá 'o hanga ki 'olunga 'a e motu'a tuhú pea ki'i mā'olunga si'i ange 'a e nimá 'i he tui'inimá. Faka'aonga'i ha konga tupenu

fālahi ke ha'i'aki e konga ki 'olunga 'o e nimá ki he tafa'aki 'o e sinó. 'E hoko pē 'a e sinó ia ko e 'akau ha'i.



Fasi 'a e Konga ki 'Olunga 'o e Nimá: Ha'iha'i ha 'akau ha'i 'e taha ki he tafa'aki ki tu'a 'o e konga ki 'olunga 'o e nimá. Fakahū e konga ki mu'a 'o e nimá 'i ha konga tupenu kuo áfei mei he kiá; 'osi ko iá pea faka'aonga'i ha konga tupenu fālahi ke ha'i'aki e konga ki 'olunga 'o e nimá ki he tafa'aki 'o e sinó.



Fasi 'a e Konga ki Lalo 'o e Va'é: 'Omi ha ongo 'akau ha'i 'e ua 'okú na lōloa fe'unga ke 'alu hifo mei lotomālie he alangá 'o fakalaka hifo 'i he mui'iva'é. 'Ai e ongo 'akau ha'i ki he ongo tafa'aki lōua 'o e va'e 'oku fasi pea ha'i-ha'i kinaua 'i ha feitu'u 'e fā pe toe lahi ange ai.



Fasi 'a e Alangá: 'Ai mei he tafa'aki ki tu'a 'o e va'é ha 'akau ha'i 'e taha, 'o lele hake ia mei he mui'iva'é 'o a'u ki he fā'efiné, pea taha mei he tafa'aki ki loto 'o e va'é, 'o lele hake ia mei he mui'iva'é ki he alangá. Ha'iha'i fakataha e ongo 'akau ha'i. Toe 'ai ha ngaahi ha'i kehe 'e tolu pe fā 'i he ongo 'akau ha'i mo e va'é, pea ngaahi ha'i 'e tolu 'i he konga ki 'olunga 'o e 'akau ha'i 'i he tafa'aki ki tu'a mo e sinó. 'Oku mālohi fe'unga pē 'a e ngaahi uoua ia 'o e konga ki 'olunga 'o e va'é ke nau hanga 'o fusi mai e ngaahi konga 'o e hui alanga na'e motú ke hū he kakanó. 'I he'ene peheé leva, 'oku totonu ke toki faka'aonga'i pē 'a e ngaahi founga ko 'en'i ke fai 'aki ha tokoni fakavavevave kae 'oua leva ke ma'u mai ha tokoni fakafaito'. 'Oku totonu ke 'oua na'a ue'i e tokotaha fasi ki ha feitu'u 'oku mama'tó ta'e ha'iha'i 'a e 'akau ha'i fakataú 'a ia 'okú ne fusi ke vāofi ange 'a e ongo mui'i hui 'oku fasi. 'Oku 'i he me'alele 'a e falemahaki 'a e fa'ahinga 'akau ha'i ko 'en'i pea 'e lava pē ke ngaohi kinautolu 'e he kakai kuo nau 'osi ako fakafeesi-'eiti lelei.



Ngaahi Fie Ma'u Tokoni Fakavavevave ki he Vela 'a e 'Eá

Ko e taimi ko ē 'oku vela a'i, 'oku faingata'a leva ki he sinó ke ne ngāue ke fakamokomoko pē ia. Ko e taimi 'e ni'ihi 'oku fu'u lahi e ngāue 'a e ngaahi konga 'oku nau fakamokomoko e sinó 'o hoko ai 'a e vaivaia tupu mei he fu'u

vela 'a e 'eá. Pe ko e 'ikai pē ke toe ngāue 'a e ngaahi kongā ia ko 'enī, 'o hoko ai pē mo e pongia tupu mei he velá. 'E hanga 'e he fakakaukau leleí 'o malu'i koe mei he ngaahi palopalema fekau'aki mo e vela 'o e 'eá. Inu ke lahi e vaí. Mālōlō 'i he malumalú 'i he taimi 'okú ke fu'u ongo'i māfana aí. Kapau 'oku vela 'a e 'eá pea fakasi'isi'i ange e ngaahi ngāue lahi 'a e sinó mo e va'ingá.

Vaivaia Tupu mei he Fu'u Vela 'a e 'Eá. 'E lava ke hoko ki ha taha 'i tu'a ha'ane vaivaia tupu mei he fu'u vela 'a e 'eá pe ko 'ene hoko 'i ha loki 'oku fu'u 'ea vela.

- Tea e matá pea pupuha'ia e la'é. 'E ongo'i mokomoko pea vikuviku kotoa e sinó mei he pupuha'ia.
- Nounou e mānavá.
- Tokakovi mo e lua.
- Fōlahi e ongo tama'ulí.
- Langa'ulu mo e ninimo.

'Ave e tokotaha puké ki ha feitu'u 'oku mokomoko pea malumalú. Fakatokoto fakafō'ohake ia pea hiki hono va'é ki 'olunga. Faka'ata'atā hono valá. Tapilipili ia pea 'ai hifo 'i hono fungá ha 'ū kongā tupenu viviku mo mokomoko. 'Ai ke ne toutou inu ha ngaahi ma'anga vai.

Ko e Pongia Tupu mei he Vela 'a e 'Eá. 'Oku fa'a tupu pē 'a e pongia he vela 'a e 'eá mei he lahi 'o e nofo he la'áa pea 'oku tu'u fakatu'utāmaki ia ki he mo'uí. 'Oku vave 'a e lele ki 'olunga 'a e māfana 'o e sino 'o e tokotahá. Kumi mai ha tokoni fakafaito 'i he taimi pē ko iá. Ko hono ngaahi fakalongá 'eni:

- Kula e matá mo vela 'aupito. 'Oku fa'a pakupaku e kilí, ka 'o kapau na'e fai 'e he tokotahá ha fakamālohisino lahi, 'e pupuha'ia hono sinó.
- Fōsi'i e ongo tama'ulí.
- Tuai mo longoa'a e mānavá.
- Tā vave mo mālohi e mafú.
- 'E lava pē ke 'ikai te ne toe 'ilo ha me'a.

'Ave fakavavevave 'a e tokotahá ki ha feitu'u 'oku mokomoko mo malumalú. Fakatokoto fakafō'ohake ia pea lango e 'ulú mo e ongo umá ke mā'olunga. Vete hono valá he taimi pē ko iá kae tuku pē hono vala lotó. Folahe hifo 'i hono sinó ha ngaahi taueli, sote, pe vala viviku 'aupito kae fakatautefito ki hono 'ulú. 'Ai ke mokomoko ma'u pē 'a e ngaahi me'a ko 'enī 'aki hano unu kinautolu he vaí pe ko hono unu mo tatau kinautolu 'i ha vai momoko. Mateuteu 'i he taimi kotoa pē ke ke kamata fakahoko 'a e fakahaofi mānavá.

U'u mo e Huhu 'a e Inisēkité

Ngaahi U'u mo e Hubu 'Oku 'Ikai ke Koná. 'Oku lava pē ke mamahi e u'u mo e huhu 'a e fa'ahinga hina 'e ni'hi, sika (chiggers), tiki (ticks), pea mo e ngaahi 'inisēkite pē 'e ni'hi. 'Oku fa'a hoko 'a e u'u 'e ni'hi 'o fakahanga-tāmaki.

'Ai ke fiemālie 'a e mamahi 'o e u'u pe huhu 'a e 'inisēkité 'aki hano 'ai ha vai 'aisi pe ha kongā taueli momoko ki he feitu'u na'e u'u pe huhú. Kapau 'oku kei pipiki pē ki he kilí 'a e ki'i me'a huhu 'o ha hone pe pī peá ke to'o ia ki tu'a 'aki ho nge'esi nimá pe ha mata'i hele.

Ko e tikí ko ha fanga ki'i 'inisēkite iiki mo tu'a fefeka ia pea 'oku hū honau 'ulú 'onautolu ki loto he kilí. Tokanga'i pē ke nau mama'o 'aki ha'o tui ha talau-sese lōlōa mo ha sote nima lōlōa 'i he taimi kotoa pē 'okú ke 'alu mo nofo kemi ai 'i he ngaahi feitu'u 'akau'ia mo musie'ia 'oku lahi ai 'a e fanga ki'i tikí. Fakama'u e kola ho sote pea fakahū ho tapa'i talausese ki loto 'i ho suú pe sitō-kení. Vakai'i faka'aho ho valá mo ho sinó, kae fakatautefito ki he ngaahi kongā 'o ho sinó 'oku fulufuluá. To'o mei ai ha fanga tiki te ke ma'u. 'E fie ma'u 'e he tikí ia ha houa 'e taha pe lahi ange ai ke lava 'o pipiki ki ha taha. Kapau kuo pipiki ha ki'i tiki kiate koe peá ke 'omi ha tuisa 'o puke 'aki ia 'o fusi'i mei he kilí. Kapau te ke ue'i holo pe te ke hamusi 'e motu hono 'ulú 'o kei pipiki pē ki ho kilí. Ko 'ene lava pē 'o to'o 'a e tikí, pea fufulu'aki e me'a na'e u'u aí ha koa mo ha vai. 'E ta'ofi ha'ane veli 'i hano faka'aonga'i 'o e kilimi Kalamainí (Calamine lotion).

Ko e siká ko ha fanga ki'i 'inisēkite iiki ia 'oku nau hū kinautolu 'i he kilí 'o fakatupunga 'a 'ene veli mo 'ene kulá. Feinga ke 'oua na'á ke vaku e u'u 'a e siká. Te ke ongo'i ha ki'i fiemālie 'o kapau te ke vali 'aki e u'u ha kilimi kalamaini pe me'a valivali nge'esinima 'oku lanu tatau pē mo e nge'esinimá.

Ngaahi U'u mo e Hubu 'Oku Koná. 'Oku 'i ai e kakai ia 'e ni'hi 'oku fu'u kovi 'aupito kiate kinautolu e huhu ia 'a e fanga 'inisēkité mo e u'u 'a e hiná. Kapau 'e u'u pe huhu 'a e kakai ko 'enī ia, 'e hoko leva kiate kinautolu 'a e fa'a-

hinga tu'unga fakatu'utāmaki 'oku fa'a ui ko e soki (shock) tupu mei ha polotini pe fa'ahinga huhu'a 'oku 'ikai ke saikiate kinautolu (anaphylactic shock). 'Oku fakatupu 'e he fa'ahinga tu'unga ko 'enī ha fufula 'a e mongá 'o ne tāpuni'i 'e ia 'a e halanga mānavá, pea 'e faingata'a leva ke mānava 'a e tokotahá ni. Ko e kakai ko ia 'oku nau 'ilo'i 'oku 'ikai ke saikiate kinautolu 'a e ngaahi u'u mo e huhu 'a e 'inisēkítē, 'oku totonu ke 'ave holo pē mo kinautolu 'a e fa'ahinga faito'o ko ia 'e fie ma'u ke nau faka'aonga'i 'i he taimi 'oku hoko ai ha u'u pe huhu 'a ha 'inisēkíte.

Kapau 'oku 'ikai ke ma'u 'e ha taha 'a e faito'o 'oku fie ma'u pe kapau kuo u'u ha taha 'e ha hina u'u kona hangē ko e black widow pe *Loxocoles reclusa* (ko e ongo hina ko 'enī 'oku ma'u ia 'i he 'Iunaiteti Siteiti), pea fai 'a e ngaahi me'a ko 'enī:

- Fekau ha taha ke 'alu 'o kumi mai ha tokoni fakafaito'o.
- Fakapapau'i 'oku kei mānava pē 'a e tokotaha na'e u'u. Kapau 'e fie ma'u pea fakahoko 'a e fakahaofi mānavá.
- Kapau ko e u'u 'i he nimá pe va'é, ha'iha'i ma'u 'i 'olunga he me'a na'e u'u 'i he taimi pē ko iá. Faka'aonga'i ha konga tupenu, holoholo, pe sikaafi kuo pelu ke ha'i 'aki (vakai, peesi 47). Ha'i ma'u fe'unga pē ke ne ta'ofi e toto 'i he kilí. Kuo pau ke kei lava pē 'o mono atu ho tuhú he ha'iha'i. Kapau e fufula e nimá pe va'é tupu mei he u'u peá ke fakahomohomo e ha'i.
- 'Ai ke mā'ulalo ange 'a e nimá pe va'é 'i he sinó.

- Hilifaki hifo he me'a na'e u'u ha konga tupenu na'e unu he vai momokó pe kuo 'ai 'i loto ha 'aisi.
- Fai ki ai 'a e me'a 'oku fai ki ha taha 'oku sokí (shock).
- 'Ave fakavavevave 'a e tokotahá ke fai ki ai ha tokoni fakafaito'o.

Ko e Huhu 'a e Kolukalú

'Oku 'i ai e kolukalu 'e ni'ihi 'oku lau-afe e fanga ki'i me'a huhu 'i honau ngaahi kavé. Ko 'ete tau pē ki he fanga ki'i konga ko 'enī, 'oku nau tukuange mai leva 'e kinautolu 'a e ki'i huhu'a kona 'a ia 'okú ne fakatupu 'a e vevela mamahí.

Kapau 'e huhu 'e ha kolukalu ha taha, hanga 'o fufulu 'a e feitu'u na'e huhú 'aki ha 'amōnia kuo hu'i pe 'olokaholo. 'Ave fakavavevave 'a e tokotaha ke fai ki ai ha tokoni fakafaito'o. 'E lava pē ke hoko ha soki (shock) 'i he taimi pē ko iá ki he kakai 'oku kovi kiate kinautolu e huhu 'a e kolukalú.

Toto 'a e Ihú

'E 'asi ngali fēfē ha toto 'a e ihú ka 'oku 'ikai ke fa'a fakatu'utāmaki . Ko e taimi lahi 'oku hoko ai ha toto 'a e ihú, ko 'ene 'osi pē ha ngaahi miniti si'i kuo tu'u ia. 'Ai ke tangutu hake 'a e tokotaha 'oku toto hono ihú pea ki'i ngaue si'i pē ki mu'a ke ta'ofi ha tafe 'a e totó ki hono mongá. Lomi'i hifo 'a e ava'i ihu 'oku totó. 'Ai ki he ihú mo e matá ha konga tupenu viviku mo mokomoko.

Ko e Ngaahi Tolounuá (Puncture Wounds)

Ko e tolounuá 'e lava pē ke tupu ia mei ha ngaahi fo'i pinehui, fanga ki'i konga 'akau, fa'o, māta'u, pe lavea 'i ha

hele. 'E lava pē ke hanga 'e he ngaahi me'a ko 'enī 'o fakahū 'a e ngaahi siemu fakatupu koná (tetanus germs) ki ha mata'i lavea 'a ia 'e fu'u faingata'a hano fufulu ke ma'a.

Ke fakahoko ha tokoni fakafeesi-'eiti, to'o ki tu'a ha fa'ahinga me'a 'oku kei 'i loto he fo'i laveá; 'osi ko iá pea ke lomilomi takai pē he mata'i laveá. Fufulu'aki e laveá 'a e koa mo e vai. Ha'i'aki ha me'a ha'iha'i lavea ma'a pea 'ave ki ha toketá. Mahalo 'e fie ma'u ke fai ha ki'i huhu kona ke ta'ofi'aki ha'ane kona.

Kapau na'e 'efhia ha taha 'i ha māta'u, tu'usi e nailoní pea tuku ange ki ha taha na'e 'i ai ha'ane ako fakafaito'o ke ne to'o e māta'u mei he kakanó. Mahalo ko koe pē te ke fai 'enī ka hoko he nofo kemí. 'Uluakí, teke'i ki tu'a 'a e ki'i talá mei he kilí pea kosi'i 'aki ia ha palaea, me'a tutu'u uaea, pe ko ha me'a tutu'u nge'esinima. 'Osi ko iá pea fusii fakaholomui mai mei he mata'i laveá 'a e māta'u, 'a ia kuo 'osi to'o hono talá.

Ko e Kona 'a e Kilí tupu mei he 'Akaú

Ko e kona ko ē 'oku ma'u 'i he 'aivi koná (poison ivy), 'oke koná (poison oak), pea mo e sumeki koná (sumac poison) , ko e huhu'a (sap) ia 'oku hangē ha loló 'oku tauhi ia 'i loto 'i he kongokonga kotoa 'o e fu'u 'akaú. 'E fakatupu 'e ha ala ki he ngaahi 'akau ko 'enī ha kula 'a e kilí mo veli. 'E toki fakamohomoho leva ia 'amui ange.

'Oku fe'unga mo e miniti 'e uofulu pea ma'u 'e he koná 'a e kilí. Kapau 'okú ke pehē na'a ke tau ki ha fa'ahinga 'akau 'oku kona, fufulu ho kilí he taimi

pē ko iá 'aki 'a e koa mo e vai pe ko e vai 'ata'atā pē kapau 'oku 'ikai ke ke ma'u ha koa. 'E fakafiemālie'i e veli 'e he kilimi kalamaini. Feinga ke 'oua te ke vaku 'a e feitu'u na'e tau ki he 'akaú. To'o atu ke 'osi ha ki'i huhu'a 'e kei toe 'aki ha'o fō 'a e vala ko ia na'e tau ki he ngaahi 'akau koná. (Ka fie ma'u ha toe fakamatala lahi ange kau ki he ngaahi 'akau koná pea vakai ki he peesi 66).

U'u 'a e Ngatá

Ko 'ene ongo'i pē 'e he fanga ngata 'oku 'ikai ke u'u koná mo e fanga ngata 'oku u'u koná 'e 'i ai ha me'a 'e hoko kiate kinautolu, te nau u'u. 'E fie ma'u ha tokoni fakafeesi-'eiti angamaheni ki he fanga ki'i lavea mei he u'u 'a e ngata 'oku 'ikai u'u koná. 'Oku 'ikai kau e ngatá ia he fanga manú 'oku tatau ma'u pē 'a e māfana 'o honau totó, ko ia he 'ikai ke nau fetuku holo 'e kinautolu 'a e mahaki ko 'eni 'oku ne fa'a uesia e neave 'o e fanga manú (rabies).

'Oku ki'i faingata'a ange 'a e tokoni fakafeesi-'eiti ke fai ki he u'u 'a ha ngata u'u koná, ko ia kuo pau ke vave 'aupito hono kamata fakahokó:

- 'Ai ke tokoto ki lalo 'a e tokotaha na'e u'ú pea 'ai ke mā'ulalo ange 'a e kongá na'e u'ú 'i he sinó kotoa. 'Ai ke ne nonga pē 'o 'oua 'e hoha'a.
- Ha'i ma'u ha fa'ahinga me'a 'i ha senitimita 'e 5 ki he 10 'i 'olunga 'i he mata u'ú ke tuai 'ene mafola 'a e koná. Fakapapau'i 'oku ma'u fe'unga pē ke 'oua 'e faingofua ha'o mono atu ho tuhú 'i he vaha'a 'o e me'a ha'i mo e kilí. Kapau 'e fufula 'a e feitu'u na'e u'ú pea fakangahomohomo ange e ha'i.

- Fai ki he tokotahá 'a e me'a 'oku fai ki ha taha 'oku soki (shock).
- Kumi mai ha tokoni fakafaito'i 'i he vave tahá. Kapau 'okú ke 'ilo'i 'a e kalasi ngata na'a ne u'u 'a e tokotahá peá ke fakahā ki he toketaá.

Ko e 'i ai ha Me'a 'i he Kano'i Matá

Kapau 'e hū ha me'a ki he kano'i mata 'o ha taha, fekau ke pete hono matá ke hanga 'e he lo'imatá 'o taffi mai ki tu'a 'a e me'a ko iá. Kapau e 'ikai ngāue ia pea fusi'i hifo 'a e lau'i-mata 'olungá 'i he funga lau'imata laló. 'E lava 'e he lau'imata laló 'o 'omi ki tu'a 'a e me'a 'i lotó. Pea kapau ko e me'a 'oku 'i loto ia he lau'imata laló, 'ai ho motu'atuhú 'i he kili 'i lalo he lau'imatá 'o fusi'i māmālie hifo ia ki lalo. To'o e ki'i 'ulí 'aki e tuliki 'o ha kongá koosi (gauze) pe holoholo 'oku ma'a. Kapau 'e 'ikai ngāue ia pea 'ufi-'ufi e fo'i matá 'aki ha kongá koosi (gauze) pea 'ave 'a e tokotahá ke fai ki ai ha tokoni fakafaito'o.

Tapeva 'a e Tunga'iva'é

Kapau 'e māfihungatāmaki ho va'é, 'e fu'u mafao 'a e ngaahi uoua 'i ho tunga'iva'é 'o hoko ai ha'ane tapeva.

'Oua na'a to'o ho suú kae faito'o ho tunga'iva'e 'oku tapevā. Te ne hanga 'e ia 'o pukepuke hake ho tunga'iva'é. Koe'uhí ke toe malu ange ho tunga'iva'é, nono'o hake ha kongá tupenu 'i lalo he suú pea 'alu hake 'o takai 'i ho tunga'iva'é. Kapau 'oku 'ikai te ke sū peá ke tokoto ki lalo. Hiki ki 'olunga ho va'é pea takai'i ho tunga'iva'é 'aki ha ngaahi taeli 'oku viviku mo moko-

mokó ke ne fakasi'isi'i 'ene fufulá. Kumi mai ha tokoni fakafaito'o.



Ngaahi Me'a Ha'ihai Lavea, Ngaahi Konga Tupenu 'Oku Āfei mei he Kiá, mo e Ngaahi 'Akau Ha'i

Me'a Ha'ihai Lavea Kalavati (Cravat Bandage)

'Oku faka'aonga'i e me'a ha'ihai lavea kalavati (cravat bandage) ke ne pukepuke ha kongá me'a fakamolū (pad) 'oku 'ai hifo 'i ha funga lavea pe 'akau ha'i ke tu'u ma'u. 'Oku ngaohi 'eni 'aki hano peluki ha me'a ha'ihailavea, holoholo, pe sikaafi ke tapatolu. Te ke lava foki 'o faka'aonga'i ha kongá tupenu pē 'oku peluki tapatolu. Peluki hake 'a e kongá 'oku mu'a tōtaó ki he tapa 'oku lōloá. Faka'osi 'aki hono peluki tu'o ua hake 'a e tapa ki laló ki he tapa 'i 'olungá.



Konga Tupenu Oku Āfei mei he Kiá (Sling)

Ngaahi ha'o kongá tupenu 'oku āfei mei he kiá 'aki ha kongá tupenu ha'ihai lavea 'oku lahi pea 'oku 'ikai tapafā tataú, holoholo, sikaafi, pe ha kongá tupenu pē 'oku pelu ke tapatolu. Faka'aonga'i 'eni ke ne pukepuke hake

ha nima, pe uma 'oku lavea. 'E lava pē ke ke 'ai ha fo'i fakapona 'i he tafa'aki 'o e konga tupenu tapa tolu 'oku lahi ke tokoni ki hono poupou'i hake e nima 'o e tokotaha.

'Ai hifo e konga tupenu ha'iha'i laveá 'i 'olunga he fatafata 'o e tokotaha 'oku laveá 'o fe'ungatonu e fo'i fakaponá mo e tui'ini má pea 'alu hake 'a hono kapa 'e tahá 'i he funga uma 'e tahá. Ue'i hake leva 'a e tapa 'oku toé ki he umá. Nono'o e ongo mui'i tupenú 'i he tu'a kiá koe'uhí ke ne puke 'a e tafa'aki ki mu'a 'o e nimá ke ki'i mā'olunga si'i hake pē 'i he tui'ini má.



Akau Ha'i (Splint)

Ko e 'akau ha'i ko ha fa'ahinga me'a fefeka pē 'e lava ke ha'i ki ha konga 'o e sinó 'oku fasi ke ta'ofi 'aki ha toe ngaue 'a e fo'i hui 'oku motú 'o ne fakalavea'i e kakanó. 'Oku totonu ke lōlōa ange ia 'i he fo'i hui ko ia 'oku fasi. Fakamolū 'aki e 'akau ha'i (splint) ha tupenu molū.

Faka'aonga'i ha fa'ahinga me'a pē 'oku ofi atu te ke ala ma'ú. Te ke faka'aonga'i ki he 'akau ha'i ha ngaahi konga papa, ngaahi pou tēniti, ngaahi va'akau, ngaahi 'akau 'oku tokotoko-'aki he lue laló, ngaahi 'akau 'oku faka'aonga'i 'i he sikii, ngaahi kau'i sāvolo, pepa fefeka, ngaahi nusipepa kuo pelupelu, pe ngaahi makasini.

Faka'aonga'i ha vala motu'a, sipi kafu, 'ū pilo, pe pepa kuo nusinusi ke fakamolū 'aki e 'akau ha'i. 'Oku hanga 'e hono fakamolū 'o e 'akau ha'i 'o 'ai ke tu'u lelei ange pea si'isi'i ange ai foki e mamahi'ia 'a e tokotaha 'oku fasi.

Nono'o 'aki e ngaahi 'akau ha'i e ngaahi tupenu ha'iha'i lavea tapa tolu, ngaahi holoholo, 'ū sikaafi, ngaahi kongokonga tupeu, pe ko ha 'ū leta nono'o.

Vakavakai takai holo 'i he feitu'u 'okú ke 'i ai. Fakapapu'i pe ko e hā e me'a 'okú ke lava 'o ma'u ke ke faka'aonga'i ki he ngaahi 'akau ha'i, fakamolū 'o e 'akau ha'i, pea mo nono'o 'aki ia.

Ko Hono Fetuku 'o e Kakai Laveá

'Oku fie ma'u 'a e tokanga lahi 'i hono ue'i 'o ha tokotaha 'oku lavea. 'Oku totonu ke toki ue'i pē ha tokotaha 'oku fu'u lavea lahi 'e ha taha 'okú ne fakahoko ange ki ai 'a e tokoni fakafeesi-'eiti 'i he taimi 'oku fu'u fie ma'u fakavevave 'aupito ai ha tokoni—pea 'i ha toki hili pē ha fakahoko 'o e tokoni fakafeesi-'eiti pea mo 'osi hono ha'i mo nono'o ha ngaahi fasi na'e hoko ki ai. Ko e tokotaha ko ia na'e hoko ki ai ha fakatu'utāmaki 'o 'i ai 'a e mahamahalo kuo hoko ha lavea lahi ki hono kiá, tu'á, pe ki hono 'ulú, 'oku totonu ke toki ue'i pē ia 'i hano fakahinohino 'e ha tokotaha kuo 'osi ako ki he me'a fakafaito'ó. Ngāue 'aki e ngaahi founga ko 'eni ki hono ue'i 'o e kakai laveá.

Tokoni ki He'ene 'Alú

'E fie ma'u ke tokoni'i ha taha na'e hoko ki ai ha fakatu'utāmaki si'isi'i pē

pea 'okú ne ongo'i 'oku vaivai hono sinó. 'Ohake hono nima 'e taha 'i ho funga umá pea ke puke hono fasi'animá. Takai hake ho nima 'e tahá 'i hono kongalotó.



Fua Toko Taha Pē

'Oku lelei taha hono fakahoko 'eni 'aki hano fafa 'o e tokotaha laveá. Tū'ulutui hifo 'i mu'a 'iate ia ka ke sítu'a ki hono keté. 'Ai mai ho ongo nimá 'i hono lalo tu'i 'o hiki'i hake ia. Ko e taimi ko ē 'okú ke tu'u hake ai pea ke 'ai ke hangatonu ho tu'á pea hiki leva ho va'é. Fusi'i mai hono ongo nimá 'i ho ongo funga umá 'o ke pukepuke kinaua 'i mu'a 'i ho fatafatá.



Fua Toko Ua

Faka'aonga'i 'a e founga fua ko 'eni 'i he taimi 'oku 'ikai ke kei 'ilo ai 'e he tokotaha laveá ha me'a. 'Oku tū'ulutui

hifo ha toko ua 'i he ongo tafa'aki 'o e tokotahá. 'Okú na taki taha fakahū mai leva hona nima 'e taha 'i he lalo tu'a 'o e tokotahá pea nima 'e taha 'i hono lalo alangá. 'Oku fepuke'aki leva 'e he ongo me'a 'okú na fai e fuá 'a hona taki taha fasi-'a-nima mo hona ongo umá peá na mālanga hake leva mei he kelekelé kuó na 'osi pukepuke lelei 'a e tokotahá 'i hona vaha'á.



Fua Nima-Fā

'E lava ke 'ave 'e ha toko ua ha tokotaha lavea 'okú ne kei 'atamai lelei pē 'i he founga fua ko 'ení. 'Oku taki taha puke pē 'e he ongo me'a ni 'a hona fasi'anima mata'ú 'aki 'a hona nima hemá. 'Osi ko iá pea 'okú na toki puke leva 'a e fasi'anima 'o e toko taha ko eé 'aki hona nima 'oku 'ata'ataá 'o hangē ko ia 'oku faka'alí'ali atú. 'Oku tangutu 'a e tokotaha laveá 'i hona ongo nimá mo piki hifo ki hona ongo umá.



Fua 'Aki e Sipi Kafu

Kapau 'oku fie ma'u ke ue'i ha taha 'o 'ave mei ha loki 'oku fonu 'ahu, fakatokoto pē ia 'i ha sipi kafu peá ke totolo pe mo toho ia ki tu'a. Kapau 'oku toko ua 'a e ongo tokoní, 'oku totonu leva ke nofo ha taha 'i tu'a 'o ui tokoni. 'Oua 'aupito na'á ke hū ki ha loki 'oku fonu 'ahu tuku kehe kapau 'oku faingofua pē ha'o sio takai 'i loto. Nofo pē 'i tu'a 'o ui tokoni.

Ko e Ngaahi Fatá

Kapau 'oku 'i ai ha tokotaha lavea kuo pau ke 'ave ia ki ha feitu'u mama'o pe 'oku fu'u lahi 'a hono ngaahi laveá, 'oku totonu leva ke fua ia 'i ha fata. 'E lava pē ke fa'u ha fata fakavavevave 'aki ha matapā, ki'i tu'unga 'oku nounou, matapā 'o ha 'ā, la'i palaiuti fefeka, pe ko ha toe ngaahi me'a kehe pē.

Ko e anga ko ia hono ngaohi 'o ha fatá, 'oku kamata 'aki ha ongo va'akau 'e ua 'oku lōloa ange ia 'i he tokotaha laveá. Faka'aonga'i ha ngaahi va'akau mālohi kei muimuia (strong saplings), ngaahi 'esia'i sāvolo pe kau'i taufale, ngaahi pate 'a'alo, pe ngaahi pou tēniti 'oku fefeká. Fakama'u ha sote pe kote 'e ua pe lahi ange ai pea fakahū atu leva 'a e ongo va'akaú, ko e va'akau 'e tahá ke hū atu he 'ū nima mata'ú kotoa pea tahá ke hū atu 'i he 'ū nima hemá. Pe ko hano faka'aonga'i ha 'ū sipi kafu, lā tēniti, pe ko e kafu ko ē 'oku sipa'i takai kae fakaava 'a e ongo tuliki ki laló.

Ko e Fakahaofi

Ko e feesi-'eiti ko ha me'a ia 'okú ke fai 'i he hili ha hoko 'a ha fakatu'utā-

maki. Ka 'oku 'i ai e taimi 'e ni'ihí kuo pau ke fakahaofi 'a e tokotahá ia ki mu'a pea toki fai ha ngāue ki hono ngaahi laveá. Faka'aonga'i e ngaahi founga ko 'ení ki hono fakahaofi 'o e kakai.

Manatu'i he 'ikai hao 'aonga 'o'ou ki ha taha 'oku hoko ki ai ha fakatu'utā-maki kapau 'e toe hoko ha me'a ia kiate koe. 'Oua na'á ke feinga koe ke ke fakahaofi ha taha mei ha'ane melemo, ma'u 'e he 'uhilá, pe ha toe fa'ahinga fakatu'utā-maki kehe pē tuku kehe kapau te ke toki lava 'o fakahoko ia ta'e toe hoko ha me'a kiate koe.

Ko e Fale Velá

'Oku mate 'a e kakai toko lahi 'i he ta'u kotoa pē koe'uhí ko ha ngaahi vela. 'E lava ke ke tokoni ki hano ta'ofi 'ene hoko 'a e ni'ihí 'o e ngaahi mate pehení 'aki ha'o fai e ngaahi me'a ko 'ení 'i he taimi 'okú ke sio ai 'oku vela ha fale.

'Uluaki, fai e me'a kotoa te ke lavá ke fakatokanga ki he kakai ke nau hola ki tu'a mei he falé. Kaikaila, tuki he matapaá, lomi e fafangu matapaá, pe te ke 'ai ke lea e me'a fakatokanga velá. 'Oua te ke hū koe ki ha fale 'oku vela. He 'e lava pē ke ke fulutāmakia he 'ahú pe ma'u koe 'i loto 'e he velá.

'Osi ko iá peá ke telefoni ki he potungāue tāmata aff. Lolotonga ko ia ho'o talitali ke a'u atu 'a e tokoní, sio angé pe 'oku toe 'i ai mo ha me'a kehe 'e lava ke ke fai, hangē ko hono fakafiemā lie'i e ni'ihí 'oku nau manavahē tupunga he velá pe ko hono fakahino-hino 'a e fe'alu'aki holo aí.

Ko ha Tokotaha 'oku Vela

'E lava pē ke vela 'a e vala 'o ha taha mei ha afi 'oku tafu 'i he nofo'anga kemí, mei he ulo 'a ha lolo, kalasini, pe penisini. Ko e me'a pē 'oku ha'u ia ki he fakakaukau 'a e tokotaha velá ke ne lele, ka ko e me'a kovi taha ia ke fai. 'Oku 'ikai tāmata'i 'e he lelé ia 'a e afi—ka 'okú ne hanga 'e ia 'o 'ai ke toe vave ange 'a e velá.

Kapau 'oku vela e vala 'o ha taha, lele fakavave ki ai 'o teke'i ia ke tō ki lalo kapau 'e fie ma'u. 'Osi ko iá peá ke teka'i māmālie ia ka ke tāmata'i e afi 'aki ho ongo nimá. Tokanga ke 'oua na'a vela mo ho vala 'o'ou. Kapau 'oku 'i ai ha sipi kafu, kafu 'oku sipa'i takaí, pe ko ha kongá me'a matolu, hanga 'o takai'i ia 'i he tokotahá ke tāmata'i 'aki e afi. Ko 'ene mate pē 'a e afi pea fakahoko ki ai 'a e tokoni fakafeesi-'eiti ki he sokí (shock) mo e velá.

Ma'u (Shock) 'e he Uhilá

Ko 'ene 'osi ange pē ha afá, 'e lava pē ke molo ha taha 'i ha uaea 'uhila 'oku kei mo'ui na'e motu. 'E lava ke ma'u 'e he 'uhilá (shock) ha taha 'okú ne ngāue ki he 'uhilá, pe 'e lava pē ke hoko ha fakatu'utāmaki fekau'aki mo e 'uhilá tupu mei ha uaea 'uhila kuo motu'a.

Kapau 'oku tau ha taha 'i ha fale ki ha uaea 'uhila 'oku mo'ui, hanga 'o tamata'i e 'uhilá 'aki ha'o tāmata'i e me'a kamosi te ne tāmata'i kotoa e 'uhila he falé, pe ko ho'o puke 'a e uaea 'o e palakí 'i he me'a 'oku kofu-kofu mo 'ikai ke vivikú 'o hamusi ia mei he sōketí.

Kapau 'oku 'ikai te ke 'ilo'i e me'a kamosi te ne tāmata'i kotoa 'e 'uhila he falé pea 'ikai te ke lava 'o fusi'i e fo'i palakí ke homo, 'e fie ma'u ia ke ke to'o e uaeá mei he tokotaha 'oku ma'u (shock) 'e he 'uhilá. 'Oku fai 'eni 'aki hano kumi mai ha tupenu kafu 'oku mātu'ú, taueli 'oku mātu'ú, pe ko ha toe fa'ahinga tupenu pē 'oku mātu'u, takatakai'i e uaeá 'aki ia, pea fusi'i leva e uaeá mei he tokotahá. Pe ko ha'o heu ia ke mama'o 'aki ha va'a papa, tokotoko 'akau, pe ko ha sēpuni 'akau.

Kapau 'oku 'ikai te ke lava 'o to'o e uaeá peá ke faka'aonga'i e kongá tupenú pe ko ha va'a papa ke ue'i 'aki e tokotaha ma'u 'e he 'uhilá. 'Oua na'a ke ala ki he tokotahá kae 'oua leva kuó ne mavahevahe mei he uaeá!

Mātu'aki tokanga 'aupito kapau 'oku 'i ai ha vai 'i he falikí. Te ne lava 'e ia ke 'ave 'a e 'uhilá mei ha uaea 'oku li ai, pea 'oku lava ke fai ha mate heni. Kapau 'oku 'i ai ha vai, tāmata'i e me'a kamosi ko ia 'okú ne tāmata'i kotoa e 'uhila he falé pe tā ki he kau polisí pe potungāue tāmata afi.

Hili hono fai 'o e fakahaofi, vaka'i pe 'oku kei mānava mo tā e mafu 'o e tokotaha na'e ma'u 'e he 'uhilá. Mateuteu ke ke fakahoko 'a e fakahaofi mānavá pe pamu mānava ngutu-ki he -ngutú (CPR).

Kapau 'oku tau ha taha ki ha uaea 'uhila mo'ui 'i tu'á, 'oua na'a ke feinga ke ke fakaboko toko taba pē 'a e fakahaofi. Tā ki he potungāue 'uhilá, polisí, pe tāmata afi.

Melemó

Te ke lava pē 'e koe 'o tokanga'i koe 'i tahi kapau 'okú ke poto lelei he kakaú. Ko hono tokoni'i ko ia 'o ha taha kehe 'oku melemó, kuo pau ke ke ako 'e koe 'a e ngaahi founga 'o e fakahaofi mo'ui. Neongo pē kuó ke 'osi ako ki heni, kae 'oua 'aupito pē na'a ke feinga ke ke fakahaofi ha taha 'i tahi 'aki ha'o kakau ki ai 'o kapau 'oku 'i ai mo ha toe founga kehe te ke lava ke fakahoko ai ia. Ko e ngaahi founga malu tahá ko e kakapa atu, li atu, pe ko ha'o a'u ki he tokotaha melemó mo ha tokoni.

1. *Kakapa atu.* Ko e lahi taha 'o e ngaahi fakatu'utāmaki 'oku hoko 'i tahi 'oku hoko pē ia ofi ki he matā-uto'utá. Feinga ke ke kakapa atu ki he tokotahá 'aki ho nimá pe va'é, ha fo'i pou, va'akau, pate 'a'alo, taueli, sea lá, pe ha fa'ahinga me'a pē 'e ofi atu.

2. *Li atu.* Li atu ki he tokotaha melemó ha fo'i leta tētē, fakamolū 'ea, siāketi malu'i mo'ui, pe ko ha fo'i pulu va'inga matātahi. Pe ko ha'o li atu ki ai ha takainga maea peá ke puke 'e koe 'a hono mui 'e tahá.

3. *A'u atu mo e tokoní.* Ko e taimi ko ē 'oku 'ikai ke lava 'o fakahaofi ai ha taha melemo 'i he kakapa atu pe li atu ha fa'ahinga me'a ki ai, feinga leva ke ke a'u ki ai mo ha tokoni. 'A'alo ki ai 'i ha ki'i vaka, pe pōpao, papa fānifo, pe 'i ha vaka lá.

4. *Kakau.* Kapau 'e 'ikai felave e ngaahi me'a kotoa ko eé, 'e fie ma'u ia ke ke kakau 'o tokoni'i e tokotaha melemó 'i he ngaahi tu'unga mātu'aki faingata'a. 'Oua 'aupito na'a ke feinga ke ke kakau 'o fai ha tokoni tuku kehe kapau 'okú ke mālohi 'i he kakaú. Ko e me'a fakatupu hela ka ko e

feinga ke fakahaofi ha taha melemo. He 'e lava pē ke ke melemo ai mo koe foki. Toki 'alu pē kapau kuó ke 'osi ako 'a e founa fakahaofi mo'uí. Ko e tokotaha ko ia 'oku tāpate he loto tahí 'okú ne lolotonga feinga ia ke mo'uí. Pea 'i he'ene manavaheé mo 'ene ilifiá, te ne feinga ia ke ne piki mo tautau 'iate koe. Pea kapau he 'ikai ke ke 'ilo 'a e me'a ke faí, te ne fusi hifo foki mo koe ki lalo.

'Oku melemo 'a e kakai toko lahi hili ia ha'anau homo ki loto 'i he 'aisi he ngaahi anová, ngaahi vaitafé, pea mo e ngaahi vaitafe íkí. Ngāue ke vave kapau te ke sio ki ha fa'ahinga fakatu'utāmaki peheni 'e hoko, kae 'ai ke maa ho'o fakakauká! 'Oua na'á ke 'oho atu mo koe ki he loto 'aisi—'e lava pē ke ke homo mo koe ki loto. Ka ke fakakaukau'i ha founa 'oku malú ke fakahaofi 'aki 'a e tokotaha melemó.

Feinga ke ke a'u ki he tokotahá mei 'uta 'aki ha'o kakapa atu 'aki ha fu'u pou, va'akau, kote, pe ha maea. Nono'o fakafuopotopoto e maeá ke fakahū ai 'e he tokotaha melemó 'a hono nimá. Faka'aonga'i 'a e no'o pōleni (bowline) (vakai, peesi 63). Kapau 'e 'ikai nono'o fakafuopotopoto, 'e 'ikai ke lava ia 'o pipiki ma'u ki he maeá. Te ke lava 'o ma'u ha tu'unga ke faka'aonga'i 'i he ngaahi fiema'u fakavavevavé 'i he ngaahi anovai ko ia 'oku fai ai 'a e sikeití. Teke'i atu ia ki he loto 'aisi kae 'oua kuo lava 'a e tokotaha melemó 'o ala mai ki he mui'i tu'unga 'e tahá.

Kapau 'e fie ma'u ia ke ke 'alu ki he loto 'aisi peá ke 'ai ke palanisi pē ho mamafá 'i he funga 'aisi. Tokoto fo'o-hifo peá ke ngaolo atu ai 'i he 'aisi kae

'oua leva kuó ke ofi fe'unga ke ke li atu ha maea ki he tokotaha melemó pe ko ha'o a'u atu ki ai 'aki ha tu'unga pe ha va'akau. Ko 'ene puke ma'u pē iá peá ke fusi māmālie mai leva ia ki tu'a.

Kapau 'oku ofi ai ha ni'ihiki ke tokoni, ko e feinga faka'osí 'e lava ke fakahoko ia 'aki hano fa'u ha sēini 'aki pē kimoutolu. Ngaolo atu koe 'i he 'aisi kae hanga 'e ha tokotaha 'o puke ho ongo tunga'iva'é pea puke leva 'e ha taha kehe 'a e tunga'iva'e 'o e tokotaha ko iá. Puke 'a e fasi'anima 'o e tokotaha melemó pea mo toe ngaolo pē 'o foki.

Ko 'ene a'u pē 'a e tokotaha melemó ki 'utá pea 'ave ia ki ha feitu'u 'e māfana aí pea fakahoko ki ai 'a e tokoni fakafeesi-'eiti ki he haipotēmiá (vakai, peesi 42). Kapau kuo 'ikai ke ne toe mānava pea kamata 'a e fakahaofi mānava.

Ko e Nāunau Fakafeesi-'eiti

'Oku totonu ke ma'u 'i he fai'anga nofo kemi kotoa pē ha nāunau fakafeesi-'eiti kakato. Ko e ngaahi me'a 'eni 'oku tali ke fakakau ki ai:

Tohi (fakahinohino) fakafeesi-'eiti 'e 1

Fo'i hina faito'o fufulu lavea (hydrogen peroxide) si'isi'i 'e 1

Tupenu molū (moleskin)

Konga tupenu vavae lalahi (preptic swab) 'e 10 kuo 'osi 'ai ki ai e faito'o (isopropyl alcohol) ke fufulu 'aki 'a e laveá

Konga tupenu vavae lalahi (antiseptic swab) 'e 10 kuo 'ai ki ai 'a e faito'o ke ta'ofi 'a e tupu ha siemu (microorganisms) 'i he kilí

Hina 'amonia 'e ua ke mānava'aki

Ngaahi konga me'amolū ma'a 'e 25, taki senitimia 'e 5 tapafā (me'a 'e 'ikai pipiki (tefla) ki he kilí kapau 'e ma'u)

Palasitā pelesitiki 'e 100, senitimita 'e 2 fālahi, 7.5 lōloa

Konga koosi (gauze) 'e 2 'oku vavae 'a loto, senitimita 'e 13 fālahi, 23 lōloa

Hina tulu'i fufulu mata 'aunisi 4 'e 1

Konga tupenu ha'iha'ilavea tapa tolu 'e 1, mita 'e taha e tafa'aki lōloá

Konga tupenu ha'iha'ilavea 'e 2 ke nono'o hifo 'aki 'i ha funga laveá, senitimita 'e 10 fālahi, 18 lōloa

Takainga tepi palasitā, lalahi kehekehe 'e tolu, senitimita 'e 1.3, 1.6, 2.2, mita 'e 4.5 lōloa

Tuisa 'e 1

Me'a ha'iha'ilavea koosi (gauze) 'e taha, senitimita 'e 5 fālahi, mita 'e 6 lōloa

Helekosi 'e 1

Milemila 'aisi 'e 2 ke faka'aonga'i 'i he taimi pē ko iá 'oka fie ma'u

Palasitā 'e 40 ki he tuke'i nimá, senitimita 'e 4 fālahi, 7.5 lōloa

Palasitā 'e 40 ki he 'ulu'ulu tuhú, senitimita 'e 4.5 fālahi, 5 lōloa

Palasitā lalahi 'e 10 ke fakamapuni 'aki e mata'i laveá

Palasitā lotoloto 'e 10 ke fakamapuni 'aki e mata'i laveá

Fanga ki'i va'akau 'e 20 'oku fakamui vavae

Ki'i hina koa lanu mata 'e taha, tesilita 'e 2.5

Me'a fakamānava kasa 'e taha ke faka'aonga'i pē pea si'aki

Kofunima ulapa 'e 2 ke faka'aonga'i
pē pea si'aki

'Oku totonu foki ke 'i ai ha nāunau
fakafeesi-'eiti 'a e tokotaha nofo kemi
kotoa pē. 'Oku totonu ke 'i ai e ngaahi
me'a ko 'ení:

Tupenu molū ki he fā ('a e nimá
mo e va'é)

'U palasitā

Fo'i takainga tepi palasitā (fakafai-
to'o)

Ngaahi kongá vavae lahi 'oku ma'a,
taki senitimita 'e 5 tafapā

'Oku totonu ke tauhi 'e he tokotaha
kotoa pē 'oku nofo kemí ha kongá
koosi (gauze) lahi 'i ha feitu'u 'e lava
ke ne to'o mai fakavavevave ke ta'ofi
'aki e fānoa 'a e totó.

('Oku to'o 'a e fakamatala fakafeesi-
'eiti 'i he tohi fakahinohino ko 'ení mei
he *Boy Scout Handbook*, 1990. 'Oku
faka'aonga'i ia 'i hono fakangofua 'e he
Sikauti 'a e Fānau Tangata 'o 'Ameliká.)

Ngaahi 'Ekitiviti Fakafeesi -'eiti

Lova Ha'ihai Lavea

Vahevahe e kau finemuí ki ha ngaahi
timi, pea vahe ki he tokotaha taki taha
ha fa'ahinga ha'i ke ne fai ki ha taha
'oku tu'u 'o ki'i mama'o atu mei ai. 'E
lava pē ke vahe ki he tokotaha taki
taha ha fa'ahinga ha'i kehe ke ne fai.
'Oku lele 'a e tokotaha 'uluaki 'i he
ongo timí taki taha 'o ha'ihai e me'a
ha'ihai lavea 'i he tokotaha lavea, 'osi
ko iá pea ne lele mai ki he'ene kulupu.
'Oku lele atu 'a e tokotaha hono uá ki
he tokotaha lavea 'o vete e kongá
tupenu ha'ihai, pea 'ai leva e ha'i na'e

vahe ange ke ne fai. 'E mālohi 'a e timi
ko ia 'e 'uluaki 'osi kotoa e ngaahi ha'i
'a honau kau mēmipá.

Tokoni Fakafeesi-'eiti 'i hano Fakatātaai ha Fakatu'utāmaki 'e Hoko

'Ai ke toi takai holo e kau takí 'i ha
ngaahi feitu'u kehekehe he kemí 'o
hangē ko ha ni'hi kinautolu kuo hoko
ki ai ha ngaahi lavelavea kehekehe.
Tuku he tafa'aki 'o e taki takitaha ha
ngaahi nāunau fakafeesi-'eiti ke faito'o
'aki e ngaahi lavea. Vahevahe e kau
nofo kemí ke nau tautau toko ua pe
toko tolu, pea 'oange ha ki'i tokoni ki
he kulupu taki taha ke nau 'ilo'i e fei-
tu'u ko ia 'oku toitoi ai 'a e tokotaha 'o
e kau lavea. Kuo pau ke kumi 'e he
kulupu takitaha 'a e tokotaha lavea kuo
vahe ange ki ai, fakahoko 'a e founga
fakafeesi-'eiti totonú, pea fakafoki 'a e
tokotaha lavea ki he feitu'u fa'anga
tokoni fakafeesi-'eiti.

Ko e Me'akaí mo e Kai 'o e Me'akaí Fakatupu Mo'ui Lelei

Kai 'o e Me'akaí Fakatupu Mo'ui Lelei

Ko e taimi ko ē 'oku nofo kemi ai e
kakaí, 'oku kehe leva 'a 'enau ngaahi
fiema'u vai mo e me'akaí. 'Oku hangá 'e
he nofo 'i tu'a 'i he 'aho kakató 'o 'ai ke
toe lahi ange 'a e fie ma'u vai 'a e sinó.
Tatau ai pē pe 'oku 'i he fa'anga nofo
kemí pe 'oku lue lalo 'a kinautolu 'oku
kemí, palani 'e koe ke 'oua na'a toe si'i
hifo he lita vai 'e 2 'a e tokotaha taki-
taha pe ko ha toe fa'ahinga me'a inu
pē, ke ne inu 'i he 'aho takitaha. ('Oku
lava ke kau he fa'ahinga inu kehé 'a e
huhu'ai fua'akau pe hu'akau.) Kapau

'oku fu'u fakamālohisino lahi 'aupito 'a
e kau nofo kemí, te nau fie ma'u 'e
kinautolu 'a e vai 'o a'u ki he lita 'e faá 'i
he 'aho kotoa pē.

'Oku lahi e ngaahi 'ekitiviti 'oku faka-
hoko 'i he kongá lahi 'o e ngaahi 'aho 'o
e nofo kemí. 'E fie ma'u 'e kinautolu
'oku nofo kemí ha me'akaí fakatupu
mo'ui lelei mo e ngaahi houakai 'oku
palanisi ai 'a e ivi ke ma'u hanau ivi ke
fai 'aki 'a e ngaahi 'ekitiviti mo kei tauhi
ma'u 'a e māfana totonu 'o e sinó. 'Oku
lelei 'aupito 'a e sitiú, sanuisi, mo e
ngaahi me'akaí 'oku kau ai e mahoa'a ki
he nofo kemí. Ko e taimi lue laló pea
'ai e kalasi me'akaí 'oku ma'ama'a hono
to'o holó pea lahi e ivi 'oku ma'u mei ai
hangē ko e pinati mo e fa'ahinga nati
kehekehe, fa'ahinga pisikete 'oku 'i ai e
uite mo e kalameli (granola), ngaahi pā
lole, fua'akau mata, fua'akau pe kaka-
no'imanu fakamōmoa, pea mo e huhu-
'ai fua'akau. Manatu'i ke 'ai ha ngaahi
me'akaí 'oku lava ke teuteu'i fakavave-
vavé 'i he taimi 'oku mou palani ai 'a e
ngaahi houakai ki he nofo kemí, mo ha
fa'ahinga me'akaí kehe te mou lava ke
faka'aonga'i 'i he taimi 'e lahi ange ai
hamou taimi ke teuteu'i iá.

'Ekitiviti Fekau'aki mo Hono Tokangaekina 'o e Me'akaí Fakatupu Mo'ui Lelei

'E tokoni'i 'e he fo'i 'ekitiviti ko 'ení 'a
e kau finemuí ke nau 'ilo'i ko e me'akaí
lelei ko ha tāpuaki ia pea te ne ako'i
kinautolu ke nau 'ilo'i 'e lava pē ke nau
fili ke kai 'a e me'akaí fakatupu mo'ui
lelei. 'Oange ke nau taki taha ha kongá
'o ha fua'akau mo ha pepa pea mo ha

peni. Kole ki he tokotaha taki taha ke ne tohi'i e hingoa 'o e ngaahi me'akai 'e hongofulu 'okú ne sa'ia taha aí. 'I he 'osi 'enau fai iá pea kole ange ke nau fai 'a e me'a ko 'ení:

- Siakale'i e me'akai ko ia 'e lava pē ke ke ta'e kai 'e koe 'i ha ta'u 'e taha.
 - Tohi'i ha faka'ilonga tãnaki 'i he tafa'aki 'o e me'akai takitaha 'oku faka-tupu mo'ui lelei.
 - Tohi'i ha faka'ilonga kole 'i he tafa'aki 'o e me'akai takitaha 'oku fu'u lahi ai 'a e kalolii (calories) kae si'i 'a e ngaahi ivi fakatupu mo'ui lelei.
 - Tã ha fo'i fetu'u 'i he tafa'aki 'o e me'akai takitaha 'oku si'i ai 'a e kalolii.
 - Fakatonuki 'i he tafa'aki 'o e ngaahi me'akai ko ia 'okú ke fa'a kai 'o lahi pe lahi ho'o fa'a kai.
 - Tohi'i 'a e mata'ifika ko e 5 'i he tafa'aki 'o e ngaahi me'akai ko ia na'e 'ikai mei kau ia 'i ho'o lisi 'i he ta'u 'e nima kuo hili.
 - Tohi'i 'a e mata'itohi ko e *N* 'i he tafa'aki 'o e ngaahi me'akai ko ia 'oku lelei ki ho nifó pea mo e mata'itohi ko e *K* 'i he tafa'aki 'o e me'akai ko ia 'oku 'ikai ke lelei ki aí.
 - Tohi'i e mata'itohi ko e *M* 'i he tafa'aki 'o e ngaahi me'akai ko ia 'oku lelei ki ho mafú pea mo e mata'itohi ko e *T* 'i he tafa'aki 'o e me'akai ko ia 'oku 'ikai ke lelei ki aí.
- 'Osi ko iá pea fai ange ki he kau fine-muí 'a e ngaahi fehu'i hangē ko 'ení:
- Na'a ke ako nai ha fa'ahinga me'a mei he ki'i ako ko 'ení 'o kau ki he ngaahi fili 'okú ke fai fekau'aki mo e me'akai?
 - 'Okú 'i ai nai ha fa'ahinga me'akai 'i ho'o lisi 'oku ma'u mei ai ha polotini, hangē ko e ma'a mo e siulioó, fua'i-

'akaú pe vesitapoló, me'akai ngaohi mei he hu'akaú, mo e kakano'i manú pe toe ngaahi me'akai kehe pē?

- 'Okú palanisi nai 'a e me'akai 'okú ke kai?
- 'Okú 'i ai nai ha fa'ahinga me'a fekau'aki mo e me'akai 'okú ke kai 'okú ke loto ke fetongi tupu mei he ki'i ako ko 'ení?
Mou lau fakataha 'a e Tokäteline mo e Ngaahi Fuakava 89, pea mou alea'i 'a e ngaahi me'a ko ia 'oku folofola mai 'a e 'Eiki ke tau faka'ehi'ehi mei aí pea mo e ngaahi me'akai ko ia 'okú ne folofola mai ke tau kai. Mou alea'i pe 'oku uesia fēfē 'e he ngaahi polokalama pe ngaahi tu'uaki 'i he mītiá 'a e me'akai ko ia 'oku tau kai. Na'e kaunga lelei nai pe kaunga kovi 'eni ki he mo'ui 'a e kau finemu'i?

Ko Hono Fakatolonga pea mo hono Teuteu'i 'o e Me'atokoni

Malu'i e me'atokoni 'i he kemí mei he fanga manú, fanga 'inisēkité, pea mei ha'ane kovi pe maumau. 'Okú totonu ke lava 'e ha fa'ahinga me'a pe 'aisi fakamokomoko pē 'o tauhi 'a e me'atokoni ke mokomoko ange 'i he tikili 'e 50 Falenihaiti pe tikili 'e 10 Selesiasi.

Faka'aonga'i e ngaahi founa ko 'ení ke tokoni ki hono tauhi 'o e me'atokoni ke ma'a lolotonga ho'o teuteu'i iá:

- Fanofano ma'u pē ho nimá ki mu'a pea teuteu'i e me'atokoni.
- 'Oua na'a tuku ke ala ki he me'atokoni 'a kinautolu 'oku nau puke 'i he fofonú, ngaahi mahaki kilí, pe 'i ai hanau ngaahi lavea.
- Tauhi ke ma'a mo maa'u e ngaahi feitu'u ko ia 'oku teuteu'i mo tufa atu ai e me'atokoni.

- Ngāue'aki e ngaahi nāunau ngaohi me'akai 'oku ma'a 'i hono teuteu'i mo hono tauhi 'o e me'atokoni.
- 'Ufi'ufi e me'atokoni 'i he ngaahi vaha'ataimi 'o e ma'u me'atokoni ke malu'i ia mei he efú mo e langó.
- Fakapapau'i ke tuku 'aisi e ngaahi me'akai ko ia 'oku vave 'ene kovi pe maumaú, kae fakatautefito ki he ngaahi me'akai ko ia 'oku vave 'a 'ene tupu ai 'a e fanga ki'i siemu pekitiliá, hangē ko e ngaahi me'akai 'oku ngaohi'aki 'a e kilimí, kasitati pe fua'imoá.

Ko e Feime'atokoni

'E lava pē ke hoko ko ha me'a fakafiefia 'a e feime'atokoni 'i he nofo kemí, kae fakatautefito 'eni ki he taimi 'okú ke 'ahi'ahi'i ai ha ngaahi founa feime'atokoni kehekehe pea mo ha ngaahi me'akai kehekehe. Te ke lava 'o teuteu'i ha ngaahi houa ma'u me'atokoni ifo mo fakatupu mo'ui lelei 'o faka'aonga'i ki ai 'a e ngaahi founa feime'atokoni 'oku fai 'i tu'a.

Kapau 'e lava pea faka'aonga'i 'a e ngaahi sitou 'i he ngaahi fai'anga kemí kae 'oua 'e faka'aonga'i 'a e tafu afi koe'uhí ke tokoni ki hono malu'i 'o e 'atakaí. Kapau 'e fie ma'u ke mou feime'atokoni 'i ha afi 'oku tafu, 'oku fakamatala'i atu 'i lalo 'a e ngaahi founa feime'atokoni kehekehe 'e lava ke mou faka'aonga'i.

Ōvani Faka-Hōlaní

Ko e 'ōvani faka-Hōlaní ko ha fu'u kulo ukamea 'oku lafalafa hono tafa'aki ki laló, ma'u hono tāpuní pea mālohi hono kaú. 'E lava ke faka'aonga'i ia ki he fakapaku 'o e me'akai 'o faka'aonga'i

ki ai ha ngako lahi pe ko hono haka pē 'o e me'akai 'i he funga malalá. 'E lava pē ke 'ai e kuló 'i lalo 'o tanu hifo 'aki e malalá ki hono tunu, ngaohi 'o ha siti, pe ki hono ta'o 'o e me'akai. 'E lava pē ke tafu ha afi 'oku fakafehauaki ai 'a e ngaahi va'a fefié ke ma'u mei ai 'a e malala ki he feime'atokoni ko 'ení.

'Oku lava ke teuteu'i ha siti he 'ōvani faka-Hōlaní 'aki hono 'ai ki he kuló 'a e kakano'i manú pea toki tānaki atu ki ai 'a e vai mo e vesitapolo. 'Oku fakafonu malala ha ki'i fo'i luo si'isi'i pea hili hifo ai 'a e kuló pea toki tanu hifo 'aki ha malala 'i 'olunga.

Ko e ta'o me'akai 'i he 'ōvani faka-Hōlaní 'oku 'ai takai ha foila 'i he loto kuló. Fa'o leva ki loto 'a e me'akai ko ia ke ta'ó. 'Oku lava pē ke ta'o ha ngaahi fo'i keke, āpele, pai, pisikete mo ha kūkisi 'i he founa ko 'ení. 'Ai ha ki'i fo'i luo si'isi'i pea laku ai ha malala 'o hili hifo ai 'a e kuló pea toe tanu hifo 'aki ha malala mei 'olunga. Taimi'i tatau pē ho'o taimi ta'o me'akai 'i he sitou ko 'ení mo e taimi 'okú ke ta'o me'akai ai 'i he 'ōvani angamahení.



Fe'umú

'E lava pē ke kofu 'aki ha foila 'a e moá, hamí, kakano'i pulú, patetá, mo e koané pe ko ha toe ngaahi vesitapolo kehe pē 'o fa'o 'i ha 'ōvani faka-Hōlaní

pea ta'o 'i ha 'umu. 'Oku totonu ke liunga ua pe liunga tolu hono lahi 'o e ngoto'umú 'i he lahi 'o e 'ōvani faka-Hōlaní pe ko hono lahi 'o e ngaahi me'akai ko ia kuo 'osi kofu foila ke ta'ó. 'Ai lalo he 'umú ha ngaahi fo'i maka. Tafu ha afi 'i 'olunga he maká. Ko 'ene uló pē pea fakafehauaki ha fefie 'i 'olunga ai pea 'ai ke ulo. Tuku ke ulo kae'oua kuo hina e maká 'i he'ene kakahá. 'Oku fakafuofua 'eni ki ha houa 'e taha.

To'o ki tu'a e malalá 'aki ha sāvolo pea tuku 'a e kuló pe ko e ngaahi kakano'i manu ko ia kuo 'osi kofu foilá 'i he funga maká. Kapau 'oku 'i ai ha ngaahi kofukofu me'akai 'oku iiki ange pea 'ai 'olunga kinautolu pea toki hokohoko pehē hifo ai pē kae 'ai 'i he vaha'a 'o e 'otu taki taha ha malala 'inisi 'e ua ki he tolu hono matolú. 'Oku 'ikai totonu ke tau 'a e kofukofu me'akai 'e taha ki he kofukofu 'e tahá. Tanu kekekele 'a e ngoto'umú ke 'inisi 'e fā ki he ono hono matolú.

'E houa 'e 3 ki he 3 1/2 pea moho 'a e kakano'i manu 'oku lahi tatau mo ha moa kakato 'e taha. 'E lava ke hifihifi 'a e konga kakano'i manu 'oku lahi ange hení, hangē ko ha konga pulu, ke iiki ange koe'uhí ke toe vave ange 'a 'ene mohó. 'E kehekehe pē 'a e taimi 'e moho ai 'a e me'akai 'o fakatatau ki he kalasi fefie 'oku ngāue'akí pea mo hono matolu pe lahi 'o e malalá. Fakapapau'i 'oku takai'i 'a e mui'i foilá 'i he taimi 'oku faka'aonga'i ai ke kofu 'aki e me'akai koe'uhí ke 'oua na'a 'alu ki tu'a e huhu'á.



'Ōvani 'Oku Fakamāngia pē 'i he Ulo 'o e Afi (Reflector Oven)

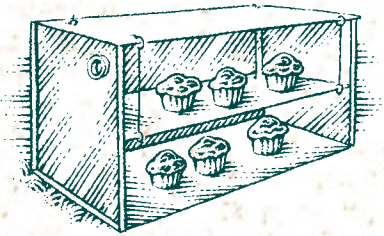
Ko e 'ōvani ko ia 'oku fakamāngia pē 'i he ulo 'o e afi ko ha taha pē ia 'o e ngaahi founa feime'akai 'oku faka'aonga'i ai 'a e ulo 'o e afi kae 'ikai ko e malalá. 'Oku ha'u e vela 'o e afi 'o tau 'i he ngaahi tafa'aki ngingila 'o e 'ōvani 'o ne 'ai ke moho 'a e me'akai 'oku hilifaki 'i he la'ikapa 'i he loto 'ōvaní. 'E lava pē ke ngāue'aki 'a e fa'ahinga 'ōvani ko'ení 'i hano tuku 'i mu'a 'i ha tafu-'anga afi 'i fale pe 'i ha afi 'oku tafu 'i tu'a. 'E lava pē ke liliu e vela 'o e 'ōvani 'aki hano 'unuaki'i ia ke toe ofi ange ki he afi pe ko hano 'unuaki'i ke mama'o ange mei ai. 'Oku lava ke ta'o kotoa heni e ngaahi me'akai 'oku ta'o'i ha fo'i tisi, kūkisi, pisa, mo e pani. 'Oku lava ke fakatau mai 'a e fa'ahinga 'ōvani ko 'ení pe ko hano ngaohi'aki pē ha ngaahi nge'esi kapa lalahi.

Te ke fie ma'u 'a e ngaahi me'a ko 'ení ke ngaohi 'aki ha 'ōvani 'oku fakamāngia pē 'i he ulo 'o e afi:

1. Nge'esi kapa lita 'e 20 ki he 40
2. La'i kapa, kapa ta'o kūkisi, pe ha fa'ahinga me'a tatau ke hili ai e ngaahi me'a ke ta'ó
3. Helekosi kosi kapa
4. Uaea

Kosi 'aki ha helekosi kosi kapa ha tafa'aki 'e taha 'o e nge'esi kapá 'o to'o.

Faka'aonga'i e uaeá ke fokotu'u ke tu'u ma'u 'i loto mālie 'a e la'i kapa ke hili ai 'a e me'a ke ta'ó. Ko e taimi ko ia 'okú ke feime'atokoni a'i peá ke hilifaki 'e kapa 'oku ta'o ai e me'akai 'i he la'ikapa na'e 'ai ke hili a'i.



Tafu'anga Afi Maka

Ko hono fa'u 'o ha tafu'anga afi maká 'oku faka'aonga'i pē ha ongo fo'i maka lafalafa 'e ua ke hilifaki ai ha kulo pe fakapaku 'i he funga afi. 'Oku lelei 'a e founga ko 'ení ki he fakapaku fo'imoá, pēkaní, pe keke vai. 'E kei māfana pē 'a e me'akai ko ia 'oku fokotu'u 'i he funga maká lolotonga ko iá 'oku haka ha toe me'akai kehe he afi. Hilifaki hifo ha uaea vangavanga 'i he ongo funga maká ke toe lahi ange 'a e me'a ke tu'u ai 'a e me'akai pea toe tu'u ma'u ange ai foki mo e kuló pe fakapakú.



Afi 'Oku Tafu 'i he Vaha'a 'o ha Ongó Konga 'Akau

'Oku lelei 'a e fa'hinga tafu afi ko 'ení ki he ngaahi me'a kotoa pē pea ko e lelei taha ia ki he feime'akai 'i ha kulo

pe fakapaku. Fokotu'u ha ongo kongá 'akau ke na hu'u taha pē. Fakahū ha ki'i va'akau 'i lalo he kongá 'akau ko ia 'oku hanga ki he matāmatangí ke lava 'o hū mai ai ki loto ha ki'i havilivili. 'Osi ko iá pea tafu leva ha ki'i afi 'i he vaha'a 'o e ongo kongá 'akau ki he fa'hinga me'a ngaohi kai pē ko ia 'e faka'aonga'i.

Kapau 'okú ke fie ma'u ke 'ai ha me'a ke fai ai ha tunu he afi peá ke tongi 'a e tafa'aki ki 'olunga 'o e ongo kongá 'akau pea laku ha 'ū va'a ukamea mei he kongá 'akau 'e tahá ki he tahá.

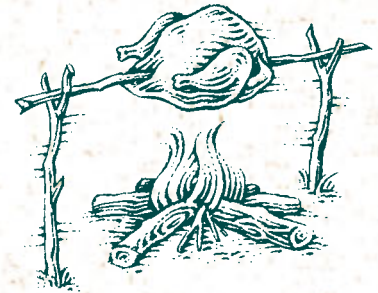
Kapau 'oku fie ma'u ke moho māmalie ho'o me'akai pea ue'i mai e ongo mui'i 'akau he tafa'aki 'e tahá ke na fetaulaki.



Tafu'anga Afi Ve'etolu mo e 'Akau Tunu Vilovilo

Ngāue'aki ha tafu'anga afi ve'etolu mo e va'akau tunu vilovilo ki hono 'ai ke moho 'o e moá, iká, pe ko ha toe kakano'i manu pē 'oku 'ai fakataha mo e vesitapoló. Fokotu'u ha ongo va'akau manga 'i he ongo tafa'aki 'o ha afi 'oku hu'u takai e fefié hangē ha fetu'ú pe afi kuo fokotu'utu'u ai ki 'olunga 'a e fefié kae 'oua pē 'e fu'u mā'olungá. Ngaohi ha va'akau tunu 'aki ha va'akau kei mata. Fakahū e va'akau tunú 'i he loto kakano'i manú, pea hilifaki hifo e va'akau tunú 'i he

ongó vaka'aku manga uá. Toutou vali ngako 'a e kakano'imanú lolotonga ho'o tunu vilovilo ia 'i he afi. Kapau te ke fokotu'u takai ki 'olunga ha ngaahi va'a fefie 'i he lalo 'akau tunú, te ke lava pē 'o tautau ai ha kulo ke haka ai ha sitiu.



Feime'atokoni 'Oku 'Ikai Faka'aonga'i ki ai ha Nāunau Ngaohi Kai

'Oku lahi 'aupito 'a e ngaahi me'akai 'e lava pē ke teuteu'i ta'e faka'aonga'i ki ai ha nāunau ngaohi kai pea faka'aonga'i pē 'a e malalá kae 'ikai ko e uló 'o e afi. Ko e malala ko ia mei he fefie 'akau fefeká 'oku 'ikai nanamu ia 'i he me'akai. Ko e malala mei he fefie 'akau moluú 'e 'i ai 'ene ki'i nanamu 'i he me'akai.

Ngāue'aki 'a e ngaahi founga ko 'ení ki he ta'o mā ta'e faka'aonga'i ki ai ha nāunau ngaohikái:

1. *Malalá.* Teuteu'i ha tou ki he fo'i keke pe fo'i mā. Hilifaki e fo'i tou 'i ha fokotu'unga malala mei ha 'akau fefeka. Toe laku hifo 'i 'olunga ai ha malala pea ta'o 'i he miniti 'e hongofulu. Tafi e efú mei ai pea kai.
2. *Va'akau.* Teuteu'i ha tou ki ha fo'i mā. To'o e kilí mei he mui 'e taha 'o ha va'akau 'oku senitimita 'e 2.5 hono taiāmitá. 'Ai e tou 'o takai'i 'aki e va'akau. Ta'o 'i he malala kuo kakahá kae fulifulihi ma'u pē ke 'oua na'a paku.

3. *Maká*. Ngāue'aki ha fo'i maka lafalafa lahi ke hoko ko ha 'ōvani 'oku fakamāngia pē 'i he ulo 'o e afi. Fokotu'u fakahihifi atu pē e fo'i maká ki he afi 'o senitimita 'e 15 hono mama'ó mei ai. Hilifaki e ngaahi fo'i maá 'i he fo'i maká pea tunu ai ke moho.

Ngāue'aki e ngaahi founa ko 'ení ki hono 'ai ke moho e *kakano'i manú* pe ko e *iká* ta'e faka'aonga'i ki ai ha nāunau ngaohi kai:

1. *Va'akau*. Tu'utu'u fakakongokonga iiki e kakano'i manú. Fakahū ha ki'i va'akau kei mata 'i he ngaahi konga kakano'i manú. Pukepuke leva ia 'i 'olunga he afi ke moho. (Kapau 'e fakavahavaha e kakano'i manú 'aki ha ngaahi konga vesitapolo, ko e kapopi [kabob] ifo 'aupito ia.)

2. *Malalá*. Teuteu'i ha malala mei ha 'akau fefie fefeka. Hilifaki hifo 'i he malalá ha konga pulu siteiki. Tokanga ke 'oua na'a 'i ai ha 'ea 'i lalo he konga siteiki; 'e vela 'a e konga ko ia 'e a'u ki ai e 'eá. Ko 'ene moho pē 'a e tafa'aki 'e tahá pea fulihi leva e konga siteiki 'o 'ai ke moho mo e tafa'aki 'e tahá.

Ngāue'aki e founa ko 'ení ki hono 'ai ke moho e vesitapoló ta'e faka'aonga'i ki ai ha nāunau ngaohi kai:

1. *Umea*. 'Oku lava pē ke 'ai takai 'i tu'a he ngaahi vesitapolo hangē ko e patetá mo e kālótí ha 'umea pea 'ai lalo ia he loto malalá 'o ta'o ai. Ta'o e patetá 'i he miniti 'e tolungofulu ki he fāngofulu. 'Ahi'ahi'i pe kuo moho e vesitapoló 'aki hano huhu'i 'aki ha ki'i va'akau. To'o e 'umeá mei ai pea kai.

2. *Malalá*. 'E lava pē ke 'ai lalo e oni-oní he loto malala velá. Ko 'ene mohó pē pea to'o leva e tafa'aki ki tu'a pea kai. 'E lava ke tunu foki mo

e koané 'i he malalá. 'Au'au hake 'a tu'a pea to'o mei he fo'i koané 'a e me'a ko ia 'oku hangē ha fulufulu'i 'ulú. Toe tāpuni hifo pē 'a e me'a na'a ke 'au'au pea unu'i e fo'i koané 'i ha vai. Tuku e fo'i koané 'i he funga malalá 'o tunu ai 'i ha miniti 'e valu, pea toutou fulifulihi ma'u pē.

3. *Va'akau*. Hifihifi konga iiki e vesitapoló. Mono ai ha ki'i va'akau kei mata. Pukepuke ia 'i 'olunga he afi ke moho.

Ngaahi 'Ekitiviti' Fakakaume'a

Ngaahi Lea Lelei

Fokotu'u hake ha papa kuo fakapipiki ki ai ha la'ipepa pea 'omai mo ha peni faka'ilonga pe ha peni pē. Fokotu'utu'u e kau finemu'i ke nau nofo takai 'i ha vaeua'i siakale koe'uhi ke nau lava 'o sio ki he papa kuo fakapipiki ai e la'ipepá. Fili ha finemui ke ne hoko ko e tokotaha tohi ma'anautolu. Fekau ke ne hiki e hingoa 'o ha taha 'o e kau finemu'i 'i he tafa'aki ki 'olunga 'o e la'ipepá. Tuku ke vaevahe mai 'e he ta'ahine taki taha 'i he siakalé mo e kulupú ha fo'i "lea lelei" 'e taha 'okú ne fakamatala'i mai 'a e finemui ko íá, hangē ko e *angalelei*, *fiefia*, pe *anga fakakaume'a*. 'Oku totonu ke hiki e ngaahi fo'i leá 'e he tokotaha tohi 'i he la'ipepá. Ko 'ene 'osi pē 'a e tali 'a e tokotaha kotoa pea 'oange leva e la'ipepá ki he finemui. Fai 'a e me'a tatau pē ki he finemui taki taha 'i he kulupú. 'E lava 'e he fo'i 'ekitiviti ko 'ení 'o 'ai ke toe fakatokanga'i ange 'e he tokotaha kotoa pē 'a e ngaahi me'a lelei 'oku ma'u 'e he ni'ihí kehé, 'a ia ko e ngaahi 'ulungāanga ia ko e konga honau natula faka'Otuá.

Ngaahi Nimá

'Oku tu'u fakafuopotopoto 'a e tokotaha kotoa 'o fepā'aki pē 'a honau ngaahi umá pea nau fakamafao atu honau ngaahi nimá ki loto. 'Oku ala atu 'a e tokotaha taki taha 'o puke 'a e nima 'o ha tokotaha kehe 'i hono ongo nima taki taha 'o'oná. Fetongitongi pē kae 'oua kuo 'ikai ke kei puke 'e ha taha 'a e ongo nima fakatou'osi 'o ha toko taha.

Ko e taumu'a 'o e fo'i 'ekitiviti ko 'ení ke veteki 'a e fepuke'aki nima ko 'ení ta'e tukuange 'e kinautolu 'oku kau ki ai 'a e ngaahi nima ko ia 'oku nau pukepuké. 'E lava ke feinga 'a kinautolu 'oku kau ki he fo'i 'ekitiviti ke fakavetevete honau nimá, pe 'e lava pē ke fili ha taha ke ne fakahinohino e me'a ke nau fa'i ke vete'aki 'enau puke nimá. Ko 'ene faifai ange ko ia 'o lava ke nau moveté, te nau sio leva 'oku nau tu'u 'i ha fo'i siakale lahi pe 'i ha ongo fo'i siakale iiki ange ka 'okú na fehokotaki pē. 'E 'i ai honau ni'ihí te nau hanga ki loto he siakalé, pea 'e 'i ai e ni'ihí ia te nau hanga kinautolu ki tu'a.

Mate'i Mai

Fokotu'utu'u fakafuopotopoto e kau finemu'i, 'osi ko íá pea 'oange kiate kinautolu taki taha ha fa'ahinga me'a 'oku nau meimei tatau hangē ko ha fo'i moli pe fo'i pateta. Tala ange 'e 'oange ha sekoni 'e hongofulu mā nima ke nau vakavakai'i fakalelei ai 'a e me'a 'oku nau ma'u ke nau 'ilo lelei. Ko 'ene 'osi pē 'a e sekoni 'e hongofulu mā nimá pea kole ange ke nau paasi 'a e me'a ko íá 'i mui 'i honau tu'a ki he tokotaha hoko ma'i pea hokohoko atu pē 'enau

fepāpaasi 'aki e ngaahi me'a ko iá kae 'oua pē kuo tala atu ke tuku. Fekau ke nau taki taha tuku 'i lotomālie he sia-kalé 'a e me'a ko ia 'oku nau puke-puké. 'Osi ko iá pea kole ange leva ki he finemui taki taha ke ne kumi 'a e me'a ko ē na'e 'uluaki 'oange ki aí.

Ko 'ene 'osi ko ia hono to'o 'e he kau finemui kotoa ha me'a mei hení, faka-afe'i leva kinautolu ke nau nofo faka-fuopotopoto hifo he kekekelé. Fakaafe'i kinautolu ke nau taki taha fakamatala ki he ngaahi me'a na'á ne faka'aonga'i ke ne lava ai 'o tala 'a e me'a na'e 'ulu-aki 'oange ki aí. Fakamatala'i ange na'e faitatau pē 'a e ngaahi me'a ko 'ení ka na'e 'i ai pē 'a e ngaahi me'a makehe na'a nau kehekehe ai, pea 'oku pehē pē ki he kau finemui, 'oku ma'u 'e he finemui taki taha ha ngaahi 'ulungā-anga 'okú ne makehe ai pē ia pea 'i ai foki mo hono mahu'inga lahi. Fakaafe'i e kau finemui ke nau alea'i ha nīihi 'o e ngaahi 'ulungāanga ko 'ení.

Ngaahi Va'inga

Fe'auhi 'i he Ngaahi Poto he Nofo Kemí

Te mou lava 'o fakahoko ha ngaahi fe'auhi ke fakamanatu 'aki mo ako ai ki hono faka'aonga'i 'o e ngaahi poto ko ia kuo ako 'e he fānau fe'finé 'i he nofo kemí, hangē ko e tafu afí, ha'i maeá, mo e ngaahi tokoni fakafeesi-'eití. Fakapapau'i e ngaahi va'inga 'e fakakau ki he fe'auhi mo e founga hono fakalele pea mo hono faka-maaui 'o e fo'i fe'auhi taki taha.

Va'inga Fekau'aki mo e Nanamú

'E fie ma'u ha ngaahi kongu tupenu ke ha'iha'i 'aki e mata 'o e tokotaha taki taha 'e kau ki he fo'i va'inga, pea mo ha ngaahi me'a 'oku ma'u 'i tu'a 'a ia 'oku 'i ai hanau nanamu 'e 'ilongofuá, hangē ko e fua'i painí, lau'i minitií, molí, lēmaní, fefie kuo velá, kilíi 'akaú, 'ū lau'í'akaú, mo e ngaahi matala'i-'akaú. 'E fie ma'u ke 'i ai ha me'a ke fa'o ki ai 'a e ngaahi me'a taki taha ko 'ení pea mo ha pepa mo ha peni ke taki taha 'a kinautolu 'oku kau ki he fo'i va'inga. Ha'iha'i e mata 'o kinautolu 'oku kau pea 'oange ke nau nanamu ki he me'a taki taha. 'Osi ko iá pea 'ave e ngaahi me'a ko 'ení, to'o e kongu tupenu ha'iha'i honau matá, pea fekau ke nau hiki e hingoa 'o e ngaahi me'a na'e lava ke nau talá ki he lahi taha te nau lavá. Fakamālō ki he tokotaha ko ia na'e lahi taha e ngaahi me'a na'á ne tala mai 'o tonú.

Va'inga Fekau'aki mo e Ongó

'E fie ma'u 'e he tokotaha taki taha 'e kau ha pepa mo ha peni. 'E lava pē ke fai fakakulupu pe fai fakatautaha 'a e fo'i va'inga ko 'ení lolotonga ha lue lalo, ha nofo takatakai 'i he afi kuo tafu 'i he fai'anga kemí, pe nofo pē 'i tu'a he fakapo'ulí. 'Oku tangutu fakalongo-longo 'a e ngaahi timí pe ko e kau va'inga fakatautaha 'i ha miniti 'e nima ki he hongofulu 'o hiki 'a e ngaahi ongo kotoa pē 'oku nau fanongo ki ai lolotonga 'a e fo'i taimi ko 'ení. 'E lava pē ke kau ki he ngaahi ongo ko 'ení 'a e vaí, 'uhá, fanga potó, fanga manu-puná, he'é, pe ko e ongo 'o e tau 'a e

havilí 'i he lau'í'akaú. 'Oku mālohi 'a e timi pe ko e tokotaha ko ia 'oku lahi taha e tonu 'a e ngaahi ongo 'okú ne tala maí.

Sio Fakalelei

'Oange ki he tokotaha kotoa pē 'oku kau ha peni mo ha pepa. 'Oku ha'u ha taha ki he kulupú 'okú ne tui mai pe 'okú ne to'oto'o mai ha ngaahi me'a lahi 'aupito 'o mavahe ia mei he me'a 'okú ne fa'a tuí. 'E lava pē ke ne tui pe te ne to'oto'o e ngaahi me'a hangē ko ha kāpasa, me'a sio faka'ata lahi, tokotoko, matasio'ata la'ā, pea mo ha pulupulu.

Tala ange ki hono toe 'o e kulupú ke nau sio fakalelei mo fakatokanga'i e ngaahi me'a ko ia 'okú ne faí. 'Oku totonu ke ne fakakaukau'i 'e ia ha fa'a-hinga me'a ke taki kehe'i 'aki 'enau tokangá pea ka'iloa leva ia.

Tala ange kiate kinautolu 'i he kulupú ke nau hiki kotoa e ngaahi me'a ko ia na'á ne tuí pe to'oto'o. 'Oku mālohi 'a e tokotaha ko ia 'e lahi taha 'ene lisí, pea 'oku to'o 'a e fo'i poini 'e taha ki he fo'i me'a hala kotoa pē na'á ne hiki he'ene lisí.

Ngaahi Va'inga ke Fai 'i ha 'Aho 'Uha

'Oku faingata'a hono fakakaukau'i 'o e ngaahi 'aho 'oku 'uha ai lolotonga 'a e nofo kemí. 'Oku 'ikai ke fu'u faingata'a 'a e 'aho pē 'e tahá, ka ko 'ene hoko-hoko ko ia 'a e ngaahi 'aho 'uhá 'e fakata'e oli ia pea hoko ai mo e ta'e lata 'a e kau nofo kemí. 'Oku mahu'inga 'a e mateuteu ki he taimi 'e kovikovi ai 'a e matangí. Palani ha ngaahi 'ekitiviti mo

ha ngaahi polokalama 'e lava ke faka-hoko 'i ha 'aho 'uha hokohoko 'e tolu ki mu'a pea mou toki ō 'o nofo kemí.

Lova Tā-loto-fonua

'Omi ha ngaahi me'a 'e fā pe nima ma'á e timi taki taha. 'Oku totonu ko e ngaahi me'a ko 'ení 'oku ma'ungofua pē kinautolu 'i he fa'anga kemí pea ke nau meimei tatau neongo te nau kehekehe pē 'i honau lalahí mo honau fuó.

Vahevahe e ngaahi kulupú ki ha ngaahi timi pea fili ha kapiteni ma'á e timi taki taha. 'Ai ke tu'u laine e 'ū timí pea tu'u 'i mu'a he ngaahi 'otú 'a e kau kapitení.

'Oku paasi 'e he kapiteni 'o e timi taki taha 'a e me'a 'uluakí ki he toko taha 'i hono tu'á 'i hono funga 'ulú 'o 'ikai ke ne toe tafoki 'o sio ki mui. 'Oku hanga leva 'e he tokotaha ko 'ení 'o paasi atu e me'á 'i he vaha'a 'o hono ongo va'é ki he tokotaha 'i hono tu'á. 'Oku hanga leva 'e he tokotaha hono tolú 'o paasi e me'á 'i hono funga 'ulú, pea paasi ia 'e he tokotaha hokó 'i he vaha'a 'o hono ongo va'é. 'Oku fai hokohoko peheni pē kae 'oua kuo a'u 'a e me'á ki he tokotaha fakamuimui tahá peá ne lele leva ia ki mu'a he lainé. 'Okú ne tuku 'a e me'a 'uluakí ki lalo, fili ha me'a 'e taha, pea toe kamata 'a e paasi fakaholomuí. 'Oku fai hokohoko pē 'eni kae 'oua kuo toe foki mai 'a e kapitení ki mu'a he lainé. Ko e timi 'e 'uluaki 'osí 'oku mālohí. 'E lava pē ke paasi tu'o ua e ngaahi me'á ia 'o kapau 'e fie ma'u.

Fé'auhi 'Atelita Fakaoli 'i Fale

Vahevahe e kulupú ki ha ngaahi timi 'e tolu pe lahi ange ai. Fili ha kapiteni

ki he timi taki taha. 'Oku fili 'e he kau kapitení 'a kinautolu ke nau kau ki he fo'i lova taki taha *kimu'a* ia pea toki tala 'a e lova taki taha 'e faí. 'Oku foaki 'a e ngaahi poini ki he ngaahi timí 'o peheni: 'uluakí—poini 'e 5; uá—poini 'e 3; tolú—poini 'e 1.

Lova Mita 'e 100. 'Ai ha ngaahi faka'ilonga he falikí ke 'ilo'i e feitu'u 'e kamata mo 'osi mei ai 'a e lová. Fekau e kau lová ke nau teke ha fo'i sēniti 'i he falikí 'aki ha fo'i tu'aniu. He 'ikai ngofua ke nau kape'i hake 'a e fo'i sēniti 'aki 'a e fo'i tu'aniu; kuo pau ke tau ma'u pē 'a e fo'i tu'aniu ki he fo'i sēniti.

Lova Mita 'e 200. 'Oange ha la'ipepa mita 'e nima lōloa 'e ua ki ha toko ua mei he timi taki taha. 'Oku pukepuke 'e he tokotaha 'a e mui'i pepá kae hanga 'e he tokotahá 'o kosi ua fakalōloa 'a e la'ipepá 'aki 'a e ki'i helekosi si'isi'i taha 'oku lava ke ma'ú.

Lele Mita 'e 800. 'Oku fakainu 'aki ha vai mei ha vaeua'i ipu vai 'e he tokotaha ha tokotaha kehe 'aki ha ki'i sēpuni tí.

Puna Mā'olunga. 'Oku kai 'e he tokotaha taki taha ha kongá pisikete pakupaku peá ne mapumapu.

Tolo Sika. 'Oku tolongi 'e he tokotaha taki taha ha fulufulu'i moa, situ-loa (straw), pe ki'i fo'i tu'aniu ki he mama'o taha te ne lavá.

Hētolo Mā'ulalo. Fokotu'utu'u faka'otu ha ngaahi me'a kehekehe pea tuku ke nau lue 'o manga ai ke nau 'ilo'i 'a e feitu'u 'oku nau 'i aí.

Ha'iha'i e mata 'o kinautolu 'oku kaú. 'Osi ko iá pea to'o e ngaahi me'a

na'e tuku faka'otú kae kole ange ke nau lue mai ai mo feinga ke 'oua na'a nau tu'u he ngaahi hētoló.

Hētolo Mā'olunga. 'Oku lue 'a kinautolu 'oku kaú 'i ha laine lanu hinehina pe 'i ha kongá afo lolotonga ko iá 'oku nau sio 'i he tafa'aki hala 'o e me'a sio faka'ata lahi, pe ko ha'anau feinga ke nau lele fakaholomuí 'i he lainé 'o 'ikai ke nau toe mavahe mei ai.

Lele Fuka Mita 'e 1600. 'Oku tele 'e he tokotaha taki taha ha fo'i 'āpele 'o fafanga 'aki ha taha 'okú na hoa.

Lova Mita 'e 400. Tautau fakalavalava ha maea tau fō pe ha afo 'oku mālohí, pea faka'ilonga'i ha feitu'u 'oku ki'i mama'o si'i atu mei he afó ke kamata mei ai e lová. 'Oange ki he tokotaha kotoa pē 'oku kaú ha la'i pepa holoholo 'e ono mo ha fo'i pine hui 'e ono. Kuo pau ke nau 'ave tahataha ha la'i pepa holoholo mei he feitu'u 'oku kamata ai e lová 'o pine'i ia ki he afó.

Tolo Me'a Mamafa. 'Oku tu'u 'a e tokotaha taki taha 'oku kaú 'i ha sea 'o ne feinga ke ne fakatooki hifo ha fo'i pinati 'e hongofulu ki loto 'i ha fo'i hina, pe ko ha fo'i pine fō 'e hongofulu ki ha loto hina 'oku ngutu fōlahí. Ko hono 'ai 'e tahá ko e fekau 'a kinautolu 'oku kaú ke nau tolongi ha holoholo pe ha fo'i pula ki he mama'o taha te nau lavá.

'Aho 'o e Feliuliaki

'Ai ke tui 'e he kau nofo kemí 'a e vala 'oku hoa kehekehe pea tui fulihi 'a loto ki tu'a pe 'ai a mui ki mu'a. Fai e houa kai pongipongi ia he taimi efiafi pea fai e houa kai efiafi 'i he taimi kai

pongipongí. 'Ai e inú ia he sosá pea 'ai e me'akái 'i he ipú. Kai 'aki ha fa'ahinga hele, huhu, mo e sēpuni 'oku faikehe atu pē. Fai ha ngaahi va'inga pea fakapale'i 'a kinautolu 'oku fō'i.

Ngaahi 'Ekitiviti 'Oku Faingata'a Angé

'E lava pē ke hoko e ngaahi 'ekitiviti 'oku ki'i faingata'a angé ko e kongá 'o e ngaahi me'a ke a'usia 'i he nofo kemí, pe 'e lava ke fakataimi tēpile'i ke toki fai pē kinautolu ia 'i ha ngaahi taimi kehe. 'Oku kau ki heni 'a e lue lalo mama'ó, 'a'alo pōpaó, heka vaká, 'aka pasikalá, siki tā-loto-fonuá, hifo maea 'i he tafatafa mo'ungá, pea mo e kaka mo'ungá. 'Oku totonu ke palani fakalelei 'a e ngaahi me'á ni pea sio 'oku tokanga'i fakalelei hono fakahokó. 'Oku fu'u mahu'inga 'aupito 'a e 'ilo pea mo e ngaahi poto fakatekinikalé ki he malu 'a e mo'uí. 'Oku totonu ke fakahinohino ia ke pau ki mu'a pea toki fakahoko e ngaahi 'ekitiviti 'oku faingata'a angé.

'Oku lava 'e he ngaahi 'ekitiviti peheni 'oku lahi hono faka'aonga'i ki ai 'o e sinó 'o tokoni'i e kau finemui ke tupulaki ange ai 'enau falala pē kiate kinautolú mo nau fiefia 'i he'enau ngaahi lavame'á, lolotonga ko iá 'oku langa hake ai honau ngaahi vā mo e kau finemui kehé. 'E fakafalala pē 'a e fa'ahinga 'ekitiviti 'e filí ki he tu'unga fakalotofonuá pea 'e lava pē ke kau atu ki ai 'a e kau finemui 'i ha to'u pē.

Ko e Lue Laló (Hiking)

Ko e Ngaahi Fakahinohino ki he Lue Laló

'E lava ke tokoni atu 'a e ngaahi fokotu'u ko 'ení ke mou fakahoko ha ngaahi lue lalo mo ha ngaahi 'eva lalo 'oku ola lelei:

1. 'Oua 'aupito na'á ke mavahe toko taha mei he fai'anga nofo kemí. Kuo pau ke 'alu fakataha 'a e kulupu lue laló mo ha kau taki lalahi 'oku nau 'ilo'i e hala te nau a'u lelei ai ki he feitu'u 'oku nau fakataumu'a ki ai 'i he taimi kotoa pē.
2. 'Oku totonu ke 'ilo'i 'e he kau taki 'a e halá pea 'oku totonu ke nau mateuteu ke faka'alí'ali ki he ni'hi kehé 'a e ngaahi feitu'u faka'ofofa ke nau sio ai pea mo ha ngaahi faingata'a 'e ala hoko. 'Oku totonu ke nau mateuteu ki he ngaahi me'a 'e ta'e amanekina 'ene hoko mai pea 'osi maau ha'anau palani ke fetongi 'aki e palani lolotonga.
3. 'Oku totonu ke 'i ai ha hoa 'o e tokotaha taki taha peá na ō vāofi pē lolotonga 'a e taimi lue laló kotoa. Fokotu'utu'u ha ki'i faka'ilonga ke mou ngāue 'aki 'oka mavahe ha taha ia mei he kulupú.
4. Tui 'a e teunga 'oku fe'ungá. Tui e vala 'e 'ikai hoko ai ha fohiá. 'E tokoni e ngaahi tataá ke 'oua na'a taa'i ha taha 'e he la'áa (sun stroke), fohia, pe langa'ulu. Tui e sū lue lalo ko ia 'okú ke ongo'i fie-mālie ai peá ne malu'i ho va'é.
5. 'Alu mo e ngaahi me'a 'aonga hangē ko e nāunau fakafeesi-'eiti, me'akai, vai, kāpasa, mo e hele fufū. Fa'o kinautolu 'i ha ki'i kato

'oku 'ai 'i ho kongalotó pe kato te ke ha'amo 'i ho tu'á, pe ko ha'o ha'i-ha'i pē kinautolu 'i ha sikaafi pe fu'u holoholo lahi 'o nono'o ia ki ho letá. Tuku ke 'ata'atā pē ho ongo nimá.

6. 'Oua na'á ke fu'u kai lahi peá ke toki kamata ho'o lue laló. Ka ke 'alu pē mo ha fua'i'akau kuo fakamōmoa, vesitapolo kei fo'ou, fuamelie, pe ha 'ū pā sokoleti ke ke kaikai tu'u pē mo 'alu.
7. Lue ke 'oua na'á ke toe vave ange 'i he tokotaha lue māmālie tahá.
8. Faka'ehi'ehi mei he ngaahi me'a fakatu'utāmaki hangē ko ha ngaahi fo'i maka teka, kelekele holo, ngaahi 'utu (cliffs), ngaahi ano, ngaahi 'akau mo e fanga manu 'oku fakatu'utāmaki. Nofu ma'u pē 'i he ngaahi hala kuo 'osi kotofa ke fai ai e 'alú.
9. Faka'apa'apa'i e koloa 'a e ni'hi kehé. Talangofua ki he ngaahi papa faka'ilonga 'oku tu'u ai 'a e "'Oua 'e Hala Loto'apí".
10. Palani ke fakahoko e ngaahi lue laló mama'o mei he hala lahí. Neongo ia, kapau te mou lue 'i ha hala lahi 'oku lahi hono 'alu'i, mou lue fakataha, 'o 'alu laine taha, mama'o mei he ve'e halá, pea mou hanga ki he tafa'aki 'oku lele mai mei ai e ngaahi me'alelé. Tupu mei he'ene fakatu'utāmaki 'o e lue lalo 'i he hala lahí 'i he taimi po'ulí, toki fakahoko pē ia 'o ka fu'u fie ma'u ke fakahoko pea kapau 'e lava, tui ha vala hinehina.
11. Palani ke 'i ai ha ngaahi taimi mālōlō 'i ho'omou lue laló. 'Ai ke mou fiefia 'i ha'omou fai ha ngaahi hiva, fai ha fanga ki'i talanoa, tā ha ngaahi fakatātā, pe ko ha'omou mamata pē 'i ha ngaahi me'a.

12. Kapau 'okú ke fu'u ongo'i vela 'au-pito 'i ho'omou a'u ki he feitu'u na'a mou fakataumu'a ki aí, ki'i inuinu māmālie pē 'a e vai.

13. Kapau 'oku lahi 'a e fanga ki'i manu ko ia ko e tiki 'i he feitu'u 'oku mou 'i aí, fai ki he ngaahi fakatokanga ko ia na'e 'oatu 'i he peesi 45.

14. Kapau 'e hangehangē ka 'uha pea 'uhila, toloi ho'omou 'alu laló pe ko hano fetongi ho'omou palani ke mou faka'ehi'ehi ai mei ha fai-ngata'a 'e hoko tupu mei heni.

Palani ha lue lalo pe 'eva lalo ke a'u-sia ai ha taumu'a, hangē ko hano tokoni'i 'o kinautolu 'oku nofo kemí ke nau—

1. Fakahoungā'i 'a natula mo nau 'ilo lahi ange ai ki ai.
2. Fakatupulaki e ngaahi poto fakatakimu'á 'aki hono palani, fokotu'u-tu'u, pea mo hono fakahoko 'o ha ngaahi 'ekitiviti 'i he'enua lue laló.
3. Ma'u ha'anau fiefia pea nau mālōlō ki ai.
4. Ako 'o kau ki ha fa'ahinga me'a pau, hangē ko e anga 'o hono fa'u 'o e maká pē ko hono fakatolonga 'o e ngaahi ma'u'anga tokoni fakanatulá.
5. Fakamālohia ange ai e ngaahi vā fakakaume'á.

Ngaahi Kalasi Kehekehe 'o e Lue Laló

Lue Lalo ke A'usia ha Me'a Mālie pe Fakafo (Adventure Hike)

Vahevahe fakakulupu 'a e kau lue laló, pea 'ai ke 'alu 'a e kulupu taki taha 'i ha hala kehe 'o fakasio ha me'a mālie pe me'a fakafo te nau mamata ai. 'I he'enua foki maí, fekau ke nau fai ha

ngaahi talanoa ki he ngaahi me'a mālie pe fakafo ne nau 'iló. Fakamālohia 'a e talanoa lelei tahá. 'E lava pē ke fakataha'i e ngaahi talanoa ko 'ení mo ha ngaahi fo'i hiva ke fakahoko 'i ha polokalama ke fakahoko 'i he ve'e afi kuo tafu 'i he fai'anga kemí pe fakahoko pē 'i fale.

Lue 'o Fakasio Manupuna

'Alu hengihengia ki ha ki'i feitu'u 'oku mavahe mo lōngonoá 'o ke tangutu ai, sio takai holo pē, mo fakafanongo.

Feinga angé ke ke lava 'o tala 'a e fanga manupuna kehekehe ki he lahi taha te ke lavá.

Lue Lalo Fengāue'aki

'Okú 'alu ha kulupu lue lalo ki ha feitu'u ofi mai pē. 'Okú nau tā ha mape 'o 'enua 'alú 'a ia 'oku kau ai 'a e ngaahi faka'ilonga he halá mo hono faka'aonga'i 'o e kāpasá, pea 'oku nau tuku leva ha 'ū pisikete 'i he ngata'anga 'o 'enua lué. 'Osi ko iá, 'oku faka'aonga'i leva 'a e mape ko 'ení 'e ha kulupu lue lalo ia 'e taha ke nau lue 'i he hala tata pē 'o kumi 'a e pisiketé. 'E toe fakalata ange kapau 'e fai ha fanga ki'i tohi 'o tuku holo 'i he halá. Fakapapau'i pē 'oku fa'o 'a e pisiketé 'i ha hina pe fa'ahinga me'a ke malu'i 'aki kinautolu mei he fanga manú.

Lue Lalo 'o Fekumi ki ha Me'a Fō'ou

Lue lalo 'i ha feitu'u fō'ou. 'E lava pē ke fakahoko 'a e lue laló 'i ha feitu'u 'oku 'ikai ke 'i ai ha ngaahi hala pe ngaahi hala pē 'oku papa, fanga ki'i hala 'oku 'ikai ke lahi hono ngāue'akí, ngaahi vaitafe iiki pe ngaahi faka-

tafenga vai, pe ko ha toe ngaahi hala pē 'oku kehe. 'Okú totonu ke 'ilo'i lelei 'e he kau takí 'a e feitu'u ko 'ení. 'Okú fa'a 'ilo 'i he ngaahi lue lalo peheni 'a e ngaahi me'a faka'ofō'ofa mo fakafo na'e ta'e 'amanekina ke ma'u aí.

Lue Lalo Fakahisitōlia

Lue lalo ki ha feitu'u fakahisitōlia, pea palani ha polokalama ke fakatefito 'i he me'a fakahisitōlia na'e hoko aí pe ko hano toe fakafaiva'i e me'a fakahisitōlia na'e hokó.

Lue Lalo 'o Ako ki Natula.

Fakahoko ha lue lalo ke toe ako lahi ange ai 'o kau ki he faka'ofō'ofa fakanatula 'o e feitu'u 'oku mou nofo kemi aí. Mou 'ave ha taha 'oku lava ke ne 'ilo'i 'a e ngaahi 'ulu 'akau lalahi, ngaahi 'akau íki, ngaahi matala'i'akau, pea mo e ngaahi maka aí peá ne lava ke fakamatala'i kinautolu. 'E lava pē 'o 'ai ke kehekehe 'a e ngaahi lue lalo 'o ako ki natulá:

1. Tohi'i 'i ha ngaahi kaati iiki 'a e ngaahi mata'itohi taki taha pea 'oange ha la'i kaati ki he kulupu pe tokotaha taki taha 'o e kau nofo kemí. Kole ange ke nau kumi kátoa e ngaahi me'a 'i natula 'oku kamata'aki e mata'itohi 'i he'enua ngaahi la'i káti ki he lahi taha te nau lavá, pea nau fakatokanga'i ha fa'ahinga me'a mālie mo fakamānako ke 'ilo ki ai fekau'aki mo e me'a taki taha.
2. Ko 'ene tala mai pē 'e he tokotaha mataotao fekau'aki mo natulá 'a e me'a taki taha hangē ko ha fo'i maka pe ko ha matala'i'akau, kole ange leva ki he kulupu taki taha ke nau kumi mai ha toe me'a 'e taha tata pē mo ia.

3. 'Ai pē pea mou toutou tu'u 'i homou halá 'o faka'ilonga'i ha fo'i siakale fe'unga mo e mita 'e tolu hono taiāmitá. 'Oange ha miniti 'e nima ki he kulupu taki taha ke nau hiki ai 'a e ngaahi me'a fakamānako kotoa ke 'ilo ki ai fekau'aki mo e ngaahi me'a te nau lava 'o 'ilo 'i he loto siakalé. 'E 'i ai e ngaahi poini 'e foaki ki he lisi 'oku kakato tahá.

4. Kapau 'oku mama'o 'a e lue lalo 'e fai pea palani ke fai ha ki'i ma'u me'a-tokoni lolotonga 'a e fonongá. Ko 'ene 'osi pē 'a e ma'u me'atokoní pea fakahoko leva ha ki'i polokalama 'a ia 'e fakakau ki ai ha ngaahi hiva, ngaahi talanoa, pea mo ha ngaahi fo'i va'inga fekau'aki pē mo natula.

Mou palani ke fakakau atu ha ngaahi 'ekitiviti kehekehe ki ho'omou lue lalo 'o ako ki natulá, ka mou tokanga pē ke malu'i 'a e faka'ofofa fakamatula 'o e feitu'u pea 'oua 'e fakaveve 'i he halá.

Lue Lalo Po'ulí

Kamata 'a e lue lalo po'ulí 'i he tō pē 'a e la'áa. Ki mu'a pea mou toki mavahé, mou lau 'a e Mōsese 2:1–31 pea mou alea'i nounou 'a hono fakatupu 'o e māmaní pea mo e langí. 'Ai ke taki taha ha'u 'a e tokotaha kotoa mo ha taueli pe ha sipi kafu ke ne tangutu ai pea mo ha kasa. Lolotonga 'enau lue, kole ange ke nau vakai takai ki he ngaahi me'a 'i he 'ātakai pea nau fakafanongo ki he ngaahi ongo 'o e taimi po'ulí. 'I he'ene faka'au ko ia ke toe fakapo'uli angé, 'oku totonu leva ke 'oange 'e he kau takí ki he tokotaha taki taha hano fika pea toutou fekau pē ke tala fakahokohoko mai 'a honau ngaahi fiká ke fakapapau'i 'oku nau kei kātoa pē 'i ai. Fakapapau'i 'oku 'alu fakataha

pē 'a e kau nofo kemí pea nau lue māmālie mo tokanga ki he'enua 'alú.

Mou 'alu 'i ha hala lōloa ki ha feitu'u 'oku 'ata'ataá. Fekau 'a e tokotaha kotoa ke nofo hifo ki lalo. Tokoni ki he kau finemuí ke nau tala mai ha ni'hi 'o e ngaahi pupunga fetu'ú. Tuku ange ha taimi fakalongolongo ke nau fakakaukau ai ki he faka'ofofa 'o e ngaahi fakatupu 'a e 'Otuá pea mo 'enua ngaahi fakamo'oní. Fakaafe'i e kau nofo kemí ke nau vahevahe mai 'a 'enua ngaahi fakakaukau hili ia 'a e ki'i taimi ne nau tangutu fakalongolongo aí. Kole ange ke nau hiki 'a e ngaahi ongo 'oku nau ma'ú 'i he'enua ngaahi tohinoá hili 'enua foki ki he kemí.

Lue Lalo he 'Uhá

Fakahoko ha lue lalo lolotonga pe 'i he hili 'a ha 'uha pea mou sio ai ki hono hanga 'e he 'uhá 'o 'ai ke toe faka'ofofa ange e ngaahi me'a hangē ko e ngaahi matala'i'akaú, ngaahi lau'i'akaú, pe ngaahi matamatakupenga 'o e hiná. 'Ai ke mou nāmu'i e 'uhá. Mou sio ki he ngaahi luoki pelepelá mo e langí pea mou fakatokanga'i e ngaahi me'a 'oku fai 'e he fanga manú 'i he 'uhá.

Lue Lalo 'i he Hopo pe Tō 'a e La'áa

Lue lalo ki ha ki'i mātanga 'o fai ai ha'omou ki'i fakataha'anga fakalaumālie 'i he hopo pe ko e tō 'a e la'áa. Mahalo 'e hoko 'eni ko e taha 'o e ngaahi me'a fakalongata'a taha 'e fakahoko 'i he nofo kemí.

Lue Lalo 'Ahi'ahi (Trial-and-Error Hike)

'E hoko 'a e lue lalo ko 'eni ko ha 'ekitiviti ia ke toe muia ai 'a e lue lalo 'o

ako ki natulá. Tomu'a fili 'a e hala 'e fai ai e lue laló mo teuteu'i e ngaahi fakahinohino ma'á e kulupu taki taha. Hiki e ngaahi fakahinohinó koe'uhí ke hanga 'e he ngaahi kulupú 'o 'ilo'i totonu 'a e ngaahi me'a fakanatulá 'o nau fakapapau'i ai 'a e feitu'u ke nau hoko atu ki aí. Hangē ko 'eni, kapau na'e kamata e hala 'alu'angá 'i ha ve'e fu'u 'akau, 'e peheni 'a e ngaahi fakahinohinó: "Kapau ko ha fu'u mango 'eni, lue hangatonu ki mu'a 'aki ha fo'i manga 'e hiva; ka 'o kapau ko ha fu'u tava, manga 'e ua 'o fakahangatonu atu ki ha tunga'i 'akau 'oku tupu ai e limulimú. Kapau te ke lue ki he feitu'u totonú, te ke 'alu ofi atu ai 'i ha ngaahi fakamalu 'a e tēvoló. Kapau ko e fa'ahinga 'eni 'oku koná ('amanitā) 'oku faka'aonga'i ke fakakonahi 'aki 'a e langó (fly poison), peá ke lue hangatonu ai pē 'aki ha fo'i manga 'e hongofulu. Kapau ko ha talingelingā mōsela (morchella) peá ke manga 'e hongofulu mā nima ki he tafa'aki fakato'ohemá."

Ngaahi Me'a ke Fetongi'aki 'a e Lue Laló

'E 'i ai pē 'a e ngaahi 'uhinga fakalotofonua 'e 'ikai ngofua ai ke fai ha lue lalo. Hangē ko 'eni, mahalo 'e fakahoko ho'omou nofo kemí 'amoutolu 'i ha feitu'u 'e 'ikai lava ke fai ai ha lue lalo, pe 'e hoko e ngaahi faingata'a fakaesino 'o e kau finemuí ko ha me'a ia 'e 'ikai ke nau lava ai 'o fakahoko ha lue lalo. Neongo iá, 'oku mahu'inga ke 'ilo'i 'e he kau finemuí 'a honau 'ātakai 'i ha fa'ahinga feitu'u pē 'oku nau nofo kemí 'i

ai. 'Oku 'i ai pē 'a e fa'ahinga faka'ofō'ofa ia 'o ha fa'ahinga ātakai pē.

Te mou lava 'o palani ha lue takai holo 'i he koló pe ha feitu'u ofi atu ke tokoni'i ai e kau finemuí ke nau ako 'o 'ilo fekau'aki mo e faka'ofō'ofa 'o e ngaahi me'a 'oku nau takataka'i kinautolú pea mo honau fatongia ko ia ke nau malu'i 'a honau ātakai. 'E lava pē ke fai ha ngaahi 'eva 'alu lalo 'o mamata 'i he ngaahi feitu'u fakahisitōlia 'i he feitu'ú, ke nau vakai ki he ngaahi liliu ko ia kuo hoko 'i honau feitu'ú 'i he ngaahi ta'u ko 'eni kuo maliu atú, pea nau ako 'o 'ilo'i e founa ke ngaohi 'aki ke faka'ofō'ofa 'a honau feitu'ú.

Ko e 'Ū Helé

Ko Hono Tokanga'i

Ngāue'aki e ngaahi fakahinohino ko 'eni ki hono tokanga'i ho'o helé:

1. Tauhi ho'o helé ke ma'a, mātu'u, pea malu mei he 'ume'umeá.
2. 'Ai pē pea tulutā ha ki'i me'i lolo mīsini 'oku manifi ki he ngaahi hoko'anga 'o e helé pea mo e mata'ihelé.
3. 'Oua na'á ke faka'aonga'i ho'o helé ke tutu'u 'aki ha fa'ahinga me'a 'a ia te ne maumau'i hono matá, hangē ko e ukamea, piliki, pe ha fa'ahinga me'a fefeka tatau mo ia. Ki mu'a peá ke toki tu'usi ha va'a papá, fakapapau'i 'oku 'ikai ke 'i ai ha fa'o ai pe ha ngaahi me'a tatau mo ia.
4. 'Oua na'á ke fu'u tata'o lahi e tafa'aki 'o e helé 'oku fālahi pe faka'aonga'i e mata 'o e helé ke fakaava 'aki ha fa'ahinga me'a 'oku ma'u pe mapuní. 'E lava pē ke motu ai 'a e matá.

5. Tuku ke mama'o ho'o helé mei he afi. 'E hanga 'e he vela 'o e afi 'o to'o 'a e fefeká 'o e ukameá 'o tupu ai 'a e molū 'a e helé ia pea faingata'a hono tauhi ke māsila ma'u peé.

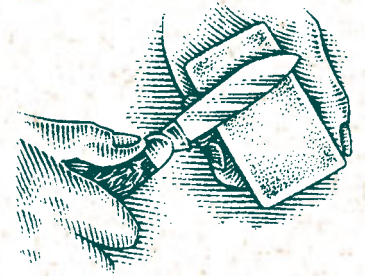
6. Tauhi ke māsila ho'o helé pea mateuteu ma'u pē ke faka'aonga'i.

Ko Hono Fakamatá

Te ke fie ma'u 'e koe ha maka fakamata ke fakamata 'aki ho'o helé—'a ia ko ha fa'ahinga maka makehe 'eni 'oku petepete hono tafa'aki 'e taha ke ne fakamata e helé pea mo ha tafa'aki 'oku hamolemole pē ke toe fakamata'i mo fakamolemole'i 'aki. Fakamata 'a e helé 'i he founa ko 'eni:

1. Kamata 'aki hano tulutā 'o ha ki'i me'i lolo mīsini 'oku manifi 'i he tafa'aki 'o e maka fakamatá 'oku petepete. 'Oku hanga 'e he loló 'o 'ai ke tētē hake ha fanga ki'i me'i ukamea 'oku mapaki mei he helé 'o 'ikai ai ke pipiki ki he maka fakamatá.
2. Puke fakalafalafa e helé 'i he tafa'aki ki 'olunga 'o e maká; ki'i hiki'i si'isi'i hake 'a e tafa'aki ki mui 'o e helé pea olo kotoa 'a e mata'i helé 'i he maká. Ue'i ho nimá ke hangē ko ha'o tofi'i ha ki'i konga manifi mei he maká. Ko ho'o toutou 'ai pē kuó ke lava lelei 'o ue'i takataka'i ho nimá ki he anga ho'o fakamata e helé.
3. Fulihi hake 'a e helé pea fai 'a e me'a tatau pē ke fakamata mo e tafa'aki 'e taha 'o e mata'i helé.
4. Hokohoko atu pē 'i he founa ko 'eni kae 'oua kuo māsila 'a e mata'ihelé. Ngāue'aki leva 'a e tafa'aki hamolemole 'o e maká ke fakahamolemole'i 'aki 'a e tapa'i helé. 'Ahi'ahi'i e matá 'i ha ki'i va'akau mōmoa pe 'i ha ki'i va'akau si'isi'i. Kapau 'oku fie ma'u pē hano ki'i

fakamata si'i pea faka'aonga'i leva 'a e tafa'aki hamolemole pē 'o e maká.



Ko 'Ene Malú

Faka'aonga'i e ngaahi fakahinohino ko 'eni ke fakapapau'i 'okú ke malu pē 'i he taimi 'okú ke ngāue'aki ai 'a ho'o helé:

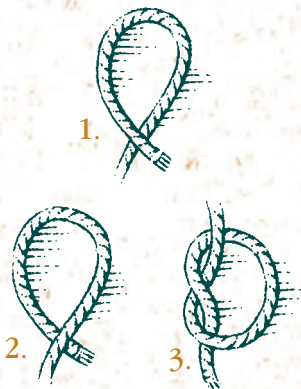
1. 'Oua na'á ke mono atu ki ha tokotaha kehe ha hele fufū 'oku to'o ki tu'a hono matá.
2. 'Oatu ki ha taha kehe ha hele 'oku 'i hono 'ai'angá, pea 'uluaki mono atu 'a hono kaú.
3. 'I ho'o hifi ha me'á, hanga 'o fakahanga atu 'a e helé ki kō meiate koe koe'uhí ka homo e helé 'e 'ikai te ke lavea ai.
4. 'Oua 'aupito na'á ke tuku ho'o helé 'i he kekelelé.
5. Ko e taimi ko ē 'oku 'ikai te ke faka'aonga'i ai ho'o helé, hanga 'o'ai 'a e mata'i helé ki loto pe fakahū ki hono 'ai'angá. 'Oua 'aupito na'á ke teitei tuku ho'o helé ke a'u ki ai 'a e fānau ikí.

Ko e Ngaahi Nono'o Maeá

Ngāue'aki 'a e maea kae 'ikai ko e tuaine pe afo ki hono ako 'o e ngaahi nono'o maea ko ia 'oku fakamatala'i atu hení. Kapau 'e lava pea fai e ngaahi no'o taki taha 'i he tu'unga pe feitu'u te ke faka'aonga'i ia ki ai. Kapau te mou 'ilo e ngaahi me'a ko 'eni, te mou lava ke ako hono fai 'o e ngaahi

há'i mo e ngaahi nono'o kotoa ko ia 'oku faka'aonga'i 'i he nofo kemí:

1. Peluki fakafuopotopoto 'i 'olunga (Overhand loop): Peluki e mui'i maea 'oku 'ata'ataá 'i 'olunga 'i he kongá 'oku lōloá.
2. Peluki fakafuopotopoto 'i lalo (Underhand loop): Peluki e mui'i maea 'oku 'ata'ataá 'i lalo 'i he kongá 'oku lōloá .
3. No'o 'oku peluki hake he funga maeá (Overhand knot): Peluki hake e mui'i maea 'oku 'ata'atá 'i 'olunga 'i he kongá 'oku lōloá, 'osi ko iá pea 'ohifo e kongá 'o e maeá 'oku 'ata'ataá 'o fakahū hifo 'i he kongá kuo peluki fakafuopotopotó.



No'o Pōlení (Bowline Knot)

Ngāue 'aki e no'o pōlení ke 'ai ha fo'i há'i 'e 'ikai toe heke 'o homo pea fai-ngofua pē hono veté. 'Oku fu'u mahu-'inga 'aupito 'a e no'o ko 'ení ki he tokoni fakafeesi-eití mo e fakahaofi mo'uí. Ko e fakatātaá 'eni, te ke lava 'o faka'aonga'i ia ke nono'o ha maea 'i he kongaloto 'o ha taha kuo pau ke fusi hake mei ha lilifa pe fusi mai mei tahi. 'E 'ikai ke fu'u mano'o e no'o pōlení ia 'i he fatafata 'o e tokotahá, pea 'e vave pē hano vete 'i he taimi kuo 'omi ai 'a e tokotahá ki ha feitu'u 'oku malú.

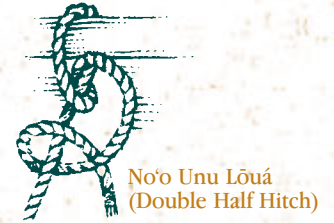
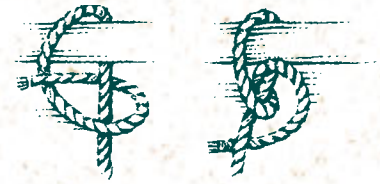
Peluki hake e mui'i maea 'oku 'ata'ataá 'i 'olunga 'i he kongá 'oku lōloá. Takai'i mai leva 'i ho kongalotó 'a e mui'i maea 'e tahá. Fakahū e kongá 'o e maeá 'oku 'ata'ataá 'i he kongá kuo peluki fakafuopotopotó, takai hake 'i mui 'i he kongá lōloa 'o e maeá, pea toe fakahū hifo pē 'i he kongá kuo peluki fakafuopotopotó. 'Ai ke ma'u e no'o 'aki hano fusi'i lahi e ongo mui'i maeá. Ko 'ene 'osi pē ho'o fai 'ení, akoako leva hono nono'o 'o e maeá 'i he kongaloto 'o ha tokotaha kehe.



No'o Unú (Half Hitch)

'Oku peluki 'a e no'o unú 'o fakafuopotopoto pea 'oku lava 'o fusi'i ia ke ma'u. Faka'aonga'i ha fo'i no'o lōua ke nono'o 'aki ha maea ki ha fu'u pou, ki ha mama fuopotopoto, pe ha toe fa'ahinga me'a tatau pē, hangē ko e taimi 'okú ke fie ma'u ai ha'o tau'anga foó.

Takai'i e mui'i maeá mei mu'a ki mui 'i he fu'u pou pe ha toe me'a pē. 'Omi e mui'i maeá 'i 'olunga pea takai hifo 'i lalo he kongá lōloá pea toe fakahū hake pē 'i he kongá kuó ke toki peluki fakafuopotopoto'i. Ko hono 'ai 'o e no'o unu lōuá, toe takai'i tu'o ua mai e mui'i maeá 'i he kongá 'oku lōloá, pea toe 'ai ha fo'i no'o unu 'e taha 'i tu'a pē 'i he 'uluaki no'o.



No'o Hoko Maea Tu'o Kehekehe (Sheet Bend)

Faka'aonga'i e no'o hoko maeá ke hoko 'aki ha ongo kongá maea 'e ua pe ha ngaahi maea 'oku nau tu'o kehekehe. 'E ma'u e no'o ko 'ení 'o 'ikai ke toe maunu pe homo pea 'oku 'aonga ia ki hono hoko 'o e nailoní mo e māta'ú 'i he taimi taumāta'ú.

Peluki e mui'i maea 'oku 'ata'ataá kae 'oua kuó na ngata tatau pē mo e kongá lōloá. Fakahū hake 'a e mui'i maea si'i-si'i 'i he kongá kuo peluki fakafuopotopotó; 'osi ko iá pea toe fakahū fakafoki hake ia 'i he ongo maeá lōua pea 'i lalo pē ai 'o hangē ko ia 'oku hā atu 'i he fakatātaá. Fusi'i lōua e ongo mui'i maeá ke ma'u e nono'o.

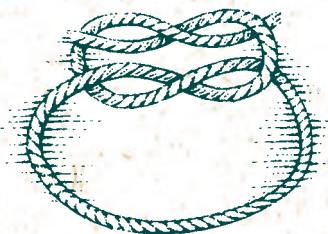


No'o Tapafā (Square Knot)

Faka'aonga'i e no'o ko 'ení ki hono hoko 'o ha ongo maea 'okú na tu'o tatau. 'Oku mātu'aki 'aonga 'aupito ia ki he tokoni fakafeesi-eití koe'uhí he

‘oku ma’u kae kei faingofua ke nono’o mo vete.

Takai’i hake e mui’i maea he nima hemá ‘i ‘olunga, ‘alu hifo ki lalo, pea ‘alu hake ‘i ‘olunga he funga maea he nima to’omata’ú. Toe takai’i hake pē ‘a e mui’i maea tatau—kae ‘alu hake ‘eni ‘i ‘olunga he mata’ú—ki ‘olunga, lalo, pea ‘i ‘olunga he funga maea ‘e tahá. Fakakaukau peheni pē, “Hema ‘olunga ‘i mata’u; mata’u ‘olunga ‘i hema.”



Ko Natula

Ako fakataha e fakamatala ‘i he tohi fakahinohino ko ‘eni mo ha toe nāunau pē ‘e ma’u ‘i homou ‘ēliá kau ki natula. Ko e ngaahi ma’u’anga tokoni lelei e ngaahi fale laipeli fakakoló mo e ngaahi potungāue ‘a e pule’angá ‘a ia ‘e ala ma’u mei ai ha ngaahi fakamatala fakaikiiki ange.

Ko e Fanga Manú

Ko e taimi pē ‘oku tau fakakaukau ai ki he fanga manú, ‘oku tau fa’a fakakaukau pē kitautolu ki he fanga manu ‘oku nau fakahuhu honau ‘uhiki. Ko e fa’ahinga ko ‘eni, ko ha manu ia ‘oku fa’a meimei ke ve’e fā pē, fakahuhu ‘ene fānaú ‘aki e hu’akau mei hono sinó, pea fulufulu ‘a e kongá pe ko e kotoa ‘o hono sinó. Koe’uhí ‘oku fakafalala ‘a e ‘uhiki valevale ‘o e fanga manu pehení ki he’enua ngaahi fa’éé ke ma’u mei ai ‘enua me’akaí, ‘oku nau

ako mei he’enua mātu’á, pea ‘oku nau feohi pē kinautolu mo fetu’utaki mo e ni’ihi honau fa’ahingá.

‘Oku toto māfana ‘a e fanga manu pehení. ‘Oku ‘uhinga ‘eni ‘oku māfana tatau pē honau sinó ‘onautolu ‘o tatau ai pē ‘oku momoko e ‘eá pe vela. Mahalo pē te mou mamata ‘i ha kalasi kehekehe ‘o e fanga manu pehení lolotonga ho’omou nofo kemí. Mou sio angé pe te mou lava ‘o ‘ilo ‘a e me’a ‘oku nau kaí, ‘a hono fakafe’unga’i kinautolu ki he feitu’u ‘oku nau nofo aí, mo ‘enua founga tauhi ‘a honau ‘uhiki, kae ‘oua pē na’a mou fakahohasi kinautolu.

Mou tokanga kapau ‘oku ‘i ai ha fanga manu pehē ‘i homou feitu’u kuo faka’au ke nau mole ‘aupito. ‘Oua na’a mou ue’i honau nofo’angá, pea mou muimui ki ha ngaahi tu’utu’uni pē te mou lava ‘o tauhi ke tokoni ki hono fakatolonga ‘o kinautolú.

Fanga Manupuná

‘Oku toko lahi ‘a e kakai ‘oku nau manako hono mamata’i ‘o e fanga manupuná. Ako ke ke ‘ilo’i ‘a e fa’ahinga manupuna kehekehé ‘i ho’o sio pē kiate kinautolú pea ‘aki ‘enua tangí mo honau ngaahi ‘ulungāangá. ‘E tokoni atu heni kiate koe ha tohi ‘oku fakamatala’i ai ‘a e founga hono tala ‘o e fanga manupuná. Ko e ngaahi taimi lelei taha ki hono mamata’i ‘o e fanga manupuná ko e taimi hengihengi pea mo e ho’atā efiáfi he ko e taimi ‘eni ‘oku nau kai aí pea nau longomo’ui leva mo hivehiva ai.

Ko e taimi ko ē ‘okú ke ‘unu’unu ofi atu ai ke sio lelei ki he fanga manupuná, ngaue māmālie mo fakalongo-longo. ‘E lava ke tokoni atu ‘a e ngaahi me’a sio faka’atalahí (binoculars) ke ke sio ‘o fakatokanga’i e fanga ki’i me’a fakaikiiki fekau’aki mo kinautolú. Fakatokanga’i ‘a e tokoni ‘a e lahi, lanu, mo e anga ‘o e ngaue holo ‘a e manupuná ke ne fe’unga mo e feitu’u ‘okú ne nofo aí. Mahalo pē te ke fie hiki ‘i ha ki’i pepa ‘a e hingoa ‘o e ngaahi manupuna ‘oku lava ke ke ‘ilo ‘i he feitu’u fa’anga kemí, ‘a e feitu’u na’a ke sio ai kiate kinautolú, mo e me’a na’a nau fai ‘i he taimi na’a ke sio ai kiate kinautolú.

Ko e Ngaahi ‘Aó

‘Oku fa’u e ngaahi ‘aó mei he ngaahi tulutá vai kuo nau liliu mei he kasá ‘o hoko ko e vai ‘i he ‘eá. ‘Oku lahi ‘aupito ‘a e ngaahi fa’ahinga ‘o e ‘aó. Kapau te ke ako ha me’a fekau’aki mo e anga ‘o e fokotu’utu’u ‘o e ngaahi ‘aó, ‘e mahino lelei ange kiate koe ‘a e anga ‘o e tu’u ‘a e ‘eá lolotonga ho’omou nofo kemí.

Ko e ngaahi kongá ‘ao ko ia ‘oku ui ko e Kumulasi (Cumulus), ko e ngaahi kongá ‘ao ia ‘oku ‘asi fulufulumolū mo lanu hinehina. ‘Oku nau fa’a ‘asi ‘i he ngaahi ‘aho ‘oku la’ala’ā lelei aí pea ‘oku nau tala mai ‘e kinautolu ‘e kei hokohoko atu pē ‘a e lelei ‘a e ‘eá.

Ko e ngaahi ‘ao Fulufulu-motuku (Cirrus) ‘oku nau lanu hinehina pea hā mai ‘i honau vahavaha’á ‘a e langi lanu puluú. ‘Oku nau fa’a tala mai ‘e kinautolu ‘e ‘uha pe sinou ‘i ha ‘osi pē ha ngaahi ‘aho si’i mei ai. ‘Oku nau

mā'olunga hake kinautolu ki 'olunga 'i ha toe fa'ahinga 'ao.

Ko e ngaahi 'ao *Silokiumulasi* (*Cirrocumulus*), ko e fanga ki'i kongā 'ao iiki ia mo fulufulu-molū 'oku nau tu'u fakapupunga pē pe faka'otu. 'Oku nau toe tala mai foki 'e tō mai ha 'uha pe sinou.

Ko e ngaahi 'ao *Situleitusi* (*Stratus*) pe ko e ngaahi kongā 'ao manifi ia, nau tētē mā'ulalo pē, pea lanu tukumisi mo hinehina. 'Oku nau 'ufi'ufi 'e kinautolu 'a e langi kotoa pea 'oku fa'a hoko mai ai 'a e 'uha ma'ama'a pē.

Ko e ngaahi 'ao *Nimipasi* (*Nimbus*) 'a e ngaahi kongā 'ao ko ia 'oku hā 'i he ngaahi 'aho 'oku 'uha pe sinou ai. Ko e ngaahi 'ao matolu 'eni pea lanu tukumisi fakapo'upo'uli pea 'oku ne fa'a kāpui kotoa pē 'e ia 'a e langi. Ko e fanga ki'i kongokonga 'ao iiki angē 'oku nau tētē mā'ulalo ange ai 'oku ui kinautolu ia ko e "ao ngaholo."

Ko e ngaahi 'ao *Kiumulonipasi* (*Cumulonimbus*) 'a e ngaahi 'ao ko ia 'oku 'asi ma'u pē mo e maná. 'Oku 'asi lafalafa ma'u pē honau tafa'aki ki laló, pea 'oku nau tu'u loloa mo mā'olunga ki 'olunga. 'Oku nau lanu tukumisi fakapo'upo'uli pea 'oku meimei ke nau 'omi ma'u pē 'e kinautolu 'a e mana mo e 'uho'uha.

Ko e ngaahi 'abiobio ko ha ngaahi kongā 'ao ia 'oku fōtunga hangē ha fōnelí, 'a ia ko ha ngaahi matangi mālohi oku vilo takatakai. 'Oku nau fakatu'utāmaki pea fa'a lahi foki 'enau maumaú. Ko e vahe fā 'e tolu 'o e ngaahi 'ahiohio 'oku hoko 'i he māmaní 'oku hoko ia 'i he 'Iunaiteti Siteití.

Ko e Iká mo e Ngaahi Me'a Mo'ui 'Oku 'i he Matā'uto'utá

'Oku mo'ui 'a e iká 'i he vaimelié mo e vaimāsimá, ka 'oku 'ikai ke nau lava kinautolu 'o mo'ui 'i ha vai 'oku 'uli pe 'i ai 'a e ngaahi kemikale tatau mo e sota ngaohi kái (alkaline). 'Oku lava ke mo'ui 'a e iká 'i he vai 'aki 'enau to'o 'a e 'okisikena ki honau sinó 'o fakafou atu ia 'i honau laumeá. 'Oku 'i ai 'a e ngaahi kalasi kehekehe 'o e iká 'e 30,000.

'Oku meimei ke ma'u 'e he ngaahi kalasi lahi 'o e iká 'a e ngaahi ongó 'e nima. 'Oku nau lava ke ongo'i, 'ahi-'ahi'i, sio, fanongo, pea mo nāmu'i. 'Oku toe 'i ai foki mo e fo'i laine ia 'i honau ongo tafa'aki 'oku hoko ko honau ongo ia hono onó. 'Oku 'i ai 'a e fanga ki'i avaava pea mo ha fanga ki'i neave 'i he laine ko 'ení 'oku lava ai ke nau tala 'a e ngaahi fetongi 'oku hoko pea mo e ngaungaue 'a e vai. Neongo 'e 'ikai ke sio atu 'a e iká ki ho'o luelue 'i he ve'e tahí pe ki ha'o 'a'alo 'i he vai, ka te nau kei ongo'i 'a e ngaungaue 'a e vai 'o nau hola mama'o ai. Vakai 'i 'a e feitu'u 'oku nofo ai 'a e iká, 'a e 'aonga 'o honau lanú kiate kinautolú, pea mo e founga 'oku lava ke nau faka'aonga'i 'aki honau ngutú mo honau nifó ke kai 'a e fa'ahinga me'akai kehekehé.

'Oku lahi 'a e fa'ahinga ika, fanga manu, pea mo e ngaahi 'akau kehekehe 'i he ngaahi anovai, ngaahi vai, ngaahi vaitafe ikí, pea mo e ngaahi matā 'uto-'utá ke fai hano mamata'i. Mou ako ki he founga 'oku fefakafalala'aki ai 'a e ngaahi me'a mo'ui 'i he vai pe tahí.

Fanga 'Inisēkité

Kapau na'e 'ikai ke 'i ai e fanga 'inisēkité, he 'ikai ke tau lava 'o mo'ui. Ko e fakatātā 'eni, 'oku hanga 'e he fanga 'inisēkité 'o fetuku 'a e ngaahi efuefu pe pōlení mei he matala'iakau 'e taha ki he matala'iakau 'e taha. 'Oku fakafuofua ki he ngaahi fa'ahinga 'akau tauhi mo e ngaahi 'akau vao 'e 15,000 'i he māmaní 'oku nau fakafalala ki he fanga honé ke fetuku holo 'a e ngaahi efuefu pe pōleni ko 'ení. Ka ne 'ikai e fanga honé, kuo mate 'a e lahi ia 'o e ngaahi 'akau ni.

'Oku va'e ono 'a e fanga 'inisēkité pea kongā tolu 'a honau sinó. 'Oku 'i ai honau 'ulu, 'a ia 'oku tu'u ai 'a e 'enitená pe ongo'angá pea mo e ngutú; 'i ai 'a e kongaloto 'a ia 'oku tu'u ai 'a e ongo kapakaú mo e 'ū va'é; pea mo e kete. 'Oku kau 'a e hiná ia, mo e fa'ahinga kalasi iiki 'o e hiná (mites), tiki (ticks), mo e sikopió ki he faka'ahinga 'o e 'alakinitá (arachnids) pea 'oku 'ikai ko ha 'inisēkite kinautolu. 'Oku nau ve'e valu, kongā ua pē honau sinó, pea 'ikai hanau 'enitena pe ongo'anga.

'Oku vahevahe 'a e fanga 'inisēkité ki he ngaahi kalasi 'e uofulu mā nima pe lahi hake ai, 'a ia 'oku kau ki ai 'a e kalasi 'o e mongomongá ka 'oku nau tu'a fefeká, pepé, loó, kutú, langó, mo e he'é. Ko e kulupu lahi taha ia 'i he ngaahi me'a mo'ui 'i he māmaní. 'Oku laka hake 'i he 110,000 'a e ngaahi fa'ahinga 'o e muú mo e pepeé 'ata'atá pē. 'Oku kakato 'a e ngaahi kongokonga 'o e 'inisēkite taki taha 'i he ngaahi founga makehe, 'o kamata pē mei he 'inisēkite

s'isii tahá 'o a'u ki he lahi tahá, ke ne fakahoko 'ene ngāue 'i natulá.

Vakai'i fakalelei 'a e ngaahi fa'ahinga 'inisēkite kehekehe 'i he feitu'u 'oku mou 'i aí. Feinga ke ke fakapapau'i pe ko e hā e me'a 'a e fanga 'inisēkite 'oku faí pea mo e anga 'o 'enau fe'unga totonu pē mo e 'ātakai fakanatula 'oku nau 'i aí.

Ko e Ngaahi 'Akaú mo e Ngaahi Matala'i'akaú

'Oku hanga 'e he ngaahi 'akaú mo e ngaahi matala'i'akaú 'o ngaohi ke faka-'ofo'ofa 'a e fo'i māmani 'oku tau 'i aí pea nau 'omai mo e ngaahi me'a lahi 'a ia 'oku tau faka'aonga'i 'i he'etau mo'ui faka'ahó. 'Oku ma'u 'a e ngaahi faito'ó, ngaahi fakalanú, ngaahi me'a teuteú, nāunau falé, valá, loló, ngaahi 'akau faito'ó, ngaahi me'a fakanamu lelei ki he me'akaí, vanilá, 'isité, pea mo e ngaahi me'a lahi 'aupito mei he ngaahi matala'i'akaú pea mo e ngaahi 'akaú. 'Oku lahi e ngaahi 'akau ia 'oku lelei ki he kaí. Ako ke ke 'ilo'i 'a e ngaahi 'akau 'i homou feitu'u 'oku lava ke kaí.

'Oku lahi 'aupito 'a e ngaahi fa'ahinga kehekehe 'o e matala'i'akaú 'oku tupu pē 'i he vaó 'i māmani, ka 'oku lahi 'a e mole 'a e ngaahi matala'i'akau lahi koe-'uhí pē ko e ta'e tokanga 'a e kakaí. Ako 'o kau ki he ngaahi matala'i'akau 'oku tupu he vaó 'i homou feitu'u pea fakakaukau'i pe ko e hā e me'a te ke lava 'o fai ke fakatolonga mo malu'i ai kinautolu 'i he feitu'u 'oku nau tupu fakanatula aí.

Mahalo 'e 'i ai pē foki mo ha ngaahi 'akau kona 'i homou feitu'u. Ako ke ke 'ilo'i hono tala 'o e ngaahi 'akau ni pea mo e me'a ke fai 'o kapau 'e ala ha taha kiate kinautolu. 'Oku totonu ke ke 'osi 'ilo'i pē 'e koe 'a e 'aivi koná, 'oke koná, mo e sumeki koná 'i ho'o sio atu pē ki aí. Neongo 'oku kehekehe pē 'a e anga 'o e ngaahi 'akau taki taha ko 'ení, ka 'oku 'omi 'e he fo'i veesi ko 'ení ha fakahinohino lelei ma'atautolu: "Lau manga tolu? Tuku noa'i pē. Fuamelie hinehina hono lanú? Hola fakavavevave ke mama'o!"

'Oku kona 'a e konga kotoa pē 'o e ngaahi 'akau kona ia ko 'ení—'o kamata pē mei honau aká ki honau laú pea mo honau fuá. 'Oku tolonga 'aupito 'a e koná 'i he 'akaú neongo pē kuo 'osi mate 'a e fu'u 'akaú, ko ia, 'oua pē na'a ke ala ki he lau mōmoá pe ki he ngaahi 'akau kuo 'osi maté. 'E lava ke laulau māhina 'a e nofo 'a e koná 'i ha kofunima, sū, pe ha toe vala pē na'e tau ki ai 'a e ngaahi 'akau ko 'ení. Koe'uhí 'e lava pē ke 'alu e koná 'i he 'eá 'i he taimi 'oku tutu ai 'a e ngaahi 'akaú ni, 'e lava ke ke koná lahi 'i ho'o mānava'aki pē ko ia 'o e mao mei ha afi 'oku tafu 'aki 'a e ngaahi 'akau ko 'ení. Fakapapau'i 'okú ke lava 'o tala 'a e ngaahi 'akau taki taha ko 'ení koe'uhí ke ke lava 'o faka'ehi'ehi ai mei ha'o fa'ahinga fetu'utaki mo kinautolu. (Vakai ki he p. "00" (42) ke ma'u mei ai 'a e fakamatala fakafeesi-eití.)

'Aivi Koná (poison Ivy). 'Oku tupu 'a e 'aivi koná 'i he ngaahi fonua lahi ko ha vaine 'oku totolo pe ko ha

ngaahi 'akau iiki pē pe tupu ki 'olunga ko ha ngaahi 'akau sino fefeka. 'Oku hangē e ngaahi sino 'o e vainé ko ha fu'u maea mingimingí. 'Oku tu'u tolu pe fā ma'u pē 'a e 'aivi koná 'i he'enua tupú. 'Oku hamolemole pe tongitongi 'a e tapa 'o honau laú. 'Oku lanumata 'a e laú 'i he taimi failaú mo e taimi māfaná, ka 'oku nau liliu kinautolu 'i he kamata'anga pē 'o e taimi failaú 'o lanu kulokula, lanu moli, mo lanu melomelo kulokula (reddish brown).

'Oku iiki mo lanu hinehina e fanga ki'i matala 'o e 'aivi koná pea 'oku nau matala fuhifuhi. Ko hono fuá 'oku fa'a hekeheke 'a tu'a neongo 'oku fa'a 'asi hangē 'oku molū mo fulufuluá. 'Oku hangē 'ene 'asi ko ha ki'i fo'i moli kuo fohi hono kilí.



Ko e 'Aivi Koná
(Poison Ivy)

'Oke Koná (Poison Oak). 'Oku tupu 'a e 'oke koná 'i he ngaahi feitu'u 'ea māfaná 'i māmani kátoa. 'Oku tupu ia ko ha fu'u 'akau 'oku tu'u ki 'olunga pea sino fefeka 'o va'ava'a hake pē mei he tefitó, ka 'e lava pē ke tupu ia 'i he ngaahi feitu'u 'ata'ataá 'o tu'u pupu-pupu mo va'ava'a. 'Oku tupu ia 'i he vaotaá 'o hangē ha vainé, pea ko e taimi 'e ni'ihí 'oku kaka 'o a'u ki he mita 'e 7 ki he 9.

'Oku lau tolu ma'u pē. 'Oku faitatau pē 'a e ongo tafa'aki ia 'o e fo'i lau 'i

lotomālié pea 'asi hangē ha lau'i 'oké. 'Oku 'ikai ke fuotatau 'a e ongo lau 'i he tafa'akí pea ko e ongo tapa 'o e lau 'oku hamolemole pe 'oku tongitongi pea 'oku 'asi ma'u pē ia hangē ha letá pea momole mo ngingila.

Ko hono ngaahi matalá 'oku mili-mita 'e 6 'a hono taiāmítá, hinehina kae 'asi ai 'a e lanu mata, pea tatau pē ia mo e matala 'o e 'aivi koná. 'Oku lanu kilimi pe hinehina mo lanumata 'a hono fuá pea milimita 'e 5 ki he 6 'a hono fōlahí. 'Oku hangē ia ha fo'i moli kuo 'osi fohí, pea 'asi lelei pē 'a e lailaine kongokonga 'o e fo'i fuá.



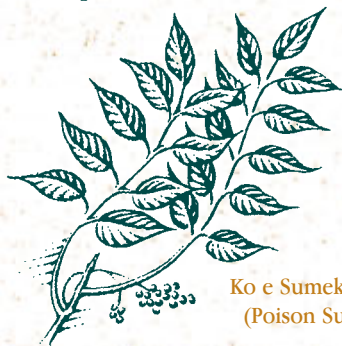
Ko e 'Oke Koná
(Poison Oak)

Sumeki Koná (Poison Sumac). 'Oku tupu 'a e sumeki koná 'i he ngaahi feitu'u 'oku hauháu 'a ia 'oku māfana mo hauhau hono 'eá. 'Oku tupu hake ia ko ha ki'i fu'u 'akau 'oku sino fefeka mo va'ava'a, kae 'ikai ha taimi ia 'e tupu hake ai hangē ha vainé. 'Oku tupu fehāngaaki 'a e ngaahi lau 'i ha fo'i kau pē 'e taha pea 'i ai leva mo e fo'i lau 'e taha 'i he mu'a'i kaú. 'E 'i ai 'a e lau 'e fitu ki he hongofulu mā tolu 'i he fo'i kau taki taha. 'Oku molemole 'a e lau mo hangē ha olovetí. 'Oku nau lanu moli mālohi 'i he taimi failáu, lanu mata mālohi pea kulokula e fanga ki'i lailaine 'i lotó 'i he taimi

māfaná, pea kulokula mo lanu moli pea mo lanu momoho (russet) 'i he konga ki mu'a 'o e fa'ahita'u failáu.

'Oku tāupe hifo mei he sinó 'a e ngaahi fuhinga matala'f'akau engeenga mo lanu mata loloa. 'Oku tatau pē 'a e fua 'o e sumeki koná mo e fua 'o e ngaahi 'akau kona kehé—lanu hinehina pe lanu mata. 'Oku fua fuhifuhi pea ko e fuhinga 'e tahá 'oku senitimita 'e 25 ki he 30 hono lōloá.

'Oku faitatau 'aupito 'a e sumeki 'oku 'ikai ke koná mo e sumeki ko ia 'oku koná, ka 'oku kulokula hono fuá pea fuhifuhi hono fanga ki'i tengá 'i he ngata'anga 'o e ngaahi va'á. Manatu'i, kapau 'oku lanu kulokula 'a e fuá, 'okú ke hao pē!



Ko e Sumeki Koná
(Poison Sumac)

Ko e Ngaahi Maká

Kuo 'i ai nai ha taimi kuó ke va'inga ai 'i he 'one'one 'i he matātahí pe 'i he ngatangata'anga 'o ha ki'i vaitafe? Kuó ke sio 'i ha ngaahi fakatātā 'o ha makapela (lava) 'oku tafe hifo mei ha mo'unga afi? Kuó ke matamatalele'i'a nai 'i ha fo'i maka faka'ofa'ofa 'i ha fo'i kahoa pe 'i ha fo'i mama? 'Oku faka'ali'ali mai 'e natula 'i he feitu'u kotoa pē 'oku tau 'i ai ha ngaahi maka pea mo ha ngaahi maka mahu'inga (minerals) faka'ofa'ofa 'i he fa'ahinga, fuo, pea mo e ngaahi lanu kehekehe. 'E lava pē ke

lalahi e ngaahi maká 'o hangē ha mo'ungá pe si'isi'i 'o hangē ha fo'i 'one'oné; 'e lava pē ke nau hoko ko ha me'a 'oku huhu'a hangē ko e makapelá (lava); pe ko hano olo mo fakafuo kinautolu 'e he tangatá pe 'e natula pea hoko ia ko ha me'a teuteu ke tui.

'Oku fa'u 'a e māmaní 'aki 'a e ngaahi fa'ahinga maka lalahi 'e tolu: ko e maka afi, maka toka, mo e maka liliu (metamorphic).

'Oku ma'u 'a e maka afi mei ha fu'u vela lahi, hangē ko e maka ko ia ko e lava mei ha mo'unga afi. 'Oku kau foki 'a e kilikilí mo e kalānité 'i he maka afi.

'Oku fa'u 'a e maka toká mei he ngāue 'a e 'eá mo natula. 'Oku ngāue māmālie 'a e havilí, ngaahi peaú, 'aisí, 'au 'o e tahí, mo e kalāvité ki he ngaahi mo'ungá mo e funga fonuá, 'o nau tafii atu ki tahi honau fanga ki'i kongokonga iiki. 'Oku toka ki lalo 'a e fanga ki'i kongokonga me'a ko 'ení 'o fa'u mei ai 'a e ngaahi totoka matolu, pea faifai pē hono ue'i 'o hoko ia ko ha fu'u maka. 'Oku fa'u 'e he maka toká 'a e vahe tolu 'e ua 'o e maka 'oku 'i he takele 'o e lalo fonuá pea kau ki ai 'a e malalá, maka 'oné, pea mo e maka lahé. 'Oku hanga 'e he ngaungaue holo 'a e funga fonuá 'o 'ohake ki 'olunga pea fulihi 'a e maká. 'Oku 'ilonga 'i he maka toká 'a e fōtunga mo e 'imisi 'o e fanga manu mo e ngaahi 'akau 'i he konga ki mu'a 'aupito 'o e hisitōlia 'o māmaní.

'I he kamata'angá, ko e makatoká pe maka makaafi pē 'a e maka liliú ia, ka na'e liliu 'o toe fefeka ange mo sio'ata hangē ha kilisitalá. Ko e ngaahi liliu ko

'ení 'oku lava pē ke hoko mei he ngaungaue 'a e funga 'o e fonuá mo lolofonuá, mei ha fu'u vela lahi, pe ko e ngāue 'a e vaí mo e ngaahi kemikalé. Ko e ngaahi sipinga 'o e maka liliú ko e makalahé 'a ia kuo liliu ia 'o hoko ko e maka māpele, pea mo e malalá kuo liliu ia 'o hoko ko e taiāmoni.

'Oku 'ātakai'i kitautolu 'e he ngaahi maka 'oku fakamānako ke mamata aí. Fakatokanga'i honau lanú, 'enau ngingilá, honau fuó, fefeká, 'enau 'asi hangē ha kilisitalá, pe ko e ngaahi me'a 'oku 'ilonga aí. Feinga ke ke 'ilo'i ha nī'hi 'o e ngaahi maka 'okú ke sio ki ai lolotonga ho'omou nofo kemí pea mo ho'omou lue laló.

Ko e Ngaahi Fetu'ú

Talu mei he kuonga mu'á mo e ako 'a e tangatá fekau'aki mo e ngaahi fetu'ú. 'Oku 'omai 'e he ngaahi fetu'ú 'a e maama, faka'alī'ali mai 'a e anga 'o e 'alu 'a e taimí, pea fakahinohino kitautolu 'i he taimi po'ulí.

Ko e taimi ko ē 'okú ke mama'o ai mei he ngaahi maama 'o loto koló peá ke vakai hake ki he langí, te ke mamata ai ki ha ngaahi fetu'u 'e lau afe. Na'e hanga 'e he kakai na'a nau nofo 'o vakai'i e langí 'i he taimi fuoloá 'o fakakulukulupu e ngaahi fetu'ú ki ha ngaahi fakatātā pe ngaahi fokotu'u-tu'u na'e ui ko e ngaahi pupunga fetu'u. Na'a nau ui 'aki e ngaahi pupunga fetu'ú ha ngaahi hingoa 'a ia 'oku kei faka'aonga'i pē he 'ahó ni. Ko e ongo pupunga fetu'u 'oku lahi taha hono fa'a faka'aonga'i ke fakapapau'i

'aki ha tu'u'anga pe ha fetu'u ko e Pupunga Matalikí (Big Dipper) 'i he Hemisifia Noaté mo e Kolosi Sauté (pe Toloá) 'i he Hemisifia Sauté. Ngāue'aki ha saati 'oku hā ai e ngaahi pupunga fetu'u 'i homou fetu'ú 'o ke kumi ai ha nī'hi 'o e ngaahi pupunga fetu'ú 'iloa 'oku hā he langí 'i he taimi po'ulí.

'Oku totonu pē ke ke lava 'o 'ilo'i e fetu'u 'oku tu'u ai 'a Meakuli, Vēnusi, Ma'asi, Siupita, pea mo Sātuná. Kapau te ke ngāue 'aki ha me'a faka'ata mataua pe ko ha ki'i me'a faka'ata-fetu'u (telescope), te ke lava 'o sio ki he ngaahi luoluo 'i he funga 'o e māhiná, ki ha nēpula (ngaahi kongá 'ao pe kasa 'oku tētē 'i he vavaá), pea a'u pē ki he ngaahi me'a 'oku takataakai faku-fuopotopoto (rings) 'i Sātuná.

Ko e 'Ulu 'Akaú

'Oku kau 'a e ngaahi 'ulu 'akaú ia 'i he ngaahi me'a mo'ui motu'a tahá. 'Oku 'i ai e ngaahi 'ulu 'oke mo e 'elemino (elms, 'akau lalahi sino fefeka) kuo nau mo'ui 'i ha ta'u 'e 300. 'Oku 'i ai e ngaahi fu'u paini mo e siunipa ia 'e nī'hi kuo nau mo'ui mai 'i ha ta'u 'e 500, pea mo'ui mo e ngaahi fu'u saipalesi mo e letiuti (redwoods, fa'ahinga 'o e paini ka 'oku kulokula hono sinó) 'i he ta'u 'e 3,000 pe lahi ange ai. 'Oku lahi 'aupito 'a e ngaahi 'akau faka'ofó'ofa 'i he funga 'o e māmaní. 'Oku ma'u 'a e kalasi kehekehe 'e 1,000 tupu 'i he fa'ahinga 'ata'atā pē 'o e pāmé.

'Oku fa'ahinga 'e ua 'a e 'akaú 'a ia ko e *konifea (conifers)* 'a ia 'oku nau lau lanu mata pē kinautolu 'i he ta'ú kotoa mo e *tesitiuō (deciduous)* 'a e fa'ahinga

'akau ko ia 'oku nau fakatōlau. Ko e lahi taha 'o e 'ulu 'akau konifeá 'a e kalasi 'o e saipalesí. 'Oku fa'a ui pē kinautolu ko e 'akau sino moluú he 'oku faingofua hono tutu'u honau va'á pe ue'i ki ha fa'ahinga fōtunga pē. 'Oku vela vave 'aupito 'a e ngaahi afi 'oku tafu 'aki 'a e 'akau ko 'ení.

Ko e lahi taha 'o e fa'ahinga 'akau ko e tesitiuó 'oku tupu honau ngaahi va'á 'o fuopotopoto 'a e 'asi 'a e fu'u 'akaú, pea 'oku nau fakatō lau kinautolu 'i he ta'u kotoa pē. 'Oku ui kinautolu ia ko e 'akau sino fefeka pea 'oku fa'a faka'aonga'i honau sinó ki he fa'u nāunau falé mo e langa falé. 'Oku tuai 'aupito 'a e vela 'a e fa'ahinga 'akau ko 'ení 'i hono tafu afi 'akí pea 'oku mo'ui fuoloa mo hono malalá.

'Oku mahu'inga 'aupito 'a e 'ulu 'akaú ke ma'u ai ha 'ātakai mo'ui lelei. 'Oku nau tānaki mai 'e kinautolu 'a e 'osikená ki he 'eá. 'Oku tokoni 'a e ngaahi vaotā lalahi ko ia he māmaní ki hono fakama'a 'o e 'eá pea 'omai mo e 'osikena 'oku fie ma'u ke tokoni ki he mo'uí.

Ako ke ke 'ilo lahi ange ki he ngaahi 'ulu 'akau 'i homou fetu'ú. 'E lelei kapau te ke fie tō ha fu'u 'akau peá ke siofi 'a e anga 'ene tupú. 'Ai ke ke 'ilo'i 'a hono 'uhinga 'oku liliu ai e ngaahi lau 'o e 'ulu 'akau tesitiuó (deciduous) 'o lanu kehekehe 'i he taimi fakatōlau pea nau ngangana mei honau ngaahi va'á. Mahalo pē te ke fie ma'u ke ke 'ilo ki he ngaahi kongokonga 'o ha fu'u 'akau pea mo e founga 'oku faka'aonga'i ai 'e ha fu'u 'akau 'a e ivi mei he la'áa ke ne tupú.

Ngaahi 'Ekitiviti' ki Hono Tokangaekina 'o Natulá

Lue Lalo Nounou (Microhike)

Ko e taumu'a 'o e lue lalo nounou ke tokoni'i 'a kinautolu 'oku kau ki ai ke nau fakatokanga'i 'a e fanga ki'i me'a iiki 'i natula 'a ia 'e 'ikai te nau fakatokanga'i 'e kinautolu 'i ha taimi kehe. 'E fie ma'u ke taki taha 'e kinautolu 'e kau ha me'i afo. Muimui 'i he ngaahi fakahinohino ko 'eni:

1. Lue lalo ki ha feitu'u na'e 'osi palani ke fai e lue lalo ki ai.
2. 'Ai ke fili 'e he tokotaha taki taha ha ki'i feitu'u 'i he musie pe 'i he kekele pe 'i ha funga 'akau, funga maka, pe ha toe me'a kehe pe.
3. Faka'ai'ai 'a e tokotaha taki taha ke ne punou hifo 'i he feitu'u ko ia kuó ne 'osi fili. Fekau ke ne kumi e fanga ki'i me'a iiki 'a ia 'oku 'ikai te ne fa'a fakatokanga'i, hangē ko ha fanga ki'i fo'i maka 'oku fōtunga kehe, ha kapakau 'o ha ki'i 'inisēkite, ha ki'i fo'i ava 'i ha lau'i 'akau, pe ko ha ki'i konga talingelinga. Fekau ke ne faka'ilonga'i'aki ha ki'i va'akau 'a e me'a taki taha, takai'i 'aki e va'akau e me'i afó, pea hoko atu kae hokohoko pē 'i hono tu'a 'a e me'i afo kuo nono'o hokohoko mei he me'a 'e taha ki he me'a 'e taha.
4. Ko 'ene 'osi pē 'enau kumi e fanga ki'i me'a ko 'eni pea kole ange ke nau muimui'i mai e hala 'o ha taha kehe 'o sio ki he ngaahi me'a na'e faka'ilonga'i 'e he tokotaha ko iá, pe ko hano 'ai ke hanga 'e he tokotaha taki taha 'o taki 'a e fo'i kulupú 'i he'ene lue lalo nounou.

Ha'oha'o Takai 'i Natula

Fekau e kau finemu'i ke nau tangutu fakafuopotopoto. 'Oku kamata 'e ha

tokotaha 'a e va'ingá 'aki ha'ane pehē, "Oku ou lava 'o sio ki ha manupuna mei he feitu'u 'oku ou tangutu ai" (pe ko ha toe fa'ahinga me'a pē 'i natula 'okú ne sio ki ai). 'Oku tali mai leva 'a e toko taha fika uá, "Oku ou lava 'o sio ki ha manupuna mo ha fu'u paini mei he feitu'u 'oku ou tangutu ai." Kuo pau ke lea 'aki 'e he tokotahá 'a e hingoa 'o e ngaahi me'a ko ia ne 'osi lea 'aki 'e kinautolu ki mu'a peá ne toki tñnaki atu ki ai mo ha me'a fo'ou. 'E lava pē ke 'i ai ha taimi 'e hanga ai 'e kinautolu 'i he siakalé 'o pole'i ha taha ke ne tuhu'i ange 'a e ngaahi me'a 'okú ne tala angé. Kapau he 'ikai lava 'e he tokotahá 'o fai 'eni pe 'ikai ke ne lava 'o fakalau kotoa e hingoa 'o e ngaahi me'a, te ne 'alu leva ia ki he ngata'anga 'o e fo'i siakalé, pea toe kamata 'a e fo'i 'ekitiviti'i.

Faitaa'i 'o Natula

Fakamatala'i ange ki he kulupú te nau ako ke mamata ki he ngaahi me'a faka'ofofa 'oku nau 'atakai'i kinautolu 'i ha founga fo'ou. Kole ki he tokotaha taki taha ke ne kumi hano hoa. 'E 'ai 'e he tokotaha ke pehē pē ko e tokotaha faitaa'ia, pea tokotahá ko e me'a faitaa'ia. 'Oku kuikui 'a e tokotaha ko ia 'oku hoko ko e me'a faitaa', pea 'oku taki fakalelei atu ia 'e he tokotaha faitaa'ia ki ha me'a faka'ofofa peá ne fokotu'u ia 'i mu'a ai. 'E fokotu'u ange 'e he tokotaha faitaa'ia kuo pau ke 'ata ofi mo 'ata lahi 'a e la'itaa'. Ko hono faitaa'i leva 'e hanga 'e he tokotaha faitaa'ia 'o tãtaai'atu e me'a faitaa'ia 'i hono umá ke ne fakaava hake 'a e sio'ata 'o e me'a faitaa'ia 'oku totonu leva ke fakaava hake 'e he me'a faitaa'ia

hono ongo matá 'i ha sekoni 'e fã), 'osi ko iá peá ne toe tãtaai'atu hono umá ke ne tãpuni'i 'a e sio'ata ('oku kuikui leva e mata 'o e me'a faitaa'). Kuo pau ke manatu'i 'e he me'a faitaa'ia 'a e me'a ko ia na'a ne mamata ki ai.

'I he 'osi ko ia hono 'ai ha ngaahi la'itã pea 'e fetongi leva 'a e tokotaha faitaa'ia mo e me'a faitaa'ia peá na toe 'ai mo ha toe ngaahi la'itã kehe. Tuku ange ha miniti 'e hongofulu mã nima ki he uofulu ke fakahoko ai 'a e faitaa'ia.

'E lava pē ke mou faka'osi e fo'i 'ekitiviti' ko 'eni 'i ha ngaahi founga kehe kehe:

1. Tuku ke vahevahe 'e he kau finemu'i 'enau ngaahi fakatãta faka'ofofa'ofa tahá mo e kulupú. 'Oku totonu ke nau fakamatala ki he me'a na'a nau mamata ki ai 'i he taimi na'a nau hoko ai ko e me'a faitaa'ia mo hono 'uhinga na'a nau sa'ia ai 'i he la'itã ko iá.
2. Tuku ke tã 'e he finemui taki taha ha fakatãta 'o e la'itã na'a ne sa'ia taha ai peá ne 'oange ia ki hono hoá mo ne fakamatala'i ange hono 'uhinga na'a ne fili ai 'a e la'itã ko iá. Pe ko hano fakamatala'i pē 'e he finemui taki taha 'a e la'itã na'a ne sa'ia taha ai ki hono hoá mo vahevahe mo ia 'a e ngaahi ongo na'a ne ma'u kau ki he la'itã ko iá.
3. 'E lava pē ke tomu'a vahe ange ki he ongo hoa taki taha ha fa'ahinga me'a 'i natula hangē ko e ngaahi matala'i-'akau 'oku tupu he vaó, ngaahi 'aó, 'ulu 'akau, ngaahi 'akau 'oku kai, fanga manupuná, nge'esi fingota, pe ngaahi me'a mo'ui 'i tahi 'oku nau nofo 'i he matã'uto'utã. 'E lava ke tã 'e he kau finemu'i ha fakatãta 'o e ngaahi la'itã 'oku nau faitaa'i pea nau fakamatala'i nounou 'a e la'itã taki

taha. 'Osi ko íá pea 'e lava leva ke nau vahevahe mo e kulupú 'a e ngaahi fakatātā na'a nau taá. Pe ko ha'anau fakamatala 'ata'atā pē 'o kau ki he ngaahi la'itā na'a nau faitaa'í.

'Ekitiviti Fakafolofola Fekau'aki mo Natula

Filifili ha ngaahi potu folofola 'oku fekau'aki mo natulá pe ngaahi potu folofola 'e lava 'o tokoni ki he kau finemuí ke nau fakakaukau ai ki he Tamai Hēvaní pea mo e Fakamo'uí. Hiki 'a e potu folofola taki taha 'i ha ki'i la'i kaati kapau 'oku 'ikai ke ha'u e kau finemuí mo 'enua ngaahi folofolá. Kapau 'oku 'i ai ha'anau folofola pea tohi'i pē 'a e fakamo'oni fakafolofola taki taha 'i ha la'ipepa. 'Oku totonu foki ke tu'u 'i he la'ikaati pe la'ipepa taki taha ha fakahinohino pe ha fehu'i 'e ala tokoni ki hono tataki 'o e ngaahi fakakaukau 'a e finemuí lolotonga ko ia 'ene lau e potu folofolá.

Fakamatala'i ange ki he kau finemuí te nau fakahoko'aki e folofolá ha fa'ahinga 'ekitiviti fekau'aki mo natula. Kole ki he finemui taki taha ke ne fili ha la'i kaati pea 'oua na'a ne toe alea'i ia mo ha taha kehe. 'Oku totonu ke ne kumi 'e ia ha ki'i feitu'u lōngonoa ofi mai pē 'a ia 'e lava ke ne toko taha pē ai 'o fakakaukau loto ki he potu folofola ko ia na'a ne filí.

'Osi pē mei ai ha miniti 'e hongofulu pe hongofulu mā nima, toe ui e kau finemuí ke nau fakataha mai pea kole ange ke nau nofo fakafuopotopoto kae vahevahe 'e he finemui taki taha 'a 'ene potu folofolá mo 'ene ngaahi fakakau-

kau pea mo 'ene ngaahi 'ilo fekau'aki mo íá.

Ko e ni'ihí 'o e ngaahi potu folofola 'e lava ke faka'aonga'i 'i he fo'i 'ekitiviti ko 'ení ko e Saame 19:1; 'Isaia 40:31; Mātiu 14:23; Filipai 4:13; 'Alamā 30:44; 'Alamā 32:41; T&F 76:22–24; T&F 88:63; T&F 104:13–14; Mōsese 3:5; 'Ēpalahame 3:21.

Fakapapau'i ke tohi'i 'i he potu folofola taki taha ha fo'i fehu'i pe fakahinohino. Hangē ko 'ení, te ke lava 'o tohi'i 'eni ki he Tokāteline mo e Ngaahi Fuakava 88:63: "Fakakaukau ki he ngaahi taimi ko ia na'a ke ongo'i ai 'okú ke ofi ki ho'o Tamai Hēvaní. Ko e hā ha ni'ihí 'o e ngaahi me'a 'e lava ke ke fai ke ke kei ofi ai pē kiate Ia mo ongo'i 'a 'Ene 'ofa kiate koé?"

Lova Kumi Fekau'aki mo Natula (Scavenger Hunt)

Fai ha'amou lova kumi fekau'aki mo natula. Faka'ilonga'i ha fo'i 'ēlia fe'unga mo e mita 'e taha tapafā ma'a e finemui pe ko e kulupu taki taha. Kole ki he kau finemuí fakafo'ituitui pe ngaahi kulupú ke nau kumi e ngaahi me'a hangē ko 'ení 'i ha ki'i feitu'u kuo 'osi faka'ilonga fakangata: ha faka'ilonga na'e 'i ai e tokotaha ai, faka'ilonga na'e 'i ai ha manu ai, ha fu'u 'akau 'okú ke 'ilo'i, ha faka'ilonga 'o ha 'inisēkite, pea mo ha faka'ilonga 'o ha manupuna. Mahalo pē na'a mou fie ma'u ke fakahoko 'a e lova kumi ko 'ení 'i ha kongā kekele 'oku lahi angé kā 'e fakafalala pē ki he lahi 'o e feitu'u ko íá. Feinga foki ke fakangatangata pē 'a e kumí ki ha fa'ahinga me'a pau pē hangē ko e

ngaahi faka'ilonga na'e 'i ai ha manu ('ilonga 'a hono u'u'u'u 'o ha ki'i fu'u 'akau, fulufulu, ki'i luo na'e keli, vaku e kili 'o e 'akau'aki e pesipesí, fanga ki'i tenga'i 'akau kuo tātānaki fakataha, 'ilonga e 'alu'angá); ngaahi faka'ilonga 'o ha manupuna (ngaahi pununga, nge'esi 'o e fua 'o ha manu, fulufulu'i manupuna, 'alu'anga, ngaahi fo'i ava 'i ha fu'u 'akau); pe ngaahi faka'ilonga 'o ha 'inisēkite (fanga ki'i fua 'i he 'akau, avaava e ngaahi lau'akau).

Ko e Fakataukei'i 'i he Kumi Halá (Orienteering)

Fakatokanga'i angé: Tupu mei he ngaahi faikehekehe 'i hono lau 'o e kāpasá 'i he māmaní, 'e fie ma'u ke lilu 'a e ngaahi fakamatala hoko ma'i ke tatau mo e founa 'oku mou faka'aonga'i 'i homou feitu'u. Vakai'i e ngaahi ma'u'anga fakamatala fakalotofonuá.

Ko e fakataukei'i ko ia he kumi halá ko ho'o kumi ia ho halá 'i ha feitu'u 'oku 'ikai ke ke maheni mo ia 'o ke faka'aonga'i ki ai ha kāpasa pe ha ngaahi mape. 'E 'oatu 'i he kongā ko 'ení 'a e ngaahi tefito'i fakamatala fekau'aki mo hono faka'aonga'i 'o e ngaahi kāpasá mo e ngaahi mapé.

Ko e Kāpasá

'Oku 'i he kāpasá ha la'i ukamea makinito 'a ia 'oku ui ko e hui, pea 'oku fokotu'u ia 'i ha fo'i pivota (ko e ukamea 'i he loto mālie 'o e kāpasá) pea tuku ange pē ke ngaue tau'atāina ki ha fa'ahinga feitu'u pē. 'Oku fokotu'u 'a e hui 'i ha me'a fuopotopoto 'a ia 'oku ui ko e fale 'o e kāpasá, pea 'oku

faka'ilonga'i 'aki ia 'a e tikili 'e 360. Ko e taimi ko ē 'oku tuku ange ai pē 'a e huí ki he'ene fa'itelihá, 'oku tuhu ma'u pē ia ki he noaté. 'Oku 'osi faka'ilonga'i 'o 'ilonga lelei 'a e mui ko ia 'o e huí 'oku tuhu ki he noaté. 'E lava pē ke vali 'uli-uli ia pe kulokula, tohi'i ai 'a e mata'i-tohi ko e N, pea 'oku fōtunga hangē ha mata'i ngahaú.

Ko Hono Lau 'o e Kāpasá

'Oku vahevahe 'a e kāpasá ki he tikili 'e 360 'o hangē pē ko ha fo'i siakalé. 'Oku hangē 'a e mata 'o e kāpasá ko e mata 'o ha uasí, 'o fakafofonga'i 'e he miniti taki taha 'i he uasí 'a e tikili 'e ono 'i he kāpasá. Kapau 'oku fakafofonga'i 'e he hoko 'a e hongofulu mā uá 'a e tokelaú, ta ko e hahaké 'a e taimi tolú (pe ko e tikili 'e 90), ko e tongá 'a e taimi onó (pe ko e tikili 'e 180), pea ko e hihifó 'a e taimi hivá (pe ko e tikili 'e 270). Ko e ngaahi tefi-to'i poini 'eni 'e fā mei he ngaahi tefi-to'i poini ko ia 'e valu 'o e kāpasá.

'Oku ma'u leva 'a e ngaahi poini 'e fā hono toé—a e tokelau-hahaké, tonga-hahaké, tonga-hihifó, mo e tokelau-hihifó—'i he vaeua mālie 'o e ngaahi feitu'u ko ia 'oku ma'u mei ai 'a honau ngaahi hingoá. Ko e fakatātā eni, 'oku tu'u 'a e tokelau-hahaké 'i he vaha'a 'o e tokelaú (tikili 'e 0) mo e hahaké (tikili 'e 90), 'i he tikili 'e 45. 'I he ako hono lau 'o e kāpasá, fakapapau'i pe ko e fiha e ngaahi tikili ki he tonga-hahaké, tonga-hihifó, mo e tokelau-hihifó.

Ko Hono Seti 'o ha Kāpasa

Ko e taimi kotoa pē 'okú ke faka'ao-nga'i ai ha kāpasa peá ke seti ia 'o hangē ko 'eni:

1. Fokotu'u e kāpasá 'i he feitu'u 'oku tokalelé pe ko ha'o pukepuke ia ke tu'u ma'u, fe'unga tonu mo e kongalotó pea palanisi lelei, kae 'oua kuo tu'u 'a e huí 'o 'ikai ke toe ngaue.
2. Ue'i takai e sino'i kāpasá kae 'oua pē kuo tuhu e huí ki he N 'i he kāpasá.
3. 'I he'ene tuhu hangatonu ko ia 'a e huí ki he noaté, 'okú ke mateuteu leva ke ke muimui ki he feitu'u 'e fakahinohino atu 'e he kāpasá.

Ko Hono Lau 'a e Fakahinohino 'a e Kāpasá

Fai e ngaahi me'a ko 'eni 'i ha'o lau 'a e fakahinohino 'a e kāpasá:

1. Hanga ki he feitu'u pe me'a 'okú ke loto ke ke 'ilo 'a hono lau fakakāpasá. 'Osi ko iá peá ke seti leva 'a e kāpasá 'o hangē ko ia kuo fakamatala'i atu 'i 'olunga.
2. Ko e taimi ko ē 'oku tuhu ai e hui 'o e kāpasá ki he noaté, fakatokoto hifo leva ha fa'ahinga me'a hangē ko ha me'a heu nifo (tooth pick), peni vahevahe, pe situloa (straw) 'i 'olunga 'i loto mālie he kāpasá pea 'ai leva ke tuhu ki he feitu'u pe me'a 'oku taumu'a ki ái.
3. Ko e fika ko ia 'i lalo 'i he me'a tuhú, ko e fua ia 'a e kāpasá.

Ko e Ako ki Hono Faka'aonga'i 'o e Kāpasá

Manatu'i kuo pau ke tuhu 'a e hui 'o e kāpasá ki he N ki mu'a ia pea toki fai hono lau taki taha 'o e kāpasá koe'uhí ke lava 'o totonu 'a e lau 'a e kāpasá.

Sivi'i koe 'aki ha'o 'ahi'ahi fakahoko 'a e ngaahi me'a ko 'eni:

1. Fokotu'u ha faka'ilonga'i 'i he kelekelé 'i he me'a 'okú ke tu'u ái. Seti'i ho'o kāpasá ki ha feitu'u 'oku si'i hifo 'i he tikili 'e 120 mei he faka'ilonga—tau fakatātā 'aki pē 'a e tikili 'e 96. (Kapau ko ho'o 'uluaki feitu'u 'e si'i-si'i ange ia 'i he tikili 'e 20 koe'uhí ke fakataha'i 'a e ngaahi feitu'u ko ia 'e tolu te ke 'alu ái kae kei si'i'si'i ange pē 'i he tikili 'e 360 'o e kāpasá.)
2. Lue 'i ha manga 'e nimangofulu 'i he feitu'u ko 'eni peá ke tu'u. Tānaki atu ha tikili 'e 120 ki he tikili 'e 96 na'á ke kamata'aki pea toe seti fo'ou 'a e kāpasá 'i he tu'u'anga fo'ou ko 'eni (ko e tikili 'e 216).
3. Lue 'i he manga 'e nimangofulu 'i he fua fo'ou ko 'eni peá ke tu'u. Toe tānaki atu mo ha tikili 'e 120 ki ho tu'u'anga ko 'eni, pea ko hono fakakātoa he taimi ní ko e tikili 'e 336.
4. Toe seti fo'ou e kāpasá ki he tikili 'e 336 pea 'ai ha'o fo'i manga 'e nimangofulu ki he feitu'u ko iá.
5. Tu'u ai. 'Oku totonu ke 'i ho ve'e va'e 'a e me'a na'e faka'ilonga'i.

Ko e taimi kotoa pē 'okú ke ngāue 'aki ai ha kāpasa peá ke manatu'i ma'u pē ke ke tohi'i 'a e feitu'u 'okú ke 'alu ki ái pea mo e lahi 'o e ngaahi manga 'okú ke fa'i (kapau ko e 'alu ki ha ki'i feitu'u ofi mai pē) pe ko e lahi 'o e miniti na'á ke 'alu ai ki he feitu'u ko iá. Ko e taimi kotoa pē 'oku fetongi ai 'a e feitu'u 'okú ke 'alu ái, kuo pau leva ke ke 'ai ha fua fo'ou peá ke tohi'i ia.

Muimui 'i ha Hala

Mahalo pē he 'ikai te ke lava koe 'o lue ki he feitu'u 'okú ke fakataumu'a ki

ái 'i ha'o muimui tonu ki ho'o fuá. 'E lelei ange ke ke 'ilo'i 'a e feitu'u 'okú ke 'alu aí; fakasio leva ha fa'ahinga faka'ilonga pau, hangē ko ha fu'u 'akau mā'olunga, pā maka, pe ha ki'i tafungofunga 'i ho halá peá ke lue ki he me'a ko íá. Ko ho'o a'u pē ki aí peá ke kumi leva ha toe faka'ilonga 'e taha 'i ho halá peá ke lue ki ai.

'E 'i ai pē taimi te ke a'u mai ai ki ha ngaahi anovai, ngaahi anoano, pe ngaahi tele'a loloto 'o pau ai ke ke afe mei ho halá. Kapau kuo pau ke ke takai lōloa mei he hala na'a ke 'uluaki fokotu'u ke ke fou aí, 'e fie ma'u leva ke ke 'ai hao hala fo'ou.

Kapau te ke ako hono fai 'ení, ko e taimi sí'i pē kuó ke ongo'i kuó ke lava lelei mo fiamālie ke ke fononga 'o faka'aonga'i ai ha kāpasá.

Ko e Ngaahi Mapé

'Oku totonu ke kau 'i ho'o ngaahi nāunau nofo kemi mo e lue laló ha mape 'o e feitu'u 'oku mou nofo kemi aí. Ko e lahi ange 'a e ngaahi fakamatala fakaikiiki 'oku hā 'i ho'o mapé ko 'ene lelei angé ia. 'Oku lahi e ngaahi mape ia 'oku 'ikai fe'unga 'a e ngaahi fakamatala 'oku 'asi aí ke faka'aonga'i 'e kinautolu 'oku nofo kemi mo lue laló. Ko e ngaahi mape lelei taha ma'anautolu 'oku nofo kemi mo lue laló 'a e ngaahi mape ko ia 'oku fakaikiiki ai 'a e ngaahi fōtunga 'o e fonuá 'i he ngaahi me'a 'oku 'i ai fakanatula pē mo e ngaahi me'a na'e toki fa'u 'e he tangatá pea mo hono mā'olungá (topographical map), ngaahi mape 'oku faka'ao-

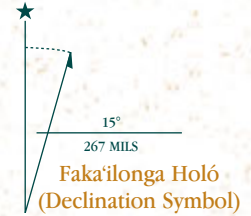
nga'i 'e he kau pailaté mo e kau fai-folaú (aeronautical map), mo e ngaahi mape 'oku hā ai 'a e anga 'o e funga fonuá (geological survey maps).

Fakatokanga'i 'a e ta'u na'e tā ai 'a e mapé. Mahalo 'e lahi e ngaahi me'a ia 'i he funga fonuá na'e toki fokotu'u ki ai 'e he tangatá hili ia hono tā 'o e mapé. Fakatokanga'i foki 'a e fua (sikeili) 'oku faka'aonga'i 'i he mapé. 'I he ngaahi mape 'oku lahi taha hono faka'aonga'i ki he savea fakasiolokí, ko e senitimita 'e tahá 'oku tatau ia mo e kilomita 'e taha.

Pea neongo pē te ke 'ilo 'a e fua 'oku faka'aonga'i 'i he mapé, ka 'oku fa'a faingata'a hono fakafuofua'i hono mama'ó 'o e ngaahi feitu'u he 'oku 'ikai foki ke 'alu hangatonu e ngaahi halá, ngaahi vaitafé, mo e ngaahi 'alu'angá. Mahalo pē 'e fie ma'u ke ke fakatau mai ha me'a fua mape, 'a ia 'okú ne fua pē 'e ia 'a e lahi 'o e kilomita 'i he taimi 'okú ke fua'i 'aki 'a ho hala 'okú ke palani ke ke fou ai 'i he mapé.

Ko e faikehekehe ko ia 'i he fakahinohino 'a e feitu'u noate totonú mo e noate 'a e kāpasá 'oku ui ia ko e holó (declination). 'E fie ma'u ia ke ke fakakaukau'i 'eni 'i he taimi 'okú ke fika'i ai ha hala 'i ha feitu'u 'oku 'ikai ke 'i ai ha ngaahi hala papau ai. 'Oku hā 'i he mape taki taha 'a e faka'ilonga holó 'i he fōtunga 'o e V. 'Oku tuhu 'a e va'a 'e taha 'o e V ki he feitu'u noate totonú 'i he mapé pea tuhu 'a e tahá ki he noate 'a e kāpasá. 'Oku hā 'i he ngaahi mape 'e ni'ihi 'i homou feitu'u 'a e faikehekehe 'o e ongo fua ko 'ení 'i he lau tikilí. Vakai ki he ngaahi ma'u'anga

tokoni fakalotofonuá ke ma'u mei ai ha ngaahi fakamatala lahi ange.



Ngaahi 'Ekitiviti' ki he Vete Palopalema

Lue Kuikui (Blind Walk)

'Oku fa'ufa'u 'a e 'ekitiviti ko 'ení ke tokoni'i ai e kau finemuí ke nau fakafanongo fakalelei 'i he taimi 'oku nau 'i tu'a aí.

Ngaahi me'a 'oku fie ma'u:

1. Ongó taki kakai lalahi 'e toko ua
2. Me'i afo mita 'e hongofulu mā ua hono lōloá
3. Konga tupenu pe holoholo ke ha'i-ha'i 'aki e matá ke taki taha 'a e finemui. ('E sai pē ke ke kole ki he finemui takitaha ke ha'u mo 'ene konga tupenu pe holoholo.)

Ngaahi fakahinohinó:

1. Tala ange ki he kau finemuí 'e fai 'enau lue kuikui. 'Oua te ke toe fakamatala'i fakaikiiki ange ia 'e koe.
2. 'Ai ke nau ha'iha'i honau matá pea nau palōmesi he 'ikai ke nau toe fakasiosio mai ki tu'a. 'Oku 'ikai totonu ke ha'iha'i e mata 'o e kau takí. Tala ange ki he kau finemuí he 'ikai ke nau talanoa, fanafana, pe lea. Ko 'ene kamata homo pē e me'a ha'iha'i 'o ha taha peá ne hiki hake leva hono nimá ke ke 'alu atu 'o ha'iha'i.
3. 'Ai ke tu'u laine 'otu taha e kau finemuí pea nau taki taha piki ki he me'i afó, 'a ia 'e ha'u ia mei he tokotaha ki he tokotaha hono hokó. 'Oku totonu ke nau vahavaha 'aki ha mita 'e taha koe'uhí ke faingofua 'enau lué.

4. Pukepuke 'a e mui'i afo 'e taha 'o ke taki takai holo e kau finemu'i 'i ha feitu'u 'oku tokalelei kae 'oua leva kuo nau ongo'i 'oku nau falala atu ki ho'o takí.
5. To'o e me'i afó meiate kinautolu. Tala ange te ke tātā ha ongo va'akau pe ongo fo'i maka. 'Oku totonu ke le'o s'i'i kae kei ongo'i lelei pē 'e he toko taha kotoa. 'Oku totonu ke fakafanongo fakalelei ki ai e kau finemu'i pea nau muimui ki he ongo. Taki takai kinautolu 'i he feitu'u ko 'ení 'aki 'a e ongo 'o ho'o tātā. Siofi kinautolu ke fakapapau'i 'oku 'ikai hoko ki ha taha ha fa'ahinga me'a 'e fakatu'utāmaki.
6. Ko 'enau falala mo'oni pē 'i he muimui ki he ongo le'o s'i'i, pea 'oku totonu leva ke hanga 'e ha taki 'e taha 'o tā ha me'a 'oku ongo le'o lahi 'i ha meimei mita nai 'e 6 hono mama'ó meiate kinautolu. 'Oku totonu ke kei hokohoko atu pē 'a e tā le'o s'i'i 'a e taki fika 'uluakí. 'Oku totonu ke tā pē 'a e taki fika uá pea ki'i longo kae lava ke ongo mai 'a e ki'i tātā le'o s'i'i pea ne toe tā le'o lahi mai. Mahalo 'e 'i ai ha kau finemu'i tokosi'i ia te nau muimui kinautolu ki he ongo 'oku le'o lahi angé.
7. 'Oku totonu ke taki 'e he taki fika uá 'a kinautolu 'oku nau muimui 'iate iá 'i ha feitu'u 'oku ki'i tokakovi angé, pea 'ai ke nau tau 'i ha fu'u vao. 'Osi ko iá pea 'oku totonu leva ke ne puke mai honau nimá 'o toe taki fakafoki mai kinautolu ki he kulupu 'e tahá.
8. 'Oku totonu ke kei hokohoko atu pē 'a e ongo mai 'a e tātā le'o s'i'i. Ko 'ene 'osi pē mei ai ha ngaahi miniti s'i'i pea toe fakahoko pē 'a e sitepu fika 6 ke sio angé pe 'e toe hē atu ha ni'ihi 'o e kau finemu'i. Kapau 'e toe hoko pē pea toe fai 'a e fika 7.

Hokohoko fai atu pē 'eni kae 'oua pē kuo 'ikai ke toe muimui ha taha ki he ongo le'o lahi.

9. Fekau e kau finemu'i ke to'o e me'a 'oku ha'ihai 'aki honau matá pea nau tangutu takatakai. Mou talanoa ki he me'a na'a mou fai. Mahalo pē te ke fie ma'u ke fakatatau 'eni ki he fakafanongo ko ia ki he kiihi' le'o s'i'i 'o e Laumálie Mā'oní'óní. Te ke lava 'o kole ki he kau finemu'i ke nau fakahā atu 'enau fakakaukau kau ki ai mo e me'a na'a nau ako mei ai.

Ko ha Tu'unga Fa'u'aki e Tangatá (Human Ladder)

Ngaahi me'a 'oku fie ma'ú: Ko ha holisi, fu'u maka, pe ha toe me'a pē 'oku mita 'e 4.5 hono mā'olungá.

Ngaahi fakahinohinó:

1. Fakamamafa'i ange kuo pau ke tokanga 'aupito e kau finemu'i lolo-tonga hono fakahoko 'o e 'ekitiviti ko 'ení koe'uhí ke 'oua na'a lavea ha taha.
2. Vahevahe fakatimi e kulupú ke nau tautau toko fā ki he timi.
3. Fakamatala'i ange ko e taumu'a 'o e fo'i 'ekitiviti ko 'ení ke kaka kotoa 'a e toko fā 'i he kulupu taki taha 'i he me'a 'oku tu'u 'i mu'á 'o 'alu ki he tafa'aki 'e tahá. 'E 'ikai ke faka'aonga'i ha maea, ngaahi kupu'i 'akau, pe ha toe fa'ahinga me'a pē ke tokoni'i 'aki kinautolu ke nau lava ki he tafa'aki 'e tahá. 'E lava ke feinga fakataha 'a e ngaahi kulupú, pe ko e feinga mavahevahe pē 'a e kulupu taki taha, 'o fakatatau pē ki he tūkunga 'oku nau 'i ai.
4. Te mou lava 'o 'ai ke toe ki'i faingata'a ange 'a e fo'i 'ekitiviti 'aki hano 'ai ha taimi pau ke 'osi ki ai pe ko hano ta'ofi ke 'oua 'e ngofua 'a e felea'aki.

5. 'I he'ene 'osi ko ia hono fakahoko 'o e 'ekitiviti, mou alea'i e ngaahi fehu'i hangē ko 'ení: Ko e hā e ngaahi me'a 'i he mo'ui ni 'e lava ke mou fakatatau ki he holisi? Ko e hā e ngaahi me'a 'i he mo'ui ni 'e lava ke mou fakatatau ki he ngaahi lao 'o e fo'i 'ekitiviti? Ko e hā e me'a na'a ke ako 'o fekau'aki mo e ngāue fakataha mo e ni'ihi kehé?

Feitu'u Kuo Tanu Maina'i (Mine Field)

Ngaahi me'a 'oku fie ma'ú:

1. Ha feitu'u lahi 'oku 'ata'ataá
 2. Fo'i piliki pe fo'i maka ma'á e finemu'i taki taha, mo ha toe fo'i piliki pe fo'i maka makehe ma'a e timi taki taha
- Ngaahi fakahinohinó:
1. Faka'ilonga'i 'i he feitu'u 'ata'ataá ha laine ke kamata mei ai mo ha laine ke faka'osi ki ai.
 2. Vahevahe fakatimi e kulupú pea 'ai leva e timi taki taha ke tu'u laine 'otu taha 'i he feitu'u 'oku kamata ai.
 3. 'Oange ke taki taha 'a kinautolu 'i he timi ha ngaahi fo'i piliki fakataha mo ha fo'i piliki mavahe 'e taha ma'á e timi taki taha. Fakamatala'i ange 'oku totonu ke tu'u 'a e mēmipa 'o e timi taki taha 'i he fo'i piliki. 'Oku totonu leva ke nau pāpaasi 'a e fo'i piliki mavahé ke a'u ki he tokotaha 'i mu'a he timi pea te ne tuku leva ia 'i lalo 'i mu'a ai. 'Oku totonu leva ke 'unu atu kotoa e timi 'aki e fo'i piliki 'e taha ki mu'a pea toe kamata fo'ou mei mu'a. He 'ikai ngofua ke tu'u e kau mēmipa 'o e ngaahi timi ki he kelekelé; kuo pau ke nau manga pē 'o tu'u 'i he ngaahi fo'i piliki.
 4. Fekau e ngaahi timi ke nau lova ki he tepí.

5. Ko 'ene 'osi ko ia 'a e 'ekitivitií, 'e lava ke alea'i 'e he kulupú 'a e me'a na'a nau ako 'a ia 'e tokoni kiate kinautolu 'i he'enau ngāue fakataha mo ha ngaahi kulupu kehé.

Kolosi Maea Taha he Vaitafé (One Rope River Cross)

Ngaahi me'a 'oku fie ma'ú:

1. Maea mita 'e 15 'oku senitimita 'e 2.5 hono fōlahí
2. Ha ki'i vaitafe si'isi'i, vaitafe, pe anovai
3. Ongó fu'u 'akau 'okú na tu'u fehangahangai 'i ha ki'i vaitafe si'isi'i, vaitafe, pe ano vai. 'Oku totonu ko e ongo fu'u 'akau kei mo'ui 'eni pea 'oku totonu ke 'oua na'a toe si'i hifo he senitimita 'e 25 e fua takai 'o hona sinó.

Ngaahi fakahinohinó:

1. Fakamamafa'i ange ki he kau finemuí kuo pau ke nau tokanga lolotonga hono fakahoko 'o e 'ekitiviti ko 'ení koe'uhí ke 'oua na'a lavea ha taha.
2. Vahe ha toko ua ke na fakasiosio na'a hoko ha ngaahi me'a 'e ala fakatu'utāmaki.
3. Nono'o ha mui 'e taha 'o e maeá ki ha taha 'o e ongo fu'u 'akau 'o ngāue 'aki 'a e no'o unu lōua 'o fakafuofuoa ki he mita 'e 2.5 'i 'olunga mei he vaí. Fusi e maeá ke mafao ki he kavai 'e tahá pea nono'o ki he fu'u 'akau 'e tahá. Fakapapau'i 'oku palanisi tatau e maeá pea ma'ú. Mahalo 'e toe fie ma'ú pē ke ke fusi'i ia ke mafao lolotonga hono fai 'o e 'ekitivitií.
4. Fekau e kau finemuí ke nau kolosi taha taha he vaí 'aki ha'anau pipiki pē ki he maeá.
5. 'I he'ene 'osi 'a e 'ekitivitií, mou alea'i e ngaahi fehu'i ko 'ení: Ko e hā

ho'o ongo 'i he taimi na'a ke kolosi ai mo pipiki ki he maeá? 'Oku faitatau fēfē 'eni mo e ngaahi me'a kehe kuó ke a'usiá 'i he mo'ui? Te ke faka'aonga'i fēfē 'a e me'a kuó ke ako mei hení 'i ho'o mo'ui?

Malemale Faka-timi (Team Tag)

Ngaahi fakahinohinó:

1. Vahevahe fakatimi e kulupú ke taki toko valu ki he timi.
2. Fekau ke laine taha 'a e timi kotoa pē. 'Oku totonu ke hilifaki 'e he mēmipa 'o e timi taki taha 'a hono ongo nimá 'i he uma 'o e tokotaha 'i mu'a 'iate iá. Ko e tokotaha 'uluaki 'i he lainé 'oku hoko ko e taki 'o e timí.
3. Ko 'ene faka'ilonga atu pē, pea 'oku feinga leva 'a e taki 'o e timi taki taha ke ne ala ki ha taha 'i ha timi kehe tuku kehe pē 'a e takí. Ko 'ene tau pē ki ha taha pea kuo pau leva ke kau mai 'a e tokotaha ko iá ki he timi na'e ala atu 'o tau ki aí. Kuo pau ke 'unu holo pē 'a e kau mēmipa 'o e timí 'i mui 'i honau takí 'i ha feitu'u pē 'e 'alu ki ai.
4. Ko 'ene 'osi pē ha miniti 'e nima 'a 'enau va'ingá pea lau leva e toko lahi 'o e timi taki taha. Ko e timi 'oku tokolahi tahá 'e mālohí.

Ko e Taua 'o Pēpelí

Ngaahi Fakahinohinó:

1. Vahevahe fakatimi 'a e kulupú ke nau tautau toko fā 'i he timi.
2. Pole'i 'a e timi taki taha ke ne langa ha taua 'o faka'aonga'i pē 'a e ngaahi me'a ko ia 'oku ma'ú 'i he mita 'e 100 takatakai 'oku nau 'i aí. 'E mālohi e timi 'oku mā'olunga taha 'enau tauá.
3. 'Oange ki he ngaahi timí ha miniti 'e ua ke nau palani ai pea mo ha

miniti 'e nima ke nau langa ai 'enau ngaahi tauá.

4. Ko 'ene 'osi pē 'a e 'ekitivitií pea mou alea'i leva 'a e ngaahi fehu'i hangē ko 'ení: Ko e hā ha'omou ngaahi palopalema 'i ho'omou langa e tauá? Kapau 'e tala atu ke mou toe langa ia, ko e hā e me'a 'e kehe te mou fai? 'E tokoni'i fēfee'i koe 'i ho'o mo'ui 'e he me'a kuó ke ako 'i he 'ekitiviti ko 'ení?

Lele Faingata'a Tautau Toko Ua (Two-Person Obstacle Course)

Ngaahi me'a 'oku fie ma'ú:

1. Ngaahi kongokonga maea taki mita 'e 1.5 hono lōloa

2. Ha feitu'u 'e lava ke fokotu'u ai ha ngaahi me'a ke fai ai ha lele mo hū takai.

3. Ha uasi

Ngaahi fakahinohinó:

1. Fokotu'u ha fo'i mala'e 'oku 'i ai ha ngaahi me'a ke fai ai ha lele takai, puna 'i 'olunga, hū 'i lalo, pea mo kolosi ai.
2. Vahevahe fakatimi e kulupú ke tautau toko ua 'i he timi. Ha'iha'i e va'e hema 'o e mēmipa 'e taha 'o e timí ki he va'e mata'u 'o e mēmipa 'e taha 'o e timí.
3. Tuku leva ke lele takai e timi taki taha 'i he ngaahi me'a kuo 'osi fokotu'utu'ú. 'E mālohi 'a e timi ko ia 'okú ne lava'i 'eni 'i he taimi nou-nou tahá.
4. 'E lava pē ke ke 'ai ke kehekehe e ngaahi laó ke ki'i faingata'a ange 'a e fo'i 'ekitivitií: ha'iha'i e mata 'o ha taha he timí pe fakatou'osi hona ongo matá; 'oua 'e fakangofua ke toe fai ha felea'aki; ha'iha'i hona va'é ke hanga 'a e tokotaha ki mu'a pea hanga 'a e tokotaha ki mui.

5. Ko 'ene 'osi pē 'a e 'ekitivitií pea mou alea'i ha ngaahi fehu'i hangē ko 'ení: Ko e hā ho'o ongo 'i he taimi na'e fakahoko ai e 'ekitivitií? Ko e hā ho'o ongo ki he tokotaha na'á mo timí? Ko e hā ha me'a na'á ke ako 'a ia te ne tokoni'i koe 'i ho'o mo'uí?

Ko e Malu 'a e Mo'uí

Ko e Malu 'a e Mo'uí 'i he Feitu'u Fai'anga Nofu Kemi

Fai e ngaahi me'a ko 'ení ke tokoni atu ke mou malu 'i he feitu'u 'oku mou nofo kemi aí:

1. 'Oua na'a mou nofo kemi 'i he ngaahi feitu'u 'oku mā'olunga mo havilivili. 'Oua na'a mou nofo kemi 'i ha tele'a pe ha vaitafe kuo maha 'a ia 'e lava pē ke tāfea 'i ha tō mai 'a ha 'uha lahi.
2. Mou nofo kemi mama'o mei he ngaahi fu'u 'akau lalahi 'oku nau tu'u toko taha pē 'a ia 'e lava ke tapa e 'uhilá 'o tau ai. 'E lelei ange ha vao 'akau 'e fai ha malu ai mei he havilí.
3. Nofo kemi mama'o mei he ve'e vaí pe tahí ke mou faka'ehi'ehi ai mei hono 'ulí 'o e vaí mo faka'ehi'ehi mei ha'ane mā'olunga vave hake 'a e vaí, hu'a e tahí pe mei ha ngaahi peau 'e fakatupu 'e he havilí.
4. Nofo kemi mama'o mei he ngaahi tu'unga loó pea mo e ngaahi 'akau 'oku koná.
5. Nofo kemi mama'o mei he ngaahi tafatafa mo'unga 'oku ta'e paú pe ngaahi feitu'u ko ia 'oku fa'a holo ai e kekelelé.
6. Nofo kemi mama'o mei he ngaahi feitu'u mā'ulaló pe ngaahi feitu'u anonanó ke mou fakamama'o ai mei he namú pea malu'i foki mo

ho'omou ngaahi nāunau he kemí mei ha'anau hauhausia.

7. Kapau leva 'oku 'i ai ha ngaahi feitu'u ia 'oku fakanatula pē 'enau fakatu'utamakí 'o hangē ko ha ngaahi lilifa, ngaahi anoano, ngaahi luo na'e keli loloto he lalo kekelelé (mine shafts), pe 'ulu-'akau kuo mate, 'ai ha lao ke 'oua pē na'a 'alu ha taha 'o ofi ki ai.
8. Fakamamafa'i 'a e malu 'a e mo'uí 'i he ngaahi lue lalo 'oku faí pea mo e ngaahi 'ekitivitií kehe 'oku fakahoko 'i tu'a mei he fai'anga nofo kemí.
9. Vakai'i mo e kau ma'u mafai fakaloto fonuá ke 'ilo'i pe 'oku fie ma'u ha ngaahi fakangofua ke fai ha tafu afi. Muimui ki he ngaahi lao kotoa pē fekau'aki mo e tafu afi.
10. Manatu'i 'oku 'ikai ke 'ilonga ha me'a ia kapau na'e faka'aonga'i ha sitou. 'Oua 'e fa'a faka'aonga'i ha tafu afi 'i he nofo kemí pea toki faka'aonga'i pē kapau 'oku lahi 'a e fefie mōmoá 'i he kekelelé.
11. 'Oua na'a tuku ke fokotu'una 'a e veve ko ia 'oku velangofuá.
12. 'Oua 'aupito na'a ngāue'aki ha kalasini pe ha toe fa'ahinga me'a huhu'a velangofua pehē ke tafu 'aki ha afi. Kuo pau ke tokanga'i 'e he kakai lalahi hono faka'aonga'i 'o e penisini mo e ngaahi me'a huhu'a fakakemikalé ki he feime'akaí, fakamāfaná, māmá, pe ki he ngaahi motokaá pe ngaahi misini. 'Ai e ngaahi me'a ko 'ení 'i ha ngaahi hina kuo 'osi faka'ilonga'i ke mahino pea tauhi kinautolu 'i ha feitu'u 'oku 'ikai fai ai ha nofo pea mama'o mei he ngaahi feitu'u ko ia 'oku fai ai 'a e ngaahi polokalamá mo e mohé.
13. Tāmate'i kotoa 'a e ngaahi afi 'i tu'á ki mu'a pea mou toki mavahe

mei ai. Kapau 'oku 'i ai ha ngaahi paipa pe ngaahi me'a tāmata afi 'i he feitu'u fai'anga nofo kemí, tokanga'i lelei kinautolu. Fakapapau'i 'oku fe'unga 'a e vaí pea mālohi fe'unga mo 'ene pamú.

14. 'Oua na'a hua'i ha vai 'i ha lolo 'oku lolotonga vela. Laku ki ai ha māsima pe sota ngaohi kai, pe ko hano 'ufi'ufi 'aki ha tāpuni ukamea.
15. Mātu'aki tokanga 'aupito 'i hono ngāue'aki 'o e ngaahi maama kalasini 'i he feitu'u 'oku fai ai 'a e mohé koe'uhí ko e fakatu'utamakí 'o ha hoko 'a ha vela pea mo ha konā mei he 'ahu kona 'e ha'u mei aí. 'Oku lelei ange ke faka'aonga'i pē ha kasa.
16. Kapau 'oku faka'aonga'i ha fanga ki'i me'a fakamāfana penisini pe kalasini 'i he ngaahi tēniti pe 'i he ngaahi falé, kuo pau ke hū ha 'ea fe'unga ki loto ke 'oua na'a hoko ha konā mei he 'ahu kona 'oku ha'u mei aí.

Ngaahi Palani ki ha Ngaahi Fakatamaki 'e Hoko

Sio ki he kau ma'u mafai fakaloto fonuá peá 'ai ke ke 'ilo'i e ngaahi me'a ke faí kapau 'e hoko mai ha ngaahi fakatamaki fakanatula 'a ia 'oku fa'a hoko 'i homou feitu'u hangē ko e mofuike, vela, tāfea, afā, pe 'ahiohio. Tomu'a palani pē kimu'a 'a e me'a ke fai 'i he ngaahi taimi faingata'a pehení. Palani e ngaahi hala ke fai ai ha hola mei he ngaahi falé pe feitu'u 'oku fai ai e nofo kemí. Fakapapau'i ha feitu'u pau ke fakataha kotoa ki ai 'a e kau nofo kemí 'o kapau 'e hoko ha faingata'a. Fokotu'u e ngaahi fatongia 'o e kau takí 'i he taimi 'oku hoko ai ha faingata'a,

pea fakapapau'i ha founga 'e lava ke 'ilo'i ai 'oku kakato pē 'a e kau nofo kemi kotoa.

Fakahoko e ngaahi toka teu ko 'eni 'i he taimi 'oku 'uha ai mo tapa 'a e 'uhilá:

1. 'Alu 'o toi 'i ha pupunga 'akau matolu, vao 'akau (faka'ehi'ehi mei he ngaahi 'ulu'akau mā'olunga mo tu'u taha taha holó), 'ana, fo'i luo 'i he kekelelé, tele'a loloto, pe 'i he tafa'aki ki lalo 'o ha lilifa loloto. Faka'ehi'ehi mei he ngaahi feitu'u ko ia 'e fakatu'utamaki lolotonga ha tāfea 'e hoko fakafokifā.
2. Tangutu pe tokoto ki lalo, kae fakatautefito 'eni kapau 'okú ke 'i ha tumu'aki 'o ha ki'i tafungofunga pe ha feitu'u mā'olunga.
3. Hū 'i ha lalo halafakakavakava ukamea kae 'oua na'a ne tau ki he ukamea pe tangutu 'i he kekelele 'oku nga'unga'ú.
4. Hū ki ha loto me'alele, he ko e taha ia 'o e ngaahi feitu'u malu taha 'e lava ke ke toi ai lolotonga ha'ane 'uha mo tapa 'a e 'uhilá.
5. Kapau 'oku 'i ai ha ngaahi fale ke fai mei ai ho'o fili 'o e feitu'u ke ke toi aí, fai ho'o fili 'o fakatatau mo e fakahokohoko ko 'eni:
 - Ngaahi fale ukamea lalahi pe ngaahi fale lalahi 'oku ukamea 'a e alanga-falé. ('Oua na'a tuku ke tau e sínó ki he ngaahi holisí pe ngaahi konga 'oku fa'u'aki e ukamea).
 - Ngaahi fale kuo 'osi 'i ai hono malu'i mei he tapa 'a e 'uhilá.
 - Ngaahi fale lalahi 'oku 'ikai hanau malu'i.
 - Ngaahi fale iiki 'oku 'ikai hanau malu'i.
6. Faka'ehi'ehi mei he ngaahi tumu'aki 'o e ngaahi feitu'u 'oku mā'olungá,

ngaahi pāmaka 'oku mavahe hake ki 'olunga honau mā'olungá (ledges), ngaahi fale tuku'anga me'a (sheds), mo e ngaahi feitu'u 'oku tu'u mavahe 'i he ngaahi feitu'u 'ata'ataá.

7. Fakamama'o mei he ngaahi 'ā uaeá, ngaahi uaea telefoní, mo e ngaahi me'angāue 'oku ngaohi 'aki 'a e uka-meá.
8. Fakamama'o mei he fanga hōsí pea mo e fanga monumanu kehé.
9. Kapau 'okú ke kaukau tahi pe 'i ha vaka, feinga ki 'uta 'i he vave tahá.

Founga Tauhi e Ma'a ke Malu'i 'aki e Mo'ui (Sanitation)

Faka'aonga'i e ngaahi fakahinohino ko 'eni ke tokoni atu ki hono tauhi ke ma'a 'a homou fai'anga nofo kemi:

1. Fokotu'u ha palani ke ta'ofi 'aki e fanga 'inisēkité, fanga kumaá, mo e ngaahi 'akau 'oku koná. Faka'ehi'ehi mei he nofo kemi ofi ki he ngaahi feitu'u 'oku tupu ai e fanga ki'i manu fakakiná, hangē ko e ngaahi vai 'oku 'ikai ngaue pe tafé, ngaahi feitu'u anoanó, ngaahi falemālōlō pe ngaahi fale oku 'ikai tauhi ke ma'a, pea mo e ngaahi lingi'anga vevé.
2. Tuku ha vai, pēsoni fanofano, koa, mo ha ngaahi taueli ke fai'anga fanofano 'i he ngaahi feitu'u 'oku fai ai e kaí, ofi ki he ngaahi falemālōlō, pea ofi ki he tēniti taki taha. 'Ai ha ki'i fakatafe pe makamaka 'i lalo he feitu'u 'oku fai ai 'a e fanofano ke 'oua na'a pelepela e kekelelé.
3. Faka'auha e veve kotoa pē he kemi 'i he 'aho taki taha 'i he taha 'o e ngaahi founga ko 'eni 'e tolú: tutu, tanu, pe fetuku ia. 'Oku 'i ai e taimi 'e ni'ihí 'e fie ma'u ia ke fakahoko kotoa 'a e ngaahi foungá ni 'e tolu. 'Oku 'i ai e ngaahi lao ia 'i he ngaahi feitu'u 'e ni'ihí 'oku tapu'i ai 'a hono

tanu 'o e vevé 'i ha fai'anga nofo kemi. Fakapapau'i 'oku mou muimui ki he ngaahi lao 'i homou feitu'u. Tānaki e ngaahi me'a 'e toe lava 'o faka'aonga'i ki he lahi taha 'e lavá.

4. Tauhi ke ma'a mo mātu'u 'a e feitu'u 'oku ofi ki he ngaahi kapa vevé. Ngāue'aki ha ngaahi va'akau pe ha ngaahi toe me'a kehe pē ke hili ai e ngaahi kapa vevé ke mavahe hake mei he kekelelé. 'Oku totonu ke fa'o e vevé ke 'ave mei he fai'anga nofo kemi 'i he ngaahi kapa veve totonú. 'Oku 'ikai totonu ke laku takai holo e me'akai kuo koví pe toenga me'akai 'i he kekelelé.
5. Fufulu e ngaahi falemālōlō 'i tu'a 'i he 'aho kotoa pē.
6. Kapau ko ha ki'i feitu'u 'oku tu'u mavahe pea 'ikai nofo'i, 'e fie ma'u ia ke keli ha ngaahi falemālōlō 'o ka 'oku fakangofua 'e he ngaahi tu'u-tu'uni fakalotofonuá. 'Oku totonu ke mama'o e ngaahi fale mālōlō ko 'eni mei he nofo'anga kemi pea mo e ma'u'anga vai 'oku nau mā'olunga tatau pe toe mā'ulalo hifo 'i aí. 'Oku totonu ke nau mama'o 'aki ha mita 'e 60 mei he ma'u'anga vai.

Keli e ngaahi luó ke senitimita 'e 60 loloto, senitimita 'e 30 fālahi, pea senitimita 'e 120 lōloa, pe lōloa fe'unga ke faka'aonga'i 'e he kau nofo kemi. ('Oku totonu ke 'i ai 'a e falemālōlō 'e taha ki he toko hongofulu kotoa pē kapau 'e lava.) 'Oku totonu ke tuku pē 'a e te'etanú he ve'e luó ke tanu hifo 'aki hili 'a e taimi kotoa pē 'oku faka'aonga'i ai. Fokotu'u pē ha sāvolo 'i he funga te'etanú ke fa'aki 'eni. 'E lava pē ke tau takai he feitu'u ko 'eni ha ngaahi fu'u tupenu motu'a pe ngaahi la'i tapoleni ke tu'u 'ata'atā pē mo mavahe. Fokotu'u ki ai ha ngaahi fai'anga fanofano.

Kuo pau ke tauhi ma'u pē ke ma'a e ngaahi luoki falemālōloó. Ko e taha 'o e ngaahi faito'o lelei taha ki he ngaahi falemālōloó ko e laimi efu-efu. Tanu kakato 'a e luó 'i he taimi ko ia 'oku senitimita ai 'e 30 hono loloto 'o e me'a kuo faka'aonga'i mei he funga kekelelé. Fakapapau'i 'oku faka'ilonga'i 'a e falemālōlō ko ia kuo 'osi tanú koe'uhí ke fili 'e ha kau nofo kemi 'e 'alu atu ki ai 'i he kaha'ú ha feitu'u kehe ia ke nau faka'aonga'i.

7. Lolotonga ho'omou lue lalo pe mama'o mei he ngaahi falemālōloó, mou muimui ki he ngaahi founa faingofua ki hono tanu 'o e tu'u-mama'ó. Fakapapau'i 'oku mita 'e 60 homou mama'ó mei he ma'u'anga va'i pe feitu'u fai'anga nofo kemi. Ngāue'aki ho muiva'é pe ha va'akau ke keli'aki ha ki'i fo'i luó. Ko 'ene 'osi pē hono faka'aonga'i pea toe tanu hifo e luó pea toe laku hifo 'i 'olunga 'e ngaahi me'a pē ko ia na'e 'uluaki 'i ai.

Ko e Ngāue Tokoni

'Oku totonu ke hoko 'a e tokoni ki he ni'ihí kehé ko ha kongá ia 'o e me'a kotoa pē 'oku fakahoko 'i he kemí, kae 'ikai ko ha fa'ahinga me'a 'oku toki fai tu'o taha pē. 'Oku totonu ke ako 'e he kau finemu'i lolotonga e nofo kemí ke nau fakahoko ha ngāue tokoni hangē ko ha fanga ki'i ngāue 'ofa, fai 'o ha ngaahi fakamālō, fakalotolahi, mo hono vahevahe 'o e ngaahi talēniti mo e ni'ihí kehé. 'Oku pou pou'i 'e he ngaahi me'a ko ia 'oku fiema'u ke fakakakato kae ma'u 'a e tohi fakamo'oní 'a hono fakahoko 'o e ngāue tokoni, pea pehē pē ki he kongá lahi 'o e ngaahi 'ekitiviti 'i he kongá 'o e "Ngaahi Ma'u'anga Tokoni".

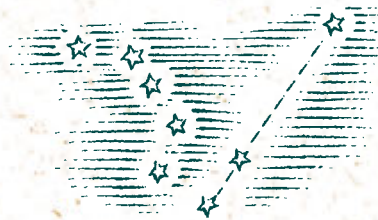
Ko e Lava ke Mo'ui 'i he Fa'ahinga Tūkunga pē (Survival)

Ko Hono Tala 'o e Ngaahi Feitu'ú Ta'e Faka'aonga'i ha Kāpasa

Neongo pē 'oku 'ikai ke 'i ai ha'o kāpasa, ka te ke lava pē 'o faka'aonga'i e la'aa mo e ngaahi fetu'ú ke tala e ngaahi feitu'ú mo tofa ha hala.

Fetu'ú Noaté (North Star)

'I he Hemisifia Noaté, te ke lava 'o 'ilo'i e feitu'u 'okú ke 'i ai 'i ho'o faka'aonga'i e Fetu'ú Noaté. 'Oku 'ikai ha taimi ia 'e lahi hake ai 'a hono mama'ó mei he noate totonú 'i he tikili 'e tahá. Kumi 'a e Pupunga Matalikí, peá ke fakakaukau atu 'oku 'i ai ha fo'i laine 'i he vaha'a 'o e ongo fo'i fetu'u ko ia 'e ua 'i mu'a 'i he ngaahi fo'i fetu'u 'e fá 'i he kongá fuopotopoto 'o e Pupunga Matalikí. Fakalōloa'i atu e laine ko 'eni ke liunga nima 'i he vaha'a 'o e ongo fo'i fetu'ú ke ke 'ilo mei ai e tu'u'anga 'o e Fetu'ú Noaté.



Kolosi Sauté (pe Toloá)

'I he Hemisifia Tongá, te ke lava 'o 'ilo'i e feitu'u 'okú ke 'i ai 'i ho'o faka'aonga'i e Kolosi Sauté (pe ko e Toloá) pea mo e ongo fo'i fetu'u 'okú na tu'u ki hono tafa'aki fakato'ohemá. Tā loto pē 'i ho'o fakakaukau ha fo'i laine 'oku lele atu 'i he vaha'a 'o e ongo fo'i fetu'u 'okú na fa'u e kongá lōloa 'o e kolosí. 'Osi ko iá, peá ke tā loto pē 'i ho'o faka-

kaukau ha fo'i laine 'oku takai fakato'o-mata'u 'o hoko 'a e ongo fo'i fetu'u ko ia 'i he tafa'aki fakato'ohemá. Kapau te ke sio ki he feitu'u 'oku fetaulaki ai e ongo laine ko 'eni na'a ke tā loto 'i ho'o fakakaukau, ko ho'o sio ia ki he feitu'u sauté.



Ko e La'ua

Ke 'ilo'i e ngaahi feitu'ú 'i hono faka'aonga'i 'o e la'aa, fokotu'u ha va'akau mita 'e taha pe lōloa ange ai 'i he kekelelé. Faka'ilonga'i e ngata'anga 'o hono 'atá, tatali ai 'i ha miniti 'e hongofulu ki he hongofulu mā nima, peá ke toe faka'ilonga'i 'a e ngata'anga 'o e 'atá. Tā ha laine hangatonu 'i he vaha'a 'o e ongo faka'ilongá. 'Oku lele ma'u pē e laine ko 'eni mei he hahaké ki he hihifó; ko e faka'ilonga hono uá 'oku lele ma'u pē ia ki he hahaké. Ka 'i ai ha laine 'oku tu'u tuliki totonu ki he laine ko ia na'a ke taá, 'oku lele ia ki he noaté mo e sauté. 'Oku ngāue lelei 'a e founa ko 'eni lolotonga 'oku 'i ai ha maama fe'unga mei he la'aa ke 'asi ha 'ata. Kapau he 'ikai ke ke ma'u ha va'akau lōloa pe 'oku fu'u fefeka e kekelelé ke hunuki ai ha va'akau, faka'aonga'i e 'ata 'o ha fu'u vao, fu'u 'akau, pe ha fa'ahinga me'a pē 'oku 'ikai toe nounou hifo 'i he mita 'e tahá.



Ko e Māhiná

‘Oku hopo hake e māhiná ‘i he feitu‘u hahaké pea tō ki he feitu‘u hihifó ‘o hangē pē ko e la‘aá. ‘E ‘aonga ‘a e founa kuo fakamatala‘i atu ki hono ngāue‘aki ai ‘a e va‘akaú mo e ‘atá ‘i he la‘aá ‘i he taimi ko ia ‘oku ulo ai e māhiná ‘o maama fe‘unga ke ‘asi ha ‘atá.

Ko e Me‘a ke Fai Kapau Te Ke Hē

‘Oku fakanatula pē ‘ene hoko ‘a e puputu‘ú, ta‘e mahino ‘a e feitu‘u ‘okú te ‘i aí, pea mo e ilifíá ‘i he taimi ‘oku hē ai ha tahá, ka ‘e fakafalala ‘a ho‘o malú pea a‘u pē ki ho‘o mo‘uí ‘i he ‘ikai ko ia ke ke tuku ke lava‘i koe ‘e he ngaahi me‘á ni. Fakakaukau peá ke toki fai ha me‘a. Faka‘aonga‘i e ngaahi fakahinohino ko ‘ení:

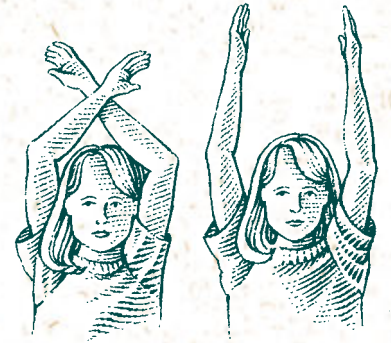
- ‘Oua te ke ilifia. Lotu ke fakanonga ‘a ho‘o fakakaukau.
- ‘Ai ke ke ‘ilo‘i e feitu‘u ‘okú ke ‘i aí kapau ‘e lava. Ngāue ‘aki ha mape ke ke fakapapau‘i e feitu‘u ‘okú ke ‘i aí mo ha ngaahi faka‘ilonga pe ngaahi me‘a ‘okú ke ‘ilo‘i lelei.
- Nofu ma‘u pē ‘i he feitu‘u ‘e taha. ‘E lahi ange ‘a e faingamālie ke ma‘u koé kapau te ke fai ‘ení.
- Vakavakai takai holo ha feitu‘u lelei ke ke nofo ai. Fa‘u hao ki‘i nofo‘anga ai.

- Fai ha fa‘ahinga faka‘ilonga ke ma‘u ai ha tokoni.

‘E faingofua ange e ngāue ‘a e kau tokoní kapau te ke faka‘aonga‘i ha faka‘ilonga ui fie ma‘u tokoni ke nau sio atu ki ai. Ko e me‘a ‘e ma‘u ai e tokanga ‘a ha taha ke tokoni atu ko hono ‘ai ha fa‘ahinga faka‘ilonga ‘e kehe ia mei he ‘asi pea mo e ngaahi ongo angamaheni ‘o ha feitu‘u. ‘Ahíahi fai angé e ngaahi me‘a ko ‘ení:

- Tautau ‘i ha fu‘u ‘akau ha fuka, kafu ‘oku sipa‘i takai, pe ko ha sipi kafu ‘oku mata ‘āā hono lanú.
- Faka‘aonga‘i e founa fakamāmani lahi ‘o hono fai ‘o e ui tokoní, ‘a ia ko ha fa‘ahinga faka‘ilonga pē ka ‘oku fakahoko tu‘o tolu: ko ha kaila tu‘o tolu, ifi tu‘o tolu ha me‘aifi, fana‘i tu‘o tolu ha me‘afana, pe ko ha ‘ahu ‘oku tuku ange ke kohu tu‘o tolu.
- ‘Ai ha sio‘ata pe tāpuni ‘o ha kapa ‘o fakatapa takai holo. ‘E lava pē ke sio hifo ha pailate ‘o ha vakapuna ki he maama pe ko e tapa ‘a e la‘aá he me‘a na‘á ke faka‘aonga‘i neongo pē kapau ‘oku ki‘i kakapu e ‘aho ko iá.
- Kapau te ke sio ki ha taha ‘oku ‘asi mama‘o mai, fai ‘a e faka‘ilonga kole tokoni SOS —‘a ia ko ha fakatapa atu e sio‘atá, tu‘o tolu hokohoko, tu‘o tolu vahavaha, tu‘o tolu hokohoko. Fai ‘aki e faka‘ilonga kole tokoní ha fuka, sote kuo nono‘o ki ha va‘akau, kasa, maama magari, sio‘ata, piukala, mapu, pe ko ha letiō fetu‘utaki.
- Kapau ‘e tohi matalalahi ‘a e SOS ‘i he ‘one‘oné pe ‘i he sinoú, ‘e lava ke sio ki ai ‘a e kau kumi ‘i he ngaahi funga mo‘ungá pe ‘i he ‘eá.
- ‘Oku faka‘ilonga e kau kaka mo‘unga ‘oku nau fie ma‘u tokoní ‘aki ‘enau hiki lōua e ongo nimá ki

‘olunga pea fakafehauaki kinaua. Ko e taimi ko ē ‘oku hiki fakahanga-tonu ai e ongo nimá ki ‘olungá, ko hono ‘uhingá ‘oku mou sai pē.

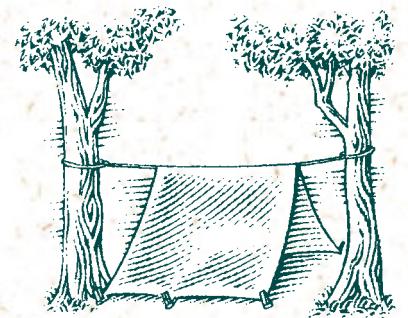


Ngaahi Nofu‘anga Fakamalumu Fakataimi

Kapau ‘oku ‘ikai ke ‘i ai hao tēniti, ‘e lava pē ke faka‘aonga‘i ha tapoleni pe fa‘ahinga me‘a pē ‘e malu mei he vivikú ke hoko ko ho malumu‘anga. ‘Oku ‘aonga ‘aupito ‘a e ngaahi nofo‘anga fakamalumu ko ‘ení ‘i he taimi ‘oku hoko ai ha ngaahi fiema‘u fakavavevavé:

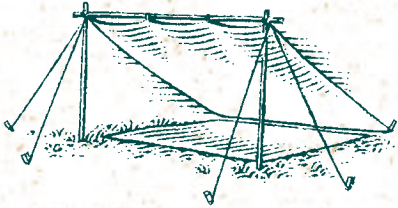
Tēniti he Fōtunga ‘o e A (A-frame Tent)

Ke fokotu‘u ha tēniti ‘i he fōtunga ‘o e A, hanga ‘o pelu ua fakalōloa ‘a e tapoleni pe konga pelesitiki, pea hili-faki hifo ‘a e pelu‘angá ‘i ‘olunga ‘i ha va‘akau pe ha maea kuo ‘osi falō ‘i he vaha‘a ‘o ha ongo fu‘u ‘akau. Fakama‘u e tapoleni ki he kelekelé ‘aki ha ngaahi fo‘i maka.



Lenitū (Lean-to)

Ke fokotu'u ha lenitū, nono'o ha la'i tapoleni ki ha fu'u pou kuo 'osi ha'i ma'u ki ha ongo va'akau pe ongo fu'u pou kuo 'osi fokotu'u hangatonu ki 'olunga. Ngāue'aki ha 'ū maea mo ha ngaahi pine 'akau ke fokotu'u ma'u 'a e ngaahi pou tu'u ki 'olungá. Fakama'u 'aki e tapoleni ha ngaahi fo'i maka ki he kekekelé.



Te ke lava foki 'o fokotu'u ha lenitū 'aki hano nono'o ha ongo tapa 'e ua 'o ha tapoleni ki he ngaahi va'a 'o ha ongo fu'u 'akau. Ngāue 'aki ha ngaahi pine 'akau pe ngaahi fo'i maka ke fakama'u hifo 'aki e tafa'aki 'e taha 'o e tapoleni ki he kekekelé.

Kapau 'oku 'ikai ke ma'u ha tapoleni ke fokotu'u 'aki e lenitū, 'e lava pē ke 'omi ha ngaahi va'a 'akau pe ngaahi lau'i niu 'o ha'i kinautolu ki he fu'u pou pe ki he ngaahi fu'u 'akau.



Ngaahi Nofō'anga Fakamalumu Kehe

'E toe lava pē foki ke ngāue'aki ha 'ana 'i he loto sinoú kuo 'osi 'aofi 'a loto ke 'oua 'e viviku pe ko ha fu'u maka 'oku malumu 'a lalo pea faliki 'aki ha ngaahi lau'i 'akau mo ha ngaahi

va'akau kuo ngangana ki lalo ke hoko ko ha ngaahi nofo'anga fakamalumu fakavevave.

Ngaahi Tēniti

Ko e tēniti 'a e kalasi nofo'anga fakamalumu lelei taha ki he ngaahi feitu'u maomaonganoá. Vakai ki he ngaahi falekoloa fakalotofonua 'oku fakatau ai e ngaahi nāunau fakasipotí ke 'ilo'i e kalasi tēniti 'oku lelei taha ki homou feitu'u. 'Oku fakafalala pē 'a e kalasi tēniti te mou fie ma'u ki he toko lahi 'o e kakaí pea mo e lahi 'o e nāunau nofo kemi 'e fie ma'u ke hao aí, ki he anga 'o e 'eá, pea mo e fa'ahinga nofo kemi 'oku fakahokó. Kuo pau ke ma'ama'a mo toe iiki ange 'a e ngaahi tēniti ko ia 'oku fie ma'u ke fa'o 'i he ngaahi kato 'o ha'amo laló 'i he ngaahi tēniti ko ia 'oku fie ma'u ki he nofo kemi taimi lōloá.

Ngaahi Me'a Kuo A'usia 'o ne Langaki Hake 'a e Fakamo'oni

Lau Folofolá

'Oku totonu ke ha'u 'a e tokotaha lahi mo e finemui nofo kemi kotoa pē mo 'ene folofolá ki he nofo kemi pe ko hano teuteu'i ha ngaahi folofola ke ne faka'aonga'i. Palani ke 'i ai ha taimi fakalongolongo 'i he 'aho taki taha 'e lava ai 'e kinautolu 'i he kemí 'o lau fakafo'ituitui pe fakakulupu iiki e folofolá mo fakalaululoto ki ai. 'Oku kau e lau folofolá 'i he ngaahi fiema'u 'a e finemui taki taha 'i he ta'u taki taha kae ma'u 'ene tohi fakamo'oni.

To'o ha taimi ke fai ai ha fakalaululoto ki he ngaahi veesi folofola 'oku hā

'i he Tokāteline mo e Ngaahi Fuakava 128:23 mo ha ngaahi potu folofola kehe pē 'oku fekau'aki mo e ngaahi me'a 'i natula 'i he māmani ko 'eni.

Ko e Ngaahi Tu'unga 'Ulungāanga Mahu'inga 'o e Kau Finemuí 'i he Nofō Kemi

Ko e ngaahi taumu'a 'o e polokalama 'a e Kau Finemuí ke tokoni'i 'a e finemui takitaha ke ne tupulaki fakalaumālie pea ke ne mo'ui'aki e ngaahi tefito'i mo'oni 'o e ongoongolelé 'o hangē ko ia 'oku fakahā mai 'i he Ngaahi Tu'unga 'Ulungāanga Mahu'inga 'o e Kau Finemuí. 'Oku totonu ke tokoni e ngaahi 'ekitiviti mo e ngaahi me'a kotoa pē 'oku fai 'e he Kau Finemuí, kau ai 'a e nofo kemí, ke a'usia e ngaahi taumu'a ko 'eni.

'I ho'omou 'i he kemí, te mou ma'u ai ha ngaahi faingamālie lahi ke fakafekau'aki e Ngaahi Tu'unga 'Ulungāanga Mahu'inga 'o e Kau Finemuí mo ho'omou mo'ui pea tokoni'i mo e nīihi kehé ke nau fai 'a e me'a tatau. Mahalo te mou fie ma'u ke palani ha ngaahi founa ke takiaki'i mai 'aki e tokangá ki ha fo'i Tu'unga 'Ulungāanga Mahu'inga 'e taha lolotonga hono fai 'o ha ki'i fakataha fakalaumālie, taimi fe'inasi'aki, taimi lau folofola, pe ha polokalama 'oku fakahoko takatakai 'i he ve'e afi kuo tafu 'i he fai'anga nofo kemí. 'E lava ke mou fa'ufā'u ha 'ekitiviti ke fakahoko he kemí makatu'unga 'i he Ngaahi Tu'unga 'Ulungāanga Mahu'ingá, hangē ko ha lue lalo makehe pea 'ai ha fanga ki'i feitu'u he halá ke a'u atu ki ai e

kau finemuí pe kau takí 'o vahevahe ai ha fo'i talanoa, potu folofola, pe ha fo'i hiva fekau'aki mo ha Tu'unga 'Ulungāanga Mahu'inga. 'E lava foki ke faka'aonga'i mo e ngaahi lanu 'o e Ngaahi Tu'unga 'Ulungāanga Mahu'ingá ke faka'ilonga'i 'aki ha ngaahi kulupu 'i he nofo kemí pe ko hano faka'alí'ali pē kinautolu 'i he taimi 'oku fai ai e ngaahi polokalama he ve'e afi pe 'i he taimi efiafi. Mou kumi e ngaahi lanu 'o e Ngaahi Tu'unga 'Ulungāanga Mahu'ingá 'i natula.

Vahevahe e ngaahi me'a kuó ke a'u-siá mo ho'o fakamo'oni fekau'aki mo e ngaahi tefito'i mo'oni ko ia 'o e ongoongoleléi 'oku fakamatala'i mai 'i he Ngaahi Tu'unga 'Ulungāanga Mahu'ingá, Moto, mo e Kaveinga 'a e Kau Finemuí 'i ha taimi 'e fe'unga ke fakahoko ai. 'I ho'o kau ko ia ki he ngaahi 'ekitiviti' 'oku fakahoko 'i he nofo kemí, te ke lava ai 'o tokoni ki he ni'ihí kehé ke nau 'ilo'i e founga 'oku tokoni ai e ngaahi me'a 'oku nau faí, mamata ki aí, mo ongo'i ke mahino kiate kinautolu e ngaahi tefito'i mo'oni 'o e ongoongoleléi. 'E lava pē ke hoko 'a e nofo kemí ko ha taimi ia ke ma'u ai ha mahino fo'ou fekau'aki mo e ongoongoleléi pea mo ha 'ofa 'oku toe lahi ange ki he'etau Tamai Hēvani.

Ngaahi Fakataha'anga Fakamo'oni

'E lava pē ke fakahoko 'e ha uooti pe ha siteiki ha ngaahi fakataha'anga fakamo'oni 'i ha fa'ahinga taimi pē lolotonga e nofo kemí, ka 'oku fa'a lelei taha ange pē hono fakahoko

kinautolu ofi ki he 'osi 'a e nofo kemí hili ia ha nofo fakataha 'a e kau finemuí mo e kau takí 'i ha vaha'ataimi. 'Oku ma'u ai 'e he kau finemuí ha faingamālie ke fai 'enau ngaahi fakamo'oni fekau'aki mo e ongoongoleléi 'o Sisū Kalaisi 'o fakatatau ki hono ue'i kinautolu 'e he Laumālie Mā'oni'oni.

Ngaahi Fakataha'anga Fakalaumālie

'E lava pē ke fakahoko ha ngaahi fakataha fakalaumālie nounou fakataha mo ha ki'i ouau fusi fuka 'i he taimi 'oku fakahoko ai e lotu pongipongi pe efiafi, pe 'i ha toe taimi kehe pē. 'E lava ke fakakau atu ki ai ha poupou fakalaumālie, potu folofola, mo ha hiva. 'E lava ke fakahoko ha ngaahi fakataha'anga fakalaumālie fakakātoa pe 'i ha fanga ki'i kulupu fakatokosi'i pē ma'a e kau finemuí mo honau kau takí.

Malu 'i he Vai

'Oku totonu ke fakahoko e ngaahi sipoti 'oku fai 'i he vai (pe tahí) 'i ha feitu'u 'oku malú, pea 'oku totonu ke muimui ki he ngaahi laó 'i he taimi kotoa pē. Kuo pau ke fokotu'utu'u mo fakalele fakalelei 'aupito e ngaahi 'ekitiviti. 'Oku totonu ke fa'u ha ngaahi lao fekau'aki mo e malu 'i he vai pea fakamatala'i ki he kau nofo kemí hono kotoa. 'E tokoni atu e ngaahi fakahinohino ko 'eni ke tauhi ai 'a e malú lolotonga e ngaahi sipoti ko ia 'oku fakahoko 'i he vai:

1. 'Oku totonu ke 'i ai ha tokotaha lahi kuo 'osi ako fekau'aki mo e malu 'i he vai 'i ha fa'ahinga 'ekitiviti

pē 'oku fakahoko 'i he vai pea ke ne tokanga'i e 'ekitiviti ko ia.

2. Sio ki he foomu Fakangofua 'a e Mātu'á pe Tauhí mo e Fakangofua Fakafaito'ó (vakai ki he peesi 104) ke fakapapau'i mei ai 'a e kau finemuí 'oku 'i ai e ngaahi tu'unga fakaesino 'e fakangatangata ai 'enau kau ki he ngaahi 'ekitiviti 'oku fai 'i he vai.
3. 'Ai ke ke 'ilo'i hono loloto 'o e vai pea mo ha ngaahi fakatu'utāmaki 'e ala hoko. Palani e ngaahi 'ekitiviti ko ia 'e 'ikai hoko ai ha laveá.
4. Fakapapau'i 'oku 'i ai e hoa 'o kinautolu kotoa pē 'oku kau 'i he ngaahi 'ekitiviti 'oku fai 'i he vai. 'Oku 'uhinga 'eni ki hano fakahoa kinautolu mo ha taha 'oku nau poto tatau pē 'i he kakaú ke nau kakau ofi pē ki ai mo sio ki ai.
5. Fakapapau'i 'oku faingofua pē hono siofi 'o e kau finemuí kotoa lolotonga 'enau ngaahi 'ekitiviti 'oku faí. 'Oku totonu ke ngāue he taimi ko 'eni ha tokotaha fakahaofi mo'ui pe toko ua, pea 'oku totonu foki ke 'osi maau pē he ve'e vai (pe tahí) ha maea ke fai 'aki ha tokoni. (vakai ki he "Melemó," peesi 50).
6. Fakapipiki e ngaahi lao malu'i ki he kaukau tahí mo e 'a'alo vaká 'i he ngaahi feitu'u takai holo he ve'e vai pe matātahí.

Ko e Ma'u'anga Vai

'Oku fie ma'u ha vai ma'a 'oku lahi ki he mo'ui lelei pea mo e fiemālie 'a e tokotaha nofo kemi kotoa pē (vakai ki he "Me'akái mo e Kai 'o e Me'akai Fakatupu Mo'ui Lelei," peesi 52). Palani fakalelei koe'uhí ke 'i ai ha vai fe'unga ki he inú, feime'atokoní, pea mo hono fakama'a 'o e fai'anga nofo kemí. Kapau 'oku 'i ai ha ma'u'anga vai

'i he fai'anga nofo kemí, vakai'i ke fakapapau'i 'oku ma'a e vai. 'I he ngaahi nofo'anga kemi fuoloá, kuo pau ma'u pē ke hanga 'e he kau nofo kemí 'o fakama'a 'a e vai ko ia 'oku nau ma'ú.

Ko Hono Hua'i 'o e Vai

Fakapapau'i 'okú ke hua'i e vai 'osi ngāue'akí 'i he founda totonú. 'Oku totonu ke hua'i e vai 'oku fai'aki e feime'atokoní mo e fufulu ipú 'o fakatatau ki he ngaahi lao 'o e feitu'u ko ia 'oku fai ai 'a e nofo kemí. Kapau 'oku 'ikai ke 'i ai ha ngaahi fakatafe'anga vai pea to'o e ngaahi momo'i me'akái mei he vai kuo 'osi ngāue'akí 'o tuku fakataha ia mo e vevé. 'Osi ko iá pea hua'i e vai 'i ha feitu'u 'oku mita 'e 60 mei ha ma'u'anga vai 'aki hano huohua'i takai holo pē 'i he kekelelé.

Faka'ehi'ehi mei hano 'ulí'i 'o e ma'u'anga vai 'i he taimi 'oku fai ai ha kaukau pe fō. 'Oku fokotu'u atu ke fai e ngaahi me'a ko 'ení 'o 'oua na'a toe ofi ange 'i he mita 'e 60 mei ha ma'u'anga vai.

Ko Hono Fakama'a 'o e Vai

Kapau te mou ngāue'aki e ngaahi vai-tafé mo e ngaahi ano vai ko ho'omou ma'u'anga vai ia, fakapapau'i ke fakama'a e vai ki mu'a pea toki inú pe ko hano faka'aonga'i ki he feime'atokoní. Ko e taha 'o e ngaahi mahaki fakatu'utamaki taha 'oku tupu mei he vai 'ulí ko e kia-taiāsisi (giardiasis) 'a ia 'oku fakatupu ia 'e he fanga kí'i siemu ko e *kiataia lamipilia* (*Giardia lamblia*). 'Oku kau 'i he ngaahi faka'ilonga 'o e mahaki ko 'ení

'a e tokakovi, langa kete, ongo'i vaivaia, fakalele, mo e holo e mamafa 'o e sinó. 'Oku toki 'asi mai e ngaahi faka'ilongá 'i he 'osi 'a e 'aho 'e ono ki he hongofulu mā nima mei he taimi na'á ke inu ai e vai 'ulí. 'Oku fá'a fetuku holo 'a e mahaki ko 'ení 'e he tu'umama'o 'a e fanga monumanu kuo nau ma'u e siemú 'a ia 'oku nau 'ulí'i e ngaahi ma'u'anga vai.

Ngāue'aki e ngaahi founda ko 'ení ki hono fakama'a 'o e vai:

Ko e Kolōlini Fakahinehina Valá (Chlorine Bleach)

'E lava ke vave pea 'ikai fakamole hono fakama'a 'o e vai 'aki hono tānaki atu ki ai 'a e kolōlini (chlorine) fakahinehina valá. Ke fakama'a ha vai lita 'e taha, fai e ngaahi me'a ko 'ení:

1. 'Omi ha fu'u me'a 'ai'anga vai ma'a 'oku lahi pea tohi'i ai 'a e "Vai Inu."
2. Fakafonu 'aki ia ha vai lita 'e taha. Tānaki atu ki ai ha tulutā kolōlini 'e fá. 'Oku totonu ke 'i he kolōlini ko 'ení ha sotiume haipokololaiti (sodium hypochlorite) pēseti 'e 4 ki he 6. Kapau 'oku peseti 'e 1 pē 'a e sotiume haipokololaiti 'oku 'i he kolōlini, pea kuo pau leva ke ke 'ai ha tulutā kolōlini 'e uofulu ki he lita vai 'e taha.
3. 'Ufi'ufi 'aki e 'ai'anga vai ha tāpuni pe ha konga tupenu ma'a. Tuku ai 'i ha miniti 'e tolungofulu.
4. 'Ahi'ahi'i e vai mo ke fakatokanga'i e ifo 'o e kolōlini he vai. Kapau 'oku 'ikai ke ke ongo'i ha kololini ai peá ke toe 'ai atu mo ha ongo tulutā kolōlini 'e ua. Kapau 'oku fu'u mālohi e kololini peá ke felilingi'aki e vai mei he 'ai'anga vai ma'a 'e taha ki he 'ai'anga vai 'e taha ke saisai ange hono ifó.

Ko Hono Haká

'E toe lava pē foki ke fakama'a e vai 'aki hano haka. Haka e vai ke lili 'aupito, pea kei haka pē ke lililili 'i ha miniti 'e tolu ki he fitu.

Ko e 'Aiotini (Iodine)

Te ke lava 'o fakatau mai ha ngaahi fo'akau 'aiotini pe ha toe ngaahi kemikale fakama'a kehe pē ke fakama'a 'aki ha vai si'isi'i fe'unga pē ke faka'aonga'i 'i he lue laló pe fa'o kato 'o ha'amo lalo. Muimui fakalelei ki he ngaahi fakahinohino 'oku 'oatu 'i he la'ipepa 'i tu'á pea fakapapau'i kuo 'ikai ke 'osi e taimi ke faka'aonga'i ai 'a e ngaahi fo'akau ko iá.

Ngaahi Me'a Sivi

'Oku 'omai 'e kinautolu 'oku nau fakatau atu e ngaahi nāunau ki he nofo kemí ha ngaahi me'a sivi ki hono fakama'a 'o e vai lahi fe'unga pē. Muimui fakalelei ki he ngaahi fakahinohino ko ia 'oku 'oatu fakataha mo e me'a sivi.

Ko 'ene 'osi pē ho'o fakama'a 'o ha vai peá ke fakapapau'i 'oku 'ikai ke 'alu ki ai ha siemu pe fua 'o ha fanga kí'i manu fakatupu mahaki kimu'a peá ke toki faka'aonga'i ia. Tauhi ia 'i ha 'ai'anga vai 'oku ma'á pea tāpuni'i. Faka'aonga'i e vai ko ia kuo 'osi fakama'a 'i ho'o feime'atokoní. He 'ikai te ke lava 'o tāmate'i e fanga kí'i siemú 'i ha inu fua'akau kapau te ke tānaki atu ki ai ha kololini hili ho'o ngaahi e inú. Ko e ngaahi supo mo e ngaahi inu ko ia 'oku haká 'oku fakama'a ia 'aki hono haká.

Ko e Mūsiká

Ko Hono Faka'aonga'i 'o e Ngaahi Hivá

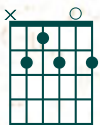
'Oku faka'aonga'i e ngaahi hiva 'i he ngaahi peesi hoko ma'i ki he nofo kemi 'a e Kau Finemu'i, ka te nau toe 'aonga pē fokí ki he ngaahi 'ekitiviti kehe 'a e Kau Finemu'i pea pehē ki hono faka'aonga'i ki he ngaahi me'a 'a e siasi 'oku fai pe faka'aonga'i 'i 'apí.

Ako ki he Ngaahi Kī mo Honau Ngaahi Afó

'Oku lava ke faka'aonga'i 'a e ngaahi faka'ilonga ko ia 'i 'olunga he leá ki he ngaahi me'alea hangē ko e kītaá, 'uku-lelé, ha'apé, pea pehē ki he kīpooti 'uhilá pe pianó. 'Oku anga'aki pē hono tā 'e he tokotaha 'okú ne tā e me'aleá 'i he hivá 'a e fo'i afo tatau kae 'oua kuo 'omai 'a e faka'ilonga ki ha afo 'e taha. Kapau 'oku ha'i atu 'a e faka'ilongá ki ha afo, 'okú ke fa'itelihá pē koe pe te ke fetongi ki he afo fo'ou pe 'ikai.

Ngaahi Fakatātā ki Hono Lomi 'o e Kītaá

'Oku hā atu 'i he tafa'aki ki lalo 'o e peesi taki taha 'o e ngaahi fo'i hivá 'a e ngaahi fakatātā ki hono lomi e filo 'o e kītaá.



'I he fakatātā taki taha, 'oku fakafongai 'e he ngaahi laine 'oku 'alu hangatonu mei 'olunga ki laló 'a e ngaahi filó, pea fakafongai 'e he ngaahi laine 'oku lele fakalavalavá 'a e paá. 'Oku tala atu leva 'e he ngaahi fo'i toti 'a e feitu'u ke fokotu'u

ai e ngaahi fo'i tuhu 'o e nima hemá. Ko 'ene ongo lelei tahá kapau 'e lomi e ngaahi fo'i tuhu 'o ofi 'aupito ki he ngaahi fo'i paá kae 'oua pē na'a tau ki ai.



'Oku fakahā mai 'e 3fr. he mata'ifika 'oku tu'u ki he tafa'aki to'o-mata'u 'o ha fakatātā 'a e pā ko ia 'oku kamata ai 'a e lomí. 'I he fakatātā ko 'ení, 'oku totonu ke tu'u ai 'a e fo'i tuhu 'uluakí 'i he pā hono tolu mei 'olungá.



'Oku tala mai 'e ha x 'i 'olunga 'i ha fo'i filo 'oku totonu ke 'oua na'a hanga 'e he tokotaha tā kītaá 'o taa'i e fo'i filo ko iá lolotonga 'ene lomí. 'Oku tala mai 'e ha o 'i 'olunga 'i ha fo'i filo 'oku totonu ke taa'i 'e he tokotaha tā kītaá e fo'i filó kae 'oua na'a ne hanga 'o lomi.



'Oku tala mai 'e ha faka'ilonga 'okú ne ha'i ha ongo fo'i toti 'e ua 'oku totonu ke lomí 'e he fo'i tuhu 'e taha 'a e ongo fo'i filo 'e ua pe lahi ange ai.

Ko e Kapó (Capo)

Ko e kapó ko ha kongá ia 'oku fakapipiki ki ha kītā pea lava ai 'e he tokotaha 'okú ne tā 'a e kītaá ke ne hiki'i hake e kī 'o ha fo'i hiva lolotonga 'okú ne lomi 'o fakatatau ki he'ene 'asi 'a e fo'i hivá. Kapau 'e fokotu'u 'a e kapó i he pā 'uluakí, 'okú ne hiki'i hake 'e ia 'a e kī 'aki 'a e semitoni 'e taha. Pea ko e fo'i pā taki taha 'oku hokohoko mai aí, ko 'ene hiki 'aki ai pē ia 'a e toe

semitoni 'e taha. Ko e fakatātaá 'eni, kapau te ke tā 'a e kī C ka 'oku tu'u 'a e kapó 'i he pā hono uá, ko e kī D ia 'okú ke lolotonga taá.

Ma'u 'a e Ngaahi Totonu Fakalaó (Copyrights)

'E lava ke hiki ha tatau 'o e ngaahi hiva kotoa ko ia 'i he tohi ko 'ení ke faka'aonga'i 'i he ngaahi me'a fakasiasi, 'i 'api, pe 'i he nofo kemí 'a ia 'e 'ikai ma'u ai ha tupu ta'e toe ma'u ha fakangofua mei he kakai 'oku 'anautolú.

Faka'ofa'ofa 'a e Me'a Kotoa

Fakafeta'i Fakalea 'e Cecil Frances Alexander
Refrain Fakafasi: Fasi faka-Pilitānia motu'a pē

D Em E7 A7 Em A7 D

Ngi - ngi - la mo fa - ka - 'o - fo - 'o - fa 'a e me - 'a ko - toa.

Em E7 A7 Em A7 D *Fine*

Na 'e ngao - hi 'a e me - 'a ko - to - a 'e he 'O - tu - á.

D G

1. Ma - ta - la - 'i 'a - ka - u, mo
 2. Ko e ma - ka he ngaa - hi mo'u - nga, va -
 3. Mo - ko - mo - ko a - ngi ma - i, ma -
 4. 'A - kau 'o e va - o - ta - a, mo

A7 D

e fa - nga ma - nu - pu - na, 'O - ku ná - u hi - va fie -
 i - ta - fe ta - fe ma - i, Po - ngi - po - ngi ho - po 'a
 fa - na ai mo e la - 'a, Mo - tu - 'a 'a e fua 'i he
 e va - 'i - nga - 'a - nga Mo - hu - ku fa - ka - 'o - fo -

Em D A7 D *D.C. al fine*

fia; Na 'e ngao - o - hi ia 'e he 'O - tu - á.
 e la - 'a me - i he la - ngi ma - 'á.
 ngo - u - e ko e ngao - hi 'e he 'O - tu - á.
 'o - fa ko e o - ko - o - ko - 'a - nga.

D Em E7 A7 G

Matea Mai

Loto mo'oni Fakalea mo fakatu'ungafasi: 'Ikai 'Ilo'i

A7 D G A7

1. U - lo e fe - tu - 'u; mate - a mai, 'A - i - vi
 2. U - lo he ma - fi e 'O - tu - á. Tā - va - ni

D D7 A7 D

'e - ne tā - va - ni. Ma - 'á e la - ngi, 'I -
 tu - 'u - nga ho - no ni - ma. Pe - hē ki he la -

G F# B7 E7 A7 D

sa ko hai, Kau tala atu e tu - 'u - nga e 'o - fá ni.
 ngi ma - 'a, Mo ko e tu'u - nga ai si - 'eku 'o - fá.

A7 D G E7 F# B7

Hiva Ho Hala ki 'Api

Fiefia Fakalea mo e fakatu'ungafasi: Hiva tuku-fakaholo

D A7

Hi - va ho ha - la fo - ki ki 'a - pí.

D

Hi - va ho ha - lá 'e tuli e po'u - lí. Ma - li - ma -

D7 G

li he mai - le ko - to - a Ma - a - ma ho ha -

B7 Em A7 D

lá. Mo ma - 'a - ma - 'a leva Ho - 'o hi - va ki 'apí.

'E lava ke ma'u 'a e fakafasi ki he kipōti 'i he peesi 114 'o e Tohi Hiva 'a e Fānaú.

D A7 (D7) G B7 Em

'Oku 'I Hono Nima 'a Māmani

Taimi Tonu Fakalea mo fakatu'ungafasi: Hiva fakalaumālie 'a e Kau 'Amelika mei 'Afilikā

A

1. 'O - ku 'i ho - no ni - ma 'a mā - ma - ni. 'O - ku 'i
 2. 'O - ku 'i ho - no ni - ma e ma - ta - ngi. 'O - ku 'i
 3. 'O - ku 'i ho - no ni - ma e ki'i pē - pē. 'O - ku 'i
 4. 'O - ku 'i ho - no ni - ma 'a ki - tau - a. 'O - ku 'i
 5. 'O - ku 'i ho - no ni - ma ki - tau - to - lu. 'O - ku 'i

E7 A

- ho - no ni - ma 'a mā - ma - ni. 'O - ku 'i ho - no ni - ma
 ho - no ni - ma e ma - ta - ngi. 'O - ku 'i ho - no ni - ma
 ho - no ni - ma e ki'i pē - pē. 'O - ku 'i ho - no ni - ma
 ho - no ni - ma 'a ki - tau - a. 'O - ku 'i ho - no ni - ma
 ho - no ni - ma ki - tau - to - lu. 'O - ku 'i ho - no ni - ma

E7 A

- 'a mā - ma - ni. 'O - ku 'i hono nima 'a mā - ma - ni.
 e ma - ta - ngi. 'O - ku 'i hono nima 'a mā - ma - ni.
 e ki'i pē - pē. 'O - ku 'i hono nima 'a mā - ma - ni.
 'a ki - tau - a. 'O - ku 'i hono nima 'a mā - ma - ni.
 ki - tau - to - lu. 'O - ku 'i hono nima 'a mā - ma - ni.

A E7

Laka 'a e Kāingalotu

Le'o Lahi

Fakalea mo fakatu'ungafasi: Fasi fakalaumālie 'a e Kau 'Amelika mei 'Afiliká



1. Kai - ngā - lo - tu (kai - ngā - lo - tu) la - ka a -
 2. Ho - no ha - la (ho - no ha - la) ko e ko - u -
 3. No - fo no - nga (no - fo no - nga) ta - 'e - nga -



tu (la - ka a - tu). Kai - ngā - lo - tu la - ka a -
 la (ko e ko - u - la). Ho - no ha - la ko e ko - u -
 ta (ta - 'e - nga - ta). No - fo no - nga ta - 'e - nga -



tu. _____ Kou fi - e - kau 'i - a ki - nau
 la. _____ Kou fi - e - kau 'i - a ki - nau
 ta. _____ Kou fi - e - kau 'i - a ki - nau



to - lu (ki - nau - to - lu) kai - ngā - lotu la - ka a - tu.
 to - lu (ki - nau - to - lu) ho - no hala ko e ko - u - la.
 to - lu (ki - nau - to - lu) no - fo nonga ta - 'e - nga - ta.

'E lava pē ke tā 'a e hiva ní 'i ha ki mā'olunga ange (C) 'aki hano ngāue'aki 'a e kitaá he C, G, mo e F pē faka'aonga' 'a e CAPO



Fakafiefia 'a e Tapa Kotoa

Hiva'i mālohi

Fakalea mo fakatu'ungafasi: 'Ikai 'Ilo'i



'O - ku mau fi - e - fi - a he me - 'a ko - to - a pē 'O -



ku mau fi - e - fi - a he me - 'a ko - to - a pē 'i



sa 'a e no - fo ke - mi 'e - ne fa - ka - va - le 'O -



ku mau fi - e - fi - a he me - 'a ko - to - a pē.

Hiva'i tr'o lahi 'a e fo'i hiva ní pea hiki ke vave ange hono taimi 'i hono hiva'i taki taha.



Kapau 'Okú Ke Fiefia

Fiefia

Fakaleá moe fakatu'ungafasi: 'Ikai 'ilo'i



Ka - pau 'o - kú ke fie - fi - a pa - si - pasi (pasi - pasi) Ka - pau



'o - kú ke fie - fi - a pa - si - pasi (pasi - pasi) Ka - pau



'o - kú ke fie - fi - a, 'E hā mo - 'oni ho fo - fo - ngá Ka - pau



'o - kú ke fie - fi - a pa - si - pasi. (pasi - pasi)

*Ngaahi lea ke fetongitongi: tā tā ho va'e (tā tā)
 kemo kemo ho matá (kemo kemo ho matá)
 fisipaa'i ho nimá (fisipaa'i)

'E lava ke ma'u 'a e fakafasi ki he kipōtí 'i he peesi 125 'o e Tohi Hiva 'a e Pānaú.



Fakafiefia ke Fai

Fakalea: Rebecca Stevens
 Fakatu'ungafasi: Cecilia Johns

Fakafiefia



Fa - ka - fi - e - fia e hi - vá, 'a e hi - vá, 'a e hi - vá.



Fa - ka - fi - e - fia e hi - vá, 'Oku fa - ka - fie - fi - a.

Ma'u mafai pulusí © 1963 'e D.C. Heath & Com. Fakangofua'i ke hiki.
 'Oku ngofua ke hiki hano tatau ke ngāue'aki 'i 'api pe 'i ha ngaahi me'a
 fakasiasi 'oku 'ikai fakakomēsialé. Fakatāta'i 'a e ngaahi lea 'oku fokotu'u maí.

'E lava ke fakakaukau'i 'e he fānaú ha ngaahi me'a 'oku fakafiefia 'o hangé ko e:
 Me'a va'ingá, Fakamaau hoku loki, Tokoni'i ha kaume'a,
 laukongá, tau'olungá, tā ha nafa, heka pasikalá, tā valivalí.
 Fakatātaai 'a e ngaahi lea 'oku fokotu'u maí.

'E lava ke ma'u 'a e fakafasi ki he kipōtí 'i he peesi 129 'o e Tohi Hiva 'a e Pānaú.



Mālō 'Etau Ma'u 'a e Pongipongí ni

Hiva Taufetuli*

Fakalea: 'Ikai 'Ilo'i

Fakatu'ungafasi: Fasi faka-Siamane motu'a

Fiefia

'Oku 'Atā

Hiva Taufetuli*

Fakalea: 'Ikai 'Ilo'i

Fasi: Fasi faka-Falanisē motu'a

Fiefia

'E ma'u 'a e tu'ungafasi ki he ki-pooti 'i he Tobi Hiva 'a e Fānaú, p.254

Hiva ha Hiva

Hiva Taufetuli*

Fakalea mo fakatu'ungafasi: Ingrid Sawatzki Gordon

Fiefia

© 1989 IRI Ma'u e totonu fakalao kotoa.

*Ke hiva'i taufetuli 'a e fo'i hiva ni, 'ai 'a e ngaahi kulupú ke nau kamata he ngaahi fika 'oku siakale'i atu.

Matala Hinehina

Hiva Taufetuli*

Fakalea mo fakatu'ungafasi: 'Ikai 'Ilo'i

'Oua 'e ha'aha'aki

Fakalata 'o e Mo'unga

Hiva Taufetuli*

Fakalea mo fakafasi: 'Ikai 'Ilo'i

Taimi Tonu

Toe hiva'i fakatau mo e fiema'u, pē toe kamata pe
Ka hiva'i fakataha mo ha kitā 'i ha ki 'oku mā'olunga ange,
ngāue'aki 'a e CAPO?

*Ka hiva'i taufetuli, 'ai 'a e ngaahi kulupu ke nau kamata 'i he ngaahi fika kuo siakale'i atu.

Te u 'A'eva he Tuí

Loto'aki

Fakalea mo fakatu'ungafasi: Janice Kapp Perry

©1985 IRI Ma'u e totonu fakalao kotoa ko e ki ki he kitá ne fa'u ai e hivá ni ko e (B) Ngáue'aki e CAPO i he feleti hono toli.

'A'eva Laukau-'Ofefine 'o e 'Otua

Faka'eieiki

Fakalea mo fakatu'ungafasi: Jamie Glea

Am7 D7 G

si - no e ngei - á. 'A-'eva he tui, 'o - fe-fi - ne

Sva

Am7 D7

'o e la - ngi. Ko ho - ku na - tu - la to - fi - 'a

G C B7

mei la - ngi. Ka ta - li 'e he 'O - tu - a teu si -

Em *cresc.* A7 *f* G D7

o kia - te i - a. Ka 'i he - ni 'a - 'e - va he tu -

B7 Am7 D7 G

i. 'lo ka 'i he - ni teu 'a'eva he tu - i.

C G

1. 'O - ku ai ha - 'a - ku lo - tu.
2. Te - 'e - ki ke ke la - ve 'o 'i
3. Ma - hi - no he 'i - ka - i fai - ngo

C F G

ta - u ma - 'u. Ma - ke - he ma - 'a - mo - u - to - lu
lo - 'i. Ne 'o - 'o - fa - ki koe 'e he ta
fú - a. Ho - no 'i - ka - i 'i - lo 'a e

C F G

ko - toa pé. 'I - lo ko - e mo ia 'o - ku 'a -
ma - i. Peá ne tu - ku a - nge 'i ho 'o
hu - 'u - nga. Ma - na - tu 'o - ku 'i - ka - i te

C F C

fi - o 'i la - ngi. 'I - lo 'e - ne 'o
hi - fo ki mā - mani. Si - 'i ta - ma ko
ke li - 'e - ki - na. Te ne ta - ki mo

F G7 C

fa; ku - mi kia - te i - a.
e 'o - fa ni 'o - ku la - hi. Lau
hao fa - ki koe he 'o - fa.

C (Cmaj7) Dm7 G

kau he koe fá - nau ko - e 'o e 'O - tu - á. Ma

C (Cmaj7) Dm7 G7

na - tu a 'a ho tu - 'u - nga.

F G C Am

'I - lo ko e ko - nga 'e - ne pa - la - ni.

F G7 C

Ta - ka - o - fi mai. Te ne pu - ke 'o ta - ki.

© 1983 'e he Jackman Music Corporation, Orem Utah.

B7



'Oku ou Feinga ke Hangē ko Sīsū

'I he loto-fakapapau'i

Fakalēá mo e fakatu'ungafasí: Janice Kapp Perry

G D7 C

1. Fei - nga keu ha - ngē ko Si - sū, mui-
 (2. Fei) - nga keu 'ofa he kau - ngā - 'api. Ako

G C D7 G (G7)

mu - i ho - no ha - lá. Fei - nga ke u 'ofa ha
 ke to - ko - ni'i kau - me'á. Ta - li ki he 'aho fi

C Am G C B7

ngē koiá he - 'eku tō - 'o - nga mo e lea. Fa'a
 e - fia ka toe há - 'ele mai 'a Sīsū. Fei-

Em Bm C G

tau - ve - le'i au ke u fili ta'e to - to - nu. Ka u
 nga ma - na - tu ki he nga - ahi a - kó Hü - fia

C Bm Am7 D7

fi - e fa - no - ngo ki he ki - 'i fa - na - fa - na.
 lau - mā - lié 'eku fa - ka - kau - kau 'o pe - hē mai.

G (G7) C G C G

"Fe - 'o - fa - 'a - ki ha - ngē ko Si - sū Fei - nga ke fa - ka - há

A7 D7 G (G7) C Cm

e 'o - fá mo a - nga - ma - lū he me - 'a ko - to - a pē A -

G D7 G

ko - na - ki ia 'a Si - sū." 2. Fei - sū."

Ma'u mafai pulusí. © 1980 'e Janice Kapp Perry.

'E lava ke ma'u 'a e fakafasi ki he kipoti 'i he peesi 40-41 'o e Tohi Hiva 'a e Fānaú.

G D7 C (G7) Am B7 Em Bm Am7 A7 Cm 3fr.

'Oku Ongō 'a e 'Ofá

Fakalēá: Ralph Rodgers, Jr.
 Fakatu'ungafasí: K. Newell Dayley

'I he loto-fiefia

C G7 Am

1. O - ngo 'a e 'o - fá, 'a
 2. He ko 'E - ne 'O - fá, 'o -
 3. O - ngo 'a e 'o - fá, He -
 4. Fa - ka - há e 'o - fá To -

G7 C (G7)

e Fa - ka - mo - 'u - f. Ve -
 ku fa - ka - fie - fi - á, No -
 'e - ne tā - pu - a - kí, Fo -
 ko - ni - 'i ha ta - há. Ma -

C G7 Am G7

la ho - ku lo - tó he - 'e - ku ma - ma -
 nga ho - ku lo - tó, pu - nou peá - u lo -
 aki ho - ku lo - tó; ki ho - ku ta - u -
 'u e tā - pu - a - kí. Fie - fi - a - a -

C7 Chorus F G7 C

tá.
 tu.
 hí. 'O - kú. Ne 'a - fi - o - 'i au,
 í.

Dm D7 G7 C G7

Teu fo - aki mo - 'u - f. 'I He - 'e - ne 'o -

Am G7 C

fa. ma - i ki - a - te a - ú.

Ma'u mafai pulusí © 1978, 1979 'e K. Newell Dayley.

Na'e ma'u ha ngofua ke ngāue'aki. 'Oku ma'u 'a e totonu fakalao kotoa pē.

'E lava ke ma'u 'a e fakafasi ki he kipoti 'i he peesi 42-43 'o e Tohi Hiva 'a e Fānaú.

C G7 Am C7 F Dm D7

Fānau Au 'a e 'Otua

I he loto-fakamātoato

Fakaleá: Naomi W. Randall
Fakatu'ungafasi: Mildred T. Pettit

G D7 G C G
1. Fā-nau au 'a e 'O-tua, Kuó Ne fe-ka-u maí.
E7 Am A7 D7
Ke u ha-'u ki he mā-ma-ni Mo e o-ngo mā-tu-'a.

Tau:

G D7
Ta-ki, a-u, 'e-va mo au,

G
ke u 'ilo 'ae ha-lá.

G (G7) C (Am)
A-ko'i au ke u fai-le-lei.

D7 G
Ke no-fo mo ia ha 'aho.

2. Fā-nau au 'a e 'O-tua, Lahi 'e-ku fie ma-'ú.
To-ko-ni ke u 'i-lo-'i pau Pea 'o-ua 'e fū-fū.

Tau

3. Fā-nau au 'a e 'O-tua, Kuo mo-hu tā-pua-kí.

Ka-pau te u fai ho fina-nga-lo Pea no-fo 'ia-te Koe.

Tau

4. Fā-nau au 'ae 'O-tua. Kuó Ne ta-la-'ofá;

Ma'u e nāu-nau 'o e la-'ā, ka-taki kihe ngata-'a-ngá.

Tau

© 1957 IRI. Ma'u 'a e totonu fakalao kotoa.

'E lava ke ma'u 'a e fakafasi ki he kīpōtī 'i ha ki 'oku toe mā'olunga angē (C) 'i he peesi 2 'o e Tohi Hiva 'a e Fānau.

Key of G:



Ke Mou Fe'ofa'aki

I he loto-apasia

Fakaleá mo e tu'ungafasi: Luacine Clark Fox

D Bm Em
Ke mou fe-'o-fa-'a-ki ma-'u pē
A7 D
Ko e fe-kau 'e-ni ke mou fa-i
B7 Em (Gm)
Koe me-'a 'e-ni 'e 'i-lo-ai ki-mou
D E A7 D
to-lu ko 'e-ku kau ā-ko-nga.

Fokotu'utu'u fakatu'ungafasi, © 1961 Luacine C. Fox.

'E lava ke ma'u 'a e fakafasi ki he kīpōtī 'i ha ki 'oku toe mā'olunga angē (F) 'i he peesi 74 'o e Tohi Hiva 'a e Fānau

Key of D:



Ako'i Au ke u 'Eva he Māmá

I he loto-fa'alotu

Fakaleá mo e tu'ungafasi: Clara W. McMaster

C G7
1. A-ko-'i au he maa-ma ho'o 'o-fá,

C
Ke u lo-tu a-tu ki he 'A-fio ná,

Am C F C
Ke u 'i-lo 'ae mo-'o-ni ko-to-á,

F C G7 C
A-ko-'i au 'i Ho-'o maa-ma.

2. Ha-'u ta-mai-ki pea ke tau a-kó,

'E-ne ngaa-hi fe-kau pea ma-hi-no,

'O no-fo 'i Ho-no 'a-fio-'a-nga,

'A-'e-va ma'u pē 'i he maa-ma.

3. 'E Ta-mai 'o-ku mau fa-ka-mā-lō,

Ho-'o ta-ta-ki pea kuó u 'i-lo,

'O hi-va fa-ka-fe-ta'i fie-fi-a,

'A-'e-va fie-fia 'i he maa-ma.

© 1958 LDS. Toe fakafō'ou e mafai pulusi he 1986. Ma'u 'a e totonu fakalao kotoa.

E lava ke ma'u 'a e fakafasi ki he kīpōtī 'i ha ki 'oku toe mā'olunga angē (D) 'i he peesi 70 'o e Tohi Hiva 'a e Fānau



Fakamālō ki he 'Otua

Fofonga fiefia

Fakaleá: William Fowler
Fakatu'ungafasi: Caroline Sheridan Norton

C G7
1. Fa-ka-mā-lō ki he 'O-tu-a, 'I He-'e-ne fa-ka-no-fo,

C F C G7 C
'I mā-ma-ni ha pa-lō-fi-ta, Ke fa-i Ho-no fi-na-nga-lo,

F C G7
Mo ta-ta-ki 'a ki-tau-to-lu, 'I he me-'a 'ae 'O-tu-a,

C F C G7 C
Mo e ha-la 'o-ku to-to-nu, Ke tau ma-'u 'ae fo-nu-a.

2. Fa-ka-mā-lō he to-e 'o-mi, 'A e ko-si-pe-li 'o Si-sū,

Ki mā-ma-ni 'i o-no-poo-ni, Ki he Se-ni tai-le mo e Siu,

Tau hi-va 'a-ki 'E-ne 'o-fa, Hi-va he 'a-ho mo e pō,

Vi-ki-vi-ki 'i-a Si-ho-va, He fo-lo-fo-la ku-o tō.

3. Pe-a neo-ngo 'a e ma-nu-ki, 'A e fa-ka-ta-nga 'ae ka-kai,

'E 'i-kai la-va ke ta-'o-fi, 'E-ne pu-na 'a e ma-ta-vai,

He ku-o pau pē ke ma-fo-la, 'I he fu-nga 'o mā-ma-ni,

Ko e fa-ka-hao-hao-a-'a-nga, 'O e ka-kai mā-'o-ni-'o-ni.

'E lava ke ma'u 'a e fakafasi ki he kīpōtī 'i he peesi 10 'o e Ngaahi Himí.

Key of C:



Ko e Fua Lotu 'a Siosefá

'I he loto-faka'eieiki

Fakaleá: George Manwaring
Fakatu'ungafasi: Sylvanus Billings Pond

1. Na-'e le-lei fau 'a e 'a-ho, 'I he ho-po 'a e la-'ā.
Ne fi-e-fi-a 'au-pi-to, 'A na-tu-la ko-to-a.

Fu-a lo-tu 'a Sio-se-fa, Mo hū ki he 'O-tu-a,
Fu-a lo-tu 'a Sio-se-fa, Mo hū ki he 'O-tu-a.

2. Ne tū-'u-lu tu-i i-a, Ka ko 'e-ne to-ki fai.
Ne 'o-ho ai 'a Lū-si-fa, Ke fa-ka-kā-si-a ai.
Kae 'a-si-li ai 'a e ko-le, 'A e ta-ma ki he Ta-mai,
Kae 'a-si-li ai 'a e ko-le, 'A e ta-ma ki he Ta-mai.

3. Fo-ki-fā ne 'a-lu hi-fo, Ha maa-ma mei 'o-lu-nga.
Na-'e la-hi ho-no u-lo, He la-'ā he ho-'a-tā.
'I-lo-a-nge ne hā mai ai, 'A e 'A-lo mo e Ta-mai,
'I-lo-a-nge ne hā mai ai, 'A e 'A-lo mo e Ta-mai.

4. Fo-lo-fo-la 'a e 'O-tu-a, Sio-se-fa ko Sī-sū ē.
Fa-no-ngo ki-a-te I-a, Ho no 'i-kai mā-li-e.
Kī he lo-to 'o e Ta-ma, 'A 'e-ne fa-no-ngo-á,
Kī he lo-to 'o e Ta-ma, 'A 'e-ne fa-no-ngo-á.

'E lava ke ma'u 'a e fakafasi ki he kipōtī 'i he peesi 14 'o e Ngaahi Himí.

Key of G:

Kuo 'Osi 'a e 'Ahó

Loto-nonga

Fakalea: Sabine Baring-Gould
Fakatu'ungafasi: Joseph Barnby

1. Kuo 'o - si 'a e 'a - hó, ho - ko mai 'a e pō
2. Sī - sū kuó Ne 'o - mi, 'a e tā - pu - a - ki

Ma - ma - lú ni kuo tō, 'i ho - tau lo - tó.
'O fie - fi - a a - i Ho - no ka - ka - i.

'E lava ke ma'u 'a e fakafasi ki he kipōtī 'i he peesi 83 'o e Ngaahi Himí.

Key of G:

Ko e Laumālie 'o e 'Otuá

'I he fiefia lahi

Fakaleá: Uiliami W. Felipisi
Fakatu'ungafasi: 'Ikai 'Ilo'i

1. 'O-ku ve-la 'a e lo-to 'oe ta-nga-ta,
'I he La-umā-li-e 'o e 'O-tu-a
Pe-a 'o-ku fa-ka-mo-'o-ni ai 'e-ni,
'A e to-to-nu pe-a mo e mo-'o-ni.

Tau:

Hi-va fa-ka-mā-lō mo e kau 'ā-nge-lo,
Hō-sa-na, Hō-sa-na ki-a Si-ho-va,
Ko-lō-li-a ki He-'e-ne 'a-fi-o 'o
ta-'e nga-ta, 'Ē-me-ni, pea 'ē-me-ni.

2. 'O-ku fa-ka-la-hi 'e ho-tau 'O-tu-a,
'A e po-to mo e 'i-lo 'ae ka-kai
Ke nau ta-li ki He-'e-ne fo-lo-fo-la,
'O hao ai mei he ko-vi 'o mā-ma-ni.

Tau

3. Pe-a ku-o to-e 'o-mi ki mā-ma-ni,
'I He-'e-ne fe-kau mai 'ae 'ā-nge-lo
'A e ngaa-hi ke-le-si moe tā-pu-a-ki,
Ne ma'u 'e he ka-kai 'i o-no-'a-ho.

Tau

4. Ku-o o-fi 'ae 'a-ho 'e fa-ka-ta-ha,
'E Si-ho-va 'a e me-'a ko-toa pē
Pea 'e hā-'e-le 'ae 'A-lo 'o e 'O-tu-a,
Ke fa-ka-mo-'u-i 'E-ne fā-nau hē.

Tau

'E lava ke ma'u 'a e fakafasi ki he kipōtī 'i he peesi 2 'o e Ngaahi Himí.

Key of G:

KI HE KAU TAKI 'O E KAU FINEMUÍ



*'I be tafa'aki ki 'olunga 'o e
konitinēniti taki taba 'oku nau
takatakai'i 'a e 'Ōseni 'Ātiká, 'oku
tu'u ai 'a e fu'u manafa 'oku 'ikai
tupu ai ba 'akau lalabi ia, pea
'oku ui ia ko e tanutulā (tundra).
'Oku noumou 'a e ngaabi fa'abita'u
māfaná ia beni, ka 'oku banga 'e
be ngaabi boua labi 'oku 'abo ai 'o
liliu 'a e fu'u manafá ke hoko ko
ba ngoue faka'ofa'ofa 'i ba potu
makamaka 'a ia 'oku tupu ai 'a e
fanga ki'i talingelingā, limu, fanga
ki'i 'akau matala, mo e fanga ki'i
fuamelie. 'Oku hoko 'a e fu'u
manafá ko e nofo'anga ia 'o e
fanga kalipou (caribou) 'i be
taimi māfaná. Ko e kalipou ko ba
fo'i lea faka-Initia Kula ia ko
bono 'ubinga ko e "tokotaba 'oku
bē fano bolo," pea 'oku tuba pē ia
mo e fa'abinga ko 'eni 'o e tiá.
'Oku nofo 'a e kalipou 'i be ngaabi
vao 'akaú 'i be taimi momokó, ka
'oku nau hiki 'i be fa'abita'u failau
kotoa pē ki be fu'u manafá, 'o nau
'alu faka-tākanga holo, ko e toko
100 ki be tākanga 'e taba, pea 'oku
toe a'u pē foki ki be toko 100,000
tupu ki be tākanga!*



KI HE KAU TAKI 'O E KAU FINEMUÍ

Ihe nofo kemi 'a e Kau Finemuí, 'oku hoko ai 'a natula ko e lokiako ia 'o e kau finemui 'i he vaba'a 'o e ta'u hongofulu mā uá mo e hongofulu mā valú. 'E lava ke nau a'usia beni 'a e fakaofu 'o e ngaahi me'a na'e fakatupu 'e he 'Otuá pea nau ako ai mo ha ngaahi poto 'a ia 'e tokoni kiate kinautolu ke nau lava 'o mo'ui fakafalala ange ai kiate kinautolu pē pea nau lava ke ongo'i fiemālie ai pē 'i he taimi 'oku nau nofo ai 'i tu'á. 'Oku ma'u foki 'e he kau finemuí mo honau kau taki ha taimi 'i he nofo kemi ke kamata ai ha ngaahi vā faka-kaume'a 'a ia 'e tolonga fuoloa lolotonga ko ia 'enau ngāue mo 'enau va'inga fakatabá. 'I he ngaahi me'a ko ia te nau fakahoko fakatabá, 'e lava ke nau toe ofi ange ai ki he'enau Tamai Hēvaní pea mo fakamālohia ai mo ha ni'ibi kebe 'i he'enau mo'ui'aki 'a e ongoongoleléi.

'E kau finemui mo e kakai lalahi, 'i ho'omou hoko ko e kau taki 'i he nofo kemi 'a e Kau Finemuí, 'oku fakatatali mai ha ngaahi me'a fakafiefia 'i ho'omou hanga ko ia 'o palani mo fakahoko ha nofo kemi 'a e Kau Finemuí. Te mou 'ilo fakataha ha ngaahi me'a fo'ou lahi fekau'aki mo hotau māmani faka'ofu'ofá, pea 'e tokoni 'a ho'omou fie ako ko ia kau ki natulá ke ne fakatupu ha fa'ahinga ongo'i fifili mo lotofiefia 'i he kau finemuí.

'Oku fa'a hoko ma'u pē 'a e ngaahi me'a 'oku tu'u faingata'á ko e kongá 'o e nofo kemi. 'I ho'o hoko ko e takí, 'e hanga 'e ho'o sipinga 'i hono ngaohi ke faingofua pē 'a e ngaahi me'a 'oku faingata'á mo hono fakalelei'í 'o e ngaahi me'a 'oku fie ma'u ke fakalelei'í 'o 'omi ha ngaahi ako'anga mahu'inga

ki he kau finemuí. 'E hoko 'a ho'o fa'a kātakí mo ho'o 'ofá ko ha ongo ivi tākiekina mālohi 'i he'enau mo'ui.

Ko e teuteú ko ha kongá mahu'inga 'aupito ia 'o e me'a 'oku fakahoko 'i he nofo kemi. 'E hoko 'a ho'o teuteu fakalaumālie ko ha kī ia ki ho'o malava ko ia ke fakahoko 'a e ngaahi taumu'a 'o e nofo kemi. Ko e taimi ko ia 'oku 'i ai ai e kaunga 'a ha taki kuo mateuteu fakalaumālie ki he mo'ui 'a ha finemuí, 'e lava ke tupu ai ha vā 'o e fetoka'i'aki pea 'e lava leva ke ako'i e ngaahi lēsoni 'i he ongoongoleléi. Ke ma'u ha fakamatala 'oku toe lahi angé fekau'aki mo e faiakó, vakai ki he peesi 386-87 'i he kongá ko e "Ako'i 'o e Ongoongoleléi mo e Tu'unga Fakatakimu'á" 'o e *Tobi Tutu'uni* 'o e *Siasí, Tobi Fika 2* (35903 pe 35209).

Lau fakalelei e ngaahi fakamatala 'i he tohi fakahinohino ko 'ení. Fakakaukau ki he ngaahi fiema'u makehe pea mo e ngaahi mālohinga 'o e kau finemui ko ia te mou kau fakataha 'i he nofo kemi 'a e Kau Finemuí. Feinga ke ma'u 'a e fakahinohino 'a e Laumālie 'i ho'o palani mo fakahoko 'a ho'omou nofo kemi. Faka'aonga'i 'a e faingamālie ko 'ení ke fakamālohia ai 'a ho'omou feohi fakatokouá pea mou fiefia fakataha 'i he ngaahi me'a kuo fakatupu 'e he 'Otuá.

Hoko 'a e Kau Finemuí ko e Kau Taki

'Oku totonu ke kau e kau finemuí 'i he kau taki 'o e nofo kemi kotoa pē 'a e Kau Finemuí. 'Oku 'omi 'e he polokalama 'o e nofo kemi ha ngaahi faingamālie mo ha ngaahi ngāue fakatakimu'a ma'á e finemui taki taha lolotonga 'a e ta'u taki taha ko ia 'okú ne kau ai ki he nofo kemi. 'Oku hoko 'a e kau finemui ta'u hongofulu mā ono mo hongofulu mā fitú ko e Kau Taki 'i he Nofo Kemi 'a e Kau Finemuí (vakai, peesi 101). 'Oku nau ako fakatakimu'a 'i he fakahinohino 'a e kau taki kakai lalahi. 'Oku nau tokoni 'i hono palani 'o e ngaahi me'a 'oku fakahoko 'i he nofo kemi mo fakakakato e ngaahi taumu'a 'o e nofo kemi.

Ko e Kaveinga 'o e Nofu Kemí

‘Oku ‘omi ‘e he kaveinga ‘o ha nofo kemí ‘oku fakahoko ha fa’ahinga me’a ke fakatefito mei ai ‘a e nofo kemí mo tokoni ke ne fakatupu ha ongo’i uoua-ngataha ‘a kinautolu ‘oku kau ki aí.

‘E lava pē ke hoko ha potu folofola, ha hingoa ‘o e kemí, pe ko ha tefito pe kupu’i lea ‘okú ne poupou’i e ngaahi tefito’i mo’oni ‘o e ongoongoleléi, Ngaahi Tu’unga ‘Ulungāanga Mahu’inga ‘o e Kau Finemuí, pe ko e ngaahi taumu’a ‘o e nofo kemí ke hoko ko ha kaveinga.

Ngaahi ‘Ekitiviti ke Fakahoko ‘i he Nofu Kemí

‘Oku fili mo palani ‘e he kau finemuí mo honau kau taki fakalotofonuá ‘a e ngaahi ‘ekitiviti ‘e fe’unga mo honau ngaahi tu’unga pea mo ‘enua ngaahi fiema’u fakalotofonuá. ‘Oku totonu ke tokoni ‘a e ngaahi ‘ekitiviti ke fakahoko e ngaahi taumu’a ‘o e polokalama ‘a e Kau Finemuí pea mo e ngaahi taumu’a ‘o e polokalama nofo kemí. ‘Oku hā ‘i he lisi hoko haké ‘a e ngaahi taumu’a ‘o e nofo kemí ‘a e Kau Finemuí. ‘Oku toe hā pē foki ai ‘a e ni’ihi ‘o e ngaahi ‘ekitiviti ‘i he kongá ‘o e “Ngaahi Ma’u’anga Tokoní” ‘i he tohi fakahinohino ko ‘ení ‘a ia ‘e lava ‘o tokoni ki hono fakakakato ‘o e taumu’a taki taha.

- Toe ofi ange ki he ‘Otuá. (Vakai ki he “Ngaahi Me’a ‘Oku A’usia ‘o ne Langaki Hake ‘a e Fakamo’oni.”)

- Fakahounga’i ‘a natula mo ma’u ‘a e ongo’i ‘a’apa ki ai. (Vakai ki he “Ngaahi ‘Ekitiviti ‘Oku Faingata’á,” “Ko Natula,” “Ngaahi ‘Ekitiviti ki Hono Tokangaekina ‘o Natulá.”)

- Mo’ui fakafalala ange kiate kita pē. (Vakai ki he “Lue Lalo mo e Kato ‘Oku Ha’amo he Tu’á,” “Ngaahi Mohe’anga ‘Oku Takatakai’i mo e Ngaahi Kafu ‘Oku Sipa’i Takai,” “Ngaahi Tafu Afí,” “Tokoni Fakafeesi-‘eiti,” “Me’akai mo Hono Kai ‘o e Me’akai Fakatupu Mo’ui Leleí,” “Ngaahi ‘Ekitiviti ‘Oku Faingata’á,” “Ko e ‘Ū Helé,” “Ko e Ngaahi Ha’í,” “Ko e Fakatauke’i ‘i he Kumi Halá,” “Ko e Malu ‘a e Mo’ui,” “Founga Tauhi e Ma’á ke Malu’i’aki e Mo’ui,” “Ko e Lava ke Mo’ui ‘i ha Fa’ahinga Tūkunga pē,” “Malu ‘i he Vaí,” “Ko e Ma’u’anga Vaí.”)

- Fakatupulaki e ngaahi poto fakakakato. (Vakai ki he “Ngaahi ‘Ekitiviti Fakakaume’á,” “Ngaahi ‘Ekitiviti ki he Vete Palopalemá.”)

- Faka’apa’apa’i mo malu’i ‘a e ‘ātakai. (Vakai ki he “Ko Hono Tokangaekina ‘o e ‘Ātakai.”)

- Tokoni ki he ni’ihi kehé. ‘Oku totonu ke hanga ‘e he ngaahi ‘ekitiviti lahi ‘o e nofo kemí ‘o fakalotolahii e kau finemuí ke nau fai ha ngāue tokoni.

- Langa hake ha ngaahi vā fakakakato. (Vakai ki he “Ngaahi ‘Ekitiviti Fakakaume’a,” “Ngaahi Va’inga.”)

- Fiefia ‘i he nofo kemí. (Vakai ki he “Ngaahi Polokalama ‘Oku Ha’oha’o Takai ‘o Fakahoko ‘i he Ve’e Afí pe Taimi Efiáfí,” “Ngaahi Tulama mo e Fanga Ki’i Faiva Fakakata Nounou,” “Ngaahi Va’inga,” “Ko e Lue Laló.”)

‘E tokoni e ngaahi ‘ekitiviti ke ma’u ai ‘a e tohi fakamo’oni ‘o e nofo kemí ki he kau finemuí ke nau fakakakato

kotoa e ngaahi taumu’a ‘o e nofo kemí ‘o hangē ko ia ‘oku fakamatala’i atu ‘i he peesi 8–25 ‘o e tohi fakahinohino ko ‘ení.

‘Oku totonu ke hoko e müsiká ko e kongá pē ‘o e ngaahi ‘ekitiviti ‘oku fakahoko ‘i he nofo kemí. Palani ke fakakau atu ki ai ha ngaahi hiva fakafiefia, ngaahi hiva fakafonua, ngaahi hiva toki fa’u pē, ngaahi himi, pe ha toe fa’ahinga me’a fakamüsika pē. ‘E toe mälie ange kapau ‘e faka’onga’i mo ha ngaahi me’alea pē ‘oku faingofua hono taá hangē ko e ‘ukulele, kitā, pe ngaahi me’aifi mimiha.

Ngaahi Taimi Fe’inasi’aki

‘E toe mahu’inga kotoa ange e ngaahi ‘ekitiviti ‘oku fakahoko ‘i he nofo kemí ‘i he taimi ko ia ‘oku ma’u ai ‘e he kau finemuí ha ngaahi faingamälie ke nau fakamatala ki he ngaahi me’a kuo nau a’usia’i pea fakafekau’aki kinautolu ki he’enua mo’ui pea mo e ngaahi tefito’i mo’oni ‘o e ongoongoleléi. ‘Oku ‘omi ‘e he ngaahi taimi fe’inasi’aki e ngaahi faingamälie ko ‘ení. ‘E lava ke fakahoko e ngaahi taimi fe’inasi’aki ‘i he hili pē hono fai ‘o ha ‘ekitiviti pe toki fai pē ia ki mui ange. ‘I hono vahevahe ko ia ‘e he kau finemuí ‘a e ngaahi ongo ‘oku nau ma’ú, ‘e lava ke nau ako ai ke nau ‘ilo’i ‘a e ivi takiekina ‘o e Laumälie Mā’oni’oni ‘i he’enua ngaahi mo’ui.

‘Oku totonu ke kau mai ‘a e finemuí taki taha ki he ngaahi me’a ‘oku fakahoko ‘i he ngaahi taimi fe’inasi’aki. Fakakau’i angé e ngaahi fokotu’u ko ‘ení:

1. Tānaki fakataha mai e kulupú.
2. 'Oange ha taimi fe'unga ke vahevahe ai 'e he finemui taki taha 'a e me'a 'oku fakakaukau ki aí.
3. Tokoni'i e kau finemuí ke nau vakai ki he ngaahi me'a 'oku nau a'usía 'i ha founga 'oku lelei mo langaki mo'ui.

Faka'aí'ai e finemui taki taha ke ne vahevahe mai 'ene ngaahi fakakaukau 'aki hono fai 'o e ngaahi fehu'i 'oku fie ma'u ki ai ha ngaahi fakamatala kae 'ikai ko e tali 'io pē pe 'ikai, pea ko e fakatātaá 'eni:

- 'Oku tokoni'i fēfē koe 'e he me'a ko 'ení ke toe mahino lelei ange ha tefito'i mo'oni 'o e ongoongolelei?
- Ko e hā e ongo na'á ke ma'u fekau'aki mo e me'a ko 'ení? Ko e hā nai hono 'uhinga na'á ke ongo'i pehē aí?
- 'Okú ke pehē ko e hā e ongo na'e ma'u 'e he ni'ihi kehé?
- Ko e hā e me'a na'á ke ako mei he me'a ko 'eni na'e hokó?
- Te ke faka'aonga'i fēfē 'a e me'a kuó ke akó?

Ke ma'u ha toe fakamatala lahi ange fekau'aki mo e founga hono tataki 'o ha fealēlea'aki, vakai ki he peesi 387 'i he konga ko e "Ako'i 'o e Ongoongolelei mo e Tu'unga Fakatakimu'á" 'o e *Tobi Tu'utu'uni* 'o e *Siasí, Tobi Fika 2* (35903 pe 35209).

Ngaahi Tohinoá

Faka'aí'ai e finemui taki taha ke ne hiki e ngaahi me'a na'á ne a'usia 'i he nofo kemí 'i he'ene tohinoá pe 'i he ngaahi peesi ko ia 'oku 'oatu 'i he tohi fakahinohinó ni. 'E hoko 'ene tauhi ha tohinoá ke ne toe 'ilo ange ai 'a e ngaahi ongo fakalaumálie 'okú ne ma'ú, ke ne sio ai ki he'ene tupulaki fakatā-tahá, peá ne manatu'i 'a e ngaahi feohi fakakaume'a na'á ne fai peá ne fakamā-lohia íá.

Faka'ilonga ki he Nofo Kemí

'Oku 'i ai 'a e Pine ki he Nofo Kemi 'a e Kau Finemuí (34681) ma'á e finemui mo e tokotaha lahi taki taha 'oku kau ki he nofo kemí. 'Oku hā ai e fo'i tūhulu 'a e Kau Finemuí, 'a ia 'okú ne fakamanatu'i ange ki he kau finemuí ke nau hiki ki 'olunga 'a e maama 'a Kalaisí pea ke nau taukave'i 'a e mo'oní mo e angatonú.



'E lava ke tui 'e he kau taki kakai lalahi mo e Kau Finemui 'Oku Nau Hoko ko e Kau Taki 'i he Nofo Kemí 'a e Young Women Camp Leader Badge (34682) 'i he hili ha'anau fakakakato 'enau ako fakatakimu'a ki he nofo kemí (vakai, peesi 102).



Tohi Fakamo'oni 'o e Nofo Kemí

'Oku 'omi 'e he polokalama ki he tohi fakamo'oni 'o e nofo kemí 'a e Kau Finemuí 'a e fa'unga ki he ngaahi me'a ko ia 'oku fakahoko 'i he nofo kemí. 'Oku toe fai foki ai hono fakalāngilangi'i 'o e ngaahi ngāue 'a e kau finemuí.

'Oku 'alu pē ki 'olunga 'a e faingata'a 'o e ngaahi 'ekitiviti 'oku fakahoko 'i he ngaahi lēvolo taki taha ko ia 'e fā ke ma'u ai e ngaahi tohi fakamo'oní, pea 'oku toe fakamanatu pē mo e ni'ihi 'o e ngaahi poto ko ia na'e 'osi ako 'i he ngaahi lēvolo ki mu'á. Neongo íá, 'oku

'ikai fie ma'u ia ke fakakakato 'e he kau finemuí 'a e ngaahi lēvolo 'i mu'á kae toki lava ke nau ngāue ki he ngaahi lēvolo ki muí. 'E lava pē ke ngāue 'a e kau finemuí hono kotoa 'i he lēvolo tatau mo honau to'ú.

Ko kinautolu ko ia 'oku nau fie ma'u ke ma'u 'enau tohi fakamo'óni 'i ha lēvolo ki mu'a pea ma'u honau fakalāngilangi, 'e lava ia 'aki ha'anau fakakakato kátoa 'a e ngaahi fiema'u ki he lēvolo ko iá tuku kehe pē 'a e ngaahi fiema'u fekau'aki mo e lue laló. 'E lava pē ke ngāue ha finemui 'okú ne lolotonga ngāue ki ha ngaahi lēvolo ki mu'a 'i ha ngaahi lēvolo 'oku lahi hake 'i he taimi tatau. 'Oku 'ikai totonu ke hiki hake e kau finemuí ki ha lēvolo fo'ou kae 'oua leva kuo nau a'u ki he ta'u motu'a totonu ke nau ngāue ai ki he lēvolo ko iá.

'Oku hoko 'a e kau finemuí ko e Kau Taki 'i he Nofo Kemi 'a e Kau Finemuí 'i honau ta'u hongofulu mā onó. Kapau kuo te'eki ai ke nau fakakakato e ngaahi fiema'u kae ma'u 'enau tohi fakamo'óni, 'e lava ke nau fakakakato ia lolotonga 'enau hoko ko e Kau Taki 'i he Nofo Kemi 'a e Kau Finemuí.

'Oku totonu ke taki taha 'e he kau finemuí ha tatau 'o e tohi fakahinohino ko 'eni peá ne tauhi pē 'e ia ha lekooti 'o 'ene ngaahi ngāue kuo lavá. 'Oku totonu foki ke tauhi 'e he kau taki fakauooti pe fakasiteikí ha lekooti 'o e ngaahi fiema'u ko ia kuo 'osi fakakakato fakafōituitui 'e he kau nofo kemí.

Ngaahi Fakangofua ki he Ma'u 'o e Tohi Fakamo'óni

'Oku pou pou'i atu 'a e kau taki kakai lalahi kotoa pē ke nau fakakakato mo ma'u 'a e fakalāngilangi ko e Young Women Certified Camper Award (36484). Koe'uhí ke lava 'o fakahoko 'a e nofo kemí 'i he ngaahi feitu'u 'oku 'ikai ke 'i ai ha ni'ihí kuo ma'u 'enau tohi fakamo'óni 'o e nofo kemí, 'oku 'ikai fie ma'u ia ke fakakakato 'e he kau taki kakai lalahí 'a e ngaahi fiema'u kae ma'u 'enau ngaahi tohi fakamo'óni kae toki fakahoko ha nofo kemi pe 'ai ke ma'u e tohi fakamo'óni 'a e kau nofo kemi kehé. Neongo iá, 'oku totonu ke 'ilo'i lelei 'e he kau taki 'a e ngaahi me'a ko ia 'oku fiema'u ke fakakakato kae ma'u 'a e tohi fakamo'óni, pea totonu ke nau 'ilo'i 'a e ngaahi poto 'e kole ange ki he kau finemuí ke nau fakatupulakí. 'Oku lava pē ke fakangofua 'e he Kau Finemui 'Oku Nau Hoko ko e Kau Taki 'i he Nofo Kemi 'a e Kau Finemuí ka kuo 'osi ma'u honau fakalāngilangi ko e Young Women Certified Camper 'a e ngaahi fiema'u 'a e kau nofo kemi kehé ki he 'enau tohi fakamo'óni.

Kapau ko e fuofua taimi 'eni 'oku fakahoko ai 'e he kau taki 'o e Kau Finemuí ha nofo kemi 'i honau feitu'u ka 'oku te'eki ai ke ma'u 'enau tohi fakamo'óni, 'e lava pē ke nau fakataha mo e kau finemui ko ia te nau hoko ko e Kau Taki 'i he Nofo Kemi 'a e Kau Finemuí ki mu'a ia pea toki fakahoko 'a e nofo kemí ke nau ako mo fengā-

ue'aki fakataha 'o lau ki he 'enau ngāue ki he 'enau tohi fakamo'óni, ko e kongapē ia 'o 'enau ako fakatakimu'a fekau'aki mo e nofo kemí (vakai ki he peesi 102).

Kimu'a pea toki fakangofua 'e he kau taki 'a e ngaahi fiema'u kuo fakakakato 'e he kau finemuí kae ma'u 'enau tohi fakamo'óni, kuo pau ke nau fakapapa'u'i pe 'oku mahino koā ki he kau finemuí 'a e ngaahi me'a na'e fie ma'u ke fakakakató pea nau 'ilo'i mo e founga pea mo e taimi ke faka'aonga'i totonu ai 'a e ngaahi poto pe 'ilo ko iá.

Ko Hono Foaki Fakalāngilangi 'o e Tohi Fakamo'óni

'Oku mahu'inga ke fakalāngilangi'i e kau finemuí 'i he 'enau ngaahi lavame'á. 'Oku totonu ke foaki e ngaahi tohi fakamo'óni mo e ngaahi fakalāngilangi 'oku nau ma'u 'i he 'enau nofo kemí lolotonga pē 'a e nofo kemí pe 'i ha taimi 'e lava ke 'i ai mo honau ngaahi fāmili.

'Oku foaki 'a e Fakalāngilangi ki he Nofo Kemi 'a e Kau Finemuí (34683) ki he tokotaha kotoa pē na'e nofo kemi peá ne 'osi fakakakato ha fo'i lēvolo 'e taha. 'Oku ma'u foki 'e he Kau Taki 'i he Nofo Kemi 'a e Kau Finemuí mo e Fakalāngilangi ki he Nofo Kemi 'a e Kau Finemuí ki he ta'u kotoa pē 'oku nau ngāue ai 'i he nofo kemí. 'Oku faka'aonga'i 'a e tohi fakamo'óni tatau pē ki he ngaahi lēvoló kotoa 'e fā, ki he polokalama 'a e Taki 'i he Nofo Kemi 'a e Kau Finemuí, pea mo e tohi fakamo'óni 'a e taki kakai lalahí.

‘Oku totonu ke tohi ‘e he kau taki ‘o e Kau Finemuí ‘a e me’a kuo lava ‘i he he tokotahá ‘i he la‘i tohi fakamo’oni, hangē ko ‘eni, “Lēvolo 1“ pe “Ta’u ‘e taha ‘o ‘ene hoko ko e Taki ‘i he Nofu Kemi ‘a e Kau Finemuí.”



Ko e taimi pē kuo fakakakato ai ‘e ha taha na’e nofo kemi ‘a e ngaahi tohi fakamo’oni ki he ngaah lēvoló ‘e fā, te ne toe ma’u foki mo e fakalāngi-angi ‘o e Young Women Certified Camper (34684).



Ko Hono Fakakakato ‘o e Ngaahi Taumu’a ‘o e Nofu Kemi

‘E tokoni ‘a e palani ‘aki ha taumu’a ki hono fakakakato ‘o e ngaahi taumu’a ‘o e nofo kemi pea ‘e tokoni ia ki he kau finemuí ke nau faka’aonga ‘i ‘a e Ngaahi Tu’unga ‘Ulungāanga Mahu’inga ‘o e Kau Finemuí ‘i he’enu nau ngaahi mo’ui.

Palani ‘aki ha Taumu’a

Sitepu 1 Ngaahi Tu’unga ‘Ulungāanga Mahu’inga ‘o e Kau Finemuí	Sitepu 2 Ngaahi Taumu’a ‘o e Nofu Kemi ‘a e Kau Finemuí	Sitepu 3 Fokotu’u e Palani	Step 4 Fakahoko e Palani	Sitepu 5 Fakafuofua’i
Tui	Toe ofi ange ki he ‘Otuá.			
Natula Faka‘Otuá	Fakahoungá ‘a natula mo ma’u ‘a e ongo ‘a’apa ki ai.			
Ko Hoto Mahu’inga Fakatāutahá	Mo’ui fakafalala ange kiate kita pē.			
Ko e ‘Iló	Fakatupulaki e ngaahi poto fakatakimú’a.			
Tau’atāina ke Filí mo e ‘Eke’i Meiate Kita ‘a e Me’a ‘Okú te Fai pe Ta’e Fai	Faka’apa’apa’i mo malu’i ‘a e ‘ātaká. Tokoni ki he ni’ihi kehé.			
Ngaahi Ngāue Lele’i	Langa hake ha ngaahi vā fakakaume’a.			
Faitotonú	Fiefia ‘i he nofo kemi.			

Kuo ‘osi fakahā atu ‘a e Ngaahi Tu’unga ‘Ulungāanga Mahu’inga mo e ngaahi taumu’a ‘o e nofo kemi ‘a e Kau Finemuí ‘i he sitepu 1 mo e 2 ‘i he sāti. Ko homou fatongia ia ‘i ho’omou hoko ko e kau taki kakai lalahi mo e Kau Finemuí ‘Oku Nau Hoko ko e Kau Taki ‘i he Nofu Kemi ke mou fokotu’u e palani ki he nofo kemi, ‘a ia ko e sitepu ia hono 3. ‘Oku mou fai ‘eni ‘aki ho’omou filifili pea mo ho’omou fakataimi-tēpile ‘i e ngaahi me’a ke fai mo e ngaahi ‘ekitiviti ke fakakakato ai e ngaahi taumu’a ‘o e nofo kemi mo tokoni ai e kau nofo kemi ke nau faka’aonga ‘i ‘a e Ngaahi Tu’unga ‘Ulungāanga Mahu’inga ‘o e Kau Finemuí ‘i he’enu nau mo’ui. Fakahoko e palani ke fakakakato ai ‘a e sitepu 4.

‘Okú ke fakakakato ‘a e sitepu 5 ‘i he taimi ‘okú ke fakafuofua’i ai ‘a e ngaahi ‘ekitiviti mo e ngaahi me’a ‘oku fakahoko ‘i he nofo kemi. Fakataimi-tēpile ‘i ha taimi pau ke fakahoko ai hono fakafuofua’i lolotonga e ‘aho taki taha ‘o e nofo kemi. ‘Osi ko iá pea te ke toki lava leva ke fai ha ngaahi liliu pe ngaahi fetongi ‘i hono palani ‘o kapau ‘e fie ma’u. ‘E toe lava foki ke tokoni ‘a e kau taki kakai lalahi ki he Kau Finemuí ‘Oku Nau Hoko ko e Kau Taki ‘i he Nofu Kemi ke nau ‘ilo’i e ngaahi me’a kuo nau lava’i pea mo ‘enu nau ngaahi fakalalalaka. ‘E lava pē ke ke fai ‘a e ngaahi fehu’i ko ‘eni lolotonga ‘a e taimi fakafuofua’i.

1. 'Oku tau fakalalakaka nai 'i he'etau feinga ke a'usia 'a e ngaahi taumu'a 'o 'etau nofo kemí pea mo hono tokoni'i 'o e kau finemuí ke nau faka'aonga'i 'a e Ngaahi Tu'unga 'Ulungāanga Mahu'inga 'o e Kau Finemuí 'i he'enua mo'uí?
2. Ko e hā e ngaahi me'a na'e a'usia 'a ia ne 'aonga tahá? Ko e hā hono 'uhingá?
3. Na'e 'i ai nai ha ngaahi 'ekitiviti 'a ia na'e 'ikai ke fu'u 'aonga? Ko e hā te tau lava 'o fai ke fakalelei'i 'aki kinautolu?
4. Na'e tokoni nai e ngaahi me'a na'e a'usí ki he kau finemuí ke toe fakamālohia ange 'a 'enua fetoka'i'aki?
5. Na'e kau kotoa nai e kau finemuí ki he ngaahi me'a na'e fakahokó?
6. Ko e hā e ngaahi me'a na'e hoko 'a ia na'e tokoni'i ai e kau finemuí ke nau tupulaki fakalaumālié?

Ko 'ene kakato pē hono fakahoko 'o e fakafuofua'i taki taha pea toe fakamanatu leva e ngaahi palani ki he 'aho hono hokó.

'I he'ene 'osi ko ia 'a e nofo kemí, fakafuofua'i e me'a kotoa na'e fakahokó pea fakafehoanaki e ngaahi ola na'e ma'u mei a'i mo e ngaahi taumu'a 'o e nofo kemí. Fokotu'utu'u ha ngaahi palani ki ha ngaahi me'a ke fakahoko 'i ha nofo kemí 'i he kaha'ú.

Ko Hono Fakataimi-tēpile'i 'o e Ngaahi 'Ekitiviti ke Fakahoko 'i he Nofo Kemí

'Oku lahi 'aupito e ngaahi founda ia ke fakataimi-tēpile'i ai e ngaahi 'ekitiviti ke fakahoko 'i ha nofo kemí, 'o fakafalala pē ia ki he lahi 'o e taimi 'oku ma'ú,

feitu'u 'oku fai a'i, pea mo e ngaahi fie-ma'u 'a e kau finemuí. 'Oku totonu ke kau e ngaahi me'a ia ko 'ení 'i he 'uluaki 'aho pē 'o e nofo kemí:

1. 'Alu ki he feitu'u 'oku fai ai e nofo kemí
 2. Fokotu'utu'u 'o e fai'anga nofo kemí
 3. Fakataukei, 'a ia 'e lava pē ke kau ki ai ha ni'ihi pe ko hono kotoa 'o e ngaahi me'a ko 'ení:
 - a. Fanga ki'i faiva fakakata nounou pe ngaahi lea
 - e. Ngaahi hiva ki he nofo kemí pe ngaahi himi
 - f. Fusi fuka
 - h. Lotu
 - i. Lau fakataha 'o e Kaveinga mo e Moto 'o e Kau Finemuí
 - k. Fakafe'iloaki e kaveinga 'o e nofo kemí
 - l. Fakafe'iloaki 'o e kau taki kakai lalahi mo e Kau Finemuí 'Oku Nau Hoko ko e Kau Taki 'i he Nofo Kemí
 - m. Ngaahi fakahinohino mo e ngaahi tu'utu'uni ki he ngaahi 'ekitiviti 'oku fakahoko 'i he nofo kemí
- 'E lava ke kau e ngaahi me'a ko 'ení 'i he taimi-tēpile faka'aho 'o e nofo kemí:
1. Taimi 'ā
 2. Kai pongipongi mo e fakama'a
 3. Fakataha fakalaumālie pongipongi mo e fusi fuka
 - a. Fakafe'iloaki
 - e. Ngaahi fanongonongo mo e ngaahi ngāue 'oku vahe ke fai faka'ahó
 - f. Ngaahi fakakaukau fekau'aki mo e kaveinga 'o e nofo kemí, Ngaahi

Tu'unga 'Ulungāanga Mahu'inga 'o e Kau Finemuí, taha 'o e ngaahi taumu'a 'o e nofo kemí, ngaahi talēniti 'o e kau finemuí, pe ha toe ngaahi tefito kehe pē.

h. Ngaahi hiva ki he nofo kemí pe ngaahi himi

i. Lotu

k. Lau fakataha 'o e Kaveinga mo e Moto 'o e Kau Finemuí

4. Ngāue ki he tohi fakamo'oni pea mo ha ngaahi 'ekitiviti kehe pē

5. Taimi kai mo e fakama'a

6. Taimi fakalongolongo ke fakahoko ai e ngaahi 'ekitiviti hangē ko e hiki 'o e ngaahi me'a 'i he ngaahi tohinoá, lau folofolá, pe ko 'enua ngāue ki honau ngaahi vā fetu'utaki

7. Ngāue ki he tohi fakamo'oni pea mo ha ngaahi 'ekitiviti kehe pē

8. Taimi kai mo e fakama'a

9. Fakama'a 'o e kemí

10. Polokalama efiāfi

a. Fanga ki'i faiva fakakata nounou pe ngaahi lea

e. Ngaahi hiva ki he nofo kemí pe ngaahi himi

f. Tuku fuka

h. Lau folofola fakakulupu

i. Faka'osi fakalaumālie ('e lava ke kau ki ai ha fakataha'anga fakamo'oni)

11. Taimi lotu efiāfi

12. Taimi mohe

'Oku totonu ke fakataimi-tēpile'i ha ki'i taimi lolotonga 'a e 'aho taki taha 'oku nau 'i he kemí a'i ke fakafuofua'i nounou ai 'e he kau taki kakai lalahi mo e Kau Finemuí 'Oku Nau

Hoko ko e Kau Taki 'i he Nofu Kemi 'a e Kau Finemuí 'a e ngaahi 'ekitiviti ko ia na'e fakahoko 'i he 'aho ko íá.

'E lava pē ke fakaafe'i 'a e ngaahi mātu'á mo e kau taki lakanga fakataula'eikí ke nau 'a'ahi mai mo kau 'i he nofo kemí. 'Oku hanga 'e he ngaahi fakaafe pehení 'o 'oange ha faingamālie ke lava ai 'a e ngaahi mātu'á mo e kau taki lakanga fakataula'eikí 'o langa ha ngaahi vā fetu'utaki mo e kau finemuí pea mo pou pou'i ai kinautolu 'i he ngaahi 'ekitiviti 'oku nau fáí.

'E lava pē ke palani ha fa'ahinga 'ekitiviti hili 'a e nofo kemí 'a ia 'e lava ke vahevahe ai 'e he kau finemuí mo honau ngaahi fāmilí 'a e ngaahi me'a ko ia kuo nau ako mo a'usia 'i he nofo kemí. 'E lava ke foaki 'a e ngaahi tohi fakamo'oni Fakalāngilangi 'o e Nofu Kemi 'a e Kau Finemuí (Young Women Camp Recognition) 'i he taimi ko 'ení.

Ngaahi Fakahinohino ki Honu Fakakau Atu 'o e Kau Finemuí 'Oku 'i ai Hanau Ngaahi Faingata'a'ia Fakaesinó

'Oku fie mau ke ongo'i e he kau finemuí 'oku 'i ai honau ngaahi faingata'a'ia fakaesinó 'oku tali lelei kinautolu. 'Oku fie ma'u ke nau ma'u e ngaahi faingamālie ke nau ako, ke nau lava 'o kau lelei, pea ke nau fai ha me'a ma'á e ni'ihí kehé. 'Oku totonu ke manatu'i ma'u pē 'e he kau taki 'a e ngaahi fakahinohino ko 'ení 'i he taimi 'oku nau ngāue ai mo e kau nofo kemí 'oku 'i ai hanau ngaahi faingata'a'ia faka'atamai, faingata'a'ia fekau'aki mo e fanongó,

sió, leá, fakaesinó, fekau'aki mo e anga fakafonuá (kau ai 'a e lea fakafonuá), fakaongo, fakasōsiale, pe fekau'aki mo hono ako 'o ha me'a:

1. 'Oku ongo'i 'e kinautolu 'oku 'i ai hanau ngaahi faingata'a'ia fakaesinó 'oku tali lelei kinautolu 'i he taimi 'oku nau ma'u ai 'a e 'ofa, mahino, pea mo e faka'apa'apa mei honau to'ú pea mo honau kau taki, 'o hangē pē ko e kau finemuí hono kotoa.
2. 'Oku lava ke nau ako 'i he taimi ko ia 'oku 'ai ai ke si'isi'i ange e ngaahi me'a 'oku nau hanga 'o ta'ofi kinautolu mei he'enua kau 'aki hano fetongi 'o e ngaahi nāunaú, ngaahi founa ngāue, pea mo e ngaahi fetu'u 'oku fakahoko a'í ke fe'unga mo kinautolu. Ko e ngaahi me'a ko ia 'e 'ikai ke fakatu'utāmaki ki he ni'ihí kehé 'e fakatu'utāmaki ia ki ha taha 'oku faingata'a'ia fakaesino. Palani ke malu 'a e toko taha kotoa pē 'oku nofo kemí.
3. Te nau lava 'o kau lelei ki he ngaahi me'a 'oku fáí 'i he taimi 'oku tokoni ai e kau taki pea mo e kau finemuí kiate kinautolu 'i he'enua teuteú, faka'apa'apa'i 'enua ngāue pē 'iate kinautolú, fakalotolahi'i kinautolu lolotonga 'enua kau ki ha me'a, pea fakalāngilangi'i kinautolu 'i he'enua ngaahi lavame'á.
4. 'Oku nau lava ke fai ha me'a ma'á ha ni'ihí kehe 'i he taimi 'oku nau ma'u ai e ngaahi faingamālie ke fai ha ngāue tokoni, faiako, pea mo taki. 'Oku totonu ke kumi 'e he kau taki ha ngaahi founa ke fakakau ai kinautolu ki he ngaahi fatongia mo e ngaahi ngāue 'oku vahe ke fáí 'o fakatatau pē ki he ngaahi me'a te nau malavá.

'E lava pē ke fetongi e ngaahi 'ekitiviti 'oku fakahoko 'i he nofo kemí

mo e ngāue ki he tohi fakamo'oni 'o fakatatau mo e ngaahi fiema'u ko ia 'a e kau finemuí fakafo'ituitui oku 'i ai honau ngaahi faingata'a'ia fakaesinó. 'Oku lava ke ma'u mai 'e he kau taki fakalotofonuá ha ngaahi fakamatala mei he kau mēmipa 'o e fāmilí pea mei he kau mataotao 'i he koló 'o fekau'aki mo e ngaahi fiema'u 'a e kau finemuí pea mo e ngaahi founa 'e lava ke feau ai kinautolú.

Ka 'oku fie ma'u ha toe fakamatala 'oku lahi ange fekau'aki mo hono tokoni'i 'o e kau finemuí 'oku 'i ai honau ngaahi faingata'a'ia fakaesinó pea vakai ki he peesi 287 'o e *Tobi Tu'utu'uni* 'o e *Siasí, Tobi Fika 2*; peesi 400-01 'i he kongá ko e "Ako'i 'o e Ongoongolelé mo e Tu'unga Fakataki" 'o e *Tobi Tu'utu'uni* 'o e *Siasí, Tobi Fika 2* (35903 pe 35209); mo e *Teaching the Handicapped* (31108).

Ngaahi Fatongia 'o e Kau Taki

Kau Taki Lakanga Fakataula'eikí

'Oku talanoa e kau taki lakanga fakataula'eikí mo e kau palesitenisi 'o e Kau Finemuí 'i he taimi 'oku palani ai 'a e nofo kemí pea nau fakangofua leva e ngaahi palani ko íá. 'Oku ui mo vahe'i 'e he kau taki lakanga fakataula'eikí ha ongo fefine ke na hoko ko e talēkita mo e tokoni talēkita ki he nofo kemí. 'Oku nau toe ui foki mo ha kau mataotao 'i he nofo kemí 'o kapau 'e fie ma'u. Kapau 'oku fie ma'u 'e ha Finemuí 'Oku Hoko ko e Taki 'i he Nofu Kemi 'a e Kau Finemuí pe ko ha

mataotao ke ma'u hano tāpuaki fakataula'eiki, 'e lava pē ke ne kole ia mei he taki lakanga fakataula'eiki totonú.

'Oku totonu ke 'i he fai'anga nofo kemí 'i he taimi kotoa pē ha kakai lalahi ko ha kau taki lakanga fakataula'eiki ke tokoni 'o sio 'oku nau malu pē, kau 'i he ngaahi 'ekitiviti 'i he nofo kemí 'o ka fie ma'u, pea mo foaki ha ngaahi tāpuaki 'i he taimi 'e 'aonga ke foaki aí.

Kau Palesitenisí mo e Kau 'Etivaisa 'o e Kau Finemuí

'Oku fakapapau'i 'e he kau palesitenisí fakasiteiki pe fakauooti 'o e Kau Finemuí, 'i he tataki mo e fakahinohino 'a e kau taki lakanga fakataula'eiki fakalotofonuá, 'a e taimi ke fakahoko ai 'a e nofo kemí, ko e hā hono lōloa 'o e nofo kemí, pea ko e hā e ngaahi taumu'a 'e ngāue'i ke a'usia 'i he nofo kemí. 'Oku nau fakakaukau'i pe 'e fai ha nofo kemi fakauooti pe ko ha nofo kemi fakasiteiki 'oku lahi angé. 'Oku nau fokotu'u mai 'a e hingoa 'o ha fefine 'oku mo'ui taau pea fe'unga ke fai hano fakakaukau'i ke hoko ko e talēkita 'o e nofo kemí. Ko 'ene 'osi ko ia hono ui 'o e talēkita 'o e nofo kemí, 'oku fakatauke'i leva ia 'e he kau palesitenisí 'i he polokalama 'a e Kau Finemuí pea 'oange ki ai ha *Tobi Fakabinohino ki he Nofo Kemi 'a e Kau Finemuí* mo e kongā ko e "Kau Finemuí" (35704), kongā "Ko e Ngaahi 'Ekitiviti" (35710), mo e kongā ko e "Ako'i 'o e Ongoongoleléi mo e Tu'unga Fakatakí" (35903) 'i he *Tobi Tu'utu'uni 'o e Siasí, Tobi Fika 2* (35209).

'Oku ngāue leva 'a e kau palesitenisí mo e talēkita 'o e nofo kemí, tokoni talēkita 'o e nofo kemí, kau mataotao 'i he nofo kemí, mo e Kau Finemuí 'Oku Nau Hoko ko e Kau Taki 'i he Nofo Kemi 'a e Kau Finemuí ke fa'ufa'u ha ngaahi palani mo fakahoko e ngaahi taumu'a ko ia ki he nofo kemí. 'Oku toe ngāue fakataha foki 'a e kau palesitenisí mo e talēkita 'o e nofo kemí ke fakahoko ha ako fakatakimu'a mo e kau taki kakai lalahi pea mo e Kau Finemuí 'Oku Nau Hoko ko e Kau Taki 'i he Nofo Kemi 'a e Kau Finemuí 'o fekau'aki mo e nofo kemí (vakai ki he peesi 102).

'Oku 'omi 'e he ngaahi me'a 'oku hoko 'i he nofo kemí ha faingamālie faka'ofofa mo'oni ke fakatupulaki ai 'e he kau palesitenisí mo e kau 'etivaisa 'o e Kau Finemuí ha ngaahi vā 'o e feveitokai'aki mo e kau finemuí. 'Oku totonu ke 'alu 'a e kau taki ko 'ení ki he kemí mo e ako fakatakimu'a fekau'aki mo e nofo kemí 'i he taimi 'e lava aí pea nau kau ki he ngaahi me'a ko ia 'oku fakahoko 'i he nofo kemi 'a e Kau Finemuí .

Sekelitali 'a e Kau Finemuí

'Oku tokoni e sekelitali 'a e Kau Finemuí ki he kau palesitenisí 'i hono tauhi 'o ha lekooti 'o kinautolu 'oku nau kau ki he nofo kemí pea mo e ngaahi me'a kuo nau 'osi fakakakato kae lava 'o ma'u 'a 'enau tohi fakamo'oni. 'Okú ne toe tauhi foki 'a e ngaahi foomu Fakangofua 'a e Mātu'a pe Tauhí mo e Fakangofua Fakafaito'ó

(vakai ki he peesi 104). 'Oku totonu ke faingofua pē ha ala tonu ki ai 'a e kau taki kakai lalahi 'i he nofo kemí 'i ha taimi 'oku nau fie ma'u aí, ki mu'a pea 'i he lolotonga hono fakahoko 'o e nofo kemí.

Talēkita 'o e Nofo Kemi

'Oku ui pea vahe'i ha fefine matu'otu'a anga fakalaumālie 'e he taki lakanga fakataula'eiki totonú ke ne hoko ko e talēkita 'o e nofo kemí. 'Okú ne fokotu'utu'u pea fakahoko 'a e polokalama 'o e nofo kemí 'o fakatatau mo e fakahinohino 'a e kau palesitenisí 'o e Kau Finemuí. Ko e talēkita 'o e nofo kemí —

1. 'Oku mahino ki ai 'a e ngaahi taumu'a 'o e polokalama 'a e Kau Finemuí, ngaahi tefito'i mo'oni fakatakimu'a fekau'aki mo e Kau Finemuí, pea mo e ngaahi taumu'a 'o e nofo kemi 'a e Kau Finemuí.
2. 'Okú ne fokotu'u mai ha tokoni talēkita 'o e nofo kemí ke tokoni kiate ia 'i he taimi 'e fie ma'u aí.
3. 'Okú ne fakakau e Kau Finemuí 'Oku Nau Hoko ko e Kau Taki 'i he Nofo Kemi 'i hono palani pea mo hono fakalele 'o e polokalama nofo kemí.
4. 'Okú ne palani, fakataha mo e tokoni 'a e tokoni talēkita 'o e nofo kemí, kau mataotao 'i he nofo kemí, mo e Kau Finemuí 'Oku Nau Hoko ko e Kau Taki 'i he Nofo Kemi, ha ngaahi me'a ke fai 'i he nofo kemí 'a ia 'e tokoni ke a'usia ai 'a e ngaahi taumu'a 'o e nofo kemí.
5. 'Okú ne ako ke ne 'ilo'i 'a e ngaahi poto fekau'aki mo hono tokoni'i 'o

- e mo'uí 'i ha ngaahi me'a fakatu'u-pakē 'e hoko, ngaahi poto faka-feesi-eiti, mo e ngaahi poto ko ia 'oku fie ma'u ke te lava ai 'o mo'uí 'i he ngaahi me'a 'oku hoko 'i tu'á.
6. 'Okú ne fakataha mo e kau palesitenisi 'o e Kau Finemuí ke alea'i mo nau fakangofua mai 'a e ngaahi palani ki he nofo kemí.
 7. 'Okú ne ngāue fakataha mo e kau palesitenisi 'o e Kau Finemuí ke fai ha ako fakatakimu'a ma'á e Kau Finemuí 'Oku Nau Hoko ko e Kau Taki 'i he Nofo Kemí (vakai ki he peesi 102).
 8. 'Okú ne fakalele 'a e fakataukei 'oku tomu'a fai pea toki fakahoko e nofo kemí 'i hono tokoni'i ia 'e he kau taki kakai lalahi mo e Kau Finemuí 'Oku Nau Hoko ko e Kau Taki 'i he Nofo Kemí (vakai, peesi 103).
 9. 'Okú ne kole ki he kōmiti 'ekitiviti 'a e uōtí pe siteikí, 'i hano fakangofua ia 'e he lakanga fakataula'eiki, ke nau tokoni ange 'i hono fokotu'utu 'o e ngaahi nāunau, 'a e me'a-lele ke fai ai e fe'alu'akí, pea mo ha toe tokoni kehe pē 'e fie ma'ú.
 10. 'Okú ne fatongia'aki hono tokanga'i 'o e fakataha faka'aho 'oku fai mo e kau taki kakai lalahi, Kau Finemuí 'Oku Nau Hoko ko e Kau Taki 'i he Nofo Kemí, mo e kau mataotao 'i he nofo kemí ke fakafuofua'i e ngaahi me'a kuo fakahokó.
 11. 'Okú ne teuteu'i ha ki'i lipooti mo ha fakafuofua nounou ke 'ave ki he kau palesitenisi 'o e Kau Finemuí 'i he 'osi 'a e nofo kemí.

Tokoni Talēkita 'o e Nofo Kemí

'E fokotu'u atu 'e he talēkita 'o e nofo kemí ha fefine ke ne hoko ko ha tokoni talēkita 'o e nofo kemí. 'Oku ui

pea vahe'i ia 'e he kau taki lakanga fakataula'eiki totonú. 'Okú ne ngāue 'o fakataha mo e fakahinohino 'a e talēkita 'o e nofo kemí. 'Oku lava ke vahe kiate ia ke ne—

1. Fokotu'utu'u mo fakahinohino e ngāue 'a e Kau Finemuí 'Oku Nau Hoko ko e Kau Taki 'i he Nofo Kemí 'aki 'ene fai e ngaahi me'a ko 'eni:
 - a. Tokoni 'i he ako fakatakimu'a ma'á e kau taki kakai lalahi mo e Kau Finemuí 'Oku Nau Hoko ko e Kau Taki 'i he Nofo Kemí fekau'aki mo e nofo kemí.
 - e. Fakafekau'aki e ngaahi ngāue 'oku vahe ke fai 'e he Kau Finemuí 'Oku Nau Hoko ko e Kau Taki 'i he Nofo Kemí mo e talēkita 'o e nofo kemí pea mo e kau mataotao 'i he nofo kemí.
 - f. Hoko ko ha tokoni ki he Kau Finemuí 'Oku Nau Hoko ko e Kau Taki 'i he Nofo Kemí lolotonga e nofo kemí.
 - h. Tokoni kiate kinautolu 'i hono fakafuofua'i 'o e ngaahi me'a na'e a'usia 'i he nofo kemí.
2. Tokoni ki he talēkita 'o e nofo kemí 'i hano fie ma'u.
3. 'Alu pea tokoni 'i he fakataukei kimu'a pea toki fakahoko e nofo kemí 'i hano fie ma'u.

Kau Mataotao 'i he Nofo Kemí

'E lava ke fokotu'u atu 'e he talēkita 'o e nofo kemí ha kakai ke nau hoko ko ha kau mataotao 'i he nofo kemí. 'E lava ke fakaafe'i mai ha kau neesi, kakai 'oku lahi 'enau 'iló fekau'aki mo hono faka'aonga'i 'o e ngaahi ma'u'anga tokoni fakanatulá, pea mo ha ni'ihi 'oku 'i ai hanau ngaahi poto fakataukei

pau mei he uōtí, siteikí pe koló, ke nau hoko ko e kau mataotao 'i he nofo kemí 'a e Kau Finemuí. 'E toe lava pē foki ke hoko e Kau Finemuí 'Oku Nau Hoko ko e Kau Taki 'i he Nofo Kemí 'oku 'i ai hanau ngaahi poto mo lava ke fakahoko ha ngaahi me'a makehé ko ha kau mataotao 'i he nofo kemí.

'Oku ui 'e he taki lakanga fakataula'eiki ha kau mataotao ke nau fakahoko ha fo'i ngāue pau pea 'oku tukuange leva kinautolu 'i he taimi 'oku 'osi ai 'a e ngāue ko iá. 'Oku totonu ke 'ilo lelei 'e he kau mataotao 'i he nofo kemí 'a e polokalama 'a e Kau Finemuí. 'E lava pē ke nau ngāue fakataha mo e Kau Finemuí 'Oku Nau Hoko ko e Kau Taki 'i he Nofo Kemí 'i he ngaahi tafafaki hangē ko e ngaahi poto fakataukei pea mo e ngaahi 'ekitiviti 'oku fakahoko 'i he nofo kemí, mūsiká, ngaahi polokalama fusi fuká, ngaahi fakataha'anga fakalaumālié, ako folofola fakakulupú, ngaahi ngāue fakamea'á, ako fakatakimu'á, fe'alu'akí, ngaahi fiema'u fakafaito'ó, palani mo hono fakataha mai 'o e me'akai, pea mo e ngaahi nāunaú.

Kau Finemuí 'Oku Nau Hoko ko e Kau Taki 'i he Nofo Kemí 'a e Kau Finemuí

'Oku hoko 'a e kau finemuí 'oku nau 'i he vaha'a 'o e ta'u hongofulu mā onó mo e hongofulu mā fitú ko e Kau Taki 'i he Nofo Kemí 'a e Kau Finemuí. 'Oku toki fakapapau'i ange pē 'e he talēkita 'o e nofo kemí 'a honau ngaahi fatongia. Te nau lava 'o ngāue 'i he ngaahi uōtí fakafo'ituitui pe 'i he site-

ikí, ka 'e fakafalala pē ki he ngaahi fie-
ma'u 'a e 'iuniti taki taha. 'Oku totonu
ke mahu'ingamālie mo fe'unga 'a e
ngaahi fatongia 'o e Kau Finemui 'Oku
Nau Hoko ko e Kau Taki 'i he Nofu
Kemi mo 'enau maheni ngāue, ngaahi
poto 'oku nau ma'u, pea mo e ako kuo
nau faí. Kapau 'oku nau fiema'u ha
tāpuaki 'o e lakanga fakataula'eikí ke
tokoni kiate kinautolu 'i honau ngaahi
fatongia 'i he nofo kemí, 'oku lava pē
ke nau kole ki he taki lakanga faka-
taula'eiki totonú ke ne foaki ange ia.

Ko e Kau Finemui 'Oku Nau Hoko
ko e Kau Taki 'i he Nofu Kemi 'a e
Kau Finemui, 'oku totonu ke nau—

1. Ma'u ha ako fakatakimu'a.
2. Hoko ko ha kau faiako.
3. Tā ha sīpinga lelei ma'a e kau
finemui ta'u si'i ange 'i he kemí.
4. Tokoni ki hono palani 'o e ngaahi
'ekitivití mo fakahoko e ngaahi
taumu'a 'o e nofo kemí.
5. Fakahoko e ngaahi fatongia fakataki
'oku vahe ange 'e he kau taki kakai
lalahi 'i he nofo kemí.
6. 'Alu pea tokoni ki he fakataukei
'oku fai kimu'a pea toki fakahoko
'a e nofo kemí 'i hano fie ma'u.
7. Tokoni ki hono fakafuofua'i 'o e
ngaahi me'a na'e a'usia 'i he nofo
kemí pea 'omi ha ngaahi fokotu'u
k ha ngaahi nofo kemí 'a e Kau
Finemui ki he kaha'ú.

Ko e taimi ko ē 'oku 'ikai ke kau ai e
Kau Finemui 'Oku Nau Hoko ko e Kau
Taki 'i he Nofu Kemi ki he ngaahi fato-
ngia fakatakí, 'oku fie ma'u leva kinau-
tolu ia ke nau poupu'i e ngaahi

'ekitivití 'oku fakahoko 'i he nofo kemí
mo kau ki ai.

Ngaahi Fakakaukau Fekau'aki mo e Ngaahi Ngāue 'Oku Vahe ki he Kau Finemui 'Oku Nau Hoko ko e Kau Taki 'i he Nofu Kemi

'E lava pē ke fai ha toe tānaki atu pe
ko ha fanga ki'i liliu ki he ngaahi faka-
kaukau ko 'eni fekau'aki mo e ngaahi
ngāue 'oku vahe ki he Kau Finemui
'Oku Nau Hoko ko e Kau Taki 'i he
Nofu Kemi 'o ka fie ma'u:

- Tokoni ki hono palani, fakalele,
pea mo hono fakafuofua'i 'o e me'a
na'e a'usia 'i he nofo kemí, 'o tatau
pē ki he uōtí pe siteikí.
- Tokoni 'i he ako fakataki ma'a e kau
taki kakai lalahí pea mo e Kau
Finemui 'Oku Nau Hoko ko e Kau
Taki 'i he Nofu Kemi 'a e Kau
Finemui.
- Palani mo tokanga'i 'a e fakataukei
'oku fai kimu'a pea toki fakahoko 'a
e nofo kemí.
- Fakahā ki he kau nofo kemí ke nau
'ilo ki he ngaahi fakataha 'e fai pea
mo ha toe ngaahi fakamatala 'aonga
kehe pē.
- Tokoni ki hono tānaki 'o e pa'anga
totongi ki he nofo kemí pea mo e
ngaahi feinga pa'anga 'oku fai ma'a
e nofo kemí 'o ka fie ma'u (vakai ki
he "Ngaahi Fakahinohino ki he
Patiseti 'o e Nofu Kemi 'a e Kau
Finemui, peesi 105).
- Palani 'o e ngaahi houa kaí, fakatau
mai 'o e me'akaí, pea mo hono
fakama'a mo fa'o 'o e ngaahi nāu-
nau nofo kemí.
- Fokotu'utu'u e fai'anga nofo kemí.

- Fa'u ha taimi-tēpile ki he feime'a-
tokoní, fakama'a, pea mo e tafu afi.
- Tokoni 'i hono fakafuofua'i e
ngaahi fiema'u ko ia 'oku totonu ke
feinga 'a e uōtí pe siteikí ke nau
a'usia lolotonga 'a e nofo kemí.
- Tokoni ki hono fili 'o e kaveinga 'o
e nofo kemí ki he ta'u ko iá, pea
fakahoko mo e ngaahi 'ekitivití 'oku
fekau'aki mo e kaveingá.
- Palani mo fakahoko e ngaahi ngāue
'oku vahe ke fakahoko 'i he nofo-
'anga kemí, hangē ko e ngaahi faka-
taha'anga fakalaumālie, ngaahi
polokalama fusi fuka, ngaahi lea
fekau'aki mo e kaveinga 'o e nofo
kemí, ngaahi afi 'oku tafu 'i he kemí,
ngaahi fakataha fakamo'oni, ngaahi
va'inga fakafiefia pe sipoti, ngaahi
'ekitivití 'oku faingata'a, ngaahi
ngāue fakame'a, mūsika, ngaahi
'ekitivití 'oku nau malu'i e 'ātaaká,
ngāue tokoni pea mo e lue laló.
- Hoko ko ha mataotao 'i he nofo
kemí 'i ha fa'ahinga tafa'aki 'okú ne
'ilo'i lelei.
- Palani 'a e taimi lau folofola
fakakulupú.
- Fakafuofua'i e ngaahi fiema'u 'a e
kau finemui 'i ha fa'ahinga tafa'aki
'o 'enau ngāue ki he'enau tohi
fakamo'oni.
- Ako'i mo fakangofua e ngaahi fie-
ma'u ke fakakakato ki he tohi faka-
mo'oni.
- Palani mo fakahoko e ngaahi polo-
kalama fakafuofua'i ke tokoni ki he
kau finemui 'oku 'i ai honau ngaahi
faingata'a'ia fakaesinó ke fakakakato
e ngaahi fiema'u ki he'enau tohi
fakamo'oni.
- Hiki e lekooti 'o e ngaahi me'a kuo
lava'i ki he'enau tohi fakamo'oni.

- Tokanga'i e ngaahi palopalema iiki oku fie ma'u ki ai e tokoni fakafeesi-e'ití, pea ako ke ne 'ilo'i e founa ke ma'u mai ai ha tokoni 'i he taimi 'oku fie ma'u aí.
 - Palani e ngaahi founa ke tokoni'i 'aki 'a kinautolu 'oku ta'u iiki ange 'i he nofo kemí ke nau ma'u ha loto falala pea nau fiefia 'i he me'a 'oku nau a'usia 'i he nofo kemí.
 - Tataki pe tokoni 'i he ngaahi taimi fe'inasi'akí. Tokoni'i e kau finemuí ke mahino kiate kinautolu 'a e fekau'aki 'o e ngaahi me'a 'oku nau a'usia 'i he nofo kemí mo e ngaahi taumu'a ko ia 'o e nofo kemí.
 - Tokanga'i 'a e ngaahi fakataha fakafuofua'i lolotonga e taimi nofo kemí.
 - Fai ha'ane fakataha fakafuofua'i mo e kau taki 'o e nofo kemí pea mo e kau taki 'o e Kau Finemuí 'i he 'osi ko ia 'a e nofo kemí.
 - Palani ha ngaahi founa ke tokoni'i 'aki ha kau finemuí pau ke nau toe mo'ui fakafalala ange kiate kinautolu pē 'aki hono tokoni'i kinautolu ke nau feau 'a 'enau ngaahi fiema'ú. 'E lava ke fakahoko 'eni 'aki hano— Fa'u 'o ha vā fetu'utaki mo kinautolu kimu'a pea toki fakahoko 'a e nofo kemí.
- 'Ai ke 'ilo'i 'a 'enau ngaahi fiema'ú.
- Palani ha ngahi founa ke feau'aki e ngaahi fiema'u ko 'eni kimu'a, lolotonga, pea 'i he 'osi ange ko ia 'a e nofo kemí.
- 'Ilo'i 'o e ngaahi faingamālie 'oku totonu ke fakahoko ai 'a e ako'i.

Ako Fakatakimu'a Fekau'aki mo e Nofo Kemí

'Oku fakalele 'e he talēkita 'o e nofo kemí ha ako ma'a e kau taki kakai lalahi mo e Kau Finemuí 'Oku Nau Hoko ko e Kau Taki 'i he Nofo Kemi 'a e Kau Finemuí ki mu'a ia pea toki fakahoko 'a e nofo kemí, 'o fakataua mo e fakahinohino 'a e kau palesitenisi 'o e Kau Finemuí. 'Oku toki fakakaukau'i fakalotofonua pē 'a e lōloa 'o e ako ko 'eni. 'E lava ke tokoni ki ai 'a e tokoni talēkita 'o e nofo kemí, kau mataotao 'i he nofo kemí, pea mo e Kau Finemuí 'Oku Nau Hoko ko e Kau Taki 'i he Nofo Kemi kuo 'i ai 'enau maheni ngāue.

'E lava pē ke fakahoko 'a e ako 'i he uooti taki taha pe fai fakasiteiki. 'E lava ke fakakau atu ki ai 'a e ako ki hono palani 'o ha nofo kemí, ngaahi poto fakatakimu'a, ngaahi poto fekau'aki mo e nofo kemí, ngaahi 'ekitiviti 'oku fakahoko 'i he nofo kemí, mūsika, mo e ngaahi me'a 'oku fie ma'u ke fakakakato kae ma'u 'a e tohi fakamo'oní. 'Oku lava ke tui 'e he kau taki kakai lalahi pea mo e Kau Finemuí 'Oku Nau Hoko ko e Kau Taki 'i he Nofo Kemi 'a e pine 'o e Taki 'i he Nofo Kemi 'a e Kau Finemuí 'i he taimi kuo 'osi ai 'a 'enau akó.

'Oku 'i he ongo kongā ko ia ko e "Ki he Kau Finemuí Nofo Kemi" pea mo e "Ngaahi Ma'u'anga Tokoni" ha ngaahi fakamatala fekau'aki mo e ngaahi poto

taukei 'i he nofo kemí, ngaahi 'ekitiviti, pea mo e ngaahi me'a 'oku fie ma'u ke fakakakato kae ma'u 'a e tohi fakamo'oní. Ko e ngaahi fakamatala fekau'aki mo homou feitu'ú 'e ma'u mai pē ia mei ho'omou ngaahi ma'u'anga tokoni fakalotofonua.

Faka'aonga'i 'a e kongā ko e "Kau Finemuí" (35704) mo e "Ako'i 'o e Ongoongolelé mo e Tu'unga Fakatakimu'a" (35903) 'i he *Tobi Tu'utu'uni* 'o e *Siasí, Tobi Fika 2* (35209) ke makatu'unga mei ai 'a hono ako'i 'o e ngaahi poto fakatakimu'a. Mou fakakaukau'i e founa 'e lava ke faka'aonga'i ai 'a e fakamatala ko 'eni ki hono ako'i 'o e kau taki ki he me'a 'e a'usia 'i he nofo kemí.

'Oku totonu ke 'i ai 'a e kau taki kakai lalahi 'e ngāue mo e Kau Finemuí 'Oku Nau Hoko ko e Kau Taki 'i he Nofo Kemi lolotonga 'a e taimi 'oku fakahoko ai hono ako'i fakatakimu'a 'o e kau finemuí pea pehē foki ki he taimi te nau fakahoko ai 'a honau ngaahi fatongia fakataki 'i he nofo kemí. 'Oku totonu ke 'oange 'e he kau taki kakai lalahi ha ngaahi faingamālie ke faka'aonga'i ai 'e he kau finemuí 'a e ngaahi poto na'au akó pea 'oku totonu ke nau fakalotolahi'i kinautolu 'i he ngaahi ngāue 'oku nau fakahokó.

Fakataukei Kimu'a Pea Fai 'a e Nofu Kemí

'Oku fokotu'utu'u 'e he talēkita 'o e nofo kemí, fakatatau mo e fakahino-hino 'a e kau palesitenisī 'o e Kau Finemuí, ke fai ha fakataha fakataukei ki mu'a pea toki fai 'a e nofo kemí. 'Oku ma'u 'e he kau finemuí 'i he fakataha-anga ko 'enī 'a e ngaahi fakamatala mo e ngaahi fakahinohino kimu'a ia pea nau toki mavahe atu ki he feitu'u fai-anga nofo kemí. 'Oku totonu ke fakafaito'o e ngaahi mātu'á ki he fakataha-anga ko 'enī, pea 'oku 'i ai 'a e 'amanaki te nau omi ki ai. 'Oku totonu ke kau e ngaahi me'a ko 'enī 'i he ngaahi fakamatala 'e 'oangé:

- Ngaahi taumu'a 'o e nofo kemí
- Toe vakai'i 'o e ngaahi 'ahó pea mo e fakamole ki he nofo kemí
- Ngaahi tu'utu'uni ki he nofo kemí
- Taimi-tēpile ki he nofo kemí
- Ngaahi me'a 'e fie ma'u ke ha'u mo e kau finemuí, hangē ko e folofola, vala fe'unga, mohe'anga, kasa, hele fufū, faito'o ke tuli'aki e namú, pe kilimi ke ne ta'ofi e fohiá.
- Ngaahi me'a 'oku 'ikai totonu ke ha'u mo e kau finemuí, hangē ko e letiō, tepi kāsete mo e tepi CD, pe pele va'inga.

'Oku totonu ke 'oange ha la'ipepa kuo paaki ai pe ha tohi kuo hiki ai 'a e ngaahi fakamatala tatau pē ko 'enī pea

tufa ki he tokotaha taki taha 'e kau 'i he nofo kemí pea mo 'ene (ongo) mātu'á pe (ongo) tauhi ki mu'a pea toki fai 'a e nofo kemí.

'Oku totonu ke fakamo'oni hingoa 'a e mātu'á pe tauhi 'i ha foomu Fakangofua 'a e Mātu'á pe Tauhi mo e Fakangofua Fakafaito'o ma'á e finemuí taki taha kimu'a ia peá ne toki 'alu 'i he nofo kemí. Kuo pau ke nau fakamo'oni hingoa ki he foomu fo'ou 'i he ta'u taki taha.

'Oku lava pē ke 'ai 'e he kau taki ha ngaahi tatau 'o e foomu ko 'enī pe ko ha'anau teuteu'i ha foomu 'o tu'u ai 'a e ngaahi fakamatala tatau pē.

SIASI 'O SĪSŪ KALAISI 'O E KAU MĀ'ONT'ONI 'I HE NGAahi 'AHO KIMUI NĪ

Fakangofua 'a e Mātu'á pe Tauhi mo e Fakangofua Fakafaito'o

'Ekitiviti	'Aho	
Uooti	Siteiki	
Tokotaha 'oku kau	'Aho fāleleí	Fika telefoni 'o 'apí
Mātu'a pe tauhi 'o e tokotaha 'oku kau		Fika telefoni 'o e ngāue'angá
Tu'asilá	Kolo	Vahefonua

Fakamatala Fakafaito'o

'Oku kaunga pe ma'u nai 'e he tokotaha ha ni'hi 'o e ngaahi me'a ni:

Me'akai makehe (oku totonu ke nau kai pe 'oua na'a nau kai) Ngaahi me'a 'oku kovi ki ai Ngaahi faito'o Mahaki Tauhi/'Oku Toutou Hoko Tafa pe puke lahi 'i he ta'u kuo hili Ngaahi tu'unga fakaesino ke fakangatanga ai 'ene kau ki ha fa'ahinga me'a

Kapau 'oku 'io, fakamatala'i 'i lalo. Faka'aonga'i e tafa'aki 'e tahá kapau 'oku toe fie ma'u ha feitu'u lahi ange.

'Oku ou fakangofua 'eku talahiné/finemuí ke kau ki he 'ekitiviti ko ia 'oku hā atu 'i 'olungá pea u fakamafai'i 'a e kau taki kakai lalahi 'oku nau tokanga'i 'a e 'ekitiviti ko 'enī ke nau fakahoko ha tokoni fakavavevave ki he tokotaha 'oku hā atu hono hingoa 'i 'olungá 'o

kapau 'e hoko ha fa'ahinga fakatu'utāmaki pe puke kiate ia, pea ke nau fakafongai'au 'i hano fakangofua 'o ha fa'ahinga me'a fakafaito'o 'e fie ma'u ke fakahoko. 'E fakakau atu ki he fakamafai'i ni 'a e 'ekitiviti ko 'enī pea mo e 'alu ki ai mo e foki.

Fakamo'oni hingoa 'a e mātu'á pe tauhi	'Aho
--	------

Ngaahi Nāunau Tokoni ki he Nofo Kemí

Tohi Fakahinohino ki he Nofo Kemi ‘a e Kau Finemuí

Konga ‘a e “Kau Finemuí” (35704) ‘i he *Tobi Tu‘utu‘uni ‘o e Siasí, Tobi Fika 2*

Konga ‘o e “Ngaahi ‘Ekitivití” (35710) ‘i he *Tobi Tu‘utu‘uni ‘o e Siasí, Tobi Fika 2*

Konga ko e “Ako‘i ‘o e Ongoongoleléi mo e Tu‘unga Fakatakimu‘á” (35903) ‘i he *Tobi Tu‘utu‘uni ‘o e Siasí, Tobi Fika 2*

Ki Hono Fakamālobia ‘o e To‘u Tupú (36550)

Ngaahi Himí

“Come Hold Your Torches High” (fo‘i hiva, 32510)

Ngaahi Tu‘utu‘uní

Ngaahi Fakahinohino ki he Patisetí ‘o e Nofo Kemi ‘a e Kau Finemuí

‘Oku ‘ikai totonu ke totongi ‘e he káingalotú ha pa‘anga pe fai hano fakafuofua‘i kinautolu ka nau toki kau ki he ngaahi polokalama ‘a e Siasí. Neongo iá, kuo ‘osi fakangofua mai ke tokoni ‘a e kau finemuí ki hono totongi ‘o ha nofo kemi fakata‘u ‘e taha ‘oku fakahoko. ‘Oku poupou‘i ‘a e kau finemuí ko ia ‘oku nau tokoni ki he totongi ‘o ‘enau nofo kemi fakata‘u ke nau taki taha ngāue‘i fakafa‘oituitui pē ‘a ‘enau pa‘angá. ‘E totongi foki ‘a e nofo kemi fakata‘u ko ia ‘a e Kau Finemuí mei he pa‘anga patisetí. Kapau ‘oku fie ma‘u ha toe fakamatala lahi ange

fekau‘aki mo hono fakaaonga‘i ‘o e pa‘anga fakafa‘oituitui, pa‘anga patisetí, mo e ngaahi kumi pa‘anga ‘oku fakahoko fakakulupu ke totongi ‘aki ‘a e nofo kemí, vakai ki he peesi 286 mo e 382 ‘o e *Tobi Tu‘utu‘uni ‘o e Siasí, Tobi Fika 2* (35209).

Ngaahi Tu‘unga ‘Ulungāanga Kuo Fokotu‘u ‘e he Siasí

‘Oku totonu ke tauhi ‘i he nofo kemí ‘a e ngaahi tu‘unga ‘ulungāanga kuo fokotu‘u ‘e he Siasí. Ko e fatongia ia ‘o e kau takí ke nau sio ‘oku muimui ‘a e kau finemuí ki he ngaahi tu‘unga ‘ulungāanga ko ‘ení ‘i honau valá, ngaahi mūsiká, pea vakai‘i pe ‘oku fakahoko ‘a e ngaahi ‘ekitivití ‘o fakatatau mo ia ‘oku finangalo ‘a e Fakamo‘uí ke fai ‘e hono kakaí. (Vakai ki he *Ki Hono Fakamālobia ‘o e To‘u Tupú* [36550].)

Ta‘u Motu‘a ‘o Kinautolu ‘e Kauí

‘Oku totonu ke poupou‘i ‘a e kau finemuí ‘oku ‘i he ta‘u hongofulu mā uá ‘o a‘u ki he ta‘u hongofulu mā fitú ke nau kau mai ki he polokalama nofo kemí ‘a e Kau Finemuí. ‘Oku totonu ke fakapapau‘i ‘e he kau takí ‘a e kau finemuí ko ia ‘e hoko honau ta‘u hongofulu mā uá kimu‘a ‘i he ‘aho ‘o e nofo kemí pea fakaafe‘i kinautolu ke nau kau mai ki ai. ‘Oku totonu ke toki fakapapau‘i fakalotofonua pē ha ngaahi me‘a makehe mei he fakahinohino ko ‘ení hili ia ha talanoa mo e ngaahi mātu‘á pea mo e kau taki lakanga fakataula‘eiki.

Ko e Kau Mai ‘a Kinautolu ‘Oku ‘Ikai ke Siasí

‘Oku tali lelei pē ke kau mai ‘a e kau finemuí ‘oku ‘ikai ke nau Siasí ki he nofo kemí ‘a e Kau Finemuí. ‘Oku totonu ke fe‘ilongaki ‘a kinautolu ‘oku nau fie kau ki he nofo kemí mo ha taha ‘o e kau palesitenisí ‘o e Kau Finemuí, ‘a ia te ne tokoni ange ke mahino kiate kinautolu ‘a e ngaahi tu‘unga mo‘ui ‘oku fie ma‘u ‘i he nofo kemí mo ‘oange ha ngaahi fakamatala ‘e ‘aonga ke nau ‘ilo‘i.

Ko Hono Tauhi ‘o e ‘Aho Sāpaté

‘Oku ‘ikai ke poupou‘i ‘a e ngaahi nofo kemí ko ia ‘oku fakahoko ‘i he ‘aho Sāpaté. Neongo iá, kapau kuo fakataimi-tēpile‘i ia ‘o fai ‘a e nofo kemí he ‘aho Sāpaté, pea ‘oku totonu leva ke fakahoko ‘a e ngaahi ‘ekitivití kotoa pē mo ngāue‘aki ‘a e ngaahi vala ko ia ‘oku taau mo e laumālie ‘o e ‘aho Sāpaté (vakai ki he *Ki Hono Fakamālobia ‘o e To‘u Tupú*, [36550], pp. 32–33).

Fakafe‘ao ‘o e Kau Finemuí

“Ko e taimi ‘oku fai ai ‘a e nofo ‘i ha ngaahi tēniti, ‘e ‘ikai lava ke nofo ha finemuí ‘i he tēniti ‘o ha taki kakai lalahi tuku kehe kapau ko ‘ene mātu‘á pe ko hono tauhi ‘a e taki ko iá” (*Tobi Tu‘utu‘uni ‘o e Siasí, Tobi Fika 2*, p. 355). Kapau ‘oku nofo ha kau takí ‘o e kau finemuí mo ha kau finemuí he poó kakato ‘i he ngaahi feitu‘u hangē ko ha fale, kuo pau pē ke ‘i ai mo ha kau fefine lalahi ‘o ‘ikai ke toe tokosi‘i ange ‘i he toko uá.

Lolotonga 'oku 'i ai e kau taki 'o e Kau Finemuí, kuo pau pē ke toe 'i ai mo ha kau taki lakanga fakataula'eiki lalahi 'i he taimi hono kotoa lolotonga 'a e ngaahi 'ekitiviti ko ia 'a e kau finemuí 'oku lele pō kakatō ko e pou pou mo e malu'i. Ko e taimi 'oku fai ai 'a e ngaahi 'ekitiviti peheé, kuo pau pē ke nofo 'a e kau taki lakanga fakataula'eiki ia 'i he ngaahi feitu'u mavahe mei he kau finemuí.

Ko e Fefononga'aki

Vakai ki he peesi 356 'i he kongā "Ko e Ngaahi 'Ekitiviti" (35710) 'o e *Tobi Tu'utu'uni* 'o e *Siasí, Tobi Fika 2* (35209).

Malu'i

Vakai ki he peesi 354 'i he kongā "Ko e Ngaahi 'Ekitiviti" 'o e *Tobi Tu'utu'uni* 'o e *Siasí, Tobi Fika 2* (35209).

Ko Hono Nō ha Ngaahi Fale 'Oku 'ikai 'o e Siasí

Vakai ki he peesi 355 'i he kongā "Ko e Ngaahi 'Ekitiviti" (35710) 'o e *Tobi Tu'utu'uni* 'o e *Siasí, Tobi Fika 2* (35209).

Mo'ui Lelei mo e Malu 'a e Mo'ui

Koe'uhí 'e lava pē ke hoko ha ngaahi fakatu'utāmaki pe ha puke 'i he nofo kemí, 'oku totonu ai ke fai ha tokateu ki hono tokanga'i 'o e mo'ui 'i ha faingata'a 'e hoko fakatu'upakē. 'Oku totonu ke fai 'e he kau taki 'o e nofo kemí 'a e ngaahi me'a ko 'ení:

1. Fakapapau'i 'oku malu 'aupito 'a e feitu'u 'oku fai ai 'a e nofo kemí pea pehē ki he ngaahi 'ekitiviti katoa ko ia 'oku fakahoko ai.
2. Fakapapau'i 'oku 'i he nofo'anga kemí ha neesi, toketā, ha taha fakautu'uta lelei pea taukei 'i he ngaahi founa fakafeesi-eiti lolotonga 'a e taimi kotoa ko ia 'oku fakahoko ai e nofo kemí. Kimu'a pea fai 'a e 'alu ki he fai'anga nofo kemí, 'ai ke mou 'ilo'i 'a e ngaahi feitu'u fakafaito'o ofi taha atú pea sio 'oku mou 'osi ma'u 'a e ngaahi fika telefoni mo e ngaahi tu'asila te mou fie ma'ú.
3. 'Ai ke tu'u maau ma'u pē ha me'a-lele 'o fakatatali ki ha taimi 'e fie ma'u fakavavevave ai. Kapau 'e lava pea 'oku totonu ke 'i ai ha telefoni 'i he kemí.
4. Mateuteu ke fakahoko ha tokoni fakafeesi-eiti 'i ha taimi 'e fie ma'u ai. 'E tokoni hano fakamanatu fakata'u 'o e ngaahi poto 'i he tokoni 'i ha faingata'a fakatu'upakē 'e hoko ki he mo'ui pea mo e ngaahi tefito'i mo'oni fekau'aki mo e tokoni fakafeesi-eiti ke mou mateuteu ai ki he ngaahi faingata'a ko ia 'e hoko fakatu'upakē.
5. 'Ai ke mou 'ilo'i ha kau finemui pe ha kau taki 'oku nau kau atu ki he nofo kemí 'a ia te nau fie ma'u ha ngaahi faito'o pe tokanga fakafaito'o makehe (vakai ki he "Sekelitali 'a e Kau Finemuí," peesi 100) pea mo ha tatau 'o e foomu Fakangofua 'a e Mātu'á pe Tauhí mo e Fakangofua Fakafaito'ó, peesi 104).

SIASI 'O
SĪSŪ KALAISI
'O E KAU MĀ'ONĪ'ONĪ
'I HE NGAHI 'AHO
KIMUI NĪ

TONGAN



4 02345 73900 1

34573 900