

Toto Ma'olunga

'Oku fakatu'utāmaki e Toto Ma'olunga ki he mahaki mafu'

Lolotonga ho'ō fakakaukau ki ho'ō fili', 'oku mahu'inga ke fakakau ho'ō tefito'i tui' mo e tokanga'i ho fāmili' 'i ho'ō fai tu'utu'uni'

'E faingofua ange ke holoki ho toto ma'olunga' 'o kapau 'e tokoni'i koe. Ko hai 'a e tokotaha 'e pou pou lelei taha kiate koe? Hangē ko ho fāmili, siasi pe ko ha taha kehe?

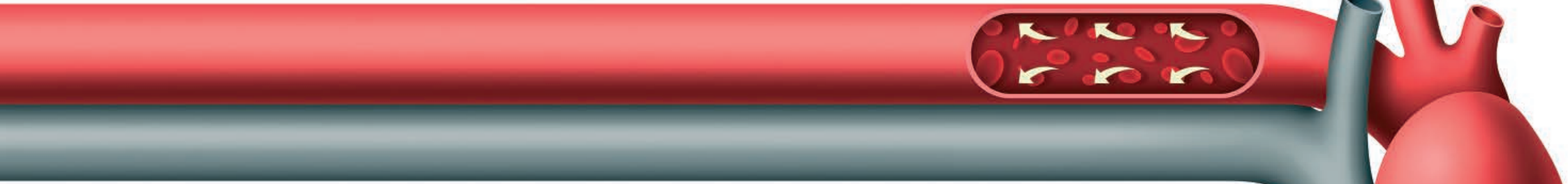
Kuo a'u nai ho'ō fakakaukau' ki he ngaahi lelei lahi mo kehe ange kiate koe mo ho fāmili' 'o kapau te ke fakahoko e ngaahi liliu ki ho mo'ui?

Ko e hā nai e ngaahi lelei mo e ngaahi faingata'a 'e tupu mei' he liliu takitaha te ke fakahoko?

'Oku ke loto lahi ke fakahoko 'a e liliu ko ia?

Ko e tā 'a e mafu' 'oku ne tufaki 'a e toto' ki he sino' kotoa. 'Oku fetāfeaki 'a e toto' he 'otu kālava'. Ko e mālohi 'o e fetāfeaki 'a e toto' he kālava 'a e me'a fua ki he toto ma'olunga'

'Oku tokolahi e kakai 'oku 'ikai ke nau 'ilo 'oku nau toto ma'olunga he 'oku 'ikai ke 'i ai' hano faka'ilonga. Ko e founga pē taha 'e 'ilo ai ko hano sivi



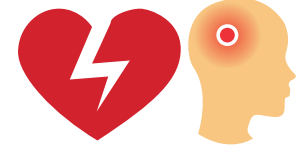
'AHO	KO E FUA HOKU TOTO'

Ngaahi fehu'i ke u 'eke 'i he'eku sio toketā hoko':

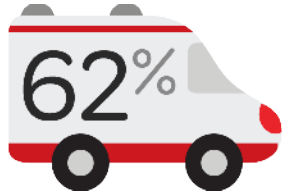
Fiema'u ha toe fakamatala lahi ange, a'u ki he uepisaiti www.heartfoundation.org.nz 'o kumi 'aki 'a e fo'i lea "blood pressure"

Toto ma'olunga

'Oku fakatu'utāmaki e toto ma'olunga' he 'oku ne maumau'i e kālava'pea fakatupu ai e pā kālava mo e tu'u fakafokifā e tā 'a e mafu'



Ko e toko 62 he toko 100 'o e kakai ne fakatokoto 'i falemahaki tupu mei' he tu'u fakafokifā e tā honau mafu', ne nau toto ma'olunga



Lava pē ke ne toe fakatupu e ngaahi palopalema ki ho mata' mo e kofuua'



Ko e toto ma'olunga' ko e taha pē ia 'o e ngaahi fakatu'utāmaki oku ala hoko ai e tu'u fakafokifā e tā 'a e mafu' mo e pā kālava'. 'Eke ki ho'ō toketaa' pe neesi' ke vakai'i e tu'unga 'oku ke 'i ai'

FAKAKAUKAU ANGE KI HO KAHA'U'

Ke ke mo'ui fuoloa ke fakakakato ho'o ngaahi palani mo e fokotu'utu'u ma'a ho'o fāmili'. 'E uesia nai 'eni 'e hano ma'u koe 'e he mahaki toto ma'olunga' pea mo e tu'unga mo'ui 'oku ke 'i ai' tautau tefito ki he'ene felave'i mo e tu'u fakafokifā 'a e mafu' mo e pā kālava'

KO E NGAahi FAKATU'UTĀMAKI 'E ALA HOKO MAI KE

tu'u fakafokifā e tā hoku mafu' pe ko 'eku pā kālava' i he ta'u 'e nima ka hoko' 'oku

(lahi 'aupito, lotoloto, si'i 'aupito)

Ko e hā te u fai ke fakasi'isi'i ai e fakatu'utāmaki 'o e tu'u fakafokifā e tā hoku mafu' pe ko 'eku pā kālava? Ko e hā e fale'i 'a e toketaa'?



Tuku e ifi tapaka'



Fili e ngaahi me'akai mo e me'a inu fakatupu mo'ui lelei ki he mafu'



Ngaungaue ke lahi ange



Fakaholo e mamafa ho sino'



Folo ho'o fo'i'akau' mo tauhi e ngaahi faito'o kehe kuo 'oatu 'e ho toketaa'



Fakaongoongo pē mo tatali

Ko e ngaahi fehu'i eni te ke ala 'eke:

- Ko e hā e me'a mahu'inga taha ke u fai ke fakasi'isi'i ange ai ha hoko 'a e tu'u fakafokifā hoku mafu' pe pā kālava kiate au?
- Ko e hā ha ngaahi me'a si'i mo faingofua ke u fai ke fakasi'isi'i ai ha hoko 'a e 'a e tu'u fakafokifā hoku mafu' pe pā kālava kiate au?

Kapau 'oku 'i ai ha ngaahi faito'o kehe 'oku fai ma'au fekau'aki mo ho suka', ngako he toto' pe toto ma'olunga', pea ke fakahoko ki ho'o toketa ke ne 'ilo'i

Ko e me'a te u hoko atu ki ai ko e:

Kapau 'oku ke fiema'u ha tokoni 'i hono fokotu'utu'u ha kaveinga ngāue ke ke muimui ki ai ka ke toe mo'ui lelei ange, pea 'eke ki ho'o toketaa' 'a e tohi fakahinohino 'a e Heart Foundation 'oku 'iloa ko e "Taking Control"