

‘I ho’o fakakaukau‘i e ngaahi me’a te ke fili ke fai’, ‘oku mahu’inga ke kau ai ho’o ngaahi tefito‘i tui mo e ngaahi me’a ‘oku ke hoha’a ki ai taautaha’, pea pehē foki mo ho fāmili’

Kolesitulolo (Ngako ‘i he toto’)

Ko e fakatu’utāmaki ‘o e ma’olunga ‘a e ngako ‘i he toto’ he ‘oku ne fakatupu ‘a e tu’u fakafokifā e tā ‘a e mafu’ pe pā kālava’

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

‘E ala lava ange ke ke a’usia ho’o ngaahi taumu’a mo e fokotu’utu’u’ he ‘i ai ha pou pou lelei kiate koe, ko ia, ko hai nai ha taha ‘e ala tokoni’i koe ka ke malava ‘o leva’i lelei ‘a e tu’unga ‘oku ‘ia ho kolesitulolo (ngako) ‘pehē ki he ngaahi mahaki kehe’...ko ho fāmili’, kāinga’, kāinga lotu?’

Kuo a’u nai ho’o 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?

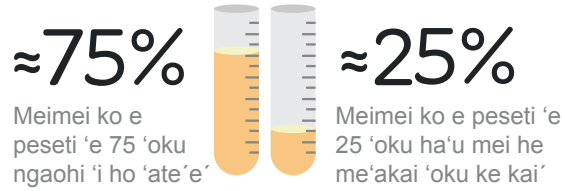
‘Oku ke loto lahi ke fakahoko ‘a e liliu ko ia?’

‘AHO	KO E LAHI E KOLESITULOLO ‘I HOKU TOTO’

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

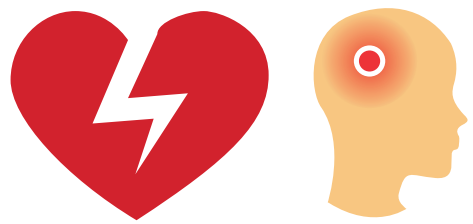
Fiema’u ha toe fakamatala lahi ange, a’u ki he uepisaiti www.heartfoundation.org.nz ‘o kumi ‘aki ‘a e fo’i lea “cholesterol”

Ko e kolesitulolo’ ko e fa’ahinga ngako ‘oku tufaki holo ‘i he toto’ ‘o ne fakahoko e ngaahi fatongia mahu’inga



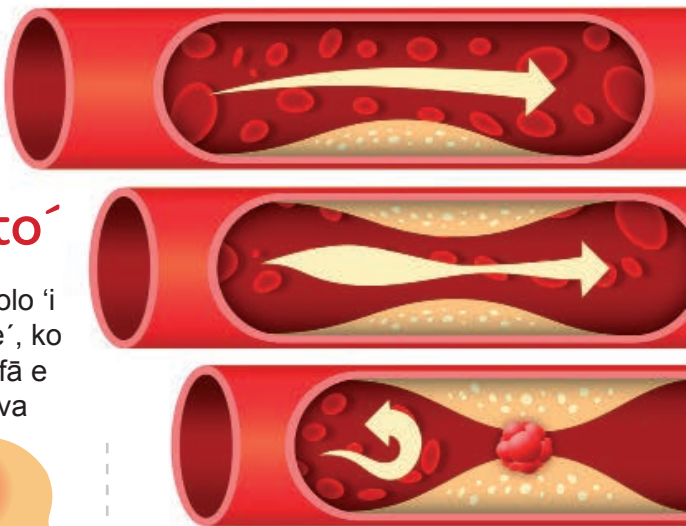
Fu’u LAHI pe MA’OLUNGA ‘a e ngako ‘i he toto’

Lava pē ke tātānaki e kolesitulolo ‘i ho sino’. Ko ‘ene fu’u lahi ange’, ko e vave ange ia ha tu’u fakafokifā e tā ho mafu’ pe ko ha’o pā kālava



Lava pē ke tātānaki e kolesitulolo’ ‘o lahi pea tupu ai e fāsi’i ange e kālava ‘oku tafe ai e toto’

Pea ka maka pe fefeka e toto ‘i he kālava fāsi’i ko eni’, te ne ala fakatupunga ha tu’u fakafokifā ‘a e mafu’ pe ko ha pā kālava



Tokolahi e kakai ‘oku ‘ikai ke nau ‘ilo ‘oku lahi e kolesitulolo (ngako) ‘i honau toto’. Ko e founa pē ‘e taha ‘e lava ke ‘ilo ai’ ko e sivi honau toto’

Ko e lahi e kolesitulolo ‘i he toto’ ko e taha pē ia e ngaahi me’a te ne fakatupu ai ha tu’u fakafokifā ai e tā ‘a e mafu’ pe ko ha’o pā kālava. Kole ki ho’o 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 'i he fu'u lahi 'a e kolesitulolo 'i ho toto' pea mo e tu'unga mo'ui 'oku ke 'i ai' tautau tefito ki he'ene felāve 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'utāmaiki '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 e lahi e ngako mo e suka ho 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"