

NGAUENGAUE KI HE TO‘ONGA FAKA-PASIFIKI

**Feinga ke ue'i
ho sino.**

Ko e tokolahi 'oku nau fakakaukau pe ma'u 'aki ko e fakamālohi'i 'o e sino ko e lele, pe ko e lue 'o ngaue'aki 'a e ngaahi misini lue, pe ko e lava atu ki he ngaahi fale fakamalohi sino (gym) KA ko e fakamālohi'i 'o e sino 'oku malava pe 'i ha fa'ahinga founa pe 'oku ue'i ai ho sino.

Ko e ngaungaue 'oku ne fakamālohi'i ai ho uoua, fakalele'i ai 'a e ongo (mood) pea mo tokoni ke ongo'i ivi'ia.

Koe ngaahi founa 'oku ongo'i ai 'e hotau kakai 'a e 'aonga 'o e ngaungaue 'i he ngaahi 'ata 'oku ha atu 'i lalo.



“Oku ou fiefia he tau'olunga mo hoku kolo”



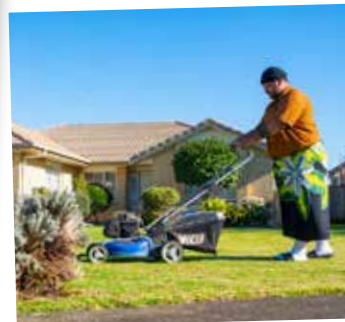
“Ko e fakamaau fale 'oku ne 'omai 'a e faingamalie ke fakamalohi'i hoku sino”



“Oku ou ngaue 'aki 'a e lue pea mo e me'alele ki he fononga tokolahi hange ko e pasi mo e lēlue ke tēnaki ha ngaahi sitepu”



“Oku ou manako ke talanoa telefoni ki hoku ngaahi kaungame'a 'i he taimi "oku ou lue fakamālohisino ai”



“Ko e kosi mo e tauhi 'o e ngoue, 'oku ou ongo'i mālōlō ai 'eku fakakaukau 'o 'ikai ongo'i hela'ia”

Talanoa ki ho toketā fekau'aki mo ha polokalama tokoni pea mo ha kulupu fakamalohi sino 'i ho 'elia.