

## Tei'aa te apainga

Kare te tu maromaroa e te tei'aa o te ngakau i te apinga ou i roto i to tatou ora'anga tangata. Ka mamae tatou mei te pae kopapa, mamae ngakau, te ngaoaoa o te manako e pera katoa i te pae vaerua me pakari te mamae o teia au mero. Kare tatou e moe meitaki me kore ka tau i te turanga o taau kaikai. Ka akamamao katoa tatou mei to tatou kopu tangata, te au taeake e pera katoa mate noo taitaia e te manako e kare e ravenga ke atu.

Me pou i runga ake i te rua epetoma i te apai'anga i teia tei'aa e kapiki ia ana teia tu koia oki ko te tu maki " tei'aa te apainga".

Kare teia tu maki " tei'aa te apainga" i te apinga ou mari ra ka riro teia tu maki i te tamanamanata i to tatou piri'anga kopu tangata, ki te taeake e pera katoa i te rave i taau angaanga me kare i te aere ki te apii. Ka riro katoa teia maki i te oronga i te manako kino no te takore atu i toou ora'anga.

### Te au akairo no teia tu maki "te i'aa te apainga"

E tu maki "te i'aa te apainga" toou me pou i runga ake i te rua epetoma me e:

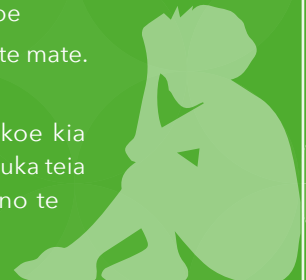
- ✘ Maromaroa, mamae ngakau e te tei'aa te kopapa
- ✘ Kua ngaro toou inangaro i te rave i te au apinga taau e mataora ana i te rave.

Teia tetai au akairo ke atu no teia tu maki "te i'aa te apainga":

- ✘ Riririri, manamanata, taitaia
- ✘ Aue mate kare e tumu
- ✘ Kare e maroiroi toe, roiroi mate kare e inangaro i te rave i tetai angaanga
- ✘ Manako e kare koe e puapinga ana e pera katoa i te manako e kare e rave'nga ke atu

- ✘ Manako e kua apa koe mate kare e tumu tau
- ✘ Kare te manako e mou ana
- ✘ Pou vave te maroiroi e te roiroi i te maata'anga o te taime
- ✘ Maata te moe me kare iti ake te moe/maata te kaikai me kare iti ake te kaikai
- ✘ Ka topa me kare ka akaki te kopapa
- ✘ Ka akamamao koe mei toou uorai kopu tangata, au taeake e pera katoa ka noo maromaroa ua koe
- ✘ Ka manako ua koe no te mate.

Me te tupu nei teia kia koe kia marama katoa koe e ka rauka teia maki i te rapakau me tano te tauturu



## Te tu maki “tei’aa te apainga” e maata te au apinga keke e tupu ei

Te maata anga o te taima e tupu ana teia tu maki e “ tei’aa te apainga” na roto te reira i tetai au angaanga tukeke e tupu nei i roto i toou ora’anga kapiti ia mai ei ki te ngai okotai e riro ei, ei maki noou. Teia tetai au akara’anga koia oki me takake toou tokorua, ruti koe i taau ngai angaanga me kare kua rokoia koe e te maki.

### Te angaanga e tupu nei i roto i toou ora’anga:

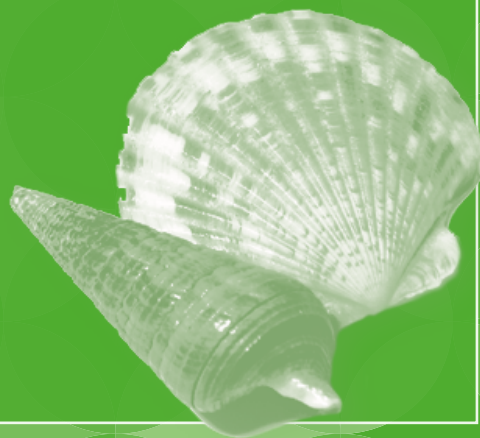
- ✘ Kare koe e angaanga moni ana me kare kua roa te tuatau i ruti ei koe i taau ngai angaanga
- ✘ Kua takake tetai i roto i toou kopu tangata me kare kua takake tetai taeake piri mou ouu
- ✘ Kua matara/manamanata toou ora’anga piri’anga tane/vaine me kare piri’anga taeake
- ✘ E maata te manamanata e tupu nei i roto i toou ngutuare tangata, i te ngai angaanga, i te apii me kare e manamanata moni toou
- ✘ Te aviri, te ta tiaeae, te tata nei, te akakino e te tupu nei te pekapeka kia koe
- ✘ Te tupu nei tetai au kino i roto i toou ngutuare
- ✘ E kino tetai i tupu kia koe mei toou tupu anga mai
- ✘ Ko tetai au anga anga i roto i te ngutuare me kare i roto i toou tapere oire kare e rauka ana iakoe i te rave
- ✘ Te tupu nei teia tu maki “ tei’aa the apainga” ki te au mama anau pepe ou.

### Au akairo mei roto i toou ora’anga:

- ✘ E tupu ana teia maki ki roto i toou kopu tangata
- ✘ Me maata toou manamanata, kare koe i te tangata tu katau e pera katoa i te manako kino
- ✘ E maki toou me kare te mamae nei koe no toou maki.

### Te turanga o toou ora’anga:

- ✘ E maata te kai kava
- ✘ E maata te kai tita me kare i te kai i tetai au apinga tei ture ia e te ture e pera katoa e maata te pere moni
- ✘ Kare taau moe e meitaki ana
- ✘ Kare koe e akono ana i toou kopapa na roto i te kai i te kai tau me kare, kare e rava ana taau akaketaketa uaua.



## Eaa te au rave'nga e rauka mai ei tetai tauturu

Kare ko koe anake ua te na roto nei i teia tu maki "tei'aa te apainga" mari ra kia kite koe ko te mea puapinga kia pati koe i tetai tauturu noou.

Akakite koe i te au apinga e tupu nei kia koe ki tetai tangata ka rauka iakoe i te irinaki. Penei ko toou taeake piri mou, ki tetai tangata i roto i toou kopu tangata me kare ki tetai tangata akatere i roto i taau akono'anga pure.

Inara kia marama mai koe e maata te tauturu ka rauka mai mei ko i tetai au tangata kite e kua tereni ia e angaanga nei i roto i te Marae ora. Ka rauka mai te tauturu tau mei reira mari ra tei runga ua te kino/mamao o toou maki.

Me kare toou tu maki "tei'aa te apainga" i kino roa e au ravenga tuketuke te ka rauka mai no te rapakau iakoe, mei te akaetaeta uaua, akara matatio i taau kai ka kai, kia rava te moe, tatau i te puka no te tauturu iakoe uaorai me kare tatau i tetai au tauturu meitaki i runga i te pia roro.

Ka anoano ia koe kia tuatua ki tetai taote, mei te taote manako e te taunga matatio me kua pakari toou maki "tei'aa te apainga". Kua tereni ia teia au tangata tei iki ia atu no te tauturu i te rapakau i teia maki. Ka riro tetai au vairakau katoa ei akaiti mai i toou maki.

Timata i te tanuinui atu i teia numero kare e tutaki me ka anoano koe i te tuatua me kare i te uiui atu i tetai au u'anga ki tetai tangata e ka irinaki koe e ka muna taau ka tuatua kiaia.

**Numero tauturu i te tu maki "tei'aa te apainga" 0800 111 757.**

**Te numero a te Mapu 0800 376 633.**

**Te numero kare e tutaki no te tata tuatua 5626.**



## Kia vai meitaki ua toou rapakau ia anga i te tuatau rapakau anga

E mea puapinga kia akono koe iakoe uaorai – toou manako, toou kopapa, e te pae vaerua.

- ✘ Ka iti mai toou au manako manamanata na roto i te kimikimi anga atu i tetai au ravenga kia marama koe.
- ✘ Kimi i tetai ravenga ke atu no te akangaro i anga.
- ✘ Akaketaketa uaua i te au tuatau rava rai kia vai matutu ua toou kopapa.
- ✘ Kia rava taau moe.
- ✘ Kia kite koe i te kimi i tetai au ravenga keke atu no te akatanotano i tetai au ngai tu kau i roto i toou oraanga.
- ✘ Rave me kare tauturu i tetai au angaanga e tupu nei i roto i toou tapere oire. Akara ki taau peu me kare ki taau akonoanga e te ngai i puta mai ei koe. Ta angaanga me kare rave ia taau peu kia kore e ngaro.
- ✘ Tuatua ki te au tangata manako akamaroiroi to ratou.
- ✘ Oronga i taau tauturu me kare turuturu ia tetai au akoroanga e tupu nei i roto i toou tapere oire me kare ki toou iti tangata.
- ✘ Me te ngata nei tetai au apainga i roto i toou oraanga, tuatua ki tetai tangata.
- ✘ Kia vai ua toou irinakianga.
- ✘ Imene, peni, ura, akarongo ki te au apinga tangitangi e te rave i tetai tarekareka no te akaari atu anga i te tupu nei ki roto i toou ngakau.
- ✘ Katakata, takave e te noonoo ki te pae i toou kopu tangata me kare ki toou au taeake.



[www.leva.co.nz](http://www.leva.co.nz)



[www.facebook.com/levapasifika](https://www.facebook.com/levapasifika)



[@levapasifika](https://twitter.com/levapasifika)

LeVa

