

Na he Nofo Kafai Koe e Fia Tafiti

*na tuhia e Neale Pitches
na fakaliliu e Mete Kele*



Maufaufau tahi ake, ki te olaga ka heai ma he nofo. Koe e kai tu i te taeao oi havali ai ki te akoga. Koe e fai tu na galuega fai fakakulupu i tau laulau akoga. Koe e tavilivili i na koleni hoka ma te netipolo ka tukua te akoga. E pa atu koe ki te fale, ko koe kua vaivai lele, ka ko koe e he nofo lele ki lalo. Ko koe e kai tu to omoe ma fai

au mea akoga i te fale kae tu foki. E uma loa, oi kua takafili ki to moega. Aihea nei la te ka fofou tauanoa ai koe ke na he toe nofo lele koe ki lalo i te aho katoa? Atonu ko he tahi mafuaga ko na fakamaoniaga e maua mai i ni hukehukega. Ko te mau mai na fakamaoniaga ko te nofo mataloa e mafua ai ni fakafitauli

tau te ola malolo. Kae, e ve lava ko ho he fakamaoniaga kua tatia, e taua ke fai ni fehili. E talitonu koe ki na fakamaoniaga? Ko ai te na faia na hukehukega, na fai vehea? Ko na fehili ienei ma ietahi fehili e manakomia he tali ka ko heki faia ni tala veia, ko te nofo mataloa e mafua ai ni fakafitauli tau te ola malolo.

Kua piha na tala – kae he fakamaoniga tena?

E fano lava e tokalahi na tino e talitonu ko te nofo e he lelei mo ki tatou. Kafai koe e tago oi taipa te “e kino te nofo ki te hoifua malolo” ke hakilikili i te initaneti, e faitau afe ia tuhuhiga e ke maua. E tatau ki tatou ke hakilikili ki na hukehukega ke mautinoa ai na i lo te talitonu ki ni tala e piha.

Ko te hukehukega lahi muamua na fai ki na afainaga o te nofo ho ma te nofo mataloa na fakatino i na tauhaga o te 1950. Na fakaaogā e te kau hukehuke na kave pāhi (ona e lahi nonofo i te taimi o na galuega) mai te Ofiha o Femalagakiga i Lonetona (London Transport) ma fakatuhuhaga ki na tino takitaki malaga (ona nae tutu ma feoaki holo i te hiakiga o na tiketi o na pahehe). Ko te mau mai na fakamaoniga, ko na kave pāhi e 1.5 e lahi atu ai te avanoa e maua ai i te tauale fatu na i lo na tino takitaki malaga.



He ahelemita

He a te hokotaga o te nofo ki te koloni ke tafiti?

E afaina te olamalolo o te fatu i te nofononofo? Ko te 2014, na fai ai e Dr Jarett Berry ma ni ietahi fomai i Amelika he hukehukega ke hakili ai te tali o te ulutala tenei.

E toka 2,223 ia tino i te va o te 12 ma te 49 tauhaga te matutua na kaufakatahi ma fai ke eva ma ni **ahelemita** mo ni aho e fitu. Na fakaaogā he mahini havalu ke huke ai te olamalolo o o latou fatu.

Na vakilikili na fakamaumauga e na tino hukehuke mai ni mahini e fua ai te gaoioi ma na mahini havalu. Na kitea ai ko na tino nae lahi atu te taimi e nonofo ai, nae maulalo te ola malolo o o latou fatu.

FUA TE TĀTĀ O TO FATU



E lea na haienitihi, kafari koe e tu ki luga, e vave ai te tātā o to fatu. E mafai ke fai hau hakilikiliga faigofie i tau vahega ke kikila ai pe ni moni.

E lua ia koga e fakafaigofie ai ona ke maua te tātā o to fatu:

- ko te va o to taliga ma te kauvae, i te itu o to ua ko to tapulima.

- fakaaogā o muamualima.



Kae he ko to lima matua, ke hakili ai te tātā o to fatu. Ko te muamualima matua e malohi foki tana tātā.

Fai pāga te galuega tenei.
E manakomia he uati ke taimi ai.



Nofo ki lalo mo he 5 minute. Taimi ai koe e to pāga mo he 30 hekone ma faitau te tātā o to fatu. Fakamau ki lalo te taimi a koe. Fai foki vena to pāga.



Tu ki luga mo he 5 minute, toe fua te tātā o to fatu. Fakamau ki lalo te taimi a koe ma fai vena foki to pāga.

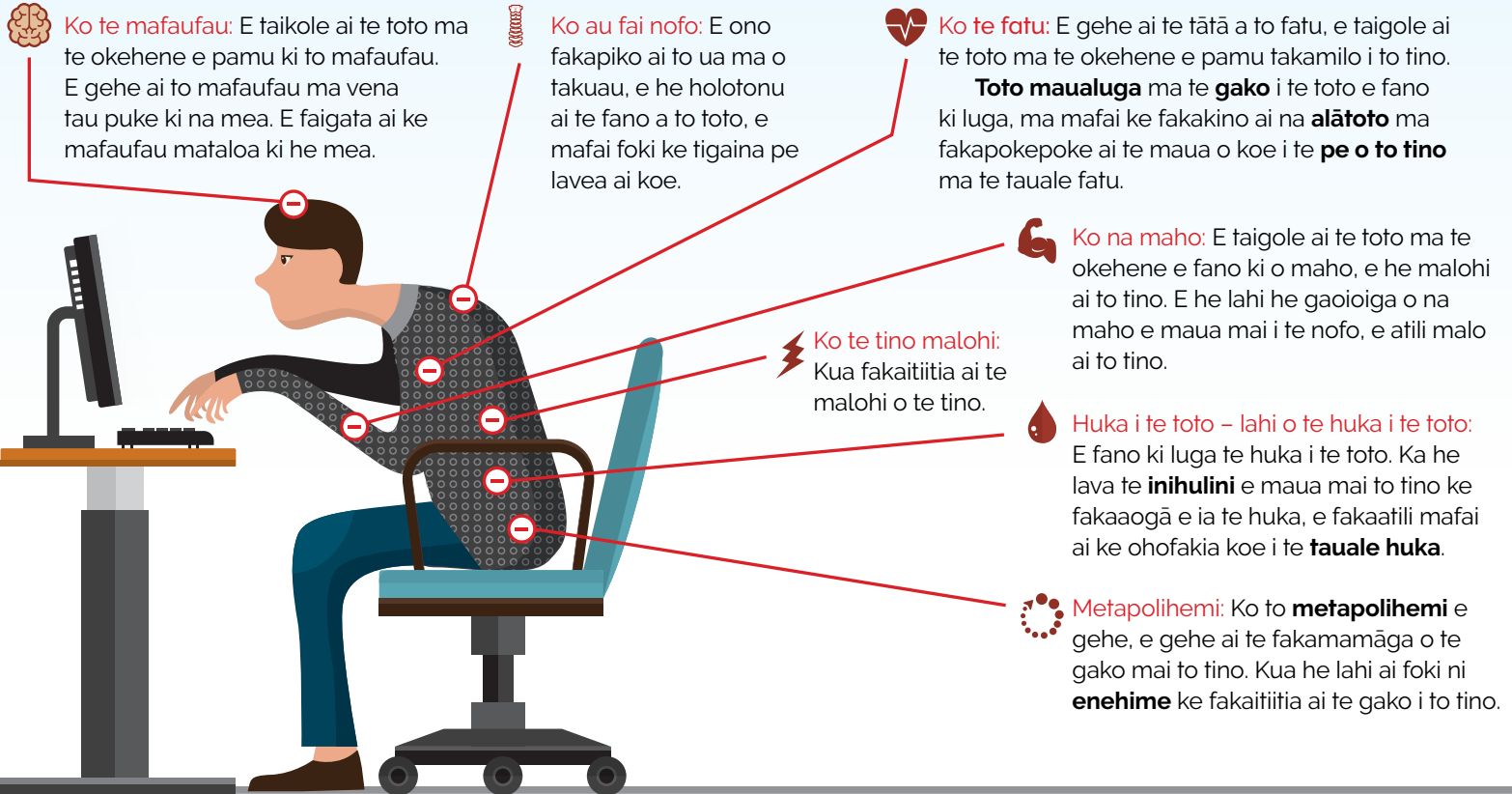


E mafai ke fakatino i ni taimi kehekehe tau hukehukega kae ke fakamoemoegia ai au fakamaumauga.

.....
E vehea atu te hukehukega tenei?
Na tali tutuha na fakamaumauga
a te vahega katoa?
.....

Ni a na afainaga o te nofo mataloa ho?

E lahi na hukehukega talu mai na tauhaga o te 1950 e lagolagoa te manatu teia ko te nofo ho e kino mo ki tatou. Kae afaina vehea o tatou tino i te nofo mataloa ho? E iei na afainaga kua taku mai e na haienifihi.



Ko te mafaufau: E taikole ai te toto ma te okehene e pamu ki to mafaufau. E gehe ai to mafaufau ma vena tau puke ki na mea. E faigata ai ke mafaufau mataloa ki he mea.

Ko au fai nofo: E ono fakapiko ai to ua ma o takuau, e he holotonu ai te fano a to toto, e mafai foki ke tigaina pe lavea ai koe.

Ko te fatu: E gehe ai te tātā a to fatu, e taigole ai te toto ma te okehene e pamu takamilo i to tino. **Toto maualuga** ma te **gako** i te toto e fano ki luga, ma mafai ke fakakino ai na **alātoto** ma fakapokepoke ai te maua o koe i te **pe o to tino** ma te tauale fatu.

Ko na maho: E taigole ai te toto ma te okehene e fano ki o maho, e he malohi ai to tino. E he lahi he gaoioiga o na maho e maua mai i te nofo, e atili malo ai to tino.

Ko te tino malohi: Kua fakaitiitia ai te malohi o te tino.

Huka i te toto – lahi o te huka i te toto: E fano ki luga te huka i te toto. Ka he lava te **inihulini** e maua mai to tino ke fakaaogā e ia te huka, e fakaatili mafai ai ke ohofakia koe i te **tauale huka**.

Metapolihehemi: Ko to **metapolihehemi** e gehe, e gehe ai te fakamamāga o te gako mai to tino. Kua he lahi ai foki ni **enehime** ke fakaitiitia ai te gako i to tino.



Ko te mafaufau: E lahi ai te toto ma te okehene e pāmu ki to mafaufau. E atili lelei ai te mafaufau lelei ma te puke ki ni mea, e lelei ai foki to mafaufau mataloa ki he mea, e ui lava e iei ni tino e ono vale gofie.



Ko au fai nofo: Kua lelei au fai nofo, e ui e lahi atu te malohi e fano i te tūtū, kae maihe i te taimi muamua.



Ko te fatu: E vave ai te tātā o te fatu, auā kua lahi atu te toto ma te okehene i te tino.

Ko to fatu ma o alātoto ka galulue lahi atu ma e ono maua ai e koe ni fakafitauli mo he taimi mataloa.

Ko te tu e atili afaina ai o alātoto velikohi (na alātoto e fano e mafafia ma numinumia), kae maihe i o vae.



Huka i te toto: E lahi te inihulini e fau e to atepili, e fano ai ki lalo te huka i te toto ma fakataikole ai te ono afaina i te tauale huka.



Ko na maho: Ko o maho kua atili matea.

Kae e mafai ke vaivai ai o vae ma o alofivae ma mafai ke afaina ai na maho i lalo o te tua, na vae ma na alofi vae.

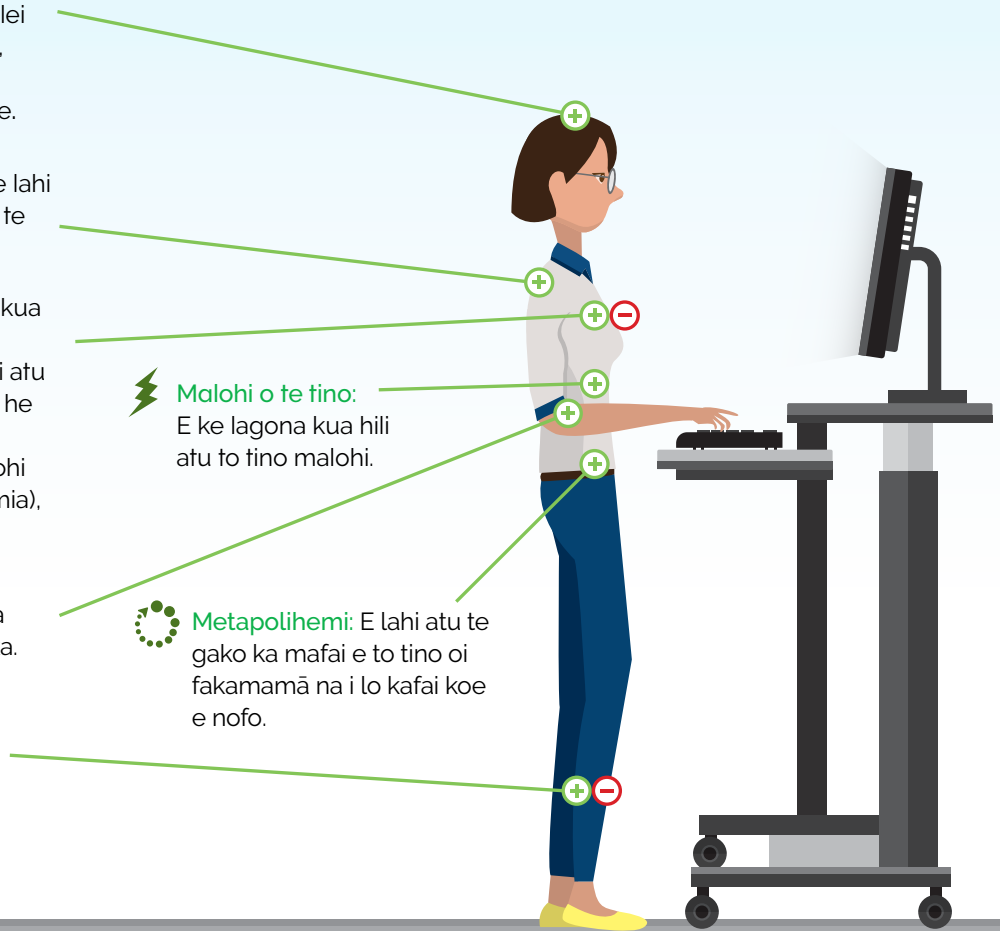


Malohi o te tino:

E ke lagona kua hili atu to tino malohi.



Metapolihemi: E lahi atu te gako ka mafai e to tino oi fakamamā na i lo kafai koe e nofo.



Tu mo to ola malolo

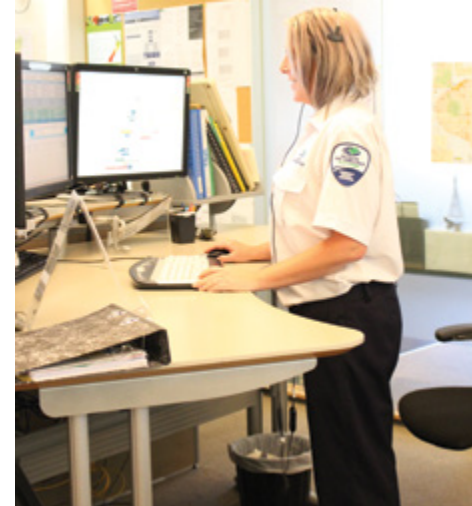
E foliga mai ko na haienitihi e lagolago ki te manatu teia, e hili atu te tu na i lo te nofo mo to ola malolo. Kae vehea la kawai koe e galue nofo i he laulau i te aho katoa? Ko te fehili tenei na mafua ai te fau o na "laulau tu". Kua tokalahi na fakagaluetino i te lalolagi e hapalai e ki latou na laulau tu, kawai e manakomia e te kaufaigaluega. Ko he tahi auala tenei e taumafai ai ia tagata ke fakaheai te uiga mahani teia ko te nofo.

Kae e ki tatou iloa vehea ko na laulau tu e talafeagai ma aogā? Ko Dr John Buckley ma tana kauhaga mai Peletania na fakatino te latou galuega, ke hukehuke te manatu veia, ko na laulau tu e fakalelei atili ai te ola malolo o tagata. E toka hefulu ia tino (tokavalu ia tamaloa kae tokalua ia fafine) na fakatutuha na galuega na tuku ki ei ke fai mo ni

aoauli **hohoko**, e nonofo i te tahi aho kae tutu i te tahi aho. Nae hiaki e te kau hukehuke te tātā o te fatu o te tokahefulu, fua te huka i te toto, fua ma te malohi e fakaaogā ke nonofo pe tutu ai. Ko na aho nae tutū ai, na pakukū ki te 43 pahene te levolo o te huka i te toto (ko he tahi fakakupuga, e lelei te toto) ma, e lahi atu te malohi na fakaaogā (174 kaloli e hili atu ai). Hea hau kikila, e lava a latou fakamaoniga ke lagolago ai a latou mau? E iei ni mafuaga e kikila koe e ono he fakatalitonugia ai a latou fakamaoniga?



Ko te kaufaigaluega tali telefoni a te Tavale Falemai mo Fakalavelave Fakafuaheki i Ueligitone (Wellington Free Ambulance) e fai hifi ma e taki hefululua itula te mataloa, e iei a latou laulau faigaluega e mafai ke nonofo pe tutū ai. Ko na laulau e mafai ke fakamaulalo pe fakamauluga i te lolomi o te ki.



Gaoioi mai

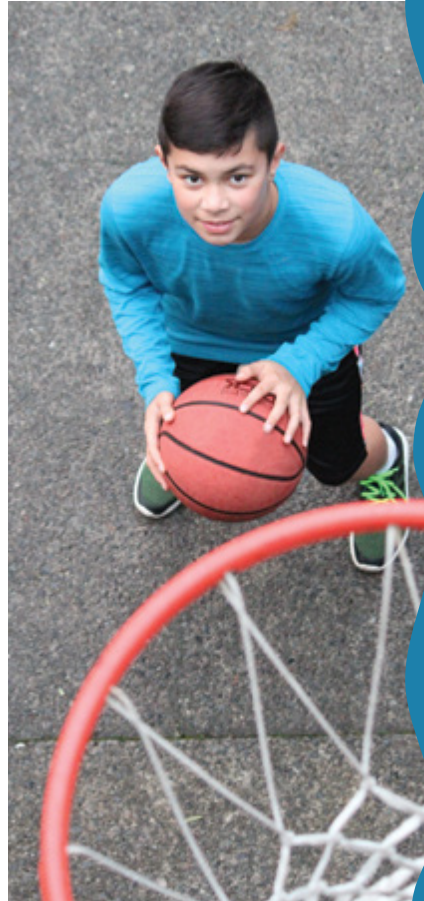
Ko na fakamaoniaga e foliga mai e hili atu te tu na i lo te nofonofo. Kae ko te tokalahiga o na haienitihia e talitonu ko te gaoioi ma te koloni e hili atu te aogā mo to tatou ola malolo, vena ma te ola malolo o te mafaufau.



E aogā lahi vehea na koleniga a tupulaga talavou ki te mafaufau?

Na fai te hukehukega i Niu Hila i te 2015, na fakaaogā ai e Dr Liana Machado he komipiuta ke hukehuke ai te malohi o te mafaufau o ni tamaiti akoga e toka 52, e 18 ki te 33 tauhaga te matutua. Na fua foki te hapalai a te okehene ki te vaega i mua o o latou mafaufau (**lope i mua**) ma na fehili foki ki ei pe koloni fakafia ki latou.

Na matau e Dr Machado ko te fakamahani oi koloni, mo ni aho e he i lalo ifo o te lima i te vaiaho, e fakaaatili lelei ai te gaoioi o te mafaufau o tupulaga talavou.



Ē lelei te gaoioi ho

I he hukehukega a Dr James Levine mai Amerika ko tana mau, ko te fakaaauu pea ke gaoioi ma te fai o ni gaoioiga likiliki mo to tino, e huhunu ai te gako ma e lelei mo to ola malolo. Ko na gaoioiga likiliki ienei e takua ni gaoioiga e he ni koloni kae e maua mai ai te vevela o te tino (**puhavevela**). Ko na gaoioiga likiliki ienei e aofia ai te kata ma te fakaaogā o o lima ke fakatāga ai au tala.

E mafai koe ke fakatino ni gaoioiga likiliki kafai koe e nofo, kae ko te nofo mataloa ko te mea ia e fofou ki tatou ke taofiofi.

.....

Tau kikila e vehea mai ni fakamautinoaga, e uiga ki na gaoioiga likiliki e fai, i te taimi e tu ai?

.....



Akoga fakaonaponei

Ko na fakamaoniaga, e ve e kitea ai ko te gaoioi ko te tali hili ia mo te mafaufau ola ma he olaga e ola malolo. E iei na akoga kua kikila ki na fakamautinoga, ma kua kamata fai na huiga. Atonu kua fautuagia ma fakamakeke atu e tau akoga ko koe ke tu ka fai au galuega pe gaoioi ho foki. Kafai ko tena, loto tele – atonu ko koe kua fehoahoani lava koe ki a te koe ke hili atu to ola malolo ma te ola o te mafaufau!

Nofo pe tu?

Nei kua ke kitea na fakamaoniga fakahaienihi, kua kehe tau kikila ki te nofo? E talitonu koe ki na fakamautinoga? Aihea te talitonu pe he talitonu ai koe? Kafai koe e talitonu ki na fakamaoniga, e vehea la ona kalo kehe koe mai te nofo ho ma fakalahi au gaoioiga i na aho uma o to olaga?

Fakauigaga o na kupu

alātoto (arteries) – fagāau e fekaveakia te toto mai to fatu ki ietahi vaega o to tino

ahelemita (accelerometers) – mahini e fua ai te gaoioi

enehime (enzymes) – ni vaega e fakatupugia e ni okenihimi ōla ke fehoahoani ke mau ai te itūkaigā kemikolo e manakomia

inihulini (insulin) – he vai e mafai ke pulea ai te levolo o te huka i te toto

gako (cholesterol) – ko te gako e mafai ke poloka ai na alātoto ma mafua ai na tauale fatu

lope i mua (frontal lobes) – vaega o te mafaufau o te tagata e fakahoa ma kikila e ia na lagona, te mafai ke tali ki he fakafitauli, te manatua o ni mea kua teka, te gagana, ma iloa fai ni fakaikuga

metapoliheimi (metabolism) – te fefaiakiga o te kemikolo i loto i ho he mea e ola, mo he fakatakikiga, te fakamatukumaiga o te malohi mai na meakai

pe o to tino (strokes) – tauale fakafuaheki e mafua i he alātoto poloka i te mafaufau

puhavevela (thermogenesis) – fakamauga o te vevela, maihe i te tino o te tagata vena ma na manu vae fa

hohoko (consecutive) – hohoko te tahi ki te tahi

tauale huka (diabetes) – he tauale kafai te huka i te toto e maualuga – kua he mafai e te tino oi fai te inihulini, pe ko te inihulini kua he toe galue lelei

toto maualuga (blood pressure) – te malohi e tuku e te toto ki na puipui o na alātoto ma na uatoto kafai e fai te galuega pamu toto a te fatu