

UA LĒ TOE OSO GUGU A LENI

E, Leni o na e te
'ai maso – e te
gugu nei.

Leai, ua mafai ona ou
'ai mea'ai sami. Na ou
gugu ona na taofia e o'u
fatuga'o lo'u tino mai i le
tafi'eseina o le uric acid.
O lo'o inu a'u fuālaau i aso
uma e fa'aitiitia
ai le uric acid.



Mo le to'atele o tagata e mafua mai i fatuga'ó le gugu ae e lē o mea'ai

O le mea lenei ua ou a'oa'oina mai e fa'atatau i lo'u gugu:

- Sa tigā tele pe 'a oso le gugu auā na tele tele le uric acid na taofia e o'u fatuga'ó na i lo le tafi'eseina pe 'a ou alu i le falelētā'ua.
- O mea'ai, ae maise mea'ai sami e lē mafua ai le gugu.
- E lē o a'u fo'i e mafua ai le gugu. Mo nisi tagata, ae maise tagata Māori ma Samoa, e mafua le gugu ona o tatou kene (genes) ma le auala e galue ai o tatou fatuga'ó.
- E o'o fo'i i le taimi e le'i oso ai lo'u gugu, na ou gugu lava auā na maualuga tele le uric acid.



Mo le to'atele o tagata e mafua mai i fatuga'o le gugu ae e lē o mea'ai

Na fai mai Joe ia te a'u
ua lē toe gugu Leni –
o lo'o inu ana fuālaau
i aso uma ma e lē
o toe gugu.

E telē lava
se eseesea – e lē o
toe oso le gugu lea e
tigā lava. E na te lē 'o toe
mana'omia a'u e toe
fesoasoani iā te ia
i so'o se mea lava. O lo'o
faigaluega o ia i taimi uma.
O lo'o eva fiafia fo'i o ia ma
uō tama. Ua sili atu
lona fiafia. Na ia
manatu ma'imau
pe 'a na vave ona ia
inuina fuālaau.



O le mea lenei ua ou a'oa'oina mai e fa'atatau i le gugu:

- O mea'ai, ae maise mea'ai sami e lē mafua ai le gugu.
- E lē o a'u fo'i e mafua ai le gugu. Mo nisi tagata, ae maise tagata Māori ma Samoa, e mafua le gugu ona o tatou kene (genes) ma le auala e galue ai o tatou fatuga'o.
- E mana'omia ona ou fesoasoani ia Leni ina ia inu ana fuālaau i aso uma e mafai ai ona tausia pea i lalo ifo o le .36 le tulaga o le uric acid.
- E mana'omia ona ma talanoa ma Leni i ma uo tama e mafai ai ona latou iloa pe 'a maua i latou i le gugu, o le mafuaaga ona o a latou kene (genes) ma o le 'a mana'omia e latou ona inu fuālaau mo se taimi umi mo lo latou soifua malōlōina lelei.



Mo le to'atele o tagata e mafua mai i fatuga'o le gugu ae e lē o mea'ai

Ona o o tatou kene (genes) e ono maua i tatou i le gugu a'o lāiti tausaga. Ma ina ia mafai ona puleaina le tulaga maua o le uric acid e mafua ai le gugu, e mana'omia ona inu fuālaau o le uric acid mo le olaga atoa ina ia tumau ai pea le soifua malōlōina lelei.

Sole sa tatau ona maua se isi mea sili atu mai o tatou kene na i lo o le gugu!

Aea e pei o le matuā saosaoa!

- po'o le tepu e sili ona lelei!

- po'o se fai'ai e sili ona lelei!



Mo le to'atele o tagata e mafua mai i fatuga'o le gugu ae e lē o mea'ai

O le mea lenei ua ou a'oa'oina e fa'atatau i la'u gugu:

- E mafua le gugu mai i tatou kene (genes).
- E ono tatou maua i le gugu a'o lāiti tausaga.
- Pe a oso le gugu i le taimi muamua e mana'omia ona tatou talanoa i le foma'i fa'aleāiga i le amataina lea o le fuālaau o le uric acid.
- E mana'omia ona tatou inu le fuālaau o le uric acid mo le olaga atoa ae e leai se mea e āfāina ai auā e mo le soifua malōlōina lelei.
- Ae mo le taimi nei e mafai ona tatou gaoioi pea, 'aua le inu i vaiinu suamalie, ma tausami i mea'ai e lelei mo le soifua malōlōina ma ia tumau i se mamafa e lelei mo le soifua malōlōina.



Mo le to'atele o tagata e mafua mai i fatuga'o le gugu ae e lē o mea'ai

Sole Leni e mafai ona e fesoasoani mai ia te a'u – o lea ua tele ni vaiaso o oso lo'u gugu. Ua lē mafai ona ou toe inuina fuālaau mo mea tigā auā e tigā ai lo'u manava.

Na fai mai la'u pule o le 'a tuli a'u mai la'u galuega ona ua tele aso ua tia'i ai le galuega.

Foliga mai e faigatā uso. O le ā le mea e te mana'o e fai?

Ou te mana'o e tumau pea i la'u galuega – E mana'omia ona ou tausia lo'u āiga

E te iloa o le 'a mana'omia ona e inu fuālaau i aso uma o lou olaga atoa ina ia mafai ona tumau le lelei o lou soifua malōlōina. O se filifiliga telē.

Po'o le ā lava le mea e mana'omia – Ua ou lelavā i lenei mea!



O le mea lea na ta'u mai e Leni ia te a'u e fa'atatau i le auala e foia ai lona gugu:

- Na ia talanoa i lana foma'i fa'aleāiga e na te mana'o e inu le fuālaau o le uric acid.
- E tele ni masina na fa'aaluina ina ia maua ai le inumaga sa'o o le fuālaau o le uric acid ina ia mafai ai ona fa'aitiitia le tulaga o le uric acid i le .36 o lea la na mana'omia ona ia onosa'ia.
- E lua osoga o le gugu a'o taumafai lana foma'i e fa'asa'o le inumaga o le fuālaau mo le uric acid. Na ta'u i ai e lana foma'i e ono tupu lenei mea, ma na avatu i ai ni fuālaau o mea tigā ma na ia fai i ai e inu pea le fuālaau o le uric acid.
- O taimi uma e na te mafaufau ai e lē mana'o e inu ana fuālaau o ananei la na ia manatua le mafuaaga na ia faia ai – auā na ia mana'o e tumau pea i lana galuega, fa'afaigofie mea mo lona to'alua, ma fa'aalu se taimi fa'atasi ma lana fanau. Po'o a lava mafuaaga, ia manatua pea i latou ma inu pea fuālaau na.
- Ma 'aua le mā i le inuina o fuālaau i aso uma – o lo'o e faia le sa'o mo oe, lou āiga ma lou soifua malōlōina. Malo lava uso.



Mo le to'atele o tagata e mafua mai i fatuga'o le gugu ae e lē o mea'ai

O lou su'ega o le toto lata mai na fa'a'iloa mai ai o lo'o tumau pea le tulaga o le uric acid i le .36 o se fa'asolosologa lelei tele lava lea mai le .68 lea na 'e amata mai ai. Ma ua fa'aleleia fo'i le tulaga o le toto maualuga ma le ma'isuka.

E lelei lena – afai ou te inu pea le fuālaau o le uric acid i aso uma, o le 'a ou nofo pea i le .36!



O le mea lea ua ou a'oa'oina mai ia Leni:

- Taula'i i le feso'ota'iga i kene (genes) ma pe fa'aapefea ona a'afia ai fatuga'o.
- 'Aua le talanoa e fa'atatau i mea'ai ma mea'inu – fa'amautinoa e te ta'u i ai e lē o i latou e mafua ai ona maua i le gugu.
- Saili po'o le ā le mafuaaga o le tagata mo le mana'o e sui – o le ā le mea o le 'a fa'aaauu ai ona ūna'ia o ia e inu pea fuālaau mo le uric acid mo lona olaga atoa.
- la ta'u sa'o i ai pe o le ā le 'umi e ono fesuisuia'i ai inumaga ina ia maua ai le malosi sa'o o le fuālaau o le uric acid ma atonu o le 'a ono toe oso ai le gugu a'o fa'agasolo i le taimi lea.
- Afai e lē manana'o tagata e inu le fuālaau o le uric acid ona fa'aaauu pea ona faia ni talanoaga pupu'u ma i latou e mafai ai ona faigofie ona latou toe talanoa i ai pe afai e toe sui o latou mafaufau.
- Talanoa i tagata gasegase talavou o lo'o maua o latou mātua i le gugu. Ta'u ia i latou e ono maua i latou i le gugu ma atonu o le 'a mana'omia ona latou inu fo'i e i latou le fuālaau o le uric acid i se taimi.
- Toe asiiasi i nisi o tagata gasegase o lo'o inu le fuālaau o le uric acid e siaki po'o sologa lelei i latou.

