

# taua



limatusi

## autu:

Tatalo i aso taitasi, masani i aso taitasi, CG Kalender, i aso uma e talafeagai ai, Fun- autu Aso, 7 tusi aotelega, Tali, taimi- tafatolu, Palota, Puipuiga.

## manatu CG

E leai se manatu sauaga, Amiotonu mataupu. E leai se manatu o tupe mama ( CROn )

, Manatu o le tamaoaiga, filifili o Leaga. siosiomaga ( Lanu meamata ) manatu, filifili

ola. pulega taimi ( NA.tm. )

Mo le Mamalu o le 1 le ATUA ma le lelei o fanau a tagata!

Welcome to the wonderful world of worshipping 1GOD



## O loo faatalitali 1 ATUA e faalogo mai ia te oe!

### i aso ta'itasi tatalo

pele 1 ATUA , Foafoga o le Vateatea sili ona matagofie Fesoasoani mai ia te au ona mama, alofa ma le lotomaulalo le faaogaina o le 7Tusi taai e pei ona taiala:



O le a ou puipuia au foafoga ma Faasala Leaga.

Tu atu mo le osofaia le tonu, mafatia, vaivai ma e le tagolima fafaga ie fia aai, fale leai ni fale ma le faamafanafanaga Talai le ma'i:

1GOD, 1FAITH, 1Church, Vateatea tausia Leoleo Faafetai mo le taimi nei

Lou faamaoni e sili ona lotomaulalo tausia-leoleo (1<sup>st</sup> igoa)  
Mo le Mamalu o le 1 ATUA ma le lelei o tagata

o loo faaogaina leni tatalo vaega i aso uma o se masani i aso taitasi, na o oe po o se vaega i so o se-nofoaga e te fiafia i ai, o loo feagai i le oso a'e mata la tapunia. Taulotoina i le Faapotopotoina.



## Fa'afetai tatalo

pele 1 ATUA , Foafoga o le Vateatea sili ona matagofie Faafetai mo le tuuina atu o au i Aso Taitasi inu ma le Ola meaai e lau savali aupito lata mai



Ou te taumafai e avea tatau tausiga mafai ona ou faasaoina i aso uma tiga fia inu & numbing tiga Fiaai lou faamaoni e sili ona lotomaulalo tausia-leoleo (1<sup>st</sup> igoa)

Mo le Mamalu o le 1 ATUA ma le lelei o tagata

Faaoga leni tatalo i luma o meaai uma!



manaomia e tagata uma le vaiaso o Aso e le i ai o se autu Aiga o le Afiafi:

Day1: fualaau faisua; Day2: moa; Day3: mamele;

Le ogatotonu o le vaiaso: pili; Day5: figota;

Vaiaso o le faaiuga: nati , fatu; Day-fiafia: Iniseti.



## masani i aso taitasi

**A ' Aso taitasi masani 'e taua e feiloai' Noataga 2 (Puipui le tino o le tagata) 'Ma sauni e feagai ma luitau o loo loma. Tu i luga, ua i ai se ipu manatu māmā maalilili vai filtered, alu faleuila, faia 'fetaui i Aso Taitasi (Sauniga) ',**

tapua'iga 'Tatalo i aso uma', fufulu mata ma lima, ua i le taeao, ona laei. Siaki lau 'Lisi o Fuafuaga. **O lenei outou saunia mo luitau. 'Ia i ai se aso e Lelei, e mafai e 1 ATUA Manuia oe' .**

**A ' Aso taitasi masani 'e aofia ai le mama ma le fafagaina e le gata o le' ou 'ae uma isi tagata ma tagata e faalagolago ia te oe. Fufulu lima ina ua maea asiasiga faleuila uma ma i luma o meaai uma. Fufulu fofoga i luma o meaai uma. Fufulu nifo ma fufulu tino atoa i luma o le alu i le moega. Fafaga 5 taimi i le aso:**

'Aiga o le taeao, meaai mama Ulu'ā aso, meaai, meaai mama tuai aso, Aiga o le Afiāfi. Tuu atu i se ipu manatu māmā maalilili vai filtered ma feed taitasi!

## **Manatua! I luma o fafaga e tapuai uma: Faafetai le Tatalo**

manaomia e tagata uma aso o le vaiaso i ai o se autu o meaai: eg **Aso 1: fualaau faisua ; Day2 : manulele fa'ale'āiga ; Day3 : mamala ; Mid - vaiaso : pili ; Day5 : loli ; Vaiaso - faaiuga : Nati & Fatu ; Day-Malie : iniseti .**

**A fafagaina aloese mai le Meaai le lelei: Ava malosi, sweetener faato, Fructose (Kulukose, suka) , Tau kenera fesuiāi meaai (GM) , Gaosia-meaai, ... Ga'oa, māi, meaai anapogi suamalie. inu aava lo oi ai: ava malosi, kafeini, Kola, sodium, sweetener!**



**A ' Aso taitasi masani 'e aofia ai le lelei ma le faasalaina Leaga. O le lelei e aofia ai le faia o ' Soo gaoioiga o le Agalelei. Ia agalelei i ou, i tagata o loo siomia ai oe, o le nuu, o isi tagata, o le nofoaga ... 1 ATUA**

alofa soo gaoioiga o le Agalelei. **Faasala faaogaina taimi uma Leaga le ' Tulafono Aupito foai maia Faalia ' e pei ona taiāla.**

1000 a le o tausaga o le 'Leaga' ua afio mai i se iuga! **Ia Lelei! Leaga pa!**

**E ndeavor e 'saili, maua ma faaoga le malamalama', ' Aoao & Aoao ', oo i le 'Ola-aafiaga. Aoaoina, Aoao uia luga o riences expe- Olaga ua taua i se aoga 1 ATUA le ola fiafia. O nei gaoioiga e fesoasoani i 'harmonizing' faatasi ai ma le nofoaga i le lotoifale ma le ola o ituaiga. Sailia o le mauaina ma le faaogaina o le malamalama e fesoasoani i le taliina o 1 ATUA ' s fesili i luga o le Faamasinoga o Aso.**

o le malologa manaomia mo le ola ma le soifua maloloina lelei. O le isi vaega autu o le ' Moe. tuluiga moe a masani i Aso Taitasi. 1 itula e tatau ona talu feed ma le faamamaina. Tapua'iga ' Moe le Tatalo. Ina ia maua moe revitalizing to'afimālie e tatau ona avea e pei o pogisa le potu e mafai ai. O se leai o se pisa i totonu ma fafo o se tatau. faia po-o Vavao lenei e mafai ai. ' Shire ' faatino 'Po-vavao'.

## H GATA

A 7 itula Po-vavao mai 14-21 itula (22- 6 itula, 24 itula uati Pagan-) e faamalosia. Mo le soifua maloloina lelei, faaitiitiga i le malosi NA TUSIA consump-, faaitiitiga i aafiaga filogia o le & le puipuiga o meaola. Faaitiitiga i solitulafono, le faaitiitia o tau i le malo, uunaia i fanafanau.

Pe a faaaogaina e alu i fafo i taimi uma talafeagai 'ofu e Puipuia' (Nu alava faafoliga) . Ina ia puipuia (Mata, lauulu, pa'u, vae) le humanbody mai le tau, o faama'i ma le filogia. nudity fafo o trashy!

Pe a faia i aso uma e talafeagai ai le faaaogaina commonsense i le auala anapogi e aapa toe aupito maualuga. Faatinoina 1 aso ae le o le isi e le aoga. O lou tino, tausia fetau!



A faaaoga lau Lisi o Fuafuaga i le galuega po o le suesueina e le ia pulea 'Taimi' E! e le tatau ona faaaogaina le taimi e faanatinati ai tagata. e lei fuafuaina le tino o le tagata mo le faanatinati.

Aua le galo Manatu pe na leiloa. o loo manatu mai aso uma lava le tele o manatu ma vave galo pe na leiloa. O le mafuaaga ua latou lea e faasaoina ai, tusia po o le tusia i lalo. Ua sili leiloa!

Manatua o unreliable pe a oo i le faasaoina ma le faafaileleina o ni manatu fou. Tauaveina se api (Fuafuaga) po o faamaumauga faatasi ma outou ma a atiina ae se manatu, faasaoina ai! faila Weekly ou manatu!

Toe iloilo ou manatu. A oe iloiloina ou manatu (Uma 4 vaiaso o le lelei) . Nisi o le a leai se taua. ua le aoga sa tautau i luga o i latou. Lafaia i latou. O nisi o manatu foliga aoga i le taimi nei po oi se aso mulimuli ane. Tausia nei, faatoai i latou: 'Active', po o le 'Mulimuli ane'. O lenei, ia ave 'Active' faila.

Filifili se manatu! O lenei tuputupu ae faia lenei manatu. Mafaufau e uiga i ai. Nonoa le manatu i manatu e fesootai i ai. Suesuega, taumafai e saili se mea talitutusa po o le talafeagai ma lenei manatu. Su'esu'e le angles uma, avanoa. Afai e te manatu o le a saunia lou manatu e tatau ona faaaogaina. Faia faapea. la maua ni manatu faaalua, manatu ogatasi lelei.

## Tausia Kalender Vaai

### 1. Star masina

W 1	C 2		3	4	5	6	7 F	W 1	1	2	3	4	5	6	7 C
W 2	1	2	3	4	5	6	7 F	W 2	1	2	3	4	5	6	7 F
W 3	1	2	3	4	5	6	7 C	W 3	1	2	3	4	5	6	7 F
W 4	1	2	3	4	5	6	7 F	W 4	1	2	3	4	5	6	7 M

### 2. Sun masina

### 3. Mekuli masina

W 1	1	2	3	4	5	6	7 C	W 1	1	2	3	4	5	6	7 C
W 2	1	2	3	4	5	6	7 F	W 2	1	2	3	4	5	6	7 S
W 3	1	2	3	4	5	6	7 F	W 3	1	2	3	4	5	6	7 F
W 4	1	2	3	4	5	6	7 M	W 4	1	2	3	4	5	6	7 F

### 4. Faia uigaese masina

### 5. Lalolagi-masina

W 1	1	2	3	4	5	6	7 C	W 1	1	2	3	4	5	6	7 C
W 2	1	2	3	4	5	6	7 F	W 2	1	2	3	4	5	6	7 S
W 3	1	2	3	4	5	6	7 C	W 3	1	2	3	4	5	6	7 F
W 4	1	2	3	4	5	6	7 F	W 4	1	2	3	4	5	6	7 F

### 6. Moon masina

### 7. Mars masina

W 1	1	2	3	4	5	6	7 C	W 1	1	2	3	4	5	6	7 C
W 2	1	2	3	4	5	6	7 F	W 2	1	2	3	4	5	6	7 S
W 3	1	2	3	4	5	6	7 C	W 3	1	2	3	4	5	6	7 F
W 4	1	2	3	4	5	6	7 F	W 4	1	2	3	4	5	6	7 F

### 8. Seu masina

### 9. Saturn masina

W 1	1	2	3	4	5	6	7 C	W 1	1	2	3	4	5	6	7 C
W 2	1	2	3	4	5	6	7 F	W 2	1	2	3	4	5	6	7 S
W 3	1	2	3	4	5	6	7 C	W 3	1	2	3	4	5	6	7 F
W 4	1	2	3	4	5	6	7 F	W 4	1	2	3	4	5	6	7 F

### 10. Uranus masina

### 11. Neptune masina

W 1	1	2	3	4	5	6	7 C	W 1	1	2	3	4	5	6	7 C
W 2	1	2	3	4	5	6	7 F	W 2	1	2	3	4	5	6	7 F
W 3	1	2	3	4	5	6	7 C	W 3	1	2	3	4	5	6	7 C
W 4	1	2	3	4	5	6	7 F	W 4	1	2	3	4	5	6	7 F

### 12. Pluto masina

### 13. masina le la

W 1	1	2	3	4	5	6	7 C
W 2	1	2	3	4	5	6	7 F
W 3	1	2	3	4	5	6	7 C
W 4	1	2	3	4	5	6	7 F

### 14. Paseka-masina

1	Paseka
	Quattro-tausaga
1	2 Quattro - Paseka

## **Fetaui i aso taitasi ( sauniga)**

faamalositino i aso taitasi a le soifua maloloina lelei e tatau, o se vaega o le masani i aso taitasi. ua maea latou taeao uma. faateleina sauniga i aso taitasi: uma-faataamilo manuia, o le toto faasalalauina, gaioiga faiai, fa'amalūga meaa, uunaiga mating-, toning maso, le loto faagaetia, faaosofia o le faiga sao. **O le 7 sauniga o le: Fatafata, fale e gaosi matagi ai mea, faavaa Faitotoa, Dumbbell, tootuli, mātau, Swivel . sauniga uma 7 e mo IA, IA se ua toe.**

Amata i le 1 toe fai, faateleina i se tapulaa maualuga o le 21. Faaoga commonsense i le auala anapogi e aapa toe aupito maualuga. o Persisting ma toe aso taitasi aoga. Faaogaina 21 toe 1 le ao ma le faatinoina o le isi e le aoga. Ina ua maea le sauniga tu sa'o ma le manava i le manava loa i fao ona loloto i le maualuga faia leni 3 taimi. Faaauu ma lou masani i Aso Taitasi. **Manatua! Le faatinoina o se faailoga o le lē amanaiaina atoa mo le tino, maualalo le loto faagaetia, paie, ...**

**fatafata Faatinoina 1:** Tu maualuga, lima faalava pi'o i le fola (Foliga t-) lima matua pa'i fatafata. Agai lima i tua i le mamao e mafai ai (Aua le vave) . Ona agai lima i le uluai tulaga pi'o. **toe fai (21 Max) !**

**fale e gaosi matagi ai mea Faatinoina 2:** Tu maualuga, aao o loo faaloaloa autafa horizontal i le fola (T-foliga) . Taulai atu sa'o i luma lau vaai i se taimi e tasi. Amata liliu fa'auati (Agavale i le taumatau) . Taulai atu i le tulaga faaaliga seia oo i le liliu malosiaga tino oe e leiloa. Ia liliu toe faataulai ai i se taimi vave e mafai ai. Ia liliu atu i le tulaga o le dizziness po o le 21 feauauai po o fea lava e oo mai le aso 1. Manava loloto savali ni nai laasaga tumau oe lava. **Manatua!** Tagata lē limalelei po o le malosi mai ma'i amata i le 1 avanoa faateleina i le 21 liliu Max.

**lapataiga, taofi pea pe a amata ona lagona niniva.**

**faavaa faitotoa Faatinoina 3:** Tu faasasao i luga i faavaa faitotoa matala ma vae suilapalapa lautele ese tulilima punou agai i luga i le tulimanu tauagavale (90 °, foliga trident) . Press tulilima faasaga i itu o le faitotoa tino seia oo ina e lagona feteenai i le va o blades tauau, umia (Faitau 10) , Faamalolo feteenai. **Ina ua uma ona faamaloloina o feteenai mēpuea e ala i le faatumuina o tutusa le isu le māmā e Max, umia (Faitau 3) , Manava loa i fao lea lemu e ala i gutu e Max.**

**Dumbbell Faatinoina 4:** 1 dumbbell e faaoga HE (4kg) , IA (2kg) . **Aua le faaogaina 2 Dumbbells.** Tu e ea i luga ma vae lautele suilapalapa ese tulilima i lou itu alofilima feagai i luma. Sii i luga dumbbell ma le lima tauagavale

punou lou tulilima seia oo i le lima i luga o i tulimanu tauagavale (90 °)  
oomi lemu bicep, ma sii i dumbbell a'e i taofi tauau (Faitau 3) , Lea lemu  
dumbbell pito i lalo e amata tulaga, toe fai ( 1-7) . Suia e lima taumatau, toe  
fai ( 1-7) .



**tootutuli Faatinoina 5:** Tootuli i luga o a sa'o tino prayermat, tuu mausali lima e faasaga i buttock.  
Uai ulu i luma seia oo auvae pa'i fatafata. O lenei lemu tumutumu ulu i tua i le mamao e pei ona o  
le a alu i ai, i le toe faalagolago taimi lava lea e tasi i le mamao e mafai tausia mausali lou lima i  
luga o le ufa.

toe fai (21 Max) !

**mātau Faatinoina 6:** I se prayermat (Puipuia mai malulu) pepelo mafolafola i luga o lou  
tua, faalautele lima alofilima i lalo e faasaga tino. O lenei lemu lilifa ulu i luma lautele lima  
alofilima i lalo e faasaga tino. O lenei lemu lilifa ulu i luma seia oo auvae pa'i pusa i le  
taimi lava lea e tasi sii lou vae, tulivae sa'o, tūsa'o (90 °) umia (Faitau 3) , Ona toe foi  
lemu (Ulu, vae) i le amataga. toe fai (21 Max) !

**Swivel Exercise 7:** I se prayermat (Puipuia mai malulu) pepelo mafolafola i luga o lou tua, faalautele lima  
alofilima i lalo. O lenei mulivae tulivae pi'o faamomoloto buttock. Tausia alofilima mausali i tulivae  
swivel fala i le itu taumatau, seia latou pai fala. Ona swivel tulivae i le itu tauagavale faatatau i le fala.  
Toe fai le sa'o ma swivel tauagavale faitauina swivel tuua taitasi. Pe 21! Ina ua maea le talafeagai i aso  
taitasi. Tuu atu i se tioata (0.2i) o maalilili manatu māmā vai filtered.

## sauniga po-taimi

E masani le i ai o 2 moe ma se malologa i le va. E tatau ona e tu i luga (E alu i le faleuila  
...) , I le toe foi nofo i luga o le pito o le moega, inu sina vai ma faia 1 o le sauniga mulimuli  
(O loo faia uma sauniga ao nofo i luga o tauau tulivae pito o le moega lautele ese) . O  
taimi uma lava e tu i luga faia se faatinoga eseese.

**Faaaoga le 1:** Tuu le alofilima \* o lou lima e faasaga i le i fafo atu o ou tulivae. Press lima i  
totonu, tulivae i fafo, umia 7 sekone (E lagona feteenai i lima, vae, tauau) . Malolo, ma ave  
a manava, e leai se toe, miti vai, taoto i lalo, moe lelei. \* Fesuaiga moto faaaogaina.

**Faamalositino 2:** la moto \* tuu i latou e faasaga i le totonu o ou tulivae. Press moto  
fao, tulivae i totonu, umia 7 sekone (E lagona)

feteenai i lima, vae, manava) . Malolo, ma ave a manava, e leai se toe, miti vai, taoto i lalo, moe lelei. \*  
Fesuaiga faaaogaina alofilima mafolafola.

**Faamalositino 3:** lima Bend (90%) i le fatafata tulaga liliu lima tauagavale agai i luga punou  
tamatamailima, liliu lima taumatau i lalo punou tamatamailima.  
tamatamailima Interlock fufusi. O lenei toso lima i itu faafeagai, umia 7 sekone (E lagona  
feteenai i tamatamailima, lima, fatafata) . Malolo, ma ave a manava, e leai se toe, miti vai,  
taoto i lalo, moe lelei.

**Faamalositino 4:** lima Bend (90%) i le fatafata tulaga liliu tauagavale lima uarota up-, liliu lima  
taumatau i moto. Tuu moto i lima fetaomi atu i lalo i le lima o loo fetaomi atu i lea lava taimi agai i  
luga, umia 7 sekone. sequen faafeagai  
- TA, umia 7 sekone (E lagona feteenai i lima, lima, ua, fatafata) .  
Malolo, ma ave a manava & miti o pepelo vai i lalo, moe lelei. E leai se toe.

Tagata ma se vevesi toe faaopopo lenei gaioiga e faatinoina taitasi: Tuu lima i luga o tulivae.  
Faasipa ulu toe punou i tua lea luelue luma e aunoa ma le aveesea o fesootaiga ma tulivae (E  
lagona feteenai i le lima, i tua, manava) .  
Malolo, ma ave a manava, 7 toe, miti vai, taoto i lalo, moe lelei.

**Manatua!** Tagata o loo nonofo tele i le taimi o le aso i le taimi. E faia 1 o le sauniga po- taimi  
feauaua'ii itula 2 uma. Faauma i se tioata (0.2l) o maalilili manatu māmā vai filtered.

**Le faia o sauniga:** e te le agavaa, paie, le lelei, blubbery, o se avega mamafa ia te oe lava uo  
ma le nuu o lou aiga, o se faataitaiga leaga i fanau, e mafatia, ona sili atu mama'i, feusuaiga  
faaulu- galii faaletonu, oti junger.

Vaega o talafeagai ai i aso taitasi o le tausiga! E faapefea maloloina tatou, le umi tatou te ola ai. E tele e  
fai ma o tatou mausa o le 'ai.

Fafaga 5 taimi i le aso:

'Aiga o le taeao, e aofia ai le Suavai, O laau-afu, mea manogi, Meli, kofe, ..

Ulua'i Day-meaa mama, e aofia ai le Suavai, Fua, O laau-afu, Tea, ..

aiga o le aoauli, e aofia ai le Suavai, salati, fuamo, kofe, ..

Tuai Day-meaa mama, e aofia ai le Suavai, fatu, vine, mea manogi, koko, ..

Taumafataga o le afiafi. e aofia ai le Suavai, Aiga o le Afiafi autu, Tea po o le kofe .. Fualaa faisua.

7 Foods e tataua ona 'ai i aso taitasi: Fungi (Taliga'imoa) , fatu (Rai, karite, lentil, maize,  
sana, Millet, quinoa, araisa, sorghum, saito) , Vevela Chilies, aniani (Enaena, lanu  
meamata, mumu, tautotogo, chives, kaliki, leek) , Pasili, Sweet-Capsicum, Fualaa  
faisua (Laulili'i, pi, broccoli, kaulifilau, carrots, pi, tātupu ..)



## autu Day-Malie

**C> Faamanatuina o Aso e F> o aso e Malie M> o aso e Faamanatuga S> Maasiasi o Aso e**

Masina	Aso	Aso
fetū	Aso o le Tausaga Fou 1.1.1	Aso Shire 1.3.7
lā	BlossomDay 2.1.7	Afaina 'o Aso Soligatulafono 2.4.7
<b>mekuli Fanafanau Aso 3.1.7 Afaina 'o le Taua Aso 3.4.7</b>		
faia uigaese	Fanau Aso 4.1.7	Aso Aafiaga Filogia o le 4.2.7
lalolagi	Workers Aso 5.1.7	Tina Aso 5.3.7
Moon	Aoga Aso 6.1.7	Aso Defoliant 6.2.7
Mars	Matua matutua Aso 7.1.7 Meaai Aso 7.3.7	
Seu	Vateatea Aso 8.1.7	Aso Holocaust 8.2.7
Saturn	Aso nofoaga 9.1.7	CROn Aso 9.3.7
Uranus	Tamā Aso 10.1.7	Tagisaga Aso 10.2.7
Neptune Aso ola 11.1.7		Aso Pete 11.3.7
Pluto	Aso soifua maloloina-lelei 12.1.7	Vaisu Aso 12.2.7
la	Laau Aso 13.1.7	Tree Aso 13.3.7
Paseka Aso Paseka 14.1.7		Quattro Aso 14.0.2

autu Day-Malie tautua mo se nuu e tatau ona faamanatu ai ona maasiasi manatua. auai i **O Aso Faamanatu** , ma'a fa'amanatu , **luma** , **Le tausaga atoa o le Aso o se taua**, o se vaega taua o le ola nuu. o fegalegaleaiga ma isi tagata taua mo le tulaga mautu o lagona faaletagata.

tatou te mulimuli i **1 ATUA** ! Galulue 6 aso & faia i aso 7 a Day-Malie.

Fegalegaleai, ia fiafia, pese, siva, 'ai, inu (**E le o le ava malos**) , Talie ae tatalo ma manatunatu loloto le sailia o le lotogatasi i totonu, le fiafia. **Asiasi i se Faapotopotoina**. Lagolago autu Day-Malie.



**O loo faatalitali 1 ATUA e faalogo mai ia te oe!**

### Day-Malie tatalo

**pele 1 ATUA** , Foafoa o le lau leoleo tausia-faamaoni sili ona lotomauualalo Vateatea sili ona matagofie (**1<sup>st</sup> igoa**)

Faafetai 'oe mo leni vaiaso luitau sa ou taumafai e ola

i le Tatalo-i Aso Taitasi

O le taimi nei ou te faamanatu & tapuaiga i le aiga & uo ou te fesili atu mo le taitaiga i le Vaiaso afio mai Mo le Mamalu o le **1 ATUA** ma le lelei o tagata



I le autu o le Aso o loo faaogaina se tatalo talafeagai + le tatalo Day-Malie!

## 7 Tusi Taai o aotelega

### Tusi 1: talitonuga

### Tatalo faamaoniga

E iai **1 ATUA** o ia lea ua uma HE ma IA!

**1 ATUA** foafoaina **2 Vateatea** ma filifilia tagata e tausia o le Vateatea faaletino!

Le soifua o tagata e paia mai manatu ma o loo i ai se matafaioi e fanafanau!

Tagata o le saili ma maua ai le malamalama lea e faaaoga i ai!

O le Tulafono-foai maia Faaalia suia savali uma ua mavae **1GOD** auina!

e taua ai le Numera ma le numera 7 o le Atua!

E i ai se Afterlife ma e agelu!

### Tusi 2: noataga noataga Tatalo

Tapua'iga **1 le ATUA**, lafoaia uma isi tupua

Puipuia, tino o le tagata mai le manatu

Olaga umi, saili, maua ma faaaoga le malamalama

Feusuai ia fanafanau ma amata lava aiga

Mamalu, faaaloalo i ou matua ma matua o matua

Leoleoina le Siosiomaga ma le ituaiga lona olaga atoa

**Faaoga le ' Tulafono foai maia Faaalia ',** salalau lana savali

Puipui manu mai le sauā ma le toe

Tu atu mo le osofaia le tonu, mafatia, vaivai ma e le tagolima

Fafaga ie fia aai, fale ma'i leai ni fale ma le mafanafana

E tetee i faiga lē tonu, amorality, ma le faaleaga mea siosiomaga

Faia galuega tauia, e leai se le tafao

Aloese ma faamama mai Aafiaga Filogia

la Lelei Faasala Leaga

Tanu mū, e latalata graveyards

Amiotonu ma tuuina atu le faaaloalo tatau Palota i mea uma Faiga Palota!

### Tusi 3: avanoa talosaga le Tatalo

Breathable, ea mama

la nuu saoloto sauā

Drinkable, vai filtered

Tuu atu i se fagafao

Eatable, meaai maloloina

aoaoga Free

Puipuiga, lavalava gafatia

togafitiga saoloto pe a ma'i

Hygienic, fale taugofie

maua le faaaloalo

Tapuai ma Talitonu i **1 ATUA** Maua Speech Free faamasinoga tonu ma

restrains le ola mama Paaga galuega tauia, amata aiga

Ua saoloto malo filifilia

Faaiu i le mamalu

#### Tusi taai 4: vaivaiga

#### vaivaiga Tatalo

onāga i vailā'au

matau'a taufeai

augani pepelo

le faomea

Manatu faapito

vanatalisi

#### Tusi taai 5: uiga Faaleatua Tatalo uiga Faaleatua

tapuai na **1 ATUA** ma faasala i taimi uma le leaga

1<sup>st</sup> Aoa, ona aoa atu lea ma le faauauina o le Poto

Puipui le Siosiomaga ma le ogatusa ma le nofoaga

Alofa, faatuatua ma Faatuatua Mama ma le mama finafinau

Lototele, agalelei, E, o Fetufaaiga

#### Tusi taai 6: Khronicle tofi le Tatalo

foafoaga

Taimi ua Tuanai e latalata - 700 e - 70 tausaga

Times anamua e - 2,100 yrs

Taimi nei - 70 e 0 tausaga

Taimi ua Tuanai e mamao - 2,100 e - 1,400 yrs Tausaga Fou mai le 0 tausaga o luma:

Taimi ua Tuanai feololo - 1,400 e - 700 yrs

vālo'aga

#### Tusi taai 7: Afterlife

#### agaga Tatalo

faanoanoa le Tatalo

Toe manatua Tatalo Leaga

Toe manatua Tatalo Lelei

tanuga mū

Faamasinoga fua Mama Aso

agelu



## Tali

**1 ATUA** umia tali! Tagata taitoatasi, nuu, faalapotopotoga, pisinisi ma le Malo o le faia e le itiiti ifo. Iagolagoina tausia Vaaia tali. Tali o le faavae o le, 'Faamasinoga!'

faatatau Tali mo gaoioiga ma amioga. Ina ua alu se mea sese, ua solia tulafono faafoe ma tulafono faatonutonu nuu, e le feiloai nuu amioga ma faamoemoeiga migao, o loo faatatau le tali.

e faavae faamasinoga tonu tulafono foai maia i le tali. ua faia se tuuaiga. Puipuiga, moliaga ma judi- ciary collude e saili, 'Upu Moni. O loo maua le TUSIA accusa- e moni. ua talosagaina se faaputupu faamalosia + i faasalaga tausaga faavae. Taunuuga: Toefuataina ma tau. (Tagai i le 7 itumalo, Amiotonu)



Tali versus tiutetauave! ulu atu i se ulugalii i se feagaiga o le faaipoipoga. e nafa uma e lua e faia ai le galuega o le faaipoipoga! A le mafai faaipoipoga ua tali atu itu e lua mo lo latou gaoioiga po inaction na aumaia e uiga i le toilalo.

O se galuega e mafai ona aofia ai se au o loo gafa ma le faatinoina ai.

Ae ui i se tagata e toatasi (Taitai au) o le a faamasinoina. A mittee po o le kegi e aofia nafa ma mafai ona tali.

Tali versus faamagaloga! Ina ua uma ona faavaeina le tali, faamagaloga faaleaogaina o taunuuga o le tali. I le tulaga faa-faamasinoga ua faamagaloina a solitulafono. O nisi leaga Aneti ATUA vaega a tagata. Faatasi i le vaiaso ua faamagaloina tagata leaga leaga uma. O le vaega o totoe o le vaiaso e leaga latou leaga. Vaiaso e sosoo ai faamagaloina i latou (Taamilosaga o le toe fai le leaga) ....

tetea tausia Vaaia faamagaloga. Le faamagaloga o le faaleagaina, Leaga!



**1 ATUA** i luga o le Faamasinoga aso umia tali agaga uma! **1 ATUA** e le faamagaloga atu.

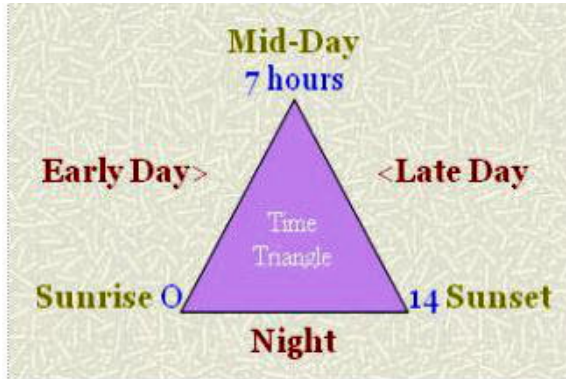
Sese ei ai taunuuga!

(Tagai i le tusi taai 7 Afterlife)



## Taimi - tafatolu

Tausia Vaaia New-Tausaga taimi-pulega!



aso amataga : Le itula oso a'e o le lā

**Aso vave** e mai 0 - 7 itula 7 itula o **Mid-Aso**

**Aso tuai** e mai le 7 - 14 itula e 14 itula o le **goto**

o le lā

**Po** e mai le 14 - 21 itula

Faatagaga Po-Vavao: mai 14-21 itula. faamalosia e **Shire** .

**Tausia Vaaia KLOCK ( CG Klock)** mo se taimi puupuu (itula)

taimi-pulega, suia uma isi uati (**Faatusatusa 24h v 21h**) :

e 21 itula i le aso> 1 itula e 21 minute> 1 minute e 21 sekone

> 1 lona lua ua 21 blinks> 1 emo ua 21 flashes> 1 flash ua 21 kiliki

C-G Klock		D	h	m	s	b	f	c
1	D Day	1						
21	h hour	1	21					
21	m minute	1	21	441				
21	s second	1	21	441	9,261			
21	b blink	1	21	441	9,261	194,481		
21	f flash	1	21	441	9,261	194,481	4,084,101	
21	c click	1	21	441	9,261	194,481	4,084,101	85,766,121

Uati ma mataala faaaoga se 3 faaaliga laina:

**14h-12m-16s**

**207 dy - 4 dw**

**Y1 - M8 - W2 - D4**

**Line 1:** 14<sup>th</sup> itula, 12 minute, 16 sekone.

**Line 2:** 207<sup>th</sup> aso o le tausaga, 4<sup>th</sup> aso o le vaiaso

**Laina 3:** Tausaga 1 - Masina 8 -Week 2 - Aso 4 po o:

Le ogatotonu o le vaiaso o le Vaiaso 2 i Seu masina o le Tausaga 1

ua faatulaga itula Le tausaga uma ina ua mavae le puupuu po i le oso o le la. Uma le 73 aso (5x se tausaga) 0 itula o toe setiina (Le malamalama-faola) . e manaomia le malamalama-faola e tu i luga e pei o le latalata atu i oso e mafai ai. O le mauaina o a'e i luga i le oso o le lalolagi ma le soifua maloloina.

## palota

Palota a le ola mama, tiute faalemalo. Ola o se nuu e faalagolago i luga o lagolago aupito maua luga ma le auai mai ona tagata. Tagata e le palota i ai i le mea moni suppor- tagata Ting e faatuina Tyrannies. Latou te faatagaina vaega faapaologa i Pulega leaga. E tatau ona e palota ai! tausisia e lē, **MS R1**



### Le auala e palota

palota tausia Vaaia i faiga palota uma ua latou agavaa mo le.

### O ai se tagata e mafai ona e lagolagoina?

A o ia leai se laiti ona 28 po o le matutua lea 70. O po o ua avea o se matua.

O se tagata faigaluega po o volenitia po o le litaea. O

le mafaufau ma le faaletino. E leai se aoga lunivesite.

E le'i maea se Toefuataina caged. E leai se le atoatoa o feusuaiga (Lava itupa, le mautonu o alii ma tamaitai, tama molesting) . Faaaoga e le 'Tulafono-foai maia Faaalia' avea ma o latou taiala.

O se Vaaia tausia

Lagolagoina Vaaia tausia ma Klan Elders mafai ona filifilia, taulaga lagolagoina, faamaonia ma aloese mai sui tauva i le faiga palota. Tausia tagata Vaaia (Zenturion, Praytorian, Proclaimer) e le mafai ona lagolagoina, filifilia pe faamaonia sui fafo atu o le 1 pulega o le Ekalesia.

o ni foafoaga lautele tagata. Latou te fiafia e auai. Saoloto filifilia komiti faatauina lenei manaomia le fesoasoani. Le taitaiga e ala 1 o sauā. Taitaiga e ala i le komiti o le fetai. CG lagolagoina tutusa faatasa o HE ma IA.



O le sui tauva (IA, IA) faatasi ai ma le sili ona palota ua filifilia. aofaiga tutusa o palota o le tele sinia o ia o filifilia. Se tagata e filifilia le faamaeaina o latou faaupuga. Ua suia i le tagata na oo mai 2 maua.

## puipuiga

**Ina ia ola ai le tino o le tagata e manaomia le puipuiga Cimate!**

**Tau-faamata'uga:** lā (**Leisa**) , māfanafana (**Vevela, malulu**) , susu (**Malulu, hypothermia**) , matagi (**Mu, malulu, efuefu**) . Tau-puipuiga e aofia ai le Ao-puipuiga, e Puipuia-lavalava, e Puipuia-malutaga. **Taufaamatau i tagata-tino fanauina-pa'u (Nudity) aafia i elemene.**

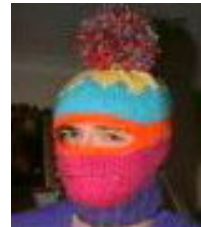
**E-p1 ( Mata-puipuiga) ua vaevaeina i vaega 2: Practical: tioata e tasi (Visor) . faiga: 2 lenses (Matatioata) .**

## Mata-puipuiga e laeiina ai i taimi uma pe a i fafo!

**V-pulou** ulu-le puipuiga e faasaga i tu'itu'i. manaomia Puipuiga Tau lauulu ma Ao mai le malulu, susu, leisa ma le filogia mata'utia. manaomia foi se ulu puipuiga mai tu'itu'i: a V-pulou ma inbuild GPS-tracker, telefoni, vitio-faamaumauga ..

le **V- Pulou** ua i totonu padding pa'u. Tamau i le padding e earpieces. **A Balaclava ( Beanie)** po'o **K-sikafu** e mafai ona ofuina i lalo o se pulou. Ina ia tausia ie e ufiufi ai i totonu o le puloutau mama mai afu, dandruff ma ga'o. soa i fafo: pupula-malamalama, lamepa malamalama infra-mumu; a camcorder.

**Balaclava ( Beanie)** ufitia le ulu uma le faaalialia na o le mata. Ua koloseina mai o fulufulu mamoe po o se fefiloi o vavae ma fulufulu mamoe (**Nu alava gaosi**) . E mafai ona avea o so o se lanu po o le mamau e mafai ona maua a pom-pom teuteu i luga. Ina ua leai se mata, ma ua mafai ona taai puipuiga ua Balaclava manaomia ma avea ma se 'Beanie'.



**K-sikafu** e mafai ona aofia ai o le ulu atoa le faaalialia na o le mata (**Puipuiga aupito maualuga**) . E pei o se faavaa ulu ma a veli. Ua koloseina mai o fulufulu mamoe po o se fefiloi o vavae ma fulufulu mamoe (**Nu alava gaosi**) . E mafai ona avea o so o se lanu po o le mamau.

**Balaclava po'o K-sikafu** uma puipuia e aofia ai le isu ma le gutu. Manavaina i totonu o le filogia, e aloese mai faamai pipisi e oti ma iniseti tiga. Faaitiitia ai le aafiaga o le ea matutu ma le malulu. ua faaitiitia afaina gofie ai ma sela. O loo i ai le faasalalauina o faama'i pipisi.

## Ao-puipuiga e laeiina ai i taimi uma pe a i fafo!

**ofu-e Puipuia** e puipuia ai le tino mai o le tau, o faama'i ma le filogia. O le vaega o le tino autu puipuia e lavalava e Puipuia e ulu, pa'u ma vae. e laeiina ai i taimi uma i fafo o lavalava-puipui.

manaomia pa'u tele o le puipuiga, mai faiga laiti (Manu, o le tagata) , Stings (O iniseti, nila) , i faamai pipisi (Siama, Fungi, siama, siama) , malolosi ona ave (Vevela, la, faaniukilia) , maluluina (Acid, Tinei Mu, Frost, maai-pito, susu) .



**lavalava** ua faia mai i alava faalenatura: manu-pa'u, silika, plantfiber, vavae po o fulufulu mamoe. Faato-alava e le o faaogaina mo lavalava ma soo se mea pa'u-tagata faamomoloto. Tuuina atu o faafoliga-alava mo tuluiga lavalava, ua recycled oi ai nei oloa mo isi faamoemoega.

**vae puipuiga (Totini, seevae)** mai le tau ma tu'itu'i mai. Pa'u, vae ma tapuvae ua i se tulaga lamatia. ofuina pea Outsde puipuiga vae.

**tōtini** ua faia i fafo o Cotton, fulufulu mamoe, po o le a vavae, fefiloi fulufulu mamoe (Nu synth-etic alava) o so o se lanu se mamanu. mama ai totini fasimea ario (Nu u'amea filogia) lalagaina i totonu, le tuuina atu o faiga e taofiofia ai siama, aneti-microbial ma meatotino aneti-static, faaititia manogi. Totini ufiufi Vae e oo atu i 7cm luga tapuvae.



**seevae** maua pa'u puipui pito i luga (Nu synthetics) , Pa'u filemu i totonu (Nu synthetics) , Oo ifo pa'u po o le pa'u (E mafai ona recycled) . Seevae e puipuia ai vae e oo atu i 7 cm luga tapuvae. **Manatua!** Foot puipuiga e le puipuia (Seevae, seevae tosotoso, Thongs) e aoga vae ma tapuvae. e tatau ona ofuina pea puipuiga Foot fafo. Savavali leai ni ona seevae i fafo atu o le lelei.

**lima-** e laeiina ai puipuiga i le tulaga o totigilima! o ua faia totigilima pa'u, Cotton, fulufulu mamoe, po o le a vavae, fefiloi fulufulu mamoe (Nu alava gaosi) o so o se lanu se mamanu.



e laeiina pea lavalava-e puipuia pe fafo.



**Malutaga-e Puipuia** ( le aiga, le ola, o le galuega) se manaoga o le tagata.

Puipuiga mai solitulafono (Security) , elemene (Tau) , O le afi, iniseti ma Aafiaga Filogia o le . o malutaga-e Puipuia gafatia se **1 ATUA** tuuina sa'ol sili tausia-Vaaia fuifui hou- pepese (Nuu-ola) . **Leai ni aiga, o se toilalo Shire!**

Malutaga-e puipuia ai mo le ola ai, Security, Comfort ..