


TĀMAUÂ TE HA'API'IRA'A Nâ hea ia tauturu i tâna tamari'i i te fare ?

E te mau metua,

I roto i te tau ma'i e fa'aruruhia nei, e roa'a i te tâmauâ-te-ha'api'ira'a i te fa'atû'ati i tâ 'outou tamari'i 'e tâna 'orometua, ia vai noa 'oia i roto i te ha'api'ipi'ira'a. Teie te tahi mau mana'o tauturu :


 Ia vai tâmau noa te 'atira'a e te 'orometua, nâ roto ânei i te rata uira, nâ roto ânei i te niuniu paraparau.



Mea hau a'e ra te niuniu paraparau ia fa'aro'o târi'a roa te tamari'i.



Ia tupu te tâu'aparaura'a i rotopû ia 'outou 'e te 'orometua (e piti a'e taimē i te hepetoma) e roa'a ia i te 'orometua i te pâhono mai i tâ 'outou mau uira'a 'e i te hôro'a ato'a mai i te tahi mau ha'api'ipi'ira'a e tano ia rave.

 Fa'anaho te taimē o te tamari'i.



Ha'amâtau te mau taimē ha'api'ipi'ira'a poto noa (e 20 minuti), i te po'ipo'i 'e te pae ahiahi.




Fa'a'ohipa i te tahi târena mahana 'e te tahi târena 'ohipa e te tamari'i, ia 'ite 'oia i te tâmaura'a o te mau taimē 'ohipa i ravehia e te fa'aineinera'a i te taimē i muri mai.



Fa'anaho te mau taimē e 'itehia ai te mea 'âpî, e ha'uti ai, e tauui ai te vâhi pârahira'a (20 minuti, e piti taimē i te mahana), e te taimē ha'api'ira'a 'oia ana'e, te ha'amâhara'a i te rohirohi, te moemoeara'a, e tae atu i te fiura'a.



Ia fiu te tamari'i e fa'a'i 'oia i tona upo'o i te mau mana'o rau. Mea faufa'a roa ia vaiho i te taimē e au nô te reira, e tâ'oti'a ato'a ra te taimē mâtaita'ira'a i te paruai uira.


 Fa'anaho tâna mau ha'api'ipi'ira'a e tona vâhi ha'api'ipi'ira'a



Mâ'iti te tahi vâhi tano i reira e ravehia ai te mau ha'api'ipi'ira'a, eiaha ra ia hema i te ha'uti, te 'âfata teata e aore ra te mau paruai uira rau atu.



Fa'aineine te mau ha'api'ipi'ira'a e roa'a mai ai tona 'ite i te paraparau, te tâmau i te parau, te tâtara i te mau fifi 'e te fa'aha'uti'uti i tona tino.

 Fa'a'ohipa te mau mauha'a ha'api'ira'a e tano i tona matahiti



Fa'a'ohipa te mau mauha'a mâtarohia i te fa'a'ohipa i te fare ha'api'ira'a 'e tei 'itehia e te tamari'i.



Fa'aineine te mau mauha'a roro uira nô te ha'api'ira'a i te mau himene tamari'i 'e nô te rave i te vetahi mau ha'api'ipi'ira'a nâ roto i te ha'uti e te fa'aha'utira'a.



Tâviri 'e aore ra e pata i te hôro'a i te taimē ha'api'ipi'ira'a a te tamari'i 'e hâpono i te 'orometua ra nâ roto i te 'âfata roro uira.



Mata ara i te roara'a taimē te tamari'i e fa'aea ai i mua i te 'âfata roro uira (te paruai uira, te 'âfata teata, te niuniu paraparau).