

Malamalama i le Mofini

'O le mofini 'o se vai ta'atele i le togafitiga o le tīgā ma le tau lē mafai ona mānava. 'Ua fa'amāmalaina e lenei tusitusiga le fa'aogaga o le mofini ma tali atu i ni fesili 'olo'o 'e fia maua ni o latou tali.

Fa'amata 'ou te ola fa'amoemoe 'i ai?

E to'atele tagata e popole i lenei mea. 'Āfai e fa'aogā mo le togafitiga o le tīgā ma le tau lē mafai ona mānava, e lē 'o se fa'afitāuli. 'Āfai 'ae o'o i le taimi 'e te lē toe mana'omia ai, e mafai loa ona fa'aititia e lau fōma'i po'o le tausisoifua le fua o le inumaga se'ia o'o lava ina 'e lē toe mana'omia le mofini. E fa'amaninoina atu atili e lau foma'i po'o le tausisoifua pe'ā o'o i le taimi lea.

E mafai ona 'ou inuina le 'ava malosi 'a'o inu le mofini?

'loe, na 'o sina tama'i 'ava malosi e saogalēmū pe'āfai o 'e inuina le mofini. E tāua lou manino i le mea e o'o i ai pe'ā 'e inuina fa'atasi 'auā e oso ai lou fiamoe ma e vave ai fo'i ona 'e 'ōnā. 'Aua 'e te 'avea se ta'avale 'a'o iai fa'atasi le mofini ma le 'ava mālosi i totonu o lou tino.

E mafai ona 'ou 'ave ta'avale 'a'o inu le mofini?

E lē tatau ona 'e 'ave ta'avale pe 'ave ni masini tetele e lē saogalēmū pe'āfai:

- 'ua 'e fia moe pe 'ua lē mafai ona 'e māfaufau manino
- 'ua 'e lagona le vaivai po'o le tīgā
- 'o lenā fa'ato'ā 'amata ona inu lau mofini pe 'ua toe fa'aopopo se isi inumaga
- 'ua tau pogisā mea (e a'afia lau va'ai 'i le mofini)

'A o'o loa i le taimi 'ua to'afilēmū ai lau fa'alogo i se inumaga e talafeagai, e mafai ona 'e 'ave ta'avale. Talanoa i lau foma'i pe'ā 'e fia māmalamama atili. Siaki fo'i lau 'inisiua pe 'o kava (covered) 'oe. 'Ia manatua 'o le lamatiaga o 'oe – 'a 'e lē 'o mautinoa, 'aua 'e te 'avea se ta'avale.



Our namesake
The Venerable Mary Potter

For further information, or to make a donation,
please see our website:

www.marypotter.org.nz

Our office is open 8am-5pm Monday to Friday

Wellington:

48–52 Mein Street, Newtown
PO Box 7442, Wellington 6242
P 04 801 0006 | F 04 389 5035
E mph@marypotter.org.nz

North Wellington/Porirua:

PO Box 50089, Porirua 5240
P 04 237 7563 | F 04 237 0864
E porirua@marypotter.org.nz

Kāpiti Coast:

36 Warrimoo Street,
PO Box 460, Paraparaumu 5254
P 04 296 1283 | F 04 298 3970
E kapiti@marypotter.org.nz



Mofini

(Samoan)

Tīgā

‘O le tīgā ‘o se lagona e pito sili ona leaga, ma e fa’aoso mafatia ma lagona ai le puapuagātia. ‘O tīgā ‘uma e tutupu mai ai le tīgaina ma e fa’aoso vaivai ma gagase ai lou tino. E oso ai fo’i le ita, lē maua ai se moe, po’o le lē fia’āi. E ono tupu mai ai le lē fiafia i lou olaga ma faigatā ai i nisi ona latou fiafia fa’atasi ma ‘oe. ‘O lou tali i ou tīgā e ono maua ai se avanoa ‘e te to’a ai ma faia ai ni mea e tāua mo ‘oe i le taimi nei.

‘O le pīsia i se fa’ama’i ma isi itū’āiga ma’i e ono oso ai le tīgā. Mo i latou e maua i le kanesa, e ono oso le tīgā pe’ā ‘omia se neura po’o totoga o le tino e se tuma po’o se patu po’o ‘ua a’afia i sela o le kanesa. E ono oso fo’i le tīgā mai togafitiga e pei o le kimo, uila, po’o se ta’otoga fo’i.

E tele ni ‘auala e togafitia ai le tīgā – fa’ato’afilēmū, mānava, fofō, ma itū’āiga vai ‘ese’ese e fua i le tīgā ‘olo’o ‘e maua ai. ‘O le fa’aaogaina o le mofini ‘ua na’o se tasi o ‘auala e togafitia ai le matuā mālosi o le tīgā. ‘Ia manatua e mafai ona ‘e talanoa i lau fōma’i po’o le tausisoifua pe’ā iai ni au fesili e uiga i lou tīgā, ‘o au vai ma le tausiga o ‘oe.



‘O le ā le mofini?

‘O le mofini ‘o se vai e fa’aaogā e fesoasoani ai i le togafitiga o se tīgā ‘ua mātuiā tele fa’atasi ai ma isi āuga e pei ‘o le tau lē mafai ona mānava. ‘O se tapētīgā mālosi mai le ‘āiga vailā’au e taofi ai le tīgā e ta’ua o opioi (opioids). E ono tu’uina atu le mofini e inu i aso ta’itasi pe inu i se vaitaimi pu’upu’u e tāofi ai le tīgā.

‘O le mofini, e mafai ona fa’atonuina lona fa’aaogaina e tino i fuālā’au e se foma’i, po’o ni fuālā’au lāpotopoto ma lā’umi’umi e tuai ona matala, po’o sua fa’atulutulu (elixir), fa’atasi ai ma tui.

- ‘O le mofini e ‘umi le mālosi (tuai ona matala) e fa’aigoa o le “M-eslon” ma ‘o se fuālā’au lā’umi’umi e folo ‘atoa ‘ae lē tatau ona lamuina. E fa’aaogaina mo le tīgā fa’aaau po’o lagona tīgā ‘ūmi lava.
- ‘O le mofini e saosaoa (matala māsani) e aogā vave. E fa’aaogā mo tīgā oso fa’afuase’i po’o tīgā e “lē mafai ona taofia”. O se fuālā’au lā’umi’umi e folo ‘ātoa. ‘O nisi taimi e fa’aigoa ai ‘o le “Sevredol”.

‘Ou te oti i le mofini?

E iai ni tala e lē moni ‘olo’o salalau e uiga i le mofini. E aogā le mofini e fesoasoani i le tīgā ma le mānava. ‘A fa’aaogā sa’o e lē lalata mai ai le oti. ‘O le fa’aaogāga o le mofini e lē fa’apea ‘ua latalata mai ai le oti. ‘O le va’aia ma le tausiga lelei o le tīgā ‘e te maua ai se to’afilēmū. E to’atele tagata latou te fa’aaogaina le mofini e tausi ai o latou tīgā fa’asolo ‘atoa ma ‘olo’o latou maua pea le ola fiafia.

E iai ni a’afiaga e tutupu mai ai?

E iai ni tagata ‘ua popole fai mai e sili atu le āfāina mai le fa’aaogaga o le mofini nai lo le tīgā o le tino. E lē maua ‘uma tagata i ni a’afiaga fa’apea, ma ‘o le tele o nei a’afiaga e pupu’u lava ma e mafai ona pulea i le fesoasoani a lau foma’i po’o le tausisoifua.

‘O a’afiaga pito ta’atele ‘o le:

- Manava mamau – inuina o fuālā’au fa’atafi, inu vai, gāoioi, mea’ai e tele ai le faipa (fibre) pei o fuālā’au’aina mata ma fuālā’au’aina fa’asua e fesoasoani e fa’amamā lou manava i aso ta’itasi.
- Fiamoe po’o le fenunia’i o mea – e ono tupu mo sina taimi pu’upu’u i le fa’ato’ā ‘amataga o togafitiga, pe ‘ua fa’aopoopoina se inumaga. E masani lava ona ‘uma i ni nai aso. ‘Aua le ‘aveina se ta’avale po’o se masini e lē saogalēmū pe ‘āfai ‘o ‘e fiamoe po’o fenunia’i mea i lou mafaufau.
- Fa’asuati (ma’i) ma lagona le fa’afaufau (lagona le ma’i) – e ono ‘uma i aso e lua e soso’o ai. ‘E te maua se lagona lelei i le inuina o nisi vai.

Ta’u ‘i lau foma’i po’o le tausisoifua i le taimi lava ‘e te fa’alogoina ai nisi o a’afiaga nei. ‘Aua ‘e te fefe e fa’ailoa le malosi o le tīgā ‘olo’o e fa’alogoina. Fa’ailoa atu pe fa’afia ona ‘e fa’alogoina le tīgā ‘ina ‘ia mafai ai ona latou fesoasoani ‘iā te ‘oe.

