

## Mahino mo 'ilo'i'o e mōfini'

Ko e mōfini' ko ha faito'o anga maheni ia 'i hono faito'o 'o e langa' mo e faingata'a'ia 'o e mānava'. 'Oku fakamatala 'a e tohi' ni' ki he anga hono ngāue'aki 'o e mōfini' pea mo tali ha'o 'ū fehu'i'.

### 'E ma'u nai au 'e he mōfini'?

'Oku tokolahi 'a e kakai ia 'oku hoha'a ki he me'a' ni'. 'I he taimi 'oku ngāue'aki ai 'a e mōfini ki he langa' pe faingata'a'ia 'o e mānava', 'oku 'ikai ko ha palopalema ia ke ne ma'u ai koe'. 'I he taimi 'oku 'ikai ai ke ke toe fiema'u', 'oku lava 'e ho'o toketā pe neesi' ke holoki māmālie ho'o faito'o' kae'oua ke tu'u 'a e langa' ta'e kau ai 'a e mōfini'. 'Oku malava 'e ho'o toketā pe neesi' ke ne toe fakamatala lahi atu kiate koe'.

### 'Oku lava ke u inu 'olokaholo' 'o kapau 'oku ngāue'aki 'a e mōfini'?

'I lo', 'oku malu ange pē ke inu si'isi'i 'a e 'olokaholo' 'i he taimi 'oku inu pe folo ai 'a e mōfini'. 'Oku mahu'inga ke 'ilo'i ko hono ma'u fakataha 'o e 'olokaholo' mo e mōfini' 'oku ne 'ai koe he taimi 'e ni'ihi ke tule mohe' pe konā vave ange'. 'Oua 'e faka'uli' 'o kapau 'oku 'i ho sino 'a e mōfini' mo e 'olokaholo'.

### 'Oku lava ke u faka'uli' 'o kapau 'oku ou ngāue'aki 'a e mōfini'?

'Oku 'ikai totonu ke ke faka'uli' pe ngāue'aki ha misini mamafa 'o kapau:

- 'oku ke ongo'i fiemohea' pe 'ikai lava 'o tokanga tafātaha'
- 'oku ke ongo'i vaivaia' pe langa'
- kuo ke toki 'osi ma'u ho'o mōfini' pe fakalahi ho'o faito'o'
- ma'ulalo e taimi 'aho' ('oku lava ke uesia 'e he mōfini ho'o sio')

'Oku lava ke ke faka'uli' 'i he taimi 'oku 'i he tu'unga fakafiemālie ai ho'o faito'o'. Talanoa mo ho'o toketā 'o kapau 'oku 'ikai ke ke fakapapau'i'. 'Oku totonu ke ke vakai'i ho'o lao malu'i' ke fakapapau'i 'oku malu'i koe'. Manatu'i ko e fakatu'utāmaki 'a koe' - kapau 'oku 'ikai ke ke fakapapau'i', 'oua 'e faka'uli'.



Our namesake  
The Venerable Mary Potter

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

[www.marypotter.org.nz](http://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](mailto: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](mailto: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](mailto:kapiti@marypotter.org.nz)



**Mōfini**  
(Tongan)

## Langa

Ko e langa´ ko ha ongo kovi´aupito´, pea´oku lava pe ke ne fakatupu´a e mamahi´ mo e loto faingata´a´ia´. ‘Oku mamahi´a e langa kotoa pē pea´oku lava ke ne fakaongosia´i koe´. ‘Oku to e lava foki´e he langa´ ke ne´ai koe ke ke´ita´, ke faingata´a ke mohe´, pe´ikiai fiema´u ke kai´. ‘Oku lava´e he langa´ ke ne´ai ke faingata´a kiate koe ke ke sai´ia´i he mo´ui´ pea mo fiefia´, pea taimi´e ni´ihi´,´oku lava ke ne´ai ke faingata´a ki he kakai kehe´ ke nau fiefia´i honau taimi pea mo koe´. ‘I ho´o fai ha me´a ki ho´o langa´´oku lava ai ke ne fakangofua koe´ ke lahi ange ho´o fiemālie´ pea mo tokanga´i pe ko e hā´a e me´a mahu´inga kiate koe he taimi´ ni´.

‘Oku malava´e he ngāue fakamafola´a e siemu´ mo e´ū puke kehe´ ke ne fakatupu´a e langa´. Ko kinautolu´oku nau ma´u e kanisā,´oku fa´a hoko´a e langa´i he taimi´oku hanga ai´e ha ngungu´o ta´omi e´ū neave´ pe´ū okani´o e sino´ pe koe taimi´oku hanga ai´e he fanga ki´i sela kanisā´o fakatupu ha maumau´. Ko e´ū faito´o kanisā´o hangē ko e kimo´, hulu´, pe tafa´´oku nau lava foki ke fakatupu e langa´.

‘Oku lahi´a e´ū founga ia ki hono faito´o´o e langa´ – mālōlō, mānava´, fotofota´, mo e´ū faito´o kehekehe pē´o makatu´unga he langa´oku ke lolotonga a´usia´. Ko e mōfini´ ko e founga pē ia´e taha´ ke ne faito´o´a e langa lahi´aupito´. Manatu´i´oku lava ma´u pē ke ke talanoa mo ho´o toketā mo e neesi´´o kapau´oku´i ai ha´o toe´ū fehu´i felāve´i mo ho´o langa´, ko ho´o´ū faito´o´ pea mo hono tokangaekina koe´.



## Ko e hā´a e mōfini´?

Ko e mōfini´ ko e faito´o ia´oku´oatu ke tokoni ke faito´o´aki´a e langa lahi´aupito´ mo e´ū faka´ilonga kehe´´o kau ai´a e faingata´a´ia e mānava´. Ko ha tāmate-langa mālohi mei he fāmilī´o e faito´o fakafiemālie´. ‘Oku lava ke ke folo pe inu tu´uma´u´a e mōfini´ pe fakanonga´a e langa´´i ha vaa´i taimi nounou´.

Ko e mōfini´´oku toki lava pē ke tohi tu´utu´uni mai´a e toketā he folo fo´i´akau´, inu´ (elixir), mo e huhu´.

- Ko e mōfini´oku ngāue fuoloa´ (tuku ange māmālie´)´oku ui ia he taimi´e ni´ihi ko e “M-eslon” pea ko e fo´i´akau ke folo´ mo pau ke ngau´. ‘Oku fa´a ngāue´aki ia ki he langa tu´u ma´u´ pe fuoloa´.
- Ko e mōfini´oku ngāue vave´aupito´ (tuku ange nōmolo´). ‘Oku´ai´eni ki he hoko fakafokifā pe langa´oku´tutui pē´o´asi´. Ko e fo´i´akau pe ke folo´. ‘Oku ui he taimi´e ni´ihi ko e “Svredol”.

## ‘E tamate´i au´e he mōfini´?

‘Oku´i ai´a e´ū talanoa hala fekau´aki mo e mōfini´. ‘Oku lava ke tokoni´a e ngāue´aki´o e mōfini ki he langa´ mo e mānava´. ‘I he taimi´oku ngāue´aki ai´i he founga totonu´´oku´ikiai ke ne fakavave´i´a e mate´. ‘Oku´ikiai´uhinga´a e ma´u´o e mōfini ia kuo ke ofi ai ki he ngata´anga´. Ko hono mapule´i´o e langa´´oku ne tokoni´i ai koe ke ke ongo´i fiemālie´. ‘Oku tokolahī pe´a e kakai´oku nau ma´u´a e mōfini´ ki he´enau mahaki tauhi´aki e langa´ pea´oku nau mo´ui lelei´, mo mo´ui fiefia´.

## Ko e hā´a e mōfini´?

‘Oku´i ai´a e kakai´e ni´ihi´oku nau hoha´a´ tokua´e kovi ange´a e´ū ola´o e mōfini´´i he langa´. ‘Oku´ikiai ke ma´u´e he tokotaha kotoa pē ha ola kovi´, pea ko e lahi taha´o e´ū ola mei he mōfini´´oku´ikiai ke lahi´ pea´oku malava pē ke mapule´i´e ho´o toketā pe neesi´.

Ko e´ū ola anga maheni´ ko e:

- Faingata´a´e tu´umama´o´ – inu pe folo´a e faito´o fakahinga ko e laxatives, inu vai´, ngaungauē´, mo kai e me´atokoni´oku lahi ai e faipa´´o hangē ko e fua´i´akau´ mo e vesitapolo´´oku nau lava ke tokoni´i koe´i ho´o tu´umama´o´.
- Tule mohe´ pe puputu´u´ –´oku lava ke hoko´i ha taimi nounou´ he´osi´a e kamata e faito´o´, pe´i he taimi´oku fakalahi ai´a e lahi´o e faito´o´. ‘Oku fa´a tu´u pē he´osi ha´ū aho si´i´. ‘Oua´e faka´uli´ pe ngāue´aki ha misini fakatu´utāmaki´´o kapau´oku ke tule mohe´ pe puputu´u´.
- Lua´ (puke´) mo tokakovi´ (ongo´i puke´) –´oku lava ke tu´u he hili ha ngaahi´aho´. ‘Oku lava ke tokoni ha toe´ū faito´o kehe´ ke ke ongo´i sai ange´.

Tala ki ho´o toketā pe neesi´ he taimi pē´oku ke ma´u ai´a e ola´ ni´. ‘Oua´e ilifia ke vahevahe´a e tu´unga´o e langa´oku ke ongo´i´. Vahevahe´a e anga ho´o fa´a ongo´i´a e langa´ koe´uhi ke nau lava´o tokoni´i koe´.

