

HE PĀRONGO TŪRORO

He aha tēnei mea te nati me te roromi?

Ka pā te **nati** (i ētahi wā e kīia ana ko te "rāoa") ina aukatia e te pēhanga ki te kakī te rere o te hau, o te toto rānei. Arā ētahi ara rerekē e puta ai tēnei āhua, pēnei i ēnei:

- He ringaringa, he kikowhiti, he wae rānei
- He taura i te kakī
- He tāhei, he meka rānei
- He poraka-uhi, he kāmata rānei

Ka pā te **roromi** ina tē taea e te hau takiwā hou te rere atu ki ngā pūkahukahu, mā konei e uaua ai te hēhē. Ka puta pea tēnei āhua mā te aukati i te waha, i te ihu mā ngā āhua pēnei i ēnei:

- Ki te ringa
- Ki te urunga, ki te kākahu rānei
- Mā te pupuri i raro i te wai
- Ki tētahi mea i purua ki te waha (hei tauira he tōkena, he kākahu rānei)
- Mā te whai taumaha ki tō uma (hei tauira, ka nohoia)

E rua, e rua ēnei ka whakaiti i te hāora ki te roro, ā, he momo tūkino mōrearea.

Ka pūtakea mai pea te whara taumaha, te hemo rawa rānei i ēnei. I Aotearoa nei, he taihara te nati me te roromi tē hemo te tangata (NFSS). Whakaūngia ai e te ture tana mōrearea, ā, ko te tangata ka mau tangetange ka whiua ki te tae atu ki te whitu tau i te whare herehere.

Ngā tūraru hauora me ngā tohumate

Ka pūtakea mai e te hāora iti iho te whara upoko, e ōrite ana ki te mātengatenga.

Ka pūtakea mai pea e te nati me te roromi he whara taumaha rāroto. Ahakoa he tūkino taumaha i pā, e kore pea e kitea ētahi whara. Tērā pea ka kino haere, ka puta rānei ngā tohumate i ētahi hāora, i ētahi rā whai muri, nā reira he mea nui te whai haere i ngā āhuetanga e rangona ana e koe, me te rapu āwhina hauora mēnā ka panoni tētahi āhuetanga.

Mehemea e hapū ana koe, he nui te tūraru ki tō pēpi.

E whai take ana tō hauora. He mea waiwai te aromatawai hauora. E tūtohungia ana te tono ki tētahi **Ratonga Aromatawai mō te Nati, mō te Roromi hoki/rānei Tē Hemo te Tangata (NFSS)** mātanga.

Ngā pānga wā roa

He tūāhua hotu orange te natihia, te roromihia rānei. Ka pā tonu atu pea ki a koe i muri i te mahu o ngā whara ā-tinana.

Ka pāngia pea koe e:

- Ngā raru moe
- Ngā karapa whakamuri, ngā maharatanga pāmamae o te tūāhua
- Te māharahara, te āwangawanga rānei
- Te mataku
- Te āritarita, te pōuri, te pāmamae rānei
- Ngā whakaaro o te tūkino i a koe anō, o te whakamomori rānei

Mehemea e pāngia ana koe e tētahi o ēnei, he mea tino hira kia whātoro atu kia whai āwhina koe. Whakapā atu ki tō rata, ki tētahi tangata rānei e whirinakihia ana e koe.

Te haumaru

Mehemea kua nati, kua roromi rānei tō hoa i a koe, ahakoa kotahi noa iho te mahi, ko te tūraru o tāna whakamate i a koe he whitu whakareanga ake te tūponotanga o tēnā mēnā i pāngia koe e momo taikaha ā-tinana kē atu. He tino taumaha tēnei momo tūkino.

He wheako whakamataku ēnei, ā, he ara kaha e whakaputa ai tētahi i te mana whakahaere, i te whakatuanui hoki. Ka pūtakea mai pea te tūkino taumaha ā-tinana, ā-kare-ā-roto hoki, ahakoa kāore ngā whara e kitea ana.

Kore Rawa e Haumaru ai te Nati, te Roromi rānei - Ahakoa i te Wā o te Ai

Whakamahia ai pea e ētahi tāngata te roromi i roto i te ai, i ētahi wā e kīia ana ko te "whakarāoa", ko te "tākaro hēhē" rānei. Tērā pea nāu i whakaae, tērā pea he mahi nā tō hoa.

Ahakoa i "āe" koe ki tēnei mahi i mua, kei a koe te motika i ngā wā katoa ki te mea atu "kāo", ki te huri rānei i ō whakaaro.

He rite tonu ngā pānga taumaha o te nati me te roromi ahakoa te āhua o te putanga mai. Ahakoa he āhuetanga tērā i hiahiaitia e koe. He mōrearea tonu i ngā wā katoa. Kāore he ara haumaru ki te "whakarāoa" i tētahi.