

4 Whakamahia ngā Ringaringa e Rua

He māmā ake mō ērā tāne e whai ure rahi ana, kirimata roa rānei te whakamau pūkoro ure mā ngā ringaringa e rua, kua mā te kotē me te wherawhera.

Tuatahi, wherahia te pūkoro ure, kia kotahi henimeta pea. Ā, mā te puru i ngā matimati e rua o ia ringaringa ki raro i ia taha, ūhia ki runga i te tehe o tō ure tora, ā, ka wherawherat ai ki te pūtaka tonu.

He pai tonu mā tō hoa koe e āwhina.



5 Āta Tiakina ō Pūkoro Ure

Āta pānuihia ngā tohutohu i te pāketi mō te rā e mōnehu ai te pūkoro ure, ā, he pēnei te āhua: “Exp05/2004 or use by May 2004.”

Mēnā kua hipa kē te rā mōnehu, porowhiau, ka tiki i tētahi mea hōu.

Me rau ō pūkoro ure ki ngā wāhi mātaotao, pōuri hoki – kua ki roto i te rā, ā, kua hoki ki roto i te pouaka karapu o tō motukā, ki roto rānei i tō wāreti.

7 Kua tokomauri koe!

Ka mutu ana tō tokomauri, puritia te pūtaka o te pūkoro ure i a koe e tango ana.

6 Whakamaenetia

Mā te whakamaene e reka ake te ai, ā, ka kore hoki te pūkoro ure e tīhae.

Mēnā he whakamaene kei runga i tō ure, ūkuia i mua i te whakamau pūkoro ure.

Mā te paku whakamaene ki runga i te tehe o tō ure ka kaha ake te tokomauri o te ai, engari kia kua e rahi rawa te whakamaene kei wetekina te pūkoro ure.

He mea nui kia kua e whakamahia te whakahinuhinu ki te pūkoro ure (pērā i te hinu ā-pēpi me ngā momo kirimi) kei kino mai te pūkoro ure, ā, ka tīhaea.



8 Mā te Parakitihi ka Waia Koe

Ki te heke tō ure tora i a koe e whakamau ana i tō pūkoro ure, ki te kore rānei e pai te mau, whakamahia tētahi i a koe e tītoitoi ana, kia waia ai koe ki te āhua mau o te pūkoro ure.

Ngā mihi ki a Te Herekietie Herewini, Kaiwhakahaere Hauora Takatāpui o Te Tūāpapa Mate Āraikore o Aotearoa