

arai te he. Titiro tatau ki te taha pakeha. He uaua te rangona e pangia ana tetahi o ratau e te piwa taipo. He aha te take? He marama no tera hunga ki te arai atu i te mate nei. Ko te whakaaro tuatahi tena ma tatau ko te *arai* atu i te mate.

Kua rua tekau aku tau e takuta ana. I roto i ena tau, kua nuku atu i te 200 nga turoro o te mate nei kua mahia e au. E toru ano o tena hunga i aitua i raro i tooku mana motuhake ake. Ko nga korero mo te tiaki o te mate nei ka tuhia nei, ko nga korero kei te mau i roto i tooku hinengaro, i mau i roto i enei tau e rua tekau, i te tiakanga i tenei 200 turoro. No reira e tika ana pea kia whakarangona te reo o te rata kua penei rawa te roa o tena piri ki te mate nei.

TAKE TUATAHI: Ko te karapoti i te mate kia whaiti. Ki te pa te mate nei ki tetahi o te whanau, o te pa ranei. Kaore e taea te whakamutu tona "ngau" i raro iho i te toru wiki, tae atu ki te ono. He mate roa hoki tenei. *Heoi ta tatau he arai ia ia ki tona tangata, me te "taiepa" i te toenga atu o te whanau, o te pa ranei*, kei pangia e ia. He mahi tohunga ano tenei. Mehemea he whare ruuma kotahi nei te whare, me hanga he teneti mo te turoro kia tawhiti atu. Me tūpā rawa te teneti kei haea, kei turakina ranei e te hau. Mehemea he whare wha ruuma nei, me wehe tetahi o nga ruuma mo te turoro, anake atu. Kia kotahi, kia rua ranei o te whanau hei tiaki. Ko nga mea pakupaku o te whanau kauaka e tukua ki roto i taua ruuma.

NGA PAEPAE KAI: Me motuhake nga paepae kai ma te turoro: ara nga pereti, nga kapu, nga naihi, paoka, pune, me era mea katoa. Tera ano nga kapu whangai turoro kei nga toa o nga wahi katoa. Ka mutu te kai a te turoro, te inu wai ranei, miraka ranei, me riringi ona toenga ki roto i te tahi paepae: ara tini karahini: *Me paera ona paepae kai katoa* kia tekau meneti e takoto ana i ro wai koropupu. *Ka whakamaroke*, ka whakaputu ki runga i tona tepu motuhake i roto i tona ruuma. Ko nga toenga kai, toenga wai i roto i te tini karahini me paera ano, mo te tekau meneti ka riringi atu ki waho. Ona tauera kai, tauera konohi mona anake. *Kauaka ona paepae kai hei horoia ki te wai horoi o nga paepae, kai a te katoa.*

NGA KAI-TIAKI: Te tikanga tika ia, ma te neehi whai tiwhikete e tiaki te mate piwa taipo. Kua whakaakona hoki ia ki nga tohutohu o te tiaki i te mate nei. No reira, mehemea he neehi e tata ana mai, me karanga kia haere mai hei tiaki, hei tohutohu ranei. Ko enei tohutohu mo nga mea tawhiti i nga neehi, i nga takuta: ara, mo nga tangata o Maunga Pohatu, o Te Whaiti, o Ruatahuna, o Maraenui, o Omaio, o Te Kaha, o Raukokore, o Whangaparaoa me Potaka. *Tuatahi mo nga Kakahu.* Me tuitui he kaka kareko hei uhi i nga kaka o te kai tiaki; penei me te kaka ma o te minita karakia nei. Ka