

TE WHANGAI I TE TURORO.

Kua whakahuatia ake ra te ahua o te whekau. No reira kaore i tika ki a whangaia ki te kai maro. *No reira hoki ka whakataua e te huihuinga matauranga o nga rau tau maha ka taha he wai te kai tika.* He roa te turoro e takoto ana. Me pupuri tona kaha ki nga momo kai ano e tika ana: Kaore i nga kai maro. Nga kai tika ko nga kai kaore e nui te hanga paru. Aua kai he *ti*, he *kawhi*, he *cocoa*, he *hupa*, he *wai pikaokao*, he *wai puha*, he *wai raihi*, he *miraka*. Mehemea te turoro ki te kore e pirangi ki te miraka, kaore he tikanga; e hara hoki tenei i te tino kai pai rawa. Me hoatu he miraka ki roto i te *ti*, i te *kawhi*, i te *cocoa*. Ki te hoatu he miraka me whakanumi ki te *wai-pārē* (barley water) ki te *wai raima* (lime water) ranei. Ki te puta he miraka maro i roto i te paru, me whakamutu te hoatu i tenei kai. *Mehemea kei te torohi te turoro, me whakamutut te hoatu miraka.* Tera ano tetahi mahi pai mo te miraka, kei te nechi ē mohio ana, ko te mahi e kia nei he "pasteurisation." Tetahi wai pai he wai remana. *Kotahi te whakainutanga i te turoro ki ona wai i roto i te rua haora.* Me hoatu te wai ki roto i te "Feeding Cup." Kei nga toa tenei taonga. *Ahako te tupuhi haere o te turoro, chara ma te hemokai a ia e patu.* Ka taea e nga wai nei te pupuri tona manawa tae noa ki te wa e heke ai tona werā. *Ma te whangai huna ki te kai maro ka aitua.* Ka toru nga ra e tau ana te werā ki raro ka whakamatau ki te whangai ki te hararutu (arrowroot) kohua ki ro miraka. Ka taha tetahi toru ra ake, ka hoatu he paraoa whakangohengohe ki ro miraka werā. Kia pepe rawa te paraoa. Ka taha tena ra ka hoatu he heki kohua; kauaka e maro te kohua. Hei muri i tena ka hoatu he jelly. Kanui enei kai mo nga ra tekau ma wha tuatahi i muri iho i te hekenga o te werā: ara, te heki, te raihi kohua, te paraoa-miraka, te jelly. Kia taha te tekau ma wha ra e poko ana te werā, ka whakamatau ki te "minced meat." ki te riwai hoki. Kauaka hei whawhai ki te whangai ki nga kai taumaha. *Me ata haere te whangai.*

RONGOA.

I nga hohipera kaore e hoatu ana he rongoa. Kotahi mano e rima rau nga turoro piwa taipō a Osler. Ko te nuinga kaore i whangaia ki te rongoa. He maha nga turoro piwa taipō kaore e kite ana i te Takuta. Ko nga whanaunga ki te tiaki, kaore he rongoa, ka ora tonu. He maha nga paanga nui o te mate nei ki te Tai-Rawhiti nei. I motuhia he pa mo nga turoro i raro i te tiaki a nga nechi a Te Kawanatanga. Kaore he rongoa e hoatu ana, ka ora tonu. *Te rongoa nui tonu, ko te whakatutuki i nga tohutohu kua tuhia i runga nei.* Mehemea e tata ana ki te Takuta, ki te Neehi ranei me haere ki a raua.

MO TE PARU. Kauaka hai hoatu he rongoa whakatikotiko.

Mo te mare o te Tamariki whangaia ki WOODS' GREAT PEPPERMINT CURE.