

(2) Me wehe ke tona ruuma. Me te kai-tiaki hoki kia tino tupato tana horoi i ona ringa i muri iho i nga paanga katoa ki te turoro ki ona mea ranei.

(3) Ko nga kino katoa o te turoro mauria ki tawhiti i roto o te tini karahiini ka kohua ai kia koropupu kia mate ai nga ngarara ka tanu ai.

*Te Rongoa me te tiaki.*

(1) Kaua e kai i te ra tuatahi. Heoi ano me inu he wai kohua. Me kai i te tote (Epsom) ia rua haora hei tahi atu i nga kino. Kahore hoki e he te wai-harakeke engari he kaha rawa pea mo nga tamariki. Kaua rawa te Koromiko e hoatu mo nga wiki tuatahi; ko tenei rongoa ko tona mahi he puru atu i nga ngarara kia kaua e puta mai a ka mate taua turoro. Kaua he miraka i te ra tuatahi engari te waipaare (barley) me te titiro tonu i te openga mai o nga kino—i te toto me te pirau-haware i roto. Me ka mutu te puta mai o enei mea whaka-roangia kia wha haora ka whangai ai ki te rongoa tote. I nga po ka whakata ai te hoatu tote. Me ka nuku tonu te ahua pai o te turoro, meinga kia rua ano whang-aina i te ra. I te ra tuarua me whagai tonu i te tote pera me nga tohutohu i runga ake nei. Ko nga kai he wai paare (barley); he wairaihi (rice); arrowroot; te wai puha; he huka

Kia kaba tonu te kai i tenei kai—te huka, kia huri mai ai nga ngarara ki te kai huka kia riro ai te ope i te rongoa. No reira hoki kaua e mutu te kai i te kai i te rongoa ope

Ko te ahua mo te whangai i te turoro i a ia e hoki hae-re mai ana ki te ora kia iti te mehua engari kia honohono. He pai te hoatu miraka konanu ki te wai paare (barley ki te wai raihi (rice) ranei. Ma te ora haere o te turoro me te hokinga o te koraha ki tona tikanga, ka tika ai te hoatu whakatupato i etahi atu ahuatanga kai hei kinaki. Ma te kai-tiaki hoki e whakaaro te mea e tika-ana. Kaua rawa he kai maro, uaua ranei kia tino ora ra ano te turoro.

Kaati, mo te mate o Ngatituwharetoa e taemai nei te rongo e oraora mai ana i te rau-runu e ngaungautia ana, kua oti te whakamaramara i runga ake nei he tu ngararareke tenei i to te ngarara i kitea ki Waikato : Kahore hoki e tno taimaha ana tana whiu i te tangata. Ka ahei hoki te hoatu i nga wai-miiti (meat).

Kamutu ra nga whakamarama me nga whakatupato. Kia mau tonu te taiaha ki te ringa kia taea ai te karo te patu

E. P. ELLISON.

Director Division of Maori Hygiene.