

## Paerewa Tau Hou

Ki te Kaitiaki Tiaki Tau Hou ka tae mai nga paerewa CGNA.E 4.He ratonga hapori ratou!

## Paerewa Tiaki Huarere 1 CPs 1

Kia ora ai te tinana o te tangata me tiaki te rangi!Nga Whakawehi Ahurangi: Ra (radiation),Te pāmahana(wera, makariri),Mākū(te makariri, te werawera), Hau(wera, whakamatao, puehu).Ko te whakamarumaruru o te rangi ko te whakamarumaruru mahunga, nga kakahu tiaki, nga hu tiaki.Te whakatuma ki te tinana tangata te kiri kau (tikanga)ka kitea ki nga huānga.

## Ine paerewa 1 Ms 1

Ka whakamahia e te Kaitiaki Tiaki nga paerewa New Age(NA)ki te ine.He putanga ineine kua whakahoutia.He ratonga hapori UCG.

**Turanga Roawae:**mita(m)~**Paerewa Rohewae:**mita tapawha(m<sup>2</sup>)~ 3D mita(m<sup>3</sup>)~**Turanga Volumewae:**rita(l)~**Taumaha turangawae:** karamu (g)

## Paerewa mokete 1 Ps 1

**Ps 1**(Paerewa takai)ka kapi i nga hiahia o nga kaihoko: te pono ki te whakatairite i nga rahinga hua me te takai.Ka taea te hangarua, ka taea hoki te whakamohoatanga o te kete.Ps 1 a UCG ratonga hapori.

## Paerewa moe 1 Ss 1

Ka hiahiatia te moe mo te oranga o te tinana o te tangata.7 haora me mahi.Ko te kore o te moe ka pa ki te mate engari i muri noa iho i te whakawhitinga tino mamae i roto i te pouri me te pupuhi o te porangi.

**AS it is Written It Shall Be**



## Paerewa Tau Hou

# Paerewa Tiaki Huarere 1

# CPs 1

Kia ora ai te tinana o te tangata me tiaki te rangi!

**Nga Whakawehi Huarere:** Ra (radiation), Te pāmahana (wera, makariri), Mākū (te makariri, te werawera), Hau (wera, whakamatao, puehu). Ko te whakamarumarū o te rangi ko te Tiaki-upoko, te kakahu Tiaki, te hu tiaki. Te whakatuma ki te tinana tangata te kiri kau (tikanga) ka kitea ki nga huānga.

**Tiaki kanohi** kua wehea kia 2 nga waahanga: Mahi: arotahi kotahi (matakite). Huaahua: 2 arotahi (matakite).

1. Rim: me pupuri i nga matūriki hau i nga taha katoa (raro, taha, runga). Me pakaru pakaru (kare e pakaru ina noho ana). Ka taea e tetahi tae he whakapaipai.

2. Arotahi(s): kare e pakaru, he tino karawarawa, he aukati i nga hihi UV, kua e kohu, he whakatikatika kanapa (ka huri te pouri, te marama, te marama, te pouri).

## Ka mau tonu te whakamarumarū kanohi ki waho!

V He whakamarumarū mahunga potae ki te patoto. Ko nga makawe me te mahunga e hiahia ana ki te whakamarumarū i te rangi mai i te makariri, te maku, te iraruke nui me te parahanga. Me tiaki ano te mahunga mai i nga patoto: he V Helmet kei roto i te hanga GPS tracker, waea, video-recorder..

Ko te anga o waho he whakarewa, he waihanga ranei. He hiwi raina waenga (ka taea te whakapaipai, te huruhuru). Ko te whitiki kauae hiako he hopuoro. Ko te matakite he kopiko tahataha, torotika ki runga, whakararo, kare e pakaru, he tino rakuraku, he aukati i nga hihi UV, kua e kohu, he whakatikatika kanapa. (pouri ake, marama ake, marama ake, pouri ake). He hiako te tuara o te potae hei tiaki kaki.

V He papa hiako o roto te potae. Kua mau ki roto i te padding he wahi taringa. A **Balaclava** (Beanie) ranei **Kakauka** taea te mau i raro i te potae. Kia ma o roto o te potae i te werawera, te pakitea, te hinu. He taputapu o waho: marama marama, rama rama infrared; he camcorder.

**Balaclava** (Beanie) hipokina te mahunga katoa kia kitea anake nga kanohi. He mea tuitui mai i te wūru, i te ranunga o te miro me te huruhuru (kaore he muka waihanga). Ka taea te tae, te taura ranei he pom pom whakapaipai kei runga. Ki te kore e hiahatia he whakamarumarū kanohi me te kaki ka taea te huri a Balaclava ka noho hei 'Beanie'.



**K-Scarf** ka hipokina te mahunga katoa ka kitea nga kanohi anake (te tiaki teitei). Ka mahi hei uhi mahunga me te arai. He mea tuitui mai i te wūru, i te ranunga o te miro me te huruhuru (kao



muka waihanga). Ka taea e tetahi tae, tauira ranei.

**Balacavaranei K-Scarf** ma te uhi i te ihu me te waha. Ko te hongiri i te parahanga, ko nga mate hopuhopu whakamate me nga pepeke ngarara ka karohia. Ka whakaiti i te paanga o te hau maroke me te hau makariri. Ka heke te mate mate mate me te huango. Kei roto i te horahanga mate hopuhopu.

## He whakamarumarumaruhunga i nga wa katoa i waho!

He kakahu tiaki hiahiatia ana hei tiaki i te tinana mai i te rangi, te mate, te parahanga. Ko nga kakahu whakamarumaruhunga kia pai, kia whai hua, kia utu. Ko nga kakahu whakamarumaruhunga he uhi mahunga, he kakahu, he tokena, he tiaki waewae. Ka mau nga kakahu tiaki ki waho i nga wa katoa.

Me nui te whakamarumaruhunga o te kiri, mai i nga Ngau (kararehe, tangata), Nga wero (Nga Ngarara, Ngira), Nga mate (Bacteria, Fungi, Germs, Virus), Irirangi (Te wera, te ra, te karihi), Whakaaturanga (Wakawa, Ahi, Hukapapa, koi-mata, maku).



Ko nga kakahu he mea hanga mai i nga muka maori: hiako kararehe, muka tipu, hiraka, miro, huruhuru ranei. Kaore e whakamahia nga muka horihori mo nga kakahu e pa ana ki te kiri.



He kakahu tiaki, Te hipoki (me te potae) kia 2 ranei nga wahi i mahia mai i te Miro, te muka tipu, te Wuru, te ranunga ranei o te miro me te huruhuru (kaore he muka waihanga) ahakoa tae tetahi tauira. Me whai kaki t-hate ranei, kua pupuhi\*ringa, katia nga waewae ki nga ringaringa me nga rekereke (tohu tauira). \*Ko nga ringa me nga waewae kua pupuhi ka taea e nga hononga tuke me nga turi te neke haere, ka taea hoki e te hau o roto te whakahaere i te rangi mo te kiri me te tinana. Ko nga muka horihori kua e whakamahia mo nga kakahu, mo nga mea katoa e pa ana ki te kiri tangata.

Me tiaki nga waewae i te rangi me te patoto. Ko te kiri, nga matimati me nga rekereke kei te noho morearea. Kei waenganui i nga matimati te waahi pai mo nga Infections (huakita, iroriki, harore, huaketo). He ngawari te patoto mai o nga matimati. He mea nui nga matimati me te tiaki. Kaore he maihao, kaore he hikoi. Ka patotokia nga rekereke, ka kopikopiko, ka mamae e rua. Ko te wa roa, ko nga whara rekereke ka arahi ki te mate whakararuraru: Arthritis.

**Tokena** he mea hanga mai i te miro, te wūru, te miro ranei, te ranunga wūru (kaore he muka waihanga) ahakoa tae tetahi tauira. He matūriki hiriwa parakore nga tokena (kore koranu) he mea whatu ki roto, ka tuku i nga taonga anti-huakita, anti-microbial me te anti-static, hei whakaiti i te kakara. Hipoki tokena Waewae tae atu ki te 7 cm ki runga ake i nga Pona.



**Putu** he hiako tiaki o runga (karekau he waihanga), hiako ngohengohe o roto (karekau he waihanga), he hiako rapa ranei (Ka taea te hangarua). Ko nga putu hei tiaki i nga waewae ki runga ake i te 7 cm ki runga ake i nga Pona. Te tiaki waewae e kore e tiaki (He hu, he hu, he here) waewae, karekau he painga. Me mau tonu te tiaki waewae ki waho. Ko te hikoi huu ki waho he kino.



**Ringate** whakamarumaruru i te ahua o nga karapu kua mau! Ko nga karapu he mea hanga ki te Hiako, ki te Miro, ki te Wuru, ki te miro ranei, ki te ranunga wūru (kaore he muka waihanga) ahakoa tae tetahi tauira.



He mate hauora te hiako waihanga! Whakamutua te hanga!

## Ka mau nga kakahu tiaki i nga wa katoa i waho

### Whakama:

**Huahua Tere!** Ia tau ko te hoko ngahuru hou, te takurua, te puna, te raumati he whakakino taiao! Ka mutu!



**Kaihoahoa** Ko te tapanga he waahanga whakahirahira o te taonga apartheid. He nui ake te utu o te tapanga Kaihoahoa. I whakaputaina e te mahi taurekareka. He mea hanga mo te hunga whakahihi hei whakahi i te hunga rawakore me te rawakore. Ka mutu!

**Te pouri** kakahu tangata tawai kore kainga. Ka utua e ratou kia horoia te ahua o nga kakahu, kua tino haehae, kua pokaia ki roto. Whakarihariha! Ka mutu! Kia mau ki enei tangata!



**Ko te wae** here kakahu paru kore e whakaaetia: Kia mohio nga tangata parapara he parapara ratou.

## Paerewa Tau Hou

# Ine paerewa 1 Ms 1

Ka whakamahia e te Kaitiaki Tiaki nga paerewa New Age(NA) ki te ine. He putanga ineine kua whakahoutia. He ratonga hapori UCG.

**Turanga Roawae:** mita(m)~

**Paerewa Rohewae:** mita tapawha(m<sup>2</sup>)~3D mita(m<sup>3</sup>)~

**Turanga Volumewae:** rita(l)~ **Taumaha turangawae:** karamu(g)

**Te ine i nga prefix.** Whakamahihia nga tohu matua mo nga mana pai.

Prefix	Tohu	Mana[ ]Uara	
Yotta	Y	10 <sup>[24]</sup>	1,000,000,000,000,000,000,000,000
Zetta	Z	10 <sup>[21]</sup>	1,000,000,000,000,000,000,000,000
Exa	E	10 <sup>[18]</sup>	1,000,000,000,000,000,000,000
Peta	P	10 <sup>[15]</sup>	1,000,000,000,000,000,000
Tera	T	10 <sup>[12]</sup>	1,000,000,000,000,000
Giga	G	10 <sup>[9]</sup>	1,000,000,000
Mega	M	10 <sup>[6]</sup>	1,000,000
Myria	Taku	10 <sup>[4]</sup>	10,000
Kiro	K	10 <sup>[3]</sup>	1,000
Hecto	H	10 <sup>[2]</sup>	100
Tekau	D	10 <sup>[1]</sup>	10
turanga	<b>b</b>	10 <sup>[0]</sup>	1
deci	d	10 <sup>[-1]</sup>	0.1
centi	c	10 <sup>[-2]</sup>	0.01
miri	m	10 <sup>[-3]</sup>	0.001
moroiti	μ	10 <sup>[-6]</sup>	0.000,001
nano	n	10 <sup>[-9]</sup>	0.000,000,001
pico	p	10 <sup>[-12]</sup>	0.000,000,000,001
femto	f	10 <sup>[-15]</sup>	0.000,000,000,000,001
atto	a	10 <sup>[-18]</sup>	0.000,000,000,000,000,001
zepto	z	10 <sup>[-21]</sup>	0.000,000,000,000,000,000,001
yocto	y	10 <sup>[-24]</sup>	0.000,000,000,000,000,000,000,001

**Turanga Roawae:** mita(m)~ small letter prefixes are(≤)uara o te turanga.[0]Ko nga taiapa e whakaatu ana i te uara mana. Te tawhiti i waenga i nga tohu 2.

Tauira 0..à..10 = 10

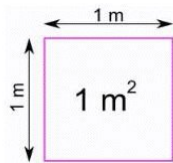
Te Mana Tohu Whakamua[ ]Uara

1 Iota	Ym	10[24]	1,000,000,000,000,000,000,000
1 Zeta	Zm	10[21]	1,000,000,000,000,000,000,000
1 Exa	Em	10[18]	1,000,000,000,000,000,000
1 Peta	Pm	10[15]	1,000,000,000,000,000
1 Tera	Tm	10[12]	1,000,000,000,000
1 Kika	<small>Ko Gm</small>	10[9]	1,000,000,000
1 Mega	Mm	10[6]	1,000,000
1 Myria	Mym	10[4]	10,000
1 Kiro	Km	10[3]	1,000
1 Hekto	Hm	10[2]	100
1 Tekau	Dm	10[1]	10
1 mita	m	10[0]	1
1 tetehi	dm	10[-1]	0.1
1 hereni	cm	10[-2]	0.01
1 miri	mm	10[-3]	0.001
1 moroiti	µm	10[-6]	0.000,001
1 nano	nm	10[-9]	0.000,000,001
1 pico	pm	10[-12]	0.000,000,000,001
1 wahine	fm	10[-15]	0.000,000,000,000,001
1 atu	am	10[-18]	0.000,000,000,000,000,001
1 hepe	zm	10[-21]	0.000,000,000,000,000,000,001
1 ioka	ym	10[-24]	0.000,000,000,000,000,000,000,001

**mita tapawhawe:** mita(m<sup>2</sup>)~ small letter prefixes are (≤) uara o te turanga.[0] Ko nga taiapa e whakaatu ana i te uara mana. Ko te whanui, ko te whanuitanga o tetahi waahi ka whakanuia Tauira 10 • 10 = 100 m<sup>2</sup>

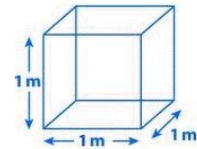
Prefix	Tohu	Mana[ ]Uara	
1 Iota	Ym <sup>2</sup>	10[24]	1,000,000,000,000,000,000,000
1 Zeta	Zm <sup>2</sup>	10[21]	1,000,000,000,000,000,000,000
1 Exa	Em <sup>2</sup>	10[18]	1,000,000,000,000,000,000
1 Peta	Pm <sup>2</sup>	10[15]	1,000,000,000,000,000
1 Tera	Tm <sup>2</sup>	10[12]	1,000,000,000,000
1 Kika	Gm <sup>2</sup>	10[9]	1,000,000,000
1 Mega	Mm <sup>2</sup>	10[6]	1,000,000
1 Myria	Maama <sup>2</sup>	10[4]	10,000
1 Kiro	Km <sup>2</sup>	10[3]	1,000
1 Hekto	Hm <sup>2</sup>	10[2]	100
1 Tekau	Dm <sup>2</sup>	10[1]	10
1 mita	m <sup>2</sup>	10[0]	1

1 tetehi	dm <sup>2</sup>	10 <sup>[-1]</sup>	0.1
1 hereni	cm <sup>2</sup>	10 <sup>[-2]</sup>	0.01
1 miri	mm <sup>2</sup>	10 <sup>[-3]</sup>	0.001
1 moroiti	µm <sup>2</sup>	10 <sup>[-6]</sup>	0.000,001
1 nano	nm <sup>2</sup>	10 <sup>[-9]</sup>	0.000,000,001
1 pico	pm <sup>2</sup>	10 <sup>[-12]</sup>	0.000,000,000,001
1 wahine	fm <sup>2</sup>	10 <sup>[-15]</sup>	0.000,000,000,000,001
1 atu	am <sup>2</sup>	10 <sup>[-18]</sup>	0.000,000,000,000,000,001
1 hepe	zm <sup>2</sup>	10 <sup>[-21]</sup>	0.000,000,000,000,000,000,001
1 ioka	ym <sup>2</sup>	10 <sup>[-24]</sup>	0.000,000,000,000,000,000,000,001



Tapawhā  
mita  
(m<sup>2</sup>)

Pūtoru  
mita  
(m<sup>3</sup>)



**mita pūtoru** wae: mita (m<sup>3</sup>) ~ small letter prefixes are (≤) uara o te turanga. [0] Ko nga taiapa e whakaatu ana i te uara mana. Ko te whanui, te whanui, te hohonu o te waahi ka whakanuia. Tauira 10 • 10 • 10 = 1000 m<sup>3</sup>

Prefix	Tohu	Mana [ ]	Uara
1 Iota	Ym <sup>3</sup>	10 <sup>[24]</sup>	1,000,000,000,000,000,000,000,000
1 Zeta	Zm <sup>3</sup>	10 <sup>[21]</sup>	1,000,000,000,000,000,000,000
1 Exa	Em <sup>3</sup>	10 <sup>[18]</sup>	1,000,000,000,000,000,000
1 Peta	Pm <sup>3</sup>	10 <sup>[15]</sup>	1,000,000,000,000,000
1 Tera	Tm <sup>3</sup>	10 <sup>[12]</sup>	1,000,000,000,000
1 Kika	Gm <sup>3</sup>	10 <sup>[9]</sup>	1,000,000,000
1 Mega	Mm <sup>3</sup>	10 <sup>[6]</sup>	1,000,000
1 Myria	Taku <sup>3</sup>	10 <sup>[4]</sup>	10,000
1 Kiro	Km <sup>3</sup>	10 <sup>[3]</sup>	1,000
1 Hekto	Hm <sup>3</sup>	10 <sup>[2]</sup>	100
1 Tekau	Dm <sup>3</sup>	10 <sup>[1]</sup>	10
1 mita	m <sup>3</sup>	10 <sup>[0]</sup>	1
1 tetehi	dm <sup>3</sup>	10 <sup>[-1]</sup>	0.1
1 hereni	cm <sup>3</sup>	10 <sup>[-2]</sup>	0.01
1 miri	mm <sup>3</sup>	10 <sup>[-3]</sup>	0.001
1 moroiti	µm <sup>3</sup>	10 <sup>[-6]</sup>	0.000,001
1 nano	nm <sup>3</sup>	10 <sup>[-9]</sup>	0.000,000,001
1 pico	pm <sup>3</sup>	10 <sup>[-12]</sup>	0.000,000,000,001
1 wahine	fm <sup>3</sup>	10 <sup>[-15]</sup>	0.000,000,000,000,001
1 atu	am <sup>3</sup>	10 <sup>[-18]</sup>	0.000,000,000,000,000,001

1 hepe	zm <sup>3</sup>	10 <sup>[-21]</sup>	0.000,000,000,000,000,001
1 ioka	ym <sup>3</sup>	10 <sup>[-24]</sup>	0.000,000,000,000,000,000,000,001

**Turanga Volumewae:** rita(l)~ small letter prefixes are(≤)uara o te turanga.[0]

Ko nga taiapa e whakaatu ana i te uara mana. Rōrahi i waenga i te 2 mehua.

Tauira 0..à..10 = 10

Prefix	Tohu	Mana[ ]	Uara
1 Iota	Yl	10 <sup>[24]</sup>	1,000,000,000,000,000,000,000,000
1 Zeta	Zl	10 <sup>[21]</sup>	1,000,000,000,000,000,000,000
1 Exa	El	10 <sup>[18]</sup>	1,000,000,000,000,000,000
1 Peta	Pl	10 <sup>[15]</sup>	1,000,000,000,000,000
1 Tera	Tl	10 <sup>[12]</sup>	1,000,000,000,000
1 Kika	Gl	10 <sup>[9]</sup>	1,000,000,000
1 Mega	Ml	10 <sup>[6]</sup>	1,000,000
1 Myria	Myl	10 <sup>[4]</sup>	10,000
1 Kiro	Kl	10 <sup>[3]</sup>	1,000
1 Hekto	Hl	10 <sup>[2]</sup>	100
1 Tekau	Dl	10 <sup>[1]</sup>	10
1 rita	l	10 <sup>[0]</sup>	1
1 tetehi	dl	10 <sup>[-1]</sup>	0.1
1 hereni	cl	10 <sup>[-2]</sup>	0.01
1 miri	ml	10 <sup>[-3]</sup>	0.001
1 moroiti	μl	10 <sup>[-6]</sup>	0.000,001
1 nano	nl	10 <sup>[-9]</sup>	0.000,000,001
1 pico	pl	10 <sup>[-12]</sup>	0.000,000,000,001
1 wahine	fl	10 <sup>[-15]</sup>	0.000,000,000,000,001
1 atu	al	10 <sup>[-18]</sup>	0.000,000,000,000,000,001
1 hepe	zl	10 <sup>[-21]</sup>	0.000,000,000,000,000,000,001
1 ioka	yl	10 <sup>[-24]</sup>	0.000,000,000,000,000,000,000,001



Rōrahi  
(l)

Taumaha  
(g)



**Taumaha turangawae:** karamu(g)~ small letter prefixes are(≤)uara o te turanga.[0]

Ko nga taiapa e whakaatu ana i te uara mana. Taumaha i waenganui i te 2 mehua. Tauira

0..à..10 = 10

Prefix	Tohu	Mana[ ]	Uara
1 Iota	Ko Yg	10 <sup>[24]</sup>	1,000,000,000,000,000,000,000,000
1 Zeta	Zg	10 <sup>[21]</sup>	1,000,000,000,000,000,000,000
1 Exa	Hei tauira	10 <sup>[18]</sup>	1,000,000,000,000,000,000



1 Peta	Pg	10 <sup>[15]</sup>	1,000,000,000,000,000
1 Tera	<sup>Ko</sup> Tg	10 <sup>[12]</sup>	1,000,000,000,000
1 Kika	Gg	10 <sup>[9]</sup>	1,000,000,000
1 Mega	Mg	10 <sup>[6]</sup>	1,000,000
1 Myria	Mg	10 <sup>[4]</sup>	10,000
1 Kiro	Kg	10 <sup>[3]</sup>	1,000
1 Hekto	Hg	10 <sup>[2]</sup>	100
1 Tekau	Dg	10 <sup>[1]</sup>	10
1 karamu	g	10 <sup>[0]</sup>	1
1 tetehi	dg	10 <sup>[-1]</sup>	0.1
1 hereni	cg	10 <sup>[-2]</sup>	0.01
1 miri	mg	10 <sup>[-3]</sup>	0.001
1 moroiti	µg	10 <sup>[-6]</sup>	0.000,001
1 nano	ng	10 <sup>[-9]</sup>	0.000,000,001
1 pico	wh	10 <sup>[-12]</sup>	0.000,000,000,001
1 wahine	fg	10 <sup>[-15]</sup>	0.000,000,000,000,001
1 atu	ag	10 <sup>[-18]</sup>	0.000,000,000,000,000,001
1 hepe	zg	10 <sup>[-21]</sup>	0.000,000,000,000,000,000,001
1 ioka	yg	10 <sup>[-24]</sup>	0.000,000,000,000,000,000,000,001

**PS-1(Packaging-paerewa)**kapi i nga hiahia o nga kaihoko:pono ngāwari ki te whakatairite i te rahinga hua', tākai.Ka taea te hangarua te takai.

Me whakarite e te Kawanatanga te rahi o te kohinga ihirangi: totoka (karamu, Kg), wai(rita).Ko te paerewa me pa ki nga kohinga arumoni, ahumahi me te tangata.Me hangarua ano te kete.

Universe Kaitiaki Kaiitiaki Packaging Paerewa Ripanga.

Nga taumaha totoka(g, Kg)me nga taumaha wai(l)ka taea anake te kiki, te tohatoha, te hoko i roto i nga rahinga 14 kua whakaatuhia ki te tepu.

10 mg > 20 mg > 50 mg > 100 mg 200  
 mg > 500 mg > 1 g > 10 g > 50 g 100 g  
 > 200 g > 500 g >  
 1 Kg > 2 Kg > 5 Kg > 10 Kg > 50 Kg 100  
 Kg > 500 Kg > 1000 Kg > 2000 Kg



10 ml > 20 ml > 50 ml > 100 ml  
 200 ml > 500 ml >  
 l > 10 l > 50 l > 100 l > 200 l  
 500 l > 1000 l > 2000 l

## Paerewa Tau Hou

# Paerewa mokete 1 Ps 1

**Ps 1**(Paerewa takai)ka kapi i nga hiahia o nga kaihoko: te pono ki te whakatairite i nga rahinga hua me te takai.Ka taea te hangarua, ka taea hoki te whakamohoatanga o te kete.Ps 1 a UCG ratonga hapori.

## Universe Custodian Guardians tākai tepu paerewa

**Mārō**karamug  
KirokaramuKg  
TonaT



**waimiramiram**l  
rital  
KiromitaKI

1g> 2g> 5g> 10g> 20g> 50g> 100g> 200g> 500g>

1Kg> 2Kg> 5Kg> 10Kg> 20Kg> 50Kg> 100Kg> 200Kg> 500Kg> 1T>2T  
>5T>10T>20T>50T>100T>200T>500T>

1ml> 2ml> 5ml> 10ml> 20ml> 50ml> 100ml> 200ml> 500ml> 1l>2l>5l  
>10l>20l>50l>100l>200l>500l>

1KI> 2KI> 5KI> 10KI> 20KI> 50KI>100KI>200KI>500KI>

Te aratohu a nga kaihoko

Mārō, Ko ngā taumaha wai te utu mō te 1 kg, 1 l. Hei whakataurite i nga utu, + te taumaha me te utu.

Ko te hua me teiti rawa kg,Ite utu ko teTauhokohoko!

## Te tinihanga tākainga(tinihanga kaihoko)

Ko nga ohanga whai hua ka taea e te hunga hara moepuku '**Pukenga tinihanga**(tinihanga kaihoko)'.Kei te hiahia nga kaihoko ki te whakamarumarua mai i nga mahi tinihanga, tinihanga, pirinoa, kaipahua, kaipahua, nga kaihanga me nga kaihokohoko e whakamahi ana i te 'Pake tinihanga'(i hirangi iti te rahi) ki te tango painga(rip off)o nga kaihoko.

He tauira mo te mahi a te punaha tinihanga, tinihanga, apo.

Ka tae mai tetahi hua ki roto i te kete 0.440 kg ma te whakamahi i ta raatau tapanga waitohu.Ko taua hua ano ka tapaina hei tohu mo nga kaihoko kaainga, engari ka whakahekehia te i hirangi kete ki te 0.415 kg. Ka mahia kia taea ai e te kaihokohoko te hoko i tana waitohu kaainga ki te utu iti ake i te waitohu kaihanga.Ko tenei ki te poauau(te tinihanga, te tinihanga, te apo)he kaihoko ki te whakaaro he pai te tohu o te kaainga na te iti o te utu. Ina hoki, ka iti ake te hua o te kaihoko kaore he penapena. I etahi wa ka nui ake te utu a te kaihoko.

Kaihoko tinihanga!!!**MSR3**

Ka whakaemi tetahi kaihangā i tana hua ki roto i te kete 0.440 kg. Ko tetahi atu waitohu e whakamahi ana i te ahua rite te rahi o te putunga engari i runga i te tinihangā, i te pono, i te tinihangā, i te apo, ka whakauru noa i te 0.425 kg o te hua. nāka nui ake te hua o te kaihangā. He iti ake ngā hua ka riro i te kaihoko mo te rite tonu o te moni whakapau. Kua tinihangatia te kaihoko. Mena ko te 2<sup>nd</sup> Ka hokona e te kaiwhakanao he iti ake te utu, he rite tonu tana hua ki te utu. Na te mea he iti ake te hua o te 2<sup>nd</sup> Ko te kete me hoko mo te iti ake, kua e waiho hei utu nui. Ko te tumanako a te kaiwhakanao i runga i te tinihangā, i te kore pono, i te apo, kia kore te kaihoko e tiroiro i te taumaha na te mea he rite te ahua o tana kete ki ngā hua whakataetae. **Te tinihangā a ngā kaihoko! MSR3**

I te nuinga o ngā wa ka tae mai te kohinga me te iti ake i te kiko o te ihirangi (i runga ake te rahi o te kete). I hoahoatia te kete ki te pupuri i ngā taonga e 6 engari e 5 noa iho. Ko te tikanga o tenei tinihangā ki te whakapohehe i ngā kaihoko ki te whakapono ka nui ake ta ratou whiwhi! **Kaihoko tinihangā!!! MSR3**

**Kia iti ake > utu atu!** He iti ake te taapiri a te kaihangā i te Tote, te Huka. Tapanga hua 'Whakaitihia' me te utu ake! Ko te whakaheke ko te tuku atu ki ngā kaihoko he utu taapiri (he mea kua tangohia, kua whakaitihia). Na reira me nui ake te utu. Ehara i te Tika, kaore he utu taapiri. He iti ake te whakauru a te Kaihangā, na me iti ake te utu. **Kaihoko tinihangā!!! MSR3 Whakaiti te tikanga kia iti ake te whakauru ki roto.**

Ko ngā taonga kawemai kua takaihia kia rite ki ngā hua o te rohe. **Te tinihangā a ngā kaihoko MSR3.** Ko ngā hua o te rohe kua kohia kia ahua ke, he mea kawemai. **Te tinihangā a ngā kaihoko MSR3.**

## Me mahi!

Ka whakatauhia e te Kawanatanga te rahi o te kohinga ihirangi ki te Paerewa Tau Hou o te Kaitiaki Tiaki, PS 1. Ko te paerewa e pa ana ki ngā putea arumoni, ahumahi, putea whaiaro. **Tuhipoka!** Kua tawhitotia ngā mahi a te Imperial. Ka taea te hangarua i ngā kete katoa.

**Whakamutunga Whakataka-Pake**

**Whakapumau UCGPs 1** (Paerewa takai) Tautoko Ps 1  
Paerewa Packaging whiu i te takai tinihangā  
**Arataki kaihoko!**

Mārō, Ko ngā taumaha wai te utu mō te 1 kg, 1 l. Hei whakataurite i ngā utu + te taumaha me te utu.

**Ko te hua me teiti rawa kg, Ite utu ko te Tauhokohoko!**

## Paerewa Tau Hou

### Paerewa moe 1 Ss 1

Ka hiahiatia te moe mo te oranga o te tinana o te tangata. 7 haora me mahi. Ko te kore o te moe ka pa ki te mate engari i muri noa iho i te whakawhitinga tino mamae i roto i te pouri me te pupuhi o te porangi.



Kia ora ai te moe whakaora, me pouri te ruuma moenga me te kore ngangau o roto, o waho hoki. Kāwanatanga ā-rohe (Shire) me whakatinana i te po! Kia mahara: he mea noa kia 2 nga moe me te wehe i waenga. 1<sup>st</sup> Ko te moe he 3.5 haora me te 1.5 haora te okioki me te 3.5 haora te moe.

Ko te ngoikore o te moe kei te whakakore i te tinana o ona kaha whakaora e pa ana ki te ngakau, te aukati, te endocrinology, te neurological, te hinengaro me te mahi anabolic whānui. Ko te kore o te moe ka hua pea te apnea, te momi, te parenga o te insulin me te pouri tonu. Ka mate pea te kore moe. Ko te ngoikoretanga o te moe kaha kua whakarōpūtia hei Whakamaama.

Ko te moe hauora ko te neke haere i te wa e moe ana, te takoto totika, te hiki ranei nga turi, ki muri, ki tetahi taha, ki te puku ranei. E pa ana te moe ki te whakataurite i nga punaha e whai ake nei: Cortisol, Melatonin, hormone growth, Insulin, Noradrenalin, Protactinium, Serotonin.. Moe to tatou taumaha e hono ana: 2 hormones (Lepton, Reline) mahi ki te whakahaere i nga kare o te hiakai, te makona. Ko te kore o te moe ka iti ake to makona i muri i te kai, ko te hiahia ki te kai nui ka hua te kai nui (momona). Ko te hikoi moe he mate e tika ana kia aro turukihia.

Me pouri, me po. Kia ora ai te moe whakaora, me pouri tonu te whare moenga. Ko te kore o te haruru o roto, o waho hoki he tikanga Hire 'me whakatinana Kati po' 1 haora kua pahemo mai i te kai whakamutunga. Paraihu niho me horoi katoa te tinana i mua i te moe. Karakia 'Sleep prayer'.

### Moe maiinoi

1 te Atua kei te tatari ki te whakarongo mai i a koe

Arohanui 1 te Atua, Kaihanga o te Ao tino ataahua Tiakina ahau i te wa e tino whakaraerae ana ahau  
Tiakina ahau kei raruraru nga whakaaro kino Tukua ahau kia okioki, whakaora whakaora i te moe Kua e maharahara aku moemoea, moe mai Kia maumahara noa ahau ki nga moemoea reka.

Mo te Kororia o 1 te Atua me te Pai o te Tangata



Ka whakamahia tenei karakia i mua i te haere ki te Moe!



I roto i te 1.5 haora whakatā mo te moe

Maranga te iwi, haere ki te wharepaku..I mua i te takoto ki raro, mahia nga mahi o te po, inu wai.Ko te hunga e kore e whakatika, ka inoi, ka panui, ka tuhi, ka kororerero nga tokorua, ka hoa(he pai ake te noho humarie o te tangata ki te haputanga),...

Ko nga mahi o te po

**1st Kohikohiko:**Whakanohoia nga nikau\*o ou ringa ki waho o ou turi.Patohia nga ringa ki roto, turi ki waho, kia 2 hēkona (Ka mamae koe i nga ringa, waewae, pakihiwi).Kia okioki, kia manawa, kia 7 te tuaruatanga, momi wai, takoto, moe pai.\*rerekētanga whakamahi ringa

**2nd Kohikohiko:**Hanga ringa ringa\*tuu ki roto o ou turi. Patohia nga ringa ki waho me nga turi ki roto, pupuri kia 2 hēkona(ka mamae koe i roto i nga ringa, waewae, puku).Kia okioki, kia manawa, kia 7 te tuaruatanga, momi wai, takoto, moe pai.\*whakamahi rerekētanga nikau papatahi

**3rd Kohikohiko:**Whakapiko ringa(90%)ki te taumata o te uma ka huri te ringa maui ki runga ka piko mai nga maihao, ka huri te ringa matau ki raro ka piko mai nga maihao.Tuhia nga maihao kia piri. Inaianei toia nga ringa ki tera taha, pupuri kia 2 hēkona(Ka raru koe ki nga maihao, ringa, uma).Kia okioki, kia manawa, kia 7 te tuaruatanga, momi wai, takoto, moe pai.

**4th Kohikohiko:**Whakapiko ringa(90%)ki te taumata o te uma ka huri te ringa maui ki runga, ka huri te ringa matau ki te ringa.Purhia te ringa ki roto i te ringaringa ka pehi ki raro i te wa ano ka pehia te ringa tuwhera ki runga, ka pupuri kia 7 hēkona. Whakamuri te raupapa, pupuri 7 hēkona(ka mamae koe i roto i nga ringa, ringa, kaki, uma).Kia ora, kia manawa, ka inu wai takoto, moe pai. Karekau he tukurua.

Ka taapirihia e nga tangata e kaha ana te tuara i tenei mahi ki ia mahi:Tuhia nga ringa ki runga i nga turi. Hurihia te upoko ki muri ka piko whakamuri ka toka whakamua kia kaua e ngaro nga turi(Kei te mamae koe i roto i nga ringa, te tuara, te puku).Kia okioki, kia manawa, kia 7 te tuaruatanga, momi wai, takoto, moe pai.

He whakaritenga i mua i te takoto ki te moe.

Kia inu karaihe(kore kirihou)whakakiiia ki te 0.2 l o te wai tātari(kaore he mea i tapirihia)i runga i ia tepu moenga.I nga po katoa i mua i te haere ki te moenga, hoatu he karaihe ki runga i te tepu taha moenga.Tuhipoka!Inu i te po i nga wa katoa i muri i to haerenga ki te wharepaku, i te wa ka maroke te korokoro, inu okiokinga ina oho i te ata.Kia 1 te ipu karaihe koura(1 anake mo te takirua)kei roto te rongoa otaota kei runga i te teepu mo te taha matapihi.

**Rūma** he pouri tonu me te kore o te haruru o roto, o waho. Hire (kāwanatanga ā-rohe) me whakatinana te aukati i te po. Ko te papa o te ruuma, nga pakitara, te tuanui, he awhiowhio, he ahi me te haumākū teitei o nga awhi raima tomua me te mata o te poaka kaakaariki. Nga taputapu hanga ngaru hiko (rorohiko, whakamahana, pouaka whakaata, reo irirangi, waea, moenga hiko, moenga wai) me noho ki waho o te ruma. Ka haukotia e enei ngaru nga huringa moe maori. Whakawera pokapū (maama, wai wera), ma te tohanga hau maori te whakamatao. Te pāmahana rūma 17-19°C.

**Te rahi o te ruma** (ine i roto i te mita) 2 rahi, 4 pakitara: Te teitei 2.15 m, te roa 3.15 m, te whanui 2.15 m. Takitahi (pakeke) Roopu (tamariki): 2 moenga kotahi, 1 raro (teina rawa) + 1 kei runga.

Te teitei 2.15 m, te roa 3.15 m, te whanui 3.20 m. Ruarua (rua): E rua nga moenga kotahi i te taha o tetahi. Ka moe ia i te taha o te tatau.

**Nga pakitara ruma** E 4 nga pakitara o te Raima Precast. Ko nga pakitara katoa me te tuanui he kakariki te tae, he koriri, he aukati te koriri, he antistatic. 1 te pakitara me te kuaha putanga reti (h 2.05 m, w 0.9 m) whakapae 0.2 m mai i te kakahu. 1 pakitara e anga atu ana ki te matapihi o te ra (nga taha katoa 0.7 m) 1m te papa (whanui: waenganui whakapae). 1 taiepa totoka (taha upoko) he .9 m o te papa 1 rama moenga anake (whanui: waenganui whakapae). 1 taiepa totoka (taha-waewae) he papa ki te tuanui te whanui katoa o nga kakahu kakahu (0.5 m te hohonu, he utuutu, he whata, he rakau kakahu), kuaha retireti.

**Papa ruma** (kahore he whariki): Ko te papa me horoi makuku, kua e paheke, antistatic, koriri, koriri, aukati, akuaku.

**Matapihi ruma** (retireti whakapae): Ko te matapihi reti whakapae he karaehe rua. Tapawha anga kore rakau i roto i te mehua: 0.7 m x 0.7 m. Karekau he arai, he arai ranei i waho o nga marumaru (ka taea te kati) i roto i nga mata pepeke whakaheke whakapae.

**Te tatau ruma** (retireti whakapae): Ko te tatau he 2 kuaha retireti whakapae:

**Roto**, totoka, ka taea te kati i roto i waho tuwhera. **Waho**, tatau mata ngarara, ka taea te kati, 1 ara te tirohanga.

**Te ruma ma**: Ko te 'kaiwhakapai i te tuanui me te pakitara' he mea paturopi, he patu patu ira tangata, he koriri antistatic, he kaha ki te aukati i te koriri. Ko te 'Door and Robecleaner' he antistatic, antibacterial, anti dust mite, anti germicide, koriri te aukati i te kaha. 'Ko te kaihoroi Matapihi' he anti streak, anti kanapa, condensation inhibiting kaha.

**Whakatupato!** Karekau he patu ngarara! Aroturuki i te poke 'Radon'!

**Turanga, Moenga** Ko nga mea e hiahiatia ana: Me tuku te turanga ki te tautoko mo te moenga mo te hanganga me te tuku i te rere o te hau ki te moenga. Me mau tonu te moenga o te tuara i roto i tetahi tuunga moe.

He pakari te turanga, he haruru. Kare e hoatu he ngaru autō hiko (motika hiko). Me taumata whakapae (kaore he wahanga tio). E 7 nga papa rakau totoka ka taea te tango i te turanga (maroke, tawhito) te whanui o te moenga. Ko te turanga he puehu mokete kore. Ka tautokohia te taumaha o te 150 kg (kotahi) 14 tau tana Putanga. He pai ake te moe mo te oranga o te tinana ngenge me takoto ki raro. Me iti te pehanga ki nga waahi tautoko o to tinana. Me whakaōrite te pāmahana moroiti o te moenga.

**Turanga, Moengarahi** (ine i mita). Ko te anga o waho ko te 0.09 m o te papa. Ka taea te rere o te hau, te horoi i raro i te moenga. Anga o roto: 1.06 m te whanui, 2.06 m te roa (whakauruhia te whanui mo te moenga 1.05 m, te roa 2.05 m). Ko te anga o roto e 7 nga papa rakau wetekina: 1.06 m te whanui, 0.03 m te matotoru, 0.03 m nga mokowhiti i waenga i nga papa. (ka whakanui ake te rere o te hau o te moenga), te tawhiti i waenga i te papa, he 0.1 m te papa. Ko te waahi kore i waenga i te papa me nga papa mo te rere o te hau, te horoi (kaore he rokiroki) kia noho kau. Rahi moenga: 1.05 m te whanui, 2.05 m te roa. **Tuhipoka!** 1 noa iho te rahi o te moenga kotahi te moenga turanga. E 2 nga moenga kotahi mo nga tokorua e noho tata ana.

**Matua moenga** tino tautoko i te taumaha tinana o te 150 kg. Pūtāhui 7 tau. Hypoallergenic, tautoko, tohatoha i te taumaha tinana, te whakakore i nga tohu pehanga, te pāmahana ngawari, te aukati harore, Chlorofluorocarbons kore utu.

**Uwhi moenga** (he 2: he kaitiaki, waho) Ko nga uhi e rua ka taea te horoi miihini. He kōtui te uhi o te whakamarumarua kia taea ai te horoi, te whakakii, te whakakii. He matūriki hiriwa parakore (kare he koranu) te uhi o te whakamarumarua hei tuku i nga taonga paturopi, antimicrobial, antistatic, kei roto he kakara. Ko te uhi o waho he pepa miro e mau ana hei uhi i te uhi Kaitiaki, te matua o te moenga. Ka mau tonu nga takai rapa. **Tuhipoka!** I te haerenga (he hararei) mauria mai o koutou ake uhi moenga (e rua).

**Ma te moenga** ia 7 tau ka whakakapihia te mattress ki te hou 1. Ka tahuna te mattress whakakapi! Ia 7 wiki, me horoi nga uhi e rua ki te horoi horoi hei tarai i nga stains, i te kakara, i te kanapa, i te whakakore i te hinu, i te maaka, i te pūmua, me te horoi ki te wai noa i roto i te wai 60°C. (Whakatupato! Karekau he horoi maroke). Me whakamaroke i roto i te hau rere maori, te hau (kaore he whakamaroke), whakamarumarua (kaore he ra tika).

**Whakatupato!** Kaua rawa e whakamahi, me tuku ranei i runga i te moenga o mua. Kaua rawa e tiritiri he uhi mo te moenga. Ko te tiritiri he morearea te horapa o nga mate hopuhopu.

**urunga, Karekau** Ko nga whakaritenga: ko te hoahoa urunga ka pupuri i te tuara kia rite tonu, ka whakakore i nga tohu pehanga me te tautoko i nga waahi moe rereke. (taha, tuara, puku). Me pena ano te hoahoa o te koara.

**Te hoahoa urunga** he kaha ki te pupuhi kia uru ki te tuunga moe ahurei o te kaiwhakamahi me te whakanui ake i te tohanga kanohi. He hypoallergenic te hoahoa urunga, kaore he paitini, ka taea te horoi miihini. Tautoko urunga hoahoa mo te moe 150 kg te taumaha.

**Karekau** he hiriwa parakore (kore koranu) matūriki whatu i roto i hoatu antibacterial, antimicrobial, āhukatanga antistatic aukati kakara. Ko te hoahoa Quilt te kaha ki te whakarite i te tohatoha wera me te rere o te hau. He hypoallergenic te hoahoa, kaore he paitini me te miihini horoi.

Me moe ia tangata me o ratou ake kakahu. He aha?

**Te kapohia o te kakahu** te wa e moe ana, ka tangohia e te hoa te katoa o te kakahu ka waiho koe kia hurahia. **Hukarere** Ka huri te hunga moe e rua ki nga huarahi rereke ka hanga he waahi ka puta te makariri o te hau makariri. **Kore hauoraka** tukuna nga mate hopuhopu katoa. **Tuhipoka!** I te haerenga (he hararei) mauria mai taau ake whariki, uhi uhi (e rua). Ka pa ano ki te 'Peeke Quilt Hooded'.

**Peeke Quilt Hooded** E taunaki ana te kaitiaki mo nga po makariri me nga mate e tika ana kia whakamahanahia te 'Peeke Quilt Hooded'. Ka homai he moe pai o te rangi. Ko te 'Peeke Quilt Hooded' he putea moe i mahia ki te paerewa o runga Quilt! He ngohengohe, he awhi, he pai te kiri me te wera wera, ka taea te horoi miihini.

**urunga, Karekau, Te rahi o te putea Quilt Hooded (ine i mita)** Rahi urunga: 0.8 m te whanui, 0.4 m te roa; Rahi whariki: 1.40 m te whanui, 2.15 m te roa Hooded Quilt rahi putea: whanui 1 m, roa 2.15 m.

**urunga, Karekau, Ko te whakakī i te Quilt Hooded** (Kao: huruhuru, tarutaru, tawhetawhe, kakau witi) he hypoallergenic, kia mau tonu te elasticity o te urunga, ka taea te horoi miihini.

**Uwhi urunga (he 2: roto, waho), Karekau, Peeke Quilt Hooded.** He kutui te uhi o roto o te urunga kia taea ai te whakakī, te taapiri, te whakakapi, te horoi. He hiriwa parakore te uhi o roto (kore koranu) matūriki whatu ki roto, hoatu antibacterial, antimicrobial, āhukatanga antistatic, aukati kakara. Ko te urunga me te Quilt te uhi o waho he mea hanga ki te 100% miro me te kotui. He hiriwa parakore te uhi o te putea Quilt Hooded (kore koranu) matūriki whatu ki roto, hoatu antibacterial, antimicrobial, āhukatanga antistatic, aukati kakara. Kua kutuhia nga pukoro namu hei whakamahi mo te whakahaere wera me te rere o te hau.

Pillow, Quilt, Hooded Quilt bag: ma (wai wera, kahore he whakamaroke, kahore he horoi whakamaroke) ia 7 wiki. urunga (whakakī, e rua nga uhi), Quilt, Hooded Quilt peke ka horoia ki te hopii hei tarai i nga piro, i te kakara, i te kanapa, i te whakakore i te hinu, i te māngaro, i te pūmua, me te horoi ki te wai noa i roto i te wai 60°C. (Karekau he horoi maroke). Te whakamaroke i waho i te hau rere maori, te hau (kaore he whakamaroke), whakamarumarū (kaore he ra tika).



## Ko nga taonga mo te whare moenga:

**Ētahi atu taonga mo te whare moengae** 2 ngā tūemi (Mahunga, Ripanga Moenga) kia kore rawa etahi atu taonga e whakararu i te ruma. Ko nga taonga mo te whare moenga he mahi, he antistatic, kua e tuku i te paowa paitini, me rakau totoka. Kia porotaka nga tapa, nga kokonga. Kua e hanga i roto i nga taputapu hanga ngaru hiko (TV, reo irirangi, waea, rorohiko, whakamahana, moenga motika wai-moenga). **Tuhipoka!** Me whakamahi noa i te rakau totoka kua i te rakau kapia (papa maramara, plywood..).

**Mahunga** (rakau tawhito maroke maroke) he papa rakau totoka e piri ana ki te turanga moenga. Te rahi o te upoko: 1.10 m te whanui (kotahi), teitei 0.5 m. Me whai porotaka nga tapa, nga kokonga. **Tuhipoka!** Ka whakamahia e te hunga takirua kia 2 nga takitahi ki te taha o tetahi.

**Tepu taha moenga** (rakau tawhito maroke maroke) taonga me 2 utuutu. Rahi: 0.7 m te whanui, 0.4 m te hohonu, 0.35 m te teitei. Ka whakatakotoria te tepu mo te moenga ki te taha matapihi o te turanga. Rearua ko etahi atu tepu i te taha o te moenga kei tera taha o te turanga.

**Nga taputapu tepu i te taha moenga:** Karaehe inu me te ipu karaehe tone koura Te karaihe inu (kore kirihou) whakakii ki te 0.2 l o te wai tātari (kaore he mea i tapirihia) i runga i ia tepu Moenga. Ia po i mua i te haere ki te moenga, hoatu he karaihe ki runga i te tepu Moenga. **Tuhipoka!** Inu i te po i nga wa katoa i muri i to haerenga ki te wharepaku, i te wa ka maroke te korokoro, inu okioki i te ata.

**1 Te peera karaihe koura** (1 anake mo te takirua) kei roto te rongoa otaota kei te taha matapihi te tepu Moenga. Ka whakaeto ana te ranunga ka puta mai he kohu pai. Ko te ranunga otaota e 7 nga otaota: **Kamomere** (matricaria chamomilla), **Eucalyptus** (Eucalyptus globulus), **Hopi** (humulus lupulus), **Hīhōpa** (hysopus officinalis), **Lavender** (lavendula officinalis), **Rimona pama** (melissa officinalis), **Rose** (rosa damascena).

**Te horoi i nga taonga (Rakau):** Horoia ki te kakahu muka Micro maroke. **Karaihe:** Horoi i roto i te Horoi Horoi Riu Anatikita, ka horoi ki te wai tātari, whakamaroke ki te tauera miro.

**Tātari Waiko** te filtration hei whakaiti: arsenic, asbestos, chlorine, chloroform, carbonate hardness, parahi, paru, herbicides, heavy metals, mata, pesticides, waikura,...

Nga whakaritenga o te kakahu:

E 2 nga momo kakahu: Kaahu moe, Kaakahu kakahu. Ka mau te Kaahu moe ki te moenga. Ko te kakahu kakahu ka mau i te wa e wehe ana i te ruma. Ka mau nga kakahu e He, She. **Whakatupato!** Kua rawa e tohatoha i te Kaone. Te tiritahi

ka whakararu i te horapa o nga mate hopuhopu.

Ko te Potae he karekau karekau karekau e iri ana, he kakahu mo te roa o te papa ki te miro(100%).He 1 pea te tae, he karakara ranei. Ka wetekina te kakahu moe kia rere te hau ki te tinana. Kaua tetahi atu mea e mau ki raro i te Kaahui.Ka horoia te Kaakao Moe i te wiki, mena ka poke ano i te wa e whakawhitia ana mo tetahi atu Kaahui.

Ko te kakahu kakahu he kara maru, he here here hope, he 2 pukoro taha, he ringaringa roa, he turi te roa.He satin hiraka. He 1 pea te tae, he karakara ranei. Ka mau te kakahu kakahu ki runga i te kakahu moe.Ka horoia te kakahu kakahu ia 4 wiki ki te kore he paru ano ina ka whakawhitia mo tetahi atu kakahu kakahu.

Ko nga hu (he remu ..) me mau ki te kakahu kakahu. Ko te kakahu ma (te wai wera, kaore he whakamaroke, kare he horoi whakamaroke) Ia wiki ka horoia nga kakahu o te po me ia 4 wiki ka horoia nga kakahu kakahu.me te horoi horoi hei tarai i nga piro, i te kakara, i te kanapa, i te whakakore i te hinu, i te māngaro, i te pūmua, me te horoi ki te wai noa i roto i te wai 60°C.(Karekau he horoi maroke).Te whakamaroke i waho i te hau rere maori, te hau (kaore he whakamaroke), whakamarumaruru(kaore he ra tika).

Kia ora, totoro maranga, he karaihe wai tātari, haere ki te wharepaku, mahi 'Daily Fit(Ngā Mahi)', koropiko'Inoi o ia ra', horoi kanohi me nga ringaringa, parakuihi, whakakakahu.Tirohia to 'Mahere'. Inaianei kua rite koe mo nga wheako ora.Ka haere ki waho me mau 'kakahu whakamarumaruru' me te Mahunga.

