



Survival-Chain

Welcome to the Wonderful World of Human Survival

Ko to oranga, ko te hapori o to whanau, ko te Planet, te kaupapa matua a te tangata!

Raupapa ora:

1 Momo, 2 Nohonga, 3 Hapori, 4 Whānau, 5 Takitahi, 6 Kararehe, 7 Taonga Whaiaro.



Te oranga i runga i te tau:

1 Kare i whanau, 2 Whanau hou, 3 Pepe, 4 Tamariki, 5 Tamariki, 6 Pakeke, 7 Kaumatua.

Scroll 2
Obligation: 2 :
Protect the human body from conception until its end.

The Survival-Chain is the foundation to keep this Obligation.
The Survival-Chain has 7 links all of them essential for human survival.

- Breathable-air
- Climate-protection
- Drinkable-water
- Eatable-food
- Hygiene
- Security
- Sleep

1 Kei te tatari te Atua kia rongo mai koe!

Karakia ora

Te ra ora 11.1.7 N-At-m

Arohanui **1 te Atua** Kaihanga o te Ao tino ataahua
Ko to kaitiaki pono tino iti e mihi ana ki a koe mo te oranga o te tangata.

Ka whakapau kaha ahau ki te awhina i taku tinana, i taku momo, i te hapori, kia ora Ka noho tonu ahau hei kaupapa matua tuatahi

Tena koa tautoko mai i aku mahi kia ora

Mo te Kororia o **1 te Atua** me te pai o te tangata!

Ka korerotia tenei karakia i te ra Ora, ina tika ranei!



ATe mekameka orae 7 nga hononga e tika ana mo te oranga o te tangata



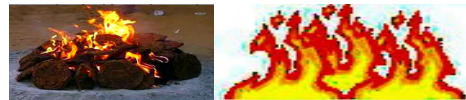
Hau Manawaki te kore he meneti ka ora koe! **Te wai inu**
Kare koe e inu mo te wiki! **Kai kaimo** te kaha me te oranga.
Kaore he kai e matekai ana koe! **Moe maimo** te whakaora
ano. Kare e moe ka porangi koe, mate! **Tiaki rangimo** te
oranga! **Te akuakukia** ora to tatou tinana!

Haumarutangi te tiaki i te tutu. Kaore he haumarutanga kaore he heke mai!



Panuku:2, Te herenga:2 e kii ana ki a tatou, 'Tiakina te tinana o te tangata mai i te haputanga tae noa ki tona mutunga'! Ko te mekameka Survival te turanga hei pupuri i tenei herenga. Ko te whakakore i tetahi tangata i enei mea tino nui he whakamataku te ora! He hara ki te tangata, **Anti1 te Atua**, whakahau: **MSR7**.

Threat Weranga



I muri i te kitenga o te tangata me pehea te whakamahi ahi. I kite i tenei he manaakitanga. I taapirihia te tahu rakau ki te waro, paru, paru, hau, hinu, uranium. Ko nga Karaitiana Ingarihi e whakauru ana i te tau ahumahi i timata te parahanga e arahi ana ki te huringa o te rangi. Ko te ahi me te wera inaianei, he kanga. **Kati te tahu inaianei!!!**

Katitahu: hikareti, waro, paru, paru, hau, hinu, uranium, rakau,..



Ko te wahi tino kino o te wera ko, 'Paoa'. I roto i nga ahi, ko te whakamohiotanga nui rawa atu ki te hauora me te mate ko te paoa. I runga i te tauine nui ake ka piki ake te auahi

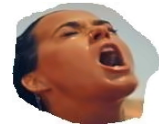
ka mutu te rere o te wera ki Space. Ka mahana te wai mata, ka mahana te whenua o te mata, ka rewa te hukapapa(nga kōpaka, te raki tonga Poles):

Huringa Huringa!

Kia ora ai, ka hiahia te tangata hauora ki te Hau Manawa!

Ko te hau e manawahia ana e tatou he hau(waro hauhā, hauota, hāora, mewaro), te wai me nga poke(puehu, moroiti, puaa).Ko te hau e manawa ana tatou me nui te hauota me te hauora. He iti te waro hauhā me te mewaro. Te ihirangi wai(makuku)e hiahiatia ana, ka nui te haumuku ka kore e pai me te take hauora.Kare e hiahiatia nga poke ka tahuna nga puku.

Kia pehea te roa ka taea e koe te pupuri i to manawa? 4 meneti ka horomia koe mo te hau. Karekau he hau hau e horomia, Ka mate koe!
Ka mate tere te tangata i te ahi, karekau he hau manawa.

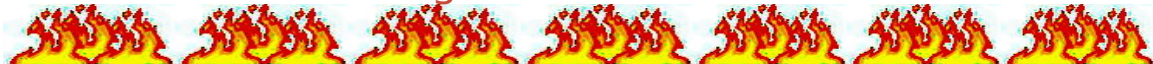


Ko te pupuri i te hau hau ka whakamahia hei whakamamae, hei patu tangata, kararehe.Te pupuri i te hau manawa hei whakamamae (papanga wai)ka whakamahia e nga tari o te US, nga kaimahi a te kawanatanga o Amerika, nga kaikirimana a te kawanatanga, nga mahi nanakia o nga iwi ke e tiakina ana e te US.Ko te whakamamae he hara: **MSR7**(tangata),**MSR4**(kararehe).

Te pupuri i te hau manawa hei patu:ohorere(he paowa paitini i te ahi)nau ake ranei(whakamomori: te whakamohio i te waro hauhā, te hau tunu kai ranei), kāwanatanga(Rua hau, iri, whakamamae), etahi atu (nga tangata hara: karo, ka werohia, ka werohia, ka iri).Ko te kawanatanga, ko te kohuru taihara ka riro,**MSR7**. Kore noa(te hauora me te haumaruru),**MSR4**, whaiaro(ka mau te haepapa e1 te Atua).



Ko te tahu mea a te tangata ko te tino riri ki te 'Te hau hau!



Ka timata ma te tangata e whakamahi ana i tana paipa hau hei tumere i tona puha hei tatari mo nga kohu paitini me nga poke o te hau.Ko te whakamahi i te tinana o te tangata hei tumere he mate kino ki te hauora, he kino ki te 1 hoahoa a te Atua.



Te kai paipa i te waranga! He aitua tangata! He taumahatanga hapori!

Ko te maananga he whanonga kaha tukuru e whakamana ana i te hiahia kua kitea. Ka whakapohehe nga kaimuri ia ratou ano, kare e whakaae ki te kino e mahia ana e ratou. He kino ki a ratou ano, whanau, hoa, hoa mahi, hapori.

Kare te hunga kaare e whakaponu he kainana ratou i te mea e koa ana ratou ki a ratou ano, me te pupuri i o raatau oranga. Ka noho whakararu te hunga mate ki a ratou ano, ki te hapori. Ka pohehe, kare, kare i te taha hapori, ka moepuku, ka tinihanga, ka piripono, karekau he whakaaro. Ka kaha tenei ki a Shire (hapori) ki te whakahaere i to ratau oranga. Te whakawhāiti i ō rātou herekoretanga me ō rātou tika.

Ka piro te hunga kai paipa mai i te mangai. Ka piro o ratou kakahu. Ka piro ratou i tetahi ruma. Kei nga wahi katoa o ratou pungarehu. Kei nga wahi katoa o ratou reke. He tangata whakarihariha, he paru, he piro. Mawehe atu i a ratou Whakama!



Ko te hunga kai paipa he mate hauora ki a ratou ano. Ka wera o ratou ngutu, niho, kapia, waha, korokoro, hau, huhu, mate, he taumahatanga ki te hapori. He mangere te hunga kaipaipa ki te tango i te maha o nga waahi mo te auahi me nga mate kino. Kia mau ki a raatau!

Ko te hunga kai paipa he mate hauora ki etahi atu. Kei te mamae te hunga kaipaipa e hapu ana ki a ratau whanau. Whai muri i te whanautanga ka whiua enei whanau hou ki te ora mo te mate hauora. He ngoikoretanga pea, he haua, ..Ka hamenehia te hunga kaipaipa hapu, ka mamae i te whanautanga: **MSR3**.



Auahi hāngū (whakaekea) mamae tangata. Ko nga kaipaipa e hanga auahi wahangu ka whiwhi, **MSR3**. Nga hinonga (waahi, whakangahau, mahi..) e taea ai te kai paipa, **MS R3** utu kapeneheihana. Ko te kawanatanga e tuku ana i te kai paipa ka whakakapia, **+MSR7**

He mangere te hunga kai paipa. Ka timata te ahi: nga kainga, te tarutaru, te ngahere. Ka mau ratou i te kawenga, **MSR4** me te utu kapeneheihana. Ka whara ratou i nga tangata, nga kararehe, **MS R5**. Ka patu tangata, kararehe, **MSR6**.



I te tau 1951 (maramataka etene) i whakatauhia he kino te kai paipa he riri nui. Ko te Kawanatanga, ko o ratou tari, ko nga tari kare i 'Kanga' te kai paipa i rahua (whakakore i te mahi) ki te mahi, tiaki i te iwi. Ka whakamanahia he ture whakamuri. Ka riro enei tangata hara, **MSR7**.

Te tangata takitahi, roopu ranei, pakihi me etahi atu hinonga e whakatairanga ana (nga utu kore utu, panui, hokohoko), ka whakaaetia (maatua, kaiako, mahi, karapu,

whare kai, waahi whakangahau,...), hua(kaiwhakarato, kaihanga, kaikawe, kaihoko, kaihokohoko), ka watea mai i te 'Smokes' me nga taputapu momi paipa raneiMSR7Kare he aha he aha kei roto i te 'Paoa'. Ko te mahi kai paipa(vaping)ko te mate hauora.

Kore te manawanui ki te kai paipa!

Ka whakaitihia e te tangata te waatea o te hau manawa ma te tahuna o te waro, paru, hau, hinu, rakau, hei tunu kai(kei roto te rorerore), whakamahana, mana.Ka mutu Inaianei!
Whakamahia te hiko ka mahia me te kore e wera.
Ko te takahi, ka puta te raupatu, te whakakore i nga taputapu me teMSR2



Nga Teihana Hikotaua tahu(wao, paru, hau, hinu, uranium,..)ki te hanga pūngao heKatia,wetewetehia. Polluting Owners, kaiwhakahaere e hamenehia,MSR7. Ka kati, ka hiritia nga maina waro me te Uranium. Ka whiwhi nga rangatira me nga kaiwhakahaere maina,MSR7.Ka puta te hiko ma nga tikanga kore tahu.

Te wera ki te neke i roto i te whare, i nga waka kore-whare Ka mutu!Ko te hau, ko te hinu kaore e wera.Ko nga waka waka-a-whare i runga i nga huarahi kua whakakapia ki te 'Freeway Trams'! Ma te Rerewe anake te kawe waka ki uta. Ka mutu te whakamahinga o te hinu, penehini, LPG!



WhakakinoKa mutu te whakangahau!

I te rangi:Nga Whakaaturanga Rererangi, nga waka rererangi a te tangata(tere, waka rererangi, jet, waka topatopa, waka mokowhiti,...)mutunga!

I roto, i raro i te wai:te reihi poti motini, te kawe waka moana (poti,he waka waka, he waka tere, he waka rererangi, he waka ruku, he waka tere,jet ski, waka waka,..)mutunga!



I runga whenua:2, 3, 4, .. wira katoa:nga paihikara, nga paihikara, nga motuka, nga motuka hakinakina, Suv, limousines, motuka papai. Te reihi waka, nga mahi waka. Nga tereina tuuruhi.Kaiwhakatairanga o te Whakangahau Polluting, kaiwhakarato waka mo

ka whakawakia nga whakangahau poke, **MSR7**



Salon titihanga auahi paitini. He tiaki manawa a nga kaimahi. Nga kiritaki wahangu (nga patunga)kaua. Kei te tuwhera whanui nga Nail Salons i nga Whare Hokonga. Ka awhihia e a ratou kohu paitini te hunga e haere atu ana. Te whakararu i a raatau ki nga raru hauora. Ina koa nga wahine hapu, whanau hou, mate huango, kaumātua. Mena kua pa atu koe ki te paoa paitini ka tohe ki te salon me te Whare Hokonga mo te utu.

Ko te salon nail he morearea ki te hauora he whakakino hau. Ka toro atu nga tangata mangere ki te mahi i o ratou whao me te nui rawa o te moni. Whakawetohia, whakakorehia. Hamenehia nga rangatira, nga kaiwhakahaere, **MSR7**



Ko te salon ataahua he morearea mo te hauora me te whakakino hau. Ka torohia e nga tangata mangere ki te hanga i o raatau ake whakapaipai, he nui rawa te moni. Whakawetohia, whakakorehia. Nga rangatira, nga kaiwhakahaere, whiwhi, **MSR7**

Ka tutakina te kaikoi makawe nana i hanga he paowa paitini, ka whakawakia, **MSR7**
Ko te kaikoi makawe karekau e hanga parahanga hau ka mahi noa.



Kaitito (parapara konihi apo) Ka akiaki nga kawanatanga i nga kaainga whai maara horihori. Ka whakamahia e te rangatira o te kaainga nga taputapu kari motuka penehi (nga pupuhi, nga kaikokoti, nga kaitapahi paraihe, nga kani mekameka, nga kaikooti, ...) e whakapoke ana (te hau, te haruru, te oneone). Nga Kaipupuri Whare, Kaihanga, Kaihokohoko, tiki **MSR7**. Ko te kawanatanga e whakaae ana kia whakakapia tenei parahanga, tikina **MSR7**.

Nga Ngarara o wahoka whakamahia ki runga i nga hua, nga kari, ... Kai crops, karekau he pai mo te kai tangata, kararehe ranei nga huarākau kua poke. Ko nga hua kua poke, ka tahuna nga kai e te haporī (Shire). Ka whiwhi nga kaihanga hokohoko **MSR7**. Ko te kawanatanga e whakaae ana kia whakakapia tenei parahanga, tikina **MSR7**.



I roto i nga Insecticides whakamahia, whakaekea te punaha io. Ka whakakorikori ratou i te whanautanga me te whanau hou. Ka whakapataritari te ngarara i nga tangata me nga punaha rewharewha mokai. Kua e whakamahia te Pepe Ngarara i roto.

Ka whakapokea e te ope taua te hau ki te kawē waka, pahū, A, N(Ngōta, karihi)B(koiora)C(matū) mau patu. He whakatuma mo te tangata, kararehe, tipu. Ko nga kaiputaiao e hanga ana i enei patu ka whiwhi, **MS R7**. Ko nga whare hanga o enei patu ka turakina, ka tahuna e te Shire. Ka whiwhi nga kaipupuri, nga kaiwhakahaere, nga kaiwhakahaere, nga kaitirotiro o enei whare, **MSR7**. Ko nga hoia kua whakamahi, kei te whakamahi ranei i enei momo patu ka hamenehia, mai i te taumata o te NCO ki runga, **MSR7**. Ko te kawanatanga e whakaae ana ki te whakaputa, te rokiroki o enei patu ka whakakapia, tiki, **MSR7**.



He tino whakakino te ahi. Ka noho noa ake ka nui ake te poke. I runga i te ahua o te huarere ka noho tonu te parahanga hau mo te ra. Ka tau te parahanga matūriki ki runga i te wai e whakakino ana. Ka kore e pai ki te inu ma te tangata me nga kararehe. Whakamutunga Fireworks! Ka whakakapia e nga rama laser.

Hau kore manawa E 4 meneti hei oranga!

Ko te tangata, te whakahaere, te Kawanatanga ranei e whakahē ana i te hau manawa, he take me te hua o te hau poke. Ka mau te kawenga, ka mau ki te whare herehere, **MS R7**. Tonoa Air breathable it is a **1 TE ATUA** hoatu tika!

Kore te Whakaaetanga ki nga Kaipararangi !!!!!

Kia ora ai te tinana o te tangata
Wai Inuhia!



60+% o to tatou tinana he wai. Ko nga pūtau katoa o to tatou tinana e hiahia ana. Ka whakahinuhia e te wai o tatou hononga, ka whakarite i te mahana o te tinana me te horoi i o tatou para...

Ko te kohu wai kōhauhau ka puta he rūrūtia Ma te kaha o te whenua ka kumea nga pata ki raro (ua hinga) ki te mata. Ko te ua te puna nui o te wai hou. Ka whakamahia tenei wai ua mo te inu, te taka kai, te tunu kai, te horoi, te akuaku,...



Ka taea e te tangata te inu i te wai ua, whakamahia mo te taka kai. Kaoreano, kua poke te wai ua, he kino, he waikawa, he paitini, he kino te reka, he hongu kino. Kua e waiho nga horoi ki waho i te ua kia riro

pokea. Ehara i te mea he paru noa te ahua, he hongiri kino engari ka whakaparahako pea te kiri.

Ka taka te ua makariri ano he whatu, he hukarere. Ka whakaemi te hukarere i runga i nga maunga teitei, Arctic me Antarctic ka hanga rahui wai hou. He ma te hukarere,



te hukarere poke he hina ahakoa pango. Ka kitea te hukarere pango i te Himalayas, nga hukapapa huri noa, Greenland, Arctic, Antarctica.

Ka hangaia e nga hapori he puna wai hou. Ka whakawhirinaki enei puna ki te wai ua me te hukarere rewa hei whakakii. Na te poke o enei wai me rongoa i mua i te kai tangata, kararehe ranei.



He hohonu te puna kaore i te papaku. He makariri ake te wai hohonu, ka whakaiti i te whakaetonga, te tipu o te pūkōhu ina koa te momo paitini, te ngarara ngarara. Ko nga hakinakina wai ka aukati kia mutu te mimi, te paheketanga me te poi ki te wai. Toi wai (jet ski, motopaika,...) whakakino (hinu, penehīni, waikawa pūhiko,..) kua rāhuitia! Okotahi: te kawē waka Ranger.

Kaore e taea e te tangata te whakawhirinaki ki te hapori e mahi tika ana. Karekau he maimoatanga, he maimoatanga wahanga, he maimoatanga he, he tapahi utu, he pirau, he mahi taihara, ..Ko te maimoatanga o te wai ki te kainga kei te kaha haere.



Ko te maimoatanga o te wai i te kainga ka hiahiatia he tātari. Hei whakaiti: arsenic, asbestos, chlorine, chloroform, carbonate hardness, parahi, paru, herbicides, heavy metals, mata, pesticides, waikura,... I roto i te rangi mahana, me kohuatia te wai kua tohua hei whakamarumarū i nga mate whakamate (huaketo..).

He whakamataku ki te wai hou! Kare e roa ka nui ake te hiahia mo te wai hou i te waatea o te wai hou.

Ko te ua poke ka tihorea te peita, te waikura o nga hanganga rino(**piriti**), te horo kohatu, te memenge o nga rau me etahi atu otaota, te kiri kiri, . .



Tirohia te 'Mai Manawa' me te 'Aria Kiriata' mo te tohutohu me pehea te pupuri i te parahanga.

Te whakamakuku! Ma te whakamahi i te wai whenua mo te whakamakuku ka pau te puna wai o raro i te tere atu i te mea ka taea te whakakii. Ko te mutunga o te whakamaroketanga o te Rauwiringa Kaiiao katoa me te kore o te wai maori. Ka mutu te whakamakuku wai whenua. He kino te whakamahi i te wai whenua mo te whakamakuku he hara, **MSR7**. Ka whakaaetia e te Kawanatanga te whakamakuku wai whenua, ka whakakapia, ka whakawakia, **MSR7**.



Ko te whakamakuku, ko te wai maori mai i te awaawa, i te awa, i te roto, .. ka puhoi te rere o te wai. Ka whakatenatena tenei i te whakaetonga. Ko te hua o te tauraki! Ko tenei momo irrigation ka mutu nga iwi. **Whakamutua te irrigation.**

Nga ara wai poke(**aawa, awa, roto,..**)hanga te kore o te wai māori. Wai awa ki tonu i te paitini, rongoā, paihana. Ka mutu te parahanga o nga ara wai, ka whiwhi te hunga poke, takitahi **MSR3** era atu katoa, **MSR7**.



Tāpirihia te wai māori

He nui te kaha o te whakangao, he utu nui. Ko te inu wai ka pa kino ki te taiao, ka toia te tini o nga ika, nga maataitai, o ratou hua,... ki roto i te punaha. Ka mau nga kararehe o te moana nui ake ki te mata i mua o te hanganga whakauru. Te maimoatanga matū, te waikura, ka hanga he tote mahana ka tukuna ano ki te moana.



He nui te boron i roto i te whakakinotanga mo te kounga o te wai. Ko tenei wai e whakamahia ana i roto i nga mahi ahuhenua, nga mahi whangai, te whakaputa kai ka hua te kai o te taumata boron teitei. Ko te kai roa o te boron he kino.

Ko te wai parapara, ka haere nga parakaingaki ki te maimoatanga tuatahi ki te tango i te totoka, ka tangohia nga matūkai, ka tangohia e nga tātari te nuinga o nga huakita me nga huaketo. Ka pehia te wai ma roto i te kiriuhi hei tango i nga ngota ngota. Ko te wharepaku hei paopao he whiringa whakamutunga. Kaore nga whakamatautau e whakaatu i nga raru hauora katoa.



Te wai pounamu (he utu nui) he pai mo te haere. Ka tukuna e nga ipu wai kirihou nga matū ka noho kino ina whakamahana (ra, whakamahana). Koa e whakamahia nga ipu kirihou mo te kai me te inu. Koa e hoko kai, inu ranei i roto i nga ipu kirihou. Karaihe (karekau he arahi) pounamu, ipu te pai. Koa e whakamahi i nga kakau kirihou me nga taputapu tapahi. Koa e whakamahia nga ipu kirihou hei tunu kai, hei mahi kai ranei.

Te wai inu reka

Mo nga momo wai inu ka taea te whakakakahu. Ko etahi mea kakara he kino ki te hauora me karo. Ka tukuna he wai reka ki te matao, wera ranei.

E tika ana inu reka: Te tangohanga mīti, te tango heihei, te koko, te ti, te kawhe, nga hua, nga otaota, nga mea kakara, nga huawhenua.



Kore hauoranga inu reka me nga taapiri: Waipiro, Tae Horihori, Whakararu Hangarau, Kai reka me te reka o te taiao, Waowao, Cola, Cordial, Inu Pungao, Lemonade, Kawhe Whakakore, Hua-wai, Tiaki, Konutai..



He pai ake te inu wai



Tetahi Tangata, Whakahaere, Kawanatanga e whakakahore ana i te wai inu, i te take me te paanga o te wai poke. He kawenga, **MSR7**

Tonoa te wai inu he a1 TE ATUA hoatu tika!

Karekau he inu wai. E 4 nga ra e ora ai koe!

Nga mahi o ia ra:Maranga, mauhia he karaihe 0.2 rita o te wai matao, kua tohua. I mua i ia kai(Parakuihi, Paramanawa moata o te ra, Tina, paramanawa o te ra o te ra, Tina)kia 0.2 l te karaihe o te wai matao, kua tātarihia. Kia inu karaihe(kore kirihou)whakakia ki te 0.2 l o te wai tātari i runga i ia tepu moenga.Inu i te po i muri i ia haerenga ki te wharepaku, ina he korokoro maroke, inu okiokinga ina oho i te ata.

E tika anainu reka: Kawhehe inu

whakaihiihi o te rangi



Ko te kawhe he inu kua mahia mai i nga kakano pahuhu o nga tipu kawhe. Ka mahia te kawhe mai i nga kakano o te rakau kawhe kua whakamarokehia, kua tunua, kua tipuhia ki nga waahi wera, makuku i te taha o te equator.E rua nga momo:He kaha te reka o te pīni robusta me te tinana katoa. Ka tipu nga pīni Arabica ki te teitei teitei, he pai ake te reka me te pai ake o nga kounga kakara.

Ka kohia, ka maroke, ka tunua nga pini kawhe ki te 200°C.Ma tenei ka taea e nga huka i roto i te pini ki te caramelize me te tipu o te reka o te kawhe.Ko te roa o nga pini ka tunua, ka teitei ake ranei te pāmahana, ka pouri te tunu ka nui ake te reka o te reka, i te nuinga o te waa he koi ake, he reka ake te reka o te paoa marama, engari he hohonu ake te reka o te tunu pango. Ehara i te mea he 'kaha ake' te tunu tunu pouri. Ko te kaha o te kapu kawhe e whakawhirinaki ana ki te nui o te wai ka tapirihia i te wa e mahi ana te kawhe.



Me pehea te hanga kapu kawhe?

Me pehea te whai hua mai i to kapu kawhe tino pai.

- 1)Ka timata te kawhe tino reka ki te wai reka.Mena karekau he wai tātari, whakamahia te wai matao mai i te tap.Tukua kia rere mo etahi hēkona kia whakamahana i mua i te whakauru atu ki te ketere.
- 2)Tukua kia puta te wai i te whewhe(80°C)i mua i te ringihia ki runga ki te kawhe (tātari-tītītī ināmata, tātari-tāpiri)granules.Ko te wai kohua ka wera i nga kirikiri ka pa ki te reka.
- 3)Ina whakamahi miraka(kaore i te tūtohutia),tāpirihia ki te kapu i muri i te wai.Mena ka tapirihia te miraka tuatahi, kare pea te kawhe e whakakotahi.Ka taea e te wai wera te wera i te miraka, ka huri i te reka.

Tuhipoka! Kai reka (huka, horihori ranei) pakaru kawhe! Ehara te kawhe i te kawhe engari he mate hauora. Whakamahia anake nga miraka miraka kore.

Kawhe Whakakorea Hauora-mōrea!

Whakakore kawhe i nāwhakamahi Solvent. He maha nga wa ka mamae te kopu o te toenga whakarewa. **arorau!** Ko te kawhe kaore he kawhe ka hinga te kaupapa o te inu kawhe.

Whakaritenga:

Te waipiro,



Inamata,



Kawhe Tātari-Ripata; Espresso (miihini)



Kau e whakamahia nga Kawhe Pods Morearea taiao!

Kawhe Pods katoa 1 piriona he aitua taiao. Ehara i te mea ka pirau. Kaore i te hangarua. **KATI! Whakaputa! Hamene, MSR7. KATI!** Ma te whakamahi i a raatau! Huna me te Whakama!



Tuhipoka! Ko te 1 o nga hua tuku noa he take nui rawa te para! Ko ta ratou hanga, 'Ka mutu!' Takahanga, **MSR7!**

Shun, Whakamanga tangata e whakamahi ana i te 1 o nga hua tuku noa!

Me pehea te inu i te kapu kawhe?

Kia pai ake te reka o te reka, waiho kia whakamatao kia iti ake te tango i nga slurps nui, kaua ki te momi. Ko nga pupuhi nui o te kawhe ka nui ake te kakara. Ka kakara, ka pangia e te rangi. He kawhe wicket me te miraka:

Espresso he inu whakakoi i te wai wera i raro i te pehanga i roto i te kawhe kua oti te kumara. Ka whakatauritea ki etahi atu tikanga hanga kawhe, he nui ake te ahua o te espresso, he teitei ake te kukū o te totoka memeha me te pahuka. Ko te Espresso te turanga mo etahi atu inu: Cappuccino, Latte, Macchiato, Mocha, Americano, Gringo, Duo-shot, Lava and Mote. I mahia ma te ataata.



Cappuccino: te whakarite i te kakano, ko te pāmahana o te miraka te mea nui. Ka koromamao te miraka me te tapiri i nga mirumiru hau tino iti ka puta he kakano kiriwari (pahuka). Ka makahia he pupuhi espresso ki roto i te kapu, ka tapirihia te miraka wera wera, ka whakakia ki te 2 cm te matotoru o te pahuka, ka oti ki te a

tauhiuhia te hinamona whenua.



Latte:whakawerahia te miraka kaore he huka.Ka makahia he pupuhi o te espresso ki roto i te kapu.Ka tāpirihia te miraka wera, ka tauhiuhia ki te tauhiuhinga o te kōukou mata.



Macchiato:whakawerahia te miraka kaore he huka.Whakakiiia te kapu 2/3 ki te miraka. Tāpirihia he pupuhi o te espresso.Ki runga ki te rau pepa.



Moka:hanga kakao wera mata. Whakakiiia te kapu 1/2 ki te kōukou wera. Tāpirihia he pupuhi o te espresso.Whakanuia ki te miraka me te hukahuka miraka. Tāpirihia he tauhiuhia o te kōukou mata.



Gringo:Whakakiiia te kapu 1/2 ki te wai wera.Tāpirihia kia 2 nga pupuhi o te espresso. Ki runga tauhiuhia te Nutmeg.



Americano:Ka makahia he pupuhi o te espresso ki roto i te kapu.Ka taapirihia te wai wera.



Takirua-pupuhi:Tāpirihia kia 2 nga pupuhi o te espresso. Katahi ka wai wera.



totorewa:Tuatahi he pupuhi o te espresso. Tāpirihia he kopa o te wai mandarin. Tāpirihia he pupuhi o te koko wera wera Ki runga ki te miraka wera wera. Tāpirihia he tauhiuhia o te Hinamona whenua.



Mote:Whakakiiia te kapu 1/2 ki te tii pepa wera.Tāpirihia he pupuhi o te espresso.Ki runga ki te miraka wera wera. Whakaoti ki te tauhiuhia o te Hinamona whenua.



Kokaohe inu whakaihiihi o te rangi

Ka tipu nga kakao ki nga waahi wera me te ua. Ko ona hua he Pods. Kei roto i te peera he kakano (pini). Ka hurihia nga pini kakao hei pata kakao me te paura.



Te whakarite i te koko wera:

1 punetēpu paura koko,

1 kapu: te wai soy, te miraka koati me etahi atu miraka miraka

kore. 1 tīpune tango vanilla,

Pihi hinamona,

Pihono o te nutmeg.

Whakakotahitia nga kai ki roto i te kohua reo ka whakamahana i runga i te wera iti, te wiri kia puhoi me te wera.



Teahe inu whakaihiihi o te rangi



Ko te Camellia he tipu kaariki. Ko nga rau ka kohia, ka tukatukahia, homai Tii. He pango, he kakariki ranei nga tii taketake. He mea kakara, he kakara ranei.

Te whakarite tii a te kaitiaki kaitiaki: Whakanohoia nga rau tii kua tukarekaretia ki roto i te whakamahu tea. Hoatu te infuser ki roto i te kapu karaihe. Kohuatia te wai, whakamutua te whewhe, ka mutu te pupuhi (80°C) ringihia ki te kapu karaihe. Kia pai!



(a) Ka mutu te pupuhi, ringihia te tii pango. I muri 1 meneti whakaoho infuser 3 wa. I muri i tetahi meneti tango. Inuhia, taapirihia ranei he wai citrus hei reka, waiho ranei kia whakamatao, whakamatao me te inu. Whakatupato kua e whakapokea ki nga kai reka, ki nga mea ma (horihori, maori).



(b) 10 hēkona i muri i te whakamutua o te pupuhi ka ringihia ki runga i te ti kariki. Oho infuser 3 wa. I muri i te 1 meneti tango. Inu, tāpirihia he wai huarākau kōhatu hei reka, waiho rānei kia mātao, whakamatao me te inu. Whakatupato kua e whakapokea ki nga kai reka, ki nga mea ma (horihori, maori).

Te whakarite tii kakano otaota, tuu nga kakano kua pehia ki roto i te whakamatao. Hoatu te infuser ki roto i te kapu karaihe. Kohuatia te wai, kati te whewhe. Ka mutu te pupuhi ka ringihia ki runga kakano. I muri 1 meneti whakaoho infuser 3 wa. I muri i etahi atu meneti 7 tangohia. Inu, waiho ranei kia whakamatao, whakamatao ka inu. Whakatupato kaua e whakapokea ki nga kai reka, ki nga mea ma (horihori, maori).



Rau otaota
te whakarite tea.
Ka rite ki
kākāriki-tea.



Tea pakiaka otaota
whakarite,
tapatapahia nga pakiaka. mua-
pare rite
tea pango.

Ma te whakamahi i te ngaruiti i te wa e mahi ana i te peeke tea ka puta te reka. Tangohia te tohu mai i te peke tii me mohio kua tangohia te maataki whakarewa. Ko te nuinga o nga tohu pepa ka whakamahi i te mangumangu iti, te wai whakapouri, ka whakararu i te reka.

Hoatu he wai wera ki roto i te kapu tea >tāpirihia to whiringa o te peke Tii>wera i roto i te ngaruiti mo te 30 hēkona i runga i te haurua hiko (400-500 Watts)>Tukua ki roto i te ngaruiti mo te meneti>tangohia atu>pārekareka!

He pai ake te inu wai (ka taea te whakakakahu)



Wai Tātari
mo te hauora!!!

Whakatupato! Te riri nui ki te Ora Tangata: Nga kirihou moroiti!

Ko nga kirihou moroiti mai i te para kirihou kua poke te ao katoa, mai i nga whenua maunga hukarere Arctic ki nga moana hohonu rawa atu. Kua uru mai nga kirihou moroiti ki te mekameka kaimoana. Ko te nuinga o nga tangata he kirihou moroiti kei roto i o ratou toto ka tohatoha puta noa i te tinana. Ko nga wahanga tinana katoa te roro, te waiu u, te ngakau, te huhu, nga uaua...kua pokea. Ka kawea mai he urupare mai i te aukati me te whanaketanga! Me nga hua kino kaore e mohiotia!

Ka tukuna e nga ipu wai kirihou nga kirihou moroiti ka noho kino ina whakamahana (ra, whakamahana, kohua). **Whakatupato!** Ko te inu mai i nga ipu kirihou, kei te kino nga ipu! Ka mutu! Takahanga, MSR7. Ka pa ana ki te mahi a karaehe ki nga kaihanganga, kaihoko, kawanatanga!

Ka horomia e nga pepi kua whangaihia nga pounamu e hia miriona kirihou moroiti ia ra!

Ko nga rangahau e whakaatu ana ko te taka kai i roto i nga ipu kirihou ka nui ake te rongu! Kaua e huri i to peepi hei tare kirihou. Kaua e whakamahia nga ipu kirihou, nga ipu mo te whangai, te taka kai ranei!



Takahanga **MSR7**. Ka pa ana ki te mahi a karaehe ki nga kaihangā, kaihoko, kawanatanga!



Kaua e hoko inu, kai ranei i roto i nga ipu kirihou, ipu, kēne! Kaua e whakamahia nga ipu kirihou, nga taputapu ki te taka, ki te tunu, ki te mahi kai, ki te inu! Kaua e whakamahi i nga tapatapahi kirihou, kakau witi, pereti, ipu...! Takahanga **MS R7**. Ka pa ana ki te mahi a karaehe ki nga kaihangā, kaihoko, kawanatanga!

Kia ora ai nga hiahia o te tangata-tinana **Kai Kai**

Ko tetahi waahanga o ia ra ko te kai. Kia pehea te hauora me te roa o to tatou oranga. He nui te mahi ki a tatou tikanga kai. Kaore he kai e matekai ana koe!

Whangaia kia 5 nga wa ia ra:

'Parakuihi, ngā wai, otaota, kakara, honi, kawhe, ..

Paramanawa moata, ngā wai, hua, otaota, tii, .. Tina, ngā

Wai, huamata, hua manu, kawhe, ..

Paramanawa ahiahi, ko te wai, te nati, nga hua, nga mea kakara, te kōkōu, .. Kai hakari

.ko te Wai, Ko te kaupapa Kai hakari, Tea, te kawhe ranei.. Huawhenua.

7 Nga kai me kai i ia ra: harore (harore), Karepe (oati, parei, pi, kanga, rai, quinoa, raihi, rai, sorghum, witi), Hot Chili's, Riki (parauri, matomato, whero, puna, chives, karika, riki), Parsley, Capsicum reka, Huawhenua (apareka, pīni, broccoli, kareparāoa, kāreti, pī, pihi, ...)



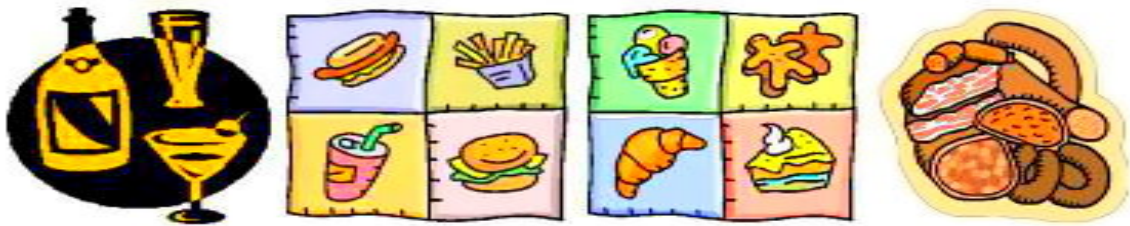
Ia wiki me whai kaupapa Kai hakari: hei tauira Ra 1: Huawhenua Ra 2: hei hei Ra 3: Momowaenganui wiki: Ngarara Ra 5: Kaimoana wiki: Nati me nga Kakano Rā ngahau: Nga pepeke

Kai No's: Kai reka, Kai hanga, Kai whakarereke ira, taapiri Fructose, kai i roto i nga ipu kirihou.



Fruktoate tino take o te mate huka, te momona(Blubber People). He kino ahakoa he huka, he hua ranei. Ko te taapiri i te Fructose i te wa e tukatuka ana i te inu, i te kai ranei, he mea kino ki te hauora. Ko te tukatuka, te tohatoha, te hoko o tenei momo inu, kai ranei he mahi taihara ka riro: **MSR6** Okotahi: Kore i Tukatuka, Hua, Hua, Honi, Huawhenua.

Mea atu Kao ki: Ko nga mea katoa kei roto: Fructose, huka, huka; pihikete, keke, pata parakuihi, tiakarete, wai huarākau, aihikiriimi, rare, tāmi, ketchup, rēmana(Cola, Energy,..)marmalade, pae muesli, ranu, waina...



Hangaia-kai he nui rawa te tote he maha rawa nga rongoa, he hinuhinu rawa, he huka kua tapirihia kia kore ai e pai hei kai ma te tangata mo nga kararehe, kararehe.. Ko nga kai hangaia he take o te toto toto tiketike, te kapo o nga uaua, te Momona(Blubber People). Ko te tukatuka, te tohatoha, te hoko kai hanga he mahi taihara, tiki **MSR6**

Mea atu **Kao** ki: Miraka miraka, Miraka tiihi, Kai nohopuku, ham, hamburgers, harāmi,...

Hangaia: Paoa, Miti; Pizza, Hotiti, Tukatuka: Hua, Hupa, Huawhenua...



Kai GM Ko ta te tangata e kai ana. Ka timata nga mea katoa i te whakarereketanga ira(i hangaia) kākano(GM Crop). Ko te GM Crop na te rere o te paanga ka whakarereke i te mekameka Kai katoa. Cte whakahoki i nga huringa e hanga ana i nga mate hou, i nga mate whakamate o te ao ki nga mema katoa o te mekameka Kai! **Tae atu ki te tangata!** Ka nui ake te mate o te tangata, ka mate teina, ka nui ake te ahua o te ahua, ka maha ake nga kohungahunga e mate ana, ka maha ake nga kohungahunga... Ka huri te DNA tangata.

GM Food Survival tuma: Alfalfa, kai pepi, bacon, taro, witi, parakuihi parakuihi, canola, hua, ham, margarine, mīti, riwai, papaya, pī, heihei, raihi, hōtiti, soybean, tōmato, witi, zucchini,...

Te tonomai i te hapori he kai kore raweke. **NO:** Waipiro, Whakarereketanga ira, Patupatupatu, Ngarara, Kai hanga, tapirihia te Tote, tapirihia nga Kai reka(**maoriori ranei**),...

Tetahi Tangata, Whakahaerenga, Kawanatanga e whakakahore ana i te kai ka taea te kai, he take me te paanga o te kai poke(**GM**). He kawenga, **MSR7**

Tonoa te kai kai he a1 TE ATUA hoatu tika!

10.2.7. te pupuhi rā

C-GKalender Nga Kaupapa Ra Arearea

12.1.7. Kia ora rā

C-GKalender Nga Kaupapa Ra Arearea



Kare e nui te kai ka mate koe!!!

Karekau he kai ka hiakai koe!!!

Kia ora ai te tinana o te tangata Moe mai

1/3 o ia ra e takoto ana, ko tetahi waahanga o tenei ko te moe.



Ka hiahiatia te moe mo te orange 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.

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 ngoikore o te moe ka hua pea te apnea, te momi, te parenga o te insulin, te pouri mau tonu. Ka mate pea te kore moe. Ko te ngoikoretanga o te Moe Whakapee ka whakarōpūtia hei Whakamamae.

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 tupu, insulin, noradrenaline, protactinium, serotonin... Ko te moe me to tatou taumaha e hono ana: 2 hormones (**leptin, ghrelin**) 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 me te hiahia ki te kai nui ake ka mutu te kai nui (**mōmona**). Ko te haere-moe he mate e hiahia ana kia aro turukihia.

Kia pai te moe whakaora, he pouri te ruuma moenga ka taea. Ko te kore o te haruru o roto, o waho hoki he tikanga. Ka whakatinanahia e Shire te Nightcurfew. **Tuhipoka!** He mea noa kia 2 nga moe me te wehe i waenga. 1st 3.5 haora te roa o te moe me te 1.5 haora te okioki me te 3.5 haora te moe.



I roto i te 1.5 haora whakatā mo te moe. Ka whakatika nga tangata, haere ki te wharepaku,... I mua i te takoto ki raro, mahia nga mahi o te po me te inu he karaihe wai. Ko te hunga e kore e whakatika, ka inoi, ka panui, ka tuhi, ka korerorero nga tokorua, ka hoa(i te wa e moe ana he pai ake te noho humarie o te tangata ki te haputanga),...

Ko nga mahi o te po

He mea noa kia 2 nga moe me te wehe i waenga. Me whakatika koe(hei tauira ki te haere ki te wharepaku), ka hoki mai noho ki te taha o te moenga, inu wai. Mahia nga mahi e whai ake nei(Ka oti nga mahi whakangungu katoa i te wa e noho ana i runga i nga turi taha o te moenga me te whanui o nga pokohiwi). Ia wa ka maranga koe, mahia he mahi rereke.

1st Kohikohiko: Whakanohoia nga nikau*o ou ringa ki waho o ou turi. Patohia nga ringa ki roto me nga turi ki waho, kia 7 hēkona (ka mamae koe i roto i nga ringa, waewae, pakihwi). Kia okioki, kia manawa, kia kaua e tukuru, hopi 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, kia 7 hēkona(Kei te mamae koe i roto i nga ringa, waewae, puku). Kia okioki, kia manawa, kia kaua e tukuru, hopi 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 nga maihao, ka huri te ringa matau ki raro ka piko nga maihao. Tuhi nga maihao kia piri. Inaianei toia nga ringa ki tera taha, pupuri kia 7 hēkona (Kei te mamae koe i roto i nga maihao, ringa, uma). Kia okioki, kia manawa, kia kaua e tukuru, hopi 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. Purihia te ringa ki roto i te ringa ka pehi ki raro i te wa ano ka pehia te ringa tuwhera ki runga, pupuri kia 7 hēkona. Whakamuri, pupuri 7 hēkona(Kei te mamae koe i roto i nga ringa, ringa, kaki, uma). Kia ora, tango a

te manawa me te inu wai, takoto, moe pai. Karekau he tukuruu.

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 whakahoki ano, momi wai, takoto, moe pai.

Tuhipoka! Nga tangata e noho nui ana i te awatea. Me mahi 1 o nga mahi o te po i roto i te hurihanga ia 2 haora.

Ko to tinana! Kia mau tonu!

He whakaritenga i mua i te takoto ki te moe.

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 Po-wā kati'.

1 haora kua pahemo mai i te kai whakamutunga. Paraihu niho me horoi katoa te tinana i mua i te moe. Karakia 'Moe mai-Karakia'.

1 Kei te tatari te Atua kia rongu mai koe!

Moe mai Te pure

Arohanui **1 TE ATUA**, Kaihanga o te Ao tino ataahua Tiakina ahau i te wa e tino whakaraerae ana ahau Tiakina ahau i nga whakaaro ohore me nga whakaaro kino Tukuna ahau kia okioki, whakaora me te whakaora i te moe.

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!



Kia inu-karaihe (kore kirihou) whakakii 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, ina he korokoro maroke, inu okiokinga ina oho i te ata.

Kia 1 te ipu karaihe koura (1 anake mo te takirua) kei roto te rongoa otaota (te rongoa kakara) i runga i te tepu mo te taha matapihi! Te otaota otaota-

Kei roto e 7 nga otaota: **Kamomere**(*matricaria chamomilla*), **Eucalyptus** (*Eucalyptus globulus*), **Hopi**(*humulus lupulus*), **Hīhopa**(*hysopus officinalis*), **Lavender**(*lavendula officinalis*), **Rimona pama**(*melissa officinalis*), **Rose**(*rosa damascena*).

Te turanga moenga me te moenga!(he wahanga o CG N-ABs1)

Turangahe pakari, he haruru. Kare e hoatu he ngaru autō hiko (**motika hiko**). He 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 kia kore he puehu mite. Ka tautokona e ia te taumaha o te 150 kg, he Warranty mo te 14 tau.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, Te rahi o te moenga(ine i mita)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 waho he 0.09 m o te papa.Ka taea te rere o te hau, te horoi(**i raro i te moenga**). 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, nga papa mo te rere o te hau, te horoi(**kaore he rokiroki**), kia noho kau.Rahi-mate: 1.05 m te whanui, 2.05 m te roa.
Note !1 anake te rahi o te turanga moenga kotahi, he moenga. E 2 te turanga moenga mo te tokorua, he mattress.

Matua moenga(kore: **puna whakarewa**)Me tino tautoko te matua o te moenga i te taumaha tinana 125 kg.Hypoallergenic, tautoko, tohatoha te taumaha tinana, whakaheke i nga tohu pehanga, te pāmahana ngawari, te aukati harore, te kore o te chlorofluorocarbons.Pūtāhui 7 tau.

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 hiriwa parakore te uhi tiaki(**kore koranu**)matūriki whatu i roto i hoatu anti kitakita, anti microbial, āhuatanga anti pateko, kei roto kakara. Ko te uhi o waho he pepa miro kua whakauruhia hei uhi i te uhi whakamarumarua, 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 moengaIa 7 tau, ka whakakapihia te moenga mo te 1 hou.Kua tahuna te moenga kua whakakapia!**Whakatupato!**Kaua rawa e whakamahia ano, ka tukuna atu ranei i runga i te moenga o mua. Kaua rawa e tiritiri he uhi moenga. Tiritiri morearea horapa o

mate hopuhopu.Ia 7 wiki ka horoia nga uhi e rua ki te wai hopi 60°C (**Whakatupato!** Karekau he horoi maroke).Kei roto te whakamaroke

hau rere maori(kaore he whakamaroke)me te whakamarumaru(kaore he ra tika).

Ko te hoahoa urunga e pupuri ana i te tuara kia rite tonu, ka whakakore i nga tohu pehanga, ka tautoko i nga waahi moe rereke(taha, tuara, puku).Ko te hoahoa urunga he kaha ki te pupuhi kia uru ki te tuunga moe ahurei o tana kaiwhakamahi me te whakanui i te tohanga kanohi. Te hoahoa urunga(kao: kakau witi, tawhetawhe, tarutaru,)ka mau tonu tona elasticity, he hypoallergenic, kore o tāoke, horoi mīhini. Uwhi urunga(e rua: roto, waho)he kotui te uhi o roto o te urunga kia taea ai te whakakii, te taapiri, te whakakapi, te horoi. He hiriwa parakore te uhi o roto(kore koranu)matūriki whatu ki roto, hoatu anti kitakita, anti microbial, āhuetanga anti pateko, kei roto kakara. Ko te uhi o waho o te urunga he mea hanga ki te 100% miro, he kotui.Ka horoi nga mea e rua ki te wai wera, kaore he whakamaroke, kaore he horoi maroke. Ko te hoahoa urunga e tautoko ana i te moe 125 kg te taumaha. Rahi urunga: 0.8 m te whanui, 0.4 m te roa

Ka tautokohia e te hoahoa quilt nga tuunga moe rereke(taha, tuara, puku). He hiriwa parakore te hiako(kore koranu)matūriki whatu ki roto, hoatu anti kitakita, microbial, āhuetanga antistatic kei roto 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(kaore he whakamaroke, kaore he horoi whakamaroke). Rahi quilt: 1.40 m te whanui, 2.15 m te roa

Me moe ia tangata me o ratou ake kakahu.He aha?Te kapohia o te kakahui 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.He kino nga mate hopuhopu ka tukuna.**Tuhipoka!** I te haerenga(he hararei)mauria mai taau ake whariki, uhi uhi(e rua).

E taunaki ana nga Kaitiaki Tiaki o te Ao mo nga po makariri, 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 te CG N-ABs1. Ka whakamahia me te urunga o runga ake nei me te quilt. He ngohengohe, he awhi, he pai te kiri me te wera wera, ka taea te horoi miihini. Hooded Quilt rahi putea: whanui 1 m, roa 2.15 m. He hiriwa parakore te uhi o te putea Quilt Hooded(kore koranu)matūriki whatu ki roto, hoatu anti kitakita, anti microbial, āhuetanga anti pateko, kei roto kakara. Kua kutuhia nga pukoro kupenga waeroa hei whakamahi mo te whakahaere wera, te rere o te hau.

Ia 7 wiki, Urunga(whakakī me nga uhi e rua), Quilt, Hooded Quilt peke kua horoia.I roto i te hopi koiora 60°C wai(Whakatupato! Karekau he maroke horoi).Ko te whakamaroke kei roto i te hau rere maori, te hau(kaore he whakamaroke)me te whakamarumaru (kaore he ra tika).

Ko te pupuri i te moe he whakamamae!Ko te whakamamae hei taputapu uiuinga kaore e whakaaetia.Ka mau te kawenga o nga kaipatu:**MSR7**

I te ata i muri i te 7 haora o te moe:

Maranga, mau he karaihe wai tātari, haere ki te wharepaku, mahi 'Daily-Fit(Ngā Mahi)', karakia 'Karai-Ia ra', horoi kanohi, ringa, parakuihi, whakakakahu. Tirohia to Kaiwhakamahere'. Inaianei kua rite koe mo nga wheako ora.Ka haere ki waho ka mau i nga kakahu tiaki,mahunga, kanohi me nga waewae.

Kati po!Hei Whakaoranga i te Ao Ao!

Te tono kia kore te haruru o waho i te po(Kati po)!He tika te haporii!

Ko te tinana o te tangata kaore i hangaia kia noho po.I whakamahia hetia e te tangata to ratou kaha roro ki te hanga i te noho po. Ko tenei momo noho kaore e whai hua mo te hauora pai.Ka hiahiatia te kati mo te po mo te hauora.

He porotiti 7 haora i te po mai i te 14-21 haora(22- 6 haora, 24 haora karaka Pagan)he whakahau.Mo te pai o te hauora, whakaiti i te: te whakamahi hiko, te hara, te parahanga, te tiaki i nga kararehe mohoa.Te whakaheke i te utu ki te kawanatanga, e akiaki ana i te whakareatanga.

Karekau he tangata e mahi ana(kua kati nga mea katoa)haunga te iti rawa o te tangata ohore. Karekau he kaha e whakamahia engari mo te ohore me te whakamahana!1 te teihana reo irirangi korero a te iwi ka whakaaetia kua weto katoa nga whakangahau katoa! Karekau he hangahanga, he tari, he kaihokohoko ranei hei whakahaere, hei whakamahi kaha ranei!Ka taea e nga kaainga te whakamahi whakamahana(kakahu mahana), whakamatao(maama kakahu)i te tino rangi.



Ko te aukati i te po.Mo te oranga o te tinana tangata me te Nohonga o te rohe.A Shire enforces Night-Curfew through Shire Rehab**MS R1**Ka tukuna nga tangata hara ki te Porowini Rehab**MSR3**

Tiaki rangimo te oranga

Ko te whakamarumarū o te rangi hei tiaki i te tinana o te tangata, kararehe, kararehe, mahi kai. Tiaki rangi: **whakamarumarū kakahu utu utu me te akuaku utu haumarū whakaruru!**

He kakahu tiakie hiahiatia ana hei tiaki i te tinana o te tangata mai i te rangi, te mate me te parahanga. Ko nga kakahu whakamarumarū me pai, kia whai hua (tiaki i te kino o te rangi) me te utu utu. Ko nga kakahu tiaki he uhi mahunga, kakahu, tokena, hu!

Upokotiaki ngā o 2 wāhanga upoko (balaclava, beanie, K-scarf) me te tiaki kanohi (matakite). Ka taea e te potae te whakakotahi i nga mea e rua. Ka mau te mahunga ki waho!

Paraclava (Beanie). Ka hipokina e Balaclava te mahunga katoa ka kitea nga kanohi anake. He mea tuitui mai i te huruhuru hipi, i te ranunga ranei o te miro me te huruhuru (kaore he muka waihanga). Ka taea te tae, te taurira ranei he pom pom whakapaipai kei runga. Ki te kore e hiahiatia he whakamarumarū kanohi me te kaki ka taea te takai i te balaclava ka noho hei 'Beanie'.



K-Scarf. Ka taea e K-Scarf te hipoki i te mahunga katoa ka kitea nga kanohi anake. Ka mahi hei uhi mahunga me te arai (te tiaki teitei). He mea tuitui mai i te huruhuru hipi, i te ranunga ranei o te miro me te huruhuru (kaore he muka waihanga). Ka taea e tetahi tae, taurira ranei.

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

Tiaki kanohie rua nga hoahoa: **Whaitika**, arotahi kotahi (matakite); **Huahua**, 2 arotahi (mātakitaki). **Ka mau te whakamarumarū kanohi i waho!**

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

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

V-Heti tiaki mahunga ki te patoto. Ko nga makawe, te mahunga me tiaki i te rangi mai i te makuku makariri, te iraruke nui, te parahanga. Me whakamarumarū ano te mahunga mai i nga patoto: he V-Helmet me te arai GPS hanga.

Ko te anga o waho he whakarewa, he waihanga ranei. He hiwi waenga ka taea te whakapaipai: te huruhuru,..Ko te whitiki kauae hiako he hopuorooro. He kopiko taha te matakite, tika whakarunga ki raro, kore e pakaru, tino rakuraku

he ātete, he aukati i nga hihi UV, kaua e kohu, he whakatikatika kanapa (pourī ake, marama ake, marama ake, pourī ake). He hiako te tuara o te potae hei tiaki kaki.

Ko te V-He papa hiako o roto te potae. Kua mau ki roto i te padding he mongamonga taringa. A **Paraclava (Beanie)** ranei **K-Scarf** ka 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 kaiwhakamahara ataata mamati.

Ka mau tonu te whakamarumarū mahunga ki waho.

He kakahu tiaki e hiahiatia ana hei tiaki i te tinana o te tangata mai i te rangi, i te mate, i te parahanga. Ko nga waahanga o te tinana e tiakina ana e nga kakahu whakamarumarū ko te upoko, te kiri me nga waewae. Ka mau nga kakahu tiaki ki waho i nga wa katoa.

kiri me nui te whakamarumarū, mai i nga ngau (kararehe, tangata), wero (nga pepeke, ngira), mate (huakita, harore, iroriki, huaketo), irirangi (wera, solar, karihi), whakakitenga (waikawa, ahi, haupapa, koi nga taha, maku).

Ngautiaki: karohia nga kararehe riri, kino me nga tangata.

Te wero whakamarumarū: hipoki kiri (kakahu tiaki) haunga nga kanohi. Kaua e wero tinana, moko ranei (Ko te whakakino i a koe ano ma te wero tinana, moko ranei he mea rerekee, he mate, he mate pea). Tiakina maihao ina tuitui.

Nga matetiaki: kiri ma, hipoki ki te kakahu tiaki. Te kai hauora, te korikori tinana, te otaota kakara, te taapiri, te kano kano mate.

Irirangitiaki: hipoki kiri (kakahu tiaki) mo te wera, te ra. Mo te karihi he hutu motuhake e kapi ana i te 100% o te tinana. **Whakatupato!** Te whakaatu kiri tahanga (Kohanga) ki nga huānga (te rangi) he kino.

Te whakamarumarutanga: He kakahu tiaki, hipoki (me te potae) 2 ranei - he mea hanga ki te harakeke, ki te miro, ki te wūru, ki te miro ranei, te ranunga wūru (kaore he muka waihanga) tetahi tae tetahi tauira. Ranei (te uhi, 2 waahanga ranei) me whai i te kaki koti, kua pupuhi* ringa, katia nga waewae ki nga ringaringa, nga waewae (tohu tauira)...

*Ko nga ringa pupuhi, nga waewae ka taea e te tuke me nga turi te neke haere noa. Ko te hau o roto ka hanga i te mana o te rangi mo te kiri, tinana.

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 tangata. Ka mutu te hanga muka hangai mo nga kakahu.

He pai te kakahu tiaki, he roa, he utu, he utu Huahua(tapanga hoahoa)He nui te utu o nga kakahu tiaki, mo te wa poto, ..Kaore e whakaaetia!

Waewaeme tiaki (tokena, putu) mai i te rangi, te patoto.Ko te kiri, nga matimati, nga rekereke kei te noho morearea.Tiaki waewae e kore e tiaki(He hu, he hu, he here)waewae, karekau he hua. Ka mau tonu te tiaki waewae ki waho. Ko te hikoi huu ki waho he kino.

Tokenahe mea tuitui mai i te miro huruhuru, i te ranunga ranei o te miro me te huruhuru(kaore he muka waihanga).Ka taea e tetahi tae, tauira ranei.He matūriki hiriwa parakore nga tokena(kore koranu) he mea whatu ki roto, ka hoatu te anti kitakita, anti microbial, antistatic āhuatanga, whakaiti kakara.Ka taupokina e nga tokena nga waewae tae atu ki te 7 cm ki runga ake i nga Pona.

Putuhe hiako tiaki o runga, he hiako ngohengohe o roto(karekau he waihanga)he hiako rapa ranei.Ka tiakina e nga putu nga waewae tae atu ki te 7 cm ki runga ake i nga Pona.Ka whakamahana nga hu waihanga i nga waewae e koropupu ana. Ka werawera ratou ka timata te ponana! Kaore e taea e koe te hikoi.



Ringawhakamarumarū(muri ringa)ka mau ki te hiahiatia!Ko nga karapu he mea hanga mai i te hiako, te miro, te wūru, te miro ranei, te ranunga wūru (karekau he waihanga)tetahi tae tetahi tauira.

Tiakihia to tinana ki te whakamahi kakahu whakamarumarū ki waho!

Whakaruruhau Tiaki(kainga, noho, mahi)he hiahia tangata, he whakamarumarū i te hara(haumarutanga), huānga(te rangi), ahi, ngarara, poke.Ko te whare tiaki akuaku utu utu he **a1 TE ATUA**hoatu tika!He pai ake te Kaitiaki Tiaki ki te whare tautau(noho hapori)i homai e te Shire(tirohia te whakamahere shire)!

RūmaKo te papa, nga pakitara, te tuanui, he awhiowhio, he ahi, he awhi raima tomua te haumākū.**Nga papa**he makuku makuku ka taea te horoi, kore paheke, anti pateko, pokepokea, koriri aukati, akuaku.

Rererangi Whakapae**Matapihi**he kakano rua.Tapawha anga kore rakau. Karekau he arai, he arai ranei(kino:puehu, iroriki, ngarara..)hei utu mo waho marumarū(ka taea te kati), i roto i nga mata pepeke whakaheke whakapae.

Mo**Whakawera***i te whakamahana o te papa(maama, wai wera)ka whakamahia.Ma te tohanga hau maori te whakamatao.Rūma-mahana 19-21°C.

* He Hara te moumou hiko

Whakamarama*me whakahuri aunoa i runga, weto.

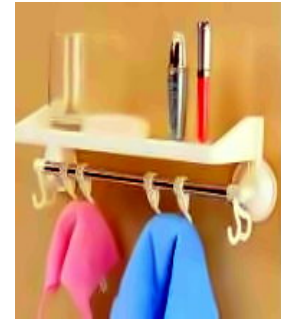
* He Hara te moumou hiko

Whakaruruhau Whakaruruhau mo te Ora, Haumarutanga, Whakamarie.

Pai te akuakumo te hauora pai

Ko te noho akuaku pai ka timata i te ma me te ma. Ko te ma me te whakapai ka timata i te ahua o te tangata, ka pa ki te kainga, ki te ako me te mahi. Ko te ma me te whakapaipai ka pa ano ki te whakaaro me te whakaaro.

Kei roto i te 'Mahi o ia ra' te ma. Horoi ringa i muri i ia haerenga ki te wharepaku me i mua i ia kai. Horoi kanohi i mua i ia kai. Paraihu niho me horoi katoa te tinana i mua i te moe. Ka heua e ia kia rua nga wa ia wiki. Horoi makawe kotahi i te wiki. Ka haere te Kaitiaki Tiaki ki nga huihuinga ma (he paraihe nga niho, he makawe heru, he horoi katoa te tinana), heu makawe kanohi (HE), mau kakahu ma, ma (mahunga ki te waewae).



Whai muri i te marangatanga i te ata, ka kaha nga mema katoa o te whanau ki te whakapai i o ratou moenga. Ka ako nga matua ki nga tamariki me pehea. Te whakaoti i te akuaku o te ata. Kua tae ki te wa ki te kakahu, ki te kakahu i nga mea kua rite (ahiahi i mua) taputapu te tangata i whakamaheretia hei kakahu. Ko ia ipu rokiroki parakuihi ka horoia i mua i te whakakii me te tapanga (ihirangi, ra whakakii). I muri i te parakuihi ma te waahi kai. Whakahokia nga ipu ki te rokiroki. Ko nga ipu paru, ko nga taputapu ka tukuna ki te totohu. Kua reri te tangata ki te timata i ana mahi o ia ra (whare, kura, mahi, mahi tūao).

He tapanga ihirangi nga ipu katoa. He ra whakakii ano nga ipu kai. Whakaorangia nga ipu kia pai, kia mau. Mōrearea (paitini, paihana) ka tiakina pai nga ipu (te tamaiti me te tohu kore mohio).



Kua e waiho nga taonga kaore i whakamahia (nga taputapu, taputapu, taonga takaro) kapohia nga taonga, te papa, te waahi mahi. I muri i te whakamahinga, kohia nga taonga me waiho ki roto i te rokiroki pai (kua tapaina). Whakaorangia nga taonga ki te waahi kotahi. Ka ngawari ki te kimi.

I mua i te haere ki te moenga. Whakaritea me te whakatakoto i nga taputapu e whakamahere ana koe ki te kakahu i te ra e whai ake nei. Kohia nga peke me nga taonga kua whakamaheretia kia mauria ina wehe atu i te ata.

Te pupuri i to taiao kia ma, kia pai hoki. Whakaheke: **Dust** (he pai mo to punaha manawa). **Micro rauropi** (huakita, iroriki, wheori)

iti nga mate, nga mate. Ingarara (ngau, torongū, wero) iti iho nga mate, nga rashes. Vermin (kiore, kiore, huhu), iti ake te para, te horapa o te rauropi moroiti, iti te pakarutanga o te whiu.

Ma te whakamahi i te waiu, i te wai whakakino kaha ranei, ka nui ake to tupono ki te pa mai i te mate pukupuku aukati. Whakamahia he kai horoi mata maori:

Whakaranu, 1 kapu houa pākawa warowaihā, 1/2 kapu winika mā, tāpirihia ētahi pata hinu nui. Me kaha ake te taapiri i te punetēpu o te tote.

Me tihe! Tihe ki roto i to keeke. Kauga e horahia te mate.

Kauga e kihi i nga ngutu. Ko te kihi ka tere te tuku mate. Miria ihu hei utu.

Kauga e ruru ringa! Rima rima! Ki te kore koe e mau karapu.

He whakahaunga kano kano mate! Ko nga tangata kare i kano kano kano kano he whakatuma mo te hapori! He kano kano mate ratou, he whare herehere, **MSR4**

Ka pa te akuaku ki te whakaaro. Ko te moepuku, te pipiri, te mauahara, te tutu, te whakaaro, he whakaaro kino kia karohia. Ko te whakatinana i nga whakaaro kino ka arahi ki te kawenga takohanga!

Ko te huringa o te rangi kua heke te kounga o te hau. He ahi nui ake (ngahere, ngahere, ahi ahi)! whare tangata (wao, paru, hau, hinu, rakau), taputapu (wao, paru, hau, hinu, uranium), waka (wao, hau, hinu) tahu! Me whai whakaaro te hapori ki te whakamahi whakamarumaruru manawa!

He taputapu whakamarumaruru manawa ki waho (rpe) e taunaki ana! Ka whakatauhia te Rpe e te pai o te tiaki i nga matūriki. Ka whakamahia nga kopare P2. Hei whakamarumaruru, ka piri nga kopare (kua heua nga pahau)!

I roto i te whare e whakamahi ana i nga parapara hau! Ka whakamahia e te taputapu he tātari HEPA. Kia kati nga tataau me nga matapihi katoa.

He nui rawa te para o te tangata, he para! Ka puta mai he mate kino ki te hauora. Ka puta te parahanga ka uru ki roto i nga mekameka kai o nga hapori. Ko nga tangata me whakaiti i te hokohoko o nga taonga kore rawa, whakaheke i nga kaainga, whakaiti i nga mahi waatea (nga huihuinga nui, hakinakina, waiata,...)!



Ko te kauhoe a te tangata ehara i te mea maori. Ko te tinana o te tangata kaore i hangaia kia noho ki roto, ki raro ranei i te wai. Ko te kauhoe ki roto, ki raro ranei i te wai he mea maori, a

me karo. Nga wai maori Moana (moana) me nga wai o uta (roto, awa,...). Ko nga puna kaukau wai maori, nga kaukau,...

Nga wai maori he wharepaku mo nga mea ora katoa e noho ana i roto i te wai. Ko nga manu e rere ana i runga i te wai ka mahi o ratou paru. Ka mutu nga parapara kararehe me nga tangata ki nga wai tuawhenua, moana. Ka mimi nga tangata o te takutai, ka paheke, ka maka,... Ko te kauhoe i roto i te wharepaku he kino ki te kiri. Ko te inu wai wharepaku he mate nui mo te hauora. Kua e mahia!

Nga wai maori hautai rite ki te mimiti parahanga, paitini,... Pollution rangi: waikawa-ua, pungarehu (wera, hū), puehu (keina, awa), iraruke karihi (teihana hiko, hoia). Ka uru te parahanga hau ki roto i te mekameka kai (ma te hau, te oneone, te wai) ka mutu ka noho hei wahanga o a (morearea hauora) kai tangata!

Parahanga wai: Te kerī, te para, te rere, te kawē wai. Ko te kerī mo nga wahie parapara ka poke te hau me te wai. Ko te tuku matū, te raau taero, te para, te parakaingaki mata, te paitini kei te mahia ia ra. Nga rerenga (taaka, matū, raau taero, paru, parapara mata) mai i te wai tupuhi, nga paamu, te ahumahi, te poke. Ko nga waka kawē wai nui, nga kaupuke poti, nga waka taika nui, nga waka moana, nga waka waka, nga waka taua he tino whakakino. Ko te iti o te kawē wai ka poke ano i nga wai o uta. Ko te whakakino i te hau, te oneone me te wai, ko te 'Whakakino Taiao' he hara: **MSR7**.

Nga wai maori he ranunga o nga matū ka maroke, ka whakapataritari i nga kanohi, makawe me te kiri. Ko nga puna kaukau, me karohia nga kaukau. Ko nga puna kaukau he para elitist o te iti o te wai hou. Ka mutu tenei ururua!



Haumarutangi ki te tiaki i te tutu!



Ka timata te tutu i te whanautanga. Ko nga taiao tutu e whakato ana i te kaha ki te tutu mo te toenga o te ao. Ko te hiahia ki te tutu me te keu ki te huri tutu. **Keu:** Te waipiro, te riri, te hakinakina whakapā, te wehi, te takaro whawhai, te kuare, te whakaiti, te kore o te ngakau aroha, te taonga whakarereke i te hinengaro, te pehanga a nga hoa, te whakapataritari, te tutu: ataata, keemu ataata..

He kare i whanau i kitea ki te mama me te papa e tukino ana i a raua ano. Akohia he pai ki te tukino i te waha me te mahi pera i muri mai o te ao. He kore-

i whanau mai ka pa ki a mama i tukinotia a tinana e papa. HE whanau hou a muri ake nei ka mau ia ki te tukino tinana e HE. Ka whakaaro te whanau hou he pai ki te tukino i a ia.

Ka puta mai pea te tutu i tetahi atu tangata(s). I ahu mai pea i nga kararehe mohoa. No Pets pea. Ka tae mai pea na te mahi a te Kawanatanga, na te kore mahi ranei.

He hapori e noho tahi ana me te kore e pupuri i te 'Tukino'. Will **'Whakamatea!'** (Te materoto, te kohuru, te whiu mate, te kohuru, te kohuru) Ko te patu tangata he whakatuma mo te Tangata katoa, he tawai ki **1 ATUA!!!** Karekau he tangata, he whakahaere, he mana Kawanatanga **Patua!** Ko te patu kaore he otinga.

Kati, 'Te tutu', timata i te kainga!

Kei ia mema o te hapori he kawenga oranga tangata ki te pupuri i te tutu. Hono (timata) Te Maataki Tata. Matakita, ripoata, hopukina (civila), ... Whakaritehia to hapori hei rohe hara kore!



Ko te whakamarumaruru i te kainga he mahi a te roopu. Ko te tikanga o te mahi tahi i waenganui i te tangata takitahi. To ratou whanau, Hoa, hoa tata, hapori me nga momo Kawanatanga katoa.

He tika nga tangata ki te manaaki i to ratau kainga. Kei a ratou te tika ki te manaaki i a raatau i te ako me te mahi. Ka awhina nga tangata i o ratau hoa tata ina whakaekehia. Ka awhina nga kaimahi i nga hoa mahi. Ka awhina nga kaiwhakaako me nga tohunga tetahi ki tetahi. Ko te whainganga o ia Shire kia noho tutu.

Hire whakarato ratonga Sentinel. Ka mau a Sentinel ki nga kaitiaki iti ki waenga morearea me nga mahi tiaki. I runga, i waho ranei o te mahi ka ripoatahia e te Kaipupuri nga whanonga papori (te hara, te poke, te pahua), ripoatahia nga take hauora me te haumaruru hapori. Ka mauheretia a Sentinel mo nga takahi pakaru me nga hara. Ka piri tetahi Kaitiaki ki ia Hapori Maataki Tata.

Hire whakarato i te 7 haora karaka po mai i te 14-21 haora (CG Kraka). Mo te pai o te hauora, te whakahekenga o te whakapau kaha, te iti o te parahanga me te tiaki i nga kararehe mohoa. Te whakahekenga o te hara, te utu ki te kawanatanga, te akiaki i te tini.

Ko nga kaimahi ohotata kei te awhina i te Ture-whakahaere. Ma te noho

kia mataara ki te takahi i nga Ture, Ture i runga, i waho ranei o te mahi. Tera pea ka mauheretia e ratou. Ka karangahia pea te Kaipupuri CE hei awhina.

Ko nga tangata e tuku ana i te tutu, e matakitaki ana i te tutu, **MSR2!** Nga tangata whakatenatena (Kia koa, awhina), whakahihiri, tutu, tiaki i nga tangata tutu mai i te hopukina, **MSR3!** Ka pa ano tenei ki te whawhai, whakapā atu ki te hakinakina !

Ka arahi a Marshall i te hapori i roto i nga kaupapa whakamohiotanga a te iwi e whakamarama ana i nga Ture Porowini (Ture). Te arahi takitahi. Ka tiaki a Marshall i te hapori, i te taiao, i nga kararehe mohoa: whakakaha i nga ture a te Porowini mo te hunga hara me nga ture a-iwi, ratonga whawhati tata hapori, Taratahi, Porowini Rehab, PHeC, PDeC me CE, Crematorium hono atu ki a Sheriff. Rangers > Tiaki taitapa, Whangai mohoa me nga otaota, Tiaki Taiao, ..

Karekau nga tangata maori e kawe, e whakamahi, e mau patu! Takahanga **MSR7!**

Kia mahara ehara ko te tutu te whakautu. Ehara i te otinga!

Pooti

Mo te haumarua me te oranga ka tautoko noa nga tangata i nga kaitono maha kua pootihia ki te Kawanatanga. Ma te pooti i nga pooti ka mau ratou i te kawenga o te kawanatanga. Ko te kore e pooti ka hua pea te hunga tuwhena ki te whakahaere i te Kawanatanga me te whakatu i tetahi Tirani (tuku iho, tōrangapū rānei). Ka nekehia atu te hunga nanakia, **MSR7.** E rua nga momo kawanatanga e tautoko ana a 'Universe Custodian Guardians', ko 'Province' (porowini) me 'Shire' (rohe).



Whakaorangia Planet Earth!

Kati te Tahu

Whakaitihia te Para

Whakamutua te horapa o Taone

Whakamutua te whakamahi i nga

Toxins Whakamutua nga Tirani

Whakatokia nga rakau

Te oranga o te tangata, te mutunga, te torotoro mokowhiti me te koroni mokowhiti!

