

# Rau Meka: Ko ngaa Hoahoa me te Honongakootui i waenga i ngaa Taupori Maataitai

Ko ngaa taura whakaroherohe e kore pea e peeraa rawa te pakari i ngaa takutai he ngohengohe ngaa paru teenaa i te pakari o te taura i ngaa aakau toka raarangi i tua mai o tai takoto, naa te mea kaaore e peeraa rawa te whakataetae moo ngaa mokowaa noho, ka rerekee raanei ngaa whaanga a eetei koiora i aa raatou kai i aua tuu momo wahi.

## **Te Tai**

Ko te tai teetei o ngaa tino puutake o te hanga hoahoa i te takutai moana.

Rite tonu ki ngaa aakau i tua mai o tai takoto, ko te roa o te waa e noho ai teetei waahi i raro i te tai, e noho tauraki ai raanei teetei waahi, ka paa ki te roa o ngaa koiora e noho tauraki ai i te raa, ka paa hoki ki te totetote o te wai, me ngaa paamahana hoki. Ahakoa raa, i ngaa takutai paru ngohengohe he maha ngaa koiora ka kaha ki te oma atu i eenei huringa, maa te ruku ki raro i te one. Moo te nuinga ko te nunuitanga o te maataitai, kei te tatanga atu o te noho ki te tohu tai timu. Ko ngaa maataitai noho i teenei rohe he tino roa rawa te waa moo te whaanga. Ka iti iho hoki te nui o te kai i roto i te wai i a ia ka puta atu i runga i a raatou i mua i tana paringa atu ki ngaa maataitai i runga ake i te takutai. He mea aata whakarite ngaa tirohanga moo nga tai nunui, e maarakerake ai te takutai katoa, kia pai ai te tiroiro i te noohanga maataitai.

## **Ngaa paanga o te tangata ki ngaa hoahoa raneatanga**

Teeraa pea ka rahi tonu ngaa paanga o te tangata ki ngaa taupori maataitai. Kei ngaa waahi he kaha tonu ngaa whakamahinga e te tangata moo te whakangahau ka iti iho pea te maataitai, naa te tangotango haere tonu, naa te whakapoorearea raanei.

## **Te Parataiao**

Ko ngaa paanga pea naa te tangata ka noho hei take moo te parataiao, ka paa kino hoki pea ki ngaa maataitai. Ka aahei ngaa aakonga te kimi paanga peenei i ngaa paipa wai aawhaa (e tukua auautia ai he parataiao ki te moana) me te tiroiro ki ngaa rerekeetanga i ngaa taupori. Ka aahei ngaa aakonga te tango taataura rarokirinuku mai i te takiwaa ki te akomanga, ka whakamahi ai hei taatari i te rahi pata one, maa te whakamahi puoto 100 ml hei whakaranu, hei tiroiro hoki i te taunga o ngaa parataiao, he paparanga he rahi kee, he paparanga he rahi kee. Teenaa pea ka taea te tango taataura rerekee i ngaa waahi maha huri noa i te waahi tirohanga.

## **Te Rahi o ngaa Maataitai**

Ehara i te mea hei tohu te rahi o te maataitai moo te pakeke, i ngaa waa katoa. Hei eetei maataitai, he pakeke kee atu teetei maataitai i taa toona rahi e tohu ai, naa ngaa uauatanga o ngaa waahi whakatupu, peenei i ngaa parataiao rahi kee atu, naa te mea raanei kua taea atu ki te rohe tai pari, aa, he iti iho te waa whaanga ki te kai.