

Benu ni valelailai

Na cava na kena rerevaki?

Ena dua na leqa tubukoso, ena rawa ni vakacacani na taqe ni nomu valelailai. E kena ibalebale qo ni sega ni rawa ni vakayagataki na valelailai me yacova ni sa vakasalataki me vakayagataki tale.

Kevaka e vakaleqai na taqe ni valelailai ena gadrevi mo na vakayagataka e dua na valelailai tu vakawawa me yacova ni sa vakavinakataki.

Veidusimaki me baleta na valelailai tu vakawawa.

Vakayagataka na wainimate se valelailai veikauyaki ke tiko se tara e dua na valelailai tu vakawawa.

Na kena caka na valelailai tu vakawawa – e loma.

Daramaka na qaniliga me kua ni duka na ligamu qai muria na veikalawa qo:

1. Sogota na wai ena taqe ni wai ni valelailai.
2. Kauta laivi na kena isogo qai vakayagataka e dua na itaki mo takica laivi mai na wai (e rawa ni vakayagataki tale na wai qo.) ke o vakayagataka o maroroya tu mo biuta kina na wainimate ni bera ni o gunuva me vaka sa tukuni oti mai.
3. Vakayagataki ni dua na itaki, vagalalataka na wai mai na boulu ni valelailai qai biuta laivi na wai qo.
4. Vakayagataka nomu valelailai sa tu rawa, se dua na vokete. Vakacuruma e dua na palasitika levu ni benu ina boulu ni valelailai se vokete.
5. Mo vakadeitaka ni sega ni kabasu na palasitika me kua kina ni turu.
6. Biuta na tikitiki ni pepa ina boto ni palasitika me kumuna na wai ni valelailai.
7. Me biu sobu na isogo ni valelailai se ubia na vokete ke o sega ni vakayagataka.
8. Biuta e veimama na bilo wainimate na bleach ena kato e veimataka.



Ni sa veimama na palasitika:

- Daramaka na qaniliga rapa.
- Vesuka na isogo ni palasitika ka kauta laivi vakamalua.
- Buluta e tautuba na palasitika. KAKUA NI BULUTA INA ITEITEI NI KAKANA.
- Vei ira era sega ni va iteitei me biu ina kavanibenu qiqi na palasitika. Na benu qo e dodonu me ubi vakavinaka, ena palasitika vavaku qai biu e tautuba ena dua na vanua rugurugua kevaka e rawa. E dodonu mera kua ni raica se lakova na lewenivanua, me vakatakilai tale ga ena palasitika “tawa ga kina na benu ni tamata”.

Caka ni valenivo keli – e tautuba.

- **KAKUA NI KELIA VALENIVO KELI ENA ITEITEI SE VOLEKATA NA IVUREVURE NI WAI.**
- Ena veivanua lala, kelia me dua na mita na kena titobu.
- Tara e dua na idabedabe mai na kau varo.
- Ena gauna kece e vakayagataki kina na valenivo keli mo vakayagataka na qele se ubia na qara.
- Me vakayagataki na lime, wainimate ni manumanu se na wainimate ena loma ni qara me tarova na kena iboi se kena irovi lago.
- Vakayagataka tiko ga na valenivo keli me yacova ni sa 300 na milimita e delana na benu ni valelailai (volekata na dela ni qele).
- Buluta ena qele na qara qai cakava tale e dua na valenivo keli.

iVakasala bibi ni bula



Ni o vakayagataka na valelailai se tara na ka e tawa kina na benu ni tamata e bibi mo savata ena veigauna na ligamu.



Yalana na iwiliwili ni tamata era tara na benu – lesia e dua na lewe ni matavuvale me qarava na kena kumuni kei na kena biu na benu ena kavanibenu.



Sogota na koniteina qai buluta na qara me kua kina ni boi se irovi lago.

Vakarorogo tiko ga ena retio ena ivakasala, itukutuku kei na veivakadreti.

- Newstalk ZB HB 90.3FM se 1278AM
- The Hits 89.5FM (Wairoa 99.7FM)
- The Breeze 97.5FM
- E levu tale na FM ena 88.7FM
- Central FM se 106FM se 105.2FM (Dannevirke)
- Wairoa 88FM
- Radio New Zealand News 630AM se 101.5FM
- RadioLive 106.3FM kei na 1368AM
- Radio Kahungunu 765AM kei na 94.5FM



Kevaka o via kila eso tale na itukutuku

Rai ena www.ourhealthhb.nz
se qirita na 06 834 1815