

## Au na tarovi luvequ vakacava mai na mariwana?

- **Veitelanataka** kei iratou na luvemu na rerevaki mariwana kei na wainimate gaga tale eso.
- **Mo dau tiki ni nodratou bula na luvemu.** Kevake mada ga era sa dau kina koronivuli tarocake na luvemu era sa qase toka, vakaogai iko ena nodra ka ni vuli, nodra veigaua galala kei na veika era dau vakaitaviti ira kina.
- **Lewa na veika eratou cakava na luvemu.** ga era wili kina na sa qase sara takese ra sa rawai vakarawarawa tu ena mariwana mo vakatiki ira na dau vakaduiduil, dredre ma ra lewai ira rawa se leqa tu na yagadra.
- **Me toso cake tu ga nomu kila.** Toso vata kei na gouna, kila nai tukutuku buta katkat baleta na wainimate ni veivakamatenitaki me rawa ni o veiwasei vakavinaka kina, sega kina ni taqayataki na soli ni tukutuku cala. Qa e rawa sega ni vakabauti iko kina o luvemu.
- **Me duanai vakaraitaki vinaka.** Na nomu lewa mo vakatabui iko ena mariwana kei na wainimate ni veivakamatenitaki tale eso ena vakadeitaka na veika o dau tukuna vei iratou na luvemu.



Na dau ni mariwana ni sa vakamemacataki oti ka sa vakarau valitaki

## Vakadre me nomuni na i tubutubu

- Me dau vakaroge vinaka.
- Me matata na nenu tukutuku ni vakatabui ni wainimate ni veivakamatenitaki.
- Yukei luvemu ena kena lewai matata na nodra i dre na nono i caba e na kena vakayagataki ni wainimate ni veivakamatenitaki.
- Dau kila na vana e tiko kina na luvemu.
- Dau lewa na cakocaka era vakaitaviti ira kina o ira era sa qase toka.
- Marotoya na eomadrau veitelanaka kei na luvemu ka me dei tiko ga samudrau veivakabauti.

# E rawa ni o vukea na luvemu



*Ke o via kila e so nai tukutuku ni mariwana kei na wainimate ni veivakamatenitaki tale eso, taro ki na:*

National Substance Abuse Advisory Council (NSAAC)  
Old Delainamasi Government School,  
Nasinu

POSTAL ADDRESS:  
P. O. Box 2565,  
Government Buildings, Suva

TELEPHONE: 3394 144 / 3394 180  
DIGI/CEL LINE: 7734 180  
FAX: 3397 520

EMAIL: [nsaacouncil@gmail.com](mailto:nsaacouncil@gmail.com)



MINISTRY OF Health

Shaping Fiji's Health



National Substance Abuse  
ADVISORY COUNCIL

# Na Nomuni VAKASALA

na i tubutubu



E rawa ni o vukea na

# LUVEMU

# E rerevaki sara na wainimate ni veivakamatenitaki na mariwana



## NA MARIWANA NI TEI TU

E rawa ni vakaleqa na nodra i tivaki ni bula na gone kei ira era sa qase toka era dua na tiki bibi ni nodra bula - qo ni ra se tubu tiko, ra vuli se qai matua tiko me ra yavutaka vinaka na nodra bula mai muri.

## E cava era kana mariwana ki na gone

E levu na vu ni nodra kana mariwana na gone kei ira era sa caurave, ra geneyalewa. Oqo e wili kina ne nodra:

- Via tara me kila
- Gagadre ni via cigomi e na dua nai lawelewa
- Gagadre ni via vakatovelewa na ka vu ni sa kana tavako se gunu tiko
- Vakamurimuri ira na lewe ni motavuale (tubutubu, tukai bai bubu, tuakdra kei na ganedra) era gunu, ra kania tale ga na wainimate ni veivakamatenitaki.
- Veicadruvi kei na tubutubu.
- Nodra i dre na mataifwalwa e ra taba vata ra dau kania talega.
- Sola me vaka seavutaka me rarawa, cudrucudru, yalofalafi, galili kei na leqa ni vakasama va qo.

Ia na mariwana e sega ni i wali me na sotavi kina na bula dredre. E seqa ni walla rawa na nodra mateni e mariwana na leqa kei na dredre e sotavi ni da se tubu tiko.

# Au na kila vakacava ni kana mariwana tiko na LUVEQU ?

Ni dua sa teavi kaya tu na kena kaakeava:

- E na vaka e veilecayaki, saga ni teubale sa laka vakavinaka
- Vaka e sakasaka na nona tava ka saga ni vakabalebale na nona dredre
- Damudame sara na matani
- Galigaleca



## NA TIBI MARIWANA

E dodru me kauwai tiko nai tubutubu e na veisau ni nodra i tevo na gone. Me vaka na:

- Zere
- Yalofalafi
- Oco
- Sokuca na kenai rairai
- Cudrucudru
- Cava tiko ga mai na nona veimalwai e loma ni yuvale kei ira me wekana

Veisau tale we sa me qarau ni rawa ni vakavu mai na wainimate gaga ni veivakamateniyaki:

- Lutu nai vakatogedede ni vuli
- Vakalatu vuli wasama
- Segu ni au kauwaitaka na qito se na cakacake e dau vakaitavi kina e liu
- Veisau ni vakarua ni kina kei na moce

E rawa ni o vukea na **LUVEMU !**

Kena i kuri me qarau na tubutubu na:

- Kena i yave, wili kina na paipa kei na kana gaga e vivi kina
- Kenai bai na sala kei na ruma ni more
- Vakayagataki sede me gagaraka na kenai bai kei na i vakaboi tale eso
- I sala, i yaloyalo, okuca e tokoni na vakayagataki ni wainimate gaag ni
- veivakamatenitaki me vaka na i siqelefi.



E so na "viva" ka ra dau vakayagataki na kuveta me ra kania kina na mariwana.

## A cava meu cakava ni'u sa kila ni kania tiko wainimate ni veivakamatenitaki na LUVEQU ?

**YALO DEI.** Nomu rawa ni veivesataka e na yafomalua na veiko e yaco tiko e rawa ni vakacageti luvemu me talanoa.

**VAOQA NA KA DINA.** Tavalea me kila na vu ni nona vakatovelewa na wainimate gaga, vulica na veiko kee o rawata.

**VAKARAITAKA NI O KAUWAI.** Vakamata teka ni o loma ira, o kauwaitaki ira, o leqataka na nodra kania kei na vata e ra kania kina.

**DIGITAKA VINAKA NA GAUNA.** E na sega ni mana ke o veivesaki ni o rarawa tu, se ni tarai luvemu tu na kaukauwa ni wainimate gaga.

**KILA NA LEQA.** Kua ni rere na kere veivake. Veivesaki kei na nona dau vakasala o luvemu ke dua tiko, o qasenivuli, vuniwai, vakalifilifi ni tebano ni bula se veivesaki kei na i soqosoqo e ra qarava na leqa qo.

**KUA NI BEITAKI IKO.** Na nodra vakatovelewa na wainimate ni veivakamatenitaki ka gone e levu na vana.

E rawa ni o vukea na **LUVEMU !**