

iTuvaki ni yago kei na vakasama

Na nomu qarauna vinaka na ivakarau ni nomu vakasama e vaka ga na bibi ni nomu kauitaka na ituvaki ni yagomu.



Ni bulabula na noda ivakarau ni vakasama ena va qo:

- ena vinaka na noda veimaliwai
- eda na sega ni nuiqawaqawa vakalevu
- eda na nuidei me baleta na veigauna se bera mai.



Ia ena so na gauna e dau dredre meda lewa vinaka na ivakarau ni noda vakasama. Ena rawa kina nida:

- lomabibi
- galili qai yawaki ira eso
- oca da qai rarawa

Ena dau yacovi keda ga qori ena so na gauna. Qo e rawa ni vu mai na noda vakanananu i vale, lomaleqataka na cakacaka, galili se sega sara ga ni dua na ka e vakavuna. Ena gauna e yaco kina qori, ena gadrevi mo talaucaka na lomamu vua e dua. Qori ena taluva kina na icolacola bibi mai noda vakasama da qai kila kina nida sega ni lako curumuma duadua na ituvaki qori.

Eda na raica qo eso na vakatutu ena sala me rawa ni vinaka tiko ga kina na ivakarau ni noda vakasama kei na sala o rawa ni veivosaki kina kei ira eso tale ena gauna o gadreva kina na veitokoni.



Na veika o rawa ni cakava e veisiga me vinaka tiko ga kina na ivakarau ni nomu vakasama

Nomu sema tiko ga vei ira na nomu itokani, vuvale, lewe ni cakacaka kei ira ena itikitiko e dua na sala vinaka duadua meda lewa vinaka kina na ivakarau ni noda vakasama.

SEMA KEI IRA NA LEWE NI VUVALE



Sema kei ira na lewe ni vuvale ena nomudou vakaukaua yago vata, vuli lagasere ni vakayagataki na guitar, vakayacora vata eso na ivakarau mai nomudou vanua, sara iyaloyalalo vata qai kana vata. E rawa ni o tuvanaka e dua na bogi mo dou sota qai dui vakarautaka na itakitaki se vakayakavi mai na nomudou dui vanua dou cavutu mai kina.

SOTA VAKAVEIWEKANI



O rawa ni vakaraica ke dua na kai Pasifika se Timorese ena nomu itikitiko vou. Na nomu veimaliwai kei ira o na sega ni galili kina vakalevu qai vakila ni tiko tale ga ekeri nomu vuvale. O rawa ni vaqarai ira ni o vakatataro vei nomu itaukei ni cakacaka, koya e qarava na veika e vauca nomu cakacaka se vakaillesilesi ni vanua qori se ira na local council, se o vaqara ena Facebook.

SEMA KEI IRA NOMU MATAVUVALE



Na qiri ena vidio, vakau itukutuku se nomu tauyavutaka e dua na tabana ni vuvale ena Facebook mo biuta kina na itaba kei na italanoa ni dua na siga.

SEMA KEI IRA NA LEWE NI CAKACAKA KEI NA ITOKANI E OSITERELIA



Na cegu ni vakasigalevu, vakaukaua yago ni bera kei na gauna e oti kina na cakacaka, se nomu tarogi ira na nomu lewe ni cakacaka na kedra ituvaki nira yaco yani ena veimataka.

SEMA VAKAYALO



Ke o tamata dau lotu, na nomu sema ena lotu e dau caka ena initaneti, vuli ivoatabu kei na masu ena rawa ni dusimaki iko qai solia na inuinui. O rawa ni gole ena initaneti mo raica kina eso na soqo ni lotu sega ni saumi e Ositerelia, kei na Pasifika eke: <https://bit.ly/3i5prgl>. O rawa tale ga ni raica eso na vunau e dau vakarautaki ena YouTube se o vasaqara na lotu ni nomu itikitiko mai vale ena Facebook.

SEMA KEI NA VEIKABULA



Kevaka o sega ni via vosa vua e dua, o rawa ni sema ina veika bula, nomu lai cegu cagi bulabula, vakasama vakatitobu vakataki iko, nomu vakasamataka na kemu ituvaki kei na nomu dau taubale ena rawa ni vakavinakataka na ivakarau ni nomu vakasama.



Vakaukaua yago kei na nomu kana vakavinaka

YAVALATA NA YAGOMU

Erau cakacaka vata na yagomu kei na nomu vakasama, qori na vuna ena vinaka sara na ivakarau ni nomu vakasama ni o yavalata na yagomu. E tiko eso na vakatutu ena kena 'bulabula vinaka na yagomu' ena iwasewase e ra.

KANA VAKAVINAKA

E vaka waiwai ni yago na kakana kei na wai. Na vuata, kakana draudrau kei na wai e vaka na waiwai vinaka ni yago ni tiko kina na wainimate e bulabula ina yago ni vakatauvatani kei na kakana ena valenikana se kakana e vakarautaki totolo se fast food. E kena ibalebale ga ni solia e levu sara na igu ena noda cakacaka kei na noda bula ni veisiga.



Ni o vinakata na veitalanoa

VEITALANOA KEI IRA NA LEWE NI VUVALE

Ke o nanuma mo dau veitalanoa kei ira dou vakaitikotiko vata, ena sega ni rawa qori ke o tiko ga ena nomu rumu. Mo veivosaki kei ira na lewe ni nomu vuvale ni o vakasaqa, se o taubale, volivoli se gauna dou lai gunu kofi vata kina.

VEITALANOA KEI NA ITAUKEI NI CAKACAKA SE ITIKOTIKO NI VEIVAKACAKAKAKATAKI NI PASIFIKA

Ena rawa ni vakaleqa na ivakarau ni nomu vakasama na vakasamataki ni ilavo, vale se na lomaocaoca ni cakacaka. Ke o sotava tiko qori, e tiko o ira era rawa ni vukei iko. Taumada mo saga mo veitalanoa kei nomu itaukei ni cakacaka, era na tu vakarau ni vukei iko. Ke o sega ni rawa ni cakava qori, mo veivosaki kei na iliului ni nomu timi, Vakaisilesi se Liason Officer (LO), koya e qarava na veika e vauca nomu cakacaka, se qirita na talevoni ni veiqaravi ni PALM ena: 1800 51 51 31.

VEIVOSAKI KEI NA DUA NA TAMATA NUITAKI ENA NOMU ITIKOTIKO VOU

Qo e rawa ni okati kina e dua mai valenilotu, dua ena isoqosqoo ni qito o lewena, dua na wekamu voleka se itokani vou. E sega ni cala ke o saga mo veitaratara kei dua drau se qai veikilai vou.

QIRITA NA KENADAU ENA TABANA NI BULA SEGA NI SAUMI

Ena veivuke tale ga nomu saga mo veivosaki kei dua na vuniwai ni vakasama. E tiko na veiqaravi sega ni saumi e Ositerelia ni ituvaki va qo - ena sega ni gadrevi mo tukuna na yacamu se na kemu itukutuku, qai sega tale ga ni dua ena kila ni o qiri yani. Me kena ivakaraitaki, ke o lomabibi se nuiqawaqawa o rawa ni qirita na Beyond Blue qai talaucaka kina na lomamu: 1300 22 4636.

Ke dredre vei iko na vosa vakavalagi, o rawa ni kerea e dua na itokani nuitaki mo drau qiri vata.

Na veitaratara ni leqa tubukoso

Veiqaravi ni Leqa Tubukoso 24/7 (taba ni veiqaravi ni boko buka, lori ni veiusa e valenibula se ovisa) 000

Lifeline 24/7 (tarovi ni dua e kuna se via vakamatei koya se tuvaki leqataki) 13 11 14 se 1300 659 467

Laini ni Veiqaravi ni PALM 24/7
1800 51 51 31

Talevoni ni veivuke ni ivalavala kaukaua e vale 24/7
1800 737 732

iTuvaki ni Bula



Na vakaukaua yago ena veivuke meda bulabula vinaka tiko ga. E kena ivakarau eda na gadreva e rauta ni 30 na miniti ni cakacaka se 5 se sivia na siga ena veimacawa - o sa na rairai dau cakava tiko mai qori ni ka sara ga e caka ena vanua ni cakacaka. Ia e levu tu na sala o rawa ni yavalataka kina na yagomu, ke o sega ni se cakava vaka kina, e se rawa tiko ga ni o tekivu ena dua ga na gauna o vinakata.

Na veika o cakava mo yavala kina na yagomu e rawa ni vakaukaua yago vinaka!

ESO NA KENA VAKATUTU E OKATI KINA NA:

- nomu taubale kei ira nomu itokani se lewe ni vuvale ni bera/oti na cakacaka, mai na nomu dadabe tu ga e vale
- danisi
- se nomu cakacaka mada ga ni veisiga era rawa ni okati me sala ni yavalati ni yago – me vaka na, saasamaki se vakaliligi ni isulu era sava.

O rawa ni tovolea tale ga eso na mataqali vakaukaua yago e via kaukaua toka, qori ena vukea mo bulabula vinaka.

ESO NA KENA IVAKARAITAKI NA:

- vakaukaua yago e vale - e levu na app kei na vidio ena YouTube o rawa ni raica e sega ni saumi
- tarogi itaukei ni cakacaka me baleta e dua na timi ni qito ena vanua o vakaitikotiko kina o rawa ni lewena - rakavi, league, soka, volleyball se tavi polo kei na netball e vica na kena e dau vakayacori e Ositerelia
- nomu qaqalo voli ena vanua ni sisili ena vanua o tiko kina se veitaucici.

Ke o digia mo vakaukaua yago kei na dua na ilala e vinaka tale ga qori! Vaqara e dua na ilawalawa qai okata me tiki ni nomu ituvatuva. Digitaka e dua na sasaga o na taleitaka qai rawarawa vei iko.



Me nanumi: ke o vakayacora tale vakasivia na vakaukaua yago ena momosi na masela ni yagomu, mo nanuma tiko ni oti ena dua na vakaukaua yago kaukaua mo na cakava tale eso na vakadre lalai me yavala na dra i yagomu.

