

# HEALTHY SKIN

Na kuli ni yago bulabula

Me vakasavasavataki na kuli ni yago \* Me dau sava vakawasoma na liga \* Me koti vakaleleka na i taukuku ni liga \* Me vakadretitaki na tutubu kei na mavoa



Na gone bulabula vinaka

- Me laukana na kakana vinaka me vakabulabulataka na kuli ni yago
- Me dau savasava na kuli ni yago
- Me dau dikevi ena veisiga kece na kuli ni yagodra na gone ena kena taqomaki me ra bulabula vinaka tiko
- Me dau daramaki na i sulu savasava
- Me dau sava vakawasoma na liga e na sovu kei na wai
- Me dau sava vakawasoma na siti kei na i tauwelu
- Me dau samaki vinaka na loma ni vale kei na tautuba
- Me dau sagai vakawasoma me ra kau laivi na kutu ni manumanu



Na gone e mavoa se tutubu na yagona, se dua tale na mataqali mate e tauva na kuli ni yagona

- Me dau sava vakawasoma na liga e na sovu kei na wai
- Me dau sava vinaka na mavoa kei na tutubu ka me vakadretitaki
- Me dau laurai e na veisiga na mavoa kei na tutubu
- Me dau koti vakaleleka ka vakayagoyagovinakataki na i taukuku ni liga
- Me dau qaravi na veika tale e so e laurai e na kuli me vaka na karokaro, ka boro e na kirimu se kena i sui
- Dui vakayagataka ga na nona siti kei na i tauwelu
- Kevaka e gadrevi na veivuke, kerea e dua na nasi se dua e dau veiqaravi e na tabana ni bula



Na gone e mavoa se tutubu na yagona, se sa tekivu wadadamu na kuli ni yagona

- La'ki raici vuniwai se nasi e daidai, kevaka e laurai e na tutubu se wadadamu ni kuli ni yago e dua vei ira na ka e volai koto oqo e ra:
- e volekata na yaloka ni mata
  - e vaka na levu ni 10 na sede se sivia cake na kena levu
  - e basika mai kina na nana
  - e katakata na kuli ni yago ni da tara
  - e mosi ni da tara
  - e toro cake tiko ga na kena levu
  - e basika mai kina e so na i toqa damudamu
  - e sega ni vinaka cake na tutubu ni oti e rua na siga
- Ena gauna oqo ena rawa ni tauvi luvemu tiko na katakata ni yago se sa tekivu bibi mai vakalevu na nona tauvimate**



Na gone e ca vakalevu tikoga na mavoa se tutubu e kuli ni yagona

- La'ki raici vuniwai se nasi e daidai. E na rawa ni yaga na wainimate (e vakamatea na manumanu lalai e dau vakavuna na mate)
- La'ki kau mai na kemisi na wainimate ka me gunuvi sara
- Me gunuvi oti taucoko sara na wainimate (e vakamatea na manumanu lalai e vakavuna na mate) me vaka e vakaroti
- Me kua ni wasei na wainimate vua e dua tale
- Me ra dau raici na gone e na gauna me ra gunuva kina na medra wainimate
- Me dau dikevi ena veisiga kece na kuli ni yagodra na gone
- Lesu tale vei vuniwai kevaka e sega ni vinaka cake



Na gone e bibi sara na tutubu ena kuli ni yagona, se sa curuma na gaga na mavoa ena kuli ni yagona

- Na mate kece e dau tauva na kuli ni yago e rawa ni dewa se tete sara vakatotolo ke sega ni qarauni vakavinaka, ka rawa ni vakavuna nodra tauvimate bibi sara na gone. E vinaka cake me qarauni sara vakavinaka me kakua ni yacova nai vakatagedegede oqo.
- E na vuvutu na yagoi luvemu ka tauvimate bibi sara
  - E dodonu me kau ki valenibula ena gauna totolo taudua
  - E na rawa ni caka vua na veisele ke sa bibi na mate
- Kevaka e sega ni qaravi totolo vakavuniwai na mate ni kuli ni yago, e na rawa ni vakavuna na tauvimate bibi ka rawa sara ni la'ki vakaleqa na bula ni gone.**

E tu na i tukutuku me baleta na mate ni kuli ni yago kei na veika tale e so e okati vata kaya, e na [www.rph.org.nz](http://www.rph.org.nz)

E vakarautaka na Tabana ni Bula Raraba Vakaiwasewase, Private Bag 31 907, Lower Hutt, talevoni 04 570 9002

