

VAKAWIWITAKI NI WAITUI

UNHEALTHY

HEALTHY

1 NA CAVA NA VAKAWIWITAKI NI WAITUI?

Na kama ni bukawaiwai lai vakavuna me tubu na iwiliwili ni kaboni dosaiti.

Na dua na wiliwili levu ni kaboni dokasaiti(CO2) e tiko ena maliwa e na lai cegu ena wasawasa. Na veiwaki ni wainimate ena wasawasa e vakavuna me tubu kina na hydrogen ions (H+). Na tubu ni hydrogen ions (H+) e tubu kina na wiwi ni waitui.

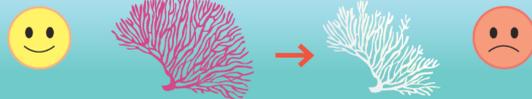
2 RIRIKO:

- Veikabula
- Qoliqoli
- Saravanua
- Mamaroroi ni Kakana
- Cakacaka kei na iSau
- Cakacaka kei na iSau
- Taqomaki ni Baravi
- Veikavakailavo ni Matanitu

3 REVUREVU NI KENA VAKAWIWITAKI NA WAITUI?

Ni sa wiwi vakalevu na waitui e sa na lai vakavu leqa ena veika era bula kina.

Ena vakadredretaka na nodra tubu na lase kei na vivili, na lai vakavuna na malumalumu ni vivili, suitu ni lase, lase ni cakau kei na veika e bula kina.



Ena vakacacana na bula kei na vakatubukawa ni veimataqali vivili kei na vica na mataqali ika.



4 NA CAVA O RAWA NI CAKAVA ENA GAUNA QO?

E rawa ni o vukea na bulabula ni lase ena kena:

- Taqomaki ka maroroi na cakau, lumi kei na veidogo
- Tokoni na cakacaka ni tataqomaki - tarova na qoli vakasivia
- Tarovi na iwalewale ni qoli e vakacacana na iqoliqoli
- Kua ni o benuca na qele, baravi se wasawasa (me savasava)
- Vakalailaitaki na vakayagataki ni palasitika
- Vakalailaitaki ni kasi cevuraki (taubale vakalevu, vakalailaitaki ni vakayagataki lori)
- Vakalailaitaki na vakayagataki ni maniwa
- Tarovi ni vakayagataki ni maniwa kei na vakadrodroi ni waica (oka kina na benu ni tamata kei na manumanu) ena uciwai kei na waitui
- Vakaraitaki mai ke dua na veisau e yaco ena cakau
- Veivakararamataki ka veivuke ena vakatetei na itukufuku ni kena taqomaki na waitui kei na cakau

