

*Friend's Fiji Style*<sup>®</sup>

SITOA



Na Sita vakarautaki me volitaki kina na veicakacaka ni liga mai vei ira na lewe ni vanua se tikotiko. Ena volitaki ni *Friend's Fiji Style*<sup>®</sup>; chutneys, jamu, iloilo vakaukuuku ena masi, ukuuku caka ena bilo ni niu, sari, rubu, era volitaki tu ena *Friend's Fiji Style*<sup>®</sup> sitoa.

*FRIEND'S Fiji Style*<sup>®</sup>

3 Garden City, Suva, Fiji  
Talevoni: 679 3275170



*Friend's Fiji Style*<sup>®</sup> chutneys kei na pickles era volitaki tu ena vei sitoa lelevu me vaka na MH, Cost-U-Less, Prouds, Tappoos, Joes Farm and Kundan Singh Supermarket

## VAKAVINAVINAKA LEVU

Veitokoni e usutu ni vuavuai ni parokamu ni FRIEND. Keitou veitokoni vei ira era gadreva ka digitaka na veisau ena bula torocake kei na vei soqosoqo (NGO), Kabani, kei na tabana ni matanitu ena kena tu taki ni valuti ni dravudravua.

Vakavinavinaka levu vei ira era dodo liga:

*AusAid, NZ Aid, British High Commission, Canada Fund, Fiji Gas, SPC-FACT, Communication Fiji Ltd, Apco Coatings & FBCL*

Na veikabani, veivuke sega ni saumi, I tokani, nei FRIEND ena cakacaka yaga qo.



**Foundation for Rural Integrated Enterprises 'N' Development**

**Rawa ni o vei taratara mai ena vale ni volavola:**

FRIEND

8 Valetia Street, PO Box D623, Lautoka, Fiji  
Talevoni: 679 6663181/679 6640914 Fax: 679 6669181  
Email: [friend@connect.com.fj](mailto:friend@connect.com.fj)

James Madhavan street, Labasa  
Talevoni: 881 6007  
Email: [friend@connect.com.fj](mailto:friend@connect.com.fj)

Situa 3 Garden City, Suva, Fiji  
Talevoni: 679 3275170  
Email: [friendsfijistyle@connect.com.fj](mailto:friendsfijistyle@connect.com.fj)



**FOUNDATION FOR RURAL INTEGRATED ENTERPRISES 'N' DEVELOPMENT**



*Vakaqacotaki na bula veimaliwai kei na rawa ka ena kena sagai me vakalailaitaki na bula dravudravua*

## NA I NAKI:

Oqo edua na i Soqosoqo tu vakataki koya ga ka sa tabaki oti vakamatanitu. E cakacaka vata na FRIEND kei na so tale na i soqosoqo tu vakataki ira ga kei na vei taba ni veiqaravi ni matanitu. O ya, ena kena tuvalaki na i tuvatuva ni veivakatorocaketaki ka vakatabakiduataki kina na vei tikotiko se i soqosoqo ka ra dau sega soti ni raici se kawaitaki. Era okati talega na taba ni veiqaravi oqo na i taba gone, soqosoqo ni marama, suka mai valeni veivesu, o ira na sega ni tu vaka vinaka na i tuvaki ni yagodra, vei tikotiko se HART homes, vei Tikotiko lalai eso (squatters) kei na koro ena taudaku ni veikoro lelevu.

Na kena vakatoroicaketaki ka vakaqacacotaki na bula vakailavo kei na bula raraba ena kena vakayagataki vakavinaka na i yau bula ka tu vakavoliti keda me rawa kina na bula vinaka, bula torocake, bula vuavuai kei na bula sautu.

## VEITIKI NI VEIQARAVI:

### NA BULA TUVAI VAKAMATAU KA TAUCOKO

Na bula solesolevaki, vei rogorogoci, kei na noda vakaitavitaki keda ena navunavuci ni veivakatorocaketaki ni dua nai tikotiko se koro.



### VULI E VAKARAUTAKI:

- Dikevi keda kei na noda vakadeitaka na noda i yau bula kei na vei taledi lalai e tu vei keda
- Na noda kila na vei ka e rawa ni vakatilati se i tatao ni bula toro cake.
- Na noda vukei ena noda tuva ka vakaitikotiko/Soqosoqo kei na kena laurai me vakavutukanataki.
- Na noda vakauqeti meda ciqoma ka tokona na veivakatorocaketaki e vakayacori.

## NA YADRAVI NI NODA I YAU BULA KEI NA KEDA KAKANA

Na kena vulici me da qarauna na keda kakana kei na kena vakalailaitaki sobu na kakana e voli se kau mai ena veivanutani.



### NA VULI E VAKARAUTAKI:

- Na kena vakabulabulataki/vakauqeti na tei na kakana draudrau, kakana dina kei na vuata.
- Na maroroi ni noda vei uciwai kei na noda waitui me kakua ni benuci na noda i vurevure ni sasalu kei na ika.
- Na kena maroroi ka taqomaki na I Tikotiko vakawavoliti keda.
- Na vuli ni tiko bulabula.

## VEIVAKATOROCAKETAKI NI TABA GONE

Na tuvalaki na I tuvatuva ni vuli me veiganiti kei ira na yabaki 15-30 ka ra se tiko e na veikoronivuli torocake, o ira na sa biu vuli ka sega tu ni cakacaka, o ira e ra suka mai vale ni veivesu kei ira era didivara ka galu.

Na i naki levu ni veituvatuva oqo me ra vulica na gone me ra kakua ni dau beci ira me ra vukei me ra cakacakataka na vei taledi e so e tu vei ira. E okati ena veisisivi oqo na veisisivi vosa, droini, qito, vulici ni vosa vakagalua ( sign language ) kei na so tale na vuli vakarautaki.



*Vakatasuasua ni taba gone koronivuli keina veikoro*

## VEIVAKACAKACAKATAKI

Na kena laurai ka vakayagataki e so na i walewale ni nodra vakacurumi kin na vuravura ni cakacaka me ra rawa i lavo kina.

- Nodra vukei yadudua kei na kena vakatavulici na volai ni vola ni kere cakacaka.
- Na cakacaka vakakonitaraki ki na veikabani eso, me rawa ni ra vulica kina na "cakacaka tara" ka da vukei sara talega ena matua ni bula ni kila vaka cakacaka.
- Vakasaqarai ni so na i vurevure ni lavo cici vakabalavu se tudei.

## NA VAKATOROICAKETAKI NI VEI VUREVURE NI LAVO TU VAKARAWARAWA



*Friend's Fijis Style*® Nai naki levu ni tuvatuva oqo me rawa ni solia na digidigi vei keda na lewe ni vanua yadudua, se vaka i tikotiko ke ra gadreva, na gaunisala ni vaqara i lavo me ra valuta kina na bula dravuadravua.

- E na okati eke na kena vakayagataki na noda taledi meda vakarautaka eso na cakacaka ni ligadra mai ni i yau bula tu volekati keda.
- Ke na vakatavulici me da kakua ni beci keda , ia meda kakavaki ki na bula rawa ka.
- Vakatavulici ena kena wasewasei vakavinaka na i lavo ka yavutu tiko ni vakaduri ni bisinisi.
- Noda vakayagataka na taledi ni vakasaqa me da rawa i lavo kina Na kena laurai me vinaka ni vakatagedegede ni kakana (quality).
- Kena vulici me rawati na takete (consistency)ni i tei se vuanikau me vaka na rokete, maqo, tamarini, moli lime kei na so tale.