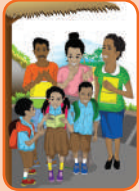


Lafaek



Ba Komunidade

Edisaun 1/2016



Ho apoiu husi Programa Asisténsia Nova Zelândia, CARE Internasionál iha Timor-Leste liuhusi Programa Edukasaun serbisu hodi fahe informasaun oioin ba comunidade sira iha Timor-Leste.

Editoriál:

Koordenadór Programa Edukasaun Shoaib Danish
Jestór Projektu Simplicio Lopes Barbosa
Vise-Jestór Projektu Jaime de Jesus Amaral
Koordenadór Produasaun Octavio dos Santos Carmo de Andrade

Konsellu Editoriál
Care Internasionál Iha Timor-Leste
Programa Asisténsia Nova Zelândia

Hakerek-na'in
Aliança M. do Rego, Aguida J. de Araujo, Joanico C. Marques,
Herminia da Costa Fernandes

Artista
Antoninho Ramalho, Mariano Peregrinho Noronha

Lay-out
Filipe Francisco Simões

Ofisiál-administrasaun
Idellina Martins

Ofisiál-finansas
Delfrida Gomes da Conceição

Distribuisaun
Adriano Martins (Aileu-Ainaro), Camilo Boavida (Baucau),
Geremias Noronha (Bobonaro), Anito Mau (Covalima), Eduardo
Hornai (Dili-Liquiça), Joni Dana dos Santos (Ermera), Heraldo da
Costa (Lautem), Eduardo Viegas (Manufahi-Manatuto), Baptista
Punef (Oecuse), João da Costa (Viqueque), ONG Lokál Roman
Luan (Atauro)

Xofér
Caetano Amaral, Nicorah Besi Campe, Adonasi R. da Costa,
Almerindo F. Lemos

Tetun ne'ebé uza, tuir padraun Institutu Nasionál Linguística Nian.

Enderesu : CARE Internasionál iha Timor-Leste, Bairro-Pite, Dili

Telefone : 3321 407

Email : info.lafaek@careint.org

©Labele kopia buat ne'ebé iha Revista ne'e nia laran, se lahá lisensa husi CARE.

Pájina:

Imi Hatene ka Lae? 3



Mikrofinansa 4-5



Agrikultura 6-9



Literasia no Numerasia
10, 11, 16



El Niño 12-13



Kuidadu Labarik 14-15



Hanoin Lójiku 17



Kriatividade 18-19



Saúde 20-21



Lian Komunitade 22



Ai-knanoik 23



Imi Hatene Ka Lae?

Ai-moruk Tradisionál Moras Estómagu

Materiál:

Lidah-buaya, bani-been, manu-tolun timór, tua-sabu, kinur, tudik no mákina-de'ut (*blender*) ka fatuk-de'ut.



Prosesu atu halo:



1

Ko'a sai lidah-buaya tahan ida nia kulit.



2

Ko'a sai kinur ida nia kulit no ko'a halo ki'ik.



3

Tau bee no *blender* halo dodok. Se mákina *blender* laiha, bele de'ut ho fatuk-de'ut.



4

Tau bani-been kanuru ida.



5

Tau tan manu-tolun timór, nia kinur.



6

Tau tua-sabu kanuru ida.



7

Taka nia matan halo metin atu anin labele kona.



Testemuña:

Sra. Aurora da Costa (29)

"Ha'u hetan moras estómagu durante tinan 3 ona. Ha'u sentelaransa'e, laiha vontade atu han, muta hela de'it no bele muta to'o hetan ran.

Bainhira ha'u hemu ai-moruk tradisionál ne'e, ha'u-nia moras estómagu sai di'ak ona. Ha'u iha fali ona vontade atu han, laran la sa'e no la muta ran tan ona".

Rai to'o oras 24 foin hemu.

Hemu kopu ida iha dadeer no kalan molok han, depois ita bele hemu tuir kedas ho bee-moos.

Halo beibeik no hemu to'o di'ak.

Bá klínika ne'ebé besik atu bele konsulta hodi kontrola ita-nia saúde rasik.

Konteúdu ne'e, servisu hamutuk husi Revista Lafaek no Sentru ISMAIC Tibar, Bazartete, Liquiça.

MAU SESTA NIA MEHI

Atu hetan buat ne'ebé Ó hakarak, presiza hatoman án rai-osan uitoan-uitoan no beibeik.



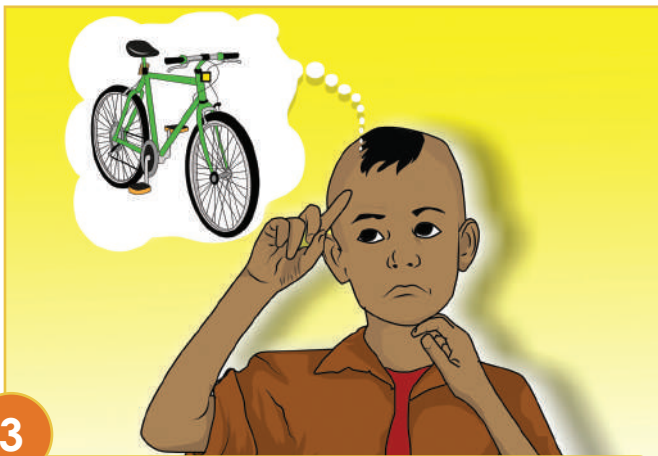
1

Mau Sesta ho Tiu Maulelo tuir treinamentu kona-ba poupa osan.



2

Mau Sesta sira kontente ho informasaun kona-ba poupa osan.



3

Mau Sesta imajina atu sosa bisikleta foun.



4

Tiu Maulelo esplika ba nia, atu sosa bisikleta foun presiza rai-osan.



5

Hahú husi ne'e, tiu Maulelo fa'an modo hodi ajuda Mau Sesta.



6

Mau Sesta mós badinas estuda no rai-osan.



7

Anoi ajuda Mau Sesta atu rai beibeik osan iha kofre.



8

Mau Sesta koko hi'it nia kofre todan ona.



9

Tiu Maulelo no Anoi gava Mau Sesta, tanba nia rai-osan durante tinan ida ona.



10

Agora Mau Sesta nia osan natoon ona atu bele sosa bisikleta foun.



Hmm...Bisikleta ne'e furak loos...!

Anoi, ita sa'e lisuk eeh...!

11

Mau Sesta no Anoi kontente tanba sira badinas rai-osan no ikus bele hola bisikleta.

Métodu Atu Halo Pestisida Orgániku, Ne'ebé Uza Ba Tempu Naruk

Sasán ne'ebé uza:



Ai-bubur tahan



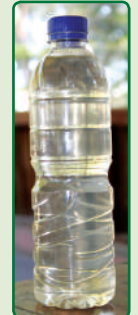
Du'ut morin



Tabaku tahan



Ai-ata tahan



Tua-Sabu



Birama



Lankuas



Ai-manas ai-leten



Ai-riti

Prosesu halo:

1



Hasai ai-tahan no tetak ai-tuha nia kulit halo rahun.

2



Hatama ai-tahan no ai-kulit ba jerigen nia laran.

3



Aumenta bee moos to'o jerigen nakonu.

4



Fui tua-sabu manas tuir ba jerigen nia laran.

5



Taka nia matan halo metin no tau dook husi labarik. Durasau tempu rai pestisida loron 15 to'o 30.

6



Oinsá atu uza:

Pestisida aqua boot isin ida, bee moos aqua isin lima. Kahur hamutuk bele uza hodi rega modo ne'ebé iha peste. Rega hotu ho Ai-moruk liu minutu ida ka rua tenke lori bee moos hodi fase fali modo ne'ebé rega ona. Bainhira halo hotu tenke fase liman ho sabaun tanba ai-tahan balun iha venenu.

Métodu Atu Halo Pestisida Orgániku, Ne'ebé Uza Ba Tempu Badak



1 Sasán ne'ebé uza: ai-tuha, ai-riti, lankuas, ai-ata tahan, duut-morin, ai-manas ai-leten, tua sabu manas.



2 Tau ai-tahan ba lesu laran no fai halo dodok.



3 Hasa'i husi lesu no hatama ba balde laran.



4 Fui bee morna jerigen isin ida ho tua sabu manas.



5 Tais iha hena ida.



6 Bele uza hodi rega modo. Rega ai-moruk liu minutu ida ka rua tenke lori bee moos hodi fase fali modo ne'ebé rega ona. Hafoin bele ku'u hodi han no faan.

Oinsá atu uza: Fui pestisida aqua isin ida no bee moos aqua isin lima, kahur hamutuk no bele uza hodi rega modo ne'ebé iha ular. Bainhira halo hotu tenke fase-liman ho sabaun.



Hakiak Ikan Nila

Ba Nutrisaun no Rendimentu Família

1 Saida mak ita persija hodi halo kolan ikan?



Fontes bee



Rai tahu



Ekipamentu
(Enxada, nst.)



Ema atu ke'e

2 Halo kolan ikan sai matak

Nakonu ho Loro-matan



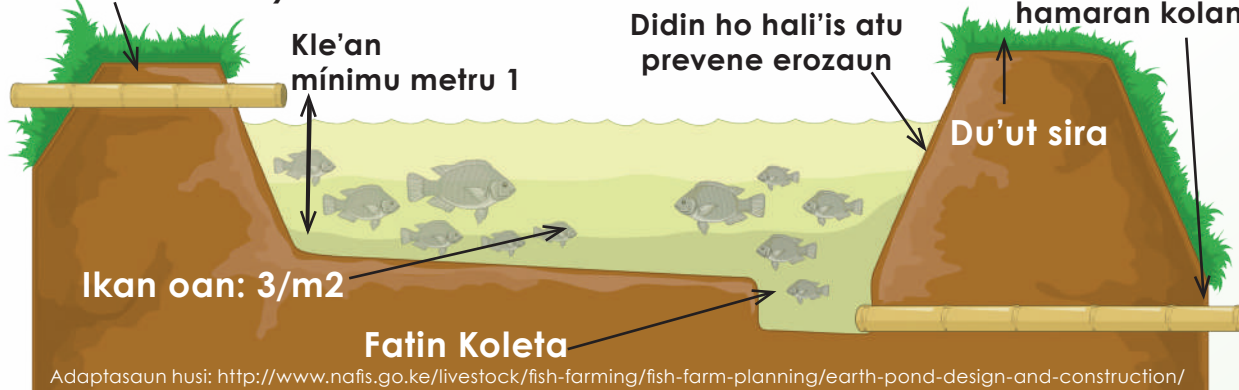
Hamatak ita-nia kolan!

- Tau adubu husi balada nia teen iha kolan laran
- Labele husik bee sulin

ADUBU → BEE-TEEN → IKAN HAN

Bee tama (taka de'it bainhira be suficiente ona)

Bee sai (Loke de'it atu hamenus bee ka hamaran kolan)



3 Maneja kolan no koleta ikan



Kontinua tau adubu ka balada nia te'en



Balada nia mii di'ak tebes



Fó hahán suplementáriu (hahán restu, modo-kain, nst.)



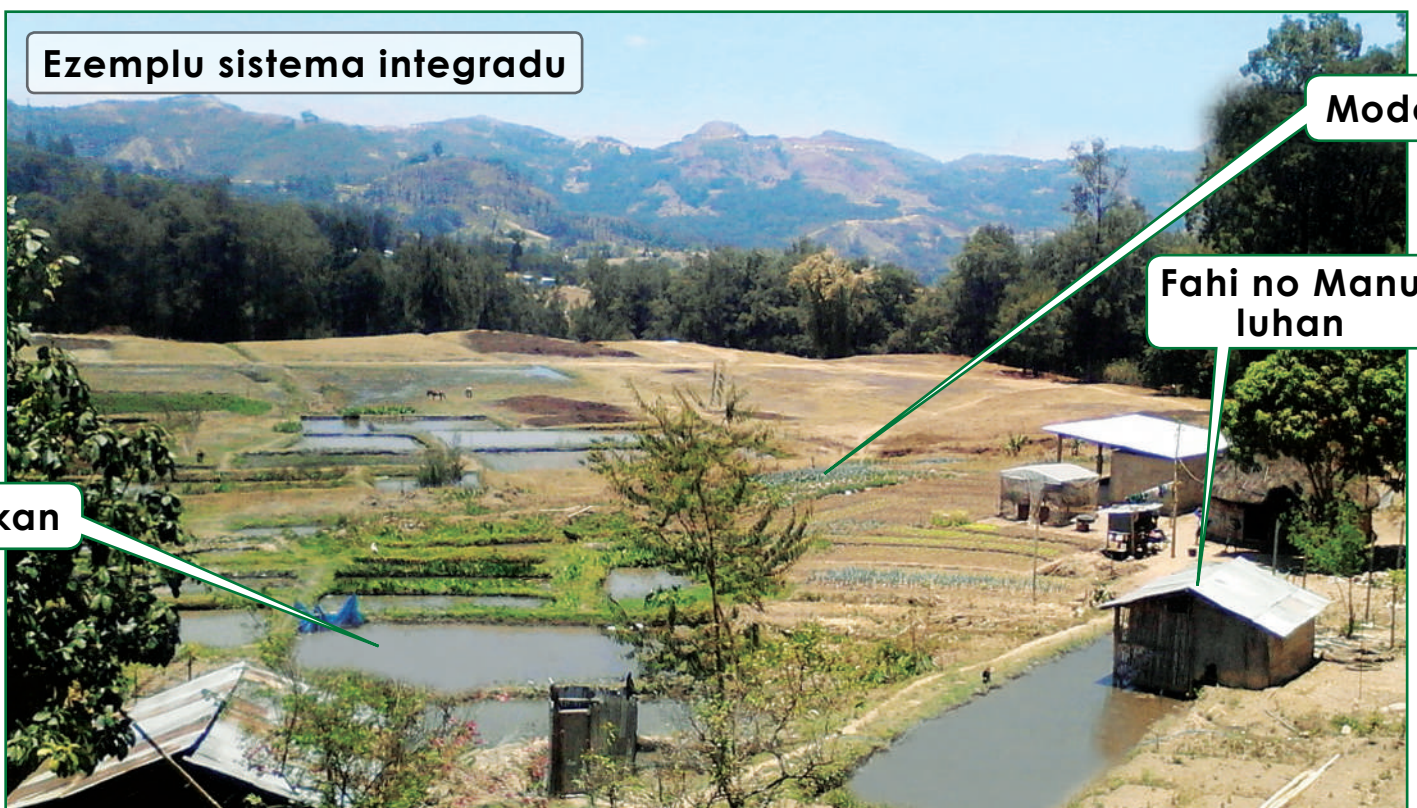
Koleta regularmente atu prevene ikan moris la ho di'ak

Tanbasá Hakiak Ikan Nila?

1. Riku ho nutrisaun
2. Fasil atu fó manutensaun
3. Lailais atu bo'ot no bele bo'ot to'o grama 200
4. Sabór gostu



Sistema Integradu



Integra hakiak ikan ho kuda modo, kuda hare, hakiak fahi, hakiak manu, nst.

Glosáriu:

Erozaun=rai-halai; **Integra**=Tau hamutuk buat ida ho buat seluk; **Sistema**=Maneira ka lala'ok; **Manutensaun**=Tau matan, ka haree, kontrola hodi hadi'a; **Regularmente**=Beibeik; **Suficiente**=Natón; **Nutrisaun**=Fó ai-han atu hetan isin di'ak nafatin; **Koleta**: halibur

Konteúdu sira iha pájina 8-9 mai husi;



This programme is funded by:

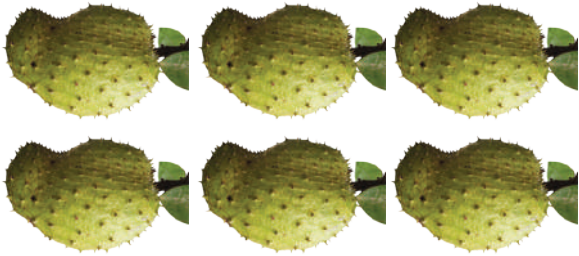


Mai sura



Ho Ambere

Ai-ata



6
Neen

Ezemplu

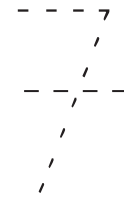


Neen

Ai-dila



7
Hitu



Hitu

Hudi

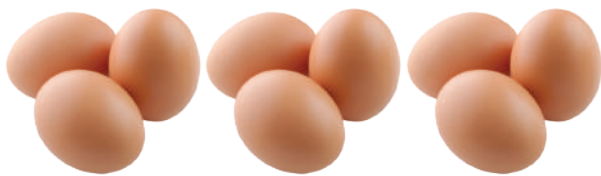


8
Ualu



Ualu

Manu-tolun



9
Sia

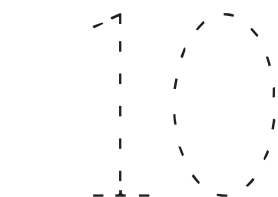


Sia

Tomate



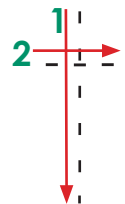
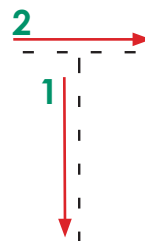
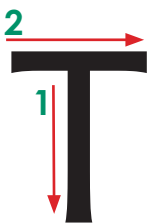
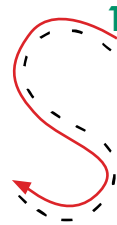
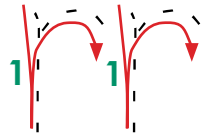
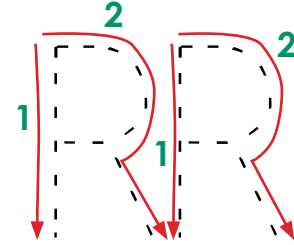
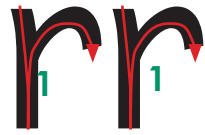
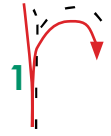
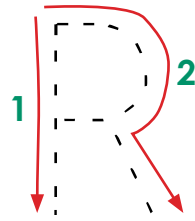
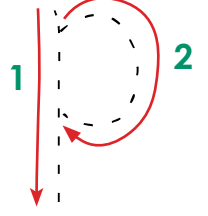
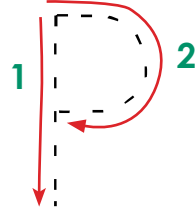
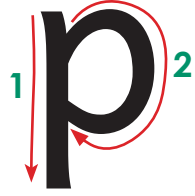
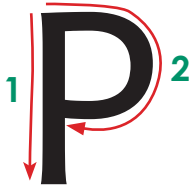
10
Sanulu



Sanulu

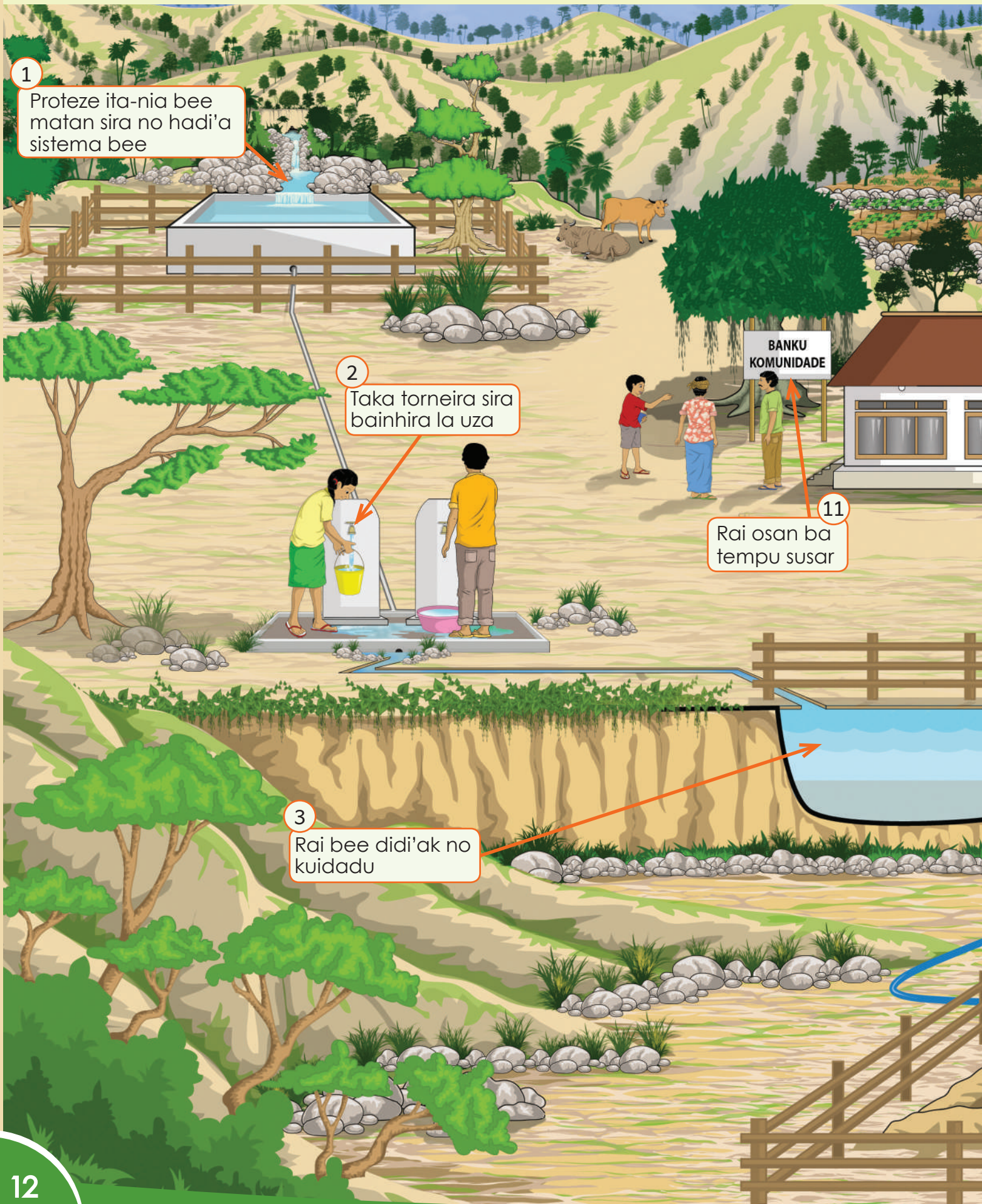
Mai Koñese Letra

Ho Mau Sesta





Tinan ida ne'e, udan-been sei menus, nune'e bee no ai-han moos sei menus. Tan ne'e, sei hamosu moras oi-oin. Oinsá atu prepara an?



1 Proteze ita-nia bee matan sira no hadi'a sistema bee

2 Taka torneira sira bainhira la uza

11 Rai osan ba tempu susar

3 Rai bee didi'ak no kuidadu

BANKU KOMUNIDADE

4

Prepara di'ak to'os atu satan bee. Labele sunu rai, lere de'it du'ut no taka rai

5

Kuda variedade ai-horis ne'ebé bele koleta lailais (ez. batar lais)

6

Kuda ai-horis ne'ebé bele moris ho udan-been menus

7

Rai ai-han (ez. fore, fehuk, batar, ai-farina) ho seguru

8

Rai fini didi'ak no rezerva balun atu kuda fali karik persiza

9

Fase liman ho sabaun atu prevene moras

10

Hemu bee moos ne'ebé filtru ka nono no fó hahán ho nutrisaun di'ak ba inan isin-rua, inan fó susu oan no oan-sira

11

Kuda ai-horis alimentár oi-oin no halo lutu metin

Titi Hetan Valór Di'ak



1

Tito estuda, Titi prepara matabixu.



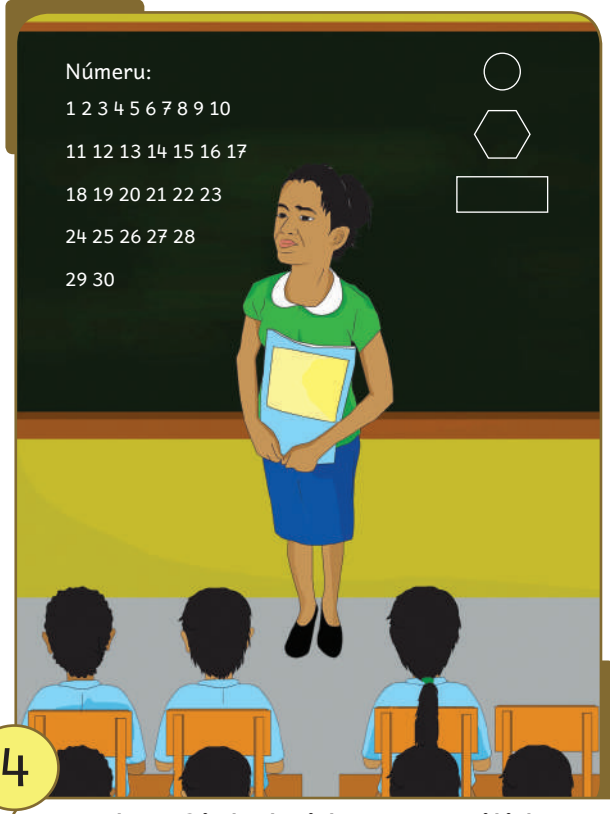
2

Bainhira Tito bá eskola, Amá haruka Titi bá kuru bee.



3

Titi sente triste tanba Tito bá eskola no nia hela iha uma.

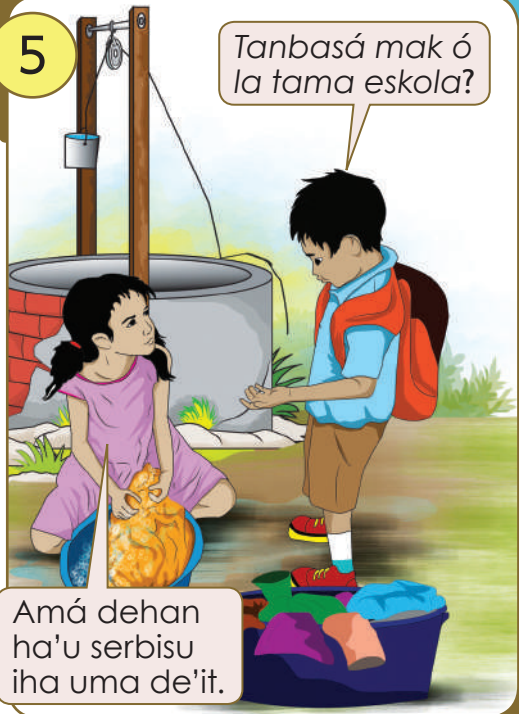


4

Mestra Sidalai haree Titi la tama klase no haruka Boralai buka tuir Titi.

5

Tanbasá mak ó la tama eskola?



Amá dehan ha'u serbisu iha uma de'it.

6

Mestra Sidalai ho Boralai bá ko'alia ho Titi nia inan-aman. Sira konkorda atu haruka Titi bá eskola.



7

Dadeer amá ho apá serbisu hamutuk atu Titi no Tito bá eskola.



8

Ikusliu Titi hetan valór di'ak no sai primeiru lugár iha klase.



9

Agora Tito ho Titi bele bá eskola hamutuk.



Konvensaun Direitu Labarik nian. Artigu 2 hateten katak: Direitu hotu-hotu vale ba labarik hotu-hotu la iha esensaun.

Forma Liafuan

j



janela

k



kuda

l



laho

ll



toalla

m



modo

n



nehnan

ñ



ventuñña

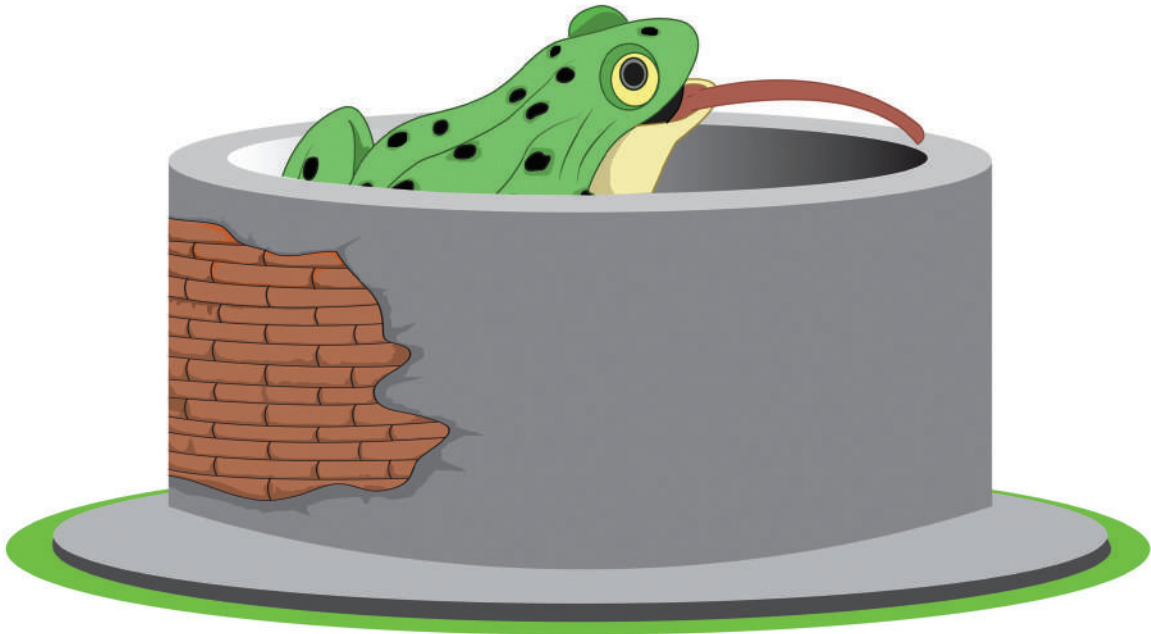
o



oin

Jogu Lójiku

Manduku ida monu ba bee posu ho naruk metru 30. Iha meiodia, manduku ne'e haksoit sa'e metru 5, maibé iha tempu kalan Manduku ne'e namdoras tuun ba metru 4. Ida-ne'e akontese beibeik loron-loron.



Presiza loron hira maka Manduku ne'e to'o metru 30 no bele sai husi bee posu ne'e?

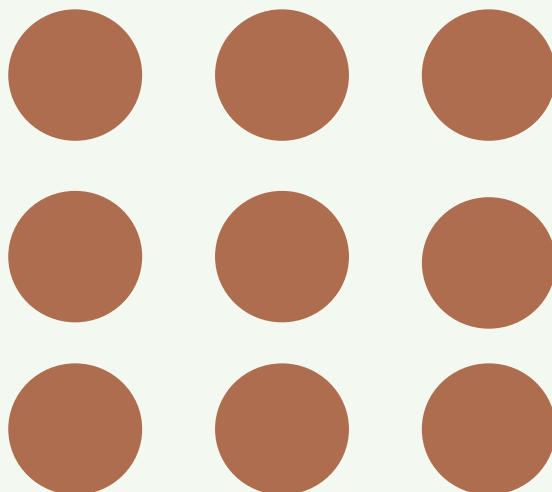
Resposta:

Loron

Rezultadu ba jogu ne'e haree iha pájina ikusliu.

Jogu tuirmai halo ita oinsá atu hanoin sai kreativu

Ita-boot nia knaar mak atu liga pontu kabuar 9 iha kraik ho dada liña 5 ne'ebé iha koneksaun ba malu no labele kotu.



Mai ita uza sasán uzadu hodi halo sai ba buat seluk

Iha ne'e ita koko halo masa aat, bele sai ahi-kuartu furak ida.

Mai ita halo !



1

Masa aat, tijoura, fiu no ampolas ki'ik.

2

Tesi husi masa nia ulun to'o hun, fó espasu.



3

Tuirmai sei sai hanesan ne'e.





4

Tesi masa nia hun.



6

Tuu masa nia hun hodi hatama fiu.



7

Uza ampolas ki'ik ne'ebé nia kór tuir masa nia kór.



5

Hanehan tuun, atu nia bele hetan modelu hanesan ne'e.



8

Ikusmai sei sai furak hanesan ne'e.



Mai Prepara Ai-han Ba Bebé Fulan 6-7

Ai-han ba bebé ne'ebé kompletu, bele hetan husi ai-han lokál sira.

Prepara: Fós, modo-tahan, fore-mungu, lakeru, mina no masin.



1 Da'an uluk fore-mungu to'o tasak.



2 Tau fós no lakeru, hafoin da'an to'o tasak.



3 ikusliu, tau mina oituan no modo-tahan.



4 Da'an labele dodok liu.



5 Malirin foin tau masin atu iódo labele lakon. Iódu iha masin bele hadook ita husi moras kakorok boot. Maibé labele tau masin barak liu.



6 Suru kanuru tolu de'it labele barak liu.



7 De'ut iha pasadeira halo dodok.



8 koko fakar iha kanuru nia tuun kleur.

Prepara mós ai-fuan



Prepara hudi.



De'ut halo dodok no fó-han ba bebé.

Fó-han ba bebé laron ida dala tolu.



“Fó nafatin susubeen inan nian”

Lian Komunitade



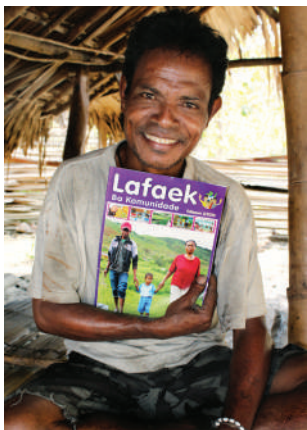
Ha'u uza Revista Lafaek hodi hanorin ba oan-sira iha uma. Ha'u lakohi sira haree televizaun, maibé ha'u hakarak sira atu aprende informasaun foun iha revista ne'e.

**António da Silva (63),
Aldeia Loor, Vemasse Tasi, Vemasse, Baucau.**

Revista Lafaek ne'e di'ak tebes. Ha'u uza artigu mikrofinansa hodi maneza osan rasik. Ha'u mós lee artigu direitu labarik hodi eduka oan-sira iha uma.



**Florentina da Silva (43),
Aldeia Builo, Ossolequimeta,
Ossu, Viqueque.**



Nu'udar to'os na'in presija informasaun barak. Iha Revista Lafaek nia laran, ha'u aprende kona saúde no ai-moruk tradisionál. Ezemplu: Ha'u hanorin oan-sira fase-liman antes han.

**Sebastião Fernandes (45),
Aldeia Maluru, Viqueque vila, Viqueque.**

Ha'u kontente hetan Revista Lafaek; tanba ajuda ha'u hodi aprende kona-ba saus tomate. Iha uma, dalaruma oan-sira lee no esplika fali ba ha'u.



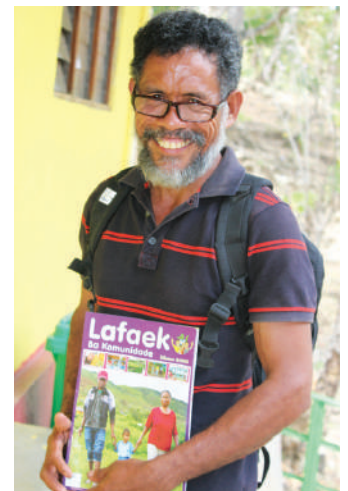
**Delfina Sávio (52),
Suku Caenlio, Iliomar, Lautém.**



Mai ha'u, informasaun iha revista mesak di'ak de'it. Hanesan oinsá eduka oan-sira. Dalaruma ha'u mós haree dezeńu sira iha laran.

**Domingas Guterres (55),
Aldeia Caihurlale de
Baixo, Willa, Venilale,
Baucau.**

Ha'u kontente bainhira hetan Revista Lafaek. Lihusi artigu mikrofinansa, ha'u aprende kona-ba oinsá maneza ha'u-nia osan rasik.



**José Barbosa (54),
Suku Caenlio, Iliomar, Lautém.**

Istória

Bee-Matan Bui-Lua

Iha tempu uluk, iha avó-feto ida hela iha nia to'os no hakiak mós asu-inan ida ho naran Bui-Laco. Iha tempu bai-loron naruk iha fatin ne'ebá bee maran hotu. Entaun, avó tenke bá buka bee iha fatin seluk ne'ebé dook.

Iha loron ida, avó ne'e haree nia asu isin-bokon. Entaun avó ne'e husu ba nia án. "Agora bai-loron naruk, bee maran hotu, asu ne'e hetan bee husi ne'ebé maka nia bele bokon hanesan ne'e"?



Avó-feto hakfodak liután haree nia asu loron-loron mai, sempre bokon nafatin. Nune'e, avó-feto hanoin atu oinsá bele hetan mós bee ne'e. Tanba avó-feto matenek, nia foti ahi-kadesan hodi falun ho batar-kulit no tuu ku'ak ki'ikoan hafoin tara iha asu nia kakorok. Atu nune'e asu ne'e bainhira bá karik, ahi-kadesan ne'e bele sulin tuir dalan to'o iha fatin ne'ebé

bee iha. Ho maneira ida ne'e, avó-feto la'o hodi buka-tuir ahi-kadesan ne'ebé sulin tuir dalan, to'o hetan mós bee-matan ne'e. Bee-matan ne'e naran, bee-matan Bui-Lua.

Ohin loron bee ne'e fornese ba populaasaun ne'ebé hela iha Loi-Huno, nomós ba populaasaun Viqueque tomak.



Istória husi: **Eusébio Simões,**
Loi-huno, Viqueque.
Hadi'a husi Ekipa Lafaek



Kadi Kakutak

Haree liafuan sira iha kraik hodi kompleta liafuan iha koluna laran.

Kriatividade, Estuda, Kuda, Ampolas, Halimar, Manduku, Komunitade, **Revista**, Matenek, Mehi, Pasadeira, Jogu.

Esplikasaun jogu lójiku pájina 17

Tanba iha meuidia Manduku bele sa'e metru 5 no tempu kalan namdoras tuun ba metru 4, entaun loron ida manduku sa'e ba metru 1 de'it. Iha loron 25, Manduku ne'e to'o ona metru 25. Loron tuirmai ka loron 26 iha meuidia Manduku ne'e sa'e tan metru 5, entaun iha loron 26 meuidia ne'e to'o ona metru 30, manduku ne'e bele sai husi bea posu ne'e.

Rezultadu jogu pájina 17