

Lafaek



Ba Komunidade

Edisaun 2/2017



Imi Hatene ka lae?
Páj. 3



Mikronegósia
Páj. 4-5



Saúde
Páj. 12-15



Lian Feto
Páj. 23

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 Shoab Danish
Jestór Projeitu Simplicio Lopes Barbosa
Vise-Jestór ba Publikasaun no Atividade Estensaun
Octavio dos Santos Carmo de Andrade
Vise-Jestór ba Implementasaun
Adelino J. R. Guterres no Marcelino Martins
Vise-Jestór ba Monitorizasaun no Evaluasaun Almerindo da Costa C.

Asesora ba Edukasaun Paulina Szczygiel
Asesora Jestaun Ba Dadus Kate Seong
Supervizór Rejionál ba MEL Fernando Maia no Cirilio Ximenes

Konsellu Editoriál
CARE Internasionál Iha Timor-Leste
Programa Asisténsia Nova Zelândia
Ministériu Edukasaun

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

Artista
Antoninho Ramalho, Mariano Peregrino Noronha

Lay-out
Filipe Francisco Simões

Ofisiál-administrasaun
Idelfina Martins

Ofisiál-finansas
Delfrida Gomes da Conceição

Distribuisaun
Marcelo Guterres (Aileu) Adriano Martins (Ainaro),
Camilo Boavida (Baucau), Geremias Noronha (Bobonaro),
Anito Cardoso (Covalima), Grimaldo M. da Cunha (Dili),
Carlos F. da Costa Lopes (Manatuto), Luis Alberto (Liquiça),
Joni Dana dos Santos (Ermera), Heraldo da Costa (Lautem),
Julião da Costa (Manufahi), 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 : lafaek@careint.org

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

Pájina:

Imi Hatene ka Lae? 3



Mikronegósio 4-5



TAF (Nabilan) 6-7



Agrikultura 8-9



Projeitu ARC 10-11



Saúde 12-13



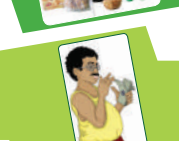
Kuidadu Labarik no Lian Feto 14-15



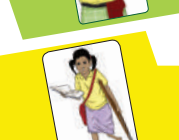
Kriatividade 16-17



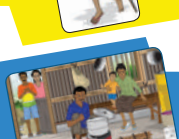
Hanoín Lójiku 18



Aprende Hakerek Naran 19



UNDP 20-21



Lian Komunitade 22



Ai-knanoik 23



Imi Hatene Ka Lae?

Oinsá halo sumu ai-fuan ka “Es buah”

Hakarak halo negósiu ho ai-fuan? Bele koko halo “Es buah” no fa’an iha uma no merkadu. Bele mós sai sobre meza ba família no ba festa ruma



Materiál: Ai-fuan sira hanesan hudi, saburaka, haas, abokate no ai-naná’s; susubeen lata 1; sumu botir 1; Sagiko lata 2; bee-tasak no kopu masa.



1

Fase ai-fuan sira.



2

Ko'a ai-fuan nia kulit no ko'a halo ki'ik.



3

Tau susubeen lata 1 ba manko.



4

Tau bee-tasak litru sorin (1/2 litru) no kahur.



5

Tau susubeen ba manko boot no tau Sagiko lata 2.



6

Tau sumu sukat nia matan to'o dala 6.



7

Fakar sumu, Sagiko no susubeen ba ai-fuan no tau jelu-fatuk rahun.



8

Tuirmai ita kahur.



9

Ikusliu tau “Es buah” ba kopu-masa ka manko.



Es buah prontu ona atu fa'an!

Maneja *Stok* ka Sasán Negósiu

Saida maka *stok* ka Sasán negósiu?

Stok ka sasán negósiu hanesan produktu hotu-hotu ne'ebé mak ita atu fa'an ba sosa-na'in. Tuirmai Iha maneira balu oinsa maneja ita-nia sasán negósiu.



Simu ita-nia *stok* ka sasán produktu

Sura no haree didi'ak kondisaun produktu ka sasán ne'ebé ita simu ezemplu: Asegura katak sasán ne'e iha kualidade di'ak no labele liu prazu.

Hakerek ita-nia *stok* ka sasán-nia naran

Hakerek ita-nia sasán ka produktu hotu ne'ebé tama sai. Atu nune'e ita bele hatene sasán hira maka tama no sai. Nune'e bele kompleta sosa-na'in sira-nia prezisa.



Arma ita-nia sasán ka produktu

Rai produktu iha fatin di'ak no fasil atu hetan lailais, Nune'e mós ajuda sosa-na'in sira bele hetan lailais sasán ne'ebé sira prezisa atu sosa. Tau hamutuk ita-nia produktu ketak-ketak tuir sasán ida-idak. Tau tuir orden labele tau kahur malu atu nune'e fa'an na'in bele hatene sasán ne'ebé foin tama ka sasán ne'ebé besik prazu ona.

Tau-matan didi'ak ita-nia *Produktu* ka sasán

Haree no konta beibeik ita-nia produktu atu nune'e bele garante sasán nia di'ak no la falta buat ida. Continua hola no hameno nafatin sasán ne'ebé loos no menus tuir tempu (Loron boot). Ida-ne'e importante tebes atu evita ita husi sasán ne'ebé sosa-na'in sira ladún sosa, di'ak liu tau atensaun ba sasán ne'ebé sosa-na'in sira prezisa tebes atu sosa, la'ós ita halo nakonu *stok* maibé ema la sosa.



Tau Folin ba Sasán

Oinsá tau folin ba sasán?

Iha dalan 3 atu tau sasán ninia folin

“*Livhusi Negósiu,
Sei Hetan Mudansa
Iha Moris.*”

1. Tau sasán folin depende ba kustu kompras

Ida-ne'e maka baibain ema uza hodi termina sasán nia folin iha negósiu. Ezemplu simples mak hanesan tuirmai ne'e;

Folin produktu atu fa'an= Folin produktu ne'ebé sosa + non-produto + Lukru mak ita hakarak.

Super Mie kaixa 1x dolar \$ 6.50 = dolar \$ 6.50 + transporte bá-mai sentavu 50 + Lukru dolar \$ 1.00 = dolar \$ 8.00

Oinsá atu sura?

Super Mie kaixa ida falun 40 X *Super Mie* falun ida sentavu 20 = dolar \$ 8 x *Super Mie* kaixa 5 = dolar 40.00 - folin *Super Mie* kaixa 5 = dolar 40.00 - dolar \$ 32.50 = dolar 7.50

2. Tau sasán folin depende ba kompetisaun

Tau sasán folin bazeia ba kompetisaun. Ne'e baibain ba ema ne'ebé foin hahú harii negósiu. Tanba nia ema "Negosiante foun" foin fa'an sasán ne'ebé hanesan ho ema seluk ne'ebé fa'an fiha ona. Entaun presiza observa ema seluk nia presu sasán ne'ebé fa'an ona, depois maka nia termina sasán nia folin ba ninia produktu.

Ezemplu; Tiu Agostinho nia viziñu fa'an *Super Mie* falun ida ho folin sentavu 25, entaun Tiu Agostinho koko atu hatuun nia folin ba sentavu 20 kada *Super Mie* falun ida. Maske ita sura bazeia ba lukru Tiu Agostinho nia lukru ki'ik liu kompara ho ninia viziñu, maibé Tiu Agostinho nia sasán folin lailais no sei hetan lukru beibeik.

3. Tau sasán folin depende ba objetivu ruma

Dalan ikus atu termina folin sasán bazeia ba objetivu ka mehi ruma; Ezemplu Sasán foun atu tama iha Tia Maria ninia kióske, Tia Maria iha planu oinsá sasán sira ne'ebé seidauk folin ka besik atu prazu bele folin lailais, Tia Maria kria sistema hamoos stok (*Cuci Gudang*), ka iha tempu loron boot Tia Maria halo promosaun ba folin. Maneira ida ne'e atu sasán sira ne'ebé tuan bele folin lailais hodi hatama fali sasán ne'ebé foun.

“*Fa'an ho folin ki'ik,
maibé sasán folin
lailais no sei hetan
lukru beibeik.*”



Atividade ne'e hala'o ho comunidade iha Bedois, Camea, Dili.

Hakmaan Todan Família Kontente

Iha dadeer, amá kous hela bebé. Maria dasa rai no Ade tebe hela bola. Amá husu ajuda ba Ade atu fase-bikan foer. Maibé, Ade prefere joga bola no nia husu tanbasá ninia feton labele halo.



Iha ne'ebá, apá rona hela saida mak Ade hateten. Ho nune'e, apá mai no ko'alia hodi esplika ba Ade katak bele halimar bola, maibé depois presiza serbisu hamutuk tanba uma-kain ne'e hanesan ekipa futeból ida no tenke serbisu hamutuk, hodi ekipa ne'e bele manán. Apá sujere atu sira fase-bikan hamutuk.



Tuirmai, Ade ho nia apá fase bikan hamutuk ho Maria. Bainhira sira serbisu hamutuk, viziñu sira liu haree no hakfodak tanba mane no labarik mane sira mós bele fase bikan no ajuda halo serbisu uma laran ho oin midar no kontente.



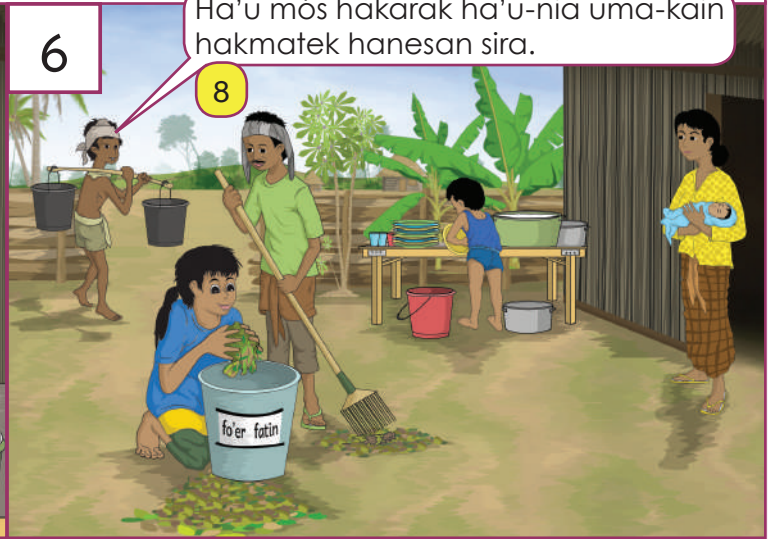
5

Haree! Sira serbisu hamutuk kapás loos.

6

7

Loos, mane loloos mak hanesan ne'e. Tenke serbisu hamutuk duni.



6

Ha'u mós hakarak ha'u-nia uma-kain hakmatek hanesan sira.

8

Liuhusi hahalok ne'e, halo viziñu mane sira mós serbisu hamutuk ho sira-nia membru família kona-ba serbisu uma laran nian no família hotu moris ho kontente.



7

9 Apá, ita serbisu hamutuk kapás loos.

10

Loos amá. Bainhira ita serbisu hamutuk buat hotu sei sai kamaan.

Iha ami-nia uma laran, ami respeita no suporta malu. Imi nian halo oinsá?

Hahusuk sira ba reflesaun:

1. Saida mak ita aprende liuhusi istória ne'e?
2. Mane sira mós bele fase-bikan ka lae?
3. Serbisu hamutuk iha uma-kain bele iha impaktu saida ba família no ema seluk?
4. Saida mak Ita-Boot bele halo atu serbisu hamutuk iha Ita-Boot ninia uma-kain?

Konteúdu iha pájina ne'e mai husi:

Téknika Di'ak Kuda no Tau-Matan ba Kinur

Kinur sai nu'udar ai-horis ne'ebé bele moris iha rai-maran no mós bokon. Tuirmai maka prosesu kuda kinur:



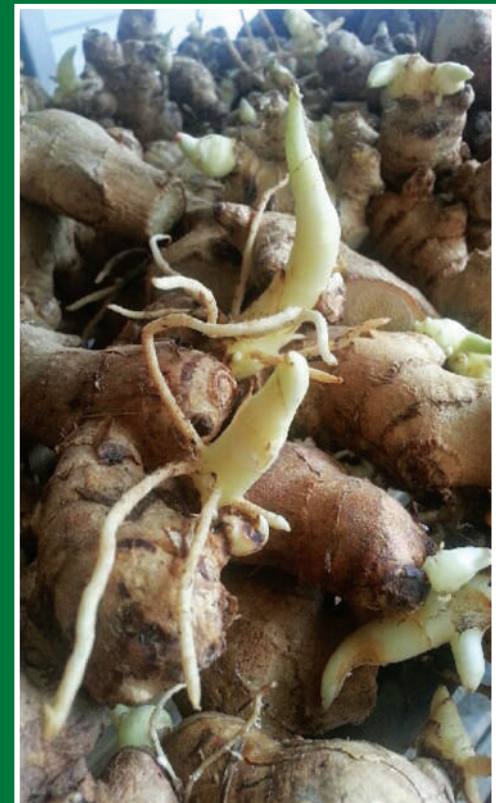
Identifika fatin kuda kinur.

Rai ho Klima

- Kinur bele moris iha rai ne'ebé fatuk la iha, atu hetan produsau ne'ebé aas, kuda iha rai ne'ebé fila ona.
- Tipu rai ne'ebé di'ak liu ba kinur maka rai ne'ebé la belit maka'as.
- Kinur bele moris iha fatin ne'ebé kona loro-matan no bele mós kona mahon-been.
- Karik kuda kinur mak udan been menus, bele rega.

Preparasaun fini.

- Hili fini ne'ebé di'ak, iha tahan barak no livre husi peste.
- Hun ida ita bele hetan fini barak tanba sei fahe halo ki'ikoan.
- Ko'a kinur nia tubun halo ki'ik no nia todan mós tenke hanesan, atu nune'e nia dikin bele sai barak. Bainhira tesi hotu, kinur nia dikin tenke kose ho ahi-kudesan, atu nune'e labele kulapur.



Finis kinur, prepara ba kuda.

Kuda iha viveiru.

- Fini ne'ebé pruntu ona, tau iha fatin ne'ebé ladún manas ka bokon no halo anin kona. Rega dala rua iha dadeer no lokraik durante fulan ida ho balun.
- Tau fini iha du'ut maran nia leet, karik labele taka metin liu. Rega dala rua iha loron ida.
- Bainhira kinur nia dikin sai ona, bele muda bá viveiru.
- Bainhira nia dikin naruk to'o ona sentímetru 2 ka 3, kinur oan bele kuda iha to'os.
- Muda kinur oan ho kuidadu, atu nune'e labele estraga. Karik abut ruma kesi malu, tenke muda ho kuidadu.
- Bainhira kuda, tenke dook husi viveiru fatin. Presiza rega molok hasai, atu nune'e viveiru oan buras nafatin.



Prepara fatin kuda.

- To'os ne'ebé husik kleur ona, presija hamoos du'ut oan no tenke fila rai maibé uza enxada.
- Kuda hahú udan monu rai. Fini tenke prepara fulan ida molok udan monu rai.

Oinsá kuidadu kinur oan.

- Hafoin kuda liu semana rua no karik kinur oan balun la moris, presiza kuda ka troka foun.
- Hamoos dala tolu to'o lima, hafoin kuda to'o kolleita. Butuk rai iha kinur hun atu nune'e bele fó nutrisaun ba kinur nia hun.



Kontrola peste.

- Bainhira kinur tahan hahú namlaik no dodok ida-ne'e hatudu katak peste mak estraga. Uza adubu orgániku hodi rega ba kinur oan ne'ebé mak hetan estraga husi peste.
- Baktéria iha kinur lolon, abut hahú namlaik no namkurut, karik sintoma ne'e mosu prevene bee-lihun husi kinur nia hun.
- Labele rega demais durante semana ida, karik rega de'it ho adubu orgániku.

Glosáriu:

Peste= Ular-oan ka animál sira ne'ebé atu estraga to'os no natar ne'ebé

foin kuda ka ai-horis; **viveiru**= Ai-horis nia oan ne'ebé ita prepara atu kuda;

sintoma= Buat ruma laloos ne'ebé mosu ba ema nia isin nu'udar sinál kona-

ba moras; **orgániku**= matérial kímika ne'ebé iha karbóniu no liga ba idrojénium;

kolleita= panen hanesan; ko'a hare no silu batar.



Benefísiu husi kinur.

- Kinur hanesan ai-moruk tradisionál no mollu ba te'in.
- Kinur bele halo kabas sai kór kinur.



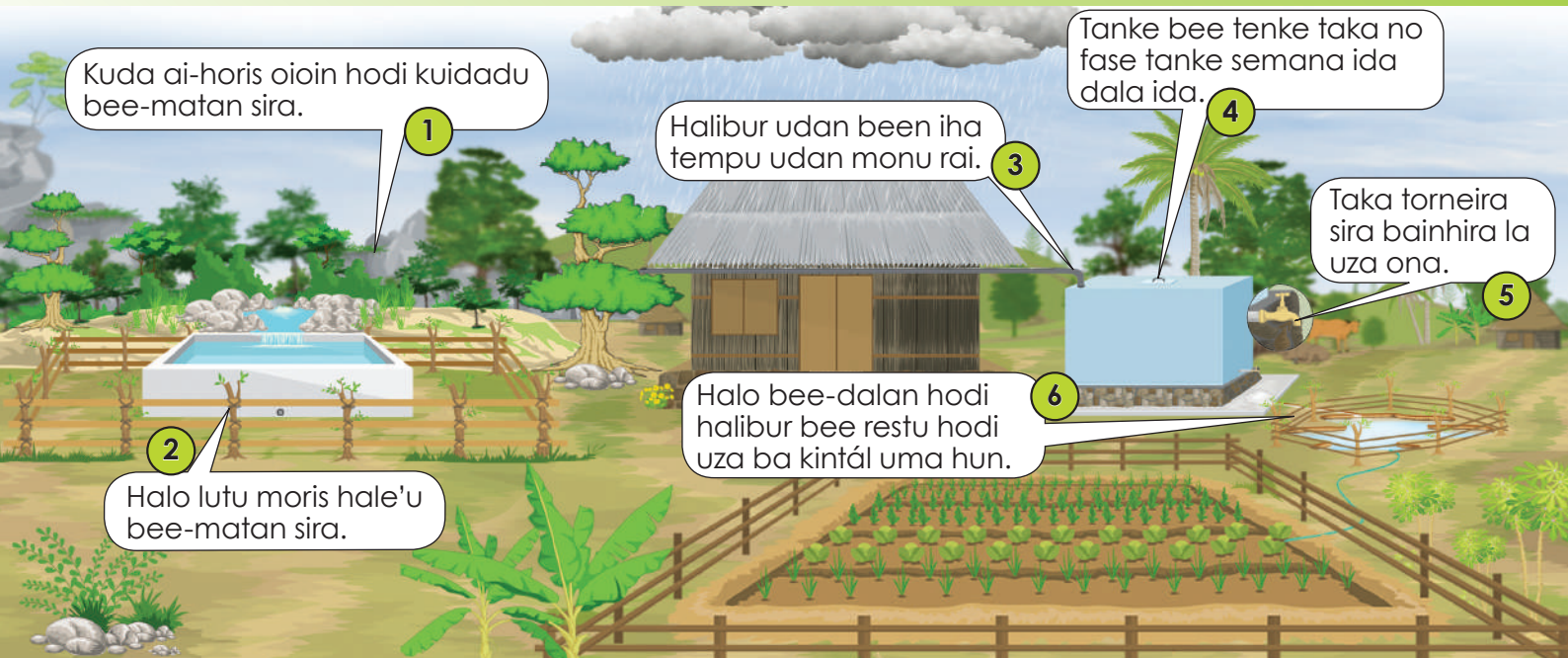


Prevene Problema Husi Bailoro Naruk

Foin lailais ita kona El Niño ka Bailoro Naruk. Tuirmai oinsá atu ita prevene problema ne'ebé sempre akontese iha Bailoro Naruk.

I. Bee

Bainhira bailoro naruk, bee sei menus. Ne'eduni, ita prezisa proteje bee ho didi'ak no efetivu.



1 Kuda ai-horis oiain hodi kuidadu bee-matan sira.

3 Halibur udan been iha tempu udan monu rai.

4 Tanke bee tenke taka no fase tanke semana ida dala ida.

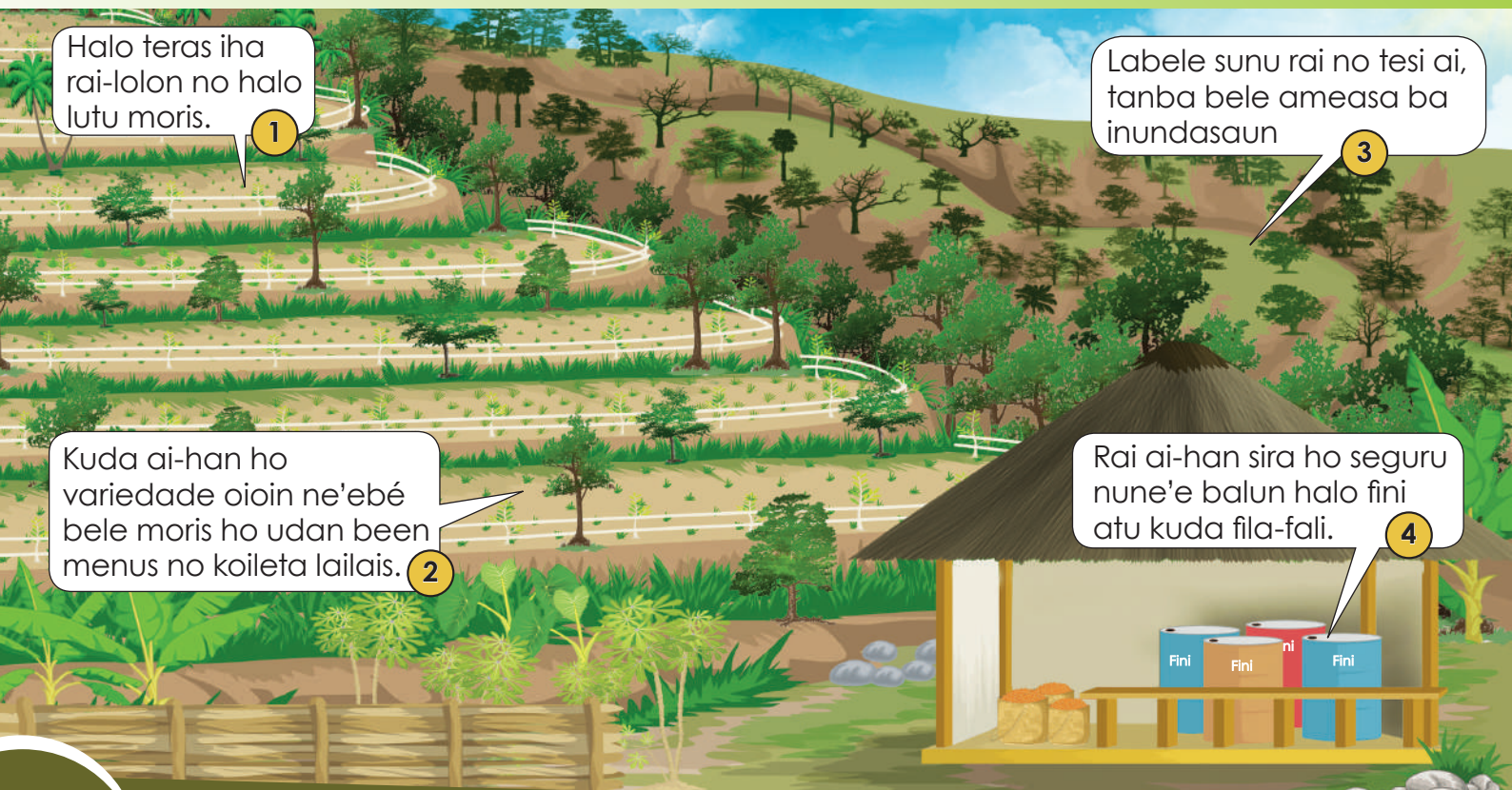
5 Taka torneira sira bainhira la uza ona.

2 Halo lutu moris hale'u bee-matan sira.

6 Halo bee-dalan hodi halibur bee restu hodi uza ba kintál uma hun.

II. Rai

Ita tenke tau matan didi'ak ba rai atu nune'e bainhira ita kuda ai-han ruma, bele buras.



1 Halo teras iha rai-lolon no halo lutu moris.

3 Labele sunu rai no tesi ai, tanba bele ameasa ba inundasaun






2 Kuda ai-han ho variedade oiain ne'ebé bele moris ho udan been menus no koileta lailais.

4 Rai ai-han sira ho seguru nune'e balun halo fini atu kuda fila-fali.

III. Nutrisaun no Ijiéne

Impaktu bailoro naruk sei afeta mós ba ema nia saúde. Maske ai-han sei menus, maibé ita tenke nafatin han ai-han ne'ebé ho nutrisaun di'ak atu prevene moras liuliu ba inan isin-rua, inan fó susu no labarik ki'ik sira.

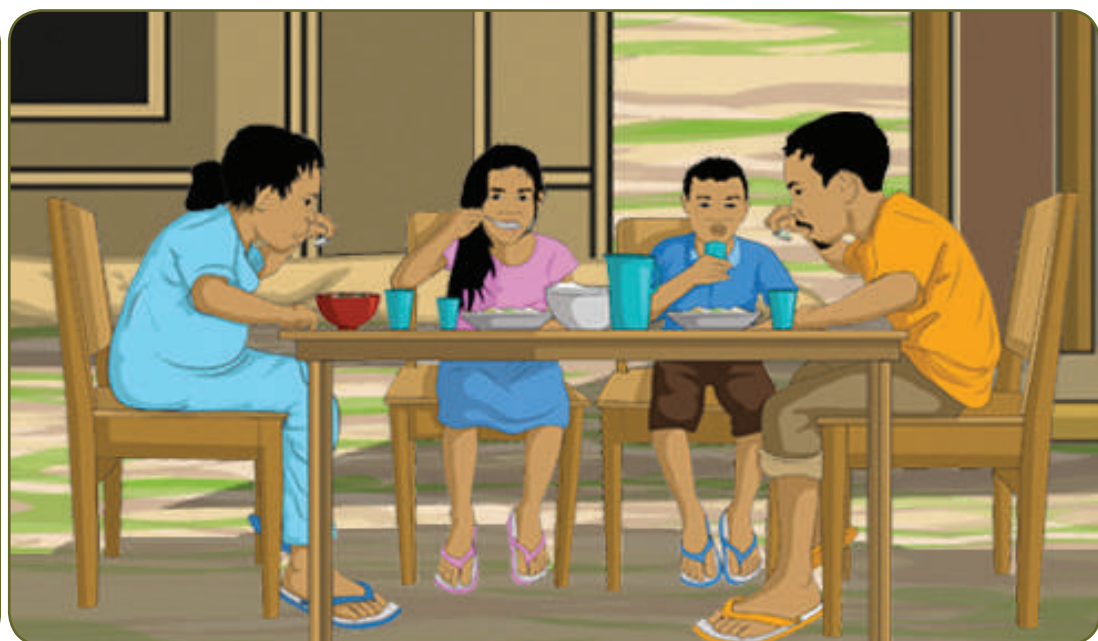
Tuirmai mak ai-han oiain ho nutrisaun di'ak.

Ai-han Forsa	Ai-han Haburas	Ai-han Hadi'a no Protesaun
		
		
		
		



Inan sira, inan isin-rua, inan fó susu presiza han ai-han oi-oin atu nune'e saudável nafatin. Ba labarik sira iha idade fulan neen tenke fó susubeen inan nian nafatin. Karik inan-aman hakarak nia oan matenek no saudável, inan isin-rua tenke han ai-han oi-oin hanesan iha tabela.

Tenke fase-liman ho sabaun bainhira prepara hahán, kous labarik, fó-susu labarik, molok atu han, depois ba sentina no seluk tan. Atu nune'e bele livre husi moras.



Hadook Inan Isin-Rua Husi Malnutrisaun

Malnutrisaun katak isin la hetan ai-han iha nutriente ne'ebé mak isin prezisa. Bebé hetan ai-han husi inan, se inan isin-rua la hetan ai-han ho nutrisaun, bebé mós la hetan ai-han. Atu bebé bele matenek no inan hetan isin di'ak, ita prezisa kuidaду sira.

Ai-han oioin ne'ebé fó nutrisaun ba inan no bebé maka tuirmai ne'e:



1

Ai-han ne'ebé fó enerjia ba isin (Han natoon de'it).



2

Ai-han ne'ebé haburas no hadi'a isin (Han kahur malu).



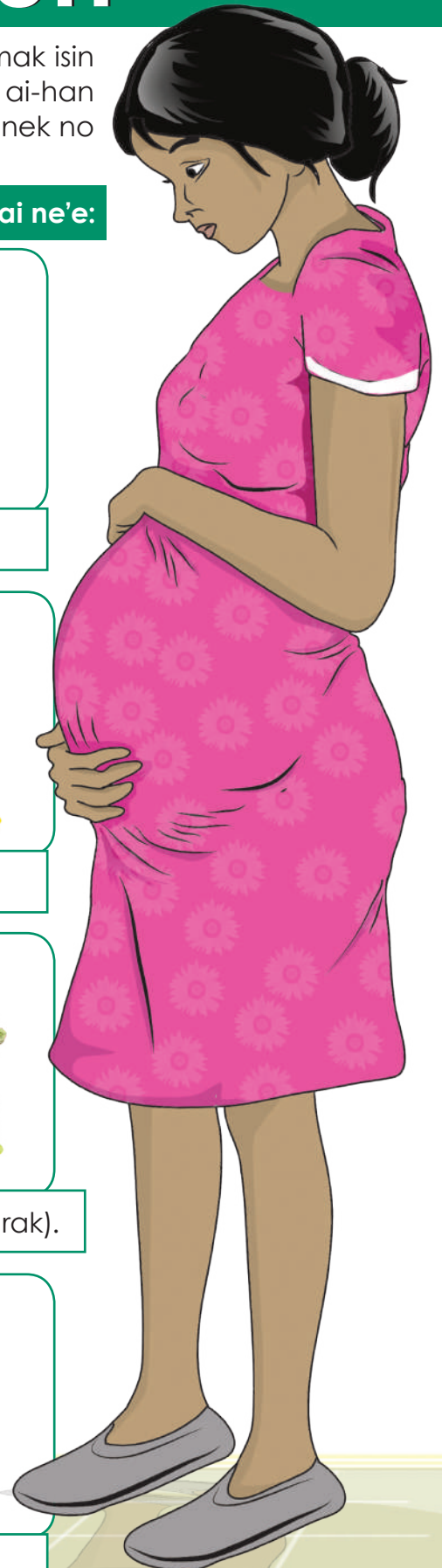
3

Ai-han ne'ebé bele hadi'a isin no hadook husi moras (Han barak).



4

Ai-han ne'ebé fó forsa ba isin (Han barak liu).



Mensajen Saúde

Dalan di'ak sira atu hadook inan isin-rua husi malnutrisaun maka tuirmai ne'e:



1

Inan isin-rua no fó-susu prezisa han ai-han oioin no barak. Hemu mós bee barak.



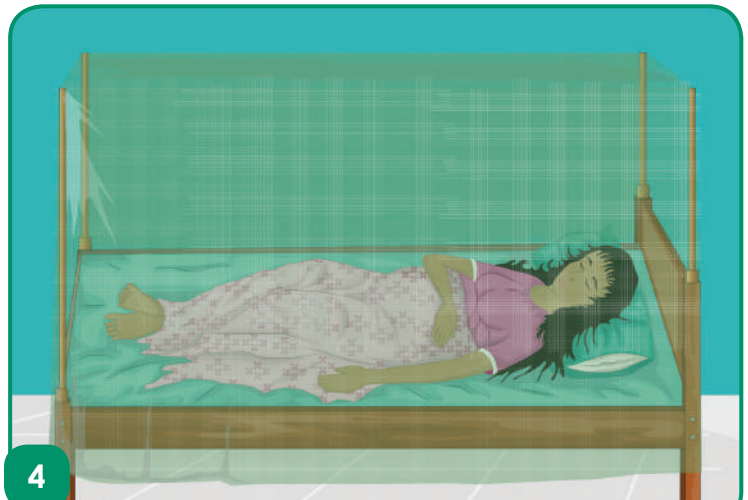
2

Inan isin-rua prezisa bá konsulta iha SISCa ka sentru saúde mínimu dala haat durante isin-rua.



3

Hemu ai-moruk aumenta raan nian tuir reseita husi doutór.



4

Prezisa deskansa barak no toba iha moskiteiru laran.



5

Asesu ba planeamentu família ka KB atu inan bele deskansa no forte. Bebé bele hetan susubeen inan kle'ur liután.

“Inan isin-rua labele halo servisu todan. Inan labele hemu tua-manas. Hadook an husi sigarru suar no labele fuma.”

Hakarak Oan Matenek?

Presiza Apoiu Maka'as Husi Inan-Aman

Edukasaun sempre hahú husi família. Bainhira labarik sira tama eskola, responsabilidade ba sira-nia prosesu aprendizajen la'ós manorin sira de'it. Maibé inan-aman sira mós tenke fó atensaun ba labarik sira-nia progresu edukasaun nian.



1

Hasoru manorin atu hatene oan sira-nia progresu.

Maske inan-aman preokupa ho serbisu, maibé husik netik minutu balun hodi hatene oan nia dezvoltamentu loroloron iha eskola. Husu oan sira-nia valór, husu mós kona-ba dixiplina ne'ebé presiza tulun husi inan-aman sira.



2

Fó apresiasaun ba oan sira.

Apresiasaun ba oan bele liuhusi liafuan murak ka prezente ki'ik hanesan dalan atu fó motivasaun ba sira hodi badinas estuda nafatin. Ezemplu **"Matenek loos!"** ka selebra hamutuk ho sira kona-ba rezultadu ne'ebé sira hetan.



3

Ajuda sira halo estudu grupu ho kolega sira.

Estuda hamutuk ho kolega seluk, hanesan dalan ida atu aumenta sira-nia koñesementu ba matéria sira ne'ebé estuda ona iha eskola.



4

Involve an iha akividade kreatividade oan nian.

Kriatividade ajuda tebes oan sira atu deskobre buat ruma liuhusi sasán ne'ebé sira haree no kaer rasik, maibé inan-aman presija tulun sira.



5

Enkoraja oan sira atu lee livru iha biblioteka.

Biblioteka hanesan fatin atu aprende ba ema hotu. Lee livru hamutuk ho oan iha uma ka iha biblioteka. Dalan ne'ebé di'ak atu oan sira bele deskobre mesak buat ruma, karik biblioteka laiha, bele estuda Revista Lafaek no livru seluk ne'ebé iha uma.

"Oan susesu, inan-aman kontente."

Uluk iha Ahi-Matan, Agora Sai Lider

Lian Feto

Beidasi aldeia ida ne'ebé iha área rurál. Feto barak maka falta informasaun kona-ba igualidade jéneru no sente moe atu hakbesik an bá sentru saúde, tanba moe atu konta sira-nia moras ba doutór mane sira. Ne'e maka sai bareira ba comunidade suku Fatululic, munisípiu Covalima.

Dalabarak ita rona dehan feto nia fatin mak iha ahi-matan. Maibé Mana Joaninha ne'ebé ho naran kompletu Joaninha da Cruz hakarak kandidata an ba xefe aldeia. "Ha'u koko took, ha'u bele ka lae? Dalabarak ha'u rona dehan feto labele sai lider." Dehan Joaninha. Iha aldeia Beidasi, durante ne'e feto ida nunka sai lider tanba ne'e mak iha eleisaun suku 2016, Mana Joaninha reprezenta feto sira iha aldeia Beidasi hodi kandidata nia an sai xefe aldeia.



Antes sai xefe aldeia, Mana Joaninha hanesan membru ida iha Konsellu Suku hanesan representante feto rua no nia mós involve an iha grupu Hadomi Inan. Ne'ebé realiza husi **Projetu Maternidade Seguru-Care Internasionál iha Timór-Leste**. Mana Joaninha esplika oituan kona-ba lalaok husi atividade ne'e rasik mak oinsá bele redús mortalidade inan, hafoin involve an iha atividade hirak ne'e, feto barak iha suku komesa hakbesik an ba sentru saúde.

Sai xefe aldeia ne'e la fasil tanba sempre hasoru dezafiu barak. Bainhira iha enkontru, ha'u haruka sira mai, balun hakarak no balun lakohi tuir. Ho pasiénsia ha'u tuir nafatin sira, hodi ko'alia nafatin tanba ida-ne'e ha'u-nia knaar. Ha'u labele rende.

Karik ha'u hetan konvite barak liu, entaun ha'u delega fali ba feto maluk sira seluk. Tanba ha'u mós hakarak fó oportunidade ba feto maluk sira.

Hanesan inan no mós hanesan xefe aldeia, Joaninha sente susar atu fahe tempu ho família sira, maibé ha'u-nia kaben ema ida ne'ebé komprende tebes. Bainhira ha'u halo hela enkontru ho comunidade sira no karik ha'u fila tarde, nia rasik mak tama dapur hodi prepara hahán ba oan sira.

Mana Joaninha nia kaben (José da Cruz) dehan "Ha'u sente kontente tanba iha aldeia Beidasi feto barak sei moe, maibé iha eleisaun 2016 ha' u rasik mak suporta ha'u-nia ferik-oan hodi kandidata nia an. Ha'u hakarak hatudu ba ha'u-nia mane maluk sira katak feto mós bele sai lider."

Mana Joaninha mós husu ba feto maluk sira, imi labele hanoin katak feto labele sai lider, ida-ne'e sala? Hanesan lider feto ida, ha'u husu ba imi atu labele moe. Ha'u hanesan ezemplu ba imi hotu, atu nune'e imi bele halo tuir. Karik ha'u-nia mandatu remata, imi mós bele kontinua fali.

“Feto tenke barani no labele moe atu foti desizaun...”



Mai Kaer Susuk Ho Masa Ákua



Sasán ne'ebé presiza mak hanesan:

1. Bee ml 200 (Bee kopu ida)
2. *Gula merah* ka masin-midar grama 30
3. *Levedura* ka *Ragi* grama 1
4. Masa ákua boot ida (1,5 litru)
5. Tezoura ka tudik



Susuk perigu tebes ba ema-nia vida hanesan hada'et moras oiain. Bain-bain ita uza ai-moruk balun ne'ebé fa'an iha loja, maibé la konsege oho susuk no susuk sei nafatin tata ema. Tuirmai iha dalan balun oinsá atu hamate susuk no fasil atu koko. Bele uza iha uma, fatin seluk.

Lala'ok atu halo maka tuirmai ne'e:



1

Tesi masa ákua hanesan iha dezeńu ne'e.



2

Kahur *gula merah* ka masin-midar ho bee manas. Hein to'o malirin no fui ba masa laran.



3

Aumenta *levedura* (Fermipan). La presiza kahur. Ne'e hodi prodús gás karbóniku.



4

Monta ka hatama masa nia parte ibun ho pozisaun fila tuun.



5

Falun masa ho sasán kór metan, maibé labele falun parte leten.



6

Falun ho sasán metan hanesan: Plástiku-metan, hena-metan no fita-kola metan.



7

Bá tau iha uma nia lidun ka fatin ne'ebé susuk barak.



8

Husi iha fatin ne'e durante semana rua.



9

Ikusmai, susuk barak maka sei mate iha masa laran.

Kriatividade ne'e hanesan; dalan ida atu hamoos susuk nia fatin moris.

Hanoin

Lójjiku

Tiu Maulelo loke kioske. Loron ida Tiu Maulelo ho karosa bá merkadu hodi sosa sasán kioske nian. Iha merkadu Tiu Maulelo sosa Super Mie hamutuk kaixa 5.

Super Mie kaixa ida iha falun 40
Super Mie kaixa ida folin \$ 6.50

Pergunta:

1. Osan hira maka Tiu Maulelo lori hodi sosa *Super Mie* kaixa 5 ne'e?

Resposta:



2. *Super Mie* falun 1 Tiu Maulelo sei fa'an ho folin hira hodi hetan lukru \$ 8.00?

Resposta:

Liu tiha semana rua, Tiu Maulelo sosa tan *Super Mie* kaixa 5 ho folin ne'ebé hanesan ho lukru dahuluk nafatin \$ 8.00.

Pergunta:

3. Agora daudaun Tiu Maulelo hetan total lukru hira husi *Super Mie* kaixa 10?

Resposta:



Mai Aprende Hakerek Naran ho Mau Sesta



Belun sira, mai hanorin ita-nia oan sira aprende hakerek naran.

Mai halo kompleta liña sira atu bele hakerek naran ho lais. Husu tulun ba malu atu bele hakerek ho di'ak.

Abui
_bui
__ui
___i



1

Amberere
_mberere
__berere
___erere
____rere



2

Biketi
_iketi
__keti
___eti
____ti



3

Boralai
_oralai
__ralai
___alai
____lai



4

Hakerek ita-nia naran rasik.

Ha'u-nia naran: _____

Hamenus Ahi-Suar Di'ak Ba Saúde



1 Iha dadeer, Tia Nina kele nia oan Ajé hodi prepara matabixu. Tamba uza lali'an, nia sunu ahi ho ai-maran barak no halo suar maka'as.



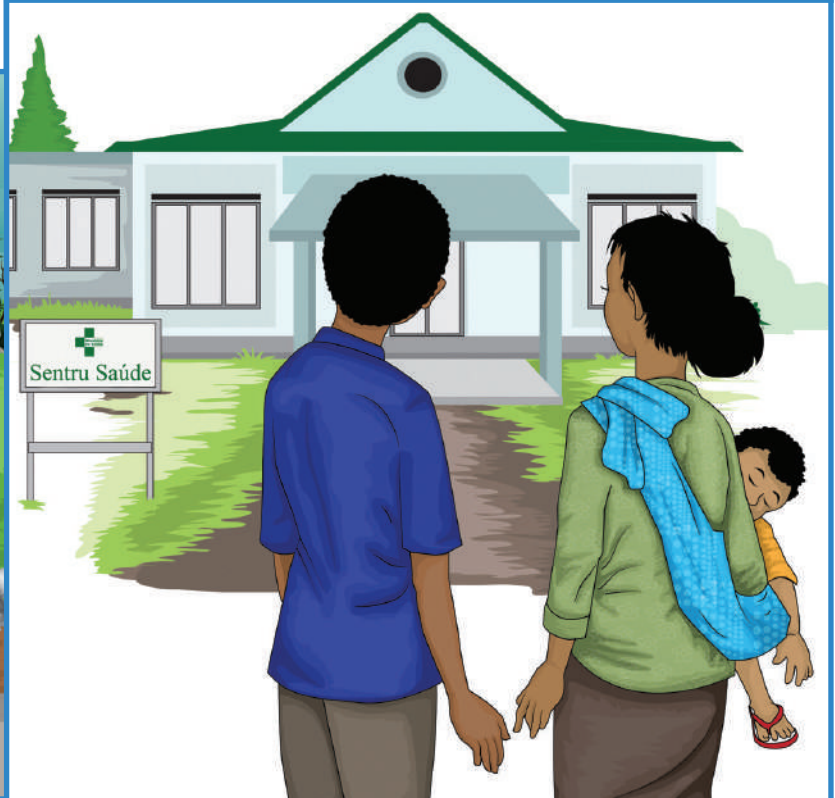
2 Ahi suar maka'as halo Ajé nia matan-been sulin no mós me'ar no Tia Nina preokupa tebes hodi hein Tiu João.



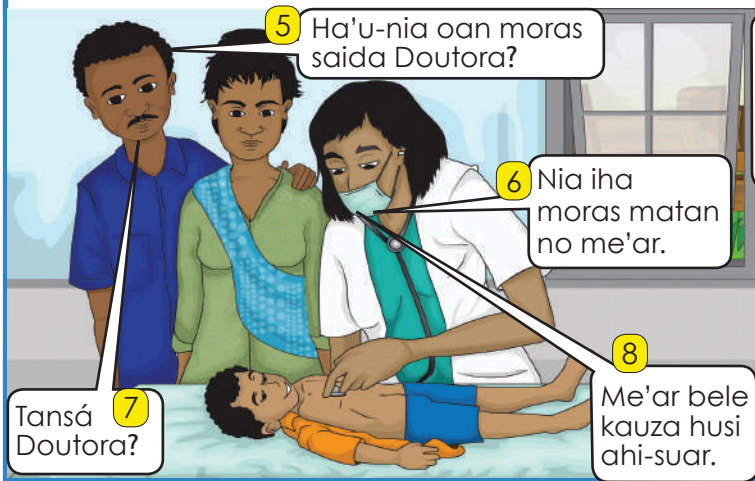
3 Tanba sira uza hela de'it ai-sunu, la kle'ur Ajé mós moras no tanis hela de'it.



4 Loron tuirmai, Tia Nina ho Tiu João lori sira-nia oan Ajé bá sentru saúde atu konsulta.



5 Iha sentru saúde, Doutora halo keda tratamentu ba Ajé no esplika kauza husi moras.



5 Ha'u-nia oan moras saida Doutora?

6 Nia iha moras matan no me'ar.

7 Tansá Doutora?

8 Me'ar bele kauza husi ahi-suar.

6 Hafoin koko, Doutora sujere ba Tia Nina no Tiu João atu uza fugaun ne'ebé suar menus hodi prevene moras.

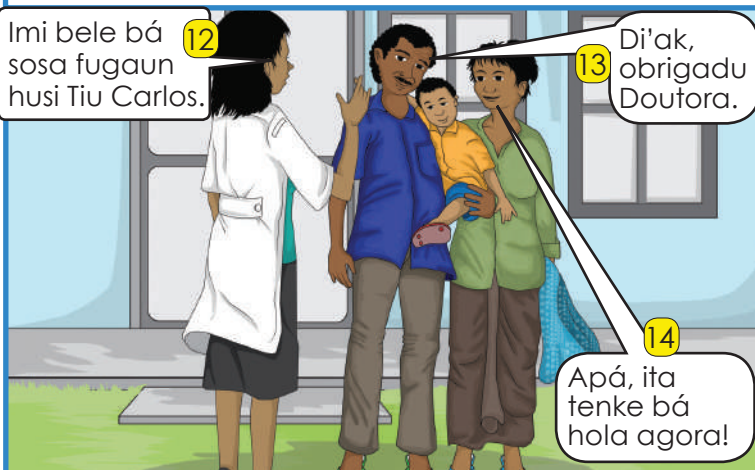


9 Ami uza lali'an hodi te'in no suar barak.

10 Baibain, ha'u te'in iha dapur ho ha'u-nia oan.

11 Labele lori labarik besik ahi-suar. Husu Tiu bele ajuda Tia iha dapur atu nune'e Tia labele kona moras. Di'ak liu, imi uza fugaun ne'ebé suar menus.

7 Doutora fó hanoin ba sira kona-ba uza fugaun rai ne'ebé maka sei uza ai-sunu maibé la iha suar maka'as.

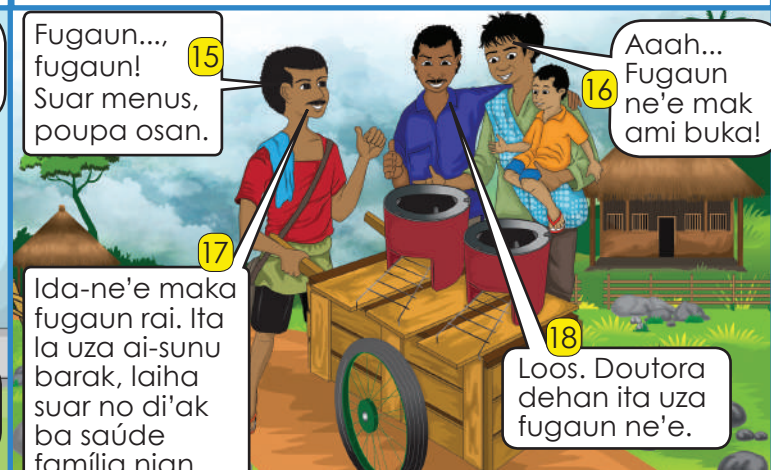


12 Imi bele bá sosa fugaun husi Tiu Carlos.

13 Di'ak, obrigadu Doutora.

14 Apá, ita tenke bá hola agora!

8 Iha dalan bá uma, sira hasoru malu ho Tiu Carlos ne'ebé fa'an hela fugaun rai. Sira hola fugaun ne'e.



15 Fugaun..., fugaun! Suar menus, poupa osan.

16 Aaah... Fugaun ne'e mak ami buka!

17 Ida-ne'e maka fugaun rai. Ita la uza ai-sunu barak, laiha suar no di'ak ba saúde família nian.

18 Loos. Doutora dehan ita uza fugaun ne'e.

9 Iha uma, Tiu João ho nia família te'in uza fugaun rai ho kontente tanba la iha ona ahi-suar.



19 Apá, laiha ona suar no kapás loos.

20 Sim Amá, fugaun ne'e salva ona ita-nia família.

21 Salva mós planeta tanba ita la tesi ona ai.

10 Depois hetan benefísiu husi fugaun rai, Tiu João ho nia família enkoraja comunidade sira atu uza mós fugaun ne'e tanba di'ak ba saúde no ambiente.



22 Imi haree took, fugaun ne'e di'ak. Suar ladún iha.

23 Loos. Fugaun ne'e la uza ai barak no hamenus ahi-suar.

24 Hmm... Ha'u sei hola ami-nian.

25 Di'ak liu imi hotu uza atu nue'e, ita-nia oan sira sei la hetan moras tanba ahi ninia suar.

Konteúdu sira iha pájina 20-21 mai husi:



Empowered lives. Resilient nations.

Lafaek ba Komunitade Edisaun 2/2017

Lian Komunidade



1

Revista ba inan-aman ne'e kapás loos. Iha revista laran ko'alia kona-ba harii grupu mikrokréditu no família saúdavel. Iha artigu família saúdavel ne'e fó hanoin ba membru família sira atu fó espasu oan ka planeamentu família. Iha uma, ha'u uza revista ne'e rasik hodi hanorin ba oan. Ezemplu; oinsá sura saburaka no komparasaun kuantidade naruk no badak. Ha'u gosta tebes Revista Lafaek.

Laura da Graça G. da Silva (29), Aldeia: Torilalan, Orlalan, Laclubar, Manatuto.

Revista komunidade ne'e ha'u-nia bei-oan sira maka simu iha eskola no lori mai uma. Iha Revista laran, ha'u haree kona-ba oinsá halo marmelada ai-dila no kacang telur. Ha'u lee la hatene maibé ha'u haree dezeńu ha'u komprende no dalaruma ha'u-nia bei oan sira mós lee ba ha'u.

Adelina da Costa (48), Aldeia: Dalun, Tutuluru, Same, Manufahi.



2



3

Lafaek ba komunidade ne'e kapás loos. Ha'u uza kreatividade kona-ba lampiaun, hodi hanorin ba alunus sira iha eskola. Alunus sira mós sente kontente tanba kreatividade ne'e hanesan buat foun ba sira. Dalaruma ha'u mós uza kreatividade ne'e hodi hanorin fali ba komunidade sira ne'ebé hela besik ha'u.

Pedro do Rego Lobato (28), Aldeia: Fatuhou, Leorema, Bazartete, Liquiça.

Revista Lafaek ne'e iha informasaun kapás de'it. Iha Revista laran, ko'alia kona-ba te'in sasoro ho modo-tahan oiain, halo kacang telur nomós oinsá saboko Ikan Nila. Iha uma, ha'u prátika ona kona-ba saboko Ikan Nila no kacang telur. Revista ne'e di'ak tanba iha mós informasaun kona-ba eduka oan sira no buat barak ne'ebé ita bele aprende. Lia menon, ba oin revista ne'e kontinua produs no bele aumenta tanba informasaun ne'ebé tuir komunidade prezisa.

Virginia da Conceição (37), Aldeia: Lalika, Betano, Same, Manufahi.



4



5

Nu'udar Xefe aldeia, ha'u-nia hanoin Revista Lafaek ba komunidade ne'e di'ak tanba iha informasaun barak loos. Iha uma, ha'u lee kona-ba oinsá hakiak Ikan Nila no manu. Tuir ha'u-nia observasaun, iha aldeia ne'e komunidade gosta loos ho prezensa Revista Lafaek maibé obstaklu ida maka sira la hatene lee, dala barak sira fó ba oan sira maka lee.

Neru José Maria Gusmão (54), Aldeia: Beboro, Hatularan, Laleia, Manatuto.

BUSA NAKORON, LAHO APROVEITA

Iha tempu uluk, iha kasadór ida naran Lekimali no nia haki'ak asu ida ho busa ida. Sira sempre fahe knaar hanesan, karik busa no kasadór bá kasa entaun asu maka sei hein uma. Nune'e mós karik asu maka bá ho kasadór entaun busa hela hodi hein uma. Loron ida sorte di'ak ba sira, Lekimali ho asu bá kasa hetan rusa-fuik barak no sira han la hotu de'it, balun sira habai maran.

Liutiha fulan ida, na'an mós komesa menus ba beibeik. Iha tempu ne'ebá Lekimali decide atu bá kasa tan, maibé semana ida iha ai-laran Lekimali no asu la hetan rusa-fuik no fahi-fuik. Atu na'an labele hotu lailais, sira decide atu han dala ida de'it iha loron ida. Iha tempu ne'ebá busa no laho sai belun di'ak tebes, sira sempre han fahe ba malu no ajuda malu.



Iha loron ida, na'an-maran ne'ebé sira iha, hela pedasuk tolu de'it ona. Entaun hakarak ka lakohi sira tenke ba kasa. Asu no Lekimali maka bá kasa no busa hein iha uma hodi tau-matan ba na'an-maran ne'ebé sira habai hela, atu nehek ka laho labele han. Maibé tanba hein to'o dukur, busa tuun tiha mai kraik, busa dukur no nakoron hela iha hadak leten. Teki-teki laho aproveita dolar bá han hotu tiha na'an-maran, hela de'it ruin.



Liutiha oras balun, Lekimali no asu to'o mai uma ho hamlaha, piór liután la hetan animál fuik. Asu bá fanun busa, "Hadeer... hadeer!" busa hakfodak. "Ohin loron sorte aat, hamlaha tan no la hetan na'an." Asu ko'alia.

Tanba hamlaha loos ona, Lekimali haruka asu bá foti na'an iha uma leten, teki-teki "Haaa..?" Asu hakfodak atu dezmaia, tanba na'an ne'ebé habai, hela de'it ruin. Asu haksoit tuun hodi fo hatene ba Lekimali. Lekimali no asu hirus tebes no sira duun katak busa mak han. Busa hakne'ak hodi jura, maibé sira la fiar.

Hahú husi ne'e kedas asu nervozu hodi hakotu belun di'ak ho busa to'o ohin loron. Nune'e mós busa ódiu tebes laho, tanba laho maka soran hodi halo asu no busa sai inimigu. Tanba ne'e mak ohin loron, bainhira busa iha uma-laran, laho hotu ta'uk bá subar iha rai-kuak.





LAFAEK Nia Kolega



Kolega sira ne'e husi Munisípiu Liquiça, Dili, Manatuto no Manufahi.



Pátria
(Hino Nacional de Timor-Leste)

Pátria... Pátria Timor-Leste nossa nação.
Glória ao povo e aos heróis da nossa libertação.
Pátria... Pátria Timor-Leste nossa nação.
Glória ao povo e aos heróis da nossa libertação.

Vencemos o colonialismo, gritamos:
Abaixo Imperialismo
Terra Livre, Povo Livre.
Não, não, não à exploração.
Avante unidos, firmes e decididos,
Na luta contra o imperialismo
O inimigo dos povos, até à vitória final.
P'lo caminho da revolução.

Letra : Francisco Borja da Costa
Múzika : Afonso Redemor de Araújo
Recuperação : Paulo Pereira Dos Santos



Lafaek ba Komunidade
Edisaun 2/2017

