

# Lafaek



Volume 35

## Ba Komunidade

Edisaun 2/2023



Página 5  
Hamutuk Haforsa  
Ekonomia Rural



Página 9  
Roda Iiafuan



Página 12  
Tiu Mau Lelo hakarak  
moris saudavel



Página 18  
Marmelada ai-nanás



NEW ZEALAND  
FOREIGN AFFAIRS & TRADE  
Aid Programme



care®

# 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.

## Editorial:

**Diretór Empreza Sosial Lafaek  
Jestór Projeto  
Jestór ba Komunikaun no  
Merkadoria  
Jestór ba Produsaun no  
Publikasaun  
Jestór ba Implementasaun  
Vise-Jestór ba Monitorizasaun,  
Evaluasaun no Aprendizajen**

Shoaib Danish  
Marcelino Martins  
Simplicio Lopes Barbosa  
Octavio D.S.C. de Andrade  
Adelino J. Roberto Guterres  
Anito Cardoso Ximenes

**Konsellu Editoriál**  
CARE Internasionál iha Timor-Leste  
Programa Asisténsia Nova Zelândia  
(Jenn Barro)

**Hakerek-na'in**  
Aliança M. do Rego, Aguida J. de Araujo, Elisa Verdial,  
Yersiana Kasantri Lodia Bolo Mau, Lucena Allen

**Artista**  
Antoninho S. Ramalho, Nabila Natasha Sagrañ,  
Zezinha L.R.C. da Piedade, Pedro Rebelo da Silva

**Dezeñador ba Gráfiku**  
Pedro Gusmão Soares, Filomeno Maia

**Administrasaun no Lojística**  
Idellina Martins

**Finansa**  
Delfrida Gomes da Conceição

**Monitorizasaun, Evaluasaun no Aprendizajen**  
Rubencia Borges, Joanita de Fátima,  
Lucio Alves, Abelito Americo Viegas

**Komunikaun no Merkadoria**  
Joaquim Pires, Cátia C. Alves  
**Jéneru no Advokasia**  
Celestina Gomes Pereira

**Distribuisaun Rejaun Leste**  
Joana dos Santos  
Domingas Bere (Aileu), José Soares Magno (Ainaro),  
José Maria de Sousa Gama (Baucau), Heraldo da Costa (Lautem),  
José Anibal (Manatuto), Julião da Costa (Manufahi), João Soares (Viqueque).

**Distribuisaun Rejaun Oeste**  
Joanico C. Marques  
Geremias Noronha (Bobonaro), Julião Maia (Covalima),  
Grimaldo M. da Cunha (Dili), Joni Dana dos Santos (Ermera),  
Adelia da Costa (Liquiça), Baptista Punef (RAEOA).

**Xafér**  
Caetano Amaral, Nicorah Besi Campe, Adonasi Rocha da  
Costa, Noe dos Santos, Atanasio da Cruz Abel

Tetun ne'ebé uza, tuir padraun Institutu Nasionál Linguística nian  
**Enderesu** : CARE Internasionál iha Timor-Leste, Bairro-Pite, Dili  
**Email** : lafaek@careint.org  
**WhatsApp** : +670 7825 5553  
**Facebook** : Revista.Lafaek  
**Website** : Lafaek.tl

Karik Ita-Boot iha komentáriu no sujestaun ka hakarak hato'o keixa ruma, bele telefone mai +670 7411 2222.

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

Fotografia sira iha Revista ne'e, hasai husi ekipa Lafaek.

- ☉ **Dili**
  - Aldeia Raimea, suku Wenunuk, Metinaro, Dili
  - Aldeia Haas laran, suku Camea, Cristo Rei, Dili
- ☉ **Aileu**
  - Aldeia Tailforleu, suku Seloi Kraik, Aileu
  - Aldeia Kabasfatim, suku Liurai, Aileu
  - Suku Lausi, Aileu
- ☉ **Ainaro**
  - Aldeia Ernaro, suku Mauchiga, Ainaro
- ☉ **Atauro**
  - Aldeia Baruana, suku Biquei, Atauro
  - Aldeia Biquei, suku Biquei, Atauro

- ☉ **Covalima**
  - Aldeia Ai-taman, suku Salele, Tilomar, Covalima
  - Aldeia Clauhalek, suku Belulik-leten, Fatumea, Covalima
- ☉ **Manufahi**
  - Aldeia Bemetan, suku Betano, Same Villa, Manufahi
  - Aldeia Lapuro, suku Babulo, Same Villa, Manufahi
  - Aldeia Rialau, suku Letefoho, Same Villa, Manufahi
- ☉ **Baucau**
  - Aldeia Hoinauai, suku Ossoala, Vemasse, Baucau
- ☉ **Viqueque**
  - Aldeia Beli, suku Babulo, Uato-Lari, Viqueque
  - Suku Lafine, Lakuta, Viqueque

## Índice:

|   |  |   |
|---|--|---|
|    | <b>Pájina 3-4</b><br>"Imi hatene ka lae" no<br>"Labele ta'uk atu hahú negósiu"                                 |    |
|    | <b>Pájina 5</b><br>"Hamutuk Haforsa Ekonomia Rural"  |    |
|    | <b>Pájina 6-7</b><br>Oan saudavel familia haksolok" no<br>"Fase liman importante"                              |    |
|    | <b>Pájina 8</b><br>Istória impaktu   |    |
|    | <b>Pájina 9-10</b><br>"Roda liafuan" no<br>"Vamos aprender as línguas Tétum,<br>Portuguesa, Inglesa e Coreana" |    |
|   | <b>Pájina 11</b><br>Oinsá uza máskara ho loloos  |   |
|  | <b>Pájina 12-13</b><br>"Tiu Mau Lelo hakarak moris saudavel" no<br>"Fó fiar ba malu"                           |  |
|  | <b>Pájina 14-15</b> "Ha'u bele!" no<br>"Revista Lafaek matadalan matenek<br>kuda iha Aitana, Laline"           |  |
|  | <b>Pájina 16-17</b><br>"Dixiplina utiliza estrada públiku" no<br>"Armáriu husi kaixa uzadu"                    |  |
|  | <b>Pájina 18-19</b><br>"Marmelada ai-nanás" no<br>"Tara bandu ba Revista Lafaek"                               |  |
|  | <b>Pájina 20-21</b><br>"Jogu komparasaun" no<br>"Torta lakeru"   |  |
|  | <b>Pájina 22-23</b><br>"Lian comunidade" no<br>"Ai-knanoik"  |  |

Fotografia no atividade sira iha konteúdu Revista Lafaek ba Komunitade, Edisaun 2/2023, foti husi munisípiu;



# Sorvete husi lakeru



Mai ita halo sorvete husi lakeru, sabor gostu no lakeru di'ak ba ita-nia saúde.

Ita bele han hamutuk ho familia no sai ideia negósiu hodi hasa'e rendimentu familia.

**Materiál:** Lakeru tasak, susubeen, maizenaku, masin-midar no SP.



1

Ko'a lakeru no hasai nia musan. Hafoin, fase halo moos.



2

Da'an to'o tasak.



3

Tau bee ba lakeru hafoin *blender*. Bele mós uza lesu moos.



4

Sukat no tau susubeen kaneka 1.



5

Tau tan susubeen rahun plástiku 1.



6

Sukat no tau masin-midar kaneka rua ka tuir nesesidade.



7

Sukat *maizenaku* kanuru 3.



8

Tau bee uitoan no kahur.



9

Hafoin, tau ba basia.



10

Da'an iha taxu to'o nakali nakfuak sa'e.



11

Hafoin malirin, hatama ba jeleira to'o fatuk



12

Hafoin hasai fali no koir sai uza kanuru.



13

Tau SP kanuru han sorin atu sorvete bele mamar.



14

Hafoin, *mixer* to'o mutin.



*Mixer* to'o mutin hanesan ne'e. Sorvete lakeru pruntu ona atu han no fa'an.

Atividade ne'e hal'co ho grupu Saude ba Moris (S4M), Metinaro, Dili.

**Uza masin-midar tuir nesesidade.**

**Fase liman ho sabaun molok hala'o atividade no han.**

# Labele ta'uk atu hahú negósia

**Hahú husi gosta te'in, ha'u hahú negósia ki'ik kripik no lori ha'u sai emprezária susesu.**

Mana **Dina Siquera** nu'udar koordinadora programa prezervasaun ai-han lokál iha grupu Saude ba Moris (**S4M**) dehan, "Tanba para serbisu no iha uma de'it ha'u sente ladi'ak, ha'u koko halo merenda ba família ho ai-han lokál hanesan, kripik husi talas, ai-farina no kulu. Hafoin ne'e, ha'u mós koko fa'an iha *Facebook* no ema barak mak hola. Nune'e, motiva ha'u hodi hahú halo negósia ki'ik, hamutuk ho kolega ida. Ami hahú hakerek proposta atu hetan fundus hodi hola produktu lokál hodi halo fali sai ai-han modernu."



Fundus dahuluk husi Corner Store Network Australia ho osan \$17.000. Osan ne'e, uza hodi hahú negósia, hola produktu lokál iha comunidade, hola ekipamentu no selu saláriu ba funsionáriu. Hafoin mana Dina tuir treinamentu iha Australia kona-ba prezervasaun ai-han, ijiene, kafetária no barista, nia fahe matenek ba membru hamutuk 10, feto 5 mane 5.

Iha tempu COVID-19, halo sira-nia negósia para tiha, nune'e sira hatama fali proposta ba Embaixada Nova Zelândia no sira manan, tanba sira halo negósia sosiál. Negósia sosiál katak, to'os-na'in bele hetan benefísiu liuhusi sira hola produktu lokál ne'ebé di'ak tebes ba saúde. Sira mós sai manan-na'in ba Kompetisaun Negósia Inovativu 2021 husi Ministériu Turizmu, Komérsiu no Indústria (MTCI).

Produktu ne'ebé S4M prodús fa'an ona iha loja agrikultura, supermerkadu no mós fa'an online liuhusi *Facebook*. Atu haboot negósia, sira hahú loke kafetária atu nune'e ema bele mai vizita no hola produktu sira.

**Mana Dina hatutan, "Nu'udar feto ne'ebé iha família, ita tenke matenek atu fahe tempu. Tempu serbisu ita halo serbisu no tempu fila mai uma, sempre fó tempu ba família."**



## Lia-menon:

Ba maluk timoroan sira liuliu ha'u-nia feto maluk sira, labele ta'uk atu hahú negósia, hahú husi ki'ik ho kontente. Negósia ba ita-nia an, ita-nia ema no ita-nia nasaun.

**"Produktu lokál ba konsumu lokál. Konsumu produktu lokál osan sirkula iha rai-laran, to'os-na'in hetan rendimentu, joven hetan serbisu".**

## Testemuña:

### Mana Jejuina da Costa, nu'udar membru

Ha'u haksolok tebes tanba bele suporta oan nia eskola. Ha'u-nia kaben mós sempre tulun ha'u tau matan ba oan sira iha uma bainhira ha'u serbisu. Ami mós uza produktu lokál atu te'in hanesan mina-nuu no temperus sira. Oan sira saudavel tebes tanba konsumu mina-nuu orgániku.

### Maun Inacio Alves da Silva, nu'udar seguransa

Ha'u sente haksolok tanba bele hetan rendimentu hodi uza ba nesesidade família. Ha'u mós sempre konsumu produktu sira tanba di'ak ba saúde. Agora ha'u sente saudavel tebes.



# Hamutuk Haforsa Ekonomia Rural



Señora Selestra Fátima, feto ida-ne'ebé barani no fiar an hodi halibur comunidade sira atu fó ideia hodi harii koperativa kréditu union Hamutuk Haforsa Ekonomia Rural (HRER).

HRER nu'udar koperativa dahuluk ne'ebé harii iha suku Selo Kraik. Hahú ho membru 14 no agora aumenta ba 57, kompostu husi feto 39 no mane 18. Atividade importante ne'ebé sira halo mak ortikultura hanesan kuda modo, rai no empresta osan.

Señora Selestra Fátima hanesan presidente dehan, "Inísiu harii koperativa tanba, ha'u haree uma-kain barak maka kada semana hetan osan husi fa'an modo, maibé sira la uza osan ne'e ho di'ak. Hafoin hetan tulun husi ONG Plan, ami mós hahú harii iha 2016."

Kada fulan membru sira halibur hamutuk hodi hatama osan \$10. Depoizde tinan rua, fundus grupu nian sa'e ba \$2.000. Bainhira fundus iha ona \$2.000, membru sira bele ona foti kréditu tuir fundus ne'ebé sira iha ho osan funan 2%. Agora daudaun fundus HRER iha \$46.539.60. Sira kontente tanba osan ne'ebé sira iha, bele rai hela balun hodi garante oan nia estudu to'o universidade. Dezafiu ne'ebé sira hasoru maka, COVID-19 halo supermerkadu Kmanek ne'ebé baibain hola sira-nia produktu taka no sira tenke fa'an ba merkadu lokál. Sira mós halo ligasaun no atendentu di'ak ba hola-na'in no garante katak, sira-nia modo uza adubu orgániku no la fó impaktu ba saúde.



Señora Selestra dehan tan, "Desizaun ami foti kolektivu no iha membru mak iha lider. Nu'udar xefé no mós inan, dezafiu maka fahe tempu ba kaben no oan. Bainhira iha uma, ha'u sempre prepara ai-han ba sira no bainhira ha'u bá serbisu, ha'u fahe serbisu uma-laran ba oan no kaben. Iha tempu oan moras, oan presiza inan nia domin no serbisu koperativa, ha'u delega ba membru sira atu nune'e bele empodera mós sira. Ha'u orgullu ba ha'u-nia an tanba mezmú ha'u eskola to'o pre sekundária de'it, ema bele fiar ha'u tanba iha abilidade, lidera koperativa, lidera turizmu komunitária, pesoál Promotor Saúde Familiár (PSF) no lori grupu HRER sai nu'udar manán-na'in dahuluk ba prémio nutrisaun husi Primeiru Ministru iha tinan 2021."

**Lia-menon ba maluk feto sira:**

Tempu to'o ona atu feto lidera, sai lider la'ós okupa pozisaun aas de'it, maibé ita bele sai lider iha família no comunidade. Lider la haree de'it ba nivel edukasaun, maibé presiza de'it maka karakter di'ak, nune'e bele sai feto forte hodi bele motiva membru sira.

**Motto:**

**Husi membru ho membru ba membru**

**Maun Jerimias da Costa, membru koperativa HRER**

Nu'udar joven, benefisiu ne'ebé ha'u hetan mak ha'u bele remata ha'u-nia estudu iha universidade. Ha'u mós aprende jere osan ho di'ak. Osan husi fa'an modo, balun rai ba futuro no balun uza hodi hola nesesidade família.

**Mana Dulce Maria de Jesus Henriques, membru koperativa HRER**

Molak sai membru, ha'u gasta osan estraga de'it. Depoizde sai membru, ha'u sente di'ak tanba bele rai osan. Ha'u ho ha'u-nia kaben ajuda malu kuda modo no osan ne'ebé ami iha, sorin ami gasta, sorin rai ba koperativa. Susesu ne'ebé ami hetan maka bele asesu ba kréditu hodi halo uma ba ami-nia família.

## Mai prátika hamutuk hahalok ba moris saudavel



Fase liman ho sabaun hafoin sai husi sentina.



Hariis ho sabaun ho bee moos bainhira halimar hotu.



Uza moskiteiru bainhira toba iha meiodia ka kalan.



Han ai-han saudavel hamutuk ho membru família hotu.



Tau matan ba oan sira-nia saúde. Karik sira moras, lori ba doutór hodi hetan tratamentu ne'ebé di'ak.



Oan sira iha saúde di'ak no kontente ba eskola, inan-aman mak ema ne'ebé haksolok liu.

Saida tan mak inan-aman bele halo hodi hatoman oan sira moris saudavel? Mai fó imi-nia hanoin iha koluna 3 nia laran.

# Fase liman importante

Fase liman bainhira bele, liuliu iha tempu:

Hafoin uza sentina.



Hafoin hamoos bebé nia fo'er.



Molak te'in ka prepara ai-han.



Hafoin kaer ka ko'us balada ruma.



Molak fó-han oan.



Hafoin me'ar ka fani.



Hafoin kaer ka kuidadu ema ne'ebé moras.



Kada tempu ita fase liman ho sabau, bele hamoos baktéria ne'ebé lori moras mai ita. Dalan dí'ak liu atu hanorin labarik sira fase liman maka, se sira haree ita mak halo uluk! Se ita la hatudu ba sira beibeik, oinsá sira bele hatoman an?

# REVISTA LAFAEK LORI BENEFÍSIU BA HA'U-NIA FAMÍLIA

**Sr. Marcelino Alves Soares**, hanesan Komunidade husi suku Lausi no hela iha Mantane, Aileu. Sr. Marcelino nia família sempre simu Revista Lafaek ba Komunidade husi sira-nia oan.

Sr. Marcelino dehan, "Revista Lafaek ba Komunidade, ha'u ho ha'u-nia kaben maka lee. Revista Lafaek ba labarik, ha'u-nia oan sira maka lee. Ami inan-aman sempre motiva nafatin sira atu lee Revista Lafaek iha uma.

*Iha Revista Lafaek edisaun 2/2021 no 1/2022, ha'u lee kona-ba oinsá inan-aman halimar jogu alfabetu ho oan sira iha uma.*

Iha Revista, hatudu oinsá hanorin oan ho maneira halimar jogu uza objetu oioin hanesan, inan-aman hatudu bola no oan hakerek sasán nia naran no lee. Bainhira ha'u aplika konteúdu ne'e, ha'u-nia kaben mós tulun ha'u. Ho métodu iha Revista Lafaek, tulun tebes ami-nia oan sira hatene lee lailais.

Ha'u mós aprende no aplika oinsá fahe serbisu ho membru família uma-laran entre oan-mane no feto.

Iha ami-nia família, oan-mane no oan-feto halo mos servisu hanesan fase bikan no te'in. Ho fahe serbisu ne'ebé balansu entre feto no mane, serbisu sei sai kmaan no hotu lailais, atu nune'e oan sira bele iha tempu atu estuda.

Ha'u mós gosta Revista Lafaek Ki'ik tanba iha dezeńu oioin, letra no liafuan ne'ebé hafasíl labarik sira atu komprende lee no hakerek lailais. Ha'u mós uza konteúdu alfabetu tetun iha Revista Lafaek Ki'ik, hodi hanorin oan sira koñese letra, liafuan no objetu."

Sr. Marcelino mós apresia ho prezensa Revista Lafaek tanba bele lori benefísiu di'ak tebes ba ninia família.





# Roda liafuan

Mai ita halo kreatividade roda liafuan, hodi hanorin oan lee ho fasil.

**Materiál:**



Kateri



Surat-tahan ka kaixa



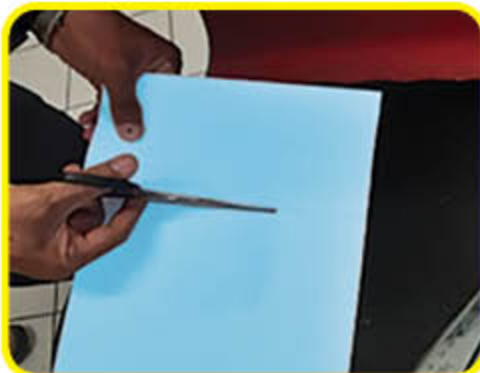
Goma



Markadór



**1** Inan-aman hakerek liafuan sira ne'ebé ho silaba rua no tolu iha surat-tahan.



**2** Tesi surat-tahan fahe ba rua, ida ki'ik no ida boot.



**3** Lulun surat-tahan boot, goma nia ninin hanesan ne'e.



**4** Lulun surat-tahan ki'ik, goma nia ninin.



**5** Hafoin junta hamutuk, surat-tahan boot tau ba surat-tahan ki'ik.



**6** Hakerek silaba hahú ba surat-tahan badak no silaba ikus ba surat-tahan naruk.



**7** Atu hanorin, kaer no dulas surat-tahan naruk hodi lee liafuan.



**8** Fó parabens ba oan, bainhira oan bele ona lee.



**9** Inan-aman sira, mai ita halo roda liafuan atu tulun ita-nia oan sira aprende lee.

Bele uza surat-tahan kór saida de'it mak imi gosta.  
Atividade ne'e hala'o ho señor Bernadino Lobato ho nia família iha Manufahi.



# Vamos aprender as linguas

## Tétum, Português, Inglês e Coréia


**Inglês Aa (ei)**



**Airplane**

Tétum Aviaun  
Portugés Avião  
Korea 비행기 Bihaeng-gi


**Inglês Bb (bi)**



**Banana**

Tétum Hudi  
Portugés Banana  
Korea 바나나 Banana

**Inglês Cc (si)**



**Carrot**

Tétum Senoura  
Portugés Cenoura  
Korea 당근 Dang-geun

**Inglês Dd (di)**



**Duck**

Tétum Manu-rade  
Portugés Pato  
Korea 오리 Ori


**Inglês Ee (i)**



**Elephant**

Tétum Elefante  
Portugés Elefante  
Korea 코끼리 Kokiri


**Inglês Ff (ef)**



**Fish**

Tétum Ikan  
Portugés Peixe  
Korea 물고기 Mulgogi

**Inglês Gg (ji)**



**Goat**

Tétum Bibi  
Portugés Cabrito  
Korea 염소 Yeomso

**Inglês Hh (eic)**



**Horse**

Tétum Kuda  
Portugés Cavalo  
Korea 말 Mal

**Inglês Ii (ay)**



**Ice cream**

Tétum Sorvete  
Portugés Sorvete  
Korea 아이스크림 Aiskrim

**Inglês Jj (jei)**



**Jug**

Tétum Buli  
Portugés Jarro  
Korea 물병 Mulbyeong


**Inglês Kk (kai)**



**Key**

Tétum Xave  
Portugés Chave  
Korea 열쇠 Yeolsoi

**Inglês Ll (el)**



**Lion**

Tétum Liaun  
Portugés Leão  
Korea 사자 Saja


**Inglês Mm (em)**



**Monkey**

Tétum Lekirauk  
Portugés Macaco  
Korea 원숭이 Wonsung-i


**Inglês Nn (en)**



**Needle**

Tétum Daun  
Portugés Agulha  
Korea 바늘 Baneul

**Inglês Oo (ow)**



**Octopus**

Tétum Kurita  
Portugés Polvo  
Korea 문어 Mun-eo

**Inglês Pp (pi)**



**Police**

Tétum Polisia  
Portugés Polícia  
Korea 경찰 Gyeongchal

**Inglês Qq (kyu)**



**Queen**

Tétum Liurai-feto  
Portugés Rainha  
Korea 여왕 Yeowang

**Inglês Rr (ar)**



**Ring**

Tétum Kadeli  
Portugés Anel  
Korea 반지 Banji


**Inglês Ss (es)**



**Short pant**

Tétum Kalsa badak  
Portugés Calça curta  
Korea 반바지 Banbaji

**Inglês Tt (ti)**



**Tomato**

Tétum Tomate  
Portugés Tomate  
Korea 토마토 Tomato

**Inglês Uu (yu)**



**Ukulele**

Tétum Ukulele  
Portugés Cavaquinho  
Korea 우쿠렐레 Ukulele

**Inglês Vv (vi)**



**Vase**

Tétum Vazu  
Portugés Vaso  
Korea 꽃병 Kkochbyeong

**Inglês Ww (dablyu)**



**Watermelon**

Tétum Pateka  
Portugés Melancia  
Korea 수박 Subag

**Inglês Xx (eks)**



**Xylophone**

Tétum Xilofone  
Portugés Xilofone  
Korea 신로폰 Silopon

**Inglês Yy (wai)**



**Yoyo**

Tétum Yoyo  
Portugés Yoyo  
Korea 요요 Yoyo

Konteúdu lian Korea hetan revizaun husi  
**Rev. Lee Dae Hun.**

Konteúdu lian Portugés hetan revizaun husi  
**Sra. Natércia Maia da Cruz do Rosário**  
Mestrado em Educação Artística.

**Inglês Zz (zed)**



**Zebra**

Tétum Zebra  
Portugés Zebra  
Korea 얼룩말 Eollugmal

# Oinsá uza máskara ho loloos

Konteúdu sira iha pájina  
4-5 hetan apoiu husi:

Konteúdu ne'e revea ona  
hosi Dep- Promosaun Saúde



Ita hatene ka lae tuir Organizasaun Mundiál Saúde (OMS) informa katak COVID-19 seidauk hotu no sei la'o hela iha mundu inklui Timor-Leste. Ne'e hatudu katak pandemia sei iha, nune'e husu atu ita idaidak proteje an no ema ne'ebe ita hadomi ho medida prevensaun ne'ebé iha.

Belun sira imi uza máskara loos ona ka lae? Mai ita aprende hamutuk lala'ok balun oinsá uza máskara ho loloos.

## Oinsá uza máskara ne'ebé loos.

1. Liman tenke moos no atu uza máskara tenke kaer iha máskara nia talin.
2. Bainhira uza ona, rasta máskara área leten ba iha inus no dada área kraik to'o iha keixu. Hafoin hanehan parte leten inus nian.
3. Troka beibeik máskara se bainhira sente bokon ona.
4. Bainhira ko'alia ho ema tenke nafatin uza máskara.
5. Atu hasai máskara kaer de'it iha talin no soe kedan ba lixu-fatin. Se uza máskara hena tenke fase ho bee manas no deterjente hafoin ne'e habai to'o maran.



## Hahalok ne'ebé ladi'ak bainhira uza máskara.

1. Máskara la taka metin ba inus.
2. Máskara la taka metin ba iha ita- nia keixu.
3. Máskara luan hela no kuak iha sorin.
4. Máskara la taka metin ba inus maibé iha inus-kuak de'it.
5. Dada máskara mai iha kakorok.
6. Hasai tiha máskara bainhira ko'alia ho ema.

## Se ita labele sosa máskara, mai ita halo rasik máskara ho hena rohan balun ne'ebé iha ita-nia uma.

1. Tesi hena rohan tuir neseseidade máskara ida nian.
2. Dobra hena rohan ne'ebé tesi ona, tuirmai sei suku hena ninin.
3. Suku hena rohan ne'ebé lulun ona maibé husik kuak fatin hodi hatama elástika.
4. Tau elástika ba laran no kesi elástika nia ninin rua hamutuk.
5. Ikusmai, sei sai máskara simples ida.



## Distánsia Sosial

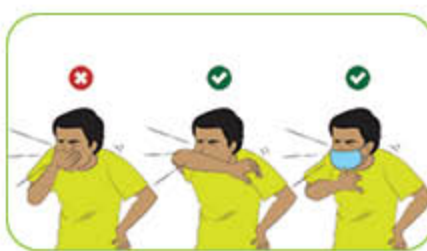
### Importánsia hosi distánsia sosial maka saida?

Importánsia hosi distánsia sosial maka mantein distánsia ho ema seluk maizumenus metru ida ho balun, evita iha ema barak ka atividade grupu hodi prevene hada'et moras ba ema seluk ho nune'e bele hamenus hada'et virus ba ema seluk.

## Hahalok distánsia sosial ne'ebé loos maka.



Fase liman ho sabaun ho bee ne'ebé sulin molok tama ba loja, merkadu, eskola, sentru saúde, estasaun polisia no fatin públuku sira seluk.



Bainhira me'ar ka fani, taka ita-nia ibun no inus ho liman-sikun laran ka tisu, hafoin soe kedas tisu ba lixu-fatin.

Bainhira sai ba iha fatin públuku sira hanesan eskola, merkadu, loja, festa aniversáriu no seluk tan, prátika nafatin asaun preventiva.



Kuidadu hada'et moras hosi ema ida ba ema seluk.



Karik sente moras di'ak liu hela iha uma, bainhira presiza urjente ka ba hola ai-han ruma tenke halo tuir prátika asaun preventiva.



Minimiza halo kontaktu fiziku ho ema seluk hanesan kaer liman, hako'ak malu, rei liman no seluk tan.

Hatoman an ho moris moos, liuliu badinas fase liman ho sabaun ho bee ne'ebé sulin, me'ar ka fanin taka ibun ho tisu ka ho liman-sikun laran no uza máskara ho loloos bainhira sai bá iha fatin públuku sira.

# Tiu Mau Lelo hakarak moris saudavel



1

Tiu Mau Lelo ho tia Maria badinas tebes. Sira kuda modo no haki'ak mós manu.



2

Tiu Mau Lelo lori modo balun bá fa'an iha merkadu no hola fali ikan.



3

Iha uma, sira prepara ai-han hamutuk. Tiu Mau Lelo ho tia Maria decide atu fó de'it ai-han nutritivu ba sira-nia oan.



4

Sira gosta han ai-han sira-ne'e, tanba di'ak ba saúde.



Sira mós la haluha halo ezersísiu hamutuk iha dadeer no loraiik. Ikusmai, Tiu Mau Lelo ho nia família moris saudavel.

# Hakararak oan saudavel, imi hili dalan ne'ebé?

## Dalan primeiru



Tiu Mau Lelo fó ai-han midar no la nutritivu ba Mau Sesta.



Tanba han ai-han midar barak liu halo nia laiha vontade atu han.



Nia laiha vontade atu han, ho nune'e halo nia moras beibeik

## Dalan segundu



Tiu Mau Lelo prepara ai-han nutritivu ba Mau Sesta.



Mau Sesta han ai-han di'ak.







Mau Sesta isin di'ak no bá eskola ho haksolok.

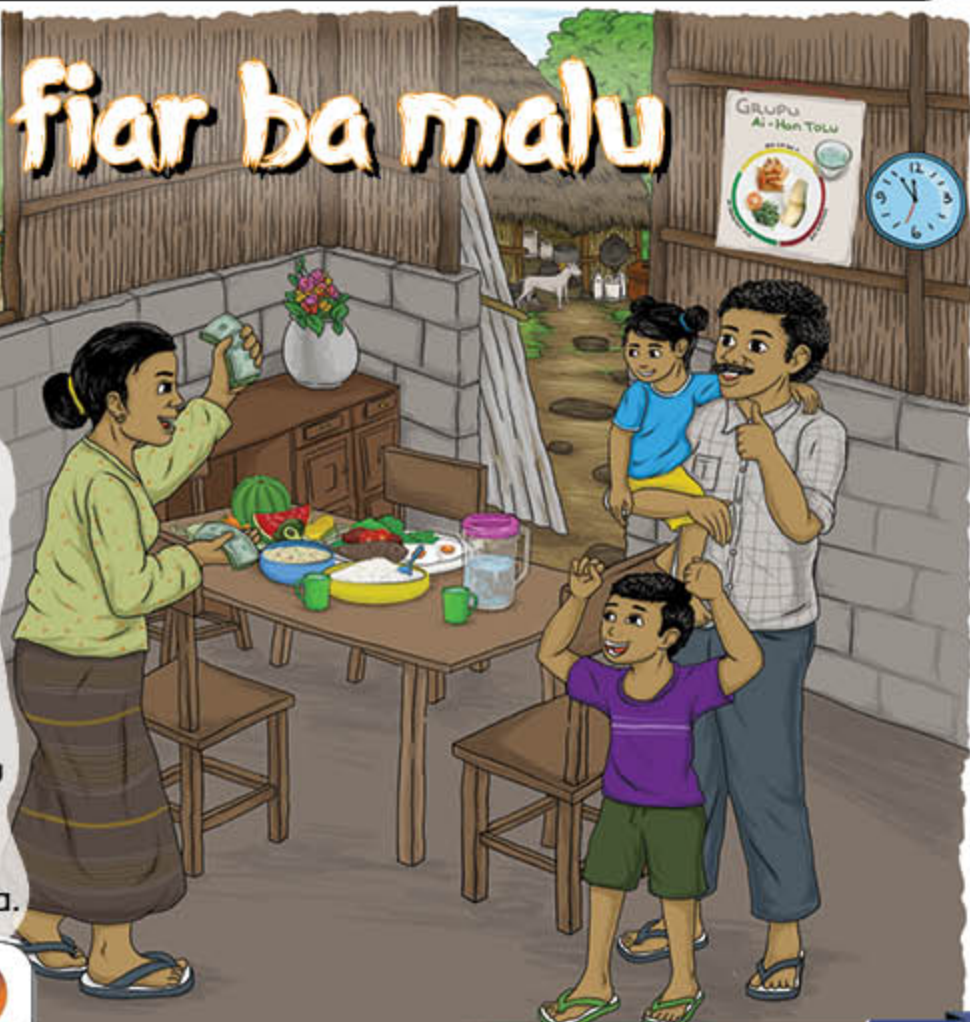
**Hatán to'ok!**

Agora, imi hili dalan ida-ne'ebé?

# Fó fiar ba malu

## Mai ita:

-  Promove ai-han nutritivu ba familia agora hodi halakon malnutrisaun.
-  Promove kintál/to'os uma hun hodi asegura ai-han lokál ne'ebé kontribui ba nutrisaun familia.
-  Partisipasaun feto maka xave ba determina dezenvolvimentu familia, sosiedade no nasaun.
-  Feto nia desizaun no asaun determina prosperidade familia.



# Ha'u bele!

Mai koñese mana **Maria Doloroso Boki Fernandes**, nia maka feto ida-ne'ebé lidera Fundasaun Luta Ba Futuru iha munisípiu Manufahi. Fundasaun ne'e nia serbisu haree liu ba bee, saniamentu, ijjéniku, advokasia no jestaun rekursu naturais hodi redús risku dezastre. Sira mós fó atendumentu sosiál hanesan uma mahon.

Mana Maria Boki hahú serbisu hanesan voluntária iha programa Auditoria Sosiál durante tinan ida. Hafoin, sai hanesan jestór finansa to'o 2011, hodi hetan fiar ba pozisaun diretora to'o ohin loran. Foufoun nia sente sai lider ne'e todan, maibé tanba hetan fiar husi ekipa no sira fó oportuniadade ba nia atu aprende sai lider.

Nia dehan katak, "Ema ne'ebé inspiradór mak ha'u-nia an rasik, tanba ema ne'ebé dehan atu prontu sai lider mak ha'u rasik. Ha'u-nia liafuan forsa mak, "**Ha'u bele!**". Ho nia lideransa maka Fundasaun prodús lider feto barak, feto nia lian konsidera ona iha públiku no aumenta maluk mane sira-nia konsiénsia ba asuntu feto.



Mana Boki dehan, "Atu sai lider, primeiru kapasita an liuhosi estuda no labele moe envolve an iha atividade oiain. Sai lider ne'e la'ós sai diretór ka diretora maka lider, maibé bainhira envolve an no lidera grupu ki'ik, maka lider ne'e mosu iha ne'ebá. Ha'u sente orgulhu ba an rasik tanba bele hamriik no ko'alia iha públiku no konsidera ideia sira iha diskusaun nia laran."



Dezafiu ne'ebé nia hasoru maka, bainhira lidera mane sira. Dalaruma sira hanoin katak feto labele lidera, maibé ho maneira fó kapasitasaun ba sira no ikusmai barreira ne'e lakon.

Bainhira foti dezisaun nia sempre halo uluk enkontru ho membru sira, hafoin sira foti kolektiva no refléta ba regra organizasaun. Iha uma, nia sempre foti dezisaun hamutuk ho nia kaben, ezemplu; halo konstrusaun uma no fahe tempu ho familia.

## Lia-menon:

**Ba alin defisiénsia sira**, nafatin estuda tanba lider la haree ba fiziku. Labele lakon komitmentu, hodi kontinua esforsu an atu bele partisipa iha dezvoltamentu iha ita-nia nasaun.

**Ba maluk feto sira**, ita-nia partisipasaun importante hodi hato'o hanoin di'ak sira, nune'e bele hadia dezafiu sira iha suku no nasaun. Husu atu kontinua fiar an no involve an iha atividade sira.

**Ba maluk mane sira**, fó oportuniadade ba ita-nia inan feton sira hodi partisipa iha kualkér atividade, nune'e bele hetan oportuniadade di'ak iha futuru. Lider feto hanesan ho mane no bele iha asuntu saida de'it.

# Revista Lafaek matadalan matenek kuda iha Aitana, Laline

Projetu Revista Lafaek harii iha tinan 2000, suku Laline marka istória dahuluk hodi halo tara bandu atu kuidadu Revista Lafaek.



suku Laline pertense iha postu administrativu Lakluta, munisípiu Viqueque. Laline mós iha fatin turístiku no fatin istóriu ne'ebé maka koñesidu tebes ho naran We-Hali, ne'ebé maka sai hanesan fatin segundu konferénsia saudozu Nicolau Lobato ho nia membru sira iha loron 2 fulan-abril 1977.

Iha loron 2 fulan-setembru 2022, realiza eventu importante tara-bandu ho tema, "Revista Lafaek Matadalan Matenek Kuda iha Aitana Foho Laline." Inisiativa husi Autoridade suku no EBF 12. Laline ho nia objetivu atu fó-hanoin ba manorin, kanorin no comunidade sira, atu kuidadu didi'ak Revista Lafaek. Manorin sira dehan, "Revista Lafaek importante tebes ba ami ne'ebé maka moris iha área rurál, tanba ami susar atu asesu ba livru. Revista Lafaek sempre tulun ami iha ami-nia atividade eskola loroloron."

Lei tara-bandu ida-ne'e, hato'o husi lia-na'in katak, "Estudante sira tenke respeita, kuidadu, labele lees no halo lakon Revista Lafaek. Bainhira labarik sira lees no halo lakon, nia sansaun maka sei bolu inan-aman mai hatán iha eskola. Lihusi Revista Lafaek, tulun estudante sira aprende lee no hakerek, tulun mós manorin sira sai kreativu no ajuda ekonomia família." Koordinador EBF 12 Laline haktuir, "Revista Lafaek fó hanoin mai ami manorin atu halo kreatividade sira hodi fanu tebes kanorin sira atu kreativu. Revista Lafaek hanesan livru ida-ne'ebé fasil ba ema hotu hodi asesu tantu manorin, kanorin, parseiru no comunidade. Ami bele uza iha eskola no uma tanba livru husi Ministériu Edukasaun limitadu tebes no la autoriza atu lori ba uma."

Manorin Oliveiro hateten, "Eskola husu misa agradementu ba eroi sira, aniversáriu eskola no mós Revista Lafaek atu eziste nafatin iha Timór. Revista Lafaek iha qualidade ne'ebé boot tebes iha nasaun ida-ne'e tanba, bele promove istória ka ai-knanoik oioin. Revista Lafaek nia abut kle'an tama to'o rai no nia tutun sa'e to'o kalohan."

Inan-aman sira kontente tebes haree Revista Lafaek, tanba iha informasaun mesak oioin de'it. Sira husu atu Revista Lafaek promove fatin istóriu iha suku Laline.

Pesoál saúde hateten katak Revista Lafaek iha dezeńu no tulun tebes inan-aman sira. Maski sira menus siénsia, maibé sira bele komprende liuhusi dezeńu liga ba saúde.

Durante atividade tara-bandu, kanorin sira hatudu jogu tradisionál oioin husi kedas avó bei-ala sira hanesan; Kaleik, Kutis no Lao-rai. Jogu sira-ne'e tun mai jersaun ba jersaun iha suku Laline.



Jogu La'o-rai



Jogu Kutis



Jogu Kaleik

# Dixiplina utiliza estrada públiku

Hai belun sira, vida ema ida nian la fa'an iha loja. Mai hamutuk kumpri regra trázitu hodi salva ita-nia vida.

## Regras trázitu

1. Labele la'o iha parte liman karuk hosi estrada no uza zebra kros bainhira atravesa dalan.
2. Tenke haree ba parte karuk no loos molok atravesa dalan no labele halimar iha estrada.
3. Labele lori karreta ho motór se ita sente matan-dukur; kole no labele uza telefone bainhira lori transporte.
4. Redús velocidade ne'ebé maka'as no labele hemu alkohol bainhira lori transporte.
5. Tenke uza kapasete bainhira uza motór no uza sintu seguransa bainhira lori karreta.
6. Tenke fó prioridade be ema la'o-ain iha zebra kros.
7. Tenke liuhosi parte liman loos bainhira ultrapasa karreta ka motór.

## Bainhira lori motór ka karreta tenke halo tuir hahalok hirak-ne'e

1. Uza kapasete ne'ebé di'ak tenke kesi talin ho loos.
2. Uza sintu seguransa ho loos bainhira uza karreta.
3. Tau ain rabat ho tanke motór no uza sapatu ne'ebé seguru.
4. Travaun ne'ebé di'ak no espellu kompletu.
5. Lampu boot ho lampu piska tenke lakan di'ak no roda tenke di'ak.

## Lala'ok importante ba ema ne'ebé lori karreta no motór

1. Tenke iha karta kondusaun bainhira lori karreta ka motór.
2. Labele haluha lori livrete (Dokumentus karreta ka motór) bainhira viajen ho karreta no motór.
3. Kumpri ka halo tuir sinál trázitu sira.
4. Respeitu limite velocidade.
5. Uza kapasete ka sintu seguransa bainhira lori motór no karreta.
6. Bainhira atu lori motór ka karreta, presiza tau atensaun ba asesóriu hanesan espellu karuk no loos, lampu piska, lampu boot no ki'ik iha oin, lampu emerjénsia, lampu travaun, klakson ka apita, knalpot no seluk tan.

Hadomi ita-nia vida, hadomi mós ita-nia família

Proteze ita-nia ulun

Sempre uza kapasete ne'ebé seguru

La'o-ain ho kuidadu

Haree ba sorin-sorin molok hakat ba estrada

Lori karreta no motór ho kuidadu

Labele hemu tua no uza telefone bainhira lori karreta no motór



Lei sira ne'ebé regula iha Timor-Leste.

- a) Dekretu lei número 06/2003, kona-ba kódigo Estrada, kria atu regulariza komportamentu ka atitute utilizadór Via públiku sira atu realiza seguransa, orden públika no konveniénsia (seguru) ba movimentus iha Via públiku.
- b) Kódigo Estrada Artigu 116 kona-ba dokumentu ne'ebé hatudu kategoria atu lori veíkulu.
- c) Kódigo Estrada Artigu 76. 2. Kondutór no pasajeiru ne'ebé kondús motorizada, motosikleta (bisikleta-motorizada) tenke uza kapasete ho modelu ne'ebé aprova tiha ona iha lei. Ema ne'ebé la halo tuir regra nu'udar hakerek ona iha número 2 sei selu koimas ho osan.
- d) Kódigo Estrada Artigu 76. 1. Kondutór no pasajeiru sira nebe tuur iha karreta oin tenke uza sintu seguransa, ema ne'ebé la halo tuir regra nu'udar hakerek iha artigu ne'e sei selu koimas ho osan.
- e) Kódigo Penál Timor-Leste Artigu 207 kriminaliza ema ne'ebé kondús transporte sem karta kondusaun no sei hetan pena prizaun finan 2 ka multa ho osan.



# Armáriu husi kaixa uzadu

Mai ita uza kaixa uzadu hodi halo sai armáriu. Ita bele uza hodi tau sasán no infeta uma.

## Materiál:



Kaixa uzadu



Goma surat-tahan



Kateri



Régua



Surat-tahan kór oioin



Cutter / tudik



Goma (Rajawali)



1

Sukat no tesi kaixa tuir medida, hodi tau ba parte sorin no okos. Nune'e bele halo mahar kaixa okos.



2

Tau goma Rajawali ba kaixa laran, hafoin taka tan kaixa ne'ebé tesi ona ba goma leten.



3

Repete nafatin hanesan ne'e ba parte sorin.



4

Bainhira mahar ona, tau hamutuk kaixa rua no hanehan ba parte ne'ebe tau ona goma hodi bele metin.



5



6

Bele aumenta tan kaixa ki'ik ida. Sei sai hanesan ne'e.



7

Tuirmai, tau goma surat-tahan ba kaixa, hafoin taka ho surat-tahan kór, Taka hale'u to'o hotu.



8



9

Armáriu husi kaixa uzadu prontu ona hodi uza no bele mós fa'an.

Hadook sasán sira hanesan kateri, cutter ka tudik husi oan/labarik sira.



# Marmelada ai-nanás



Materiál:



Ai-tetak



Basia



Buli ho bee



Botir mahar



Masin-midar



Tudik

Ai-nanás



1

Materiál pruntu ona, mai ita hahú halo marmelada ai-nanás.



2

Fase liman ho sabaun, tau aventál, luvas, xapeu no máskara.



3

Ko'a ai-nanás fuan 4 halo moos.



4

Hafoin fase ai-nanás halo moos.



5

Ko'a ai-nanás halo lotuk didi'ak.



6

Tau ai-nanás ko'a ba taxu ne'ebé sunu ona ahi.



7

Sukat no tau bee xikra 1 ba taxu.



8

Tau masin-midar xikra 5 ka tuir nesiedade. Kedok beibeik to'o minutu 45.



9

Da'an botir iha bee nakali, durante minutu 10.



10

Bele hasai bainhira to'o ona minutu 45.



11

Bainhira malirin ona, enxe ba botir maran no taka matan halo metin.



12

Marmelada ai-nanás pruntu ona atu han ho paun, halo dose no bele fa'an.



Atividade ne'e hala'o ho grupu S4M, Metinaro, Dili.

**Uza**  
masin-midar  
tuir nesiedade  
atu hadook an  
hasi **MORAS**.



# Tara bandu ba Revista Lafaek

Iha tempu uluk seidauk iha lei, avó sira uza seremónia tara bandu hodi bandu ema atu labele estraga sasán no la halo violénsia. Se la halo tuir maka sei hetan sansaun.

Iha loron 9 fulan-dezemburu 2022, realiza tara bandu iha suku Loidahar, Liquiça. Objetivu hala'o atividade ne'e atu kuidadu ai-horis, la halo violénsia, bele moris moos no edukasaun di'ak ba oan sira. Iha parte edukasaun, sira inklui Revista Lafaek atu tara bandu mós.

## Lei tara bandu Revista Lafaek maka:

- Estudante estraga (lees no soe) Revista Lafaek iha dalan ka fatin públiku sei multa \$25.
- Inan-aman ne'ebé mak estraga (lees no soe) Revista Lafaek iha dalan ka fatin públiku sei multa \$50.

## Domingos dos Santos, Xefe suku Loidahar, Liquiça.

Tara bandu ida-ne'e realiza ba dala rua ona iha suku ne'e. Tara bandu dahuluk iha 2018 no agora inklui mós Revista Lafaek. Revista Lafaek, distribui husi CARE Internasionál iha Timor-Leste no pozitivu tebes ba labarik no comunidade sira. Ne'e duni ami hakarak prezerva Revista ne'e, hodi nune'e labarik sira tuirmai bele aprende nafatin. Revista Lafaek fahe ba labarik sira maibé dalaruma sira la kuidadu ho di'ak no estraga, tanba ne'e mak halo tara bandu atu labele estraga. Ita mós eduka ita-nia comunidade sira atu aprende rai Revista didi'ak no halo sai biblioteka ki'ikoan iha sira-nia uma. Ne'e duni, husu atu utiliza no kuidadu didi'ak tanba, Revista Lafaek kontribui ba prosesu aprendizajen labarik nian no importante tebetebes.



## Komunidade:



Ba maluk Timor-Leste doben, Revista Lafaek importante atu eduka ita-nia família uma-laran, tanba ne'e mak ami inklui mós iha kultura tara bandu ida-ne'e. Hodi nune'e, bele eduka ita-nia ema sira, atu ita sai ema ne'ebé edukadu no dixiplinadu iha ita-nia suku no uma-laran.

**Mensajen;** Husu ba alin estudante sira hotu, atu tau atensaun ba Revista Lafaek tanba iha matéria oiain ne'ebé di'ak ba Ita-Boot sira-nia futuro.

**Mario dos Santos, aldeia Cotalara, suku Loidahar, Liquiça.**



Revista Lafaek tama hotu iha tara bandu, tanba iha ideia mesak furak de'it ba ita no ita-nia oan sira.

**Mensajen;** Husu ba ita hotu, atu labele estraga Revista Lafaek tanba, Revista Lafaek importante tebes mai ita no ita-nia oan sira.

**Teresinha Rodrigues, aldeia Manucolohata, suku Loidahar, Liquiça.**

# Jogu komparaŝaun

Tulun oan sira aprende halo komparaŝaun entre sasán sira-nia tamañu "Boot, ki'ik, naruk no badak.

Materiál:



Bola boot



Bola ki'ik



Lapis



Markador



Surat-tahan



Régua



Kanedok



1

Akompañia oan, prepara sasán sira hanesan iha leten.



2

Tau sasán sira hamutuk entre boot no ki'ik.



3

Hafoin, husu oan "Ida-ne'ebé maka boot no ida ne'ebé maka ki'ik?" No oan hatudu.



4

Tuirmai, tulun oan sira atu sukat sasán nia naruk uza liman. Inan-aman sukat uluk hodi fó ezemplu.



5

Hafoin ne'e, tulun oan atu uza régua hodi sukat sasán sira iha leten. Inan-aman husu ba oan, "Ida-ne'ebé maka badak liu no ida-ne'ebé maka naruk liu?"



6

Husu ba oan hakerek nia rezultadu iha surat-tahan.

Inan-aman fó apresia ba oan liuhusi basa liman ba sira.

Atividade ne'e hala'o ho Sr. Asverio do Santos ho nia família iha Atauro.



# Torta Lakeru



Lakeru hanesan ai-han lokál ne'ebé nutritivu tebes.  
Mai ita halo dose torta lakeru, ba ita-nia família no bele mós fa'an.

**Materiál:**



Lakeru  
tasak



Trigu



Masin-midar



Royal



Baunila



Manu-tolun



Manteiga



Marmelada  
ai-nanás



Fase lakeru no  
kukus to'o tasak.



Hafoin kukus, de'ut  
halo rahun didi'ak.



Tau manu-tolun fuan  
6 ba basia.



Sukat no tau masin-  
midar kanuru 4 ka  
tuir nesiedade.



Hafoin, sukat no tau  
baunila kanuru tutun.



Mixer to'o mutin  
hanesan ne'e.



Tau trigu xikra 1 no  
royal kanuru ki'ik 1.



Tau tan lakeru de'ut  
kanuru 2. Hafoin  
kahur to'o hanesan.



Tau manteiga ba  
forma. Hafoin, tau  
masa ba forma  
no tunu durante  
minutu 20.



Hasai tau iha hena  
bikan moos, hafoin  
tau marmelada  
ai-nanás.



Ikusliu, lulun ho hena  
bikan. Lulun lailais no  
kuidadu, selae bele  
nakfera.



Torta lakeru  
prontu ona atu  
han no fa'an.

**Uza  
masin-midar  
tuir nesiedade.**

**Fase liman ho  
sabaun molok hala'o  
atividade no han.**

Atividade ne'e hala'o ho  
**Veronica Gomes,**  
iha Camea, Dili.



# Lian Komunidade



Ha'u simu Revista Lafaek husi hau-nia oan no ha'u sente kontente tanba bele aprende buat barak. Ha'u-nia kaben aprende halo dose husi Revista Lafaek. Dose ne'e, balun ami fa'an hodi hasa'e rendimentu familia no balun ami hodi matabixu. Hanesan agrikultór, ha'u aprende oinsá kuda batar ho distánsia husi Revista Lafaek no nia rezultadu dí'ak tebes.

Ha'u husu atu Revista Lafaek fó informasaun kona-ba adubu orgániku, hodi ami komunidade bele lee no halo tuir.

**Leopoldo da Costa, aldeia Ai-taman, suku Salele, Postu Administrativu Tilomar, Covalima.**

Ha'u simu Revista Lafaek ba Komunidade husi ha'u-nia oan sira. Ha'u orgullu tebes ho Revista Lafaek tanba ha'u-nia oan sira bele hatene lee no sura. Revista Lafaek iha dezeńu furak no atraí tebes. Ha'u gosta aprende halo dose no kripiq husi Revista Lafaek ba Komunidade tanba bele fa'an.

Ha'u sempre uza Revista Lafaek atu lee ba oan sira no oan sira gosta tebes rona. Ha'u motiva sira atu lee rasik, ikusmai ha'u-nia oan iha klase 2 bele lee ona.

Husu ba Revista Lafaek atu kontinua fahe mai ami iha área rurál, tanba sai hanesan matadalan hodi hanorin ami-nia oan sira.

**Suzana Jose Barreto, aldeia Sarin, suku Fahiria, Aileu.**



Ha'u agradese ba Revista Lafaek tanba fó matenek mai ha'u. Ha'u koko halo dose bolu husi hudi, ai-farina no fehuk ba ha'u-nia familia no ha'u-nia oan sira gosta han. Aprende mós prepara ai-han ho nutrisaun ba oan sira atu sira la kona moras. Ha'u akompañia oan sira prienxe jogu matemátika, hakerek alfabetu no haree dezeńu hodi forma letra. Husu ita hotu atu uza Revista Lafaek, labele estraga tanba ajuda ita inan-aman no labarik sira aprende dí'ak liu. Lihusi Revista Lafaek maka fó matenek ba ita. Ne'e duni mai ita ka'er metin Revista Lafaek ne'e.

**Sabina Barreto dos Santos, aldeia Baruana, suku Biqueli, Atauro.**

Ha'u simu Revista Lafaek ba Komunidade hosi ha'u-nia oan no simu tinan ida dala tolu. Ha'u haree buat oioin iha laran hanesan; halo kripiq husi hudi-kain no brinjela, halo mós dose husi ai-farina. Ha'u haree kreatividade sira no ha'u gosta loos.

Bainhira ha'u simu, ha'u loke no haree uluk maka reseita, maibé ha'u seidak prátika tanba materiál balun ami hola dook, ha'u kontente loos atu koko bainhira materiál iha. Ha'u uza Revista Lafaek hodi hanorin oan sira alfabetu no hatudu número.

Revista Lafaek halo labarik sira aprende diak liu. Ha'u mós sempre fó-hatene ba ha'u-nia oan sira atu kuidadu Revista Lafaek, tanba hanorin buat barak.

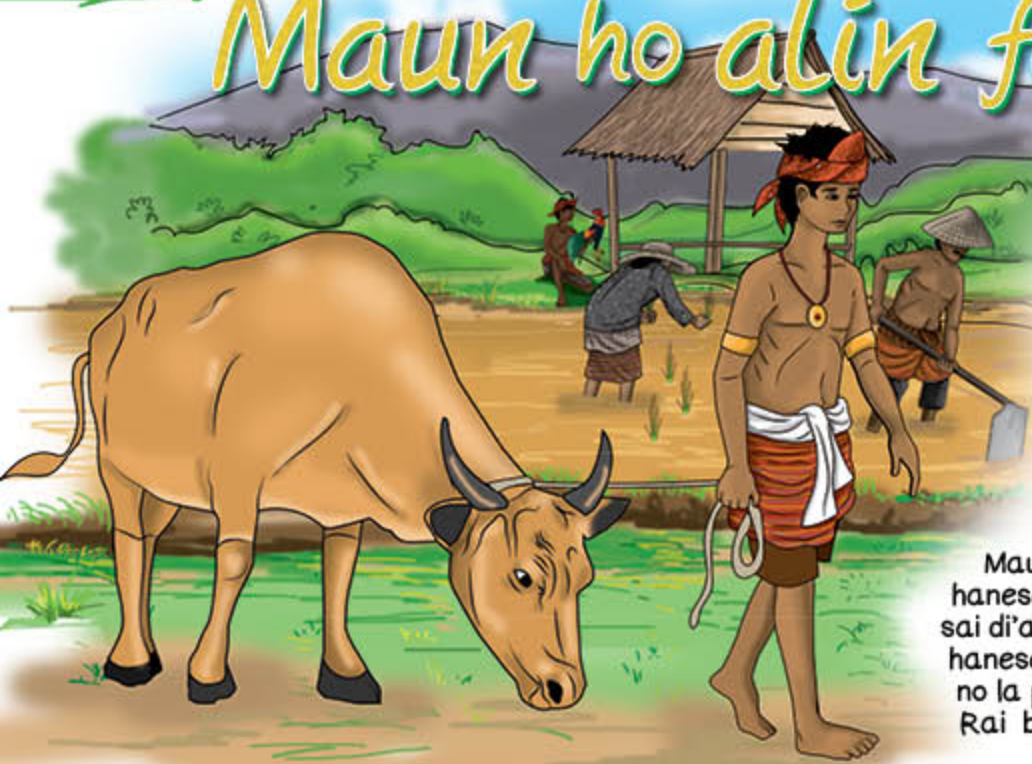
**Joanina do Rego Mesquita, aldeia Ernaru, suku Mauchiga, Ainaro.**



Hau simu Revista Lafaek ba Komunidade tinan ida dala tolu, husi hau-nia oan ne'ebé simu iha eskola. Prezensa Revista Lafaek ba komunidade importante tebes, tanba sai hanesan média ida-ne'ebé maka bele eduka ita-nia sosiedade ka komunidade, hodi hasa'e koñesementu liuhusi informasaun sira. Liuliu informasaun ne'ebé liga ba saúde familiár, tanba informasaun ne'e ami bele asesu direta. Revista Lafaek bele kobre to'o iha área rurál ne'ebé susar atu asesu informasaun. Ha'u apelu ba inan-aman sira, atu kuidadu Revista Lafaek, tanba tulun ita hatene informasaun barak hanesan; saúde, edukasaun, agrikultura no dalan oinsá atu buka moris. Ita prezisa rai didi'ak Revista Lafaek tanba hanesan dokumentus importante ba ita. Husu ba Revista Lafaek atu inklui mós konteúdu liga ba edukasaun sívika, atu nune'e bele hasa'e sentimentu patriotizmu ba joven sira.

**Belarmino Teseira Mendes, aldeia Bemetan, suku Betano, Postu Administrativu Same Villa, Munisípiu Manufahi.**

# Maun ho alin fahe malu



Hori uluk liubá, moris familia ki'ik ida. Sira hela iha aldeia ida no moris hanesan to'os-na'in ka agrikultór. Lakleur moris oan-mane na'in-rua, oan-mane boot naran Mau Rai no oan-mane ki'ik naran Mau Ledo. Oan-mane boot nia hahalok banati tuir inan-aman agrikultór hodi halo to'os, natar, hodi kuda kafé, hakiak animál no halo buat hotu ne'ebé nia bele.

Maun hakarak nia alin mós badinas hanesan nia, atu sira-nia moris ba futuru sai di'ak liu fali. Maibé, alin Mau Ledo la hanesan ida, alin hanoin mak halimar de'it no la preukupa nia futuru. Loroloron Mau Rai bá serbisu no Mau Ledo bá halimar.

Loron ida, Mau Rai bolu nia alin atu fó-hanoin katak labele halimar de'it, serbisu maka di'ak. Maibé nia alin la preukupa no halimar nafatin de'it husi uma ida ba uma seluk. Mau Ledo gusta liu maka soran manu ka futu-manu no la halo tuir saida maka nia maun dehan.

Loron ida, nia maun hirus tebetebes nia alin Mau Ledo. Maun duni nia alin no baku, alin halai no kous ho manu-aman mean ne'ebé nia hadomi. Nia halai no la soe manu ne'e tanba, loroloron nia sempre hamutuk ho manu ne'e no nia sempre soran manu ne'e. Iha dalan nia hetan gongu ida, Mau Ledo foti gongu ne'e no halai nafatin, Mau Rai mós duni nafatin. Mau Ledo halai no hanoin oinsá atu salva nia an, iha liman sorin nia kous manu.

Husi dook, Mau Ledo hetan nuu huun ida. Nia hatene Mau Rai sa'e nuu labele. Mau Ledo mós konsege sa'e duni nuu ne'e, bainhira Mau Rai to'o iha nuu huun, nia alin sa'e to'o ona nuu tutun. Mau Rai hirus tebetebes no dehan, "Ó hein! Ha'u sei tesi nuu ne'e, ó ho nuu sei monu hotu." Maibé, nia alin fiar an katak nuu ne'e sei salva nia.

Mau Rai tesi duni nuu ne'e. Bainhira tesi sorin kle'an tama ona, nia tesi fali tan nuu sorin, maibé fila atu tesi sorin, sorin tomak fali. Nia tesi nafatin no nuu ne'e la tohar, maibé sa'e tan ba leten. Bainhira Mau Rai hateke sa'e ba leten, Mau Ledo sa'e nafatin no la so'e nia manu no gongu. Nia alin komesa hananu ho lian mambae "Bare dara moro bai seri moro bae seri." Katak tesi husi sorin tomak husi sorin. Nune'e nuu ne'e sa'e tan, sa'e to'o lalehan.

Mau Ledo kontinua hananu ho triste, "Bare dara moro bai seri moro bae seri." Hafoin nia dere gongu, "Gong, gong, gong," manu-mean lian tan, "Kokorek kok" nuu sa'e nafatin. Husi dook Mau Ledo arrepende ho nia hahalok ladi'ak, halo nuu lori nia dook. Mau Rai mós hateke sa'e ho triste, tanba nia alin komesa lakon ona. Iksmai, maun ho alin fahe malu duni, alin sa'e ba lalehan no maun iha rai.

### Mensajen morál

Problema ruma, maun-alin tuur hamutuk ko'alia ba-malu hodi rezolve ka buka solusaun, labele ho violénsia. Kesi iha rai, kesi mós iha lalehan. Kore iha rai, kore mós iha lalehan.



Istória husi:  
Lucas da Costa,  
aldeia Quirlelo,  
suku Liurai, Aileu.  
Hela iha Kabasfatin.

Modifika husi ekipa Lafæk



# Lafaek nia belun



Baucau



Viqueque



Aileu



Ainaro



Atauro



Manufahi



Manufahi



Covallima



**"Família armonia liuhusi serbisu hamutuk"**

