

Lafaek



Ba Komunitade

Volume 36

Edisaun 3/2023



Pájina 5
Feto bele lidera
ekonomia família



Pájina 9
Tulun oan lee sasán
nia naran



Pájina 16-17
Relójiu husi
kaixa uzadu



Pájina 18
Ikan kroketes



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 Sosiál Lafaek
Jestór Projeto
Jestór ba Komunikasaun no
Merkadoria
Jestór ba Produasaun no
Publikasaun
Jestór ba Implementasaun
Vise-Jestór ba Monitorizasaun,
Avaliasaun no Aprendizajen

Shoaib Danish
 Marcelino Martins
 Simpicio 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 Barot)

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 Sagan,
 Zezinha L.R.C. da Piedade, Pedro Rebelo da Silva

Dezeñador ba Gráfiku
 Pedro Gusmão Soares, Filomeno Maia

Administrasaun no Lojística
 Idelfina Martins

Finansa
 Delfrida Gomes da Conceição

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

Komunikasaun no Merkadoria
 Joaquim Pires, Cátia C. Alves

Jéneru no Advokasia
 Celestina Gomes Pereira

Distribuisaun Rejiaun 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 Rejiaun 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).

Xolér
 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.



Índise:

	Pájina 3-4 "Imi hatene ka lae?" no "Mai ita hakiak ikan"	
	Pájina 5 Feto bele lidera ekonomia familia	
	Pájina 6-7 Oinsá inan-aman hanorin oan sira iha hahalok ijene di'ak hahu husi ofas-nurak?	
	Pájina 8 Istória impaktu	
	Pájina 9-10 "Tulun oan lee sasán nia naran" no "Vamos aprender as línguas Tétum, Portuguesa, Inglesa e Coreana"	
	Pájina 11 Proteje an husi moras diarrea no denge	
	Pájina 12-13 "Ha'u bele no pruntu hala'o!" no "Ha'u iha responsabilidade kontribui ba igualdade atu ema hotu moris di'ak"	
	Pájina 14-15 "Luta kontra violénsia bazeia ba jéneru" no "Jogo de completar o diálogo"	
	Pájina 16-17 Relójiu husi kaixa uzadu	
	Pájina 18-19 "Ikan kroketes" no "Hau-nia lian bele ona rona"	
	Pájina 20-21 "Maneira simples hanorin oan sira sura iha uma" no "Biskoit nuu"	
	Pájina 22-23 "Lian comunidade" no "Ai-knanoik"	

Fotografia no atividade sira iha konteúdu Revista Lafaek ba
 Komunitade, Edisaun 3/2023, foti husi munisípiu;

- 📍 **Dili**
 - Suku Kaikoli, Vera Cruz, Dili.
 - Suku Bairro Pite, Dom Aleixo, Dili.
 - Suku Hera, Cristo Rei, Dili
- 📍 **Aileu**
 - Aldeia Sauriala, suku Fahisoí, Remixio, Aileu.
- 📍 **Manatuto**
 - Suku Sau, Manatuto Vila, Manatuto.
 - Suku Sikone Daloli, aldeia We-kandia, Barique, Manatuto.
 - Aldeia Lei, suku Orilalan, Laklubar, Manatuto.
- 📍 **Viqueque**
 - Aldeia Liamida, suku Ossu de cima, Ossu, Viqueque.
- 📍 **Liquiça**
 - Suku Vatuvou, Maubara, Liquiça

- 📍 **Baucau**
 - Suku Ostico, Vemasse, Baucau.
 - Aldeia Ho-Nieu-Uai, suku Osoala, Vemasse, Baucau.
 - Aldeia Umaquere, suku Seical, Baucau.
 - Suku Tirilalo, Baucau.
 - Suku Bahamari, Veniale, Baucau.
- 📍 **Lautem**
 - Suku Maina I, Lautem.
 - Suku Parlamento, Lautem.
 - Aldeia Etepiñi, suku Com, Lautem.
 - Aldeia Luturo, suku Vairoque, Luro, Lautem.
 - Suku Chai, Lore I, Lautem.
- 📍 **Ainaro**
 - Aldeia Mausuca, suku Mau-Nuno, Ainaro.

Oinsá halo abon ikan?

Imi iha ikan barak no hakarak halo sai abon ikan? Mai ita aprende hamutuk oinsá halo abon ikan ho Maun Lafaek.

Ingrediente:



1 Ikan kilo 4, kikit no fase halo moos, molok kukus.



2 Tau ba sanan kukus no kukus durante minutu 10.



3 Koir gula merah isin 5 halo rahun.



4 De'ut liis-mean, liis-mutin, ai-lia no masin halo dodok didi'ak. Se karik fó-han oan, labele tau ai-manas.



5 Haketak ikan isin husi ruin.



6 Sukat no tau mina-nuu kanuru 5, hafoin tau temperus ne'ebé de'ut ona. Tuirmai, sona to'o mean.



7 Sukat no tau nuu-been santan kopu 2.



8 Tau tan gula merah rahun hafoin kedok.



9 Sukat no tau kinur uut kanuru han 1.



10 Kedok gula merah to'o nabeen no tau derok tahan 2.



11 Hafoin, tau ikan no kedok beibeik to'o maran didi'ak ho ahi neineik.



12 Sei sai hanesan ne'e.



Abon ikan pruntu ona atu kari ba sasoro ka etu leten. Bele mós fa'an hodi hasa'e rendimentu familia. Rai iha toples no taka nia matan halo metin, atu bele rai to'o fulan 3.

Ikan diak ba labarik hahú husi fulan 6.

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

Atividade ne'e hala'o ho grupu Ili Chao, Maina I, Lautern.



Mai ita hakiak ikan

Señor José Aleixo do Carmo Anicefo, nu'udar xefe grupu Cluster Parlamento, Lautem.

Ikan mak ai-han di'ak tebes ba ita ema nia saúde, di'ak ba labarik nia kakutak, halo labarik matenek no hadook labarik husi malnutrisaun.

Iha Timor-Leste, uma-kain barak nia moris depende ba ikan iha tasi no ikan iha bee-midar hodi hetan rendimentu. Grupú Cluster Parlamento, harii husi ONG World Fish hamutuk ho ONG Mercy Corps iha suku Parlamentu, Lautem, ho totál membru 26, mane 22 no feto 4.

Atividade prinsipál husi grupu mak hakiak ikan, rai no empresta osan.

Señor José dehan, "Ha'u hahú halo kolan ikan iha 1983, maibé ba konsumu família de'it. Iha tinan rua liubá, ONG World Fish ne'ebé hetan fundus husi Embaixada Nova Zelândia no USAID mai suporta hodi harii grupu kria kolan ikan atu tulun uma-kain sira iha área rural. Ami hetan tulun ikan oan, ikan nia hahán, treinamentu no fundus ne'ebé ami iha agora \$1.536.75."

Bainhira sira kolleta ikan, sira lori bá fa'an kilo ida \$3.50 iha merkadu Lospalos no Baucau. Se ema hameno husi telefone no sira lori ba fatin, kilo ida \$4.00. Osan husi fa'an ikan, balun sira rai ba grupu no balun hola fali ikan nia hahán tanba sira-nia ikan aumenta barak ba beibeik.

Tempu kolleta, sira halo abon ikan ho reseita seluk atu fa'an hodi hasa'e rendimentu. Abon ikan di'ak tebes, tanba bele rai to'o kleur (\pm fulan 3), nune'e oan sira bele konsumu nafatin ikan to'o tempu kolleta tuirmai.

Grupú ida-ne'e seidak bele kompete ho ikan ne'ebé mai husi rai-li'ur ho folin baratu. Nune'e, sira sei serbisu maka'as hodi hasa'e kuantidade no aumenta tan kolan ikan.

Señor José hatutan, "Ami mós hala'o atividade rai no empresta osan, ami-nia osan fundus dahuluk, kada membru hatama \$5.00 no fulan-fulan hatama osan tuir kapasidade entre \$1.00 to'o \$5.00. Desizaun ne'e ami foti hamutuk no membru feto sira maka kaer pozisaun hodi jere osan grupu."



Membru sira halo prosesu ikan, sai ba reseita ikan kroketes.



Membru grupu Cluster Parlamento

Lia-menon:

Fó-hatene ba maluk sira hotu ne'ebé iha bee barak, mai ita hamutuk halo kolan hodi hakiak ikan. Tanba, ikan fó nutrisaun di'ak mai ita no bele hasa'e ita-nia rendimentu.

Domingos da Silva Brites,
nu'udar membru.

Loroloron ha'u mai hakiak ikan, fa'an ikan no fa'an ikan nia hahán. Osan ne'ebé hetan, balun rai iha grupu no balun uza ba nesesidade uma-laran. Ikan ne'ebé iha, balun ami fa'an no balun ami han tanba, ikan nia sabór di'ak no iha nutrisaun hodi prevene malnutrisaun. Ha'u-nia lia-menon, husu ba maluk sira mai ita hakiak ikan hodi han no fa'an atu hasa'e rendimentu família.

Testamuña:

Joana Andrade Lopes,
nu'udar membru.

Ami-nia grupu la'ós hakiak no fa'an ikan de'it, maibé ami mós halo atividade rai no empresta osan. Osan husi fa'an ikan balun ami rai no balun uza ba nesesidade uma-laran. Iha loron Sesta, ami sempre halibur hamutuk atu hatama osan ba grupu iha atividade rai no empresta. Husi treinamentu sira-ne'ebé ha'u hetan, agora ha'u bele jere osan ho di'ak, hodi prepara ba oan nia futuru.

Feto bele lidera ekonomia família



Señora Filomena Miranda nu'udar membru grupu Cluster Parlamento, ne'ebé lokaliza iha suku Parlamento, Lautem.

“

Ikan nia benefísiu boot tebes ba ami-nia família tanba ikan fó nutrisaun no halo ami-nia oan matenek. Señora Filomena.

”

Dala barak ema hanoin mane de'it mak halo serbisu hakiak ikan, maibé feto mós bele halo kolan no hakiak ikan hodi sustenta moris família nian liuhusi fa'an ikan. Sira aprende hakiak ikan husi ONG World Fish ne'ebé hetan fundus husi Embaixada Nova Zelândia no USAID. Loroloron, sira mai iha grupu atu hala'o atividade halo kolan ikan no fó-han ikan. Kada fulan tolu, sira sempre kolleta ikan no hetan osan hamutuk \$1.200, osan ne'e rai ba kofre grupu nian. Sira-nia grupu mós hala'o atividade rai no empresta osan, ne'ebé hetan suporta treinamentu husi ONG Mercy Corps. "Kada fulan ami rai osan ba grupu ho montante \$5. Bainhira ami empresta osan \$100, ami tenke selu ho nia funan \$5. Ha'u haksolok tanba liuhusi rai osan, ha'u bele garante oan nia eskola iha futuru. Molok foti osan kréditu, ha'u sempre konsulta ho ha'u-nia kaben, ami na'in-rua foti desizaun hamutuk. Osan kréditu, uza hodi halo'o negósiu hakiak ikan iha uma. Ha'u ho ha'u-nia kaben tulun malu halo kolan ikan. Bainhira ha'u mai serbisu, ha'u-nia kaben sempre suporta tebes ha'u hodi halo serbisu uma-laran hanesan; hein labarik, hein balada hakiak sira no te'in. Ha'u sente kontente tanba liuhusi negósiu hakiak no fa'an ikan, ha'u bele suporta ha'u-nia kaben haree ba nesidade família no selu oan nia eskola.

Lia-menon:

Ba maluk feto sira iha teritóriu Timór laran tomak, ita feto labele lakon ho mane sira tanba ita feto forte no bele halo serbisu saida de'it. Feto ho mane serbisu hamutuk nasaun sei sai forte liu.

Testamuña

Ceveriano Dias dos Santos, aldeia Iparira, suku Parlamento, Lautem.

Nu'udar xefe família ha'u sente kontente, tanba ha'u-nia kaben bele suporta ha'u hodi sustenta ami-nia nesidade uma-laran. Bainhira nia bá serbisu iha grupu, ha'u mak halo serbisu uma-laran hanesan te'in no fase bikan. Iha ami-nia família, ami sempre prepara ikan ba oan sira han tanba bele fó nutrisaun di'ak ba ita-nia saúde. Kada fulan tolu, ami fa'an ikan hodi hola nesidade uma-laran. Ha'u mós sempre akompañia ha'u-nia kaben no oan hodi tau matan ba ikan sira hanesan; hamoos kolan no fó-han ikan. Ami hotu haksolok ho negósiu ne'e.



Oinsá inan-aman hanorin oan sira iha hahalok Ijiene di'ak hahú husi otas-nurak?



Kose nehan loron ida dala rua, dadeer no kalan molok toba.



Hariis loron ida dala rua, dadeer no loraik.



Fase fuuk semana ida dala 3 no sui oan sira-nia fuuk beibeik hodi evita utu.



Tesi no hamoos oan sira-nia liman no ain-kukun hodi prevene kutun no fo'er.



Enkoraja oan sira atu uza sentina ho loos.



Enkoraja oan sira fase liman loroloron molok han, hafoin fila husi sentina no fani.

Mai hamutuk hanorin ita-nia oan sira hadomi saúde no ijiene an rasik

Saudavel ka la saudavel?



Lee no fó vistu ba hahalok ijiene ne'ebé loos no laloos

Nú	Deklarasaun	Saudavel	La saudavel
Ezemplu:			
1	Ha'u-nia oan kose nehan loroloron.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Tia Justina nia oan halimar jogu iha telefone depois fila husi eskola no toba tarde.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Tuirmai inan-aman koko to'ok halo mesak:			
3	Tiu Mariano nia oan ladún hemu bee.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Ha'u-nia subriñu sempre toba sedu iha kalan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Ha'u-nia viziñu nia oan han supermi no hemu bebida sira husi kioske loroloron.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Ha'u-nia subriña gosta tebe bola ho nia kolega sira iha tempu loraik.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Ha'u-nia oan-feto gosta han rebusadu barak.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Mana Virgilia nia oan fase beibeik nia liman bainhira nia fani.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Ami-nia família la han ai-han midar no hemu bebidas midar beibeik.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Sira-nia família han modo-tahan barak.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Han ai-han grupu tolu oan saudavel



Señora Lolita Vas Carion, hela iha aldeia Glai, suku Lisadila, Maubara, Liquiça. Nia simu Revista Lafaek ba Komunidade husi nia oan, tinan ida dala tolu.

Nia gosta tebes lee Revista Lafaek ba Komunidade tanba, bele aprende kona-ba ai-han grupu tolu hanesan ai-han fó forsa, ai-han haburas no ai-han fó protesau. Ai-han fó forsa mak; etu, batar, talas, fehuk, paun no seluk tan. Ai-han haburas mak; ikan, na'an, manu-tolun, fore sira no ai-han fó protesau mak; ai-fuan ho modo-tahan.

"Dadeer-dadeer, ha'u te'in sasoro ba oan sira han, ha'u sempre kahur ho monu-tolun, modo-tahan hanesan mostarda ka marungi, fore-mungu no na'an. Bainhira ha'u lori ha'u-nia oan sira bá tetu iha SISCa, sira-nia todan sempre aumenta ba beibeik. Ha'u kontente tebes tanba bele hetan Revista Lafaek ba Komunidade tanba, bele fó informasaun di'ak ne'e mai ha'u no ha'u-nia família. Ha'u husu ba Revista Lafaek atu nafatin fahe informasaun mai ami no ami-nia oan sira, atu nune'e ami bele aprende liután iha futuru," dehan señora Lolita.

Lia-menon:

Ba komunidade sira, kuidadu didi'ak Revista Lafaek tanba ita bele uza hodi hanorin ita-nia oan sira no aprende te'in ai-han saudavel ba ita-nia oan sira.

Hasa'e rendimentu família liuhusi reseita sira iha **Revista Lafaek**

Señora Marquita Ximenes Correia hanesan komunidade ida iha aldeia Umaquere, suku Seiçal, Baucau. Komunidade ne'ebé mak iha fatin refere, sempre simu Revista Lafaek husi CARE Internasionál iha Timor-Leste.

Señora Marquita rasik sempre simu Revista Lafaek ba Komunidade husi nia oan, ne'ebé lori husi eskola. Iha Revista Lafaek ba Komunidade, nia aprende oinsá halo dose terang bulan. Nia sente kontente tebes tanba reseita fasil atu halo tuir.

"Antes ne'e, ha'u halo dose seluk hodi ba fa'an no seidak hatene oinsá halo dose terang bulan. Bainhira ha'u-nia oan sira lori Revista Lafaek ba Komunidade mai uma, ha'u haree no kontente tanba bele hetan konteúdu reseita halo dose terang bulan. Reseita ne'e, fasil tebes atu halo tuir no ha'u deside koko halo," dehan señora Marquita.

Señora Marquita mós aprende halo kripik ai-dila no halo ona ba nia oan sira hodi han. Tanba sira iha ai-dila barak, nia mós iha hanoin atu halo kripik ai-dila no fa'an. Nia hateten katak, Revista Lafaek ba Komunidade lori duni impaktu pozitivu ba nia família. Nia mós fahe tan informasaun ne'e ba nia viziñu sira.

Lia-menon:

Husu maluk sira mai ita aprende husi Revista Lafaek ba Komunidade, tanba halo ita hatene no bele kompleta ita-nia moris. Husu mós ba Ekipa Lafaek, atu tau nafatin konteúdu kona-ba reseita, tanba bele tulun ami hadi'a ekonomia família.



"Ha'u halo dose terang bulan kada loron basar. Ha'u fa'an no ha'u hetan rendimentu \$2 to'o \$3. Osan ne'e ha'u uza hodi hola fali oan nia neseseidade eskola hanesan; sosa kadernu, lapis, lapizeira no mós neseseidade uma-laran nian."

Señora Marquita

Tulun oan lee sasán nia naran

Materiál:

Surat-tahan uzadu, markadór, kateri, tali, ai-habit no sasán sira hanesan; Kalsa, faru, meias, xapeu, pasta, sapatu.



Ezemplu ba liafuan xave:

Fa ru Kal sa Sa pa tu Mei as Xa peu

Letra **mean** sira hanesan letra ne'ebé sei rai ketak.



1 Inan-aman prepara materiál sira. Hafoin buka fatin hodi bele kesi tali atu bele tara sasán sira.



2 Hafoin ne'e, inan-aman tara sasán ne'ebé prepara ona.



3 Tuirmai, inan-aman hakerek sasán sira-nia naran iha surat-tahan uzadu. Hafoin, tesi no rai ketak tiha letra balu.



4 Inan-aman habit letra balun ne'ebé tesi ona tuir sasán ida-idak.



5 Sei sai hanesan ne'e.



6 Hafoin, husu oan atu buka letra sira-ne'ebé falta hodi kompleta sasán sira-nia naran ho loos.



7 Sei sai hanesan ne'e.



8 Ikusmai, fó apresiasaun ba oan sira bainhira sira kompleta liafuan ho loos.

NB:

Karik ai-habit laiha bele uza alfinete. Bainhira surat-tahan uzadu laiha bele uza kaixa uzadu. Inan-aman mós bele uza "alfabetu iha masa matan" hodi husu oan sira atu forma sai naran husi sasán sira.

Hadook sasán kro'at hanesan kateri husi oan sira

Fase liman ho sabaun bainhira atividade remata.

Materiál sira bele troka ho materiál seluk ne'ebé iha imi-nia fatin.

Atividade ne'e hala'o ho Sr. Pedro Sebastião Freitas ho nia família, Ostico, Baucau.

Vamos aprender as línguas

Tétum, Portuguesa, Inglesa e Coreana

Introdução pessoal!

1

Ha'il D'íak ka lae?

Portuguesa: Olá! Como esta?

Inglesa: Hi! How are you?

Coreana: 안녕하세요! 어떻게 지내세요?
Lee: Annyeonghaseyo! Eotteoke jineseyo?

2

Ha'il Ha'u d'íak. Oinsá ho Ita-boot?

Portuguesa: Olá! Estou bem. E você?

Inglesa: Hi! I'm fine. What about you?

Coreana: 안녕하세요. 네, 저는 좋아요. 당신은 어때요?
Lee: Annyeonghaseyo. Ne, jeoneun joayo. dangsinen eoteyo?

3

Ha'u mós d'íak! Ita-boot naran saida?

Portuguesa: Estou bem. Como-se chama?

Inglesa: I'm fine too. What is your name?

Coreana: 저도 괜찮아요. 이름이 뭐예요?
Lee: Jeodo, gwencanayo. Ireumi moeyo?

4

Ha'u-nia naran Maria. Oinsá ho Ita-boot?

Portuguesa: Eu chamo-me Maria. E você?

Inglesa: My name is Maria. And you?

Coreana: 제이름은 Maria 입니다. 당신은요?
Lee: Je ireumeun Maria imnida. Dangsinenyo?

5

Ha'u-nia naran Mau Lelo!

Portuguesa: Eu chamo-me Mau Lelo.

Inglesa: My name is Mau Lelo.

Coreana: 제 이름은 Mau Lelo 입니다.
Lee: Je ireumeun Mau Lelo imnida.

6

Ita-boot mai husi ne'ebé?

Portuguesa: De onde você vem?

Inglesa: Where are you come from?

Coreana: 어디에서 왔어요?
Lee: Eodieseo watseoyo?

7

Ha'u mai husi Maubisse. Oinsá ho Ita-boot?

Portuguesa: Eu vem de Maubisse. E você?

Inglesa: I am from Maubisse. And you?

Coreana: 저는 Maubisse 출신입니다. 당신은요?
Lee: Jeoneun Maubisse culsin imnida. Dangsininyo?

8

Ha'u mai husi Manatuto.

Portuguesa: Eu vem de Manatuto.

Inglesa: I am from Manatuto.

Coreana: 저는 Manatuto 출신입니다.
Lee: Jeoneun Manatuto culsin imnida.

9

Kontente tebes bele koñese Ita-boot.

Portuguesa: É bom conhecer você.

Inglesa: It is nice to meet you.

Coreana: 만나서 반가워요.
Lee: Mannaseo bangawoyo.

10

Obrigada. Ha'u mós.

Portuguesa: Obrigado. Eu também.

Inglesa: Thank you. Me too.

Coreana: 저도요, 감사해요.
Lee: Jeodooyo, gamsaheyo.

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.

Prevensaun ba moras diarreja no moras denge

Kontatadu sira iha página 11
hatan apaku husi:

Ribotatadu ne'u rasvo ara
hasi Dap. Promosaun Saude



THE WORLD BANK



Maneira halo prevensaun ba moras diarreja!



Faze liman ho bee no sabaun molok
te'in, han, hafoin halimar, uza sentina
no hamoos bebe nia fo'er.



Hemu bee ne'ebé nono no ta'es ona.



Te'in hahán halo tasak didi'ak
hafoin mak han.



Faze ai-fuan molok han
no faze modo molok te'in.



Evita atu labele tee arbiru.

Maneira halo prevensaun ba moras denge!

Toba iha
moskiteiru laran.



Prevene susuk atu moris
ka tolun liuhusi harahun
sasón ne'ebé la uza
hanesan botir, kaleen no
pneu. Hamaran bee-lihun
(ezemplu vazú ai-funan)
no hamoos tanke, bidón
balde kada semana.



Uza roupa
liman naruk
ne'ebé bele
faka ita-nia
izin.



Uza repolente
(ai-moruk susuk)
tuir instrusaun.



Hamoos valeta ne'ebé
besik uma.

Uza nede susuk iha
odamatan no janela sira.



Mantein uma iha ambiente
ne'ebé moos.



Ha'u bele no prontu hala'o!



Ministériu nêlê ne'e
Tasi! Dep. Promosaun Saude



Ha'u lori ha'u-nia kaben ba partu iha sentru saúde. Ha'u kontente no suporta nia hodi fó kedas susubeen kinur ba ami-nia bebé ne'ebé foin moris no kontinua fó susubeen eskuzivu.



Ha'u akompañia sira bá sentru saúde atu hetan vasina kompletu. Kontrola mós, kondisaun saúde inan no oan.

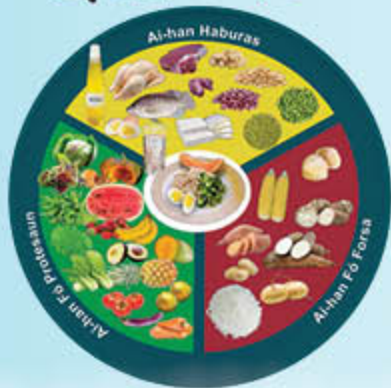


Ami mós hetan informasaun, kona-ba planeamentu familiár atu iha espasu ba oan.



Iha uma, ha'u prepara ai-han nutritivu atu ha'u-nia kaben bele fó-susu ba ami-nia oan.

Ai-Han GRUPO Tolu



Han ai-han troka malu ho balansu. Karik la han ikan, bele troka fali ai-han haburas seluk hanesan; na'an, manu-tolun, tempe no fore sira.



Ha'u husik ha'u-nia kaben deskansa, atu nia bele rekopera lailais.

Ami-nia família sempre pasa tempu hamutuk no halo ezersísiu.



Liutiha fulan neen, ami-nia bebé bele han ona. Ami prepara ai-han mamar ne'ebé nakonu ho nutriente ba ami-nia oan. Ami-nia oan hetan nafatin susubeen inan nian to'o tinar rua, atu bebé bele forsa hasoru moras.



Ikusmai bebé isin-di'ak no família kontente.

Ha'u iha responsabilidade kontribui ba igualdade atu ema hotu moris di'ak



Sentru ba armonia maka; domin, sakrifisiu, responsabilidade no onestidade iha familia.

Ema hotu hakarak moris livre husi formas diskriminasaun no violénsia oioin ba sosiedade ne'ebé justu no moris di'ak.



Luta kontra violéncia bazeia ba jéneru



Jornalista foin-sa'e Pedro Pereira no Juliana da Costa dada-lia ho Provedór Direitus Umanus no Justisa, señor Virgilio da Silva Guterres iha edifísiu PDHJ, Kaikoli, Díli, 25/05/2023.

Violéncia bazeia ba jéneru katak violéncia hasoru feto ho mane, labarik feto ho labarik mane ne'ebé kauza husi nia jéneru no ida-ne'e viola direitu umanu ne'ebé refleta ba dezigualdade jéneru.

Provedoria Direitus Umanus no Justisa (PDHJ), hanesan entidade estadu ne'ebé hamriik independente no imparsiál hodi proteje direitu umanu no promove boa governasaun. Knaar PDHJ atu halo sensibilizasaun no fó formasaun hodi hasa'e koñesementu ema nian kona-ba direitu umanu.

Señor Virgilio nu'udar provedór hateten katak, kauza prinsipál husi violéncia bazeia ba jéneru mak edukasaun ne'ebé menus iha família no ita-nia kultura patriarkál ne'ebé tau mane sira aas liu iha sosiedade nia leet. Mane de'it maka tuur iha biti boot hodi tesi-lia no feto sira iha dapur de'it. Ho hanoin hirak-ne'e, dala barak halo mane sira iha tendénsia atu halo abuzu poder, tanba sira maka lia-na'in nune'e halo sira sai tiha na'in ba lia-loos. Jéneru la'ós mane de'it, maibé sira-ne'ebé moris mai ho orientasaun seksuál la hanesan, dalaruma família la simu hodi halo sira mós sai vítima ba violéncia bazeia ba jéneru no dala barak sira hetan diskriminasaun.

"Ha'u simu mandatu atu proteje direitu umanu no boa governasaun no nia baze maka konstituisaun RDTL. Provedoria mós halo kampaña ba kombate violéncia bazeia ba jéneru. Kualkér violéncia ladi'ak, ita tenke kontra no kombate tanba kontra lei. Ema ida labele sai vítima, tanba de'it nia feto, ema ho orientasaun seksuál la hanesan no ema ho defisiénsia. Sé ita hatene ita-nia devér no direitu nu'udar umanu, moris sei laiha violéncia, ita-nia moris mós sei haksolok, armonia, respeita malu, komprende malu no ita sei la sente ta'uk," dehan Señor provedór.

Lia-menon:

Husu ba joven sira atu buka informasaun oioin kona-ba direitus umanus no enkoraja mós ita hotu atu sai ajente hodi luta direitus umanus. Labele ta'uk atu relata ba autoridade kompetente bainhira haree ka sai vítima ba violéncia.

Husu ba inan-aman sira, preziza introdús hanoin foun ida-ne'ebé labele diskrimina feto-mane, ema ho kondisaun defisiénsia no LGBTIQA+ hodi trata sira ho dignu. Ba organizesaun hotu ne'ebé luta defende ba direitu umanu, mai ita kontinua hodi fó-liman ba malu hodi luta ba igualdade atu ema hotu bele moris iha sosiedade ne'ebé haksolok.



Jogo de Completar o diálogo



Tetun

Hai! Di'ak ka lae?

Portuguesa

.....

Inglesa

Hi! How are you?

Coreana

.....

Tetun

Ha'u mós di'ak! Ita-boot naran saida?

Portuguesa

Estou bem. Como-se chama?

Inglesa

I'm fine too. What is your name?

Coreana

.....

Tetun

Ha'u-nia naran Mau Lelo!

Portuguesa

.....

Inglesa

My name is Mau Lelo.

Coreana

.....

Tetun

.....

Portuguesa

Olá! Estou bem. E você?

Inglesa

.....

Coreana

안녕하세요. 네, 저는 좋아요 당신은 어때요?
Lee: Annyeonghaseyo. Ne, jeoneun joayo,
dangsinen eoteyo?

Tetun

.....

Portuguesa

Eu chamo-me Maria. E você?

Inglesa

.....

Coreana

제이름은 Maria 입니다. 당신은요?
Lee: Je ireumeun Maria imnida. Dangsinenyoy?

Tetun

.....

Portuguesa

É bom conhecer você.

Inglesa

.....

Coreana

어디에서 왔어요?
Lee: Eodieseo watseoyo?

Relójiu husi

Mai ita halo **relójiu** husi **kaixa** uzadu hodi tulun oan **haree** no **lee** oras.

Materiál:



Régua



Markadór



Masa matan



Kateri



Goma



Kaixa



Manko



1

Uza manko atu hetan riska forma kabuar, hafoin tesi.



2

Uza masa matan atu riska forma kabuar.



3

Riska forma kabuar ki'ik to'o 12.



4

Hafoin tesi.



5

Sukat uza régua atu hetan nia klaran no sorin-sorin.



6

Hafoin uza lapis atu tau marka.



7

Tau goma ba forma kabuar ki'ik.



8

Hafoin, taka hale'u tuir marka 4, hanesan parte leten, kraik no sorin-sorin.



9

Hafoin, sukat fali masa matan boot atu halo nia tilun.

Kaixa uzadu



10

Tesi no tau goma parte leten.



11

Taka forma kabuar boot ba parte leten atu halo sai tilun.



12

Hakerek númeru 12 uluk, hafoin 3 iha sorin loos, 9 sorin karuk no 6 iha parte kraik.



13

Hafoin hakerek númeru kompletu, 1-12.



14

Pinta boneka nia tilun, matan, inus no nanál uza lapis.



15

Hafoin, tau kór tuir imi-nia hakarak.



16

Tesi tan nia ponteiru ki'ik no boot.



17

Ikusliu, tau ponteiru uza kesak ka daun-ulun iha parte klaran.



18

Relójiu husi kaixa uzadu prontu ona atu tulun oan haree oras.

Atividade ne'e hala'o ho Sr. Bendito da Costa, ho nia família, suku Maina I, Lautem

Hadook sasán kro'at hanesan kateri husi oan sira.

Fase liman ho sabaun depois atividade remata.

Ikan kroketes



Kinlo'adu ne'orevoo ona
Just Diga, Promosaun Sadek



Ikan hanesan ai-han ne'ebé di'ak ba oan sira-nia kakutak no halo oan matenek. Ikan dala barak ita da'an, tunu no sona de'it.

Ingrediente:



Mai ita koko halo ikan kroketes.



1 Fase no hamoos ikan kilo 2, hafoin hasai ikan nia isin.



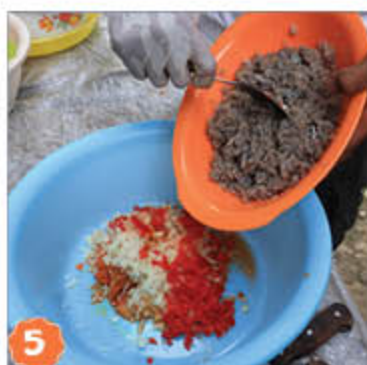
2 Tetak ikan nia isin halo rahun didi'ak.



3 Koir senoura 4 no fehuk-roupa 3.



4 Hafoin, ko'a liis-mutin, liis bombai 1 no ai-manas boot 1 halo lotuk.



5 Hafoin kahur hamutuk ikan no modo sira.



6 Sukat no tau masin kanuru 1, pimenta ut kanuru 1 no manu-tolun fuan 1 uza nia kinur de'it.



7 Sukat no tau tepung beras (foos ut) kopu 1, hafoin kahur to'o hanesan.



8 Halo bola ho modelu hanesan ne'e.



9 Tau ba manu-tolun mutin.



10 Hafoin, duir ba biskoit ut.



11 Sona ba mina-manas to'o mean iha ahi neineik.



12 Infeta ho alfase no tomate. Ikan kroketes prontu ona atu han no fa'an.



Atividade ne'e hala'o ho grupu Cluster Parlamento, iha Lautem.

Uza mina tuir neseseidade, di'ak liu uza mina-nuu.
Fase liman ho sabarun metok te'in no han.

Ha'u-nia lian bele ona rona

Señora Odete da Silva hanesan komunidadade iha aldeia Etepiti, suku Com, Lautem. Nia família moris nu'udar to'os-na'in no nia simu Revista Lafaek ba Komunidadade husi nia oan sira, tinan ida simu dala tolu.



"Revista Lafaek di'ak tebes, tanba tulun ha'u hodi bele hetan informasaun ne'ebé di'ak hanesan; reseita, agrikultura no oinsá inan-aman tulun oan sira aprende iha uma. Informasaun iha Revista Lafaek fasil atu komprende, tanba mai ho imajen ne'ebé klaru. Aleinde ne'e, iha mós konteúdu aprende lian inglés, ne'ebé bele lee no aprende hamutuk ho oan sira. Maibé, ha'u gosta liu konteúdu kona-ba apoiu malu hodi foti desizaun iha uma-kain," dehan señora Odete.

Nia mós haktuir tan, antes nia família lee informasaun kona-ba apoiu malu iha uma-laran, nia la'en sempre foti desizaun mesak de'it hodi utiliza osan ne'ebé mak iha.

"Antes ne'e, bainhira atu selu oan sira-nia eskola, ha'u-nia kaben sempre bá mesak de'it, depois maka fó-hatene ba ha'u. Atu sosa foos tau iha uma-laran mós nia sempre sosa mesak de'it, nunka husu ba ha'u ne'ebé nu'udar nia kaben.

Bainhira ha'u-nia kaben lee informasaun kona-ba oinsá apoiu malu hodi foti desizaun, nia muda ona nia hanoin no komprende ona katak, apoiu malu iha família hodi foti desizaun ne'e importante. Tanba ne'e, agora ami-nia família bainhira atu gasta osan ruma sempre husu ba malu. Agora daudaun ha'u-nia kaben nia hahalok muda ona, tanba ami foti desizaun hamutuk bainhira atu bá selu oan nia eskola nomós atu sosa nesesidade uma-laran," **dehan señora Odete.**

Nia husu atu Revista Lafaek fó nafatin informasaun sira hanesan ne'e, tanba bele tulun komunidadade sira. Tuir nia esperiênsia sira tuir treinamentu barak, maibé komunidadade sira seidauk bele apoiu malu nu'udar feen-la'en ho di'ak no komunidadade barak nia oan mós sei iha malnutrisaun.

"Ha'u husu ba Revista Lafaek atu bele prodús nafatin hodi fahe ba komunidadade sira, nune'e bele aumenta komunidadade nia koñesementu no loka sira-nia hanoin. Husu mós ba CARE atu tun ba komunidadade hodi halo diálogu, atu nune'e komunidadade sira bele rona diretamente informasaun ne'ebé mak iha Revista Lafaek laran," **dehan señora Odete.**



Maneira simples hanorin oan sira sura iha uma

Mai ita halo relôjiu, hodi hanorin sura hamutuk ho oan sira.

Materiál:



1 Marka kaixa ho forma kabuar boot no ki'ik hanesan kreatividade iha pájina 16-17 no tesi tuir liña ne'ebé riska ona.



2 Hakerek númeru 1 to'o 12 ba iha forma kabuar ki'ik no goma ba forma kabuar boot.



3 Tesi tan forma kabuar natoon 12 hodi hakerek númeru hodi sura. taka hale'u iha númeru nia kotuk.



4 Tesi ponteiru naruk no badak hodi tau iha klaran.



5 Hahú halimar ho oan. Bainhira dulas ponteiru monu iha númeru 10. rezolve iha parte sorin. $3+2=...$ Hahoin. prienxe tabela.

6

3	+	2	=	5	x	3	=	15
				x				-
				1				12
20	:	4	=					48
+					+			:
5					9			2
=				3	x	4	=	12
					+	12	=	

Prienxe rezultadu iha tabela laran



7 Oan bele ona hatán no kompleta tabela ho loos. inan-aman fó parabéns ba oan.

Atividade ne'e hala'o ho Sr. Luis António Soares ho nia familia. suku Tirilolo. Baucau.

Biskoit nuu



Ministériu nalu neve-onu
huat Dep. Promosoun Sade

Mai ita koko halo biskoit husi nuu, atu ita han no bele mós fa'an, hodi hasa'e rendimentu familia.

Materiál



Nuu



Masin-midar uut



Tepung tapioka



Baunila



Masin



1

Sukat *tepung tapioka* grama 250, hanesan ho kanuru han nakonu 15.



2

Sukat masin-midar uut grama 100, hanesan ho kanuru 8 ka tuir neseseidade.



3

Tau *tepung tapioka* ba tasu atu halo sai kmaan, kedok beibeik iha ahi neineik to'o minutu 5.



4

Ko'a sai nuu nia kulit xokolata, hafoin ko'ir. Sukat grama 200, hanesan ho kopu boot 2.



5

Hafoin, hamanas fali nuu, kedok beibeik durante minutu 10 iha ahi neineik, husik nia mutin nafatin no labele halo mean.



6

Tuirmai, tau nuu ba basia.



7

Tau tan *tepung tapioka*, masin-midar uut ne'ebé sukat ona. Sukat no tau tan masin kanuru ki'ik 1 no baunila kanuru ki'ik 1.



8

Kahur to'o sai namkari hanesan ne'e.



9

Hafoin, tau ba forma no hanehan atu bele metin.



10

Tunu ba fornu durante minutu 10. Labele mean liu.



11

Tau ba masa no taka masa nia matan ho stiker.

Biskoit nuu pruntu ona atu han no fa'an.

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

Atividade ne'e hala'o ho kompañia JENA BCL, iha Osindo, Dili.

Produu biskoit nuu husi kompañia JENA BCL, bele hola iha loja Amigo To'os Na'in, Bidau no loja agrikultura sira iha Dili.

Lian Komunidade



Revista Lafaek ba Komunidade fó oportunidade ba ami atu hetan informasaun foun oioin, tanba ami-nia suku Ossoala iha área rural. Durante tinan barak ami la asesu ba informasaun, maibé ho prezensa Revista Lafaek ba Komunidade, bele fahe informasaun hanesan agrikultura, igualdade jéneru, ekonomia uma-laran no importante liu maka kreatividade no reseita atu ami prátika tuir, hodi ami bele fa'an atu hetan rendimentu mai ami-nia uma-laran.

Ha'u sente katak Revista Lafaek kapás tebes tanba bele tulun ami-nia oan sira no mós ami inan-aman sira. Ho nune'e, ami husu atu labele hotu no husu tenke kontinua nafatin atu ami inan-aman bele hanorin ami-nia oan sira.

Manuel P. Freitas, aldeia Hoi-Neu-Uai, suku Ossoala, Vemasse, Baucau.

Ha'u lee no aprende halo dose bolu no paun kukus ba ha'u-nia família. Ha'u mós aprende kuda ai-funan *bonsai* nuu husi Revista Lafaek ba Komunidade. Ha'u gosta haree maluk feto sira halo kabas orijinal, tanba ami-nia avó sira mak hatene halo kabas no liuhusi Revista Lafaek ami bele aprende halo kabas rasik. Ha'u uza Revista Lafaek hodi hanorin oan sira kona-ba alfabetu, lee no hakerek. Ha'u mós aprende lian tetun, portugés, inglés no korea hamutuk ho oan sira.

Belina da Costa, aldeia Luturo, suku Vairoque, Luro, Lautem



Ha'u gosta tebes Revista Lafaek ba Komunidade tanba husi ne'ebá ha'u aprende oinsá halo dose. Ha'u lee la hatene, maibé Revista ne'e halo ha'u aprende lailais tanba foto ne'ebé iha Revista Lafaek laran klaru tebes no fasil mai ha'u atu halo tuir. Bainhira ha'u loke hetan alfabetu no número, ha'u sei hatudu ba ha'u-nia oan hodi aprende, husi ne'ebá ha'u mós bele rona sira lee no akompañá hosi dezeńu ne'ebé tau iha Revista Lafaek ba Komunidade nia laran. Dose ne'ebé ha'u halo ona maka, dose falun ho hudi-tahan no ai-farina kukus. Bainhira ha'u halo ba oan sira han, sira mós hateten katak dose ne'ebé ha'u halo midar. Agora ha'u halo ba han de'it, maibé dalaruma iha futuru ha'u bele halo ba fa'an. Husu ba Revista Lafaek atu kontinua prodús hodi tulun inan-aman no ami-nia oan sira hodi aprende.

Luisa de Fátima Sarmento, aldeia We-kandia, suku Sikone Daloli, Barique, Manatuto.

Tuir ha'u-nia hare'e Revista Lafaek tulun tebes inan-aman sira no labarik sira. Iha uma, ha'u-nia oan sira uza Revista Lafaek hodi aprende lee no sura. Sira mós gosta lee istória badak sira iha Revista Lafaek hodi loke sira-nia hanoin. Ha'u-nia oan ida ki'ik hatene ona lee tanba iha uma gosta lee Revista Lafaek kona-ba alfabetu no número. Ha'u mós lee kona-ba oinsá halo dose oioin husi Revista Lafaek ba Komunidade no ha'u halo ona paun kukus no kripik ai-dila. Revista Lafaek tulun inan-aman sira-ne'ebé labele lee, tanba liuhusi foto ka dezeńu sira bele halo tuir. Husu ba inan-aman sira, tenke akompañá oan sira hodi lee beibeik iha uma.

Ernestina Monteiro, aldeia Liamida, suku Ossu de cima, Ossu, Viqueque.



Hatu Reda



Hori uluk liu iha rai Rembor, besik mota Sumasi moris família ki'ak ida. Feto naran Inrian no mane naran Amduan, sira na'in-rua moris de'it ho fai ema nia hare. Loroloron sira na'in-rua tama uma, sai uma hodi husu ema nia hare atu fai, hodi hetan netik foos lata ida.

Bainhira tempu sira bá fai hare, Inrian lori ho nia oan na'in-rua. Iha loron ida, bainhira Inrian fai hela hare kulit, nia hatuur nia oan na'in-rua iha fatuk leten ne'ebé besik fatin nia fai hare. Nia fai hela hare, fatuk ne'ebé nia hatuur nia oan ba ne'e, hi'it an rasik. Inrian nia oan sente fatuk ne'e book an no hafoti an, nia oan-ikun bolu nia inan no Inrian hatán, "Hein lai! Uitoan tan, ha'u foin maka fai hare ne'e."

Nia oan hakilar maka'as liután, maibé Inrian tahek no dadulas foos hodi halo finje la rona. Fatuk hafoti an no aas ona to'o tiha ba kalohan no labarik na'in-rua nia lian mós dook loos. Derrepente, Inrian hakfodak tanba haree labarik na'in-rua laiha ona. Inrian tanis hodi hamulak atu bele foti fali nia oan sira. Nia harohan ba Maromak no Nai Maromak hatán hodi fó kbiit ida ba nia.

Ho nia futu-kabun ka sintu, nia bele kait tun hikis fatuk ida-ne'ebé lori sa'e nia oan sira no fatuk ne'e monu tun duni. Iha momentu ne'ebá, Inrian hodi ai-tarak bou netik ba fatuk ne'e, atu fatuk ne'e labele hafoti an tan. To'o ohin loron, ema Manatuto hanaran fatuk ne'e Hatu Reda (Hatu Reda katak fatuk ne'ebé habou ho ai-tarak).



Mensajén morál:

Atu hetan ai-han, ita tenke serbisu maka'as.

Autór: Sr. João Maria de Cristo Rei,
Suku Sau, Manatuto.



Lafaek nia belun



Baucau



Viqueque



Manatuto



Baucau



Lautem



Baucau



Lautem



Lautem



Ainaro



Aileu

"Mane ne'ebé di'ak, hatene hadomi, respeita feto no prátika igualdade jéneru"

