

Lafaek



Volume 34

Ba Komunidade

Edisaun 1/2023



Pájina 3
Mikronegósia



Pájina 9
Aprende lee ho fasil



Pájina 12-13
Suporta malu
Futuru di'ak



Pájina 18
Kuda melaun

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 Projéu
Jestór ba Komunikaun no
Merkadoria
Jestór ba Produasaun no
Publikasaun
Jestór ba Implementasaun
Vise-Jestór ba Monitorizasaun,
Evaluasaun 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
 (Augusto Ferreira Soares)

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

Dezeñadór ba Gráfiu

Pedro Gusmão Soares, Filomeno Guterres Maia

Administrasaun no Lojística

Idellina Martins

Finansa

Delfrida Gomes da Conceição

Monitorizasaun, Evaluasaun no Aprendizajen

Rubencia Borges, Joanita de Fatima,
 Lucio Alves, Abelito Americo Viegas

Komunikaun no Merkadoria

Joaquim Pires, Cátia C. Alves

Jéneru no Advokasia

Celeslina 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 (Emera),

Adelia da Costa (Liquiça), Baptista Punef (RAEOA).

Xatér

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 lahá lisensa husi CARE.

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

Índise:

	Pájjina 3-4 "Imi hatene ka lae?" no "Emera Ai-Kulat Mufin Orgániku"	
	Pájjina 5 Hakarak susesu, tenke serbisu	
	Pájjina 6-7 "Jogu ho letra" no "Hadomi Lee"	
	Pájjina 8 Istória impaktu	
	Pájjina 9-10 "Aprende lee ho fasil" no "Vamos aprender as linguas Tétum, Portuguesa, Inglesa e Coreana"	
	Pájjina 11 Balansu kuidadu no negósiu	
	Pájjina 12-13 "Suporta malu asesu planeamentu familiar" no "Familia armonia futuru di'ak"	
	Pájjina 14-15 "Feito lidera iha governasaun nivel lokál" no "Han ikan di'ak ba saúde"	
	Pájjina 16-17 "Kultura hadomi vida" no "Halo xumasu ba kadeira"	
	Pájjina 18-19 "Kuda melaun" no "Istória susesu"	
	Pájjina 20-21 "Mai pinta babebar" no "Paun kukus"	
	Pájjina 22-23 "Lian comunidade" no "Ai-knanoik"	

Fotografia no atividade sira iha konteúdu Revista Lafaek ba
 Komunitade, Edisaun 1/2023, foti husi munisípiu;

- | | | | |
|--|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ⊗ Dili ⊗ Aldeia Aioik Iaran, Suku Camea, Cristo Rei, Dili ⊗ Aldeia Birahu Matan, Suku Manteloiiau, Metinaro, Dili | <ul style="list-style-type: none"> ⊗ Aldeia Kotalara, Suku Loidahar, Liquiça ⊗ Suku Guigo, Maubara, Liquiça. ⊗ Aldeia Metilili, Suku Metagou, Bazartete, Liquiça. | <ul style="list-style-type: none"> ⊗ RAEOA ⊗ Aldeia Noaque, Suku Naimeco, Pante Makassar, RAEOA ⊗ Aldeia Sanane, Suku Costa, Pante Makassar, RAEOA ⊗ Aldeia Maunaben, Suku Cunha, Pante Makassar, RAEOA | <ul style="list-style-type: none"> ⊗ Suku Fatuquero, Raiaco, Emera ⊗ Suku Taraço, Raiaco, Emera ⊗ Suku Estadu, Emera |
| <ul style="list-style-type: none"> ⊗ Atauro ⊗ Suku Vila Maumeta, Atauro | <ul style="list-style-type: none"> ⊗ Bobonaro ⊗ Aldeia Zoilpo, Suku Guda, Lolotae, Bobonaro ⊗ Suku Lebás, Lolotae, Bobonaro | <ul style="list-style-type: none"> ⊗ Emera ⊗ Aldeia Ureltoho, suku Poetete, Emera | <ul style="list-style-type: none"> ⊗ Manatuto ⊗ Manatuto Vila ⊗ Aldeia Rehatu, Suku Iiheu, Manatuto |
| <ul style="list-style-type: none"> ⊗ Liquiça ⊗ Aldeia Leopa, Suku Dato, Liquiça | | | <ul style="list-style-type: none"> ⊗ Lautem ⊗ Suku Leuro, Lospalos, Lautem |



Oinsá hakiak ai-kulat mutin orgániku

Ita baibain hetan ai-kulat moris de'it iha ai-lolon. Maibé, ita mós bele hakiak ai-kulat hodi han no fa'an.

Materiál



1

Sukat ai-ut kilo sanulu-resin-rua.



2

Sukat haree ut kilo ida.



3

Tau ahu mama bikan ida.



4

Tau bee gayung ki'ik ida.



5

Taka ho lona durante loron ida.



6

Hafoin, enxe ai-ut ba plástiku.



7

Hanehan ho besi ka botir. Hafoin, kesi uza borraxa.



8

Kukus durante oras neen.



9

Hafoin kukus, tau fini ai-kulat ida ka rua ba plástiku laran.



10

Taka nia matan uza paralon, surat-tahan no kesi metin uza borraxa.



11

Tau iha kuartu ne'ebé metin ho lampu manas to'o nia mutin sai.



12

Hafoin ai-ut nia mutin sai hotu, bele ona hasai nia husi kuartu manas no loke tiha nia matan.



13

Hada tesik ai-kulat, atu nune'e ai-kulat bele tubun sai. Ita sei kolleta baibeik durante fulan neen nia laran.



Atu hatene liután informasaun kona-ba produsaun ai-kulat, bele liga ba Grupu EAMO ho número telefone 75700450, 78667097.

Fase liman ho sabaun molok hahú no hafoin halo atividade hotu.

Ermera Ai-Kulat Mutin Orgániku

Grupu EAMO (Ermera Ai-Kulat Mutin Orgániku), hahú iha loron 16 Juñu tinan 2018 ho nia membru 12, feto 4 mane 8 no maioria gradua husi East Timor Coffee Institute, Gleno, Ermera. Grupu ne'e hahú ho fundus \$150, kada membru hatama osan \$25.

Antonio de Carvalho dehan, "Durante ne'e ai-kulat mutin moris iha ai-lolon iha kafé-laran no ita sempre hetan iha tempu udan. Maibé, ai-kulat ne'e ita bele prodús iha uma no ita bele kolleita iha tempu saida de'it."

Ai-kulat mutin ne'e inovativu tebes tanba bele halo modo, *ice cream*, kripik, dose no bele tunu hanesan sate. Sira mós sente motiva no fiar an hodi harii grupu ne'e, tanba sira maka sai hanesan grupu dahuluk ba negósia ne'e.

Dezafiu ne'ebé sira hasoru maka dalaruma la rona malu iha grupu laran, maibé sira bolu malu atu tuur hamutuk hodi ko'alia. Sira prodús pakote 50 iha loron ida. Sira-nia produitu fa'an ona iha supermerkadu sira iha Dili no ema mai hola iha fatin. Sira mós fa'an *online* iha média sosiál *facebook*.

Susesu EAMO hetan mak: Hetan apoiu husi Sentru Juventude Ermera, USAID, Embaixada Nova Zelândia no ajénsia seluk tan. Sira-nia kapitál agora iha ona \$20.000. Osan ne'e sira uza hodi hodi hola rai, dada bee, sosa motorizada, sosa mákina no selu membru nia eskola.

Nu'udar lideransa, desizaun ne'ebé maka foti koletivu, hotu-hotu maka foti desizaun. Joven barak maka mai voluntáriu atu hetan esperiénsia no grupu sempre fó osan uitoan ba sira-nia kolen. Sira mós motiva an katak, "Susesu la'ós individuál maibé serbisu hanesan ekipa, hamutuk ita forsa no lori ita ba susesu."

Komunidade suku Fatuquero, liuliu membru nia família suporta maka'as no sente kontente tanba bele oferese ai-kulat fresku ne'ebé nakonu ho nutrisaun ba sira.

Antonio hatutan, "Ami serbisu hamutuk ho maluk feto sira, fó treinamentu ba sira atu halo kripik ho *ice cream* husi ai-kulat, nune'e sira bele fa'an hodi hetan osan."



FOTOGRAFIA ©UNDP TIMOR-LESTE

Grupu EAMO sai manán-na'in ba kompetisaun Youth Co:lab.



Antonio de Carvalho, nu'udar koordinadór grupu EAMO.

Lia-menon:

Joven Ermera prodús ona ai-kulat mutin ne'ebé di'ak tebes ba ita-nia saúde, tanba laiha kímiku. Ita hanesan joven presiza tau liman hamutuk, hodi kria grupu nune'e bele hasa'e produsaun ai-han iha ita-nia rai-laran. Joven fó serbisu ba an rasik, atu lori produitu lokál Timór nian ba rai-li'ur. Husu ba comunidade, mai halo ai-kulat, nune'e la bele depende ba ai-kulat husi rai-li'ur.

"Halo buat ne'ebé ita hadomi no hadomi buat ne'ebé ita halo"

Testamuña:

Isabel Madeira, membru EAMO.

Ha'u-nia knaar iha EAMO nu'udar merkadoria, kada loron ami fa'an ai-kulat mutin \$25 to'o \$50. Ha'u kontente tebes serbisu iha EAMO tanba bele aprende halo diversifika ai-kulat sai ba *ice cream*, dose no kripik hodi fa'an, nune'e bele hasa'e rendimentu ba EAMO.



Mateus Soares, membru EAMO.

Ai-kulat mutin fó benefísiu tebes ba ami, tanba siénsia ne'ebé ami aprende iha univesidade la husik leet de'it. Ha'u kontente tanba joven Ermera susesu ona prodús ai-kulat mutin.

Lia-menon: Husu ba kolega joven sira, uza imi-nia matenek iha banku eskola hodi kria serbisu ba an rasik.



Hakarak susesu, tenke serbisu.



Señora Paulina Beno nu'udar xefe grupu Eno Nesu, hamutuk ho membru feto na'in 17. Molok harii grupu ne'e, señora Paulina hanesan membru iha grupu ida iha nia bairru. Loron ida, nia haree bee-matan iha to'os, nia mós bolu nia katuas-oan no ko'alia oinsá sira bele uza bee-matan hodi hetan osan liuhusi kuda modo no tomate. Nune'e, sira mós harii grupu no hatama proposta ba ONG lokál Bifano, ho World Neighbors ne'ebé hetan fundus husi Embaixada Nova Zelândia.

Sira mós hahú dada bee husi bee posu ne'ebé sira ke'e. Sira hahú kuda tomate hun 700, husi tomate ne'e, sira hetan osan \$1.270. Osan ne'e sira tau iha grupu hodi fó-empresta atu hetan osan funan.



Señora Paulina iha mehi ida, hakarak membru ida-idak bele iha to'os tomate rasik. Nune'e, sira bele kuda no fa'an hodi suporta sira-nia família nia ekonomia no suporta oan bá eskola.

Señora Paulina nia kaben no membru feto sira-nia kaben mós sempre suporta sira iha to'os tomate. Sira hakarak hili negósiu tomate tanba, tomate nia folin di'ak tebes iha merkadu. Tomate mós bele moris iha tempu udan no bailoro.

Bainhira hasoru problema iha grupu, sira sempre tuur hamutuk atu ko'alia, señora Paulina sempre motiva nia membru sira atu serbisu ho di'ak hodi atinji sira-nia mehi.

Lia-menon:

Hakarak suporta família uma-laran, ita tenke serbisu. Karik ita la serbisu, ita sei la suporta ita-nia oan no família uma-laran.

Testamuña:

Ha'u sente kontente bainhira ha'u-nia ferik-oan suporta ekonomia uma-laran. Uluk ami-nia moris susar tebes, tanba ami haki'ak animál de'it no hetan osan kle'ur tebes. Maibé, agora ami kuda tomate no ami hetan osan lais liu. Osan husi fa'an tomate ami rai hela iha grupu, bainhira oan sira presiza osan atu bá eskola, ami foti de'it iha grupu no bainhira ami fa'an tomate, ami selu fali. Ha'u sempre suporta nia halo serbisu todan sira hanesan halo kantadeiru, halo lutu no lori tomate bá fa'an iha merkadu.

Aktividade ne'e halo ho grupu Eno Nesu, Aldeia Maunaben, Suku Cunha, Reziaun Administrativu Espesial Oe-cusse Ambeno.

Señor Domingos Mauno



Biin ho Alin Maun ho Alin



Mai halimar hamutuk jogu letra.
Mai ita ajuda alin sira hodi hatene lee.

Biin ho maun:



Hamutuk ho alin sira tesi letra ne'ebé hakerek ona no taka ba masa matan ka hakerek lha rai ka uza fatuk ki'ik hodi forma letra.



Tulun alin sira koko forma liafuan ka naran. Ezemplu:

a b e l



Tulun alin sira hakerek liafuan ka naran ba kaixa ne'ebé tesi ona.



Ajuda alin sira tau tali ba naran ne'ebé tesi ona.



Tulun alin sira forma naran ne'ebé hakerek ona hodi sai uma ida.



Enkoraja alin sira halo uma furak hosi naran ne'ebé tesi ona.

Atividade extra ne'ebé bele halo maka lee istória ba alin sira ho lian animadu no uza voz oiain.





Hadomi Lee

Hai...!

Ha'u-nia naran Miguel C. da Costa, bele bolu ha'u Migi. Ha'u gosta lee. Ha'u halimar ho ha'u-nia alin no primu ki'ikoan sira ne'ebé hela besik ha'u-nia uma.

Alin balun seidak hatene lee maibé ha'u bele hanorin sira.

Ami pinta letra iha rai, ami forma letra ho fatuk no ai. Ami mos tulun alin sira halo letra nia son no prátika lee uza alfabetu no letra vogál sira (Ez: **a-e-i-o-u** ba liafuan "**presiza**"). Alin Folo, nia bele lee letra "**F**" no ami na'in-rua prátika hamutuk son letra /ffr/ "**fahi**"). Ami mós prátika lee liafuan, sílaba no fraze oioin.



Joven apoiu Hadomi Lee, Ignatia E. M. dos Santos Madeira, Miguel C. da Costa no Juvita da Silva.



Ola...!

Ha'u-nia naran Emelita da Silva Caldas, imi bele bolu ha'u Emeli. Ha'u oan-ikun. Ha'u laiha alin ki'ik. Ha'u-nia belun Luzinha no Emilia mós gosta kontá istória hanesan ho ha'u. Ami na'in-tolu bele ajuda labarik sira liuhusi kontá istória oioin. Ami bá eskola iha tempu loro-kraik. Ha'u tuur ho grupu viziñu hodi kontá istória ba labarik sira iha ha'u-nia bairru. Ha'u-nia belun Luzinha no Emilia mós tulun labarik sira iha bairru seluk. Ami-nia grupu naran **Hadomi Lee**. Imi gosta kontá istória ka lae? Se imi gosta, mai ita kontá istória ba malu.



Sra. Emelita da Silva Caldas, Sra. Luzinha Soares Pereira no Sra. Emilia Soares.

Hai...!

Ha'u-nia naran Esperansa no ne' ha'u-nia belun Paulino.

Ami sente kontente tebes envolve iha grupu Hadomi Lee. Ami tulun alin ki'ik sira prátika lee istória. Ami ajuda sira aprende

kona-ba autór, fatin no tempu akontesimentu sira iha istória nia laran. Ami uza livru istória oioin ne'ebé alin sira empresta no Revista Lafaek ne'ebé sira simu husi eskola. Ami prátika hamutuk liafuan foun, haree no ko'alia kona-ba ilas, esplora espresaun no rona voz oioin durante lee istória. Ami kontente tebes lee istória oioin ba alin ki'ikoan sira.

Se mak hakarak kontá istória ba ami?



Sra. Esperança de Fátima Afonso no Sr. Paulino dos Santos.

Atividade ne'e halo ho comunidade sira iha Liquiça.

Hakarak aprende kuda baunila, lee Revista Lafaek ba Komunidade.

Munisípiu Ermera koñesidu liu ho kafé, maibé agora iha mós baunila. Iha Revista Lafaek ba Komunidade edisaun 1/2020, konteúdu ida ko'alia kona-ba oinsá kuda baunila, Husi ne'e, enkoraja señor Egas atu kuda baunila. Mai ita lee señor Egas nia istória.

Ha'u hanesan to'os-na'in ida, iha mehi hakarak tebes atu kuda baunila. Loron ida, oan sira fila husi eskola no lori ho Revista Lafaek ba Komunidade. Sira dehan katak, iha Revista laran iha ema kuda baunila. Ha'u mós komesa lee no halo tuir. Iha Revista haktuir katak, molok kuda baunila ita kuda uluk ai. Ha'u haree, kuda ai dí'ak tebes tanba bele fó mahon ba baunila no bele proteje ita-nia rai husi erozaun. Hafaoin ne'e, ha'u mós bá hola baunila oan iha maluk sira ne'ebé kuda ona baunila. Agora ha'u kuda ona baunila rihun ida iha ha'u-nia to'os no hakarak atu kuda barak tan. Tanba ha'u rona informasaun katak, baunila folin dí'ak liu, kilo ida bele hetan \$57. Ha'u-nia kaben ho oan suporta tebes ha'u hodi tau matan ba baunila



Egas dos Santos Andrade, Aldela Datuleo, Suku Taraço, Rallaco, Ermera

sira-ne'e, tanba aban-bainrua bele fa'an hodi sustenta ami-nia moris loroloron no bele selu oan sira-nia eskola.

Ha'u mós aprende halo adubu orgániku husi Revista Lafaek ba Komunidade, hodi tau ba baunila nia hun. Ha'u sempre fahe informasaun ba maluk sira kona-ba baunila iha ha'u-nia suku. Lia-menon ba komunidade sira katak, "Hakarak aprende kuda baunila, lee Revista Lafaek ba Komunidade tanba Revista Lafaek ne'e, fahe ba ita inan-aman sira."

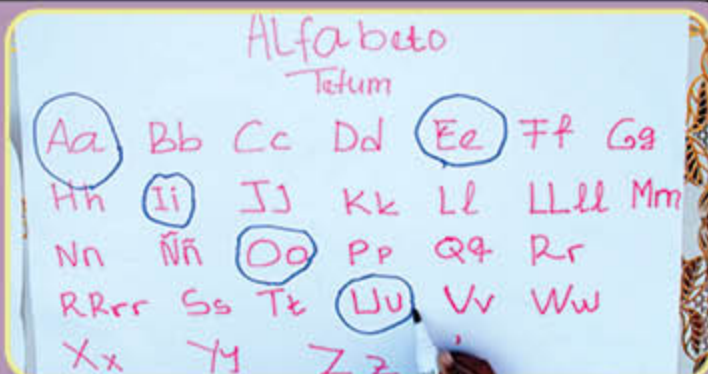


Aprende Lee ho fasil

Inan-aman sira, mai koko halo atividade hakerek sílaba ho oan sira, hodi nune'e sira bele lee lailais.



Inan-aman akompañã oan hakerek alfabetu tetun husi A to'o Z.



Hafoin, oan tau sírkulu ba letra vogál: A, E, I, E, O. Letra seluk ne'ebé la tau sírkulu maka konsoante.

Tuirmai, halo tabela sílaba hanesan ne'e hodi tau vogál no konsoante hamutuk. Hafoin, husu oan atu lee.

Mai hata Solara hamutuk				
a	e	i	o	u
ba	be	bi	bo	bu
ka	ke	ki	ko	ku
da	de	di	do	du
sa	se	si	so	su
ha	he	hi	ho	hu
la	le	li	lo	lu
ma	me	mi	mo	mu
na	ne	ni	no	nu
pa	pe	pi	po	pu
ra	re	ri	ro	ru



Inan-aman akompañã oan hodi hili sílaba tuir sasán ne'ebé kaer.
Ezemplu: Bo + la.



Tuirmai, inan-aman hakerek liafuan iha surat-tahan no husu oan atu lee. Bele foti fali sasán seluk hanesan hena, bote no seluk tan. Halo nafatin atividade ne'e to'o oan hatene lee.



Se oan bele ona lee, inan-aman fó parabéns ba oan. Importante tebes atu hanorin oan ho domin.

Konkluzãun: Lihusi atividade ne'e, bele tulun oan hatene lee ho fasil. Hahú ho dekór alfabetu, fahe letra vogál no konsoante, ikusmai oan bele fahe sílaba hodi forma liafuan.











Atividade ne'e hala'o ho Sr. Robianus Seran ho nia familia, Suku Lebos, Lolotoe, Bobonaro

Vamos aprender as línguas Tetum, Portuguesa, Inglesa e Coreana

Consoante básico

<p>Korea</p> <p>ㄴ n 나비 Nabi</p>  <p>Inglés Butterfly Portugés Borboleta Tetun Babebar</p>	<p>Korea</p> <p>ㄱ g, k 계란 Gyeran</p>  <p>Inglés Egg Portugés Ovo Tetun Manu-tolun</p>	<p>Korea</p> <p>ㄷ d, t 당근 dang-geun</p>  <p>Inglés Carrot Portugés Cenoura Tetun Senoura</p>	<p>Korea</p> <p>ㄹ r, l 레몬 Lemon</p>  <p>Inglés Lemon Portugés Limão Tetun Derok</p>	
<p>Korea</p> <p>ㅁ m 말 Mal</p>  <p>Inglés Horse Portugés Cavalo Tetun Kuda</p>	<p>Korea</p> <p>ㅂ b, p 바나나 Banana</p>  <p>Inglés Banana Portugés Banana Tetun Hudi</p>	<p>Korea</p> <p>ㅅ s 사과 Sagwa</p>  <p>Inglés Appel Portugés Maçã Tetun Masán</p>	<p>Korea</p> <p>ㅇ ng 피망 Pimang</p>  <p>Inglés Pepper Portugés Pimento Tetun Pimentaun</p>	<p>Korea</p> <p>ㅈ j 자 Ja</p>  <p>Inglés Ruler Portugés Régua Tetun Régua</p>
<p>Korea</p> <p>ㅊ ch 치즈 Chijeu</p>  <p>Inglés Chees Portugés Queijo Tetun Keiju</p>	<p>Korea</p> <p>ㅋ k 커피 Keopi</p>  <p>Inglés Coffee Portugés Café Tetun Kafé</p>	<p>Korea</p> <p>ㅌ t 토마토 Tomato</p>  <p>Inglés Tomatoes Portugés Tomates Tetun Tomate</p>	<p>Korea</p> <p>ㅍ pa 포도 Podo</p>  <p>Inglés Grapes Portugés Uvas Tetun Uvas</p>	<p>Korea</p> <p>ㅎ h 호박 Hobak</p>  <p>Inglés Pumkin Portugés Abóbora Tetun Lakeru</p>

Vogal básico

<p>Korea</p> <p>ㅏ a 아보카도 Abokado</p>  <p>Inglés Avocado Portugés Abacate Tetun Abakate</p>	<p>Korea</p> <p>ㅑ ya 양파 Yangpa</p>  <p>Inglés Onion Portugés Cebola Tetun Liis-mean</p>	<p>Korea</p> <p>ㅓ eo 벌 Beol</p>  <p>Inglés Bee Portugés Abelha Tetun Bani</p>	<p>Korea</p> <p>ㅕ yeo 연필 Yeonpil</p>  <p>Inglés Pencil Portugés Lápis Tetun Lapis</p>	<p>Korea</p> <p>ㅜ o 오리 Ori</p>  <p>Inglés Duck Portugés Pato Tetun Manu-rade</p>
<p>Korea</p> <p>ㅝ yo 요트 Yoteu</p>  <p>Inglés Boat Portugés Barco Tetun Ró</p>	<p>Korea</p> <p>ㅞ u 우산 Usan</p>  <p>Inglés Umbrella Portugés Guarda-chuva Tetun Sombriña</p>	<p>Korea</p> <p>ㅠ yu 귤 Gyul</p>  <p>Inglés Tangerine Portugés Tangerina Tetun Saburaka</p>	<p>Korea</p> <p>ㅡ eu 버스 Beoseu</p>  <p>Inglés Bus Portugés Onibus Tetun Bis</p>	<p>Korea</p> <p>ㅣ i 오이 Oi</p>  <p>Inglés Cucumber Portugés Pepino Tetun Pepinu</p>

Ohin loron ita aprende letra konsoante báziku husi lian korea hamutuk 14 letra vogal báziku hamutuk 10. Iha lian korea laiha letra F no V.

Konteúdu husi pájina 10 hetan revizaun husi Rev. Lee Dae Hun.



WAGE



GRAMEEN FOUNDATION



ABA
AMERICAN BAR ASSOCIATION
Rule of Law Initiative

Balansu Kuidadu no Negósiu

Oinsá imi bele garante katak imi iha tempu natoon ba imi-nia negósiu, familia no mós imi-nia knaar sira seluk? Ida-ne'e maka situasaun ne'ebé Maria hasoru, no nia kolen loos. Saida maka nia sei halo atu rezolve ida-ne'e?

1 Loron ida, Maria iha hela nia negósiu fatin. Tekiteki, ninia kliente ida mai no fó ideia balun ba Maria.

Dadeer di'ak! Ha'u mai buka saia. Ha'u harea Mana Maria nia negósiu ne'e taka loron hira tuituir malu no ha'u preokupa karik Ita-Boot sei laloke tan. Ne'e triste loos tanba Ita-Boot iha kliente ne'ebé barak ona.

Ha'u atrapalla loos, tanba ha'u-nia oan sira feriadu semana ida no ha'u tenke ta'u matan ba sira. Ha'u mós hatene katak ha'u-nia negósiu ne'e la'o di'ak loos, maibé dalaruma ha'u tenke taka tanba prezisa tau matan mós ba ha'u-nia familia.

Ha'u mós mesak iha ha'u-nia negósiu ne'ebá. Ita-Boot hatene, saida mak ha'u halo atu hetan tulun ne'ebé ha'u prezisa?

Ita-Boot halo oinsá atu hetan tulun?

Ha'u ko'alia ba ha'u-nia familia, oinsá atu ami bele fahe serbisu hanesan hodi bele tau matan ba uma-laran no oan sira. Nune'e, ami bele iha tempu atu serbisu no halo buat ne'ebé ami hakarak, hanesan:

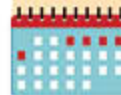
2



Ba dahuluk, ami halo oráriu kona-ba serbisu iha uma nian no tau matan ba oan sira.

Hafoin halo oráriu serbisu tui ida-idak nia nesidade, saida maka sira gosta, tempu, kapasidade labarik nian, finan no knaar eskola nian.

Tanba ha'u prezisa tempu barak hodi tau matan ba ha'u-nia negósiu, nune'e ami hotu konkorda katak ha'u-nia la'en ho ha'u-nia oan-feto nia knaar mak hamoos uma-laran no ha'u-nia oan-mane boot sira maka ba halo kompras, tanba sira iha tempu no kapasidade atu halo atividade hirak-ne'e.



Ikusliu, ami prepara kalendáriu ida tui loron, tempu no atividade ne'ebé ami ida-idak sei halo.

3

Maski ami-nia organizasaun la perfektu, maibé agora ami fahe ona knaar no responsabilidade ne'ebé hanesan iha uma-laran ho nune'e ha'u iha tempu barak atu serbisu, deskansa no hamutuk ho familia.

Obrigada tanba fahe ona ita-nia esperiênsia mai ha'u.

4

Durante han kalan hamutuk ho familia, Maria hanoin barak tebes.

Maria, ha'u hatene husi ó-nia oin hanoin hela buat balun. Saida mak ó hanoin hela?

Ha'u prezisa hetan tulun, entre serbisu uma-laran no tau matan ba ha'u-nia oan bainhira ha'u hala'o hela serbisu iha negósiu.

Amá, ba sé mak amá atu husu tulun?

Ba imi nain-rua! Nu'udar familia, ita tenke iha responsavel atu tau matan ba familia no oan sira.

Amá, ha'u dadeer sei bá eskola no hafoin sei ajuda amá iha negósiu. Ha'u sente justu bainhira ita husu ha'u atu ajuda liután.

5

Hmm... Ha'u sente ó-nia amá ko'alia loos, Nu'udar familia, ita tenke fó apoiu ba malu kona-ba serbisu uma-laran no tau matan ba oan.

Di'ak tebes atu organiza ita-nia an. Ita sei halo oráriu ba serbisu oioin.

6

Ohin loron Maria serbisu ho kontente. Nia oin haksolok tebes bainhira nia simu vizita husi ninia kliente sira.

Olá Maria! Ohin loron Ita-Boot kontente loos.

Sim, ha'u agradese tebes ba Ita-Boot tanba fó ideia mai ha'u. Ha'u ho ha'u-nia familia organiza ona, oinsá atu tau matan ba ha'u-nia uma-laran no oan sira. Ha'u mós iha banin-mane no feto ne'ebé fó-tulun mós hodi harea uma-laran no suporta te'in ba ami. Ho nune'e, ami hotu sente kontente ho apoiu malu ida-ne'e.

Agradese ba ninia familia nia envolvimentu, no ikusmai Maria bele maneja ona balansu atu tau matan ba ninia uma-laran no iha tempu hanesan, Maria mós tau matan ba nia negósiu.

Bazeia ba istória iha leten, refleta hahusuk hirak tuirmai:

- Temi to-ok, serbisu uma nian ida-ne'ebé mak han tempu barak liu?
- Sé mak Ita-Boot sei husu atu tulun ita iha serbisu uma nian ka tau matan mós ba labarik sira?
- Oinsá ita ho ita-nia familia sira organiza an hodi bele fahe serbisu uma-laran?

Suporta malu asesu planeamentu Familiár

1 Iha belun na'in-rua naran Mau Quinta ho Minu ne'ebé kleur ona la hetan malu. Minu hamutuk ho nia kaben no oan sira la'o halimar, tekiteki sira hasoru Mau Quinta iha dalan hi'it sasán barak loos.

2 Ha'u di'ak, ó fali?

1 Hai...! Mau Quinta, ó di'ak ka lae?

3 Ha'u mós di'ak.

2 Hafoin hasoru malu, sira mós buka fatin mahon hodi tuur no dada-lia.

3 Agora iha oan hira?

1 Belun ó lori sasán barak loos ne'e!

2 Aiii.....! Belun komprende de'it ona, nesesidade uma-laran barak loos.

Ha'u-nia oan tolu atu ba haat. Ida tinan haat, ida tinan rua ho balun, ida tinan ida no ida tan iha isin fulan neen ona.

3 Ko'alia tiha ne'e, Mau Quinta mós husu.

Baibain iha fin dé semana, ami ho labarik sira sempre la'o halimar.

1 Imi atu bá ne'ebé?

3 Ó maka di'ak, hau atrapalla liu.

4

Ha'u ho ha'u-nia kaben deskute hamutuk kona-ba planeamentu familiár molok atu iha oan.

2 Loos! Ha'u mós akompañia ha'u-nia kaben bá hasoru doutór hodi hetan informasaun kona-ba planeamentu familiár.

3 Aaah...! Tanba ne'e, imi-nia família bele pasa tempu hamutuk ho haksolok iha fatin ne'ebé de'it.

5

Hafoin dada-lia hotu, sira mós fahe malu. Bainhira to'o uma, Mau Quinta mós ko'alia ba nia kaben.

1 Ohin iha dalan fila, ha'u hasoru ha'u-nia belun Minu ho nia kaben no oan sira haksolok loos.

2 Ne'e ka? Imi ko'alia saida de'it?

3 Sira fahe informasaun balun kona-ba planeamentu familiár. Ha'u sente ita mós preziza halo tuir, hodi nune'e bele fahe tempu hamutuk ho ita-nia oan sira.

Ha'u konkorda. Se hanesan ne'e, ita ba hasoru doutór hodi hatene kle'an kona-ba planeamentu familiár.

4

6

Hafoin Mau Quinta niakaben partu, sira na'in-rua bá hasoru doutór atu asesu ba iha planeamentu familiár.



7

Ho haksolok, sira fó-hatene ba família hotu katak sira asesu ona planeamentu familiár.



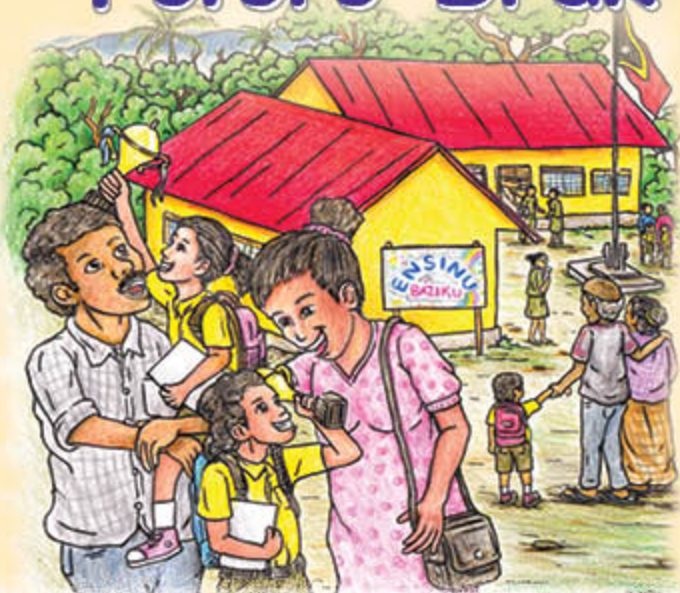
Família Armonia Futuru Di'ak



Ami-nia desizaun hamutuk maka xave ba família armonia.



Domin ba família laiha naran no definisaun, maibé domin ne'e hela permanente iha fuan.



Aman, inan, oan (família) iha devér responsabilidade hanesan atu lori família ba to'o rohan.

Felicidade loloos ne'e iha ó-nia uma-laran rasik entre família nia alegria, tanba bainhira família unidu maka prontu hasoru kualkér obstákulu moris.

Feto lidera iha governasaun nivel lokal



Jornalista foin-sa'e **Bernadina da Cunha Soares** husi Ra'es Hadomi Timor Oan ho **Carles da Costa** husi Centro Foin-Sa'e Munisípiu Manatuto dada-lia ho administradora postu Manatuto Vila señoira **Clara de Carvalho Ximenes**.

Señoira **Clara de Carvalho Ximenes**, nu'udar administradora postu Manatuto Vila. Nia hanesan feto barani ida-ne'ebé kompete ho mane sira, iha konkursu atu sai administradór. Maski ho idade 62 no tuir nia, idade la'ós obstaklu atu aprende nafatin. Nia hakarak atu kompete hodi serbí ba nia rai liuhusi sai administradora, hodi sai mós ezemplu ba nia feto maluk seluk. Nia consege liu ho valór boot no ikusmai, iha loron 24 Fevereiru 2022, nia simu tomada de pose nu'udar administradora postu Manatuto Vila.

Vizaun husi señoira Clara maka, "**Serbí**" no nia misaun maka, "**Habelar dezvoltamentu bá to'o baze.**" Nia mai husi família simples, nia aman peskadór no nia inan kostureira. Maibé, nia bele eskola to'o sai manorin ida. Agora nia sai hanesan administradora, atu motiva nia oan no bei-oan

sira katak nia bele no sira mós bele sai di'ak liu.

Nu'udar inan no feen iha uma, nia sempre fahe tempu hanesan, prepara matabixu ba nia kaben no oan sira, molok mai serbisu. Nia kaben nu'udar kolega ba nia, bainhira nia hasoru difikuldade iha serbisu, nia sempre fahe ho nia kaben no nia kaben maka sai konselleiru ba nia.

Timór ukun an no fó oportunidade ba feto sira atu lidera. Ba foin-sa'e sira, uza imi-nia edukasaun hodi sai lider, hahú husi xefé aldeia. Atu sai lider, tenke komprende ema seluk nia sentimentu no presiza iha espíritu hodi serbí. Ema ho difisiénsia mós, presiza tebes atu kontribui no se sira iha kapasidade, sira bele sai lideransa ida. Señoira Clara dehan, "**Ha'u sempre ko'alia ba feto maluk sira atu neon-na'in nafatin, karik iha oportunidade labele husik liu. Tuir ha'u-nia haree, Revista Lafaek ba Komunitade importante tebes, tanba bele tulun feto sira aprende nafatin no sira bele lee ba oan sira.**"

Ikusliu señoira Clara dehan, "Ha'u sente orgulhu sai hanesan administradora no ha'u hakarak fó onra ba Eroi sira ne'ebé, fó sira-nia an hodi hetan ukun rasik an, loloos sira maka tuur iha fatin ne'e. Viva Eroi sira, viva feto Timór-Leste no viva feto Manatuto."



Hetan ikan di'ak ba saúde

Bainhira han Ikan beibeik, sei haburas saúde familia nian? Mai ita ba hatene hamutuk!



Di'ak ba ita-nia oan sira:

Han ikan ne'e importante tebes no fó benifisiu ba labarik sira fulan 6 ba leten, hanesan:

- Dezenvolve oan nia kakutak atu halo nia matenek no hetan valór di'ak iha eskola.
- Haburas oan sira-nia isin atu prevene moras sira.
- Halo oan sira-nia ruin sai forte no dezenvolve fiziku ho di'ak.
- Haforsa sira-nia sistema imunidade hodi nune'e sira labele hetan moras lailais.

Koko inklui ikan iha familia nia hahán semana ida dala rua.



Di'ak ba inan isin-rua no inan ne'ebé fó-susu.

- Han ikan ne'e importante, tanba sei ajuda fornese nutrisaun ne'ebé di'ak ba bebé sira ne'ebé seidak moris.
- Ajuda bebé atu dezenvolve nia kakutak.
- Sei ajuda inan hodi prodús susubeen ba bebé.
- Ajuda inan hodi isin forsa bainhira partus.

Parseria ba Dezenvolvimentu Agrikultór iha Timor-Leste Faze 2

Fundus Huat

Implementohual

Parseria ho



Nu'udar inan-aman, oinsá mak ita bele fó ikan ba ita-nia oan sira han ho seguru?



1

Inan-aman ajuda malu hodi hasai ikan nia ruin molok fó ba labarik sira.



2

Inan-aman ajuda malu hodi halo rahun ka de'ut rahun ikan hodi fó-han ba labarik sira.



3

Hahán ne'e, agora laiha ona ikan ruin no seguru ba labarik sira atu han.



4

Familia ne'e ajuda malu hodi fó hahán nutritivu ba sira-nia oan.

Kultura Hadomi Vida

"Ita hotu bele moris ho hakmatek"

1 Sarjentu Júlia nu'udar Ofisiál Polisia Suku (OPS), ne'ebé hala'o ninia knaar hanesan:



- Halo vizita husi uma ba uma.
- Reuniaun ho lider komunitária sira.
- Fô edukasaun ba comunidade atu prevene krime.
- Hala'o atendumtu ba problema.
- Reuniaun ho membru KPK (Konsellu polisiamentu komunitáriu).

2 Iha kalan ida, comunidade sira ho KPK hakbesik ba iha Sarjentu Julia no informa katak, iha joven balun ne'ebé mak halibur malu no halo barullu iha dalan.



5 Di'ak, mai ita bá atua agora kedas!

3 Joven sira-ne'e, hemu tua no halo barullu loos!

4 Ami ta uk, tanba husi hemu tua bele hamosu baku malu.

6 Sarjentu Julia, KPK ho comunidade sira halo kedas aprosimasaun ba joven hirak-ne'e hodi husu.



8 Ami tuur halimar, hemu no rona múzika de'it sá!

7 Alin sira, imi halo saida? No tanbasá maka barullu loos ne'e?

9 Imi halo barullu loos!

10 Alin sira, hemu, fuma no halo barullu iha dalan ninin ne'e hahalok ladi ak.



12 Favór, aruma kedas imi-nia sasán hirak-ne'e.

11 Bainhira imi barullu, comunidade sira labele deskansa ho di'ak.

13 Bainhira joven sira halo barullu iha dalan, maka OPS sei halo kontaktu ba iha polisia patrulla.



14 Halo aprosimasaun hodi haruka joven sira fila ba ida-idak nia uma.

15 Halo apreinsaun ba sira, hodi aseguara iha eskuadra polisia ne'ebé besik.

16 Polisia ho autoridade hamutuk fô xamada atensaun ba joven sira no joven sira mós rekoñese katak, halo barullu no hemu tua ne'e atitude ladi ak.



17 Ami husu deskulpa ba comunidade sira, ami sei la halo tan hahalok ladi ak ne'e.

19 Joven maka futuru nasaun nian, tanba ne'e imi tenke kuidadu an hodi hadook an husi hahalok krime sira.

18 Di'ak, importante mak ita-nia bairru labele iha problema no ita hotu bele moris ho hakmatek.

20 Tuirmai, Konsellu Polisiamentu Komunitária (KPK) no OPS, organiza enkontru ho lider lokál sira hodi identifika no buka méius atu problema hanesan ne'e labele mosu tan iha futuru.

Ita bele organiza atividade amizade, hanesan serbisu hamutuk hodi hamoos fo'er iha ita-nia suku, no seluk tan.



21 Oinsá atu hadook joven sira hosi hahalok ladi ak?

22

23 Atividade ne'e di'ak tebes! Mai ita hametin kultura hadomi vida ho atividade saudavel ne'e.

24 Ikusmai, sira hotu hamutuk hala'o atividade limpeza sira-nia bairru no atividade desportivu, hodi kria amizade ba malu no hametin sira-nia kultura hadomi vida.



Limpeza

Desportu

Hatán to'ok!

1. Iha istória ne'e, Sarjentu Julia halo saida de'it?
2. Tuir Ita-Boot sira-nia hanoin, Kultura Hadomi Vida ne'e maka saida?
3. Oinsá mak ita bele hadook an husi krime?
4. Impaktu husi krime maka saida?



Halo xumasu ba kadeira

Mai ita halo xumasu ba kadeira, uza hena kór oioin hodi enfeita ita-nia uma. Ita mós bele fa'an hodi hasa'e redimentu família.

Materiál:



Kabas



Daun



Hena



Fita métrika



Kateri



Ai-lele



1

Sukat hena uza fita métrika to'o 45 cm kvadradu, (Bele sukat tuir imi-nia kadeira nia medida).



2

Sukat tan hena ida ho nia medida hanesan. Hafoin tesi hena rua ne'e homedida hanesan.



3

Tau hena rua ne'ebé tesi ona hamutuk, hafoin suku hale'u no husik hela uitoan atu hatama ai-lele.



4

Fila hena laran ba li'ur. Hafoin, sukat medida 10 cm no tau marka.



5

Sukat nafatin 10 cm to'o hetan marka hamutuk 9.



6

Hafoin suku hamutuk pontu sira ne'e.



7

Tuirmai, hatama ai-lele.



8

Uza ai atu hafasil ita hatama ai-lele.



9

Hafoin, suku halo metin.



10

Suku fali nia talin no suku ba xumasu nia ninin.



11

Kesi nia talin ba kadeira nia ninin rua.



12

Ikusmai, xumasu kadeira prontu ona atu uza no bele mós fa'an.



Bele uza mákina karik iha, hodi tulun hetan rezultadu ne'ebé kabeer no lais liu.



Atividade ne'e hala'o ho Elisa, Bekora, Dili

Kuda melaun

Alvidade ne'e hala'o ho grupu Lele Kaluas Luis, Oebau, Reziaun Administrativa Espesial, Oe-cusse Ambeno.



Melaun hanesan ai-fuan ne'ebé foun iha ita-nia rai, ai-fuan ne'e nakonu ho vitamina no di'ak tebes ba ita-nia saúde. Ai-fuan melaun gosta moris iha tempu bailoro. Mai ita koko kuda ai-fuan ne'e.



1

Halo observasaun ba rai no rai tenke bokur. Hafoin, prepara rai hanesan fila rai uza tratór ka liman hodi halo beden.



2

Hola melaun musan iha loja agrikultura no kuda iha fatin viveru.



3

Hafoin halo beden, dada bee ba beden.



4

Hafoin dada bee, taka beden ho mulsa plástiku.



5

Hamanas lata hodi halo kuak plástiku no kada kuak sukat 30cm.



6

Bele kuda, bainhira haree melaun oan nia tahan sai ona.



7

Hafoin kuda, rega kedas. Tempu di'ak ba kuda melaun maka lorak.



8

Fera au hodi tau iha melaun nia hun, atu melaun bele dolar.



9

Depoizde semana rua, hamoos du'ut iha melaun nia hun.



10

Tau adubu NPK Mufiara, masa ki'ik ida, ba bee balde boot ida.



11

Hofoin, kahur ho ai no rega ba melaun nia hun.



12

Rega pestisida bainhira ular oan ataka.



13

Atu fó kabem, ku'u uluk ai-funan mane ne'ebé laiha fuan.



14

Hafoin lori ba ai-funan feto ne'ebé fuan iha.



15

Tuimai, kose ai-funan mane ba ai-funan feto.



16

Husik hela fuan rua, no aparú tuituir dikin sira hodi nutrisaun ba de'it ba fuan ne'ebé iha.



17

Liufiha loron 70 to'o 90, melaun tasak ona no prontu atu han no fa'an.

Atu aprende liutan bele husu informasaun iha extensionista agrikultura iha imi-nia suku.

Sutate husi nuu lori benefísiu ba ha'u-nia estudu



Julmira de Araujo Castro hanesan komunidadade ne'ebé hela iha suku Bazartete, Liquiça. Nia simu Revista Lafaek ba Komunidadade husi nia alin. Nia haktuir katak, Revista Lafaek iha informasaun kapás tebes tanba iha kreatividade, reseita no mikronegósio.

Nia mós aprende kona-ba oinsá inan-aman akompaña hodi tau matan no tulun oan sira aprende hamutuk iha uma. Inan-aman sira mós, bele uza Revista hodi hanorin oan sira lee, hakerek no sura.

Nia mós gosta konteúdu mikronegósio, liuliu kona-ba oinsá jere osan iha família uma-laran hanesan; Sosa nesesidade no mós bele rai uitoan. Konteúdu ne'ebé favoritu liu maka promove ai-han lokál sai ba produktu modernu hanesan; Bolu husi ai-farina, hudi no sutate husi nuu.

“Bainhira hala'o ha'u-nia estudu iha Ensinu Superiór, ha'u prátika konteúdu sutate husi nuu iha Revista Lafaek ba Komunidadade, edisaun 3/2018. Konteúdu ne'e fó benefísiu di'ak ba ha'u tanba rezultadu husi sutate ne'e ha'u lori ba laboratóriu no halo teste atu hatene sutate ne'e iha vitamina ka lae? Ikusmai, nia rezultadu hatudu katak sutate ne'e di'ak tebes. Ha'u mós prátika ona kona-ba halo vazú husi toalla no husi fatuk.” Dehan Julmira.

Lia-menon

Husu ba Care Internacional, atu kontinua fahe nafatin Revista Lafaek ba komunidadade sira, tanba bele halo mudansa ba sira-nia moris. Husu ba inan-aman sira atu lee barak, hodi nune'e bele hasa'e koñesimentu.



Mai pinta babebbar



Mai ita pinta tuir ita-nia liman-laran hodi halo sai ilas babebbar.

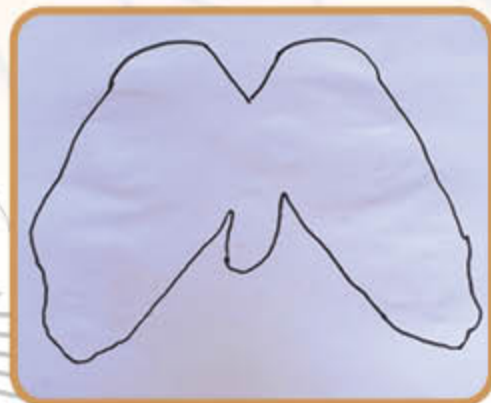
Materiál: Lapis, markadór, lapis kór no surat-tahan mutin.



1 Husu oan taka liman ba surat-tahan mutin.



2 Amá, apá, biin ka maun tulun riska tuir hale'u liman-laran



3 Sei sai hanesan ne'e.



4 Hafoin, pinta babebbar nia oin no isin-lolon tuir imi-nia hakarak.

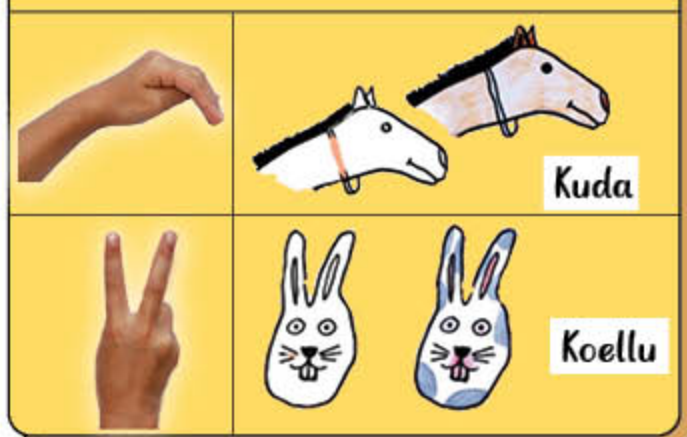


5 Iklusmai, oan bele tau kór tuir sira-nia hakarak.



6 Dezeñu finál

Imi bele halo ilas seluk ho liman-laran hanesan tuirmai nee:



Atividade ne'e hala'o ho Sr. Leopoldo de Fatima ho nia familia, Suku Loidahar, Liquiça.



Inan-aman hako'ak no fó parabens ba oan bainhira oan remata pinta.

Paun Kukus

Mai ita halo paun kukus hodi sai matabixu saudavel ba ita-nia familia no ita mós bele fa'an.

Materiál: Trigu, masin-midar, masin, royal, fermipan, na'an, modo, mina, baunila no hudi-tahan.



<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5</p>
<p>Tau masin-midar kanuru rua ba bee morna kopu sorin no kahur masin-midar to'o nabeen.</p>	<p>Hafoin, tau <i>fermipan</i> kanuru han ida no kahur.</p>	<p>Prepara manko no sukut trigu xikra boot rua.</p>	<p>Hafoin, tau baunila uza kanuru han sorin.</p>	<p>Tau tan royal kanuru tutun no kahur maran.</p>
<p>6</p>	<p>7</p>	<p>8</p>	<p>Paun kukus pruntu ona atu han no fa'an.</p>	
<p>Bainhira <i>fermipan</i> bubu sa'e ona, fui uitoan-uitoan ba trigu no kahur tuituir.</p>	<p>Tau tan mina kanuru han rua. Hafoin tau masin kanuru sorin.</p>	<p>De'ut iha meza moos to'o masa tasak.</p>		
<p>9</p>	<p>10</p>	<p>11</p>		
<p>Doku to'o minutu sanulu-resin-lima.</p>	<p>Ko'a na'an, modo halo lotuk no fila halo tasak to'o been maran.</p>	<p>Hafoin masa sa'e, ko'a halo ki'ik no halo bola.</p>		
<p>12</p>	<p>13</p>	<p>14</p>		
<p>Tau na'an no modo, hafoin buti fali nia ninin halo metin.</p>	<p>Ko'a hudi-tahan halo kabuar, hafoin tau bola ba leten.</p>	<p>Halo manas bee iha sanan kukus. Depoizde bee nakali, foin tau ba.</p>		



Tau hena bikan ba sanan matan. Kukus to'o minutu sanulu iha ahi lakan boot.



Atu paun kukus labele namkurut, hatun tiha ahi no husik to'o minutu tolu foin loka sanan matan.



Atividade ne'e hala'o ho Sr. Domingos da Costa, Dili

Fase liman ho sabaun molok te'in no han. Uza mina tuir nesesidade, atu hadook ita husi moras oiain.

Lian Komunidade



Ha'u simu Revista Lafaek ba comunidade husi ha'u-nia oan no ha'u sempre aprende buat foun husi Revista Lafaek ba Komunidade. Ha'u gosta liu lee istória sira, ai-knanoi no saúde. Durante COVID-19, ha'u ho ha'u-nia ferik-oan aprende halo vazú husi fatuk, hodi enfeitá ami-nia uma. Ha'u-nia ferik-oan mós gosta halo reseita dose nagasari ba família. Ha'u mós sempre tulun ha'u-nia oan halo kreatividade lulun surat-tahan sai manduku ho sira-nia Revista Lafaek Prima.

Joaquim Soares, Aldeia Kotalara, Suku Loidahar, Liquiça

Ha'u gosta Revista Lafaek ba Komunidade tanba, iha informasaun oioin hanesan; Saúde, edukasaun, agrikultura no kreatividade. Ha'u gosta liu maka kreatividade, tanba ha'u bele aprende buat foun. Ha'u aprende halo reseita saus tomate husi Revista Lafaek ba Komunidade. Iha uma, ha'u lee Revista Lafaek hamutuk ho oan sira. Iha futuro, ha'u hakarak atu aumenta tan Revista Lafaek ba grupu sira atu nune'e bele tulun grupu hetan rezultadu di'ak.

Antonio Colo, Xefe aldeia Noque, Suku Naimeco, Pante Makassar, Reziaun Administrativu Espesiál Oe-cusse Ambeno



Ha'u simu Revista Lafaek Ba Komunidade tinan ida simu dala tolu. Ha'u gosta tebes Revista Lafaek tanba iha reseita sira no koko ona halo kripik husi ai-dila. Ha'u mós halo kreatividade *dream catcher* husi kabos, nia rezultadu di'ak tebes no ha'u uza hodi enfeitá uma. Ba futuro ha'u hakarak atu hetan tan reseita ai-han tradisionál seluk iha Revista Lafaek ba Komunidade.

Marciana Imaculada Soares, Aldeia Laquço, Suku Taraço, Railaco, Ermera

Ha'u simu Revista Lafaek ba Komunidade husi oan sira no tinan ida simu dala tolu. Ha'u aprende buat oioin hanesan; Halo tempe, dose *terang bulan* no halo kripik. Uluk ha'u fa'an tempe no agora ha'u fa'an dose *terang bulan* tanba dose ne'e la uza mina. Ha'u lee no aprende kona-ba jéneru katak feto ho mane halo serbisu hanesan. Ha'u mós sente iha mudansa iha ha'u-nia an. Uluk iha enkontru ruma mane maka ko'alia barak, maibé agora ami feto mós ko'alia tanba ami mos iha direitu. Ha'u gosta lee istória no husi Revista Lafaek ha'u bele hatene fatin turizmu sira. Ha'u hanorin oan sira lee no sura uza Revista Lafaek tanba fasil tebes. Lia-menon ba comunidade sira atu keta baruk lee Revista Lafaek tanba bele aumenta ita-nia kapasidade.

Delfina do Carmo, Aldeia Zoilpo, Suku Guda, Postu Administrativu Lolotoe, Bobonaro



Husi Revista Lafaek ba Komunidade, ha'u bele aprende no hatene informasaun oioin. Ha'u aprende kona-ba te'in ai-han di'ak ba oan nia saúde uza ai-han lokal sira hanesan, lakeru, fore-mungu, manu-tulun no marungi. Ha'u mós aprende reseita dose dadar no ha'u prátika ona iha uma. Ha'u-nia família sira gosta loos no dalaruma ha'u oferese ba bainaka sira. Ha'u rekomenda atu tau nafatin reseita sira hodi ami bele aprende nafatin.

Raimunda Gomes, Aldeia Birahu Matan, Suku Mantelolau, Metinaro, Dili

Bee-matan Lodudo

Bee-matan Lodudo mai husi bee-matan Heturia iha suku Humboe, Ermera. Bee-matan ne'e kle'an no kuak uitoan de'it. Hori otas ba otas fatin ne'e bei'ala sira hanaran bee-ulun nia kuak. Tuir istória, iha katuas na'in-rua ida naran Simbuti-Lakod no ida seluk naran Mau-Bau. Sira na'in-rua karau atan tanba hein karau no bibi. Loron-loron besik iha rai-kuak, ne'ebé lokaliza iha ai-laran fuik, bee atu hemu mós laiha tanba tempu bailoro. Tekiteki, manu-lakateu semo tama rai-kuak ne'e.



Nune'e, avó Simbuti-Lakod fila mai hamutuk ho nia alin Mau-Bau hafuhu iha ai-mahon ida, tanba loron mós manas sira hein hela karau no bibi. Iha loron tuirmai, sira tuur to'o matan dukur, manu-lakateu lian iha ai-hun mahon nia leten ho lian, "Tuku-tru-tuku-tru," lian to'o dala tolu. Hafoin lian dala ida tan, avó na'in-rua dehan, "Ha'u hanoin atu ka'er de'it ó atu hakiak. Bainhira manu-lakateu lian dala rua, avó na'in-rua matan dukur labele, sira dukur tuur de'it. Lakateu lian dala tolu tan, maibé sira sei matan dukur nafatin.

Derrepente, lian tarutu iha rai-kuak, avó Simbuti-Lakod hamriik kedas no haree fahi mean makerek ida mosu husi bee-matan no sees an tiha ba sorin, hafoin fahi mutin maus ida mosu fali kedas. Iha fatin ne'ebé fahi rua ne'e mosu, naksulin bee hanesan mota ki'ik ida. Iha tempu ne'ebá kedas udan mós boot no halo volume bee sai boot liután. Avó na'in-rua komesa ke'e lutu hale'u bee-matan ne'e atu hodi sulan fahi rua ne'e. Fahi mutin iha fatin de'it, maibé fahi mean makerek la'o tiha ba mota laran hodi dada mós avó Mau-Bau. Fahi mutin ko'alia, "Imi labele tuir fahi mean ne'e, tanba nia sei lori imi soe tun ba mota."



Iha tempu ne'ebá, abu-abu taka halo rai nakukun, udan no mota boot mós tun maka'as no lori avó na'in-rua to'o mota-ain. Fahi mutin mai no tula sira ba nia kbaas hodi lori ba rai maran. Avó na'in-rua malirin tebes tanba foin sai husi bee. Sira taa au betun nia rohan no kose besi halo ahi lakan atu sira haneruk. Hafoin, sira-na'in-rua hela iha fatin ne'e durante tempu balun no sai tiha badaen hodi tuku besi sai ahi.

Loron tuirmai, mota mós menus no sira bá fali fatin ne'ebé sira hetan fahi mutin. Maibé, to'o iha ne'ebá sira haree de'it maka fahi nia ain fatin. Tanba hadomi tebes fahi rua ne'e, avó na'in-rua halo sira-nia urat mama hosi bua malus hodi sinál fiar katak fahi rua ne'e sei fila hikas ba luhan ne'ebé sira halo ona iha Lodudo. Sira kontinua la'o, maski mota sei boot. Hakur tiha mota, tuir dalan, manu-lakateu lian

nu'udar sinál di'ak, maibé avó na'in-rua la komprende.

Avo na'in-rua hetan fali fahi nia kabun kose an iha kabubu lolon, maibé sira la hatene fahi nia paradeiru iha loos ne'ebé. Avó na'in-rua halo hikas urat mama hodi haree katak, fahi ne'e la lakon no sei filafali ba sira-nia fatin. Sira haree fali tan fahi nia ain fatin sukut hela rai foun, nune'e avó na'in-rua fokit boro oan no malus hodi kuda iha fatin ne'e, fatin ne'e nia naran Nalmorema, Gleno. Kuda tiha, avó na'in-rua mós filafali ba Lodudo. Iha ne'ebá, sira haree fahi rua sulan an rasik iha luhan laran, sira na'in-rua haksolok tebes tanba animál ne'ebé sira hadomi fila hikas ba sira-nia fatin.

Tanba haksolok, avó na'in-rua agradese ba Maromak hodi konvida família sira halo festa, kalan hitu loron hitu hanesan mós sau-batar. No ikusmai, avó Simbuti-Lakod ho nia alin avó Mau-Bau mak hein uma-lisan Marobo ho Bee-Malae.



Istória husi; Pedro Madeira Soares, Aldeia Urletoho, Suku Poetete, Ermera



Lafaek nia belun

