

Lafaek



Ba Komunidade

Edisaun 1/2020



Imi Hatene Ka Lae?
Páj. 3



Mikronegósíu
Páj. 4-5



Agrikultura
Páj. 12-13



Kriatividade
Páj. 16-17



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:

Jestór Projeitu Nívio Benevides
Jestór Komunikaun no Marketing Lúcia da Cruz Flor
Vise-Jestór ba Publikasaun no Atividade Estensaun Octavio D.S.C. de Andrade
Vise-Jestór ba Implementasaun Adelino Jaime Roberto Guterres no Marcelino Martins

Asesora Jestaun ba Dadus Agnes Neray
Vise-Jestór ba Monitorizasaun, Evaluasaun no Aprendizajen Paulo Pinto

Konsellu Editoriál

CARE Internasionál Iha Timor-Leste
 Programa Asisténsia Nova Zelândia
 Ministériu Edukasaun Juventude no Desportu

Voluntáriu VSA
 Sue Marshall

Hakerek-na'in

Alianca M. do Rego, Aguida J. de Araujo, Joanico C. Marques,
 Elisa Verdial, Cátia C. Alves

Artista

Antoninho Ramalho, Moises Daibela Pereira

Dezeñador ba Gráfiiku
 Filomeno Guterres Maia

Ofisiál-Administrasaun
 Idelfina Martins

Ofisiál-Finansa
 Delfrida Gomes da Conceição

Ofisiál Monitorizasaun, Evaluasaun no Aprendizajen
 Anito Cardoso, Joanita de Fatima, Rubencia Borges

Ofisiál Komunikaun
 Joel Amaral

Ofisiál Kampu

Joana dos Santos (Aileu), José Soares Magno (Ainaro),
 José Maria de Sousa Gama (Baucau), Geremias Noronha (Bobonaro),
 Januário A. Amaral (Covalima), Grimaldo M. da Cunha (Dili),
 Joni Dana dos Santos (Ermera), Heraldo da Costa (Lautem), Júlio Gomes
 Carvalho (Liquiça), José Anibal (Manatuto), Julião da Costa (Manufahi),
 Baptista Punef (Oecusse), João Soares (Viqueque).

Xofér

Caetano Amaral, Nicorah Besi Campe, Adonasi Rocha da Costa,
 Noe dos Santos

Tetun ne'ebé uza, tuir padraun Institutu Nasionál Linguística nian

Enderesu : CARE Internasionál iha Timor-Leste, Bairro-Pite, Dili
Telefone : 3321 407
Email : lafaek@careint.org
Facebook : [Revista.Lafaek](https://www.facebook.com/Revista.Lafaek)
Website : Lafaek.tl

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

Pájina:

	Imi Hatene Ka Lae :3	
	Mikronegósia :4-5	
	Literasia Tetun :6-7	
	Saúde :8-9	
	Literasia Português :10 Literasia :11	
	Salva Ai-Parapa :12-13	
	Feto Nia Lian :14-15	
	Kriatividade :16-17	
	Koko To'ok :18	
	Labarik Mós Bele :19	
	Numerasia :20 Reseita :21	
	Lian Komunidade :22 Ai-Knanoik :23	

Fotografia sira iha konteúdu Lafaek ba Komunidade foti husi

- ↪ Bobonaro.
- ↪ Dili.
- ↪ Ermera.
- ↪ Liquiça.
- ↪ Oecusse.

Oinsá Halo Biobriket Husi Batar Kain

Biobriket mak oinsá ita uza sasán uzadu husi agrikultura hanesan batar kain, nuu kulit no ai uut, atu prodús fali atu uza hodi troka ai sunu.

Materiál:



Batar kain



Bidón uzadu



Paralon



Pinera



Tepung tapioka



1 Hamoos batar kain halo moos.



2 Sunu batar kain iha bidón ka kalen to'o motuk.



3 Fai ka tuku halo rahun no pineira nune'e bele uut.



4 Tau tepung tapioka sukat bikan ida kahur ho bee kopu ida.



5 Nono iha ahi to'o belit.



6 Sukat anar uut kanuru ida, tepung tapioka belit ona kanuru ida no kahur.



7 Enxe ba paralon ka kaleen, hanehan to'o toos.



8 Habai ba loro-manas to'o maran didi'ak. Biobriket ne'e mós pruntu ona atu uza.



9 Bele uza biobriket atu te'in, tunu na'an no ikan. Biobriket bele fa'an ba merkadu.

Karik tepung tapioka laiha, bainhira enxe ba paralon ka kaleen presiza hanehan halo maka'as.

Fase liman ho sabaun hafoin halo atividade ne'e

Celestino dehan; Grupu kuda baunilla hahú iha tinan 2004. Momentu ne'ebá Sr. Manuel Martins maka kuda baunilla ne'e. Ha'u haree baunilla potensial boot tebes no iha folin ne'ebé di'ak. Entaun ha'u koko atu hakbesik ba Sr. Manuel atu hetan nia fini. Ha'u hetan no implementa kuda iha ha'u-nia to'os, maibé uitoan de'it. Ikusmai iha tinan 2012 ha'u implementa no baunilla ne'ebé ha'u kuda hetan rezultadu di'ak. Nune'e ha'u buka dalan atu hakbesik ba **MAP (Ministerio Agricultura e Pescas)** hodi hetan apoiu hanesan; baunilla oan, pregu hodi halo lutu, ikusmai ami harii grupu atu nune'e komunidade hotu hotu iha vontade hodi kuda baunilla. Hahú ema na'in 12 de'it, iha komunidade barak maka lakohi atu involve iha grupu ne'e.



Celestino Mascarenhas, Aldeia Burugobou, Suku Leimea sorin, Hatolia Ermera.

Maibé ami grupu koko nafatin no hetan rezultadu di'ak. Ami fa'an baunilla ho folin ne'ebé di'ak no hetan lukru maka'as husi baunilla ne'e, ikusmai kuaze ema hotu iha suku ne'e hakarak atu kuda baunilla inklui ami-nia suku viziñu.

Ami hetan ona rezultadu, ami buka dalan oinsá atu fa'an, iha sosa na'in hanesan CCT, no kompañia Ditrían maka mai foti hodi ba koko. Sira hateten katak baunilla ne'ebé ami kuda hetan kualidade di'ak liu. Kompañia hirak ne'e maka mai sosa baunilla ne'e no sira fó kilo ida dolar Amerikanu \$.50.00. Iha tinan 2018 total osan ne'ebé ami hetan husi baunilla iha suku ida-ne'e hamutuk dolar Amerikanu \$.234,446.00.

Ha'urasiki hatinanida-ne'e hetan dolar Amerikanu 26,000. Husi baunilla ne'e, komunidade barak maka sosa karreta no balun hadi'a uma no selu oan sira-nia eskola.

Oinsá atu kuda baunilla?

Atu kuda baunilla, presiza badinas no iha komitmentu, tanba baunilla presiza tratamentu ne'ebé di'ak la hanesan ho ai-horis seluk. Baunilla sei fó fuan bainhira tinan 2 ka 3. Depende nia **stek** ka sanak. Sanak badak tinan 3, sanak naruk tinan 2.

Tempu atu ku'u nia fuan bele iha fulan Maiu, Juñu ka Jullu depende bainhira ita fó kaben ba baunilla.



Tuirmai iha prosesu balun oinsá atu kuda baunilla



1

Prepara rai mamuk hodi kuda baunilla.



2

Kuda ai hanesan; gamal no ai-fau hodi proteje baunilla.



3

Ke'e rai kuak 25 cm no kuda baunilla nia sanak ka stek ho rai-metan orgániku.



4

Baunilla moris boot ona presiza tau ai-tahan no rai-metan iha baunilla nia hun.



5

Rega loron 1 dala 2, maibé labele halo bee nalihun iha baunilla hun. Kuandu udan la presiza rega ka rega dala 1 de'it iha loron ida.



6

Rega pestisida orgániku ba ular-oan ka peste ne'ebé estraga baunilla.



7

Aparu ka tesi ai-nia sanak ne'ebé taka loro-matan tanba baunilla presiza loro-matan natoon.



8

Fó kaben baunilla nune'e bele fó fuan.



9

Ikusmai baunilla fuan ona hein de'it atu ku'u no hodi fa'an.

Ikusliu bele tesi sai sanak ne'ebé tuan ka fó fuan ona hodi bele hetan fali sanak foun.

**Ami susesu, imi mós bele susesu.
Labele ta'uk atu koko!**

Hakarak Oan Sira Hatene Lee Mai Halo Tuir Etapa Sira Tuirmai!

Objetivu: Hanorin soletra no lee ba oan, uza materiál lokál no simples.

Materiál: Kaixa uzadu, Lapijeira ka Spidol, Kateri no Tali.

Dezeñu



Liafuan

Batar

Bote

Jaru

Jornál

Sílaba Dahuluk

Ba

Bo

Ja

Jor

Sílaba Daruak

tar

te

ru

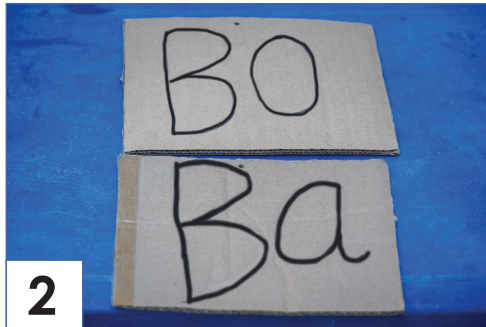
nál

Prosesu prepara materiál :



1

Tesi kaixa tuir medida ne'ebé imi hakarak.



2

Hakerek sílaba dahuluk "Ba, Bo, Ja, Jor" iha kaixa ne'ebé prepara ona.



3

Foti kaixa seluk ho medida hanesan no tesi fahe ba rua.



4

Hakerek sílaba daruak "tar, te, ru, nál" iha kaixa seluk ne'ebé tesi tiha ona.



5

Uza kateri ka pregu, hodi halo ku'ak kabuar rua iha kaixa tutun sorin loos.



6

Junta kaixa sira no kesi hanesan iha imajen.

Prátika ho oan tuir etapa sira tuirmai ne'e:



1

Foti materiál ne'ebé prepara ona hodi hahú halo atividade ho oan sira.



2

Komesa ho liafuan "Batar".



3

Foti sílaba dahuluk "Ba" hafoin soletra no lee hamutuk.



4

Tuirmai foti sílaba daruak "tar", hafoin soletra no lee hamutuk.



5

Depois lee hamutuk, sílaba rua sai liafuan "Batar" (sílabas rua ne'e lee hamutuk) no hatudu ba sasán batar.



6

Hafoin lee fali liafuan "Bote". Foti sílaba dahuluk "Bo", hafoin soletra no lee hamutuk.



7

Tuirmai foti sílaba daruak "te", hafoin soletra no lee hamutuk.



8

Depois lee hamutuk, sílabas rua sai liafuan "Bote" (sílabas rua ne'e lee hamutuk) no hatudu ba sasán bote.

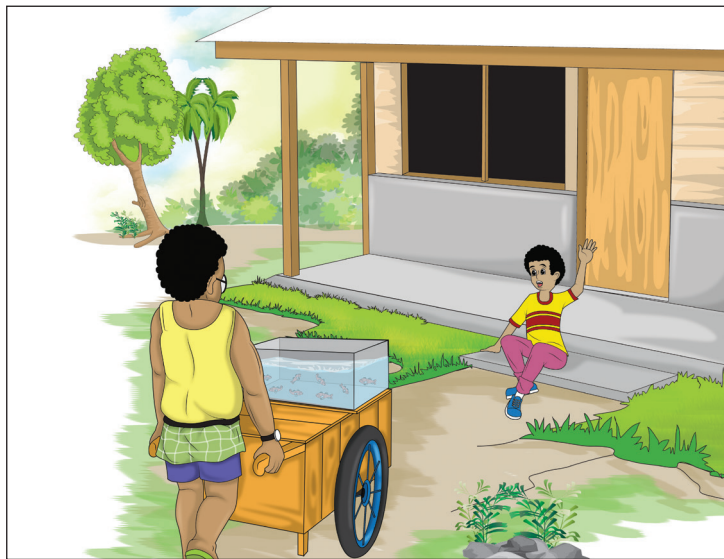


9

Ikusliu, inan-aman sira kontinua halo atividade hanesan ho liafuan "Jarú no Jornál".

“Aprende hamutuk ho oan, halo nia sai matenek.”

FAMÍLIA SAUDAVEL



1. “Ikan oan, ikan oan, ikan oan, prontu atu haki’ak.” Tiu Mau Lelo fa’an ikan oan. Tiu Mau Lelo la’o liuhosi Ambere-nia uma oin. “Tiu, Ikan oan ne’e ida hira?” Ambere husu. “Sentavu limanulu kada ikan oan ida, hola no haki’ak ba, ikan ne’e boot ha’u sei mai fali atu hola.” Tiu Mau Lelo hatán.



2. Ambere bolu nia apá ho amá atu hola ikan oan sira-ne’e. Sira mós komesa bá ona to’os hodi halo kolan ikan. Amá tulun apá atu ke’e rai. “Amá, ikan ne’e boot hotu, ita sei hetan osan barak ba ita-nia família.” Apá dehan. Ambere ho Anoi mak hatama bee ba kolan.



3. Iha Mau Sesta nia uma, Mau Sesta rona rádiu. Doutora ko’alia dehan katak ikan importante tebes ba labarik sira tanba bele dezemvolve kakutak hodi halo matenek no haburas isin. Rona tiha notísia ne’e, Mau Sesta tuur la metin, nia bá kedas Ambere-nia uma.



4. “Ambere, ha’u rona iha rádiu doutora dehan ikan di’ak tebes ba ita-nia saúde no halo ita matenek,” Mau Sesta dehan. “Nega, ami iha kolan ikan, mai ita bá haree.” Ambere hatán. Sira mós bá ona to’os-laran atu haree.



5. Mau Sesta dehan, “Ita presiza fó hahán ba ikan atu bele boot lailais.” Ambere hatán, “Loos duni belun, mai ita bá buka hahan ikan nian.”



6. Sira bá buka ai-lantoro, talas-tahan no kanko kain. Sira hetan tulun husi Ambere-nia apá ho amá, sira hotu tulun malu hodi fó-han ikan ho haksolok.



7. Liu tiha fulan haat, sira-nia ikan boot ona. Ambere bá bolu Mau Sesta atu koleta ikan. “Uiiii ikan boot ona ne’e, modo-been kala todan.” Mau Sesta dehan. Tiu Mau Lelo mai atu hola ikan, nia kontente tebes tanba ikan mesak boot de’it. Ambere nia apá ho amá fahe ikan ba Mau Sesta atu lori bá uma atu te’in. Ambere-nia família han ikan, atu fó nutrisaun ba sira no halo sira isin di’ak no saudavel.

Hatan to’ok!

Tanbasá Mau Sesta ho Ambere hakarak haki’ak ikan?

Aparelhos De Cozinha

A Língua portuguesa é uma das nossas línguas oficiais.
Vamos aprender a língua portuguesa.



A panela
Sanan



O Fugão a lenha
Fogaun rai



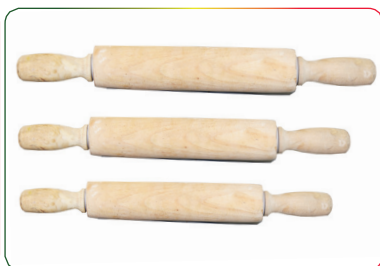
A grelha
Fatin lalar/grella



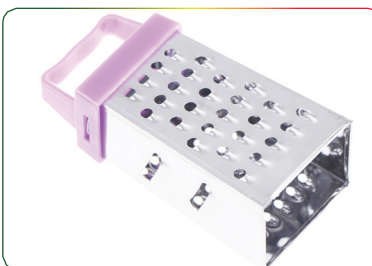
A tábua (de corte)
Ai-kabelak (koa na'an)



O prato
Bikan



O Rolo de torta
Ai rolu ba torta



O Raladór
Raladór



A concha
Kanedok

Completa as imagens com as palavras abaixo

Consertar redes, Voar, Baunilha seca, Por-do-sol, Pesca, Cestos, Peixes, Plantar



.....



.....



.....



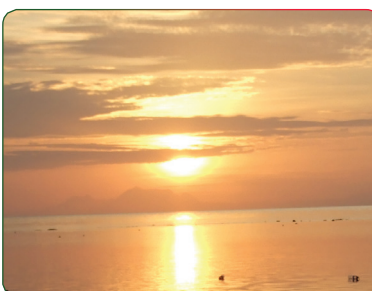
.....



.....



.....



.....



.....

Plastisina Tulun Oan Koñese Letra

Liuhusi halimar, fasil ba oan sira atu aprende.

Mai ita halo plastisina atu tulun sira halimar no aprende.

Materiál



Masin



Pewarna



Mina



Bee



Trigu



Basia



1

Tau masin falun ida ba basia.



2

Tau tan bee morna kopu ida ba basia.



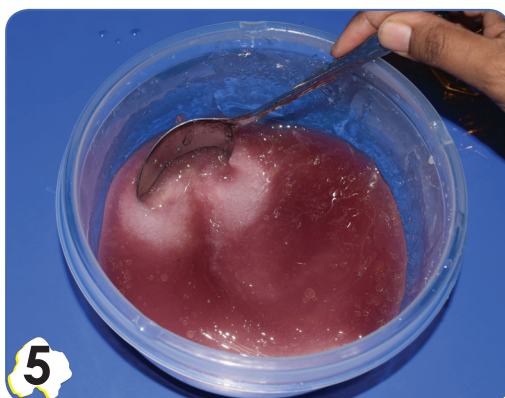
3

Tuirmai tau pewarna no kahur.



4

Tau mina kanuru 1 no kahur.



5

Kahur to'o masin nabeen uitoan.



6

Tau trigu kopu 2.



7

De'ut to'o la belit ba basia.



8

Plastisina pruntu ona.



9

Bele uza atu halimar ho oan. Sira mós bele aprende alfabetu ka tuir sira-nia hakarak.

Fase Liman Hafoin Halimar Ho Plastisina

Mai ita salva Ai-parapa!

Konteúdu sira iha pájina 12-13 mai husi:



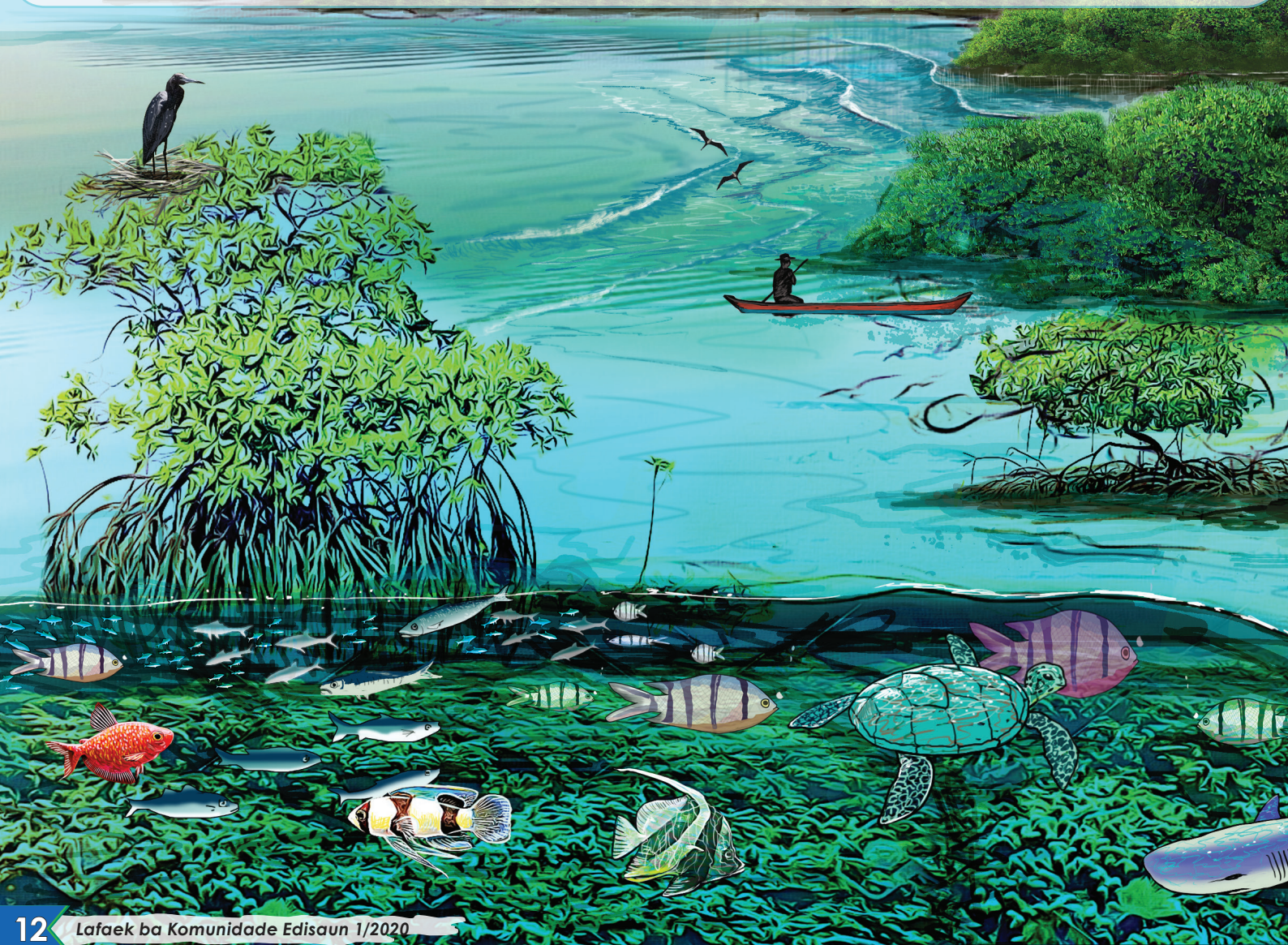
Empowered lives.
Resilient nations.

Ai-parapa mak ai-horis ne'ebé moris entre rai-maran no tasi. Ai-parapa bele moris iha bee ne'ebé kontamina ho bee-masin, no nia iha espésie oin-oin.

Iha Timor-Leste, ai-parapa ezisti iha munisípiu 11. Espésie ai-parapa orijinal husi Timór hamutuk 30, husi espésie oioin ne'ebé kahur liuhusi 25. Agora daudaun, Timór iha ai-parapa hamutuk hektare 3,500. Maibé, ai-parapa hirak ne'e mós hetan ameasa husi kauza natureza nomós ema ninia hahalok.

Tanbasá tenke salva Ai-parapa?

1. Ai-parapa sai fatin moris ba ikan no espésie animál tasi-seluk.
2. Ai-parapa importante tebes tanba ema barak maka depende ba ai-parapa hodi halo peska.
3. Ai-parapa salva komidade sira ne'ebé hela besik tasi; husi anin-boot, laloran-tasi, tasi-boot no tasi-sa'e.
4. Ai-parapa riku ho biodiversidade, no inklui mós espésie manu oin-oin ne'ebé mak ita bele hetan iha ai-parapa.
5. Ai-parapa tulun hodi tais bee no proteje rikusoin ekosistema tasi; hanesan ahu-ruin no duut-tasi.
6. Ai-parapa importante atu redús rai-manas maka'as, no salva ita husi mudansa klimátika.
7. Ai-parapa iha valór kulturál no mós suporta turizmu.



Oinsá ita salva ai-parapa?



Hadook imi-nia animál husi ai-parapa.



Labele tesi ai-parapa hodi sunu no uza ba konstrusaun.



Labele hasai no troka ai-parapa hodi halo kolan ikan no kolan masin.



Labele so'e fo'er ba ai-parapa laran.



Ahi estraga ai-parapa, labele sunu ahi besik iha ai-parapa.





Barani Foti Desizaun

Ataúru hanesan Illa ki'ik ida iha Timor-Leste ho distánsia hosi Sidade Dili oras 2 bainhira ita liuhosi tasi.

Ataúru koñesidu ho Produto lokál ikan, iha ne'ebá ita hasoru Sra. Rosita kria serbisu ba nia an ho nia bero rasik. Bainhira nia sei ki'ik, nia sempre tur nia inan-aman bá tasi hodi peska, nia mós hahú aprende oinsá atu kail no luku.



Sra. Rosita ho nia kaben hamoos ikan.



Sra. Rosita Suku Rede atu ba kail ikan.



Sra. Rosita ke'e ular oan atu halo iska hodi bá kail.

Esperiénsia sira-ne'e halo Sra. Rosita iha iniciativa atu hola parte sai hanesan peskadora, hodi halakon presepsaun sosiál ne'ebé hateten katak; Knaar hanesan peskadór ne'e mane de'it maka bele halo.

Sra. Rosita dehan; Sai peskadóra la'ós fasil, tanba sempre hasoru udan, anin, laloran ne'ebé boot. Dalaruma ha'u hetan ikan ladún barak, fa'an mós hetan osan uitoan de'it. Ne'e sai hanesan esperiênsia ne'ebé akontese ba ha'u rasik. Ezemplu, ha'u ba kail, ancor ka'it iha fatuk, ha'u luku tuun ba tasi hodi hasai ancor ne'ebé maka ka'it iha fatuk, hafoin ne'e ha'u nani sa'e ba leten no besik ba ró no hi'it ain tula ba ró.



Sra. Rosita kail kona ikan iha tasi klaran.

Maske hasoru dezafiu oioin, maibé ha'u sempre hetan suporta husi ha'u-nia kaben hanesan; tulun halo serbisu uma-laran no tau matan ba ami-nia oan. Husi esperiênsia hotu ne'ebé mak iha ha'u sente orgullu tebes tanba ami-nia oan sira bele eskola, balun hetan servisu hodi hadia ekonomia uma-laran nian.



Bainhira fila hosi tasi, Sra. Rosita hetan suporta husi nia kaben hodi dada ró.



Sra. Rosita ho nia família



Rosita Belo da Costa
husi suku Bikeli, Aldeia Pala, Postu Administrativu Ataúru, Munisípiu Dili.

Mensajen

Belun sira karik iha mehi tenke hahú, karik la hahú mehi ne'e la realiza.

Ba belun mane sira, koko fó suporta nafatin feto sira iha serbisu uma-laran no públiku.

Ba inan-aman sira, haruka nafatin oan feto sira bá eskola ho nune'e, bele hamenus kultura ne'ebé dehan feto labele halo serbisu públiku.

Testemuña Sr. Joaquim da Costa

Ha'u hanesan nia kaben sente orgullu ho serbisu ne'ebé nia halo. Ha'u mós pruntu nafatin atu suporta nia, iha atividade uma-laran bainhira nia bá peska.



Testemuña Sra. Margarida Doutel Soares

Ha'u hanesan belun, sente orgullu haree nia serbisu nu'udar peskadora ida. Nia feto ida-ne'ebé barani tebes bainhira ami na'in-rua bá peska hamutuk.

Halo Banku Husi Hudi-Tahan

Materiál:



Hudi-tahan.



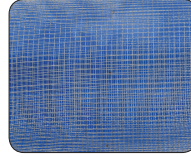
Kanuru ki'ik.



Luvás.



Pinsél.



Rede.



Simentu.



Tinta.



Rai-henek.



1

Tau hudi-tahan no monta masa-matan hodi halo kuak.



2

Tau simentu ne'ebé kahur ona ba hudi-tahan.



3

Nahe rede hale'u hodi halo metin.



4

Tuirmai aumenta simentu hodi taka rede hodi halo kabeer.



5

Halo kabeer nia lolon.



6

Maran ona, hasai masa-matan.



7

Fila kraik ba leten hodi loke hudi-tahan.



8

Tuirmai ita sei halo ninia hatuur fatin, maibé maluk sira bele halo nia hatuur fatin tuir imi-nia hatene.

Mai ita halo banku nia ain



1

Halo kuak sapatu ne'ebé la uza ona.



2

Tau forma kuadradu hodi halo nia ain.



3

Tau simentu no tau rede husi leten.



4

Hatuur masa aqua ne'ebé tesi ona no besi molude ki'ik rua.



5

Tau rede hale'u masa laran.



6

Enxe simentu ba masa no sapatu laran, haree tuir ezemplu.



7

Tesi kalsa ne'ebé la uza ona, hodi hatama ba nia riin no tau simentu iha riin hodi hatuur simentu hudi-tahan.



8

Bainhira hatuur ona nia sei sai hanesan ne'e.



9

Ikusliu, pinta tuir imi-nia kór favoritu.

Labele baruk
atu koko
buat ne'ebé
kriativu.



10

Tulun Oan Iha Estudu, Halo Nia Badinas Estuda

Inan-aman iha knaar ne'ebé importante hodi tau matan ba oan nia estudu, hodi motiva oan atu aprende lailais.



1

Halo oráriu ba oan sira kona-ba oras estuda, halimar atu oan iha disciplina.



2

Husu ba oan sira saida maka sira aprende iha eskola, ho nune'e tulun oan badinas estuda.



3

Husu ba manorin, lisaun saida mak oan susar atu komprende, nune'e inan-aman, maun ho biin bele hanorin iha uma.



4

Involve oan iha atividade ne'ebé liga ho lisaun. Ezemplu sukak metru iha leten bele tulun oan sira iha numerasia.



5

Tau-matan ba oan nia hahán, tanba nutrisaun ne'ebé di'ak, bele dezenvolve lailais oan nia kakutak.



6

Gaba oan bainhira nia hetan valór di'ak iha eskola. Halo nia fiar an hodi aprende nafatin.

EMA HOTU BELE SAI EMBAIXADOR/A BA TURIZMU! LABARIK MÓS BELE!

Turizmu bele benefísia ita-nia comunidade. Tuirmai ne'e atividade tolu ne'ebé ita bele halo hodi tulun dezenvolve turizmu iha ita-nia suku:

- ① Hamnasa! Turista mak ita-nia bainaka ne'e duni fó benvindu ba sira, hateten "Hello" no tulun sira bainhira presiza.
- ② Turista sira mai vizita Timor-Leste atu haree ita-nia paisajen furak, luku-tasi no la'o iha ai-laran. Promove ambiente furak, labele tafui-kabeen arbiru no hateten "Lae" ba plástiku!
- ③ Badinas estuda nune'e bainhira eskola remata, ita preparadu atu tuir treinamentu no servisu iha setór turizmu.

Labarik sira iha Ataúro Vila, munisípiu Dili pinta ona sira-nia hanoin kona-ba turizmu iha sira-nia comunidade. Ko'alia ho ita-nia maluk no koko atu pinta!



Eunicia Olandina Soares da Silva
Klase 1, EBC Beloi, Ataúro



Rosário Agostinho de Araújo Soares
Klase 2, EBC Maumeta, Vila Maumeta, Ataúro



Jeldino Bernardino
Klase 1, EBC Maumeta, Vila Maumeta, Ataúro

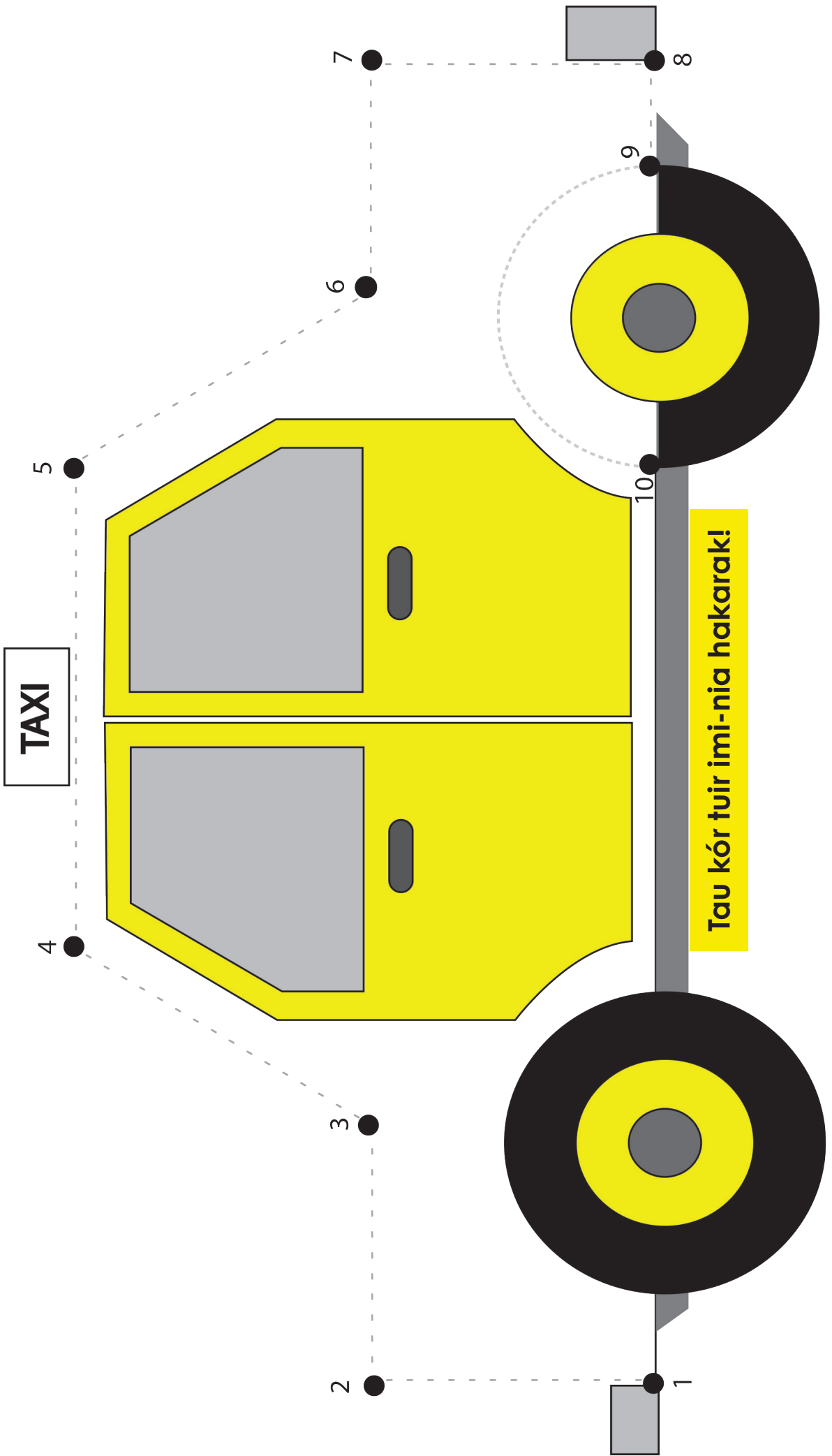


Marije Soares Pereira Fernandes
Klase 4, EBC Maumeta, Vila Maumeta, Ataúro

EMA HOTU BELE SAI EMBAIXADOR/A BA TURIZMU! LABARIK MÓS BELE!

Mai Hamamar Oan Sira-Nia Liman Lihusi arte.

Dada liña husi númeru 1 to'o 10 hodi sai dezeñu furak ida.

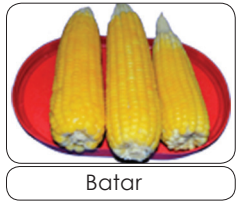


Tau kór tuir imi-nia hakarak!

Bolu Kukus Batar Nurak

Tempu batar nurak to'o ona, mai ita halo bolu batar nurak atu fó nutrisaun ba ita. Ita mós bele fa'an atu hasa'e ekonomia família.

Materiál



Batar



Masin-midar



Masin



Mina



Royal



SP



Baunila



Trigu



Susubeen



1

Ko'a batar nurak fulin tolu ne'ebé daan ona ba basia.



2

Tau ba lesu no fai ho mina kopu sorin.



3

Fai to'o rahun.



4

Tau manu-tolun fuan haat no tau masin kanuru ki'ik sorin.



5

Tau SP ka royal kanuru ki'ik ida no tau masin-midar kopu sorin, kahur to'o mutin.



6

Tau baunila kanuru ki'ik sorin no tau tan susubeen plástiku ida.



7

Tau batar fai no kahur.



8

Tau trigu kopu rua.



9

Pinta mina uitoan ba forma atu keta belit.



10

Bee nakali tiha tau bolu kukus. Falun sanan kukus nia matan atu bee labele tuun ba dose.



11

Kukus to'o minutu 20. Bele koko ho ai-kesak, se ai-kesak maran dose tasak ona.



12

Bolu kukus prontu ona atu han no fa'an.

Labele uza masin-midar barak liu!

Fase liman ho sabaun molok halo dose no fó han oan.

LIAN Komunitade



Justina Albino, Liquiça

Ami hela iha área remotas prezisa tebes informasaun. Ha'u agradece tanba ha'u aprende buat barak iha **Revista Lafaek** laran, hanesan; **Halo bolu husi hudi** no reseita seluk ne'ebé ha'u sempre koko no hetan rezultadu di'ak. Obrigadu ba Revista Lafaek!

Pedro Maia, Ermera

Revista Lafaek úniku tebes, liuhusi Revista Lafaek bele muda ami-nia moris. Ezemplu ki'ik hanesan uza **Pestisida Orgániku** hodi rega ba ami-nia modo no uza konteudu **Literasia** no **Numerasia** hodi hanorin fali ami-nia oan sira.



Yosta da Costa, Dili, Ataúro, Bikeli, Pala

Revista Lafaek ne'e di'ak tebes. Bainhira lee Revista Lafaek ne'e ha'u aprende kona-ba oinsá hanorin oan sira lee no hakerek no halo buat oioin hanesan; Es Buah, Bolu husi Hudi, Bolu Ai-farina ho Nuu, Vazu hodi kuda ai-funan, kanteiru, kompleta letra no fraze ho liafuan sira, aprende sura no seluk tan. Ha'u hakarak hato'o ba inan-aman sira bainhira simu Revista Lafaek ne'e koko atu lee hamutuk ho oan sira no mós bele haree informasaun iha laran hodi prátika iha ita-nia moris loroloron.

Georgina Guterres Monteiro, Bobonaro

Revista Lafaek tulun duni ami sira hela iha área rurais ne'ebé menus asesu ba informasaun. Ha'u aprende kona-ba negosiu ki'ik, adubu orgániku, bolu ai-farina, pudín husi abakate, oinsá atu hanorin oan sira lee no hakerek. Revista ba komunidadade tulun ami atu hasa'e ami-nia koñesimentu kona-ba fahe knaar no responsabilidade ho di'ak. Hakbi'it ami-nia hanoin no fó korajen ba feto sira atu sai lideransa. Tulun mós ami atu hanorin ami-nia oan iha uma. Obrigada barak ba Revista Lafaek tanba fahe ona informasaun oioin ba ami.



Angelina Punef, Oecusse

Revista Lafaek ba komunidadade ne'e kapás tebes tanba ha'u aprende reseita oioin hanesan; **biskoit nuu, bolu hudi, pudín abakate, jelatina fehuk, no ai-moruk tradisionál**. Reseita sira iha revista Lafaek ne'e fó benefísiu ba ha'u tanba fasil tebes atu halo tuir. Bainhira hetan Revista Lafaek ne'e ha'u sempre hakarak loke uluk pájina kona-ba reseita.

Ká-klou

Ká-Klou moris iha aldeia Arlo, suku Beloi. Ká-klou iha maun-alin na'in-rua, maun naran Kassia no alin naran Má-ja.

Iha loron ida, Ká-klou no Má-ja bá peska. Sira lori sira-nia maun Kassia nia kail. Teki-teki, kail isin belit metin tiha iha tasi okos to'o lakon.

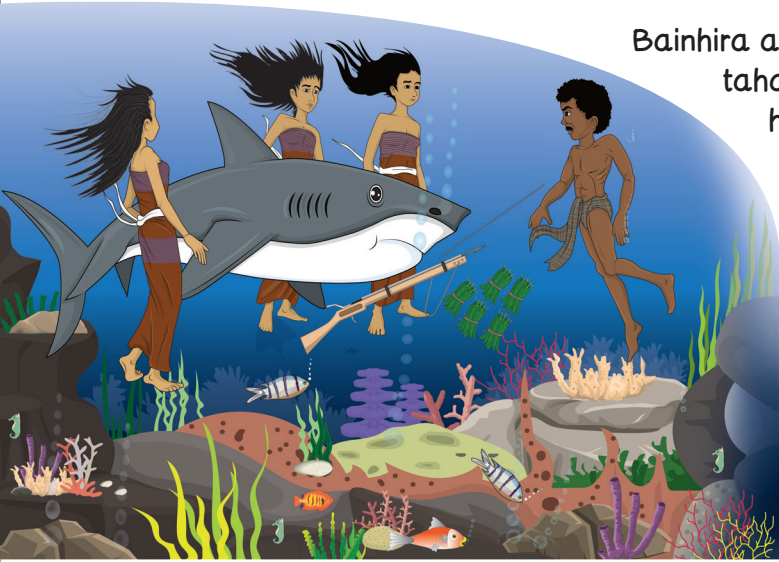
Bainhira Kassia hatene, Nia hirus tebes. Nia haruka fali sira na'in-rua bá tasi hodi ba buka kail isin ne'ebé lakon ho bero oan ida. Lakleur, sira to'o iha fatin ne'ebé kail isin lakon ba. Ká-klou haksoit tun hodi luku bá tasi okos, hodi to'o iha ai-sanak ida nia leten.

Iha ai sanak ne'e, besik bee-matan ida iha tasi okos. Iha ne'ebá, nia hetan feto na'in-tolu. Feto na'in-tolu ne'e hakfodak, bainhira Ká-klou tafui malus been ba rai husi nia ibun laran. Sira hateke ba no sira haree Ká-klou tabele hela iha ahru-ruin sanak ida nia leten.



Sira na'in-tolu bolu no husu ba nia, "Ó mai halo saida iha ne'e?" Ká-klou hatán ba sira, "Ha'u mai atu buka kail isin ne'ebé lakon hori-kalan iha tasi okos."

Feto na'in-tolu ne'e hatete ba nia katak kail isin ne'e belit hela iha avó tubaraun nia nehan. Sira lori nia bá to'o avó-nia oin. Iha avo-nia oin, Ká-klou husu atu avó loke nia ibun no husik nia bá hasai kail isin. Avo ne'e halo tuir duni. Bainhira hetan tiha kail isin, avó husu ba Ká-klou, "Karik Ó hakarak han buat ruma?" Maibé, Ká-klou hatán dehan lae. Avó husu tan ba Ká-klou, "Karik hakarak toba no deskansa uitoan?" Ká-klou hatán nafatin lae. Nune'e, avó husik nia bá.



Bainhira atu fahe malu, avó tubaraun fó ba Ká-klou malus tahan futun lima, kilat tasi ida no arame ida. Avó hameno ba nia, "Bainhira to'o iha tasi-ibun, Ó fila kotuk ba tasi no soe malus tahan futun hirak ne'e ba kotuk, no sira sei nakfilak an ba ikan."

Ká-klou halo tuir duni avó tubaraun nia lia-menon. Teki-teki, malus tahan futun lima ne'e, nakfila an sai ba ikan ne'ebé barak tebes. Ho kontente, Ká-klou ho Má-ja hili ikan hirak nee no hodi fali kail isin ne'ebé hetan ona ba iha nia maun Kassia.

Loron tuirmai, avó tubaraun mai tan hodi fó hanoin katak sira tenke halo fali to'os ida iha sira-nia rai moris fatin Arlo. Sira tenke halo to'os ne'e ho batar musan lima, fore musan lima no tunis musan lima.

Ikusliu husi ai-musan uitoan ne'e, sira hetan ai-han barak ne'ebé halo ema hotu iha rai Arlo sente hakfodak no kontenti tebes.



Istória ne'e husi Sr. Francisco Nobre Mouzinho, Manorin EBC Pérola Ataúru, Dili Modifika husi ekipa Lafaek

Lafaek Nia Belun

Sira-ne'e Mai Husi



Baucau



Liquiça



Liquiça



Ermera



Ermera



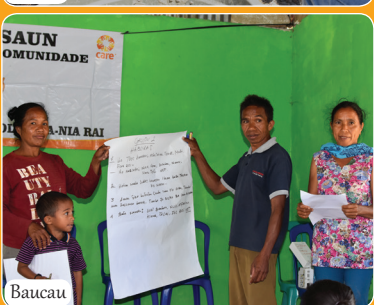
Liquiça



Ermera



Baucau



Baucau



Lautem



Lautem



Lautem



Bobonaro



Ermera



Bobonaro



Liquiça



Oecusse

Fatin Furak Ida Iha Dili



Tasi-tolu Dili

Fatin Furak Ida Iha Oecusse



Lifau Oecusse