

Lafaek



Ba Komunidade

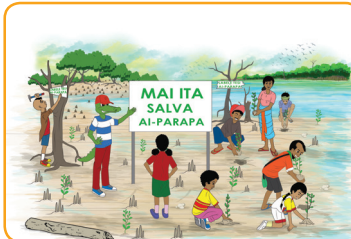
Edisaun 2/2020



Imi Hatene Ka Lae?
Páj. 3



Mikronegósia
Páj. 4-5



Salva Ai-parapa
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 Projeto

Jestór Lafaek Empreza sosiál

Jestór Komunikaun no Marketing

Vise-Jestór ba Publikasaun no

Atividade Estensau

Vise-Jestór ba Implementasaun

Nivio Benevides

Katelijne Lenaerts

Lúcia da Cruz Flor

Octavio D.S.C. de Andrade

Adelino Jaime Roberto Guterres no
Marcelino Martins

Vise-Jestór ba Monitorizasan,
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

Artista

Antoninho S. Ramalho, Moises Daibela Pereira

Dezeñador ba Gráfiu

Filomeno Guterres Maia

Ofisiál-Administraun

Idelfina Martins

Ofisiál-Finansa

Delfrida Gomes da Conceição

Ofisiál Monitorizasaun, Evaluasaun no Aprendizajen

Anito Cardoso, Joanita de Fatima, Rubencia Borges, Lucio Alves

Ofisiál Komunikaun

Joel Amaral, Cátia C. Alves

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

Website :  Lafaek.tl

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

Pájina:



Oinsá Halo Pizza: 3



Mikronegósio: 4-5



Literasia Tetun: 6-7



Família Di'ak: 8-9



Literacia Português: 10
Jogu Buka Liafuan: 11



Salva Ai-parapa: 12-13



Feto Nia Lian: 14-15



Ai-sar Husi Masa: 16-17



Koko To'ok: 18



Perkedel Fehuk-ropa: 19



Hamamar Liman: 20
Kompleta Liafuan: 21



Lian Komunitade: 22
Lekirauk ho Lenuk: 23



Fotografia no atividade sira iha konteúdu **Lafaek ba Komunitade**, foti iha munisípiu;

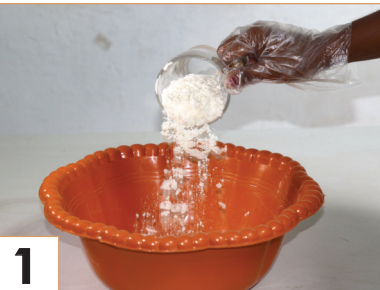
- ⊙ Aileu
- ⊙ Ainaro
- ⊙ Covalima
- ⊙ Dili
- ⊙ Manufahi
- ⊙ Manatuto
- ⊙ Viqueque

Oinsá Halo *Pizza*



Pizza mak ai-han ida maihusi nasaun Itália no *pizza* gostu tebes. Mai ita halo *pizza*!

Materiál: Trigu, *fermipan*, mina, masin, masin-midar, manu-tolun, susubeen, saus tomate, liis-bombai, na'an-rahun kanuru, sosis, pimentaun no keiju.



1

Sukat trigu kopu rua ho balun ba basia.



2

Tau susubeen kopu ida.



3

Tau masin kanuru sorin, masin-midar kanuru ida, no *fermipan* kanuru ida.



4

Tau mina kanuru lima ho manu-tolun fuan ida.



5

De'ut to'o la belit ba basia.



6

Doku ho hena bikan durante minutu 30.



7

Tau mina natoon ba taxu.



8

Mina manas, tau liis-bombai.



9

Tau na'an-rahun, sosis no pimentaun.



10

Tasak ona, tau masin uitoan.



11

Bainhira masa sa'e ona, bele ona forma sai kabuar ka kuadradu.



12

Kose mina ba forma.



13

Halo nia ninin sa'e uitoan, tau saus tomate ba laran.



14

Tau na'an tasak ba saus nia leten, hafoin koir keiju ba leten.



15

Halo manas fornu no tunu to'o tasak.



16

Pizza pruntu ona. Bele han no fa'an.

Bele mós fa'an ba turista sira iha fatin turizmu.

Fase-liman ho sabaun antes te'in no fó-han oan sira.

Halibur Enjeñeiru Kriativu

Grupu HEK (Halibur Enjeñeiru Kriativu), harii iha fulan Abril, 2019. Grupu ne'e nia objetivu mak, hodi halibur kolega joven kriativu ne'ebé helik an hela hodi la hatudu sira-nia talentu ne'ebé iha ba públiku.



Osan ne'ebé iha ami uza hodi sosa ekipamentu sira hanesan; Goma, arame, triplex no tinta. Membru sira-ne'e voluntáriu de'it, laiha saláriu. Maibé liuhusi esposisaun, karik ema sosa ami-nia produktu ami sei rai osan iha kofre grupu nian. Produktu ne'ebé sira halo rasik, osan sei fó ba sira.



Halo lixu fatin husi masa uzadu.

Grupu nia hanoin oinsá halo sidade Dili, sai hanesan fatin ne'ebé moos hodi dada ema husi estranjeiru atu mai vizita ita-nia rai. Tuir sira-nia haree lixu mós sai hanesan problema ida. Ho nune'e, dalan maka oinsá ita bele halo resiklajen ka uza fali sasán ne'ebé ita soe ona hanesan, masa mamuk, plástiku, botir no sasán uzadu sira, hodi uza fali iha ita-nia moris loroloron.

Ami hahú ho fundus ne'ebé ki'ik \$ 100 de'it, la hetan suporta husi ema seluk. Ami iha hanoin, di'ak liu hahú ho fundus ki'ik, hodi hatudu rezultadu ne'ebé di'ak duke tane liman maibé la implementa.



Membru sira pinta hela pintura.

Agora daudaun ami-nia fundus hamutuk \$ 500, balun ami uza hodi sosa ekipamentu hodi kontinua halo produktu ne'ebé ema hameno atu sosa.

Atu ami-nia produktu folin lailais, ami sempre halo promosaun iha média sosiál hanesan; Facebook, diskontu ba presu, tuir espozisaun. Nune'e, ami-nia produktu bele folin lailais.

Ami tuir ona espozisaun iha; **Timor Resort, Care Internasionál (LAFAEK), UE (Uniaun Europeia), UNDP no Nigth Market iha Timor Plaza.**



Folin husi pasta \$3-5

Lihusi atividade sira-ne'e, ami sente orgullu hanesan joven tanba bele hamutuk, maske ami husi munisípiu oioin ho koñesementu ne'ebé la hanesan. Ami sempre rona-malu no simu kolega seluk nia ideia, hodi halo produktu sira-ne'e ho di'ak atu dada ema seluk nia matan.



Folin husi pintura ho moldura (bingkai) \$10-15

Iha futuru, ami sei halibur tan maluk joven balun ne'ebé remata ona estudu iha universidade, no mós seidauk hetan servisu. Grupu HEK halibur ema hotu-hotu iha área oioin atu sai kriativu no inovativu.



Folin Lixu fatin husi \$10-20



Folin husi pintura \$10-15

Hatudu Ó-nia matenek, lihusi atividade kriativu no inovativu!

Halimar no Aprende Kona-ba Sílabas

Sílabas maka parte husi liafuan ida. Ezemplu, liafuan **"asu"** iha sílabas rua, **"a no su"**.

Objetivu atividade ne'e:

Atu tulun inan-aman hodi hanorin sira-nia oan, kona-ba oinsá fahe sílabas hodi uza materiál lokál.

Sasán ne'ebé presija:

Ai-sanak.

Etapa atividade:



1

Inan-aman no oan, sei buka ai-sanak ida.



2

Uza ai-sanak ne'e, hodi dada liña tesik 3 ka 4 iha rai.



3

Agora, ita haksoit tuir sílabas. Liña ida temi sílabas **"bi"**. Liña rua temi tan sílabas **"bi"**. Liña tolu tau hamutuk sílabas rua ne'e no temi ho lian maka'as **"bibi"**.



4

Tuirmai, ita mós uza métodu **keixu** okos. Inan-aman dehan, "Tau liman rua iha **keixu** okos, no temi liafuan **"bibi"**."



5

Inan-aman husu, "Bainhira temi **"bibi"**, imi-nia **keixu** book an dala hira?" Hein oan nia resposta no esplika katak ohin temi liafuan **"bibi"**, keixu monu dala rua. Signifika katak liafuan **"bibi"** iha sílabas rua.



6

Bele uza materiál seluk hanesan kaixa mamuk, hodi hanorin sílabas ba liafuan sira. Hanesan; kuda, buka, asu, naran, mehi, pilotu no parapa.

Konklusau

Lihusi atividade ne'e, inan-aman bele tulun oan sira lihusi materiál lokál, hodi hanorin oan sira oinsá fahe liafuan ba sílabas. Fó eloju ba oan sira, bainhira halo atividade ne'e ho di'ak, nune'e bele motiva nafatin oan sira atu aprende.

Asosiasaun Inan-Aman No Professores

Asosiasaun Inan-Aman no Professores (APP)

Hanesan organizasaun formál ida iha eskola, ne'ebé kompostu husi inan-aman, manorin no membru comunidade sira, atu fasilita partisipasaun inan-aman iha eskola.

Objetivu

Harii APP, atu fó oportunidade ba inan-aman no profesores hodi hasoru malu iha enkontru nu'udar troka ideia ba malu, no oinsá bele suporta atividade eskola nian no mós haforsa espíritu voluntariza husi inan-aman.



Maneira involvimentu inan-aman nian:

Inan-aman bele involve iha atividade akadémika no estra-kurrikulár sira hanesan; Programa lee, programa kulturál no arte, hadi'a to'os skolár, tulun manorin sira durante viajen bá fatin ruma ba asuntu desportiva ka jogu no seluk tan.

APP nia di'ak

Kanorin sira simu benefísiu barak husi involvimentu no suporta sira husi APP. Tuir estudu, hatudu katak; Involvementu inan-aman nian iha edukasaun oan sira-nian, sei tulun oan sira hetan rezultadu di'ak no hamenus taxa falta kanorin sira-nian.

Baze legál:

Ministériu Edukasaun Juventude no Desportu nia polítika no lei inklui partisipasaun husi inan-aman no comunidade iha governasaun eskola sira (Polítika Nasionál Edukasaun nian, Rezolusaun Governu 3/2007). Artigu 5 (k) of Law No. 14/2008 Outubru 29, Lei Baze Edukasaun nian dehan:

Kontribuir ba dezenvolvimentu espíritu demokrátiku liu adopta prosesu partisipativu no formulaun polítika edukasaun nia no modelu administrasaun e jestaun eskola hodi asegura katak iha partisipasaun própriu husi governu lokál no sentral, funsionariu iha institutisaun edukasaun nian, mestre sira, alunu sira, inan-aman no comunidade lokál ho vizaun atu promove rezultadu aprendizajem;



Família Di'ak

Fohorem hanesan postu administrativu ida hosi munisípiu Covalima. Distánsia kilómetru 94 hosi Dili no kilómetru 20 hosi Suai.

Maun Alfredo ho nia grupu suporta aman, ejiste iha suku Dato Tolu iha postu Fohorem. Objektivu husi sira-nia grupu mak, atu promove família di'ak no saudavel.

Família saudavel katak família ida-ne'ebé maka komprende no suporta malu hodi tau interese ne'ebé aas iha família. Ezemplu mak hanesan; maun Alfredo sempre akompaña nia kaben ho oan bá halo tratamentu iha postu saúde.



Maun Alfredo akompaña nia kaben bá ospítal.



Maun Alfredo ho nia kaben halo tratamentu.

Ko'alia kona-ba família saudavel no oinsá mak atu apoiu malu iha uma-laran, maun Alfredo mós hatutan tan katak "Alende Ministériu Saúde, CARE Internasionál mós fó apoiu atu hasa'e koñesimentu no habelar informasaun, kona-ba oinsá mak aman sira bele fó apoiu ba inan isin-rua no inan ne'ebé fó-susu, hodi asesu ba fasilidade saúde. CARE mós hanorin ami oinsá atu dezenvolve planu asaun hodi tulun inan isin-rua no inan fó-susu sira."

Mensajen husi maun Alfredo: Ha'u enkoraja maluk mane sira, atu suporta sira-nia kaben hodi foti desizaun ba planeamentu familiár, hodi tulun nia kaben atu asesu ba fasilidade saúde.



Testemuña 1: Meliana Afonso Amaral.



Ha'u kontente tebes, tanba ha'u-nia kaben **Alfredo Bere Mau**, tulun ha'u ho ha'u-nia oan hodi asesu bá fasilidade saúde no iha prosesu atu partus no hafoin ha'u partus.

Testemuña 2: Frederico Moniz.

Tuir ha'u-nia haree, maun Alfredo hanesan aman no kaben ida-ne'ebé fó tulun maka'as iha nia uma-laran. Nia sempre tau matan ba ninia oan no ninia kaben. Liuliu iha parte saúde nian.



Jogu Relasaun Família

Tau marka  ba dezeńu ne'ebé hatudu hahalok **la tulun malu**, no tau marka  ba dezeńu ne'ebé hatudu hahalok **tulun malu**.



Família tulun malu.



La'en tulun fen fó-han oan.



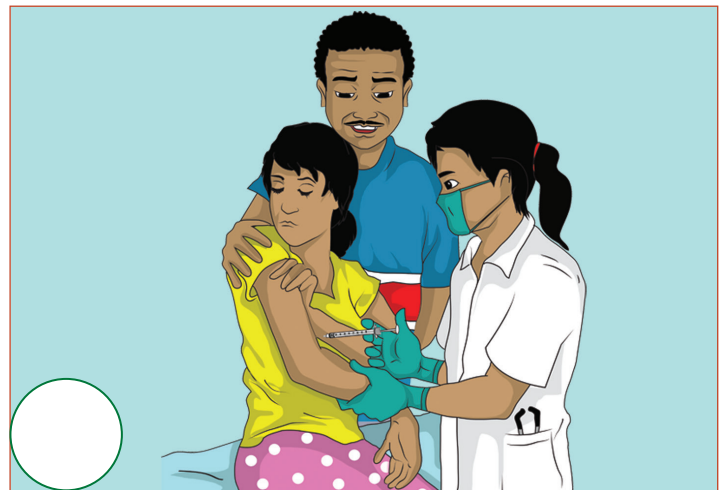
Feto haree oan hodi fase-roupa, no nia la'en tuur lee jornál.



Iha uma, la'en no fen tulun oan hodi estuda.



La'en akompañá fen ho oan bá konsulta.



La'en akompañá fen isin-rua bá konsulta.

Os Utensílios De Cozinha

Introdução

Os utensílios de cozinha usados para facilitar várias tarefas culinárias, como cozinhar e conservar os alimentos.



O calderão
Sanan bo'ot



O avental
Aventál



A batedeira
Batedór



O tacho
Taxu



A colher de pau
Kanedok-ai



A forma
Forma



A tigela
Manko



O balde
Balde



O forno
Fornu



A Faca
Tudik



O pano de loiça
Hena Bikan



A colher e garfo
Kanuru ho garfu

Exercícios

- ①. O Pai do Ajai usa.....para cozinhar a caldeirada.
- ②. O Rico usa.....para não sujar a roupa quando cozinha.
- ③. Abui frita os ovos com o.....
- ④. Anoi usa..... para bater os ovos.
- ⑤. Mausesta usa.....para mexer o arroz.
- ⑥. Para fazer o bolo é preciso.....
- ⑦. Usamos.....para pôr comida.
- ⑧. Usamos.....ir buscar água ao rio.
- ⑨. A mãe do Rico usa.....para cozer o bolo.
- ⑩. O pai de Bidoé usa.....para cortar os legumes.
- ⑪. Usamos.....para secar os pratos.
- ⑫. Usamos.....para comer.



Jogu Buka Liafuan

Buka liafuan sira kuadru laran, atu prienxe ba liña sira iha balaun laran.

Xokolate, Fita, Manu-tolun, Xapeu, Prezente, Trombeta, Na'an, Lilin, Rebusadu, Dose, Balaun, Aniversáriu.

Ezemplu:



Mai Ita Salva Ai-parapa!

Konteúdu sira iha pájina 12-13 mai husi:



Empowered lives.
Resilient nations.

Iha suku ida hanaran suku Parapa, tanba nakonu ho ai-parapa. Iha ne'ebá moris ikan-oan barak, lekirauk, manu-fuik no balada sira seluk. Tanba iha ai-parapa barak iha ne'ebá, maka peskadór sira sempre hetan ikan, kadiuk no boek barak hodi fa'an atu hetan osán ba sustenta sira-nia família.

Mau Sesta ho nia belun sira sempre bá vizita fátin ne'ebá. Sira gosta haree ikan oan nani, rona manu-fuik nia li'an no bele haree ambiente furak iha fátin ne'ebá.

Iha loron ida, sira bá vizita fila-fali suku Parapa. Bainhira to'o, sira rona li'an "Dum...dum...dum!" Foti ulun hateke no hakfodak, haree komidade sira balun tesi no sunu hela ahi iha ai-parapa nia okos. Mau Sesta ho nia belun sira hakbesik bá hodi dehan, "Para! Labele tesi no estraga ai-parapa!" Bidoé hatutan, "Labele sunu ahi iha ne'e!" komidade hatán

"Tanbasá ami labele tesi? Ami tesi hodi halo uma ba hela no uza nia sanak maran hodi sunu." Sira kontinua tesi na fátin ai-parapa. Liutiha minutu balun, Mau Sesta dehan, "Belun sira, mai ita fila ona!"

Liutiha fulan-balun, sira bá fali vizita suku Parapa. Sira sente triste tanba suku Parapa ne'ebé furak no agora la furak ona. Balada tasi no manu-fuik mós laiha ona. Ema bá vizita menus no komidade mós fa'an ikan uitoan de'it.

Mau Sesta ho nia belun sira hakbesik bá komidade hodi esplika atu labele estraga tan ai-parapa. Maun Lafaek dehan, "Ai-parapa sai hanesan balada tasi sira-nia fátin hodi moris." Ambere hatutan, "Sé tesi hotu ai-parapa, ita sei la hetan tan ikan atu han no fa'an." Mau Sesta reforsa, "Ai-parapa maka sei salva ita bainhira anin-boot ka tasi sa'e."



Bainhira comunidade rona tiha esplikasaun, ho nu'une'e sira mos komprende ona kona-ba importansia husi ai-parapa. Sira hateten "Ita agora la hetan ikan, susar hetan osan hodi sustenta ita-nia familia. Anin no laloran boot baku estraga ita-nia uma. Mai ita hamutuk salva ai-parapa!"

Komunidade sira agrade-se ba Mau Sesta ho nia belun sira. Ho nune'e, sira hamutuk kuda fila ai-parapa, taka avizu atu ema labele tesi, labele sunu ahi besik ai-parapa no hado'ok balada-hakiak sira husi ai-parapa. No mos sira hotu hamutuk hodi halo tara bandu atu ema labele estraga ai-parapa.

Ikusmai, ai-parapa komesa buras no dada turista sira mai vizita, inklui Mau Sesta ho nia belun sira. Peskadór sira mos hetan fali ikan barak hodi han no fa'an no rendementu boot ba sustenta familia.

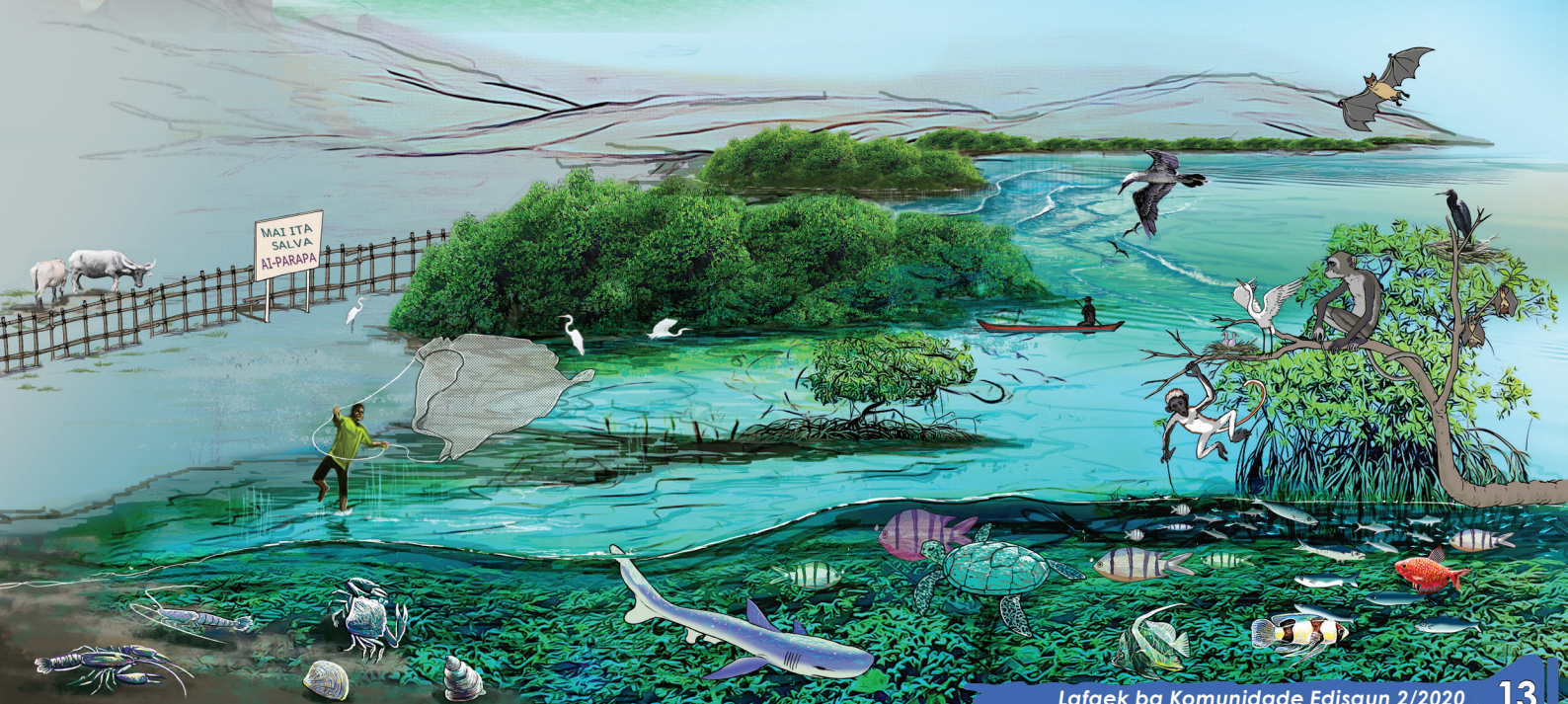


Hatán to'ok!

1. Suku Parapa nakonu ho saida?
2. Balada saida de'it maka moris besik ai-parapa?
3. Saida maka comunidade sira halo hodi salva ai-parapa?

Glosáriu;

- ◆ Turista: Ema ne'ebé sai husi fatin ida bá fatin seluk hodi halo vizita bá fatin furak sira.



Lideransa Foin-sa'e

Mana Ross Merry maka joven ida-ne'ebé lidera Dili Model United Nations (DMUN). Mana ho nia kolega Maun Ariel Mota mak harii grupu ne'e iha tinan 2015.



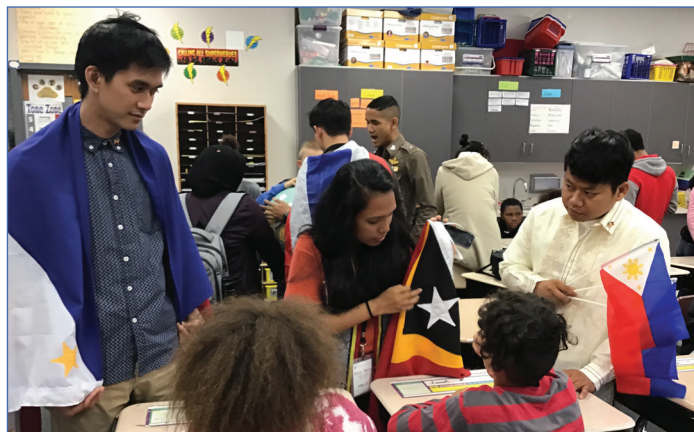
Ross Merry



Ariel Mota

Sira halo konferénsia boot ba joven sira iha Dili. Sira mós konvida joven sira husi nasaun seluk, atu mai partisipa. Hodi nune'e sira bele fahe matenek ba malu.

Nu'udar feto ida, mana Ross hasoru dezafiu bainhira koordena, ko'alia, maibé ema ladún rona nia. Nia nafatin iha korazen atu lidera, no mós iha mehi boot atu tulun joven sira atu sai susesu.



Mana Ross bá esplika hela Timor-Leste ba mundu iha Estados Unidos América.



Sira halo koférensia iha Dili ho tema, "Oinsá harii pás no mantein pás ne'e iha comunidade". Sr. Doutor Ramos Horta maka sai oradór iha koférensia dahuluk ne'e, iha tinan 2015 iha Dili.



Lia-menon husi mana Ross:

"Ba joven sira

Labele baruk atu tuir atividade voluntáriu, nune'e imi bele hetan esperénsia barak no fasil atu hetan servisu."

"Ba inan-aman sira

Suporta oan sira, liuliu oan feto atu tuir atividade estra iha eskola no comunidade, tanba bele fó empaktu pozitivu tebes ba oan sira-nia futuru."



Naran: Ross Merry da Gloria Martins Borges

Hobby / Pasa tempu:

Gosta múzika, fotografia, hakerek, no halo atividade voluntária.

Profisaun:

Sektetária Jerál Dili Model United Nations.

"Aセスu ba bee hanesan direitu umahu ne'ebé fundamentál teb-tebes."

BAINHIRA SISTEMA BEE BESIK BA KOMUNIDADE, LABARIK FETO NO MANE BELE ASESU LAILAIS LIU BA EDUKASAUN NO MANTEIN SAÚDE IJIENE.



BA OIN, HA'U SEI TULUN AMÁ IHA SERBISU UMA-LARAN NIAN. LIDLILU, IHA KURU BEE BA ITA-NIA NESESIDADE LORO-LORON, HO NUNEE, ITA-NIA OAN FETO NO MANE BELE UZA TEMPU HANESAN ATU ESTUDA.



Mai Ita Halo Ai-Saar Husi Masa Uzadu



1

Materiál ne'ebé uza; kateri, arame, masa uzadu, pilox no alkate.



2

Ko'a masa ninia okos ho kateri.



3

Tesi husi nia okos ba leten, maibé labele to'o masa nia ibun.



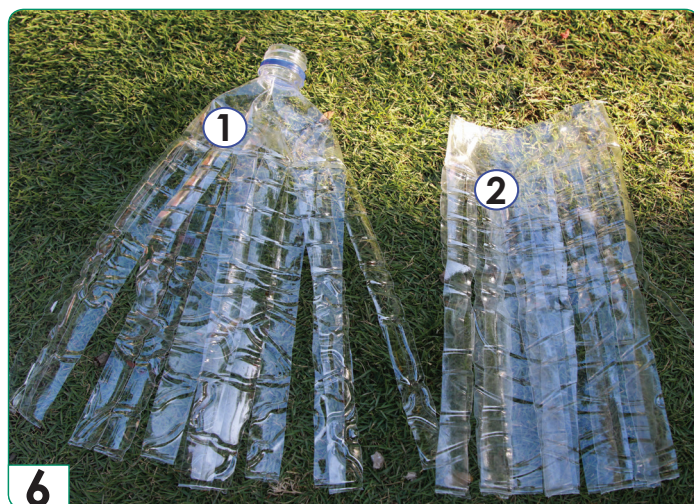
4

Sei sai hanesan ne'e.



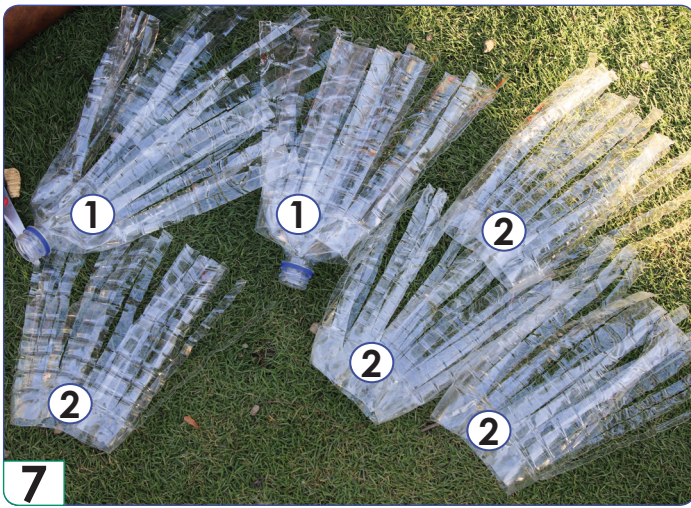
5

Tesi masa tuirmai hanesan ida antes, maibé ko'a sai tiha nia ulun.



6

Hanesan ne'e.



Tesi masa número 2, halo ba haat hodi monta.



Hatama masa número 1, ba masa número 2 nia laran.



Tuu kuak hodi tau arame husi sorin karuk no loos.



Tau ai, kesi halo metin ho arame.



Tuirmai, se hakarak pinta halo furak, bele pinta ho pilox tuir kór ne'ebé imi gosta.



Ai-saar prontu ona. Bele uza hodi dasa fo'er.

Uza Sasán Lixu, Hodi Dasa Lixu

Hanorin Subtrasaun Husi Liman-Fuan

Atividade ne'e, tulun oan sira bele sura husi númeru 1 to'o 10, no mós oinsá atu sura menus ka subtrasaun ba sasán.

Materiál:

Surat-tahan, spidol no kateri.



1

Pinta hale'u liman.



2

Tesi tuir liman-fatin.



3

Tuirmai, tulun ita-nia oan hodi sura liman-fuan 1 to'o 10.



4

Iha liman-fuan 10. Agora, husu ita-nia oan atu hatún ka hasai liman-fuan 5.



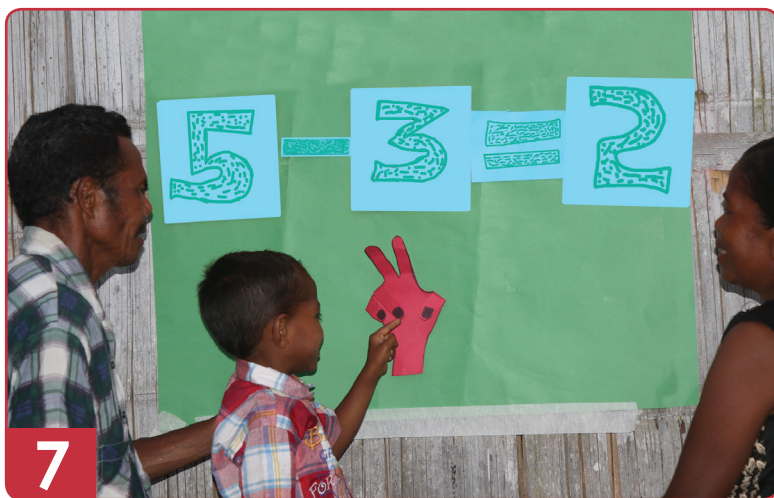
5

Husu ba nia, hela liman fuan hira maka sei iha? (Resposta hela liman-fuan 5.)



6

Tuirmai, iha liman-fuan 5. Agora, husu ba ita-nia oan hatún tiha liman-fuan 4. Hela hira? (Resposta hela 1.)



7

Bele mós taka liman-fuan iha didin-lolon, no husu ba oan hodi repete jogu ho númeru tuirmai. Hanesan: $5-3=.....$
 $5-5=.....$



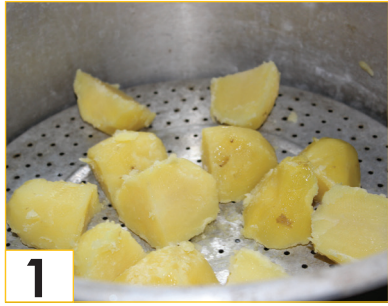
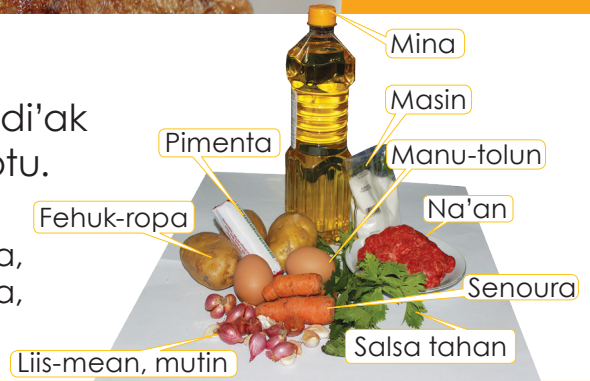
8

Ikusliu, gava ita-nia oan bainhira halo atividade ho sira, ne'e dalan di'ak hodi motiva oan sira atu fiar an hodi aprende.

Perkedel Fehuk-Ropa

Fehuk-ropa hanesan ai-han fó forsa mai ita-nia isin. Mai ita halo *perkedel* fehuk-ropa, atu fó nutrisaun di'ak ba labarik tinan ida ba leten, no mós família sira hotu.

Materiál: Fehuk-ropa isin-boot tolu, mina, masin, pimenta, na'an-karau ka na'an-manu, senoura, manu-tolun fuan rua, salsa tahan, liis-mean no mutin.



1

Kukus fehuk ropa to'o tasak.



2

De'ut to'o rahun.



3

Na'an rahun kanuru modo ida, senoura isin 1, ho salsa-tahan 2. Ko'a halo ki'ik.



4

Kahur hamutuk fehuk-ropa, na'an-rahun, senoura no salsa-tahan. Tau masin kanuru sorin.



5

Tau pimenta uut kanuru sorin.



6

Tuku liis-mean tolu no liis-mutin lima.



7

Tau liis de'ut ona ho manu-tolun ida, kahur to'o hanesan.



8

Forma uza liman. Halo modelu oioin tuir imi-nia hakarak.



9

Sai hanesan ne'e.



10

Kahur manu-tolun fuan ida, atu mela.



11

Tau *perkedel* ba manu-tolun, no sona ba mina manas.



12

Perkedel pruntu ona atu han no bele mós fa'an.

Fase-liman ho sabaun molok te'in no fó-han oan sira.

Mai Hamamar Liman ho

Ita-nia Oan Sira Iha Uma

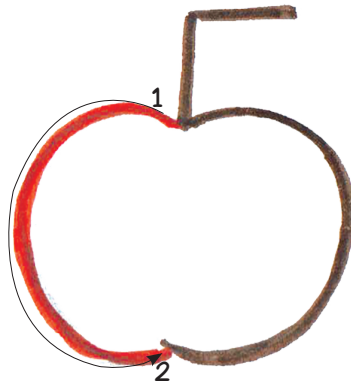


Tuirmai, prátika ho oan sira uza númeru 5, hodi pinta sai masán furak ida.



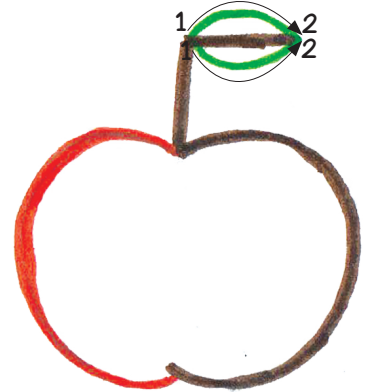
1

Hakerek númeru 5 ho lapis iha surat-tahan mutin.



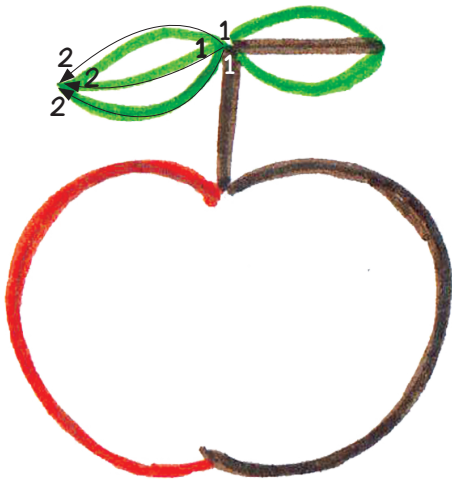
2

Hakerek letra C, hanesan kór mean iha leten.



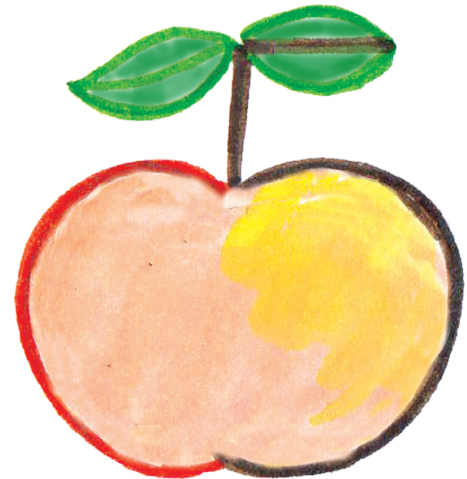
3

Pinta nia tahan iha parte leten, ho kór matak



4

Pinta nia tahan iha parte karuk.



5

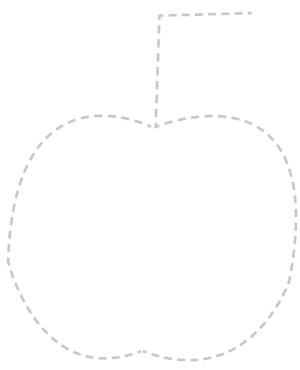
Tau kór, tuir kór ai-fuan masán.

Haree Ezemplu iha leten, hodi pinta tuir.

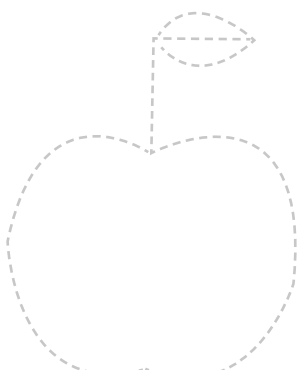
1



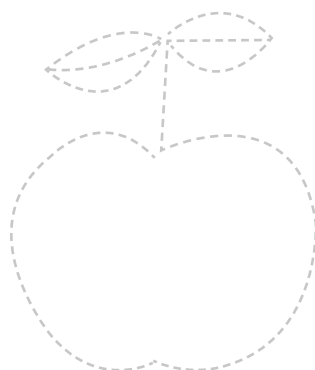
2



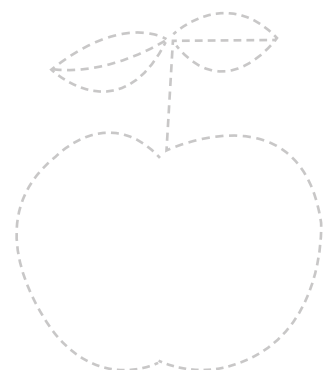
3



4



5



Mai Kompleta Liafuan!



Hili liafuan sira iha koluna laran, no hakerek ba linã ne'ebé mamuk iha imajen nia okos.

Ervilla, Brokoli, Goiabas, Fehuk-ropa, Repollu, Ai-lia, Pimentaun, Rambutan, Pateka.

Ezemplu:



Ervilla



















Iha **Revista Lafaek ba comunidade** ne'e, ha'u lee informasaun barak kona-ba reseita halo dose husi nuu no hudi. Lee mós ai-knanoik husi munisípiu sira seluk. Ha'u mós lee kona-ba oinsá ita bele sura osan, bainhira fa'an ita-nia produtu lokál sira iha merkadu. Ita mós labele tesi ai-horis arbiru, hodi bele kuidadu bee-matan sira.

Juliana, Rairema, Leqitura, Aileu

Ha'u sempre simu Revista Lafaek, no uza hanesan matadalan hodi bele hanorin oan sira iha uma. Revista Lafaek mós bele fahe informasaun barak ba joven sira. Ha'u mós aprende kona-ba halo negósiu ki'ik, ka loke kioske hodi bele sura osan sai no tama. Ha'u sempre lee Revista Lafaek ho oan sira iha uma. Ha'u uza materiál balun hodi sura liga ho matemátika.

Valente da Silva, Leo-dato, Grotu, Manufahi



Revista Lafaek ne'e, ha'u-nia oan simu iha eskola hodi mai uma. Revista Lafaek kapás tebes tanba iha informasaun barak, hanesan; Halo biskoit nuu, no akompaña oan sira atu aprende lee no hakerek. Revista Lafaek iha benefísiu boot tebes liga ho edukasaun ba inan-aman, no mós tulun ami iha área rurál atu bele asesu ba informasaun sira.

Cristina do Rego Martins, Dato-rae, Grotu, Manufahi

Ha'u simu Revista Lafaek husi ha'u-nia oan sira. Revista ne'e di'ak tebes tanba bele tulun ami-nia oan sira sura no lee. Tulun mós ami inan-aman hanesan; Lee istória ba oan, halo kreatividade, no halo reseita sira iha Revista Lafaek laran.

Americo Pereira, Lintutu, Fleicha, Ainaro



Ha'u simu Revista Lafaek husi ha'u-nia oan. Sira simu iha eskola maka lori mai. Ha'u kontente tebes simu Revista ne'e tanba hetan benefísiu barak hanesan; Reseita Dose Bandeira. Ha'u halo dose ne'e no lori bá fa'an atu hetan osan ba ha'u-nia família. Ha'u mós uza Revista Lafaek hanorin oan sira kona-ba sura no lee istória no ai-knanoik.

Yantiana Amaral, Kawauman, Kabauk, Salele, Covalima

Lekirauk Ho Lenuk

Iha tempu uluk Lekirauk ho Lenuk halo belun di'ak. Iha dadeer ida, sira hamosos du'ut to'o meidia no sira mos hamlahe ona. Sira nain-rua komesa ba buka ai-han. Lekirauk haruka Lenuk ba buka ai-han. Lenuk dehan, "Belun, hau so bele buka ai-han iha tasi laran deit." Lekirauk hatan, "Belun, bainhira mak O to'o tasi ita mate ona."

Lenuk dehan, "Belun, O mak iha liman naruk no matan kro'at,

hakat ba to'os besik, ita hodi haree saida mak iha laran." Lekirauk mos ba to'os ne'e. Nia haree ai-dila tasak laiha, no nia ba fali haree hudi hun barak no haree tasak barak loos. Lekirauk sa'e ba han to'o bosu, foin maka nia bolu nia belun Lenuk.

Nia han tiha hudi isin, nia so'e hudi kulit ba Lenuk. Lenuk husu tan, nia han tiha hudi sorin no fo sorin deit ba lenuk. Lenuk dehan, "O halo hanesan ne'e beibeik, hau sei bolu to'os-nain atu mai kaer O." Lekirauk la fiar Lenuk nia liafuan. Lenuk bolu, "To'os-nain rona mai, Lekirauk na'ok imi-nia hudi!"

To'os-nain mai Lekirauk halai ba subar tiha. Lenuk dolar tama hela ba iha kumbili-tahan. To'os-nain buka tun sa'e la hetan. Derrepente, kumbili nia kain boka, haree ba Lenuk ida maka subar hela.

Lenuk dehan, "Hau la sala ida, Lekirauk maka na'ok imi-nia hudi." To'os-nain kaer tiha Lenuk no kesi hela iha uma sorin.



Kalan ida, Lekirauk mai. Nia kore tiha tali husi Lenuk no nia kesi fali nia an. Dadeersan, to'os-nain hakfodak haree Lekirauk maka kesi hela.

Lekirauk dehan, "Hei he ho, Hau Lekirauk matan kro'at maka ne'e, lori tudik kro'at mai ona. Hau nia mate fatin mak hau-nia ikun." Sira foin besik mai, Lekirauk haksoit sai husi tali no halai tiha. Lekirauk ba hasoru Lenuk dehan, "Di'ak liu ita ba halo to'os mak ita han, labele na'ok tan ona." Sira mos ba fali sira-nia fatin, atu halo to'os no sira hetan ai-han barak.



Istória ne'e husi:
Agapito da Costa Araujo
Manorin EBF 1.2 Luan Cadoik, Casa, Ainaro
Modifika husi ekipa Lafaek.

Lafaek Nia Belun



Sira-ne'e Mai Husi



Manatuto



Manatuto



Manufahi



Manufahi



Manufahi



Manufahi



Aileu



Aileu



Aileu



Aileu



Viqueque



Viqueque



Viqueque



Viqueque



Manatuto



Manatuto



Manatuto

Fatin Furak Ida Iha Ainaro



nico_marques.(Aitutu)

Bee-tudak Aitutu, Ainaro

Fatin Furak Ida Iha Covalima



Tasi-ibun Suai Loro