

# Lafaek



Volume 28

## Ba Komunidade

Edisaun 1/2021



Imi Hatene Ka Lae?  
Páj. 3



Istória Susesu  
Páj. 8



Uniaun Europeia  
Páj. 12-13-14



Istória Impaktu  
Páj. 18



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** Nivio Benevides  
**Jestór Komunikaun no Marketing** Fabio Wilmar de Carvalho  
**Vise-Jestór ba Publikasaun no Atividade Estensaun** Octavio D.S.C. de Andrade  
**Vise-Jestór ba Implementasaun** Adelino Jaime Roberto Guterres no Marcelino Martins  
**Vise-Jestór ba Monitorizasaun, Evaluasaun no Aprendizajen** Paulo Pinto

**Konsellu Editoriál**  
 CARE Internasionál Iha Timor-Leste  
 Programa Asisténsia Nova Zelândia  
 (Abrani Manuel)  
 Ministériu Edukasaun Juventude no Desportu

**Hakerek-na'in**  
 Aliança M. do Rego, Aguida J. de Araujo, Joanico C. Marques,  
 Elisa Verdial

**Artista**  
 Antoninho S. Ramalho, Moises Daibela Pereira

**Dezeñador ba Gráfiku**  
 Filomeno Guterres Maia

**Ofisiál-Administraun**  
 Idellina Martins

**Ofisiál-Finansa**  
 Delfrida Gomes da Conceição

**Ofisiál Monitorizasaun, Evaluasaun no Aprendizajen**  
 Anito Cardoso, Joanita de Fatima, Rubencia Borges, Lucio Alves  
 Luis Alberto

**Ofisiál Komunikaun**  
 Cátia C. Alves

**Ofisiál Projeto**  
 Joana dos Santos (Aileu), José Soares Magno (Ainaro),  
 José Maria de Sousa Gama (Baucau), Geremias Noronha (Bobonaro),  
 Januario 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  
**WhatsApp** : +670 7825 5553  
**Facebook** : Revista.Lafaek  
**Website** : Lafaek.tl

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

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

## Pájina:

	<b>Imi Hatene Ka Lae?: 3</b>	
	<b>Mikronegósio: 4</b> <b>Istória Susesu: 5</b>	
	<b>Oinsá Apoiu Oan Sira-nia Edukasaun: 6</b> <b>Kria Máskara: 7</b>	
	<b>Istória Susesu: 8</b> <b>Saúde: 9</b>	
	<b>Mai Ita Aprende Lian Tetun, Portugés no Inglés : 10-11</b>	
	<b>Agrofloresta: 12-14</b>	
	<b>Feto Nia Lian: 15</b>	
	<b>Vazu Husi Fatuk: 16-17</b>	
	<b>Istória Impaktu: 18</b> <b>Koko To'ok: 19</b>	
	<b>Numerasia: 20</b>	
	<b>Reseita: 21</b>	
	<b>Lian Komunitade: 22</b> <b>Bas-Bas Fó Lisaun Foun: 23</b>	



Fotografia no atividade sira iha konteúdu **Lafaek ba Komunitade, Edisaun 1-2021** foti iha munisípiu;

- ⊙ Bobonaro
- ⊙ Ermera
- ⊙ Dili
- ⊙ Liquiça
- ⊙ Raeoa Oecusse

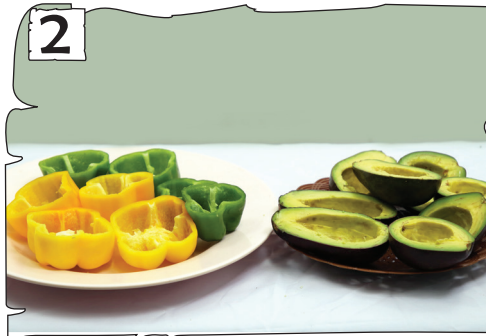
# Abakate no Pimentaun Tunu

Mai ita uza ita-nia ai-han lokál sai ai-han di'ak ba saúde. Abakate iha mina alkalina ne'ebé moruk uitoan no di'ak tebes ba ita-nia pulmaun. Pimentaun iha vitamina C ne'ebé bele tahan ita husi moras.

Materiál: Abakate, pimentaun, manu-tolun, masin, salsa-tahan, liis-tahan, repollu funan no ruku-tahan maran.



1 Fase modo sira to'o moos.



2 Fera abakate no pimentaun ba rua. Hasai tiha nia musan.



3 Ko'a salsa tahan, liis-tahan ho repollu funan halo ki'ik.



4 Hada ba forma.



5 Tau manu-tolun ba laran.



6 Tau liis no salsa-tahan, repollu funan, ruku maran no masin, tuir nesidade.



7 Hamanas fornu hafoin tunu durante minutu 15. Se fornu laiha bele tunu ho ahi-klak.



8 Iklusliu, se iha keiju ka na'an no ikan maran rahun, bele tau iha leten.



9 Abakate no pimentaun tunu prontu ona atu han no fa'an.

Fase liman ho sabaun molok te'in no han.

# Labele Ta'uk Atu Hahú Negósia



Varaidame Juice Bar hahú iha tinan 2017 ho esperiênsia ne'ebé mana Leonia hetan iha rai-li'ur hakarak atu promote fila-fali ita-nia ai-han lokál sira hodi sai ai-han ne'ebé saudavel. Bainhira nia fila mai husi nasaun Inglaterra iha tinan 2012, mana Leonia hala'o peskiza kona-ba ita-nia ai-han lokál sira, maski ita-nia ai-han lokál barak maibé komunitade la hatene oinsá atu uza. Tanba tuir mana nia hanoin katak ita iha ona fasilidade saúde,

maibé iha parte ai-han nian laiha ema ida maka kontrola, entaun liga ba agrikultura no saúde nian mana Leonia, hari'i negósia kona-ba prodús ai-fuan vitamina no minerál hodi halo loja sumu nian ba ita-nia saúde.



Nia hahú ho fundus ne'ebé ki'ik, maibé mana iha komitmentu nafatin hodi serbisu maka'as atu nune'e ninia negósia la'o nafatin.

Fundus balu Mana hetan husi kompetisaun iha IADE kona-bá negósia inovativu no sai manan-na'in ba 2º lugar hodi hetan osan \$ 5,000.00, Osan hirak ne'e, nia sosa materiál negósia nian, hanesan sosa produktu husi to'os-na'in sira, ekipamentu, selu uma aluga no selu funsionáriu na'in-tolu.

Mana Leonia mós halo tratamentu terapia ba ema ne'ebé kona moras ain-siin no ain bubu. Ho terapia ne'e, ema barak maka konsege di'ak. Folin Terapia kada ema ida \$ 25.00.

Mana Leonia sei habelar tan informasaun liuhusi treinamentu ba komunitade no ONG lokál balun iha munisípiu nune'e komunitade sira koñese didi'ak benefísiu ai-fuan no ai-han lokál ba ita-nia saúde. Agora dadauk ho fundus \$ 10.000 ne'ebé sira hetan durante tinan-tolu. Mana sei loke tan loja sumu ne'e iha Munisípiu balun.

## Tuirmai folin kada produktu.



Bee Detox \$ 1.00



Marungi enerjétiku \$ 2.00



Sumu Vitamina Detox \$ 2.50



Sumu Verde \$ 2.00



Sumu Dourado \$ 2.00



Sumu Exotiku \$ 3.00



Sumu Dijestu \$ 2.50



Sumu Detox \$ 2.00



Soupa Detox \$ 3.00



Sandwich \$2.00

**"Labele ta'uk atu hahú negósia ho fundus ne'ebé ki'ik, hahú saida mak ita iha agora. Importante iha komitmentu, fiar an, hodi hamoris ita-nia negósia!"**

**Atensaun!**  
Uza máskara, mantein distánsia sosiál no fase liman beibeik ho sabaun.

# Pizza Nia Folin Di'ak

Grupu Alegria harii iha aldeia Hale Dolar suku Hera, Dili. Juliana Siki hanesan xefe grupu. Grupu ne'e harii tanba ideia husi manorin ida naran Maria Freitas ne'ebé lee informasaun harii grupu husi Revista Lafaek ba Komunitade.



Juliana dehan, "Ha'u simu ona Revista Lafaek ba Komunitade edisaun 2/2020. Iha reseita halo pizza, ami koko halo no lori ba fa'an ba estudante universidade sira iha Hera. Ha'u kontente tebes tanba pizza nia folin di'ak. Pizza ki'ik ida sentavus lima-nulu no pizza boot ida \$1.00. Ha'u gasta \$7.50 no hetan fali osan \$15.00."

Ami mós halo dose bandeira, biskoit nuu no seluk tan, hodi fa'an loroloron iha uma no lori bá merkadu. Rendimentu ne'ebé hetan husi fa'an dose, ami uza atu sustenta ekonomia uma-laran no suporta oan bá eskola.

Lia-menon: Ami agradese ba Revista Lafaek tanba introdús reseita oiain. Uluk ami rona de'it, maibé agora ami bele prátika rasik tanba fasil tebes. Husu ba Revista Lafaek, atu fahe tan informasaun kona-ba reseita.



Pizza ki'ik ida sentavu lima-nulu.  
Pizza boot ida \$1.00.



Hakarak hola Pizza ho folin baratu, bele kontaktu ba señora Juliana Siki ho número kontaktu 7505 2847.

**Atensaun!**  
Uza máskara, mantein distánsia sosiál no fase liman beibeik ho sabaun.

# Hakarak Tulun Joven Sira

Fernanda Laranjera hanesan xefe grupu Moris Foun. Grupu ne'e mós harii tanba manorin Maria Freitas lee Revista Lafaek Komunitade kona-ba harii grupu negósiu no husu sira atu harii grupu.

Grupu ne'e uza Revista Lafaek nia reseita hanesan biskoit nuu. Sira gasta \$6.00 no hetan fali lukru \$11.00. Husi rendimentu ne'e, sira uza atu suporta oan sira bá eskola.



Fernanda hanorin fali reseita ne'e ba joven sira-ne'ebé la kontinua eskola. Sira bele fa'an produktu ho nune'e sira bele kontinua sira-nia eskola.



Fernanda dehan, "Nu'udar inan maski ha'u la serbisu, maibé ha'u esforsu an iha uma ho atividade sira-ne'e atu suporta oan nia eskola. Ha'u mós hanorin fali ha'u-nia oan sira atu sira mós bele hatene."

Lia Menon: Husu ba Revista Lafaek atu tau tan reseita foun hodi ami bele aprende nafatin.



Biskoit nuu \$1.00

Hakarak hola biskoit nuu ba merenda, bele kontaktu ba señora Filomena Laranjera ho número kontaktu 77292809.



# Dinsá Apoiu Oan Sira-nia Edukasaun Loroloron?

Importante tebes ba inan-aman sira atu motiva no enkoraja oan-sira atende eskola regulár, badinas no pontuál ba eskola loroloron.

## Saida mak inan-aman bele halo?



1

Inan-aman akompaña no asiste oan sira-nia atendimentu iha eskola, liuhusi husu labarik sira kona-ba saida maka sira aprende iha eskola loroloron.



2

Inan-aman tulun oan sira komprende kona-ba sira-nia serbisu eskola nian, lee ba oan sira no halo atividade aprendizajen sira iha uma hamutuk. Ezemplu hanorin oan sira kona-ba son no sílaba uza atividade iha pájina **Revista Lafaek Ki'ik** nian.



3

Inan-aman sira partisipa ativu no proativu hodi kolabora ho eskola, liuhusi identifika preukupasaun eskola nian no buka solusaun hodi rezolve problema, ne'ebé mósu iha eskola. Ezemplu hadi'a lutu eskola, kanalizasaun bee, saneamentu no kontribui modo-tahan iha **Programa Merenda Eskolár**.



4

Inan-aman ativu atende enkontru regulár no envolve iha Asosiasaun Inan-aman no Manorin ho nune'e hodi kontribui ideia no hanoin iha planu dezenvolvimentu eskola nian no hasa'e prezensa kanorin iha eskola.



5

Inan-aman sira imediatamente relata informasaun ba manorin sira bainhira oan moras ka falta. Liuhusi fahé número kontaktu ho eskola, ka hakerek karta lisensa, ne'ebé diriji ba koordinadór eskola ka manorin klase nian.



6

Buka hatene kona-ba política atendimentu ne'ebé estabelese iha eskola, relaciona ho komportamentu oan sira-nian.



# Kria Máskara Simples Ho Hena Uzadu

Mai ita kria máskara simples ho hena uzadu ne'ebé bele uza beibeik, fase loroloron no mós poupa osan. Máskara ne'ebé simples bele proteje ita husi moras oioin no salva vida.



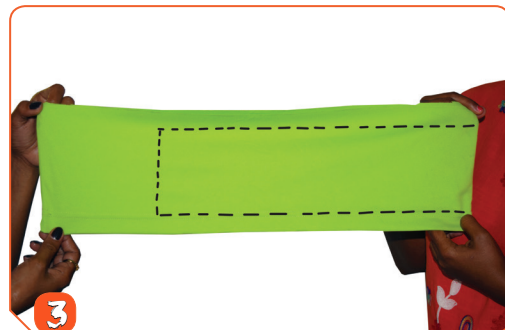
1

Hahú prepara materiál sira hanesan: Hena uzadu ho kór oioin ka kór ne'ebé imi gosta liu.



2

Tesi hena ho medida 17x20 sentímetru. Bele haree ezemplu iha leten.



3

Hikar hena ba rua no riska hodi tesi tuir.



4

Sei sai hanesan ne'e.



5

Máskara prontu ona atu ita uza.



6

Kesi metin iha kotuk atu labele namkore.



Máskara ne'ebé prontu, bele fahe mós ho família uma-laran no comunidade sira seluk.

**Atensaun!**  
Uza máskara, mantein distánsia sosiál no fase liman beibeik ho sabaun.

# Oan Hatene Lee Liuhusi Revista Lafaek



Maria Moniz da Silva, membru komunidad e iha aldeia Aiasa, Bobonaro. Nia mós nu'udar manorin ida iha EBF 1.2 Dom Armando Aiasa. Durante ne'e, mana Maria simu Revista Lafaek manorin no komunidad e. Iha nia hela fatin sira hetan de'it informasaun husi Revista Lafaek tanba laiha tan jornál seluk.



Mana Maria iha oan na'in-lima. Na'in-haat eskola ona no ida kiik ho idade tinan 4 labele bá pre-eskolár tanba distánsia bá eskola dook tebes. Mana Maria decide atu hanorin nia iha uma.

Nia hetan informasaun kona-ba "Hakarak oan hatene lee" iha Revista Lafaek ba Komunidad e edisaun 1/2020. Nia uza métodu ne'e atu hanorin nia oan. Rezultadu maka kiikoan ne'e bele koñese dezeñu no letra sira maski sei hetan apoiu husi nia amá no lkusmai nia bele forma ona letra.

"Ha'u baibain uza Revista Lafaek ba Komunidad e hodi hanorin ka aprende hamutuk ho ha'u-nia oan. Ha'u hanorin tesi letra tuir dezeñu sira. Ami tesi letra atu forma sai liafuan. Daudaun ne'e ha'u-nia oan kiik bele ona koñese letra no nia bele forma letra sai liafuan." Dehan Mana Maria.

Mana Maria sente kontente tebes tanba nia bele haree no lee informasaun sira iha Revista Lafaek, liuliu sempre aprende no prátika hamutuk ho oan sira.

## Dezeñu



## Liafuan

Batar

Bote

Jaru

Jornál

## Sílaba Dahuluk

Ba

Bo

Ja

Jor

## Sílaba Daruak

tar

te

ru

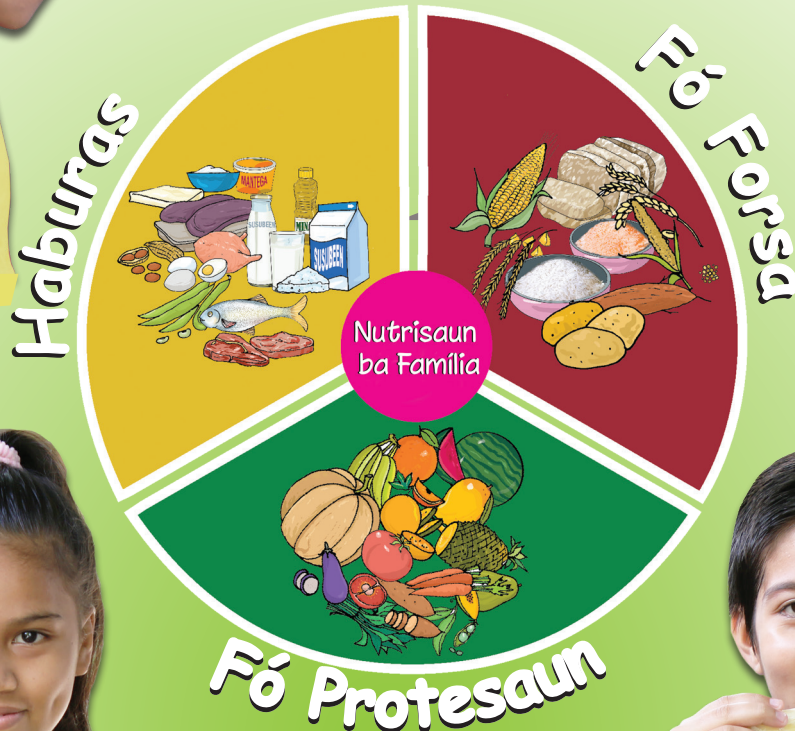
nál



# "AI-HAN GRUPU TOLU!"



“**Ai-han Haburas (proteina)**  
 ◇ Atu dezenvolve isin no tulun ho kresimentu.  
**Ezemplu hanesan:** Na'an, ikan, koto, tempe, tahu, susubeen no fore-rai.”



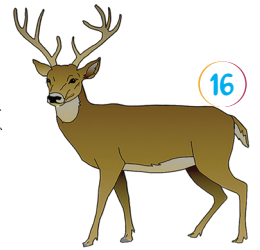
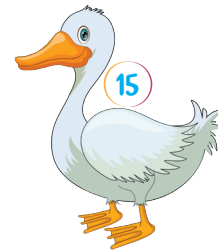
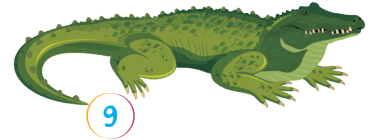
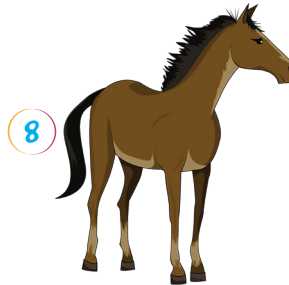
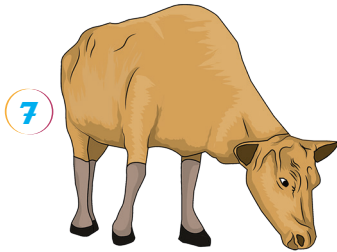
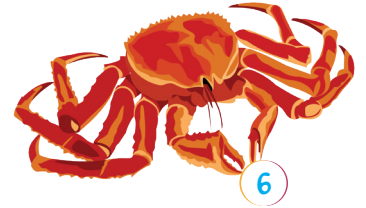
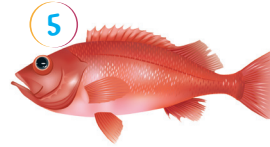
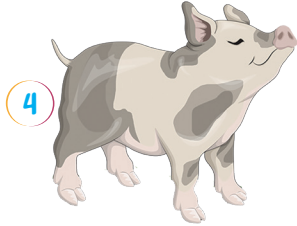
“**Ai-han Protesaun (vitamina no minerál)**  
 ◇ Prevene no kontra moras.  
**Ezemplu hanesan:** Modo no ai-fuan.”



“**Ai-han Fó forsa (karboihidratu)**  
 ◇ Fó enerjia ba isin.  
**Ezemplu hanesan:** Etu, paun, ai-farina, batar no fehuk.”



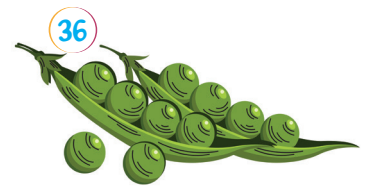
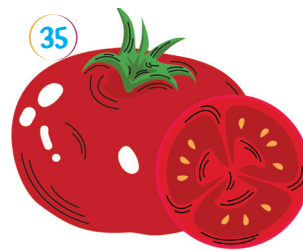
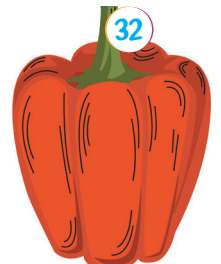
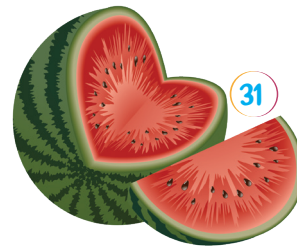
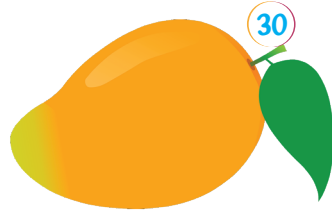
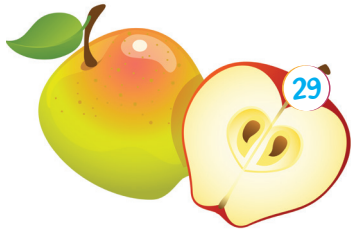
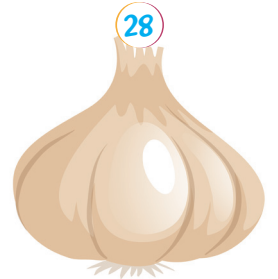
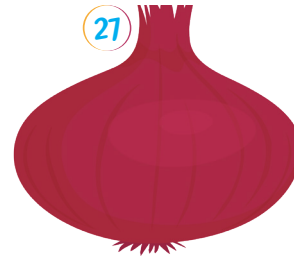
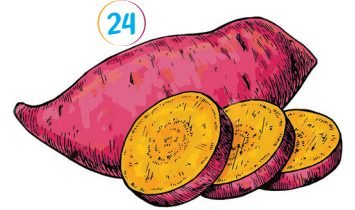
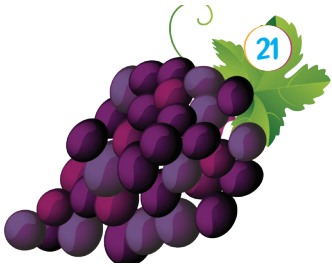
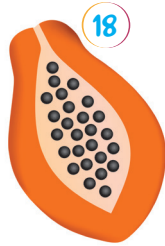
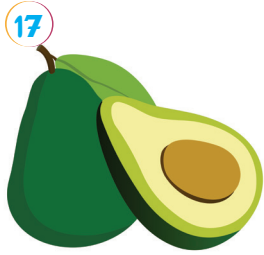
# Mai Ita Aprende Lian



- 1 Asu Cão Dog
- 2 Babeban Borboleta Butterfly
- 3 Busa Gato Cat
- 4 Fahí Porco Pig
- 5 Ikan Peixe Fish
- 6 Kadiuk Caranguejo Crab
- 7 Karau vaka Vaca Cow
- 8 Kuda Cavalo Horse
- 9 Lafaek Crocodilo Crocodile

- 10 Lenuk Tartaruga Turtle
- 11 Loriku Papagaio Parrot
- 12 Manduku Sapo Frog
- 13 Manu-aman Galo Rooster
- 14 Manu-kakuuk Coruja Owl
- 15 Manu-rade Pato Duck
- 16 Rusa Veado Deer
- 17 Abakate Abacate Avocado
- 18 Ai-dila Papaia Papaya

# Tetun, Português no Inglês



19 Ai-farina Mandioca Cassava

20 Ai-nanas Ananás Pineapple

21 Uvas Uvas Grape

22 Batar Milho Corn

23 Derok Limão Lemon

24 Fehuk-midar Batata-doce Sweet potato

25 Hudi Banana Banana

26 Lakeru Abóbora Pumpkin

27 Liis-mean Cebola Onion

28 Liis-mutin Alho Garlic

29 Masán Maçã Apple

30 Haas Manga Mango

31 Pateka Melancia Watermelon

32 Pimentaun Pimentão Pepper

33 Saburaka Laranja Orange

34 Senoura Cenoura Carrot

35 Tomate Tomate Tomato

36 Tunis Feijão-quandu Pigeon pea

# União Europeia Iha Timor-Leste



Andrew Jacobs,  
Embaixador União Europeia ba Timor-Leste.

"União Europeia iha komitmentu atu apoiu setór Agrofloresta iha Timor-Leste. Nune'e, agrikultór no na'in ba negosiante sira bele garante no forñese meius vida moris nian ba família sira iha periódiku krítiku nian.

Ai ba Futuru mós apoiu atu diversifika ekonómia, nune'e labele iha dependente liu ba rekursu sira hanesan mina no gás".

## 1 SAIDA MAK AGROFLORESTA?



AGRIKULTURA



FLORESTA



AGROFLORESTA

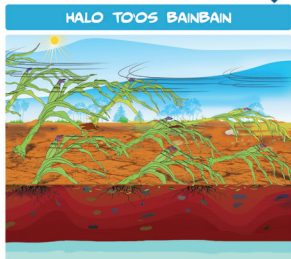


MANEIRA HALO TO'OS KOMBINA HO AI-HORIS HUN BOOT NO KIIK, HO VARIEDADE MODO OIOIN ATU BELE HADIAK NUTRISAUN NO HASAE RENDIMENTU FAMILIA. ITA SEI UZA DEIT ADUBU ORGÁNIKU HANESAN AI-TAHAN IHA TO'OS LARAN.

## 2 BENEFÍSIU SAIDA MAK HA'U HETAN HUSI AGROFLORESTA?



TENKE SOSA

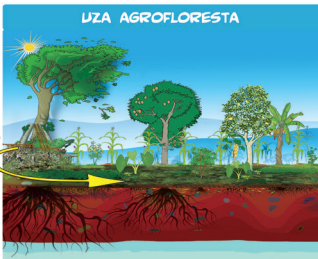


HALO TO'OS BAINBAIN



FORNESE AI-HAN OIOIN BA NUTRISAUN FAMILIA NO ANIMÁL HAKIAK SIRA. BENEFÍSIU BOOT MAK AUMENTA RENDIMENTU FAMILIA.

HALO RAI BOKUR. PROTESAUN BA RAI HUSI ANIN. FÓ MAHON, KONTROLA MÓS PESTE KA MORAS BA AI-HORIS.



PRODÚS RASIK



## 3 TÉNIKA SAIDA UZA IHA AGROFLORESTA



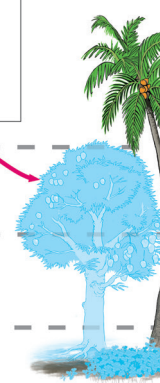
ITA BELE LIU HUSI OIOIN NIAN ATU KUDA

STRATU 4- AI-HORIS AAS KA AI FLORESTA NEEBÉ BELE MORIS BA TEMPU NARUK.

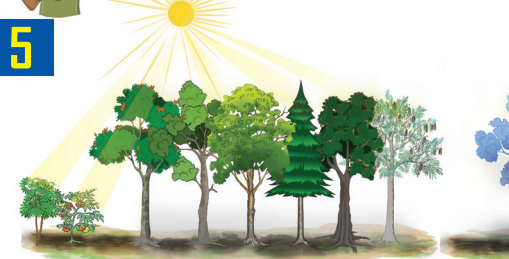
STRATU 3- AI-HORIS KIIK SIRA NEEBÉ BELE MORIS IHA TEMPU NARUK.

STRATU 2- AI-FUAN SIRA NEEBÉ ITA BELE KOLHEITA IHA EPOKA IDA KA RUA.

STRATU 1- MODO SIRA NEEBÉ BELE KOLHEITA IHA EPOKA IDA.



## 5 KARIK HA'U BELE KUDA AI-HORIS SIRA IHA HA'U



AI-HORIS SIRA NEEBÉ PRESIJA LOROMATAN

1. AI-FARINA
2. TOMATE
3. MAHONI
4. AI-SAMTUKU
5. AI-NAA
6. AI-KAKEU
7. AI-GAMAL
8. LAMTORO



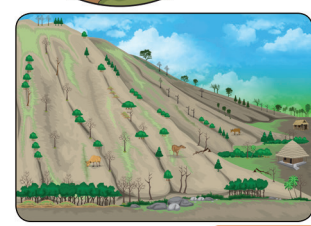
AI-HORIS SIRA NEEBÉ PRODÚS BIO'MAS

1. AI-KAKEU
2. AI-GAMAL
3. MAHONI
4. LAMTORO
5. AI-NAA

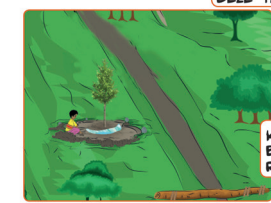
## OINSÁ BELE PRODUZ HO AGROFLORESTA



HO AGROFLORESTRA MAI EFETIVU LIU BA HALAKON HANESAN:



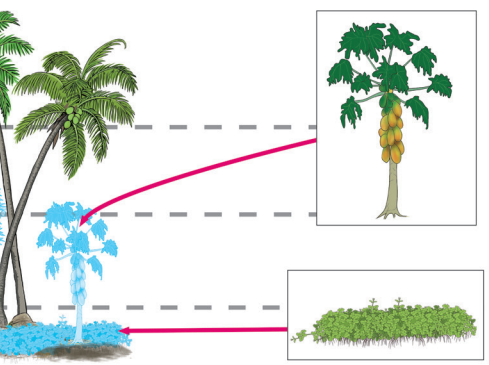
1 KUDA AI-HORIS SIRA IHA FOHO NINN, ATU AI-ABUT BELE TAHAN RAI.



2 KEE RAI HADULAS IHA AI-HUN BOOT SIRA, HODI HALO RETENSAUN BA BEE.

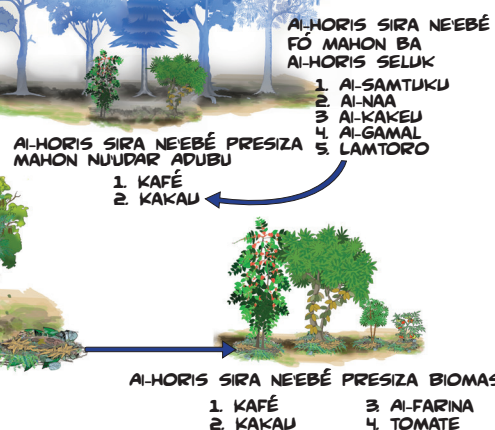
# MAK HA'U PRESIZA FLORESTA?

UZA STRATIFIKASAUN KOMBINA AI-HORIS NEEBÉ AAS NO BADAQ, HAMUTUK IHA FATIN IDA.



# MAK HA'U PRESIZA FLORESTA?

BELE! IMPORTANTE HAREE LISTA AI-HORIS SIRA IHA SORIN NEE.



AI-HORIS SIRA NEEBÉ FÓ MAHON BA AI-HORIS SELUK

1. AI-SAMTUKU
2. AI-NAA
3. AI-KAKEU
4. AI-GAMAL
5. LAMTORO

AI-HORIS SIRA NEEBÉ PRESIZA MAHON NUUDAR ADUBU

1. KAFÉ
2. KAKAU

AI-HORIS SIRA NEEBÉ PRESIZA BIOMAS

1. KAFÉ
2. KAKAU
3. AI-FARINA
4. TOMATE

# MAK HA'U PRESIZA FLORESTA?

MAK MANEIRA NEEBÉ N EROSAUN,



KUDA AI LAMTORO KA GAMAL IHA TERRAS NININ, ATU BELE KRIA BIOMASA IHA RAI KREKAS SIRA.

KUDA AI-LUTU MORIS, ATU PROTEJE AI-HORIS IHA TOOS LARAN.

UZA AI-SANAK KA AI-TONKA MARAN BA TERRAS HODI SATAN BEE SULIN HOSI FOHQ.

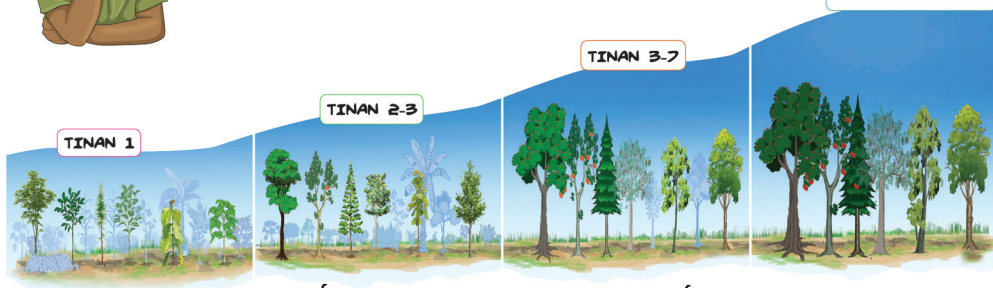
# 4

## OINSÁ ATU ESTABELESE AGROFLORESTA IHA HA'U-NIA TOOS?



ESTABELESE AGROFLORESTA IHA ITA-NIA TOOS, PRESIZA HALO TUIR HANESAN FIGURA IHA KRAIK.

TINAN 7 BA LETEN



ESPÉSIE DOMINANTE SIRA IHA KADA PERÍODU

1. BATAR
2. FORE-RAI
3. FEHUK MIDAR
4. HUDI
5. AI-LOK
6. AI-DAK

7. AI-GAMAL
8. SABURAKA
9. AI-KAKEU
10. LAMTORO
11. AI-TEKA
12. AI-NAA

1. HUDI
2. AI-LOK
3. AI-DAK
4. AI-GAMAL
5. SABURAKA

6. AI-KAKEU
7. LAMTORO
8. AI-TEKA
9. AI-NAA

1. AI-LOK
2. AI-DAK
3. AI-GAMAL
4. SABURAKA

5. AI-KAKEU
6. LAMTORO
7. AI-TEKA
8. AI-NAA

1. AI-GAMAL
2. SABURAKA
3. AI-KAKEU
4. LAMTORO
5. AI-TEKA
6. AI-NAA

# 6

## OINSÁ HA'U BELE TAU MATAN HA'U-NIA AGROFLORESTA?



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

1. TAU MATAN, LIUHUSI KONTROLA AI-OAN SIRA BA HILI FINI NEEBÉ DIAK.

2. UZA BIOMASA HODI TAKA RAI METAN.

3. TAU MATAN, LIUHUSI REGA AI-HORIS SIRA TUIR NINIA TEMPU.

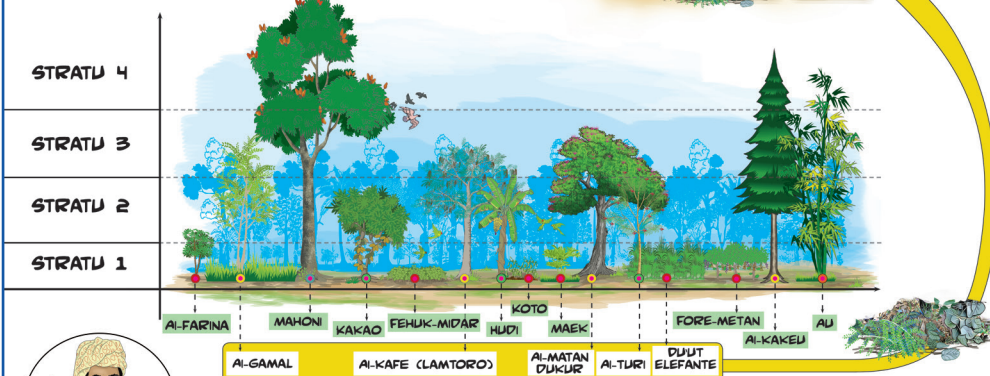
4. UZA MÓS AI-TAHAN SAI BA RAI METAN.

5. PRESIZA HALO LUTU, HODI KUDA AI-HORIS SIRA.

6. APARU BEIBEIK, ATU HASAE PRODUSAUN NO HABURAS AI-HORIS.

# 8

## LIUHUSI AGROFLORESTA, HA'U BELE FÓ HAHAN BARAK BA HA'U NIA ANIMÁL SIRA?



STRATU 4

STRATU 3

STRATU 2

STRATU 1

- AI-FARINA MAHON KAKAO FEHUK-MIDAR HUDI KOTO MAEK FORE-METAN AI-KAKEU AU

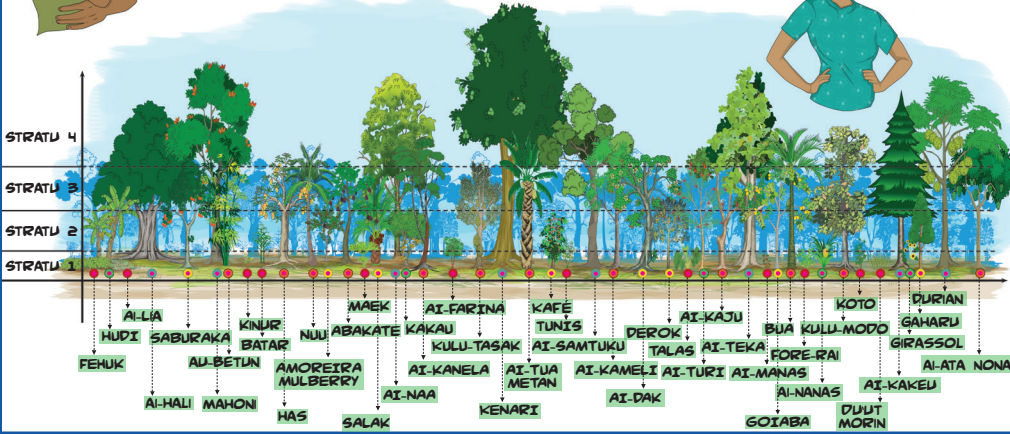
- AI-GAMAL AI-KAFE (LAMTORO) AI-MATAN DUKUR AI-TURI DUUT ELEFANTE

LALIKA HANOIN BARAK, HAREE LISTA IHA LETEN. ITA MÓS SEI LA BUKA HAHAN ANIMÁL TANBA KUDA RASIK IHA ITA-NIA TOOS.

9

### TANBASÁ MAKA PRESIZA KUDA AI-HORIS OIÖIN IHA ITA-NIA TO'OS?

KUDA AI-HORIS OIÖIN IHA TO'OS BELE FÓ BENEFÍSII HANESAN HAKIAK BEE, HAMETIN RAI, PRODÚS AI-SUNU BARAK, AUMENTA AI-HAN NO RENDIMENTU UMA-KAIN.



"Ai Ba Futuru", nu'udar projektu ida-ne'ebé hetan apoiu finansiamentu husi União Europeia ba suporta dezenvolve setór agrofloresta iha Timor-Leste.

Projektu ida-ne'e implementa iha munisípiu haat, mak hanesan; Baucau, Viqueque, Lautem no Manatuto. Ho objetivu, atu kuda ai-horis ba prodús ai iha setór indústriia; Hadia efisiénsia prosesamentu ai nian; No sei enkoraja setór privadu Timór-oan atu investe no envolve ativamente iha estabelesementu halo koleta, no prosesamentu ba ai-horis hirak ne'ebé kuda iha rai-laran ba uza lokál no mós bele esporta ba rai-li'ur.

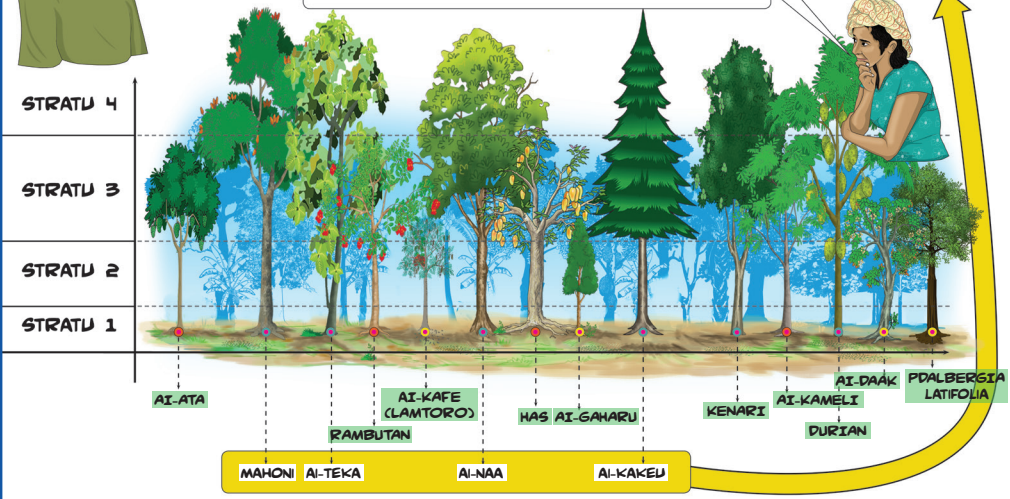
Ida-ne'e sei fó impaktu maka'as, atu bele halo diversifikasaun ekonómika, no sei halo diferença boot tebes ba meius subsisténsia agrikultór sira nian, no sei kria mós empregu.

"Ai Ba Futuru" – Parseria ba Agrofloresta Sustentável, co-finansiamentu hosi Uniaun Europeia no Ministériu Kooperasaun Ekonómika no Dezenvolvimentu (BMZ).

10

### OINSÁ HAU BELE KUDA AI-HORIS HIRAK NEEBÉ BELE PRODÚS AI BARAK?

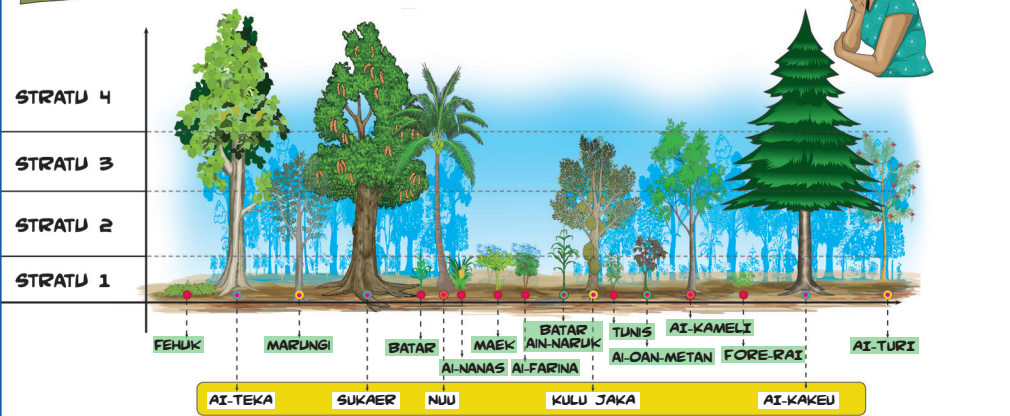
BELE HAREE TUIR LISTA AI-HORIS IHA KRAIK, HODI KUDA NO BELE PRODÚS AI BARAK.



11

### AI-HORIS SAÍDA MAK HAU BELE KUDA, IHA RAI NEEBÉ HO KONDISAUN MENUS BEE?

KUDA AI-HORIS TUIR LISTA AI-HORIS SIRA IHA OKOS. AI-HORIS SIRA NEE BELE KUDA IHA RAI HO KONDISAUN BEE MENUS NO FASIL ATU HETAN IHA ITA-BOOT SIRA-NIA FATIN.



Konteúdu ne'e, hetan suporta husi:



Implemented by  
giz  
Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

# “HA’U MAI LA’ÓS ATU UKUN MAIBÉ ATU SERBÍ”

Soba, suku ida iha postu administrativu Laga, munisípiu Baucau. Bainhira halo vizita bá suku Soba, sei hasoru lideransa fetu ida-ne’ebé ho ambisaun boot hakarak halo mudansa ba nia suku, nia maka Sra. Francisca Monica de Fatima.



Sra. Francisca participa iha abertura atu fahe materiál durante dezastre naturál hamutuk ho autoridade lokal sira.

Sra. Francisca participa iha festa demokrátiku, hodi halakon persepsaun sosiál katak mane de’it maka bele sai lider no ukun. Sra. Francisca dehan, “Ha’u mai la’ós atu ukun maibé atu serbí.” Nia subliña liu tan katak, ita-nia Konstituisaun RDTL art. 17 garante ema hotu-hotu iha direitu hanesan hodi participa iha vida polítika, sosiál no seluk tan hodi kontribui ba dezvoltamentu nasaun Timor-Leste nian.

Sai lider la’ós fasil, tenke akumulá ideia hotu no involve comunidade iha planu no implementasaun atividade sira. Ezemplu maka fó hanoin ba xefe-aldeia sira atu foti saida maka prioridade liu iha aldeia, molok haruka ba iha postu administrativu.



Halo enkontru ho comunidade.

Dezafiu ne’ebé Sra. Francisca hasoru mak, hanesan inan ida, nia tau matan ba oan sira no mós halo serbisu seluk iha uma-laran.

Maski dook maibé nia iha vontade nafatin hodi serbí comunidade ho fuan no kbiit ne’ebé nia iha. Sra. Francisca mós hetan suporta maka’as husi nia kaben hodi asumi knaar Xefe-Suku maski nia kaben okupadu ho serbisu iha Postu Saúde Laga.

Mehi Sra. Francisca nian mak hakarak fó oportunidade ba fetu maluk sira hodi tuir formasaun. Nune’e, sira bele kompete atu bele hola parte iha governasaun lokal.



Sra. Francisca, participa iha atividade ba selebra loron fetu mundíal, sai hanesan oradór.



Francisca Monica de Fatima husi suku Soba, postu administrativu Laga, munisípiu Baucau.

Mensajen:

Husu ba maluk fetu sira, labele sente imi-nia an hanesan ema ne’ebé la hetan atensaun, maibé mai participa iha atividade no formasaun sira hodi prepara an didi’ak ba oportunidade sira-ne’ebé sei mai.

Testemuña:

Regina de Sousa, hanesan presidente asosiasaun fetu munisípiu Baucau. Ha’u hanesan belun, sente orgulhu hatee nia serbisu hanesan xefe-suku ida. Francisca fetu ida-ne’ebé iha kapasidade atu aprende ho lailais no hakarak tebes atu dezenvolve ninia suku.



**“Lideransa la’ós pozisaun ka títulu ida, maibé halo asaun hodi sai modelu ba ema seluk.”**

Atensaun!  
Uza máskara, mantein distáncia sosiál no fase liman beibeik ho sabaun.



# VAZU HUSI FATUK

Materiál ne'ebé presiza:



Fatuk-belar mota ka tasi

Luvás, Pinsêl no vernís

Basia

Kanuru han

Kanuru Ki'ik

Óliu

Vazu

Siménte

Rai-henek lotuk



1

Rai-henek balde ida no siménte balde ida.



2

Kahur masa, labele been liu.



3

Tuirmai, kose óliu metan hale'u ba vazu laran.



4

Halo kuak vazu nia okos hodi tuu ai-dila kain ba kuak.



5

Tau masa mahar iha vazu nia okos hale'u ai-dila kain ne'ebé tuu ona.



6

Hada fatuk-belar ne'ebé prepara ona.





7

Hada fatuk hale'u to'o vazu nia leten.



8

Tuirmai lori kanuru han, kose masa hale'u ba fatuk to'o kabeer.



9

Uza pinsél pinta hodi halo kabeer.



10

Liutiha loron ida, vazu bele hasai ona.



11

Ikusmai sei sai vazu furak ida.

**Vazu fatuk halo ai-funan sai buras, bainhira ita rega, vazu sai malirin no halo ai-funan fresku hela de'it. Ita bele uza vazu ne'e ba tempu naruk!**

Atensaun!  
Uza máskara, mantein distánsia sosiál no fase liman beibeik ho sabaun.



# Difisiénsia La'ós Limitasaun



Anita da Costa, Aldeia metin, postu administrativu Na'in-Feto, munisípiu Díli.

Sra. Anita da Costa hanesan inan ba alin Aldo ne'ebé ho kondisaun deficiente. Antes ne'e Aldo lakohi bá eskola tanba hetan goza hosi nia belun sira, hodi halo nia moe no ta'uk.

Liutiha tinan ida, Aldo hahú bá fali eskola tanba ha'u fó korañen ba nia, hodi dehan, "Labele moe no ta'uk tanba deficiente. Ó-nia limitasaun sai hanesan ó-nia forsa, ho nune'e ó tenke bá eskola. Bainhira ó eskola bele atinji ó-nia mehi sira-ne'ebé ó hakarak." Liuhusi motivasaun ne'ebé nia amá fó mak Aldo agora klase 4<sup>o</sup> ona.



Sra. Anita fó agradese ba Care Internasionál iha Timor-leste liuhosi Revista Lafaek no kolabora hamutuk ho RHTO (Ra'és Hadomi Timór Oan) maka bele lori Aldo bá hasoru Doutora Isabel Ruak Ferreira, hodi dada-lia. La'ós ema hotu iha oportunidade hodi hasoru figura públiku sira-ne'e.

Aldo mós kontente ho fiar an loos tanba nia belun no manorin sira hasé no besik ba nia hafoin haree nia iha televizaun. Sra. Anita dehan "Hanesan inan, ha'u mós sente kontente tebes tanba ho Aldo, ha'u mós bele hasoru hodi ko'alia ho lideransa feto ida hanesan Doutora Isabel Ruak Ferreira."

### Mensañen

Husu ba inan-aman sira suporta nafatin oan maski ho kondisaun deficiente, hodi bá eskola. Labele husik sira-nia limitasaun sai hanesan bareira hodi atinji sira-nia mehi.



Atensaun!  
Uza máskara, mantein distánsia  
sosiál no fase liman beibeik ho  
sabaun.

# Tapa Liman

## Hamutuk

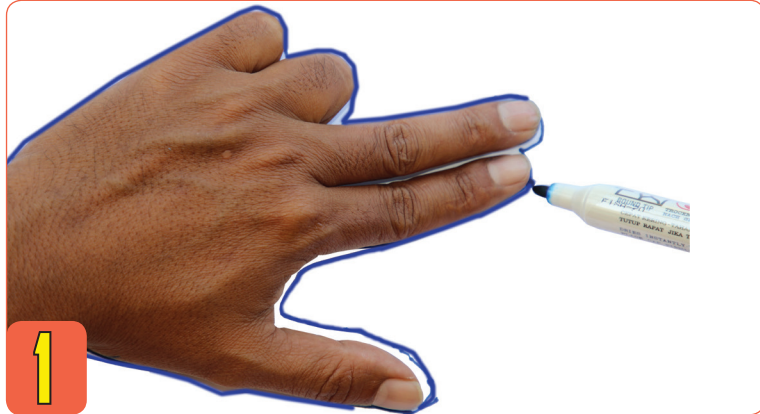
## Ho Oan

Materiál

Surat-tahan mutin, lapis kór, spidol ka lapis.

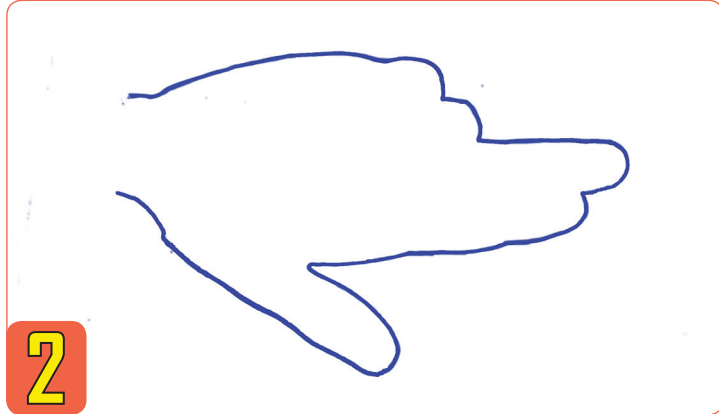
Lala'ok ne'e tulun ita-nia oan oinsá hamamar sira-nia liman liuhusi tapa liman hodi sai dezeńu balada furak ida.

Tuirmai inan-aman sei tulun oan hodi halo atividade ne'e



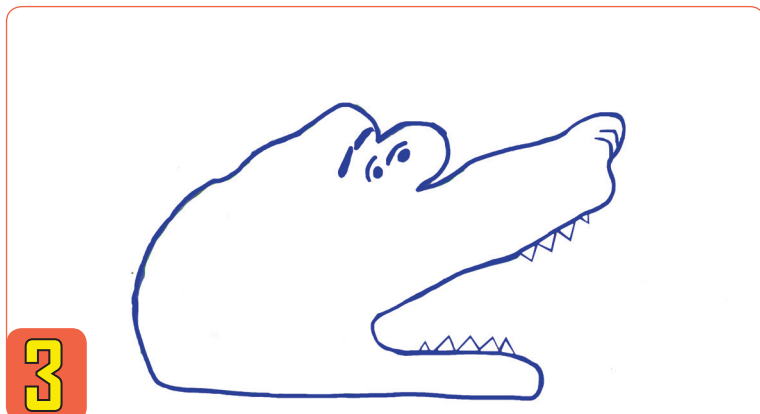
1

Uza spidol ka lapis hodi pinta tuir liman ho modelu.



2

Sei sai hanesan ne'e



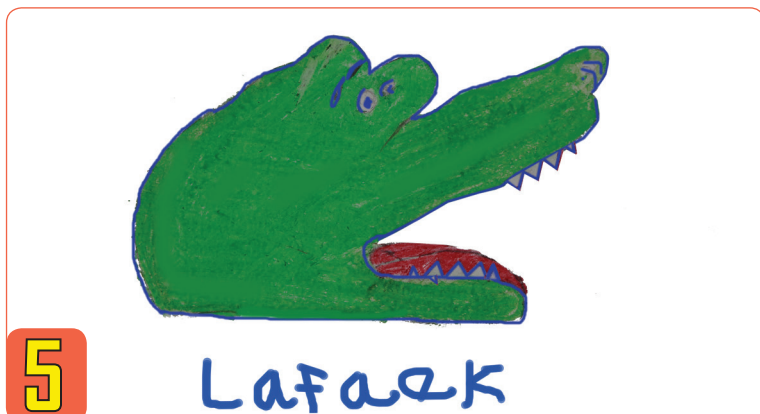
3

Tulun oan atu pinta nia matan, inus, nanál no nehan.



4

Tulun oan atu tau kór ba balada ne'ebé nia pinta ona.



5

Lafaek

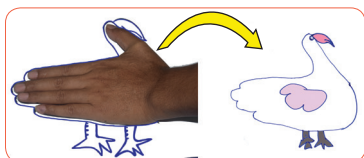
Husu ba oan atu si'ik no hakerek naran husi balada ne'e.



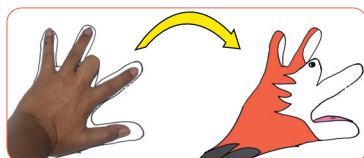
6

Ikusliu, gava ita-nia oan bainhira remata atividade ne'e!

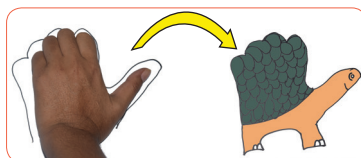
Tulun oan atu koko pinta balada seluk tuirmai!



Manu-rade



Asu

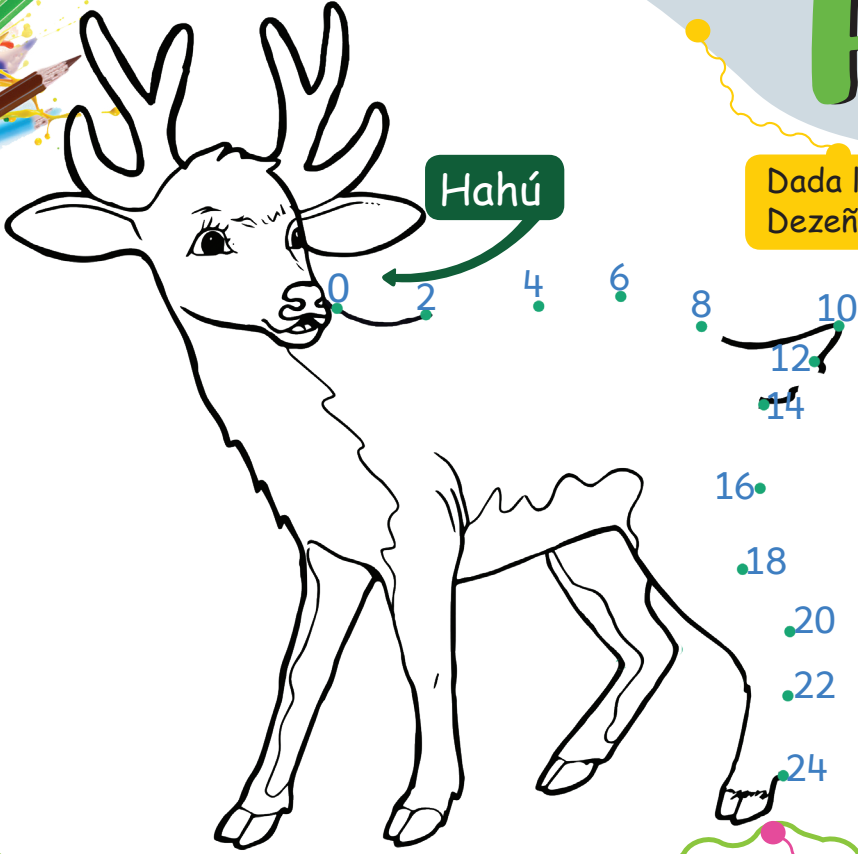


Lenuk

Atensaun!  
Uza máskara, mantein distánsia  
sosiál no fase liman beibeik ho  
sabaun.

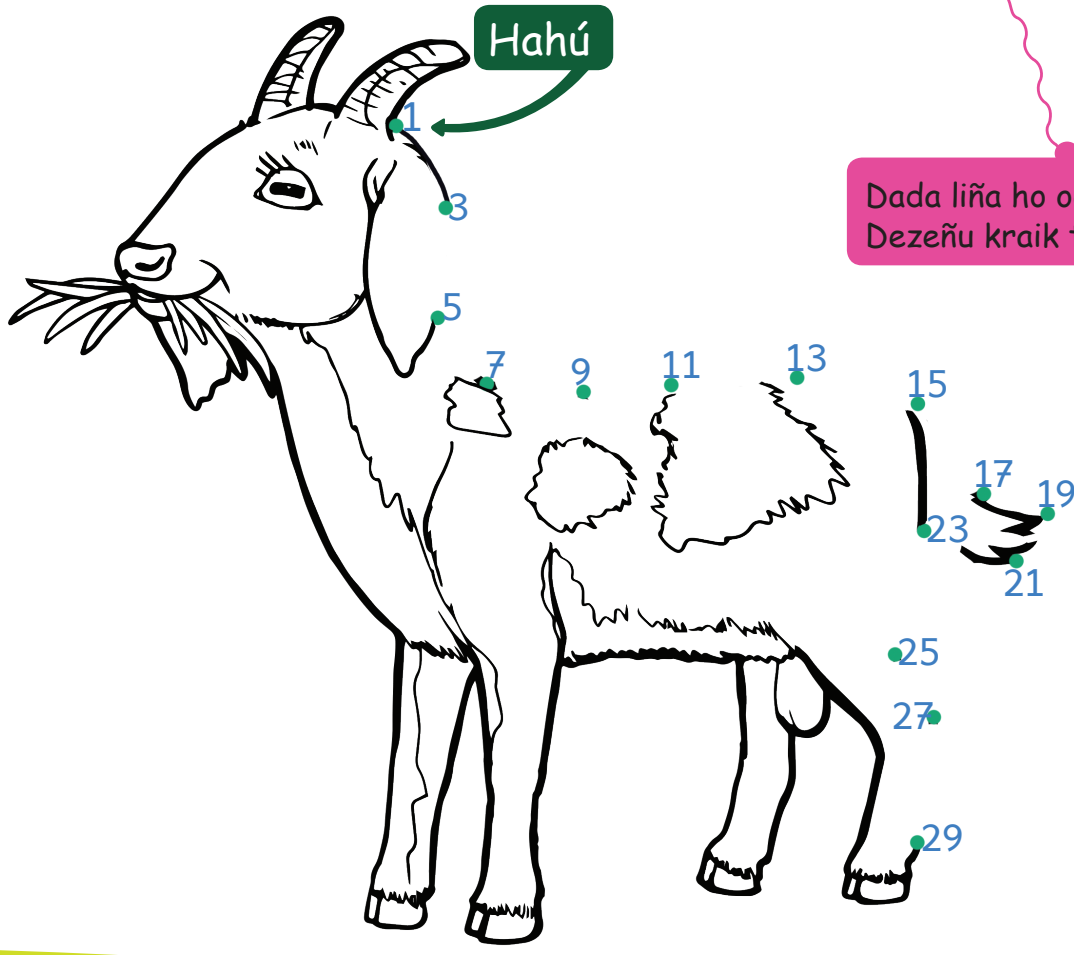


# Mai Sura Hakat Ho Oan



Dada liña ho oan sira tuir númeru **PÁR** iha Dezeñu kraik to'o hetan figura furak ida.

Rusa



Dada liña ho oan sira tuir númeru **IMPAR** iha Dezeñu kraik to'o hetan figura furak ida.

Bibi

# Mai Halo Dose Molen

Mai ita halo dose *molen* atu han ho família no bele mós fa'an.

Materiál: Hudi fatuk tasak, trigo, masin-midar, bee manas, manteiga, masin, vanili, *royal* no mina.



1

Sukat trigo kopu 4.



2

Sukat masin-midar kopu sorin ho bee manas kopu ida.



3

Kahur to'o masin-midar nabeen.



4

Tau manteiga kanuru rua.



5

Tau *royal* no vanila rahun kanuru tutun.



6

Tau bee ne'ebé kahur ona ho masin-midar.



7

De'ut masa to'o tasak.



8

Tau masa iha meza no du'ir halo mihis.



9

Falun masa haleu ba hudi.



10

Sei sai hanesan ne'e.



11

Sona ba mina manas ho ahi natoon to'o tasak.



12

Dose *molen* prontu ona atu han no fa'an.

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



Atu hetan molen barak ho kualidade bele uza mákina dulas molen

# Lian Komunidade



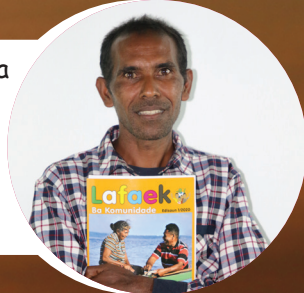
Ha'u simu Revista Lafaek ba komunidade tinan ida dala-tolu. Ha'u gosta Revista Lafaek tanba iha imajen. Ha'u aprende halo kadeira, meza, vazu ai-funan no halo dose. Revista Lafaek tulun ha'u-nia alin aprende lee, hakerek no pinta dezeñu.  
**Raimundo Colo, Aldeia Sanane, Suku Costa, Ræoa Oecusse.**



Ha'u simu Revista Lafaek ba Komunidade tinan ida dala-tolu. Husi Revista Lafaek, ha'u aprende kona-ba igualdade jéneru katak fetu ho mane halo serbisu hanesan. Ezemplu: fetu nia serbisu mane bele halo no mane nia serbisu fetu mós bele halo. Ha'u halo ona bolu hudi, es buah no jinástika.  
**Sonia Moniz, Aldeia Bilicou, Suku Holsa, Bobonaro.**



Ha'u simu Revista Lafaek ba Komunidade tinan ida dala-tolu. Benefísiu ne'ebé ha'u hetan husi Revista Lafaek mak hanesan halo vazu ai-funan hodi fa'an. Ha'u mós aprende igualdade jéneru, katak knaar no responsabilidade entre fetu no mane hanesan. Hanesan inan, ha'u tulun oan sira lee barak no hakerek iha uma. Ami hakarak aprende tan kona-ba saúde ijiene, hanesan molok han tenke fase liman ho sabaun.  
**Florentina Maria da Silva, Aldeia Bazartete, Suku Fatumasi, Liquiça.**



Ha'u simu Revista Lafaek ba Komunidade husi ha'u-nia oan. Iha Revista ne'e, tulun ami iha família komprende malu entre fetu ho mane. Ami sempre fahe serbisu ba malu hanesan fase-roupa no lori oan bá eskola. Mane sira bele tulun iha uma-laran, la'ós fetu de'it. Ha'u aprende kona-ba ai-han ho nutrisaun di'ak atu oan labele hetan malnutrisaun. Husu atu aumenta informasaun kona-ba edukasaun no saúde.  
**Sidonio Mendes Manuel Afonso, Aldeia Duhoho, Suku Haupu, Ermera.**



Revista Lafaek ba Komunidade tinan ida ami simu dala-tolu. Hanesan agrikutór Revista Lafaek tulun tebes ami iha uma-laran, tanba ho konteúdu kona-ba igualdade jéneru hodi fahe knaar iha uma-laran. Husu ba Revista Lafaek atu aumenta tan istória, vokabuláriu ba lian tolu hanesan Tetun, Portugés, Inglés no buat seluk tan hodi ami bele aprende.  
**Francisco de Araújo, Aldeia Lelaus, Suku Dare, Dili.**



# Bas Bas FÓ Lisaun Foun

Lafaek-inan ida, la'o iha tasi-ibun. Nia foti surat-tahan ida, iha rai-henek leten. Nia haree no husu nia an, "Nu'usa ema hatene riska naruk-badak no badak-naruk?"

Iha fatuk leten, Lekirauk ki'ik-oan ida tuur lee hela, "Bas-bas keru bas-bas naun keru bas-bas, keru bas-bas." Lafaek inan dehan, "Eih pah! rasa Leki ne'e matenek. Sira bele lee hanesan ema." Rona liafuan ne'e, Leki Bas-Bas lee maka'as tan, "Bas-bas keru bas-bas naun keru bas-bas, keru bas-bas."

Lafaek-inan husu, "Bas, Ó bele hanorin ha'u-nia oan lee?" Bas-bas hatán, "Ah, fasil hela! Ha'u bele fó lisaun bá nia." Lafaek Keki ta'uk Leki Bas, maibé tanba haree Leki Bas nia jeitu kómiku, to'o ikus Keki mós hakarak tuir Bas-bas bá ai-laran.



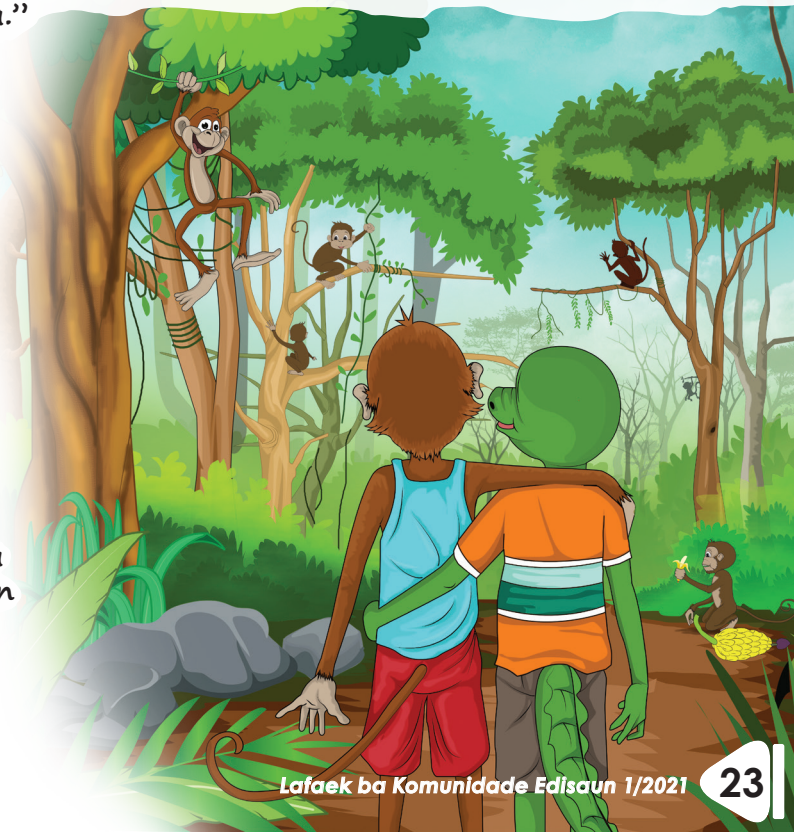
To'o iha ne'ebá, leki-oan barak mai hasoru sira. Leki-oan ida, naran Leki Mau Leos bá besik Leki Bas-bas husu, "Hei belun! Nia mai husi ne'ebé?" Leki Bas-bas hatán, "Belun ne'e naran Keki, nia mai hosi tasi-sorin no hakarak hatene ita-nia matenek."

Lekirauk hotu kontente, ida-idak mai kaer liman ho Lafaek Keki. Mau-Leos husu tan, "Keki hakarak hatene saida?" Bas-Bas esplika katak, Keki nia inan hakarak nia bele hatene lee. Mau Leos hatán, "Hein saida tan, mai ita fó lisaun ba Keki."

Sira hili ai-hun boot ida atu aprende lee. Keki tuur iha ai leten no nia ikun naruk ba kotuk, Leki ki'ik-oan sira hanoin ai-maran, sira tuur tan iha leten. Keki sente nia ikun moras tebes. Keki dehan, "Belun Bas-bas, ha'u-nia isin moras ona."



"Atu aprende ne'e tenke terus uluk ka, ne'e maka bele hatene lailais." Leki Mau Leos esplika. "Oh ne'e ka?" Lafaek Keki doko ulun. Bas-Bas kaer livru ida, hanorin leki-oan sira ho Keki. Keki hatene tiha lee, sira lori nia fila ba tasi. Keki esplika ba nia amá, "Bas-bas ho nia belun sira fó lisaun foun mai ha'u no ha'u hatene ona lee." Lafaek-inan fó obrigadu no sira sai belun di'ak.



Idea husi: Elfi Once Magno, Dili  
Modifika husi Ekipa Lafaek.

# DEHAN LAE BA

# VIOLÉNSIA DOMÉSTIKU

"o amor não é abusivo"

"Domin la'ós ho violénsia"

**LABELE NONOOK!  
FAVÓR, RELATA**

**liuhusi; KONTAKTU ba:**

**Polísia Nasionál Unidade VPU**  
Hodi hetan protesau no hato'o keixa

Nasionál	7749 0497
Dili	7734 1607
Aileu	7595 2885
Ainaro	7595 3420
Baucau	7712 7186
Bobonaro	7749 0507
Covalima	7595 5663
Ermera	7743 8874/7669 9276
Lautem	7726 1849
Liquiça	7595 9357
Manatuto	7749 0516
Manufahi	7566 7893
Oecusse	7596 0966
Viqueque	7736 7056

Konteúdu ne'e, hetan suporta husi:

Elabora ho:



"Violénsia Doméstiku kontra direitu umanu"

## Sitiu Turístiku



Kruz Mutin, Metinaro, Dili.  
Fotógrafu: Frederick Lopes



Sibi Marobo, Bobonaro.  
Fotógrafu: Julio Amaral



Monumentu Lifau, Raeca Oecusse.  
Fotógrafu: Maximiano B. Pereira