

# Lafaek



Volume 29

## Ba Komunidade

Edisaun 2/2021



Pájina 3  
Imi Hatene Ka Lae?



Pájina 8-9  
Fortifikasaun Ai-han



Pájina 18  
Istória Impaktu



Pájina 20  
Figura Jeométrika



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 Projektu (Interinu)** Marcelino Martins  
**Jestór Komunikasaun 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 (Interinu)** Anito Cardoso Ximenes

**Konsellu Editoriál**  
 CARE Internasionál Iha Timor-Leste  
 Programa Asisténsia Nova Zelândia  
 (Abrani Manuel)

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

**Artista**  
 Antoninho S. Ramalho, Moises Daibela Pereira, Nabila N. Sagram

**Dezeñador ba Gráfiku**  
 Filomeno Guterres Maia

**Ofisiál-Administrasaun**  
 Idelfina Martins, Eulalia Cardoso Marques

**Ofisiál-Finansa**  
 Delfrida Gomes da Conceição

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

**Ofisiál Komunikasaun**  
 Joaquim Pires, Cátia C. Alves

**Ofisiál Projektu**  
 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 Hotline** : 74112222  
**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.

## Índice:

	<b>Pájina 3</b> Imi Hatene Ka Lae?	
	<b>Pájina 4-5</b> Mikronegósio Istória Susesu	
	<b>Pájina 6-7</b> Filafali ba Eskola Halimar Jogu ho Oan	
	<b>Pájina 8-9</b> Fortifikasaun Ai-han	
	<b>Pájina 10-11</b> Mai Ita Aprende Lian Tetun, Portugés, Inglés no Korea	
	<b>Pájina 12-14</b> Agrofloresta	
	<b>Pájina 15</b> Feto Nia Lian	
	<b>Pájina 16-17</b> Limán Simentu Adisaun no Subtrasaun	
	<b>Pájina 18-19</b> Istória Impaktu Koko To'ok	
	<b>Pájina 20</b> Figura Jeométrika	
	<b>Pájina 21</b> Reseita	
	<b>Pájina 22-23</b> Lian Komunitade Lagoa Rokhon-Kora	



Fotografia no atividade sira iha konteúdu **Revista Lafaek ba Komunitade, Edisaun 2-2021** foti husi munisípiu;

- ⊙ Aileu
- ⊙ Ainaro
- ⊙ Baucau
- ⊙ Covalima
- ⊙ Manufahi

# Imi Hatene Ka Lae?

## REBUSADU LOKÁL HUSI AI-NANÁS



**Materiál:** Ai-nanás, tudik, bee, basia, luvas liman, hudi-tahan, lafatik, mákina hamaran no plástiku rebusadu.



1

Ko'a sai ai-nanás nia oan, hodi kuda fali. Fase ai-nanás molok ko'a.



2

Ko'a sai ai-nanás nia kulit. Ko'a sai ai-nanás nia abut laran.



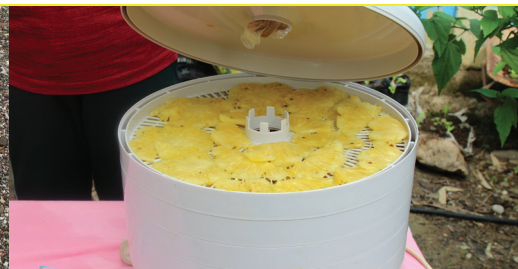
3

Ko'a ai-nanás bele ho modelo oioin, maibé tenke mihis.



4

Habai iha loro-manas uza lafatik no hudi-tahan. Se iha mákina hamaran ai-fuan, bele uza.



5

Bainhira maran, sei sai hanesan ne'e.



6

Ai-nanás rebusadu prontu ona atu han no fa'an.

Rebusadu nia durasaun bele rai to'o fulan 6.



# Promove Produtu Lokál Sai Produtu Komersial



Grupu Klibur Feto Maluk harii iha 2007. Objektivu harii atu hadi'a ekonomia membru sira, liuhusi muda ai-han lokál sai ai-han komersial iha merkaduria.

Grupu ne'e halibur fetu maluk sira iha sira-nia suku, hodi promote sira-nia abilidade no matenek.

Sira mai ho sira-nia kriadividade rasik hanesan; Homan luhu, lafatik no seluk tan. Produtu sira-ne'e fa'an hodi hetan osan, balun sira rai ba kofre, balun sira uza ba nesesidade família. Sira mós hetan osan husi te'in hahan ne'ebé ema hameno.

Sira iha koperativa kréditu ki'ik ba membru sira ho funan ki'ik. Ezemplu: Membru ida foti osan US\$100, nia funan US\$ 2.00.

Sira rai osan ba kofre grupu nian kada fulan US\$ 2.00, ida-ne'e hanesan; Kritéria ida ba membru hotu atu kumpri.

Nune'e, sira-nia koperativa bele hetan sustentabilidade ba oin.

Maski ho interese no nesesidade la hanesan entre membru sira, maibé fetu maluk sira-ne'e iha hanoin ne'ebé hanesan fiar no rona malu, rezolve problema hamutuk hodi hetan solusaun.

Produtu ne'ebé sira fa'an mak hanesan; Kripik hudi, ai-farina, foos, talas, xá ai-lia, marmelada fore-rai no bolu ai-farina.

Produtu hirak-ne'e ema sosa hotu lailais, tanba sira prodús ho sabor no qualidade ne'ebé aas. Dala barak membru sira hetan reseita husi **Revista Lafaek ba Komunidade** no balun sira asesu husi fonte internet hodi hetan ideia foun.

## Ne'e maka folin produtu balun husi sira-nia grupu.



Manteiga fore-rai US\$ 2.50



Luhu Ai-fuan US\$ 2.00



Mama-fatin US\$ 2.00



Luhu US\$ 2.00



Hudi sona US\$ 1.00



Kohe oan US\$ 1.00

## Lia-menon:

"Inan feton sira, karik imi iha abilidade, koko buka malu hodi fahe hanoin ba malu. Hakbesik ba parte governu hodi hato'o koñesementu ne'ebé ita iha ba sira. Iha mós grupu **Prezidente Jéneru no Pontu Fokal CCITL (Câmara de Comércio de Indústria de Timor-Leste)** iha munisípiu ida-idak. Nune'e, bele hetan dalan kona-ba oinsá bele hahú harii ita-nia grupu."

Husi susesu hirak-ne'e, maka grupu **Klibur Feto Maluk** bele hetan apresiasaun husi Prezidente Repúblika ba prémio Nutrisaun Prezidente iha 2015.



Koordenadora ba grupu Klibur Feto Maluk.  
Sra: Modesta Cipriana da Costa.



# Revista Lafaek Lori Rendimentu



Señora Natalina, hanesan forneseidór ba merenda eskolár iha EBF 1.2 Oebaba, suku Raimea, aldeia Oebaba postu Zumalai, munisípiu Covalima.

Nia sempre simu Revista Lafaek ba Komunitade, kada edisaun husi nia oan ne'ebé eskola iha EBF 1.2 Oebaba. Bainhira nia simu Revista Lafaek ba Komunitade, nia gosta liu atu lee kona-ba reseita sira no sempre prátika iha uma. Iha edisaun hirak-nee, iha konteúdu rua ne'ebé nia lee no koko ona iha uma mak hanesan; Halo sorvete husi abakate no dose bandeira. Nia família sempre tulun, bainhira nia koko halo reseita ne'e.

Nia Hatutan, "Ha'u prontu atu fahe koñesementu ne'ebé ha'u iha ona ba comunidade sira seluk, bainhira sira hakarak atu aprende. Ha'u mós baibain halo dose bandeira ba merenda iha uma-laran de'it, maibé bainhira ha'u halo sorvete abakate, ami lori ba fa'an iha bairru laran no fa'an iha eskola."

Atu halo sorvete abakate ha'u tenke gastu osan US\$ 7.00 hodi sosa materiál sira no bainhira ha'u fa'an hetan fali lukru US\$18.00 to'o US\$20.00.

Husu ba maluk sira, ne'ebé simu Revista Lafaek ba Komunitade, fó tempu uitoan hodi lee no koko, tanba Revista Lafaek ba Komunitade lori informasaun mai ita hodi hadi'a ita-nia moris.

## Materiál sira:



## Prosesu:



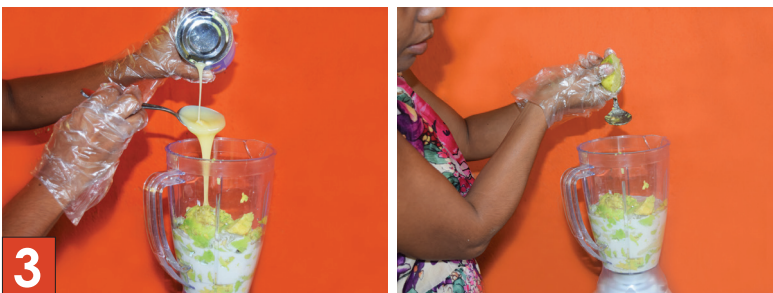
1

Fera abakate fuan tolu no hasai nia isin. Ta'es nuu-been ba basia ki'ik.



2

Nono nuu-been to'o grosu. Tau abakate ba *blender* fatin. Tau nuu-been ne'ebé nono ona.



3

Tau susubeen kanuru ualu. Tau derok-been kanuru ida.



4

Hahú *blender* to'o grosu. Tau baunilla kanuru tutun no maizenaku kanuru ida.



5

Tau masin-midar kanuru rua ka tuir nesetidade. Ikusliu, hatama ba jeleira to'o oras ualu.

# Mai Ita Haruka Oan Sira Filafali Ba Eskola

## Objetivu:

- ✦ Enkoraja inan-aman atu haruka labarik sira filafali ba eskola no redús labarik sira-nia falta.
- ✦ Apoiu oan sira atu komprende benefisiu husi edukasaun.
- ✦ Reforsa ba oan sira, katak inan-aman sempre iha ne'ebá atu tulun sira mezmú sira hetan difikuldade.

## Inan-aman mai tulun oan sira filafali ba eskola.



1

Inan-aman hatudu interese liuhusi, husu pergunta kona-ba saida maka labarik sira aprende loroloron iha eskola. Ezemplu: "Lisau saida mak ó gosta liu?", "Sé mak ó-nia kolega ne'ebé sempre tulun ó ka imi sempre tulun malu?"



2

Fó tempu ba oan sira atu estuda iha uma. Tulun oan sira kompleta serbisu eskola nian. Purezemplu reevee TPC (Trabalho para casa).



3

Inan-aman asiste no akompaña oan sira, durante tempu merenda no tau matan ba eskola.



4

Inan-aman vizita eskola no marka enkontru ho manarin, hodi ko'alia kona-ba progresu alunu no buka hatene kona-ba labarik nia prezensa iha klase.



5

Inan-aman fó tempu barak ba oan sira iha tempu livre. Tulun sira aprende liuhusi, halimar jogu aprendizajen sira no mós lee livru ba oan sira iha uma loroloron.



6

Partisipa ativu iha enkontru eskola nian ho inan-aman sira seluk iha kada períodu. Inan-aman sira marka prezensa iha enkontru simu kaderneta no kria relasaun di'ak ho pesoál eskola no inan-aman sira seluk.



7

Inan-aman la direktamente fó sala oan sira, maibé koko tulun oan sira atu komprende kona-ba saida maka loos no sala. Hatudu ezemplu pozitivu iha rezolve problema, ko'alia mamar no fó apoiu estra bainhira sira prezisa.

# Inan-Aman Halimar Jogu Aprendizajen Ho Oan Sira Iha Uma

## Objetivu:

Enkoraja inan-aman sira, atu halimar jogu aprendizajen ho oan sira iha uma.

## Mai ita halimar jogu liafuan no ilas.



1 Husu oan temi objetu nia naran.



2 Haruka oan hakerek objetu nia naran iha surat-tahan.



3 Forma letra uza materiál lokál.



4 Fó parabéns beibeik ba oan atu koko hakerek ka halo buat ruma.



5 Liga ilas ho liafuan.

Imi bele halimar jogu **liafuan** ho **ilas** ka **liafuan** ho **objetu** seluk hanesan; **Kanuru, fatuk, hudi, osan, pasta, fulan, saburaka, kuda** ka objetu saida de'it mak imi hetan.

# Fortifikasaun Ai-han

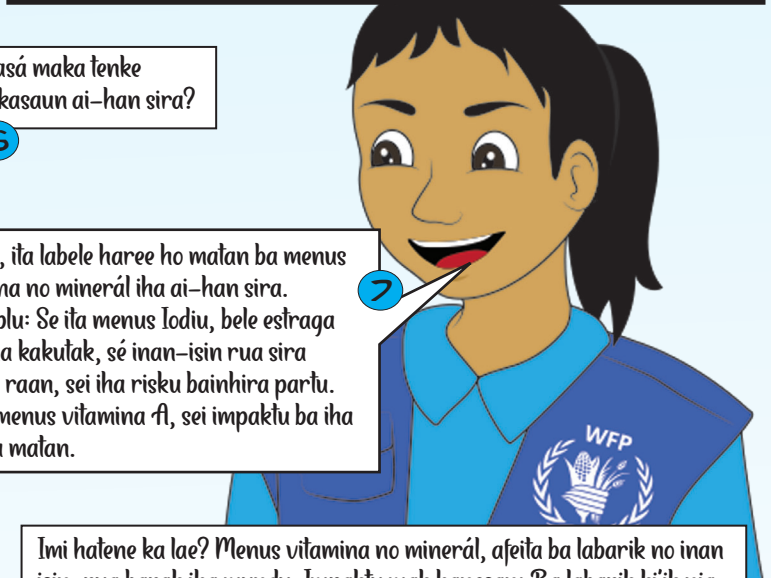
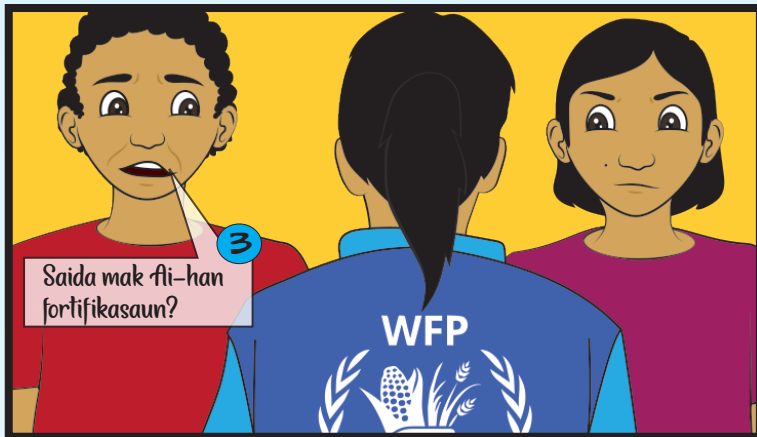
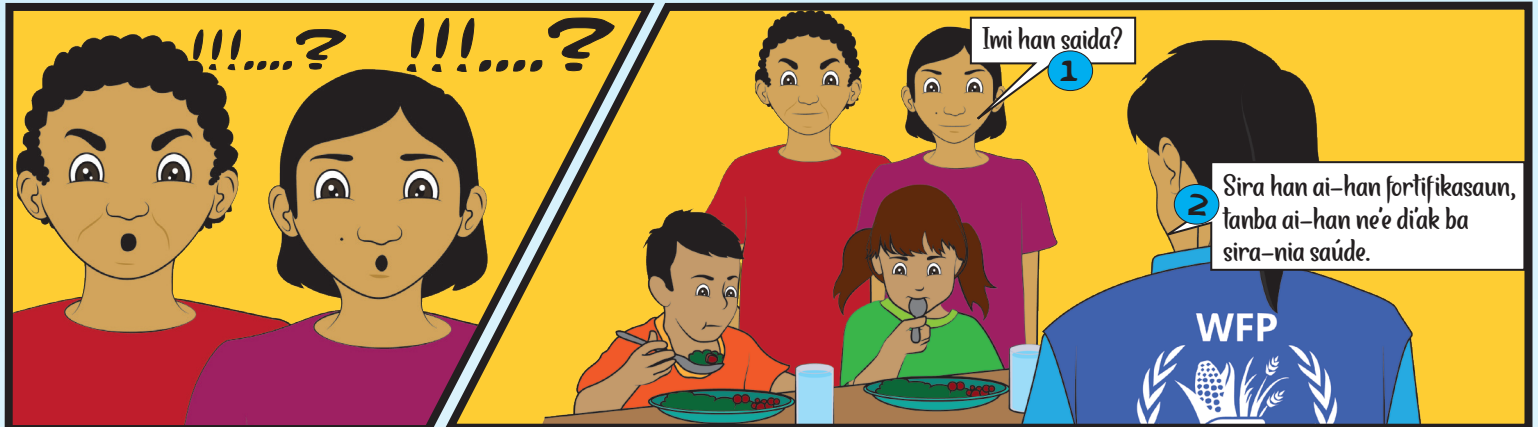


Konteúdu ne'e mai husi:

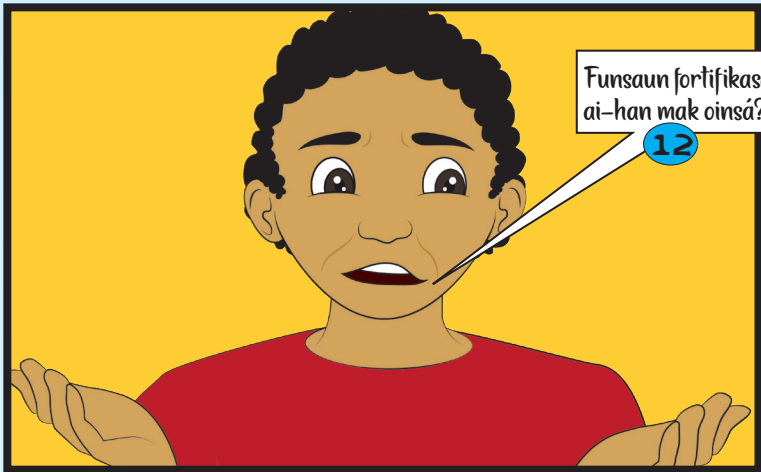


World Food Programme

Loron ida, funsionáriu WFP, hala'o hela observasaun ba iha atividade merenda eskolár.







Funsau fortifikasaun ai-han mak oinsá?

12

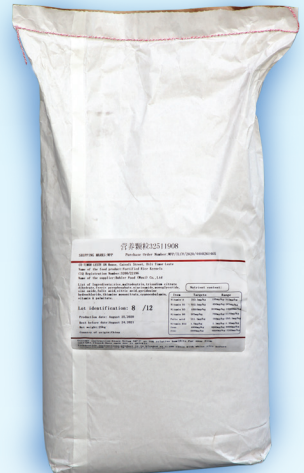


13

Funsau fortifikasaun mak hanesan: Atu haforsa ita-nia isin, aumenta ita-nia raan, hadi'a kresimentu labarik nian, hamenus malnutrisaun no proteje ita hosi moras hanesan: Beriberi, Pellagra, Rakitis no Bosiu. Ho ai-han fortifikasaun, bele tulun labarik sira aprende di'ak liutan iha eskola.



Modelu foos fortifikasaun ai-han husi WFP.



Karon fortifikasaun foos musan ho vitamina no mineral ne'ebé hanaran "Fortified Rice Kernel (FRK)".

**Fortifikasaun foos**

Foos nu'udar ai-han baziku ne'ebé la hetan atensaun maka'as iha mundu. Foos sai ai-han baziku ba populasaun sorin balu iha mundu no bele kontribui too pursentu 70, husi ai-han ne'ebé fo ba enerjia loroloron nian ba ita.

Fatin sira-ne'ebé labele produs foos, nu'udar kontributor importante ba dieta. Akontese liu iha area ne'ebé komun liu ho menus vitamina no mineral.

Ho ami-nia estensaun ba distribuisaun foos no prezensa iha nasaun sira-ne'ebé defisiensia mikronutriente, WFP iha oportunidade atu hadiak saude no nutrisaun ba ema barak iha mundu.

Liu husi fortifikasaun foos, mak area prinsipal husi ami-nia foku. Ho nun'e, ami servisu hela ho Governu atu fornese foos fortifikadu ba labarik sira iha eskola.



Foos musan ne'e, sei kahur ba foos mutin baibain, hodi bele produs fortifikasaun ai-han ba aumenta vitamina no mineral.

**WFP no fortifikasaun ai-han**

Fortifikasaun ai-han iha ona WFP nia ajenda husi tinan 2004. WFP mos fornese fortifikasaun ai-han hanesan sereal, mina no masin ba WFP-nia programa no distribuisaun ai-han. Ami mos hala'o papel fasilitador iha Timor-Leste, halo ligasaun no suporta Governu no setor privadu atu fortifika ai-han lokal baziku, no mos halo advokasia ba fortifikasaun ai-han iha politika nasional no internasional.

**Dalan ba oin**

Atu iha impaktu signifikante ba menus vitamina no mineral, fortifikasaun ai-han tenke envolve autor no parseiru sira, husi Governu to ONG, grupu advokasia no setor privadu sira.

WFP sei kontinua servisu ho grupu hirak-ne'e hodi halo esforsu hamutuk atu hadiak nutrisaun. Fortifikasaun ai-han sai nu'udar ferramentu efetivu ida atu luta kontra menus vitamina no mineral no bele halo papel importante hodi hakotu hamlaha.



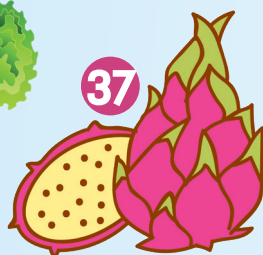
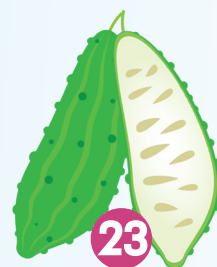
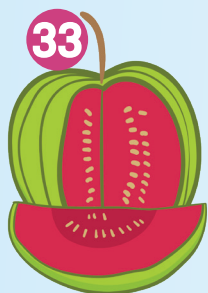
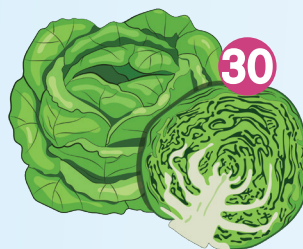
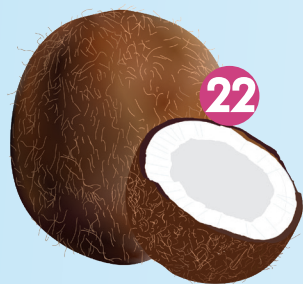
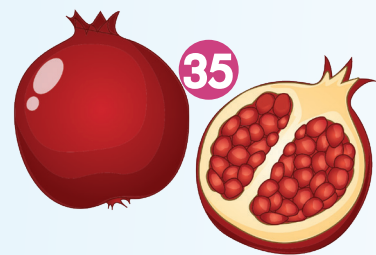
Kanorin merenda iha eskola.

# Mai Ita Aprende Lian



1	Kadoo-ai	Serra de madeira	Wood saw	Mogjae Tob	10	Safenda	Chave de fendas	Screwdriver	Deulaibeo
2	Kadoo-besi	Serrote	Hacksaw	Hwaltob	11	Lixa	Lixa	Sandpaper	Molae
3	Sepilla-ai	Plaina de madeira	Wood planer	Namu Buseuleogi	12	Luvas	Luvas	Gloves	Jang-gab
4	Martelu	Martelo	Hammer	Mangchi	13	Goma Ai	Cola de Madeira	Wood glue	Mogjae jeobchaje
5	Furador	Berbequim eléctrica	Electric drill	Jeongi deulil	14	Eskada	Escadote	Ladder	Gyedan
6	Metru	Fita métrica	Should be measuring tape	Gangcheol teipeu	15	Pahat	Formão	Chisel	Sog-ida
7	Siku	Régua quadrada de precisão	Elbow ruler	Palkkumchi Nungeumja	16	Xavi Bee	Chave para tubos	Pipe wrench	Paipeu Lenchi
8	Pregu	Prego	Nail	Neil	17	Baliu	Machado	Axe	Dokki
9	Parfusu	Parafuso	Screw	Nasa	18	Odamatan	Porta	Door	Dokki
10	Lafaek ba Komunitade Edisaun 2/2021				19	Kanuru Suru Rai	Pá	Shovel	Sab

# Tetun, Português, Inglês no Korea



20	Haas	Manga	Mango	Mang-go
21	Morangu	Morango	Strawberry	Ttalgi
22	Nuu	Coco	Coconut	Kokoneos
23	Baria	Melão amargo	Bitter melon	Biteo Mellon
24	Marungi	Moringa	Moringa	Mo Ling-Ga
25	Pipinu	Pepino	Cucumber	Oi
26	Kulu-Jaka	Jaca	Jackfruit	Jackfruit
27	Berinjela	Beringela	Eggplant	Gaji
28	Alfase	Alfase	Lettuce	Sangchu
29	Repollu Funan	Couve-flor	Cauliflower	Ke Tumba Ip

30	Repollu	Repolho	Cabbage	yangbaechu
31	Rambutan	Rambutão	Rambutan	Lambutan
32	Karambola	Carambola	Carambola	Ka Lambollo
33	Goiabas	Goiaba	Guava	guaba
34	Marakuja	maracujá	Passionfruit	yeoljeong gwail
35	Rumaun	Romã	Pomegranate	Seoglyu
36	Brokoli	Bróculos	Broccoli	Beulokolli
37	Bua Naga	Fruta do Dragão	Dragon fruit	Yong Gwail
38	Kanku	Espinafre de água	Water spinach	Mul Sigeumchi



UNIAUN EUROPEIA



# Ho Musan Ida Bele Hamatak Timór



Hi Belun sira, imi hatene ka lae? Agora daudaun **Uniaun Europeia** mós servisu ba iha "To'os-na'in ba redús Karbonu" hodi fó benefísiu ba jersaun Timor-Leste nian?

**Uniaun Europeia** iha inisiativu hodi redús emisaun ne'ebé kontribui maka'as ba mudansa klimátika. **Uniaun Europeia** sei apoiu liuhusi "**Programa Rai Matak.**" Liuhusi programa ne'e hodi bele hadi'a biodiversidade no halakon karbonu iha atmosfera.

Implementasaun programa ne'e liuhusi, "**Fundasaun Ho Musan Ida**, serbisu hamutuk ho **Oxfam Timor-Leste** no **Fundasaun Xpand**, hodi halo "**Programa Rai Matak**" iha tinan 2020. Hetan apoiu finanseiru hosi **Uniaun Europeia**. Objektivu hosi **Programa Rai Matak** mak atu habelar **Programa Ho Musan Ida** iha teritóriu Timor-Leste. Área sira-ne'ebé determina ba etapa dahuluk mak hanesan; **Baucau, Lautem, Covalima** no **Liquiça**. Ninia tarjetu ba tinan 4 nia laran, sei involve komunidadade hamutuk ema na'in 2000.

Atu tulun ekonomia agrikultór sira ne'ebé partispa iha **Programa Rai Matak**, sei simu pagamentu anuál atu kuda no halo manutensaun ba ai-hun sira iha sira-nia rai privadu. Ida-ne'e sei tulun atu hadi'a biodiversidade no atu hasai karbonu husi atmosfera. **Programa Rai Matak** sei serbisu hamutuk ho agrikultór sira, atu sukat karbonu armazenadu iha sira-nia ai-hun no sei fa'an karbonu ida-ne'e ba merkadu internasionál sira.

"**Programa Rai Matak**" hanesan programa ne'ebé kredivel tebes. Programa ne'e sei hadi'ak rendimentu komunidadade liuhusi kuda ai-horis sira, habarak ai-han lokál, proteje biodiversidade, prodús oksijéniu no absorvasaun karbonu. Programa ne'e sei implementa husi "**Fundasaun Ho Musan Ida.**"

**Fundasaun Ho Musan Ida** ninia objektivu haat:

1. **Rerflorestasaun** katak mantein ai-laran tuan, kuda ai-horis iha komunidadade nia to'os.
2. **Partisipasaun ekonomia** hodi haburas no dezenvolve ekonomia iha ita-nia rai rasik.
3. **Edukasaun Universál** mak atu eduka komunidadade kona-ba, oinsá kuidadu ai-laran tuan no eduka komunidadade atu hatene uza ai-horis no kuda. Ho nune'e, hanorin komunidadade hodi konserva ai-han lokál ho maneira oiain.
4. **Kria relasaun amizade** entre to'os-na'in sira, lider lokál, rejionál, nasionál no internasionál.

## Sé mak agrikultór karbonu?

Agrikultór karbonu maka sira-ne'ebé agora daudaun kuda hela ai-oan, no partispa iha **Programa Rai Matak**, sira sei simu pagamentu anuál ba kuda ai-oan no halo manutensaun ba ai-oan hirak-ne'e iha sira-nia rai privadu, ne'e sei tulun atu hadi'a biodiversidade no kaptura karbonu husi atmosfera.



## Imi hatene ka lae?

Mana Leopoldina Joana Gueterres maka fetu ida-ne'ebé barani no iha komitmentu boot, hodi halo mundansa ba komidade liuhosi oinsá kuda no uza ai-horis iha ai-laran.



Mana Leopoldina hanorin no hatudu ba kanorin sira kona-ba ai-musan.

Fundasaun Ho Musan Ida, harii atu eduka komidade sira atu hatene uza ai-laran, kuidadu no kuda ai-horis hodi konserva husi ár fo'er. Grupu ne'e mós halo konsersaun ai-han lokál no ai-moruk hanesan: Ai-nanás Rebusadu, Sumu Ai-nanás, Pickled Ai-nanás, Mina-nuu, Kinur maran, Ai-manas Ai-leten no seluk tan.

Mana Leo nia inan no nia kaben maka sai inspiradór, hodi hametin nia servisu voluntária tulun komidade. Nia inan dehan, "Ai-laran sai hanesan armazein ba ai-han no farmásia, bainhira ó presiza, fasil ba ó atu hetan." Nia kaben mós dehan, "Bainhira osan-mean ida mota lori mai, sé ó barani atu hakur bá foti mak ó sei hetan osan-mean ne'e, maibé sé ó haree osan-mean ne'e ó la barani hakur mota, mak ó sé la hetan no ema seluk maka sei hetan. Sé ó hakarak ita-nia komidade ne'e sai di'ak, mak ó tenke prontu hasoru dezafiu sira-ne'ebé mosu mai."

Ikusmai, mana Leo hetan apresiasaun hosi: "Princess Maha Chakri Award, iha 2017" no "Prémio Direitos Umanus Sérgio Vieira de Mello, iha tinan 2020."



Prosesu identifikasaun liuhusi tau marka GPS ba ai-horis ne'ebé kuda ona.



Prosesu atu sukut ai-horis hodi hatene nia medida ai-hun ne'e.

Durante tinan 10 resin ha'u servisu ho mana Leo, ha'u-nia haree saida maka mana Leo halo benefísiu tebes ba komidade sira, liuliu komidade iha Baguia. Nia fahe nia matenek mai ami hotu.

Saturnino Fernandes Ferreira



Tuir hau-nia haree joven sira orgullu tebes tanba mana Leo kria oportunidade serbisu ba joven balu iha Baguia. Mana Leo mós inspira tebes ha'u, oinsá atu dezenvolve hau-nia an rasik, tanba ita maka xave ba komidade iha área rurál.

Joana Guterres Gusmão



# MINA-NUU VIRJEN

Konteúdu ne'e hetan apiou husi:



UNIAUN EUROPEIA

Elabora ho:



Participante sáid no klasenika

## Belun sira, mai ita aprende halo mina-nuu virjen.

**Materiál:** Nuu koir, mákina koir nuu, mangeira, masa ákua, basia, pasadeira, botir, *tissue*, kanuru, kaneka, algudaun no filtru ne'ebé prepara ona.



1

Hasai nuu nia kulit no koir nuu (karik iha mákina koir nuu iha bele uza).



2

Tau bee tuir nesidade. Hafoin buti sai nuu been.



3

Ta'es nuu been no husik to'o minu 15, atu nia been fahe malu.



4

Minutu 15, lori mangeira xupa sai tiha bee.



5

Kedok fali to'o minu 10, atu hetan nia mina. Kedok tenke modelu oin rua; Ba loos no ba karuk.



6

Doku ho hena mahar to'o oras 12. Bokur maka namlele iha leten no mina mak iha klaran.



7

Suru sai tiha bokur no ta'es mina ho pasadeira.



8

Tuirmai, foti *tissue*, algudaun no falun algudaun iha *tissue* laran to'o sai ki'ik. Tenke taka tomak algudaun.



9

Hafoin ne'e, monta ba ákua hodi sai filtru. Tau nafatin algudaun estika halo metin.



10

Aumenta tan algudaun ho *tissue* haleu atu mina sos labele tun.



11

Tau filtru ne'ebé prepara ona ba botir laran.



12

Kuru mina-nuu no ta'es ho filtru.



13

Sei sai hanesan ne'e. Hein to'o nakonu no tau iha botir.



14

Mina-nuu virjen prontu ona atu uza no fa'an.

# Suporta Malu Ba Moris Feliz

Maun Jose de Jesus, tinan 43 hela iha Suku Hautoho, Postu administrativu Remexio, Aileu. Maun Jose hanesan pesoál apoiu suku nian. Nia mós ativu tebes iha comunidade, liuliu atu muda mentalidade no hanoin ne'ebé la kontribui ba balansu jéneru iha sira-nia comunidade.

Maun Jose mós hanesan koordinadór ba **Protesaun Labarik** iha nia suku.

Banhira forma família, Maun Jose seidak iha koñesementu kona-ba planeamentu família, tanba ne'e laiha spasu ba oan no mós ho vida agrikultór laiha rendimentu ne'ebé suficiente, katak nesesidade uma-laran komesa aumenta. Situasaun ne'e, motiva Maun Jose atu aprende no tuir treinamentu kona-ba planeamentu família no oinsá kria spasu ba oan.

Nia hanoin katak banhira ita kria spasu ba oan, ita tulun ona feen ho oan nia saúde no mós família bele moris armonia.



Aleinde ne'e, Maun Jose mós sempre tulun nia kaben hanesan; Te'in, fase-bikan, fase-roupa, tau matan ba labarik no akompaña kaben no oan ba iha sentru saúde, hodi kontrola sira-nia saúde.

Benefísiu husi tulun malu, maka kria armonia iha família. Husi Maun Jose nia observasaun mós hateten katak, iha nia suku aman sira akompaña sira-nia kaben no oan bá halo tratamentu, liuliu iha tempu **SISCa (Servisu Integradu Saúde Comunitáriu)**. Maun Jose hanoin katak, nu'udar aman, iha dever no responsabilidade ida-ne'ebé ita tenke halo.



Hanesan feen ha'u orgullu tebes ba ha'u-nia kaben, tanba sempre tulun ha'u iha uma-laran no nia ema ida-ne'ebé gosta haree ninia família kontente no hamnasa.



## Mekanismu Ba Komunitade Hodi Hato'o Informasaun Mai CARE

CARE rekoñese, ami iha responsabilidade atu proteje ema ne'ebé ami serbisu ba no ema ne'ebé serbisu ho ami. Nune'e, ami sei haka'as an nafatin atu prevene **asédiu seksuál, esplorasau, abuzu seksuál no inklui abuzu ba labarik** atu labele akontese. CARE la-tolera ba aktu hirak-ne'e, karik ita hasoru insidente ne'ebé mensiona iha leten ka keixa seluk, halo favór informa.



**LIUHOSI TELEPHONE no SMS ba 74112222**

- ◆ (Gratuitu ba Telkonsel no Telemor; ba Timor-Telecom atu evita kobransa pulsa, halo favór liga mai no CARE sei telefone filafali ho lailais).
- ◆ Oras Atende telefone: 09:00 Dadeer - 15:00 lokraik (Segunda - Sesta).

**Bele Hato'o Keixa Ba Aktu Hirak Tuirmai Ne'ebé Komete Hosi Staff CARE, Iha Ita-Boot Sira-Nia Komunitade:**



**KOMETE FRAUDE**



**ESPLORASAUN SEKSUÁL**



**ASÉDIU SEKSUÁL**



**ABUZU BA LABARIK**

# Mai Halo Liman Simentu

Prepara Materiál:

Simentu, rai-henek lotuk, luvas borraxa, *pilox*, óliu, basia ki'ik, bee no masa ákua.

## Etapa 1. Halo nia liman.



Kahur masa ho rai-henek. Hafoin enxe ba luvas, hotu tiha kesi niaibun no habai iha loron. Bainhira maran ona, bele loke luvas.

## Etapa 2. Halo nia bikan.



Kahur simentu ho rai-henek lotuk. Kose óliu ba basia ne'ebé prepara ona, enxe masa ba basia no hanehan ho manko. Habai to'o maran.

## Halo nia tuur-fatin no monta nia liman.



Ko'a masa ákua hodi halo nia hatuur fatin. Ikusmai, monta no pinta tuir kór ne'ebé ita gusta.

***Pilox* la iha bele uza tinta.  
Rega *pilox* ka tinta, tenke uza máskara.**





# Mai Hanorin Oan Kona-Ba Adisaun No Subtrasaun

**Materiál:**

Kaneka masa, surat-tahan, kateri no lapis ka lapijeira.

Mai halo atividade ne'e iha uma, hodi tulun oan sira hatene oinsá sura aumenta no hamenus.



1 Inan-aman hahú tesi surat-tahan, hodi halo símbolu no hatudu símbolu adisaun ka subtrasaun ba oan. Inan-aman esplika katak Subtrasaun mak Hamenus - Adisaun mak Aumenta +



2 Inan-aman husu oan, atu foti kaneka 5 no temi númeru 5. Tuirmai, observa oan, foti kaneka hira tau iha nia oin.



3 Husu oan seluk, hodi aumenta tan kaneka lima no temi nafatin númeru 5.



4 Tulun oan hodi sura kaneka no hateten katak, bainhira kaneka 5 + 5 hamutuk kaneka 10.

**Tuirmai, atividade subtrasaun ka hamenus.**



1 Husu oan karik iha kaneka 5 hasai tiha kaneka 2, hela kaneka hira? Hatudu mós númeru ne'ebé ita prepara ona no husu oan atu temi no hi'it númeru ne'ebé nia temi loos.



2 Atividade tuirmai, inan-aman no oan sura hamutuk kaneka iha sira-nia oin no basa-liman.



3 Ikusmai, fó gava ba ita-nia oan, karik nia sura sala ka loos.

**Mai uza maneira sira iha leten hodi hanorin oan iha uma.**

# Revista Lafaek Dezenvolve Ha'u-nia Kriatividade

Prezensa Revista Lafaek ba Komunidade, enkoraja Señora Emilia Fátima Sarmento ho nia kaben halo vazú ai-funan husi toalla no manta. Señora Emilia, sempre simu Revista Lafaek ba Komunidade kada edisaun, husi nia oan ne'ebé eskola iha EBC 1.2.3 Diligencia.



Bainhira nia simu Revista Lafaek ba Komunidade, nia gusta hotu konteúdu sira iha Revista laran. Maibé, konteúdu kona-ba saúde no kriatividade nia sempre prátika beibeik iha uma, mak hanesan;

1. Halo vazú ai-funan husi toalla no manta.
2. Prátika te'in ikan ho sasoro liga ho nutrisaun ba inan no oan.

Husi konteúdu rua ne'e, "Ha'u gusta liu mak halo vazú ai-funan husi toalla no manta. Bainhira ha'u halo, ha'u sempre hetan tulun husi ha'u-nia kaben no alin-feto.

Ha'u gusta fahe buat ne'ebé ha'u hatene ba kolega no vizitiu, ne'ebé hakarak atu aprende. Bainhira vazú ai-funan ne'e remata, ha'u infeita iha ha'u-nia uma oin.

"Ba futura, ha'u hakarak nafatin halo vazú ai-funan uza toalla no manta barak liután. Ha'u sei fa'an vazú inklui ho ai-funan. Iha planu, ha'u sei fa'an ho folin dolar 5 to'o 10, depende ba medida no tipu ai-funan." Dehan Señora Emilia.

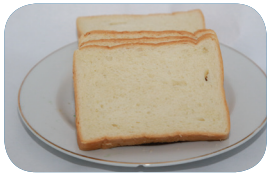


**Hakarak sai kriativu, lee Revista Lafaek.**

# Paun Hudi



Material ne'ebé presiza:



Paun



Hudi



Mesesere



Manu-folun



Paun Rahun



1

Da'an hudi too tasak.



2

Fera hudi ba rua.



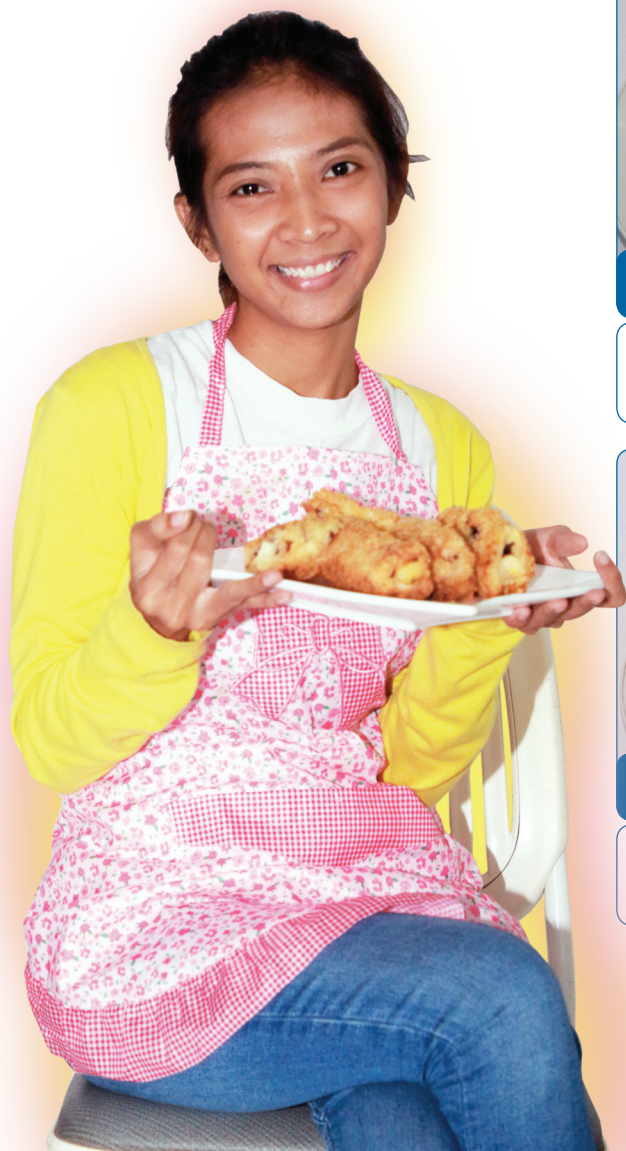
3

Hasai paun nia ninin ne'ebé toos.



4

Tau hudi, mesesere no lulun ho paun.



5

Sai hanesan ne'e.



6

Hoban paun iha manu-folun laran.



7

Du'ir ba paun rahun ne'ebé prepara ona.



8

Sona to'o mean, ikusmai ita bele han.

Paun rahun la iha, bele troka uza biskoit masin ne'ebé de'ut rahun.

Fase liman ho sabaun molok te'in no han.

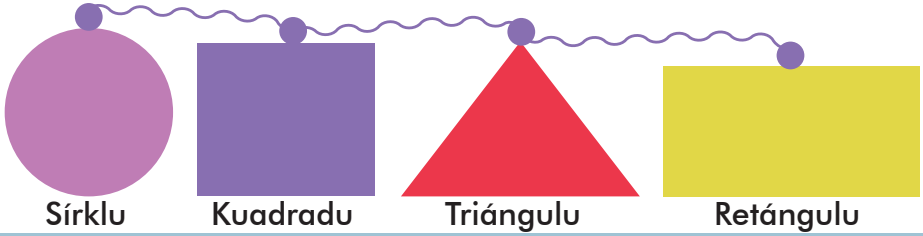
# Figura Jeométrika



Mai hanorin oan sira kona-ba figura jeométrika no tulun ita-nia oan hodi buka sasán uma-laran, ne'ebé hanesan ho figura jeométrika.

Prepara Materiál:  
Surat-tahan ka kaixa, kateri hodi tesi tuir Figura Jeométrika Báziku.

**1** Inan-aman tesi surat-tahan hodi halo sai figura jeométrika mak hanesan tuirmai ne'e:



Sírklú

Kuadradu

Triángulu

Retángulu



Tuirmai, inan-aman temi naran figura jeométrika ba oan sira, hodi koñese figura hirak-ne'e.

Ezemplu: Temi Sírklu, Kuadradu, Retángulu no Triángulu.



Hafoin hatudu figura sira, inan-aman husu oan atu hatudu sasán sira iha uma-laran ne'ebé hanesan ho figura jeométrika.

Ezemplu: Régua maka Triángulu, bikan kabuar maka Sírklu, rak manu-tolun maka Kuadradu no kuadru foto maka Retángulu.



Investe ba oan nia futuru, hahú husi uma-laran!

Ikusliu, inan-aman ho oan sira tesi no forma figura jeométrika sai hanesan uma ida. Fó eloja ba oan bainhira nia temi loos.

# Mai Ita Halo Dose Dadar

## Materiál



Pewarna



Masin-midar



Nuu koir



Bee



Mina



Trigu

## Prosesu dahuluk.



Tau pewarna kanuru tutun, ba trigu kaneka 2 ne'ebé sukat ona.



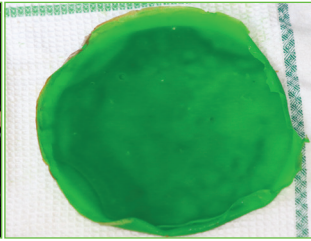
Tau bee kaneka 1 ho balu, no kahur.



Sai hanesan ne'e.



Tau mina uitoan suru adonan kanuru boot ida tau ba taxu, durante minutu 5.



Ikusmai sei sai hanesan ne'e.

## Prosesu sona masin-midar no nuu koir.



Tau mina uitoan.



Sona masin-midar to'o mean.



Tau nuu koi hodi sona to'o mean.



Sai hanesan ne'e.

## Prosesu lulun.



Tau nuu koir iha dadar nia laran.



Lulun dadar.



Dadar pruntu ona. Ita bele han no fa'an.

Fase liman ho sabaun molok te'in no han.



# Lian Komunidade

Ha'u sente kontente simu Revista Lafaek, tanba iha esperiênsia barak mai ami komunidade. Ha'u aprende barak husi Revista Lafaek liuliu, kona-ba kuda modo hanesan; Modo-mutin, senoura, liis-mean no liis-mutin. Husi rezultadu kuda modo balu ami fa'an no balu ami han. Ami mós halo adubu orgániku no pestisida orgániku hodi hamate ular-oan ne'ebé estraga modo. Ha'u uza Revista Lafaek hodi hanorin ha'u-nia oan sira hakerek, lee no sura. Ami hakarak halo treinamentu kona-ba adubu orgániku.

**Olimpia da Costa , Hatu, Holpilat, Covalima.**



Tuir esperiênsia ne'ebé mak ha'u hetan, husi Revista Lafaek ba Komunidade tulun ha'u atu hanorin ha'u-nia oan liuhusi aprende numerasia no literasia. Ha'u mós lee Ai-knanoik ba ha'u-nia oan bainhira sira atu toba. Revista Lafaek ba Komunidade mós fó esperiênsia ka téknika foun mai ami mak hanesan; Halo kreatividade, kuda modo uza hudi-kain, Tippy Tap, reseita halo na'an-kabuar no mikronegósio. Mikronegósio ami aprende kona-ba oinsá atu jere osan ho di'ak. Ami mós aplika oinsá hanorin oan sira iha uma hodi bele sura no lee lailais tanba fasil hodi halo tuir no ami mós hetan téknika oinsá halo vazú toalla ho manta.

**Crisodio da Costa, Lebo-mera, Foho-Ailico, Ainaro.**



Revista Lafaek ba Komunidade fó benefísiu tebes mai ami, konteúdu ne'ebé ami uza mak hanesan; Kuda ai-horis no halo adubu orgániku. Informasaun seluk ne'ebé ami aprende tan husi Revista Lafaek mak hanesan; Edukasaun, saúde no oinsá jere osan tama no sai.

**Isaias Lurdes Guterres, Lisimori, Madabeno, Laulara, Aileu.**



Ha'u kontente simu Revista Lafaek husi ha'u-nia oan, bainhira nia fila husi eskola. Ha'u sente kontente loos nune'e hau lee kedan Revista ne'e. Buat ne'ebé ha'u aprende hosi Revista Lafaek ba Komunidade mak hanesan; Reseita sira, kuda modo no halo adubu orgániku. Ha'u koko ona dose nuu no ha'u-nia família gosta loos. Ha'u mós lee Revista Lafaek hamutuk ho ha'u-nia oan sira kona-ba literasia. Ha'u hakarak fó sugestáun ba CARE atu labele hapara ida-ne'e tanba ami-nia esperansa boot tebes katak tuirmai ami sei aprende buat foun barak hosi Revista Lafaek.

**Filomena Pereira Octa, Beremanel, Manufahi.**



# Lagoa Rokhon-Kora

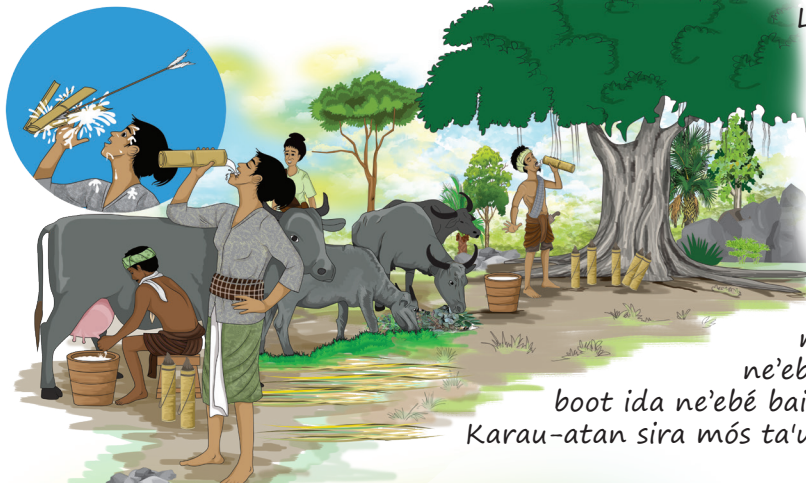


Uluk liu iha fatin ida naran Ubu-Lebo, katuas ida naran Koli-Lebo baibain ema bolu Lebo-Aman, moris ho rikusoin ne'ebé barak tebes hanesan karau-timur ka karau metan. Lebo-Aman iha atan na'in-hitu, feto na'in tolu no mane na'in-haat, ne'ebé hein karau troka malu. Baibain karau-atan sira hois susubeen karau nian dahuluk sira sempre oferese uluk ba Lebo-Aman, maski distánsia dook tebes hosi Ubu-Lebo.



Iha loron ida, karau-atan feto na'in-rua no mane na'in-rua bá hein karau iha fatin ida naran Wate-warak, besik mota ida naran Tula Mau. Entre Wate-warak no Tula Mau iha fatin tetuk ida-ne'ebé baibain karau-atan sira deskansa hodi hanatar karau no hois karau nia susubeen. Iha loron ne'ebá, karau-atan na'in-rua hahú hois karau nia susubeen. Iha tempu ne'ebá, bailoro naruk no rai mós manas. Tanba hamrook, karau-atan feto na'in-rua foti susubeen iha au-feluk ne'ebé sadere hela iha halihun hodi hemu.

Iha uma, Lebo-Aman tuur hein hela susubeen ne'ebé atan sira atu lori ba fó nia. Maibé hosi dook Lebo-Aman haree katak karau-atan feto na'in-rua hemu tia susubeen.



Lebo-Aman mós hirus maka'as no dehan "Tanbasá sira la lori susubeen ne'e mai ha'u? Baibain ne'e maske distánsia dook maibé sira sempre lori mai. Ohin loron susubeen dahuluk ne'e sira la lori mai, maibé sira hemu fali? Ha'u fó hatene ona sira katak susubeen tenki lori uluk mai ha'u?" Ho nervozu, nia foti ninia rama ulun no rama isin hodi hana karau-atan sira ne'ebé hemu hela susubeen. Bainhira Lebo-Aman hana la kona karau-atan, maibé kona fali au-feluk ne'ebé nakonu ho susubeen. Iha tempu ne'ebá, susubeen ne'ebé iha au-feluk nakfakar sai no suli ba rai-tetuk boot ida ne'ebé baibain sira hanatar karau.

Karau-atan sira mós ta'uk no halai husik hela fatin ne'ebá.

Iha loron ne'e kedas, Lebo-Aman hateten, "Ohin ha'u marka istória ida ba imi, atu imi-nian jersaun ba jersaun bele temi ha'u bainhira liuhusi lagoa ida-ne,e."

Iha tempu ne'e kedas, Lagoa Rokhon-Kora nakonu ho bee no ikan iha laran nune'e mós tuna no animál bee sira seluk.

Ikusmai, liu loron tolu, Lebo-Aman mós mate. Animál no rikusoin sira lakon ida-ida to'o hotu.

Komunidade bairru laran hahú hakbesik ba lagoa refere hodi kaer ikan, tuna no animál bee sira seluk to ohin loron.



Adão da Cruz, Diretor EBC Dato-Tolu, Fohorem, Covalima  
 Fontes: Husi Katuas Uma-Lisan Mane-Hitu, Leowes no Koli-Bein  
 Modifika husi Ekipa Lafaek



# Lafaek Nia Belun



Manufahi



Covalima



Dili



Viqueque



Ainaro

Fatin istóriu ida iha Munisípiu Covalima  
Monumento Massacre Setembro Negro 1999, Suai vila  
Fotógrafa: Jenovia Ximenes



Fatin istóriu ida iha Munisípiu Manufahi  
Monumentu Dom Boaventura, Luak, Daisua  
Fotógrafa: Milania Isabel Assunção Nunes



Fatin furak ida iha munisípiu Ainaro  
Villa Maria, Ainaro vila  
Fotógrafa: Natalia da Silva



Monumentu Nicolau Lobato  
Aisirimou, Aileu  
Fotógrafu: Duarte DC Hama

