

Lafaek



Ba Komunidade

Edisaun 3/2019



Imi Hatene Ka Lae?
Páj. 3



Mikronegósia
Páj. 4-5



Literasia
Páj. 11



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.

Editoriál:

Koordenadór Programa Edukasaun Shoaib Danish
Jestór Projetu Simplicio Lopes Barbosa
Jestór Relasaun iha setór Privadu Chandra da Cruz
Vise-Jestór ba Publikasaun no Atividade Estensaun Octavio D.S.C. de Andrade
Vise-Jestór ba Implementasaun Adelino Jaime Roberto Guterres no Marcelino Martins
Asesora Jestaun ba Dadus Agnes Neray
Vise-Jestór ba Monitorizasaun, Evaluasaun no Aprendizajen Paulo Pinto

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

Hakerek-na'in
 Alianca M. do Rego, Aguida J. de Araujo, Joanico C. Marques,
 Herminia da Costa Fernandes

Artista
 Antoninho Ramalho, Moisés Daibela Pereira

Dezeñadór ba Gráfiiku
 Filomeno Guterres Maia

Ofisiál-Administrasaun
 Ideltina Martins

Ofisiál-Finansa
 Delfrida Gomes da Conceição

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

Ofisiál Komunikasaun
 Sherley Siki, Emilia Moniz

Ofisiál Kampu
 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 Linguístika nian
Enderesu : CARE Internasionál iha Timor-Leste, Bairro-Pite, Dili
Telefone : 3321 407
Email : lafaek@careint.org
Facebook :  Revisã.Lafaek

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

Pájina:



Imi Hatene Ka Lae: 3



Mikronegósio: 4-5



Hakarak Oan Sira Matenek: 6-7



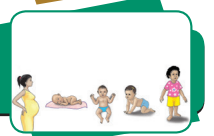
Agrikultura: 8-9



Jogu Numerasia: 10
Jogu Literasia: 11



Saúde: 12-13



Feto-Nia Kareira Iha Lideransa: 14-15



Kriatividade: 16-17



Koko To'ok: 18



Estrada di'ak susesu iha família: 19



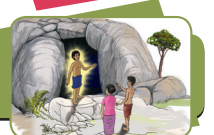
Istória : 20



Reseita: 21
Lian Komunitade: 22



Ai-Knanoik: 23



Halo Biskoit Nuu



Imi Hatene Ka Lae?

Mai ita koko halo biskoit husi nuu ba loron boot natál no tinan foun ne'ebé atu mai. Ita mós halo merenda ba família no balun bele fa'an.

Materiál: Trigu kopu 1, tepung tapioka kopu 2, manu-tolun fuan 1, manteiga kopu 1 ho balun, masin-midar uut kanuru 4, nuu koir fuan 1, vanili no masin kanuru ki'ik 1.



1

Hamanas nuu kopu 1 ho balun.



2

Tau manteiga kopu 1 ho balun no masin-midar uut kanuru 4 no kahur.



3

Tau manu-tolun fuan 1.



4

Tau masin kanuru ki'ik 1 ho vanili kanuru ki'ik 1.



5

Tau nuu ne'ebé hamanas ona.



6

Tau tepung tapioka kopu 2.



7

Tau trigu kopu 1.



8

De'ut to'o hanesan.



9

Halo kabuar uza kopu.



10

Halo nia modelu uza garfu.



11

Tau manteiga ba forma no tunu iha fornu ho ahi neinek to'o minutu 20.



12

Biskoit nuu prontu ona atu han no fa'an.

Labele uza masin-midar barak liu.

Antes prepara tenke fase liman

Sabaun Husi Produtu Lokál



Mana Evangelina mak hanesan Kordenadora iha **Grupu Liras**. Grupu ne'e harii iha tinan 2005 ho objetivu atu tulun feto maluk ne'ebé laiha kbiit no menus ba koñesementu atu harii rasik negósia ki'ik iha sira-nia komunidadade. Membru sira husi grupu ne'e hetan treinamentu husi CTID no sira hotu graduadu ona husi treinamentu ida-ne'e. Sira aprende hanesan; Halo sabaun husi mina-nuu, halo pasta, xapeu husi tais no ai-moruk tradisionál.



Ami-nia grupu nia naran **Perfect Coconut**. Sasán ne'ebé ami uza atu halo sabaun mistura husi produtu lokál hanesan; Mina-nuu lokál, Kafé, *Lidah buaya*, Akapulku, kabas sutra ne'ebé halo sabaun mamar no ida-ne'e mós hanesan produtu lokál ne'ebé fasíl atu hetan iha to'os. Ami hetan esperiênsia barak ona, entaun ami bele halo sabaun oin-oin ho ninia misturasaun naturál la hanesan. Sabaun ida-idak iha ninia morin ne'ebé la hanesan ho impaktu spesiál ba ema-nia kulit no ami fornese sabaun ba kulit

ne'ebé sensitivu hanesan katar tuir ema ida-idak nia prezisa. Tuirmai sabaun ne'ebé prodús ho ingredientes ka sasán ne'ebé la hanesan; ezemplu Sabaun husi Goiaba, Kafé, *Lidah buaya*, Du'ut-morin, Kamii, Ai-funan Lavender, Akapulku tahan no seluk tan.

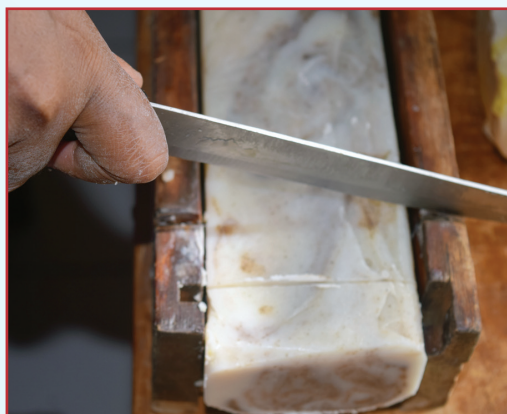




Sabaun hirak-ne'e uza ba hodi hariis no bele fase-roupa, nune'e mós hanesan ai-moruk hodi kura borbullu, hena-mutin no isin-katar. Ami fa'an ami-nia sabaun iha loja no supermerkadu oin-oin iha Timór laran ho presu ne'ebé baratu. Sabaun ida iha folin dolar 1.00 to'o dolar 1.50. Iha rai-laran, ami hetan rendimentu kada fulan bele hetan dolar 200 to'o dolar 300. Ami mós haruka ona tonelada 1 ba iha nasaun Singapura no kada tonelada ne'ebé ami haruka ba rai li'ur bele hetan to'o dolar 12,000 (Rihun sanulu resin rua). Ami mós halo promosaun ba nasaun hanesan Austrália, Hong-Kong, Alemaña no Itália.

Atividade halo sabaun iha ami-nia fatin.

Sasán ne'ebé uza hodi halo sabaun; Mina-nuu no *Bimoli*, Algudaun Sutra, Coustic Soda no Bee-moos.



Tuir treinamentu oin-oin no implementa kedas iha ita-nia comunidade, labale ta'uk failansu, maibé koko nafatin ikusmai hetan nia rezultadu!"

Hakarak Oan Sira Matenek, Mai Halo Tuir Etapa Sira Tuirmai!

Oinsá uza sasán uma-laran hodi tulun oan sira atu bele lee.

Atividade ne'e hanesan ezemplu ida. Bele uza materiál seluk ne'ebé iha.

Objetivu;

Inan-aman sira bele tulun sira-nia oan atu koñese diferença son/lian iha liafuan ne'ebé komún liuhusi sasán sira iha uma-laran.

Sasán ne'ebé prezisa;

Sasán ne'ebé ita bele hetan iha ita-nia uma ka fatin ne'ebé besik, hanesan; Masa, masin, kafé ka seluk tan hodi tulun labarik bele lee.



1

Inan-aman sei esplika lala'ok atividade ne'e ba oan sira.



2

Buka sasán hanesan masa, sasán dapur nian no ai-han ruma iha uma-laran ka fatin besik. Sei uza sasán ne'e hodi halo atividade.



3

Inan-aman husu ba oan kona-ba naran husi sasán ne'ebé maka sira hetan ona.



4

Labarik bele hatán tuir saida maka sira hatene.

Son saida maka laiha iha liafuan ne'ebe hakerek ne'e?



5

Rona tiha, inan-aman sei hakerek de'it "ai-__la" iha surat-tahan. Inan-aman sei lee neineik naran sasán ne'e no hatudu ba liafuan no husu ba sira.



6

Husu labarik atu temi son saida maka laiha iha liafuan klaran ("di"). Inan-aman sei gaba nia no hakerek letra ne'ebé falta hodi forma son ne'e.



7

Inan-aman sei hatudu tan sasán tolu ne'ebé iha uma-laran. Sei hakerek sasán nia naran maibé halakon letra iha klaran. Ezemplu: Hatudu "Kopu" maibé hakerek "__pu"; hatudu "Kanuru" maibé hakerek "Kanu__"; hatudu "Etu" maibe hakerek "__tu".

Lian saida mak sei falta iha liafuan ne'e?



8

Inan-aman husu ba labarik kona-ba letra husi liafuan ne'ebé maka sei falta.



9

Tuirmai, inan-aman ho labarik sei hakerek hamutuk naran husi sasán ne'e.

Bainhira labarik identifika no hatán letra sira ho loos, gaba nia. Hamutuk kompleta liafuan sira to'o remata.

Konkluzau;

Lihusi atividade ne'e, inan-aman sira bele hatene oinsá atu uza sasán sira iha uma-laran hodi tulun oan atu bele hatene lee ho di'ak. Labarik sira sei aprende atu koñese diferença lian iha liafuan komún sira.

Proteze Bee-Matan



Iha aldeia Raebou, comunidade sira hasoru problema bee menus. Loro-loron sira dudu malu atu hetan bee moos.

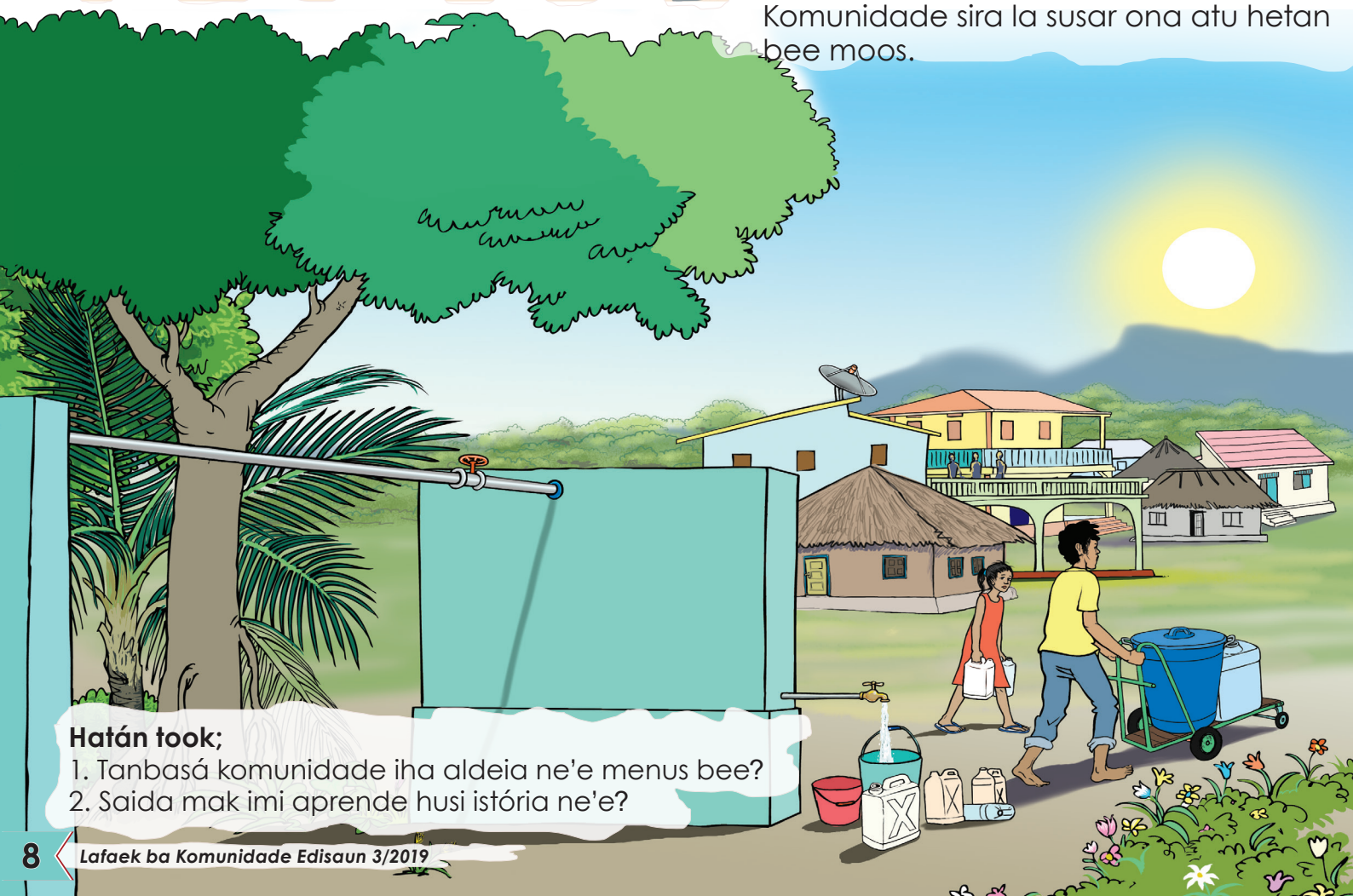
Tanba dudu malu, halo avó-ferik ida monu tanba forsa laiha. Labarik sira mós sente triste, tanba loro-loron sira tarde atu bá eskola. Xefe aldeia sente triste tanba haree nia comunidade sira susar tebes atu hetan bee.



Ho nunee, nia mós mai ko'alia ho comunidade sira. Xefe aldeia dehan, "Bee menus tanba comunidade tesi ai ne'ebé besik bee-matan, halo fo'er bee-matan no ita lakohi kuda fali ai-oan iha bee matan."

Hafoin rona esplikasaun, comunidade sira serbisu hamutuk hodi kuda fali ai-oan no hadi'a fali sira-nia bee-matan.

Ikusmai, sira hotu haksolok tebes tanba bee iha aldeia ne'e sai boot tebes. Komunitade sira la susar ona atu hetan bee moos.



Hatán took;

1. Tanbasá comunidade iha aldeia ne'e menus bee?
2. Saida mak imi aprende husi istória ne'e?

Hetan Rendimentu Husi Bee-Matan Foun



Bee laiha, ita ema, balada no ai-horis sira hotu mós sei la moris tanba ita hotu prezisa tebes bee.

Iha aldeia Raebou, suku Leimea-Leten, Postu Administrativu Atsabe, munisípiu Ermera, iha **Grupu Moris Foun 2** sempre hasoru problema bee menus iha tempu bailoro.



Hanesan grupu ida-ne'ebé mak iha área rurál, dook husi estrada públiku no la asesu ba eletrisidade, sra. Joanina dos Santos ho idade 30, hanesan xefe **grupu Moris Foun 2** nia haksolok tebes bainhira **CARE** liu husi Programa HAFORSA liuhosi iha sira-nia fatin hodi husu problema ne'ebe maka durante ne'e sira-nia grupu sempre hasoru.

Mana Joaninha dehan, "Durante ne'e, problema ne'ebé ami sempre hasoru mak, ami hakarak halo modo iha tempu bailoro hodi fa'an maibé, ami sempre menus bee.

Tanba ne'e ami la hetan rendimentu liuliu iha parte ortikultura nian.

Mana Joanina mós hatutan Prezensa **CARE** hamutuk ho Projetu HAFORSA nian bele rezolve ona **grupu Moris Foun 2** nia problema.

Ha'u haksolok no agradese tebes ba Projetu HAFORSA tanba bele tulun ami-nia grupu hodi hadi'a ami-nia bee-matan. Konsege tulun ami hodi rezolve ami-nia problema. Liuhusi bee-matan foun ne'ebé iha, bele halo mudansa ba ami-nia moris.

Ami mós hetan rendimentu barak liu iha tempu bailoro no agora ami bele halo modo barak tanba ami-nia bee sai kapás loos.



Labarik feto iha direitu ba nia isin-lolon.

Hateten "LAE" kuandu:

- Ema balun atu kaer imi-nia isin, fuuk, oin, hirus-matan no área privada sira.
- Ema balun husu atu halo relasaun seksuál ho imi.
- Ema balun husu imi atu bá sira-nia uma, hanesan; Sira-nia kuartu-laran ka fatin ne'ebé imi sente la seguru.
- Ema balun oferese ba imi prezente, no sira husu atu ka'er imi-nia isin-lolon sira.
- Ema balun konvida imi atu sai iha tempu kalan, no obriga imi atu halo relasaun seksuál.

Inan-aman prezisa tau matan sira-nia oan, liuliu oan feto nomós mane sira husi ema ne'ebé bele halo perigu ba sira, liuhusi hanorin atu:

- Hatais roupa ne'ebé apropriadu iha uma, eskola no iha fatin públiku.
- Prepara sira ba iha siklu menstrusaun nian, no oinsá mak atu mantein sira-nia isin moos durante siklu menstrusaun nian.
- Iha fiar an maka'as no kesar ba inan-aman ka manorin sira, bainhira iha ema balun halo abuzu seksuál ba sira.
- Inan-aman labele husik sira-nia oan la'o mesak. Husu sira atu fó hatene ba imi, bainhira atu sai bá fatin ruma ho belun ka ema seluk.



Jogu Numerasia

Mai Ita Sura No Dada Liña

Mai ita tulun Mau Sesta ho Biketi bá sosa sasán iha merkadu.



Ezemplu;

\$ 1.00



\$ 2.00



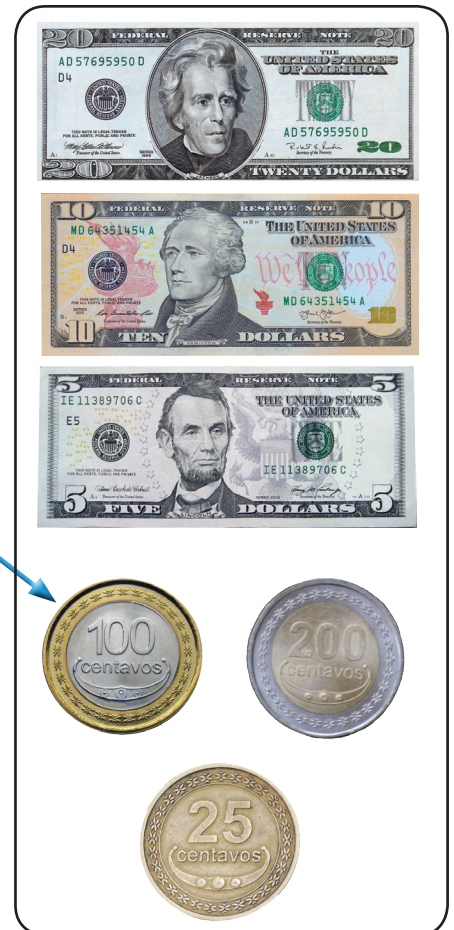
\$ 5.00



\$ 20.00



\$ 10.00



Mai Tulun Oan Sira Hodi Lee

Oinsá Inan-aman sira atu tulun oan sira ne'ebé maka seidauk bele lee atu nune'e sira bele lee ho di'ak. Ita bele uza materiál hanesan masa-matan.



1

Materiál: Masa-matan kór oiain, surat-tahan, kaixa uzadu, goma, lapijeira ka spidol no kateri.



2

Tau masa-matan iha surat-tahan risku tuir no tési halo kabuar. Tuirmai goma hodi hakerek alfabetu.



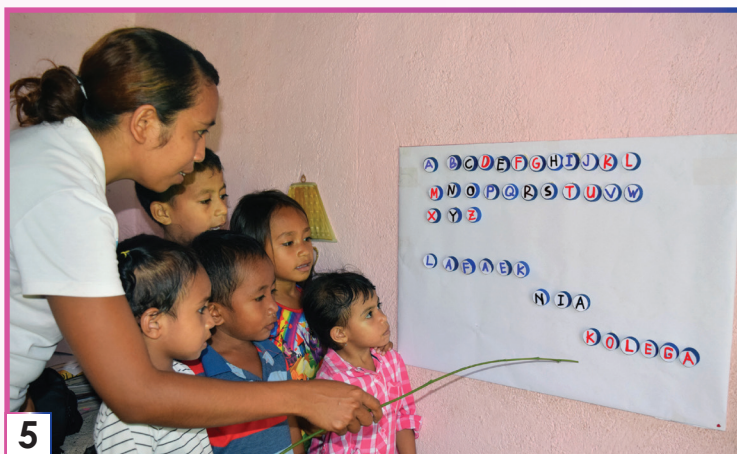
3

Taka alfabetu sira-ne'e iha kaixa mamuk ka surat-tahan kartoliña.



4

Taka iha didin-lolon no lee hamutuk ho oan sira.



5

Aumenta taka letra sira iha masa-matan atu nune'e sira bele forma sai liafuan.



6

Ikusliu, sira bele taka iha sala vizita hodi nune'e sira bele lee beibeik.

Konkluzau

Hakararak oan sira sai matenek inan-aman sira koko atu kria maneira oiain atu tulun oan sira bele lee.

Hakararak Oan Matenek?

Labele Husik Liu Loron 1.000 Dahuluk



Fó atensaun ba Períodu Importante Loron 1.000 Hahú Moris

Loron 280
Inan isin rua



Loron 180
fulan 0-6



Loron 60
fulan 6-8



Loron 120
fulan 8-12



Loron 360
fulan 12-24



Loron 1.000 (rihun ida) hahú husi kedas bebé iha isin to'o finan rua sura hamutuk iha loran 1.000. Períodu ne'e hanesan osan-mean tanba, bebé-nia kakutak dezenvolve maka'as iha tempu ne'e.

Mensajen 9 importante husi loran 1.000 maka:

1. Durante isin-rua inan presiza han hahán ho variedade oioin.
2. Bá sentru saúde mínimu dala 4 durante isin-rua.
3. Hemu vitamina aumenta raan nian.
4. Fó kedas susubeen inan nian bainhira bebé foin moris mai.
5. Kontinua fó susubeen inan nian eksklusivu ka fó de'it susubeen inan nian to'o bebé fulan 6.
6. Tetu bebé fulan-fulan iha sentru saúde.
7. Lori bebé ba sentru saúde atu hetan imunizasaun.
8. Kontinua fó susubeen inan nian to'o tinan 2.
9. Fó ai-han nutrisaun ba bebé fulan 6 ba leten no kontinua fó nafatin susubeen inan nian.



Ai-han fó forsa



Ai-han haburas isin



Ai-han protesaun husi moras

Nutrisaun Ba Bebé

Fulan 6 to'o Tinan 2

Fulan 6-9

Fó susubeen inan nian nafatin.
Fó ai-han husi grupu tolu hanesan; ai-han haburas, ai-han protesoun no ai-han fó forsa. Iha loron 1 han dala 2 kanuru 2 ka 3. Halo sasoro kahur lakeru, senoura, manu-tolun kinur no tahu. Da'an halo dodok no de'ut ho pasadeira.



Fulan 9-12

Fó nafatin susubeen inan nian. Labarik han loron ida dala 3 no merenda dala 2 loron-loron, ezemplu; Hudi-tasak, ai-dila no abakate. Hahán mamar ko'a halo ki'ikoan ka ai-han ne'ebé labarik bele kaer.



Tinan 1-2

Fó nafatin susubeen inan nian. Tinan 1 ona bele fó ai-han ema boot nian. Loron ida han dala 3 no merenda ai-fuan dala 2.



Merenda ai-fuan

La'ós Feto-nia Serbisu

Tempu bailoro to'o ona, comunidade iha aldeia Naroman susar tebes atu hetan bee moos. Iha aldeia ne'e, comunidade hotu uza bee-matan ki'ikoan ida de'it.



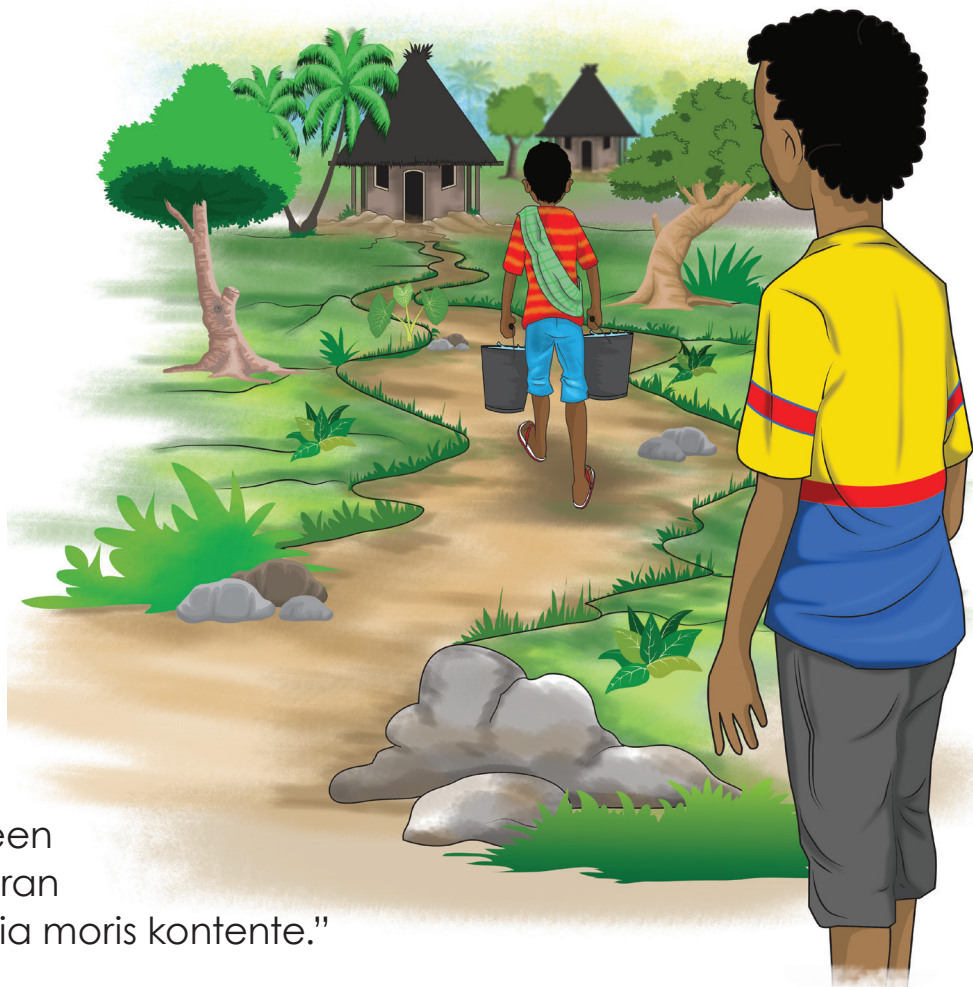
Tiu Pedro ho nia família mós uza hotu bee-matan ne'e ba nesesidade uma-laran hanesan; Fase-bikan, te'in no hariis.

Hanesan feen ne'ebé maka di'ak, Tia Maria sempre bá kuru bee ho distánsia ne'ebé dook. Maske kole, maibé Tia Maria hatudu oin-midar nafatin. Hafoin bee sira iha masa nakonu hotu, Tia Maria mós lori fali roupa fo'er sira hodi lori bá fase iha bee-matan.

Bainhira fila husi bee-matan, Tia Maria haree bee ne'ebé nia kuru iha masa mamuk hotu kedas. Tia Maria hakfodak, "Nu'usá maka bee iha masa mamuk hotu kedas ne'e? Sé mak estraga?" Nia ko'alia ho hirus. Tiu Pedro hatán, "Ha'u mak uza ba hariis hotu, ne'ebé nu'usá?" Tia Maria sente triste loos. Nia dehan, "Ha'u kuru bee la kolen ka?" Tiu Pedro hatán, "Ne'e ó-nia responsabilidade. Nu'udar feen, ó maka tenke serbí ha'u!" Liafuan ne'e, halo Tia Maria triste liután.



Ho nervozu, Tiu Pedro la'o sai bá li'ur. Bainhira hamriik hela iha uma oin, Tiu Pedro haree Tiu Toi hi'it hela bee. Tiu Pedro hakbesik ba hodi husu, "Tanbasá ó tenke kuru bee, ne'e feto nia serbisu." Tiu Toi dehan, "Labele hanoin hanesan ne'e, nu'udar feen ho la'en ita tenke serbisu hamutuk. Labele fó serbisu todan ba ita-nia feen. Ita tenke tulun ita-nia feen halo serbisu iha uma-laran atu nune'e ita-nia família moris kontente."



Tiu Pedro arrepende ho hahalok ne'ebé nia hatudu ba Tia Maria. Bainhira fila bá uma, Tiu Pedro mós husu deskulpa ba Tia Maria. Komesa ne'e kedas, Tiu Pedro ho Tia Maria fahe serbisu uma-laran hanesan ba malu. Ikusliu, Tia Maria haksolok tebes tanba nia kaben halo mós serbisu uma-laran ona, no sira-nia família moris haksolok no laiha ona problema hanesan uluk.



Hatán took;

1. Istória ne'e ko'alia kona-ba saida?
2. Tanbasá feto ho mane tenke serbisu hamutuk?
3. Benefísiu saida, bainhira feen no la'en tulun malu hodi halo serbisu uma-laran?

Mai Ita Halo Meziña Husi Ai-Tahan



Materiál ne'ebé presiza mak hanesan;



Luvás



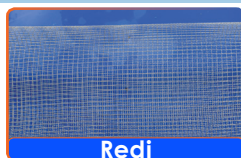
Pinsél



Kanuru ki'ik



Gayung



Redi



Ai-tahan



1

Forma ai-tahan sira hale'u hanesan ne'e.



2

Kahur simente gayung isin 2, rai-henek lotuk isin 1 no kahur labele been liu.



3

Tau masa hale'u iha ai-tahan.



4

Tau arame iha parte klaran hodi halo metin.



5

Aumenta masa halo mahar no halo kabeer hanesan ne'e no hein to'o maran.



6

Maran ona, fila parte kraik ba leten hodi loke sai ai-tahan no sei sai hanesan ne'e.



7

Pinta tuir imi-nia kór favóritu.



8

Sei sai hanesan ne'e.

Tuirmai ita sei halo Meziña nia hatuur fatin



9

Buka fatuk belar no kabuar tau hale'u no hametin ho simente.



10

Tau masa iha fatuk nia leet hodi metin.



11

Halo kabeer parte leten atu meziña labele hali'is no pinta tuir imi-nia hakarak.



12

Meziña prantu ona, imi bele koko no inventa tuir imi-nia hatene.

Hanoin Kriativu Hamosu Inovativu!

Liis-mean hasai venenu husi isin-lolon



Liis-mean la'ós sai hanesan temperu dapur nian de'it, maibé Liis-mean mós iha ninia benefísiu barak ba ita-nia saúde. Taka liis-mean iha ain-tanen laran bainhira toba, bele kura moras iha ita-nia isin-lolon tanba ain-tanen maka liga direita ba orgaun hotu iha ita-nia isin-lolon.

Oinsá atu halo?



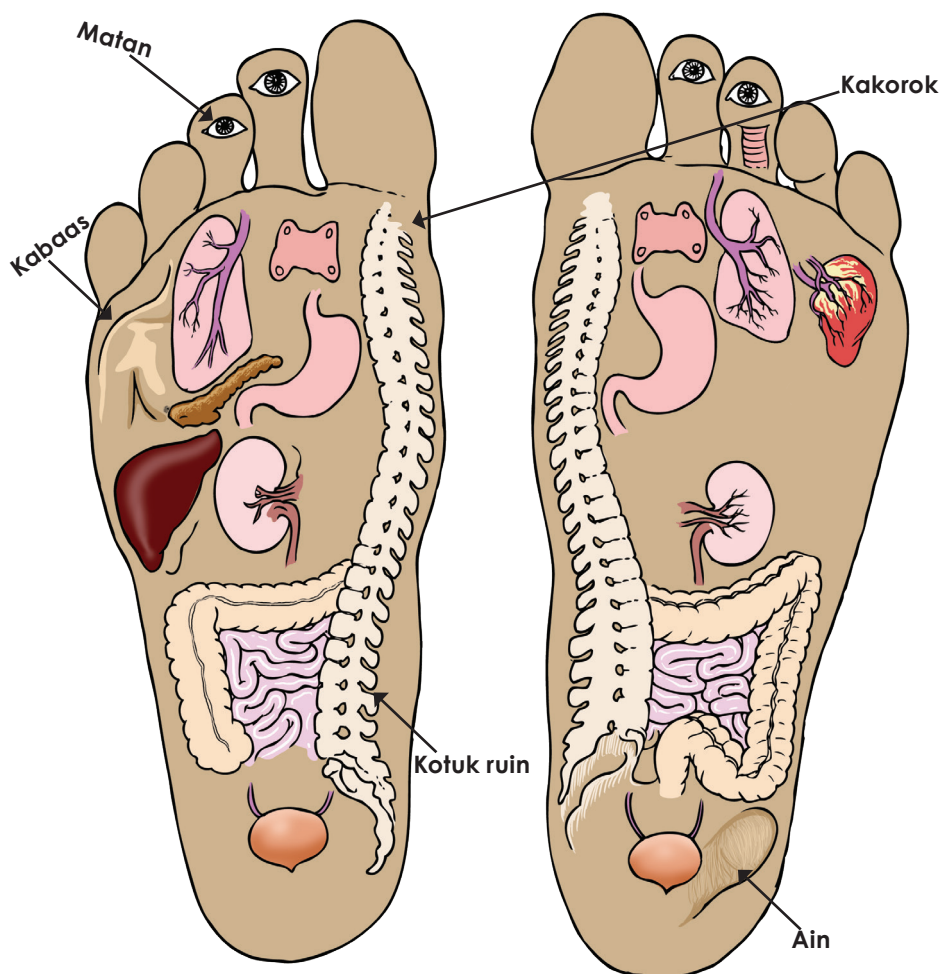
Hili Liis-mean ne'ebé di'ak.



Koa liis-mean halo belar ba 3 hanesan ne'e.



Taka liis-mean ne'ebé ko'a ona iha ain-laran no falun ho meias.



Parte ne'ebé liga ho orgaun sira.

1. Hamenus ain siin ka reumatizmu.
2. Aumenta ita-nia imunidade isin-lolon (Forsa)
3. Halakon Venenu (*Racun*) no hamoos baktéria no kutun iha isin-kulit.
4. Hatuun isin-manas no Kostupadu (*Flu*).

Uza liis-mean dala 1 de'it iha kalan 1, kalan tuirmai uza fali liis-mean seluk. Halo to'o kalan 3 sei hetan rezultadu di'ak liu. Koko Ba!

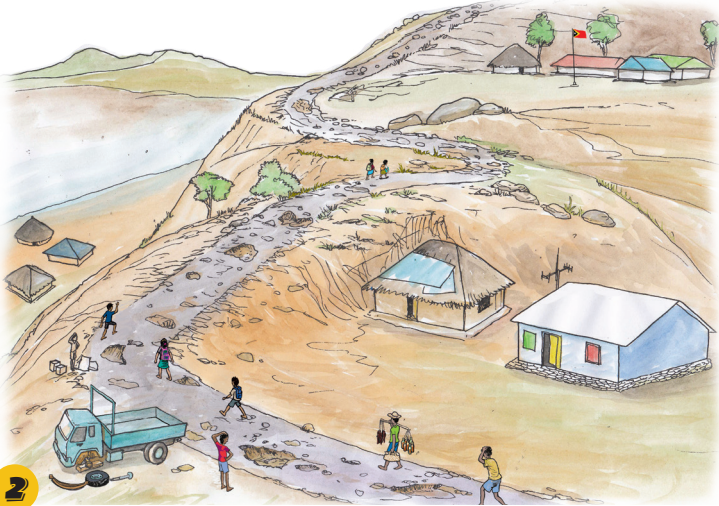
Pajina ne'e kredit husi website: <https://www.grid.id/read/041676586/belum-banyak-yang-tahu-ini-3-manfaat-selipkan-bawang-merah-di-telapak-kaki-saat-tidur?>

Estrada Di'ak, Susesu Iha Família!

1

Suku Hakmatek sai nu'udar hela fatin ba Tiu Luis no Tia Joana. Iha suku ne'e, hasoru problema ho kondisaun estrada ne'ebé mak la di'ak. Kondisaun ne'e, halo susar tebes komidade sira, tanba difikulta sira atu asesu bá fatin hotu no sente izoladu.

Xefe suku hato'o informasaun ba komidade, katak Programa Estrada ba Dezenvolimentu sei mai sira-nia suku, no atu hadia sira-nia estrada.



2

Hafoin rona tiha informasaun ne'e, Tiu Luis hala'o diskusaun ho nia família. Iha diskusaun ne'e, Tia Joana mós hakarak serbisu, no sira hotu suporta no konkorda.

Maske serbisu ne'e todan, feto mós bele halo.

Nu'udar la'en, ha'u apoiu tebes ha'u-nia kaben atu serbisu.

Imi rua nia oan, ha'u bele ajuda hein. Importante mak bele hadia ekonomia família.

Di'ak liu, ita bá rona saida mak Ofisiál Dezenvolimentu Komidade hato'o iha sede suku.



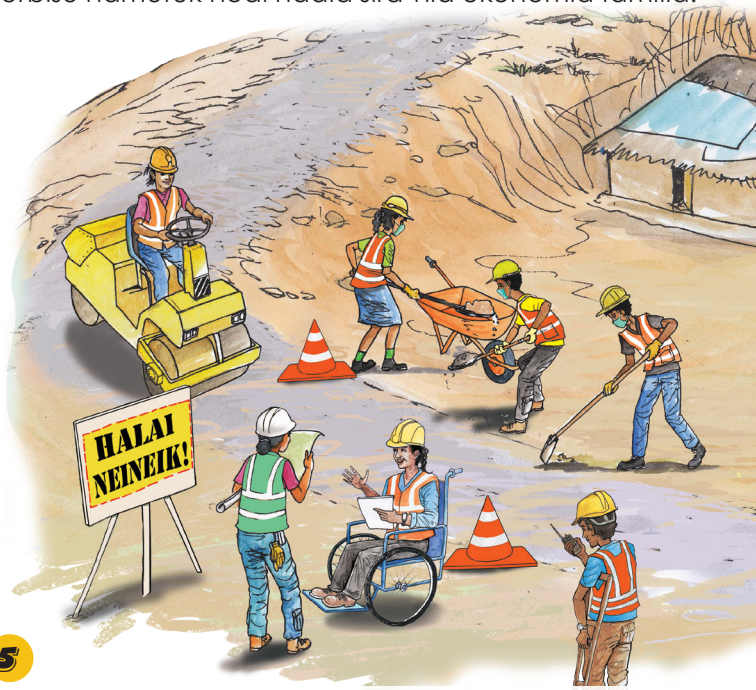
3

Ofisiál Dezenvolimentu Komidade ho Kontratór, halo mobilizasaun no hatete ba komidade katak, sira hotu iha oportunidade atu serbisu iha projetu estrada rural tantu feto, mane, joventude, nomós ema ho defisiensia sira. Ho nune'e, sira bele hetan osan hodi suporta ekonomia família.



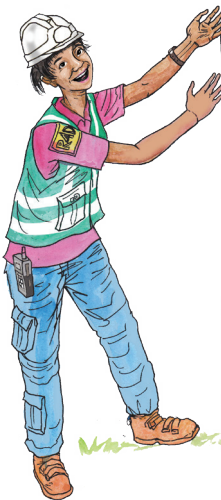
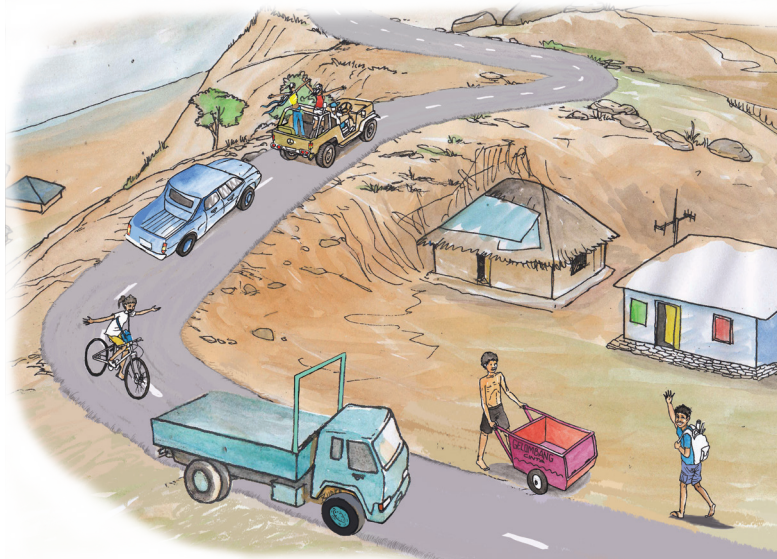
4

Rona tia informasaun ne'e, ikusmai Tiu Luis no Tia Joana serbisu hamutuk hodi hadia sira-nia ekonomia família.



5

Ikusliu, komidade sira iha suku Hakmatek sente haksolok tanba sira-nia estrada di'ak ona no hatene kona-ba objetivu husi Programa Estrada ba Dezenvolimentu.



Objetivu maka;

- Hadi'ak estrada sira.
- Ema hotu bele hetan osan hodi hola nesesidade família nian, loke kioske, haki'ak balada.
- Bele asesu ba merkadu ho lais liu no baratu.
- Asesu di'ak ba fasilidade saúde.
- Asesu di'ak ba eskola.
- Asesu di'ak ba Be'e matan.
- Asesu ba sitiu turistiku sira.
- Aumenta badaen (halo estrada).
- Foti desizaun no Jestaun.



Australian Aid

RAD Estrada Rural ba Dezenvolimentu



100 SOCIAL JUSTICE DECENT WORK

UN WOMEN United Nations Entity for Gender Equality and the Empowerment of Women

Tanbasá Rusa Iha Dikur?



inan-aman sira, imi bele lee istoria ne'e hamutuk ho oan sira



Iha tempu uluk, iha kuda ida naran Kudasi no rusa ida naran Rusasi sira halo belun di'ak. Kudasi iha dikur no Rusasi laiha dikur. Iha ai-laran sira sempre han du'ut hamutuk.

Loron ida, sira na'in-rua han hela du'ut, Kudasi dehan ba Rusasi, "Di'akliu ita na'in-rua bá buka fali du'ut iha knua sorin." Rusasi hatán, "Di'ak loos tanba iha ne'e mós du'ut laiha ona." Sira la'o tama ba ai-laran boot. Sira hetan bee-lihun ida no sira hemu bee.

Kudasi bá besik bee-lihun no fihir nia an, "Hem, ha'u-nia dikur kapás loos no ha'u di'akliu Rusasi. Ha'u lakohi halo belun ho Rusasi," Kudasi dehan ba nia an. Rusasi foin la'o besik Kudasi dehan, "Ses tiha, ha'u lakohi halo belun ona ho ó." Rusasi mós la'o ses tiha husi Kudasi.

Tanba kolen, sira deskansa besik bee-lihun no tuur la hase malu. Tekiteki, Lafaek boot ida dolar sai husi bee-lihun laran atu tata sira. kudasi no Rusasi hakfodak no halai tama ba ai-laran. Kudasi halai maka'as no soe hela Rusasi.



Lakleur, Kudasi nia dikur kaet tiha ba ai-sanak no ai-talik. Rusasi toman Kudasi no dehan, "Maromak kastigu ó, tanba agora ó foti an." Kudasi sente moe, ho triste Kudasi dehan, "Rusasi tulun ha'u lai, ha'u sei halo tuir saida mak ó hakarak."

Rusasi doko ulun no tata kotu tiha ai-talik sira. Rusasi mós husu ona saida maka nia hakarak, "Kudasi ha'u lakohi buat hotu, ha'u hakarak ó-nia dikur de'it." Kudasi la ko'alia barak no fó de'it nia dikur ba Rusasi.

Kudasi dehan, "Uza de'it dikur ne'e atu salva an no salva balada seluk. Karik hetan belun foun keta



foti an." Rusasi hatán, "Di'ak, ha'u promete. Komesa tempu ne'e maka rusa iha dikur no kuda laiha dikur. Maibé sira sempre han du'ut hamutuk.

Hahusuk

1. Tambasa kudasi lakohi halo belun?
2. Se maka tulun kudasi?

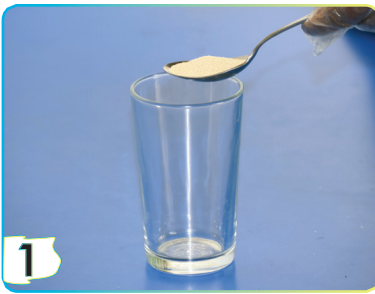


Dose Terang Bulan



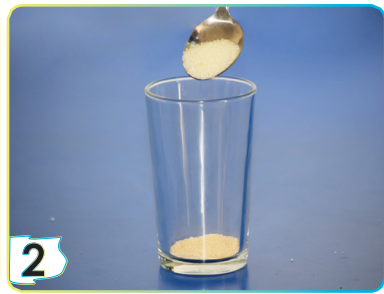
Mai ita halo reseita *terang bulan*:

Materiál: Trigu kopu 2, manu-tolun 1, masin-midar, manteiga, *fermipan* no *meseseres*.



1

Sukat *fermipan* kanuru 1.



2

Sukat tan masin-midar kanuru sorin.



3

Tau bee morna 50 mili litru hanesan ho bee morna kanuru 10.



4

Sukat trigu kopu 2.



5

Tau masin-midar kanuru 4.



6

Tau manu-tolun fuan 1.



7

Tau bee kopu 1 no kahur.



8

Tau *fermipan* ne'ebé sa'e ona.



9

Hamanas manteiga to'o nabeen.



10

Sukat manteiga ne'ebé hamanas ona tau kanuru 7.



11

Doku to'o oras 1.



12

Tunu iha tasu ne'ebé kose ona manteiga.



13

Tasak ona tau *meseseres*.



14

Terang bulan pruntu ona atu han no fa'an.

Fase liman ho sabaun, molok atu te'in no fó-hán oan sira.

LIAN Komunidade



Iha uma, ha'u lee Revista Lafaek ba Komunidade. Konteúdu ne'ebé ha'u lee mak; **Halo Dose husi hudi no Ai-farina, Kuda Modo no Kuda Liis Tuk Tuk.** Dalaruma ami mós estuda hamutuk ho oan sira iha uma.

Olinda Rego, Aldeia Aelafa, Daudere, Lospalos-Lautem.



Revista Lafaek ba Komunidade kapás no furak tebes tanba, aumenta komunidade sira-nia kapasidade ezemplu; **Kriatividade husi Masa Matan, Bolu husi Hudi no Ai-farina.** Iha uma, ha'u uza hodi hanorin ba oan sira kona-ba alfabetu no número

Jacinto Ximenes, Aldeia Larigua, Suku Haeconi, Baguia-Baucau.



Ha'u sempre lee no akompaña beibeik Revista Lafaek. Konteúdu sira iha Revista Lafaek ba Komunidade ha'u prátika ona iha uma maka; **Bolu husi Hudi no Vazu husi Toalla. Ba oin, ha'u atu koko tan Batar Sona Manas.** Ita iha produktu barak maibé susar atu halo sai fali buat seluk, liuhusi Revista Lafaek ba Komunidade ita bele aprende buat ruma no halo tur fali.

Maria Odete dos Anjos Amaral, Xefe Suku Bibileo, Viqueque.



Revista Lafaek ba Komunidade ha'u lee beibeik tanba konteúdu sira iha Revista laran hanorin ami hodi aprende buat foun. Atividade ne'ebé ha'u lee no haree maka; **Halo Dose Bolu Hudi, Prepara han ba oan sira no Adubu Orgániku.** Iha konteúdu balun mós ko'alia kona-ba poupa agora di'ak ba futuro. Ha'u mós uza Revista Komunidade hodi hanorin oan lee no sura.

Abeta Gonsalves, Aldeia Iralafai, Suku Bauro, Lospalos-Lautem.

Revista Lafaek ba Komunidade ha'u-nia oan maka fó ba ha'u tanba sira simu iha eskola. Durante ne'e, ha'u lee beibeik konteúdu sira iha Revista laran hanesan; **Mikrofinansa (Oinsá rai osan), Halo Dose Bolu husi hudi no Nutrisaun husi produktu lokál.** Iha uma, ha'u hanorin número no ABC ba oan sira uza Revista Lafaek ba Komunidade. Ha'u mós gosta prenxe jogu kadi kakutak.

Miguel Fernandes, Aldeia Beli, Suku Babulo, Uatu-lari Viqueque.



Iralafai (Bee Boot)

Besik meudia ona Lafu atu te'in, maibé bee laiha. Lafu Hanoin barak tanba nia inan-aman atu fila ona husi to'os.

Teki-teki Asu Leto, halai husi du'ut-laran. Lafu hakfodak tanba asu Leto isin-lolon bokon loos. Leto hatenu fó sinál ba Lafu hodi bá iha fatin ne'e. Lafu la'o tuir asu ne'e. Sira tama ba fatuk-kuak ne'ebé nakukun no Lafu ta'uk tebes. Lafu hakfodak tanba bee tarutu hanesan mota iha fatuk okos. Lafu ho Leto hateke bee nalihun boot tebes, teki-teki mane foin sa'e ida kaer nia liman hodi hasé "Ó mak hetan no labele fó hatene ema seluk." Mane ne'e ko'alia. Lafu doko ulun de'it.

Lafu loron-loron kuru bee lori mai uma hodi te'in. Lafu nia inan-aman hakfodak tanba loron-loron bee iha sanan-rai nakonu hotu. "Oan Ó kuru bee iha ne'ebé mak Ó fase fu'uk no te'in?" nia amá husu. Lafu atu ko'alia sai, maibé nia ta'uk mane ne'e nia liafuan.

Ida-ne'e akontese baibeik loron-loron bainhira Lafu nia inan-aman fila husi to'os. Iha loron ida Lafu nia inan-aman hakarak buka hatene, sira helik husi fatuk leet, Sira hateke Lafu tama ba fatuk-kuak ne'e, sira mós halai hakbesik ba fatuk ne'e, teki-teki rai-tarutu fatuk-kuak taka an metin. Lafu nia inan-aman ta'uk no tanis tebes, tanba sira-nia oan iha fatuk-kuak laran.

Lafu nia aman hamulak, derrepente fatuk nakloke fali no naroman sai mai, mane foin-sa'e ida hamriik hela iha fatuk-leten. "Ha'u gosta imi nia oan-feto" Mane foin-sa'e ne'e husu atu nia hakarak kaben ho Lafu. Maibé Lafu nia inan-aman lakohi tebes, tanba Lafu mak oan feto mesak, Maibé mane ne'e promete atu moris hamutuk ho Lafu nia inan-aman. Rona ida-ne'e Lafu nia inan-aman hakarak, Lafu kaben no moris felis ho mane ne'e. Ikusmai aldeia ne'e la susar ba bee no sira hanaran fatin ne'e IRALAFAI.

Agora dadaun komunidadade sira iha Keri Sabalai Iralafai konsume hela bee-matan ne'e.



Istória Husi Mariagina dos Santos Manorin husi E.B.F Keri Sabalai Iralafai, Lospalos, Lautem. Modifika husi ekipa Lafaek.

Lafaek Nia Belun

Belun sira-ne'e mai husi Munisípiu Ainaro, Baucau, Covalima, Lautem, Viqueque no RAEOA Oe-cusse.



Perfíl Munisípiu Baucau

Kapital: Baucau
Postu Administrativu: Baucau Villa, Baguia, Laga, Quelicai, Vemase no Venilale.
Lian Lokál: Galolen, Makasáe, Midiki, Naueti, Uai-ma'a.
Totál Populasaun: 123.203
Produtu Lokál: Kulu, batar, fehuk, ai-farina, tomate, nuu, kumbili, koto, no seluk tan.

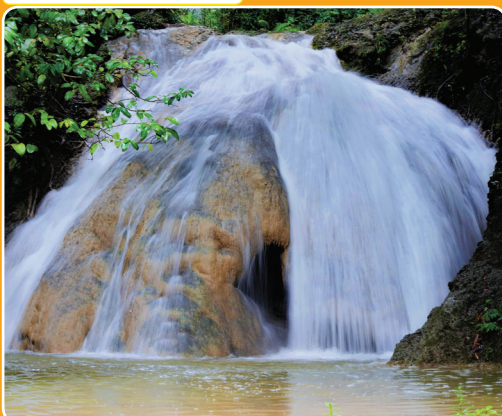
Perfíl Munisípiu Lautem

Kapital: Lospalos
Postu Administrativu: Lautem, Lospalos, Tutuala, Iliomar no Luro.
Lian Lokál: Fataluko, Makalero, Makasáe.
Totál Populasaun: 76.033
Produtu Lokál: Nu, ikan, lakeru, batar, ai-teka, no seluk tan.

Perfíl Munisípiu Viqueque

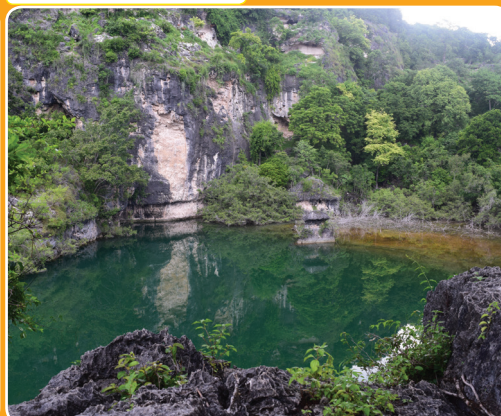
Kapital: Viqueque
Postu Administrativu: Ossu, Lacluta, Uatu-carbau Uatu-lari no Viqueque Vila.
Lian Lokál: Tetun-Terik, Makasáe, Naueti no Midiki.
Totál Populasaun: 65.240
Produtu Lokál: Nu, ai-kameli, hare, hudi, kamii, no seluk tan.

Fatin Furak Baucau



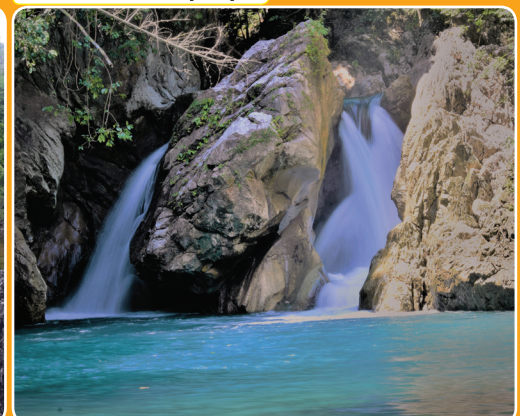
Bee tudak-Kasakata Fatumaca-Baucau

Fatin Furak Lautem



Umunira/Bee-toba, Com, Lautem

Fatin Furak Viqueque



Mota Irabere-Watucarbau Viqueque