

Lafaek



Volume 30

Ba Komunidade

Edisaun 3/2021



Pájina 3
Imi Hatene Ka Lae?



Pájina 8-9
Han Ai-Han Nutrisaun,
Hetan Saúde Di'ak



Pájina 12-13
Labele Sunu Rai no
Tesi Ai Arbiru



Pájina 18-19
Moris Di'ak,
Aprende Di'ak

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 Marcelino Martins
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
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, Nabila N. Sagan,
 Zezinha L.R.C. da Piedade, Moises Daibela Pereira

Dezeñador ba Gráfiku
 Filomeno Guterres Maia

Ofisiál-Administraun
 Ideltina Martins, Eulalia Cardoso Marques (Voluntária)

Ofisiál-Finansa
 Delfrida Gomes da Conceição

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

Ofisiál Komunikaun no Merkaduria
 Joaquim Pires, Cátia C. Alves

Ofisiál Jéneru no Advokasia
 Celestina Pereira

Revizaun Literasia Portugés
 Paulo Lopes

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
Email : lafaek@careint.org
WhatsApp : +670 7825 5553
Facebook : Revista.Lafaek
Website : Lafaek.tl

Karik Ita-boot iha komentáriu no sujestaun ka hakarak hato'o keixa ruma, bele
 telefone mai +670 7411 2222.

©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.

Índise:

-  **Pájina 3**
Imi Hatene Ka Lae? 
-  **Pájina 4-5**
Labele Ta'uk Atu Simu Vasina COVID-19 
-  **Pájina 6-7**
Oinsá Tulun Oan Sira Ba Futuru Ne'ebé Di'ak Liu? 
-  **Pájina 8-9**
Han Ai-Han Nutrisaun, Hetan Saúde Di'ak 
-  **Pájina 10-11**
"Mai Ita Aprende Lian Tetun, Portugés, Inglés no Korea"
"Muda Kilograma ba Grama" 
-  **Pájina 12-14**
"Labele Sunu Rai no Tesi Ai Arbiru" "To'os-na'in Di'ak" 
-  **Pájina 15**
Moris Ho Domin Bainhira Suporta Malu 
-  **Pájina 16-17**
Hadí'ak Labarik Nia Nutrisaun Liuhusi Ai-Han Proteína 
-  **Pájina 18-19**
Moris Di'ak, Aprende Di'ak 
-  **Pájina 20**
Mai Harii Uma Seguru Ba Família 
-  **Pájina 21**
Asesóriu *Dream Catcher* 
-  **Pájina 22-23**
"Lian Komunitade"
"Tafui Barani" 

Fotografia no atividade sira iha konteúdu **Revista Lafaek ba Komunitade, Edisaun 3-2021** foti husi munisípiu;

- ⊙ **Baucau**
 - Suco Ostico
 - Suku Uma Ana-Ico
- ⊙ **Lautem**
 - Suku Fúlluro
- ⊙ **Liquiça**
Dircia B. da Silva, Suku Maumeta, Aldeia, Mertutu
- ⊙ **Dili**
Jonas Madeira, Suku Comoro, Aldeia, Aimutin
Laurinda de A. C. Godinho, Suku Bairro Pite, Aldeia Haburas
- ⊙ **Manatuto**
 - Suku Sau
 - Suku Guarda Iliheu
- ⊙ **Viqueque**
 - Suku Uma Quic
 - Suku Afaloicai
- Maragaretha de Sousa Pinto, Suku Waniuma, Aldeia Waisoru, Watucabau
- ⊙ **Ermera**
Herminia da Silva, Suku Baboe Lelen, Aldeia Ilat



Imi hatene ka lae?

Oinsá Halo **Kripik** husi **Ai-dila?**



Ai-dila baibain ita uza hodi halo modo no tasak ita han, maibé ai-dila mós ita bele halo sai kripik.



Materiál:

Ai-dila matak fuan ida, *Tepung Tapioca*, *Tepung Beras*, temperus, manu-tolun, masin, liis-mutin no mina.



1

Ko'a sai ai-dila nia kulit. Fera no hasai nia laran.



2

Uza mákina koir, nune'e bele mihis. Se laiha, bele uza tudik ne'ebé kro'at.



3

Tau masin kanuru ki'ik ida. Se ai-dila liu ida bele aumenta masin.



4

Tau bee natoon.



5

Fase no de'ut ho masin. Fase tan to'o dala rua.



6

Tuirmai, sukat *Tepung Beras* xikra ida.



7

Tetu tan *Tepung Tapioca* xikra ida.



8

Tau bee kopu sorin no kahur.



9

Hafoin kahur, tau manu-tolun fuan ida.



10

Tau liis-mutin ne'ebé de'ut ona kanuru han ida.



11

Tau temperus tuir nesesinde.



12

Tuirmai, tau ai-dila ba masa no kahur.



13

Tau mina ba taxu to'o manas, hafoin sona. Foti ida-ida, atu keta belit malu. Sona iha ahi lakan neineik to'o nia kór sai mean.



14

Kripik ai-dila prontu ona atu han no fa'an.

Fase liman ho sabaun molok hahú atividade, han no fó-han oan sira.





Oinsá Uza Máskara Ho Loloos

Belun sira imi uza máskara loos ona ka lae?
Mai ita aprende hamutuk lala'ok balun oinsá uza máskara ho loloos.

Oinsá uza máskara ne'ebé loos.

1. Liman tenke moos no atu uza máskara tenke kaer iha máskara nia talin.
2. Bainhira uza ona, rasta máskara área leten ba iha inus no dada área kraik to'o iha keixu. Hafoin hanehan parte leten inus nian.
3. Troka beibeik máskara se bainhira sente bokon ona.
4. Bainhira ko'alia ho ema tenke nafatin uza máskara.
5. Atu hasai máskara kaer de'it iha talin no soe kedan ba lixu-fatin.
Se uza máskara hena tenke fase ho bee manas no deterjente hafoin ne'e habai to'o maran.



Hahalok ne'ebé ladi'ak bainhira uza máskara.

1. Máskara la taka metin ba inus.
2. Máskara la taka metin ba iha ita- nia keixu.
3. Máskara luan hela no kuak iha sorin.
4. Máskara la taka metin ba inus maibé iha inus-kuak de'it.
5. Dada máskara mai iha kakorok.
6. Hasai tiha máskara bainhira ko'alia ho ema.



Se ita labele sosa máskara, mai ita halo rasik máskara ho hena rohan balun ne'ebé iha ita-nia uma.

1. Tesi hena rohan tuir nesiedade máskara ida nian.
2. Dobra hena rohan ne'ebé tési ona, tuirmai sei suku hena ninin.
3. Suku hena rohan ne'ebé lulun ona maibé husik kuak fatin hodi hatama elástika.
4. Tau elástika ba laran no kesi elástika nia ninin rua hamutuk.
5. Ikusmai, sei sai máskara simples ida.



Distánsia Sosiál

Importánsia hosi distánsia sosiál maka saida?

Importánsia hosi distánsia sosiál maka mantein distánsia ho ema seluk maizumenus metru ida ho balun, evita iha ema barak ka atividade grupu hodi prevene hada'et moras ba ema seluk ho nune'e bele hamenus hada'et virus ba ema seluk.

Hahalok distánsia sosiál ne'ebé loos maka.



Fase liman ho sabaun ho bee ne'ebé sulin molok tama ba loja, merkadu, eskola, sentru saúde, estasaun polisia no fatin públuku sira seluk.



Bainhira me'ar ka fani, taka ita-nia ibun no inus ho liman-sikun laran ka tisu, hafoin soe kedas tisu ba lixu-fatin.

Evita atu bá iha fatin públuku sira hanesan eskola, merkadu, loja, festa aniversáriu no seluk tan.



Mantein distánsia metru ida ho balun entre ema ida ho ema seluk.



Evita labele sai hosi uma, karik sai se bainhira presiza urjente ka bá hola ai-han ruma, maibé nafatin halo tuir prátika asaun preventiva.



Minimiza halo kontaktu fiziku ho ema seluk hanesan kaer liman, hako'ak malu, rei liman no seluk tan.

Hatoman an ho moris moos, liuliu badinas fase liman ho sabaun ho bee ne'ebé sulin, me'ar ka fanin taka ibun ho tisu ka ho liman-sikun laran no uza máskara ho loloos bainhira sai bá iha fatin públuku sira.

Labele Ta'uk Atu Simu Vasina COVID-19



Belun sira, imi simu ona Vasina COVID-19 ka lae? Labele ta'uk atu bá simu vasina COVID-19 tanba vasina COVID-19 bele proteje ita hosi moras Korona.

Mai ita koñese oinsá vasina COVID-19 nia serbisu iha ita-nia isin-lolon!

Vasina COVID-19 sei proteje ita hosi moras COVID-19.

Hamenus númeru ba ema ne'ebé atu hetan moras todan no mate hosi virus korona.

Vasina ne'e segura no nia efeitu temporária hanesan moras iha kabaas sona fatin, isin-manas, sente kolen no isin-kolen.

Ema ne'ebé labele simu Vasina COVID-19 mak inan isin-rua, labarik ho idade 18 mai kraik no ema ne'ebé hetan sintoma hanesan Virus Korona.



Vasina halo ita-nia sistema imunidade atu bele hatene proteje ita hosi moras hodi labele hetan moras COVID-19.

Vasina COVID-19 sei sona iha kabaas. Sei fó iha doze rua. Bainhira simu ona vasina COVID-19 doze dahuluk maka sei liu semana ualu (8) ita sei simu fali Vasina doze daruak nian.

Ema sira ne'ebé hetan moras króniku hanesan tensaun aas, diabete, kankru, moras fuan nst. Ida-ne'e maka prioridade no grupu dahuluk atu simu vasina COVID-19.

Hmmm, imi hatene ona ka? Iha ne'ebé mak imi bele bá hetan vasina COVID-19?

Vasina COVID-19 sei hetan iha facilidade saúde ka postu imunizasaun ne'ebé sei determina hosi Ministériu Saúde.

Labele ta'uk atu ba simu vasina COVID-19 tanba vasina COVID-19 bele proteje ita hosi moras Korona no redúz númeru ba ema ne'ebé atu hetan moras todan no mate hosi COVID-19.



Atensaun!!, bainhira ita la hetan vasina COVID-19, ita iha possibilidade boot atu hetan moras Korona

Oinsá Tulun Oan Sira Ba Futuru Ne'ebé Di'ak Liu?

Tuir Lei, inan-aman tenke haruka oan sira bá eskola to'o kompleta klase 9.



Lei Edukasaun hato'o katak labarik hotu tenke tama eskola. Se labarik la atende klase, labarik bele lakon oportunidade ba nia futuru.

Tanbasá Lei obriga labarik hotu bá eskola?

Di'ak ba labarik nia futuru no ba Timor-Leste. Nafatin iha eskola, atu bele hetan oportunidade barak!



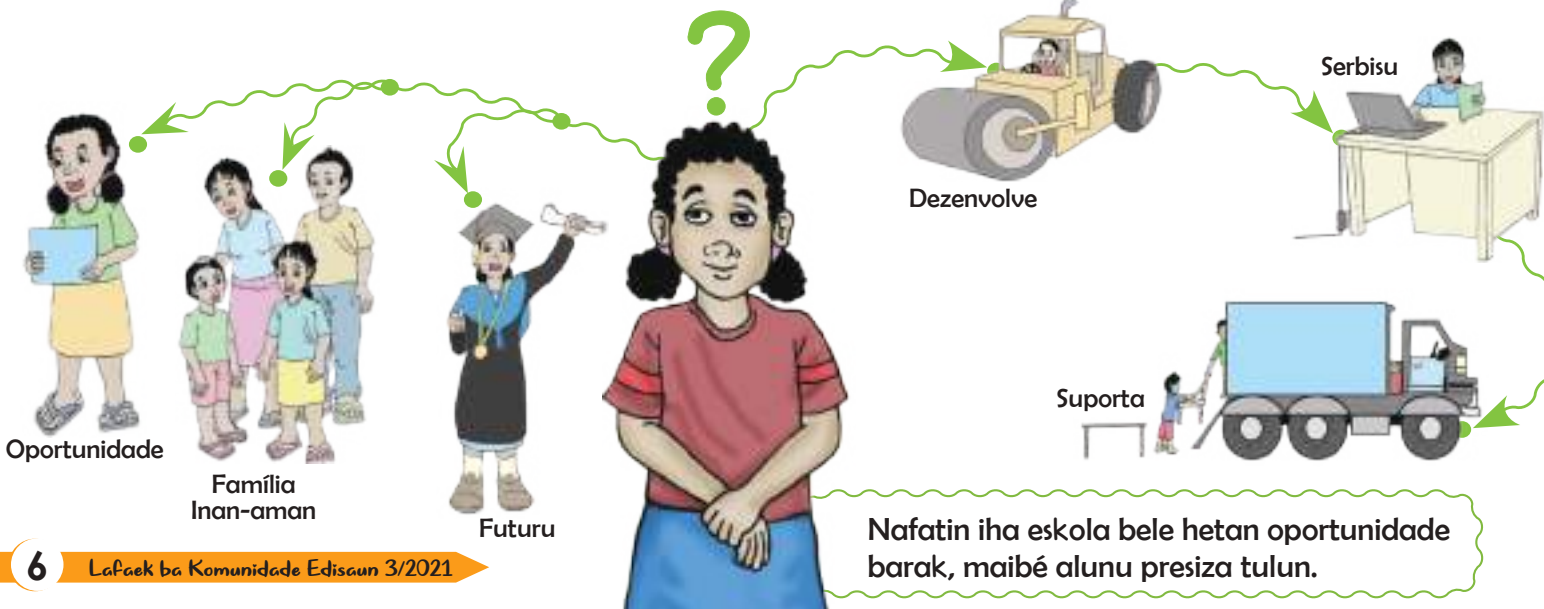
Liu eskola, bele hetan sertifikadu ka kualifikasaun.



Bele dezenvolve kapasidade ne'ebé maka foun.



Bele hetan empregu ho saláriu ne'ebé maka di'ak.

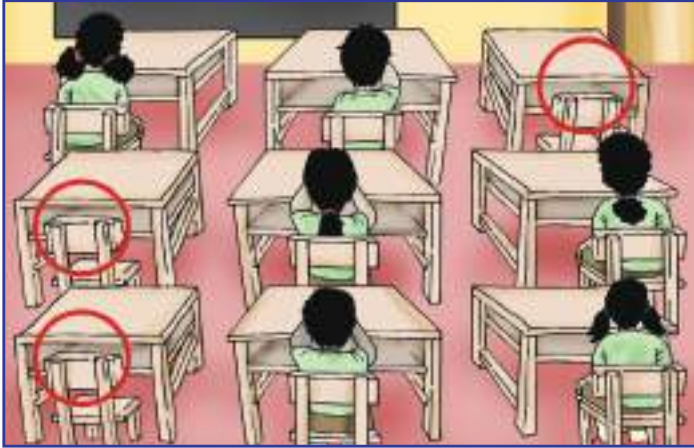


Nafatin iha eskola bele hetan oportunidade barak, maibé alunu prezisa tulun.

Oinsá Inan-Aman Bele Tulun No Prevene Labarik Nia Risku Husik Eskola



Alunu iha risku boot liu husik eskola, se nia falta eskola beibeik. Nia bele hetan rezultadu menus iha klase no ezame sira. Nia mós bele hetan problema ho komportamentu.



Prevene oan nia falta husi eskola no haruka oan bá eskola loroloron.

Inan-aman bele tulun oan sira liuhusi:



Fahe serbisu ho membru família sira seluk, atu labarik sente kmaan hodi estuda.



Tulun labarik sira estuda iha uma.



"Imajen sira-ne'e husi MEJD no USAID liuhusi Programa Pilotu Prevensaun Husik Eskola"

Han Ai-Han Nutritivu, Hetan Saúde Di'ak

Konteúdu sira iha pájina 8-9 hetan apoiu husi husi:



World Food Programme

1 Iha dadeer, Tonia bá eskola no la matabixu. Nia lori de'it osan \$1.00.



2 Iha eskola, nia sosa de'it xokolate, Coca cola no sorvete hodi han iha dadeer.



3 Oras tama aula, Tonia dukur loos.



4 Manorin esplika no atu fahé sira ba grupu hodi halimar tebe bola, nia hakfodak tanba laiha konsentrasaun.



5 Bainhira tempu halimar tebe bola, Tonia forsa laiha no kolen lailais de'it. Maibé, nia kolega sira seluk iha forsa no kontente hodi halimar.



6 Iha tempu han meidia, Tonia sente bosu hela de'it no laiha vontade atu han.



7 Loron tuirmai, Tonia la tama eskola.



8 Tanba nia la tama eskola, Mau Sesta bá kedan Tonia nia uma bainhira nia fila husi eskola.



Tonia...Tonia!

9 Tekiteki, Tonia mós sai husi kuartu laran. Ho kondisaun ladún dí'ak.



Tanbasá, ohin ó la bá eskola?

10 Nuné'e, Mau Sesta bá fó hatene kedas Tonia nia apá no amá.



Nia prezisa bá Sentru Saúde, maski nia isin-boot.

11 Ho lailais, Tonia nia apá ho amá deside lori Tonia bá tratamentu/konsulta iha Sentru Saúde.



12 Iha-né'ebá doutór halo tratamentu ba Tonia.



Iha dadeer ó bá eskola matabixu saida?

Ha'u matabixu xokolate ho Coca cola.

13 Doutór esplika katak; Tonia moras no nia isin-fraku tanba nia la han ai-han ho valór nutrisaun ne'ebé maka dí'ak.



Ita prezisa konsume ai-han protesaun hanesan; Vitamina no minerál. Ai-fuan sira mak hanesan; Ai-dila, hudi, abakate, saburaka, marungi, modo-tahan no seluk tan.

Bainhira ita han hahán ne'ebé midar no iha gás barak, halo ita bosu hela de'it no laiha vontade ona atu han. Iksu mai, ita sei la han ai-han seluk.

14 Iksu mai, Tonia nia amá no apá mós dehan, tenke halo tuir buat ne'ebé doutór kó'alia.



15 Loron tuirmai, Tonia bá eskola lori ho ninia matabixu rasik.



Sasoro tau ho marungi tahan. Ne'e dí'ak tebes.

16 Iha eskola, nia haree Mau Sesta sosa hela saburaka ho ai-fuan sira seluk.



Ha'u molok mai eskola, matabixu fore-mungu da'an no manu-tolun da'an.

17 Iha tempu rekreiu, sira buka malu, hodi tau hamutuk ai-han sira ne'ebé mak ohin sira lori.



Ha'u-nian iha manu-tolun da'an no saburaka.

Ha'u nian iha sasoro ho marungi.

18 Teki teki, Mau Sesta husu ba sira atu fase liman molok han, hodi prevene sira husi moras.



Keta haluha, ita tenke fase liman ho sabaun molok han no prepara hahán sira.

19 Sira han hamutuk ho haksolok.



20 Iksu mai, sira tebe-bola. Tonia halai lailais hatama golu no hetan valór barak liu.



Hatán to'ok!

1. Tanbasá, Tonia dukur iha aula laran no laiha forsa bainhira tebe bola? _____
2. Tonia hetan moras saida? _____
3. Doutór dehan saida ba Tonia, ninia apá ho amá? _____

Se hadomi imi-nia oan, dí'ak liu fó ai-han ne'ebé nutritivu ba sira. Prepara sira-nia matabixu, molok sira bá eskola.

Mai Ita Aprende Lian

Tetun, Portugés, Inglés no Korea



- | | |
|---|--|
| 1 Kama Cama Bed 침대Chimdae | 20 Sasuit Pente Comb 빗Bit |
| 2 Kadeira cadeira chair 의자Ui-ja | 21 Eskova-roupa Escova Scrubbing Brush 옷 브리시 ot beuleosi |
| 3 Biti Esteira Sleeping Mat 수면 매트 Summyeon Maeteu | 22 Xinelus Chinelos Sandals 샌들Saen-del |
| 4 Kanedok Concha de terrina Ladle 국자 Guk-ja | 23 Sapatu Sapatos Shoes 신발Sinbal |
| 5 Meza Mesa Table 테이블Teibel | 24 Meias Meias Socks 양말Yangmal |
| 6 Termus Garrafa térmica Thermos 보온병 Boonbyeong | 25 Kortuiña Corta-unhas Nail Clipper 손톱깎이 Sontobkkakk-i |
| 7 Fugaun fogão Stove 스토브Stov | 26 Bidón Bidom Barrel 배럴Baeleol |
| 8 Garfu Garfo Fork 포크Poke | 27 Ventuiña Ventoinha Fan 선풍기Seon pung-i |
| 9 Taxu Frigideira Pan 팬Paen | 28 Ai-saar Vassoura Broom 빗자루Bit-ja-ru |
| 10 Sanan Panela Pot 냄비Naembi | 29 Relójiu Relógio Watch 시계Sigye |
| 11 Manko Tigela Bowl 그릇Gue-ret | 30 Kalendáriu Calendário Calendar 손수건 Sonsugeon |
| 12 Bikan Prato Plate 플레이트Pleit | 31 Jeleira Frigorífico Refrigerator 냉장고Naengjang-go |
| 13 Kanuru Colher Spoon 스푼Spun | 32 Lixu-fatin Cesto de lixo Rubbish bin 쓰레기통 Seulegitong |
| 14 Xikra Xícara Mug 컵Cub | 33 Gravata Gravata Tie 넥타이=Nek-tha-l |
| 15 Xumasu Almofada Pillow 베개Begaie | 34 Pasta-nehan Pasta de dentes Toothpaste 치약Chiyag |
| 16 Lensól Cobertor Bedsheet 담요Dam-yo | 35 Eskova-nehan Escova de dentes Toothbrush 칫솔Chis-sol |
| 17 Armáriu-roupa Guarda-roupa Wardrobe 옷장Ot jang | |
| 18 Sombriña Sombrinha Umbrella 우산Usan | |
| 19 Moxila Mochila School Bag 가방Gabang | |

Muda Kilograma Ba Grama



Hai belun sira, mai ita aprende hamutuk oinsá muda kilograma ba grama iha, moris loroloron.

Kilograma 1 = Grama 1.000
1kg = 1.000g

Ezemplu: Tomate 2kg = 2.000g

Tuirmai haree ezemplu iha okos, hodi kompleta todan husi sasán hirak-né'ebé tiu Atoi sosa iha merkadu.

Ezemplu



Senoura 3kg = 3000g



Lakeru 7kg = 7000g



Masin-midar 50kg = 50.000g



Repollu 5kg =g



Foos 25kg =g



Trigu 15kg =g

Mai tulun tiu Atoi no tia Maria hodi sura grama husi ai-fuan né'ebé sira tetu!



Maria, ai-fuan néé kilograma hira maka néé?



Atoi, ai-fuan néé hamutuk kilograma 4.

Resposta:
Hamutuk g



Labele Sunu Rai no Tesi Ai Arbiru

Iha loron ida, maun Lafaek ho
nia belun sira no tiu Mau Lelo
bá haree kintál.

1



Iha dalan, sira haree hetan
ahi-suar maka'as no rona ema
tesi ai ho lian maka'as tebes.

2



Bainhira sira to'o iha ne'ebá,
sira hotu hakfodak. Sira haree
de'it ahi-kudesan, ahi-latun ho
nune'e halo rai-maran, rai-manas
maka'as.

3



Tekiteki, Abui hetan
karau-timur ida hamriik
hela ho kondisaun krekas.

4



Maun Lafaek sira bá halo
diskusaun ho to'os-na'in sira.
Maibé iha-ne'ebá to'os-na'in
balun la konkorda ho sira.

5



Ho nune'e, sira la'o liu iha tiu
Mau Lelo nia to'os. Iha ne'ebá,
tekiteki rai tarutu maka'as no
udan-boot tun mai rai. Tuirmai,
udan tun maka'as liután.

6



Udan para no sira fila ba uma. Iha
dalan, sira haree to'os ne'ebé mak
ohin ema halo bá, nakonu ho bee
no rai-halai estraga hotu batar
sira.

7



Sira hotu, diskute hela
kona-ba oinsá bele hasoru
problema hirak-ne'e no oinsá
fó solusaun ba problema ne'e.

8



Tuirmai, maun Lafaek sira halo
diskusaun ho autoridade lokál no
sira hotu konkorda katak tenke
informa ba to'os-na'in sira.

9



Sira hasoru no esplika ba to'os-na'in sira katak, maneira sunu rai no tesi ai arbiru ne'e fô impaktu ladi'ak hanesan; Rai krekas, sei estraga ai-laran no fatin moris ba balada fuik sira.

10

Susar atu hetan du'ut no ai-tahan ba balada hakiak sira, rai sei maran no impkatu ba tempu naruk bee sei maran hotu.

To'o udan boot, sei estraga hotu batar no ai-horis sira ne'ebé ita kuda.

Ikusmai, to'os-na'in sira hotu sente triste tanba sira lakon buat barak.

Laiha ai nia abut ba hametin rai, satán bee. Ikusmai, sei halo rai-monu no lori hotu rai-bokur no estraga ai-han sira-ne'ebé ita kuda. Ikusmai bele estraga mós komunidadade sira-nia hela fatin ne'ebé besik iha to'os.



Maun Lafaek no to'os-na'in sira kuda filafali ai no la sunu tan rai. Nune'e, bele halo rai-matak no bokur fali hanesan uluk.

11



Sira hotu hamutuk ho autoridade lokál, halo kedas tara bandu atu la tesi ai, sunu rai no soe fo'er plástiku arbiru ho komunidadade sira seluk.

Bainhira ai moris sai barak no matak halo rai-bokur, Ita mós kuda ai-han sira moris buras no animál sira mós isin-di'ak.

12



Liutiha fulan balun, maun Lafaek ho nia belun sira ho tiu Mau Lelo bá vizita filafali fatin ne'e. Sira haree rai-matak nakonu, bee sulin maka'as no ai-han iha to'os mós buras. Animál sira mós bokur loos. Toos-na'in mós fô agradese ba maun Lafaek ho nia belun sira.

13



Hatán to'ok!

1. Tanbasá, mak ita labele tesi ai no sunu rai?

2. Saida mak ita bele halo hodi haree rai-matak no furak nafatin?

Hakarak to'os ne'ebé di'ak no rai bokur. Presiza kuidadu, labele tesi ai no sunu rai.

To'os-na'in Di'ak

Halo to'os ho di'ak, sei sai to'os-na'in ne'ebé susesu!

Dalan ida-ne'ebé mak imi sei hili hodi tulun tiu Mau Lelo hodi sai to'os-na'in ne'ebé susesu.



Tiu Mau Lelo kuda ai-oan, hamoos du'ut iha nia to'os no nia la sunu rai.

Tiu Mau Lelo aparú ai-sanak sira no kuda ba halo lutu moris. Nia la tesi ai-horis arbiru.

Du'ut no ai-tahan husi ai-sanak ne'ebé tesi, nia uza ba fó-han ninia balada hakiak sira.

Hafoin tiu Mau Lelo kuda batar.

Bainhira ai-horis buras, matak maka balada hakiak no fuik sira mós bokur. Rai mós ladún manas no haree rai-bokur ho metan.

Udan mai, batar mós buras no ai-horis sira sei tulun rai hodi xupa bee.

Bainhira udan-boot mai, la halo rai-monu no halai, tanba ai-horis nia abut sira halo rai metin no toos.

Tempu kolleta, tiu Mau Lelo hetan rezultadu di'ak, hodi fó ai-han ba nia família no fó saudavel bá ita-nia saúde.

Ikusmai, tiu Mau Lelo moris ho kontente husi rezultadu ne'ebé di'ak.



Tiu Mau Lelo hamoos du'ut no sunu rai.

Tuirmai, tiu Mau Lelo tesi hotu ai-horis boot sira-ne'ebé besik iha to'os hodi halo lutu.

Ai-tahan ne'ebé tesi ona, nia sunu hotu hodi halo rai-metan.

Hafoin, tiu Mau Lelo kuda batar.

Tiu Mau Lelo nia balada hakiak mós krekas, tanba laiha ai-han ba sira no fatin mahon atu helik ba. Laiha balada fuik ida maka lian iha ne'ebá.

Udan-boot mai, bee sa'e no hoban hotu tiu Mau Lelo nia batar.

Udan-boot mai beibeik, halo rai-halai no laiha ai-horis ida maka satán rai. Tiu Mau Lelo nia batar barak mak estraga hotu.

Tiu Mau Lelo hetan rezultadu ladi'ak iha kolleta, balada hakiak sira krekas tebes no balun hahú mate.

Ikusmai, tiu Mau Lelo moris ho triste ho rezultadu ne'ebé ladi'ak.

Agora, imi hili dalan ida-ne'ebé?

MORIS HO DOMIN BAINHIRA SUPORTA MALU

Tia Maria no tiu António iha oan na'in-rua, ida mane no ida feto. Oan na'in-ida eskola ona iha Ensinu báziku. Tiu António hanesan to'os-na'in ne'ebé badinas tebes.

Sira-nia família moris simples. Dalaruma sira hasoru problema oioin, maibé, tia Maria no tiu António sempre tuur hamutuk hodi buka solusaun ho domin.



Iha Loron ida, tiu António sente frustradu tebes tanba osan laiha hodi sosa nesesidade uma-laran nian. Tekiteki oan-mane ko'alia dehan, "Apá ha'u presiza sapatu foun hodi bá eskola". Lakleur tan Tia Maria mós maí dehan, "foos mós laiha ona"

Rona ida-ne'e, tiu António hamnasa no hatán ho oin midar de'it. Tiu António ho Tia Maria tuur hamutuk hodi buka solusaun.



Sira-nia oan mane kontente tebes, tanba nia apá ho amá sempre tuur hamutuk ko'alia ba malu hodi hatudu haksolok hela de'it iha família, maski sira hasoru dezafiu. Tia Maria fó ideia, "Hmm apá ha'u iha ideia ida, ita iha hudi barak no tasak ona, oinsá ita la fa'an?" Rona ida-ne'e tia Maria no tiu António bá kedas sira-nia to'os hodi taa hudi lori bá fa'an iha merkadu.

Hudi nia folin sira sosa fali foos no osan restu sosa tan trigo, mina no masin-midar nune'e bele halo dose sosa no hudi kukus hodi fa'an. Tiu António no tia Maria hetan rendimentu natoon hodi sustenta sira-nia família nune'e mós sira-nia oan bele bá eskola ho kontente, tanba oan nia presiza eskola kompleta ona. Ikusmai tiu António nia família moris haksolok, tanba família ne'e sempre suporta malu ho domin.

Hahusuk:

Hahalok di'ak saida mak inan-aman aprende husi istória ne'e?

**"Hakarak família moris felís,
hadomi no suporta malu"**

"Sosiedade Timor-Leste, iha mehi boot ba asesu bee iha territóriu laran tomak iha tinan 2030"

Emá hotu iha direitu atu asesu ba bee moos, la haree ba rasa, sexu, idade, kondisaun físiku no statu.

Iha tempu surtu COVID-19, Timor-Leste presiza feto maluk sira atu sai lider hodi lidera iha Setór "BES" (Bee Saneamentu no ijiene).

Mai ita hotu fó suporta ba hanoin ida-ne'e!!



Konteúdu ne'e, hetan apoiu husi:

Elabora ho:



Hadi'ak Labarik Nia Nutrisaun Lihusi Ai-Han Proteína

Tau atensaun ba oan nia ai-han dadeer, meiodia no kalan ne'e importante tebes hodi hatene katak ita-nia oan hetan ona ai-han oioin ne'ebé riku ho proteína.

Proteína di'ak ba:

- 1 Dezenvolve oan nia isin-lolon hahú husi forma nia isin kulit, fuuk no ain-kukun.
- 2 Aumenta oan nia forsa hodi tahan ita-nia oan husi moras oioin.
- 3 Fó enerjia ba oan sira hodi hala'o atividade fiziku ruma.
- 4 Dezenvolve oan nia kakutak hodi aumenta konsentrasaun ba estuda ho di'ak.



Oinsá atu hetan ai-han hirak ne'e?

Ita bele kuda no konsume ai-han nutritivu sira husi ita-nia to'os no bele mós sosa iha merkadu.

Kuda no Kunsumu ai-han nutritivu

Proteína

Mikronutriente



Proteína husi animál



Ai-dila tasak

Lakeru kór kinur



Fore-mungu



Fore-keli



Senoura



Fore-rai



Koto mean



Fehuk midar kór kinur



Fore-metan



Kangkung



Fó matabixu ba oan ho ai-han proteína

- 1 Prepara matabixu ba oan molok bá eskola inklui ho ai-han proteína.
- 2 Aumenta ai-han mikronutriente iha família nia lista ai-han loroloron.
- 3 Osan ne'ebé iha, sosa ai-han ne'ebé riku ho nutrisaun ba família. Ezemplu: lkan, manu-tolun, fore-keli. Kuda ai-han hirak-ne'ebé riku ho nutriente hodi bele konsumu iha família. Ai-han hirak-ne'e mak hanesan; Marungi, fore-rai, fore-keli, koto, modo-tahan, lakeru no seluk tan.
- 4



“Oan saudavel inan-aman kontente”.

Glosáriu

Proteína: Ai-han ne'ebé bele dezenvolve ita-nia isin ho di'ak.
Mikronutriente: Ai-han proteje ita-nia isin husi moras oioin.



1

Bainhira Ana nia amá isin-rua, han ai-han hanesan; Ikan, manu-tolun, na'an, fore-keli, fore-mungu, koto, modo-tahan no ai-fuan sira.



2

Bainhira Ana moris nia kondisaun saudavel no todan ne'ebé di'ak tebes.



3

Bainhira Ana halo fulan neen nia amá no apá hahú fó ai-han hanesan; Lakeru, na'an, koto, etu, fore-rai no Ana nia amá nafatin fó susubeen inan to'o Ana halo tinan 2. Ho nune'e, Ana bele sai matenek, isin-di'ak no la hetan moras oioin.



10

Ikusmai, Ana harii família rasik. Nia ho ninia família moris ho feliz no saudavel.



4

Amá no apá mós lori Ana tuir imunizasaun no tratamentu saúde beibeik, hodi bele proteje husi moras hada'et sira kontajioza.



9

Ana realiza ninia mehi hodi sai enjeñeira.

ANA NIA SIKLU NUTRISAUN IHA FAMÍLIA.

5



Apá no amá sempre serbisu hamutuk prepara matabixu ba Ana han molok bá eskola no nia lori ninia bukae rasik. Ho nune'e, Ana bele konsentrasaun ho di'ak iha eskola.

8



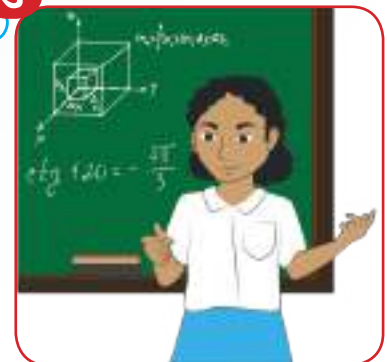
Bainhira Ana eskola to'o sekundária, nia isin-di'ak no ain-aas. Nia mós gosta tebes halo ezersísiu atu hetan isin-di'ak.

7



Ana nia apá no amá sempre hola hahán nutritivu hanesan; Ikan, na'an, manu-tolun fó ba Ana. Ho nune'e, Ana bele enerjétiku liután.

6



Iha eskola, Ana komprende lailais tebes no iha vontade di'ak atu aprende.

Konteúdu sira iha pájina 16-17 hetan apoiu husi;

Moris Di'ak No Aprende Di'ak

1

Mau Sesta hakfodak husi kama leten, oras hatudu, tuku 7:30 dadeer san.



2

Mau Sesta sai husi nia Kuartu, no halai lailais bá hariis-fatin.



3

Mau, han sasoro lai maka bá eskola.

4

Ho ansi, Mau Sesta la matabixu no bá liu eskola.



Iha eskola, Mau Sesta sente hamlaha loos. Nia la rona manorin nia esplikasaun.

Mau Sesta laiha Konsentrasaun ho di'ak ba saida maka manorin espliKa.

Iha uma, Mau Sesta Konfuzsaun bainhira hahú halo ninia TPC.

5



6

7

TPC ne'e, imi atu halo iha uma. Favór, Kompleta molok aula tuirmai.

8

9

Di'ak liu, ha'u bá husu Biketi de'it.

10 Nune'e, Mau Sesta bá iha Biketi nia uma.

13 BiKeti deskonfia katak Mau Sesta la matabixu. Ho nune'e, halo nia dukur no hamlaha iha aula.

11

Keti, ó sei hanoin hetan TPC husi manorin?

12

Aah...!, iha fatin ó iha ne'e!



14

Mau, tansa ó la hatene prienxe TPC?

15

Ha'u hamlaha loos, no la Konsentra ho di'ak.



16

Mau, la matabixu molok bá eskola Karik?

17

Loos, ha'u hadeer tarde! Ha'u la Konsege matabixu.

18

Mau, ha'u fó hanoin atu toba sedu, han matabixu ne'ebé saudavel.

19

Obrigadu Ketu. Ó tulun ona ha'u.

Ida-ne'e, sei tulun atu fó atensaun di'ak iha aula laran. Ita mós la sente hamlaha lailais.

Tenke fase liman molok han buat ruma.



18

20 Tempu kalan, Mau Sesta halo tuir saida maka Biketi dehan ba nia.



23 Iha dadeer, Mau Sesta prepara an atu bá eskola, no nia amá ho apá prepara hela matabixu ba nia.



24 Mau Sesta kontente tebes han sasoro tanba inklui manu-tolun no lakeru. Hafoin Mau Sesta foti nia pasta, komprementa tiha inan-aman iha odamatan oin no nia komesa la'o bá eskola.



25 Ha'u sei han matabixu molok bá eskola.

26 Ba oin, Ha'u hakarak fó atensaun ho di'ak hodi bele sai matenek.

27 Rona sinu lian, Mau Sesta mós hamriik hamutuk hodi simu hahán.



28 Mau, seidauk fase liman tan, forma bá han ona ne'e.

29 Mau, liman fó'er loos ne! Ó presiza fase liman molok han.



30 Tanbasá?

31 Baktéria balun ita labele haree ho matan. Se haluha fase liman ho sabaun, baktéria bele tama iha ai-han sira no halo ita moras lailais.



Biketi esplika katak, tenke fase liman molok han, prepara hahán, hafoin uza sentina, Kaer animál no hafoin me'ar ka fani.

Ikusmai, Mau Sesta hetan valór di'ak iha eskola no nia saúde mós di'ak loos.



- Hatán to'ok!
1. Saida mak imi aprende ona husi istória ne'e?
 2. Tanbasá, Mau Sesta la konsentra ho di'ak iha eskola?
 3. Tanbasá, Biketi bele sai matenek?
 4. Ikusliu, Mau Sesta aprende saida husi Biketi?



Suporta husi
Uniaun Europela
Ajuda Umanitária

Mai Harii Uma

Seguru Ba Família



Hanoin importante sira, bainhira atu hili fatin ba harii ita-nia uma.

Presiza halo dook husi, rai-hali'is sira ne'ebé naruk no fatuk hirak-ne'ebé bele monu husi rai-lolon sira.

Ai sira, sai hanesan abrigu naturál husi anin-boot.

Kuda-ai iha foho ninin besik kintál uma nian.

Halo uma tenke dook husi rai ninin ka rai-hali'is sira.

Fatin tetuk ne'ebé seguru liu ba harii uma.

Tenkesér halo mós parede husi rai ninin, atu satán netik rai iha rai-lolon ba.

Labele halo uma besik mota.

Prega pregu iha kantu ai sira.

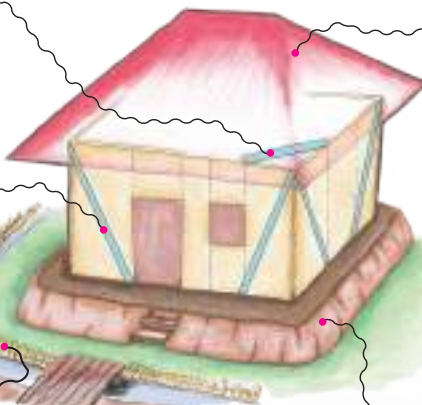
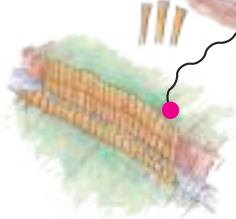
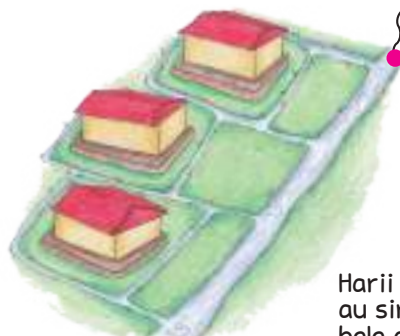


Hametin kantu ai sira, ho tali no arame ho modelu diagonál.



Halo uma ninia kakuluk ho modelu kantu 4. Ho nune'e sei forte liu ho satán anin-boot.

Aumenta ho reforsa tan ho modelu diagonál hodi hametin ai-riin sira iha uma.



Harii uma ho fundasaun uma ne'ebé aas, hodi proteje ita husi bee sa'e bainhira udan.

Harii bee-dalan hadulas iha ita-nia uma no uza au sira ba hametin bee-dalan, atu bee-dalan bele dura ho kleur no metin liu bainhira udan.

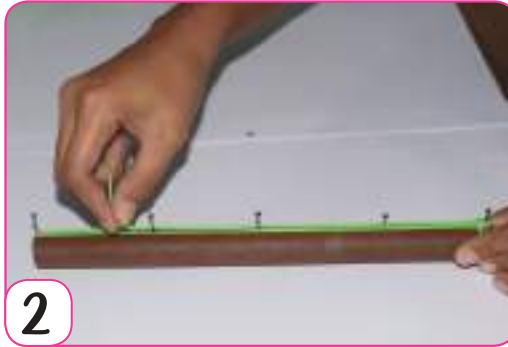
Mai Infeita Uma-Laran Husi Asesoriu Dream Catcher

Materiai: Pregu ki'ik, mantelu, kabas, kateri, ai no manik-manik



1

Baku pregu ba iha ai.



2

Bobar kabas iha pregu hirak-ne'ebé maka baku ona.



3

Bobar kabas ba liman-laran hanesan ne'e.



4

Kesi halo metin.



5

Tesi kabas ninin hanesan ne'e.



6

Tesi halo kabeen kabas ninin to'o sai hanesan ne'e.



7

Tuu daun ba kabas bola, hanesan ne'e.



8

Tuu kabas ba iha manik-manik laran.



9

Kesi kabas talin ba pregu ne'ebé baku ona ba ai.

10



Ikusmai sai dream catcher furak ida.

Labele baruk atu koko buat ne'ebé kriativu.

Lian Komunitade



Ami simu no gosta tebes Revista Lafaek tanba fó oportunidade ba ami inan-aman hodi promove no aumenta kapasidade mai ami. Nune'e, ami bele aplika ba ami-nia oan bainhira sira fila mai uma. Konteúdu ne'ebé ami gosta liu mak: **Halo máskara simples ho hena uzadu.** Ami mós aprende maneira oinsá atu sai negociante liuhusi dalan halo dose. Ami hakarak husu ba Revista Lafaek atu bele aumenta tan informasaun kona-ba maneira negósiu iha área ai-funan. **Cesaltina Maria Alice Lay, Aldeia Sau, Suku Sau, Munisípiu Manatuto.**

Ami-nia oan sira maka simu Revista Lafaek ba Komunitade iha eskola no lori mai ami. Revista Lafaek ne'e kapás tebes, tanba ami bele lee no halo tuir kreatividade kuda modo iha hudi-kain. Revista ne'e mós tulun tebes ami-nia oan sira, tanba sira bele lee no aprende. Husu atu aumenta tan kreatividade foun atu ami bele halo tuir. **Salvador Rangel, Aldeia Aidak Bein, Suku Uma Quic, Munisípiu Viqueque.**



Ami simu Revista Lafaek tinan ida dala tolu no uza hodi lee hamutuk iha família. Ami gosta Revista Lafaek ba Komunitade tanba bele aprende buat foun hanesan **halo máskara simples husi hena uzadu.** Ami hakarak Revista Lafaek bele aumenta informasaun liga ho edukasaun, tanba estadu emergjénsia estudante sira bele aprende nafatin iha uma. **Mario Anacleto Freitas, Aldeia Uai-Tunau, Suku Uma Ana-Ico, Munisípiu Baucau.**



Ha'u simu Revista Lafaek ba Komunitade beibeik husi ha'u-nia oan. Ha'u lee no halo tuir planu ba orsamentu no kreatividade. Ha'u gosta liu mak edisaun tinan kotuk kona-ba halo negósiu no **planu orsamentu ho di'ak.**

Ha'u lee no halo kedas planu ba ha'u-nia orsamentu hanesan rai no hasai ba nesesidade família no oan sira-nia futuru ne'ebé di'ak. Ha'u halo kompara uluk no agora, depois ha'u halo tuir, ha'u uza osan sai di'ak liu. Ami mós harii grupu kooperativa ka grupu kréditu hodi rai osan no aumenta ha'u-nia rendimentu família nian. Ami-nia grupu agora iha ona modal hamutuk \$10.000 iha tinan ne'e remata. **Bernadina Hornai, Aldeia Kuluhun, Suku Fuluro, Munisípiu Lautem.**



Tafui Barani

Iha ai-laran tuan ida, moris balada oioin iha neébá. Rusa, Asu, Kuda, Lekirauk no Manu-tafui sempre halimar hamutuk. Maibé, sira balun la gosta Manu-tafui tanba nia bele semo.

Loron ida, sira halimar hamutuk Manu-tafui hakbesik ba sira no sira sees tiha.

Rusa dehan, "Lalika halimar ho Manu ne'e! Nia loko-an loos tanba nia bele semo." Asu hatutan, "Ó labele mai halimar ho ami. Ami lakohi halimar ho ó. Loos ka lae kolega sira?" Sira seluk doko ulun de'it.

Manu-tafui triste loos ho sira-nia hahalok ne'e. Nia la'o fila mesamesak de'it. Nia hanoin iha laran, "Tanbasá maka sira la gosta ha'u? Ha'u halo sala saida?"

Maibé, iha maluk ida maka sempre hakarak halimar ho nia. Maluk di'ak ne'e maka Lekirauk.

Bainhira sira halimar, Lekirauk dehan ba Manu-tafui, "Husik ba ó lalika laran-taridu. Ha'u prontu atu sai ó-nia belun."

Loron ida, Manu-tafui hakarak tenta dala ida tan atu halimar ho sira. Sira goza nia dehan, "Moe la iha...moe la iha!!!" Manu-tafui triste no semo ba tuur tiha iha ai-leten.

Teki teki nia haree samea boot ida, subar hela iha du'ut laran atu bobar Rusa.

Nia semo tun husi ai-leten hodi tebe, samea ne'e halai bá dook tiha. Rusa ta'uk loos haree samea boot ne'e.

Asu, Kuda no Lekirauk hakfodak haree Manu-tafui nia aten-barani ne'e.

Asu dehan, "Wow!!! Ó barani loos Manu-tafui. Sorte hodi ó, selae samea bobar mate Rusa."

Lekirauk mós hatutan, "Haree ona! Ha'u dehan nia di'ak ka lae?"

Rusa fó obrigadu no husu deskulpa ba Manu-tafui.

Iha loron ne'e kedas, sira hotu halo belun di'ak ho Manu-tafui.

*Istória ne'e Hakerek Husi:
Ekipa Lafaek*



Lafaek Nia Belun



Baucau



Manatuto



Viqueque



Lautem



Revista Lafaek Lori Mudansa Mai Hau-nia Família

Ha'u Madalena Pinto husi Aldeia Charano, Suku Cacavem, Lautem.

Ha'u gosta tebes Revista Lafaek tanba ha'u hetan informasaun no aprende buat barak tebes. Iha revista edisaun 3/2020 ha'u lee kona-ba oinsá uza osan ho di'ak, ko'alia kona-ba uza osan balun ba nesesidade família no balun rai ba banku ka *tabungan*. Uluk ha'u-nia kaben fó osan ha'u, la to'o fulan osan hotu ona. Depois lee tiha informasaun iha revista ne'e, ami bele halo ona uma boot ida no uma ki'ik ida.

Ha'u mós aprende kona-ba Família Saudavel, uluk serbisu loroloron hanesan te'in, ha'u-nia kaben dehan ne'e ha'u feto nia serbisu. Ha'u dehan Revista Lafaek hakerek katak, feto ho mane bele apoiu malu iha uma-laran, konfliktu ruma karik, oinsá ko'alia didi'ak ba malu. Ha'u-nia kaben lee tiha informasaun ne'e, nia iha mudansa duni, nia bele te'in, dasa rai, fase-roupa ona no uluk nia haree ha'u ladi'ak maibé agora nia hadomi tebes ha'u.

Ami mós kuda modo uza hudi-kain no ami bele han maski la fa'an. Ha'u mós halo rasik pentolan (na'an-kabuar), dose bandeira. Ami-nia oan sira han no fó duni saúde di'ak no ami mós la presiza atu sosa.

Uluk bingo ami uza hodi joga, maibé agora bele uza hodi hanorin número ba oan sira. Ha'u uza Revista Lafaek hodi hanorin número ba ha'u-nia oan no nia bele sura ona número 1 to'o 10. Ikusmai, ha'u hakarak Revista Lafaek atu hakerek tan maneira oinsá tulun labarik sira estuda ho di'ak no oinsá família uma-kain bele iha pás.

Fatin furak sira-ne'e husi munisípiu

Fatin furak ida iha Munisípiu Baucau Natar Terrace, Bado Ho'o, Venilale
Fotógrafu: Higinio R. de Fátima Guterres



Fatin furak ida iha Munisípiu Manatuto Bee tudak, Tiris Cribas
Fotógrafu: Octavio do Nascimento



Fatin furak ida iha Munisípiu Lautem Lagoa Ira-lalaru, Mehara,
Fotógrafu: Imelda Sequeira Alves



Fatin furak ida iha Munisípiu Viqueque Tasi ibun Didimerah, Uatolari
Fotógrafu: Regaldo Amaral

