

# Lafaek



Ba Komunidade

Edisaun 3/2018



Imi Hatene Ka Lae?  
Páj. 3



Mikronegósia  
Páj. 4-5



Agrikultura  
Páj. 9



Kriatividade  
Páj. 16-17

# 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 Projeitu** Simplicio Lopes Barbosa  
**Vise-Jestór ba Publikasaun no Atividade Estensaun**  
Octavio dos Santos Carmo de Andrade  
**Vise-Jestór ba Implementasaun**  
Adelino J. R. Guterres no Marcelino Martins  
**Asesora Jestaun Ba Dadus** Agnes Neray

**Ofisiál-Komunikasaun** Sherley Siki, Emília Moniz

**Ofisiál-Monitorizaun Evaluasaun no Aprendizajen**  
Camilo Boavida, Anito Cardoso, Henrique S. Ximenes

### Konsellu Editoriál

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

### Hakerek-na'in

Aliança M. do Rego, Aguida J. de Araujo, Joánico C. Marques,  
Hermínia da Costa Fernandes

### Artista

Antoninho Ramalho, Mariano Peregrino Noronha

**Dezeñadór ba Gráfiiku**  
Filipe Francisco Simões

**Ofisiál-administrasaun**  
Idelfina Martins

**Ofisiál-finansas**  
Delfrida Gomes da Conceição

### Distribuisaun

Joana dos Santos (Aileu) José Soares Magno (Ainaro),  
José Maria de Sousa Gama (Baucau),  
Geremias Noronha (Bobonaro), Januário A. Amaral (Covalima),  
Grimaldo M. da Cunha (Dili), José Anibal (Manatuto),  
Júlio Gomes Carvalho (Liquiça), Jony Dana dos Santos (Ermera),  
Heraldo da Costa (Lautem), Julião da Costa (Manufahi),  
Baptista Punef (Oecuse), João Soares (Viqueque)

### Xofér

Caetano Amaral, Nicorah Besi Campe, Adonasi R. da Costa,  
Noe dos Santos

Tetun ne'ebé uza, tuir padraun Institutu Nasionál Linguística Nian.

**Enderesu** : CARE Internasionál iha Timor-Leste, Bairro-Pite, Dili  
**Telefone** : 3321 407  
**Email** : lafaek@careint.org  
**Facebook** : Revista.Lafaek

©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



Oinsá Ita Bele Kuda no  
Konsume Ai-han Ho  
Nutrisaun Di'ak? 6-8



Agrikultura 9



Jogu Literasia no  
Numerasia 10-11



Saúde 12-13



Hamoris Igualdade  
Jéneru 14-15



Kriatividade 16-17



Jogu Lójiku 18



Jogu Literasia Portugés 19



Ai-han Nutrisaun 20-21  
Prevene Raan Menus Ka Anemia



Lian Komunidade 22



Ai-Knanoik 23



# Imi Hatene Ka Lae? Nuu Bele Halo Sai Sutate

**Materiál:** Nuu-been litru 2, gula merah kilo ½, lankuas 2, du'ut-morin kaen-2, kamii musan 6, louru-tahan 5, liis-mutin isin tomak 3, masin kanuru tutun, metcin kanuru tutun.



## Prosesu:



**1** Sukat nuu-been litru 2. Ta'es ba sanan no nono iha ahi ne'ebé lakan neineik.



**2** Tuku liis-mutin no kamii halo dodok.



**3** Tau mina uitoan atu sona. Di'ak liu uza mina nuu.



**4** Sona halo mean. Labele to'o motuk tanba bele halo moruk.



**5** Tau liis no kamii-sona ba nuu-been ne'ebé manas ona.



**6** Tau gula merah baluk 5.



**7** Kedok beibeik atu labele belit no motuk. Karik motuk, sutate sei sai moruk.



**8** Ko'a lankuas ho du'ut-morin halo lotuk.



**9** Bainhira nuu-been menus, tau lankuas no du'ut-morin.



**10** Tau louru-tahan.



**11** Tau metcin no masin kanuru tutun. Nono iha ahi neineik to'o oras 2.



**12** Hein to'o oras rua no kantál ona, ta'es ba basia.



**13** Da'an botir to'o nakali atu kutun iha botir mate.



**14** Tau ba botir no uza atu tau modo, sai mollar ba na'an no ikan tunu.

**Agora sutate prantu ona, ita bele han.**



## Informasaun:

Hakarak rai to'o kleur ka fa'an, bele uza natrium benzoate kanuru tutun. Karik barak liu, uza tuir kuantidade.



# Haburas

## Produtu Lokál



**Getrudis M. Besteas**  
Koordenadora  
Munisípiu Aileu

Grupu Haburas Talitú Madabeno hari'i iha tinan 2004. Grupu ida-ne'e, harii husi HAFOTI. Objetivu husi grupu ida-ne'e, hodi halibur maluk feto sira ne'ebé la hetan oportunidade ba servisu, liuhusi grupu ida-ne'e, bele muda sira-nia moris família nian.

Grupu ida-ne'e mós hanorin sira oinsá atu sai inan ne'ebé kreativu liután iha família.

Grupu ida-ne'e, harii husi membru hamutuk 35, agora daudaun membru aumenta ba beibeik, tanba sira haree katak iha benefísiu ne'ebé membru sira hetan husi grupu ne'e.

Bainhira harii grupu ki'ik ida-ne'e, sira iha de'it fundus \$50,00 maibé agora osan aumenta ba \$3,500. Osan hirak ne'e ba kofre grupu nian. Sira mós loke mikrokréditu ba membru sira.

Ezemplu membru 1 foti osan \$100,00 nia funan hetan \$1,00. Kada fulan setór hamutuk \$9,35. Sira uza osan ne'e hodi halo negósíu seluk iha li'ur hanesan loke kioske, fa'an modo no seluk fali hodi selu oan sira-nia eskola.

Sira hetan suporta husi ONG lokál HAFOTI, ne'ebé fornese ekipamentu báziku kona-ba oinsá atu prodús ai-han lokál, hodi bá fa'an iha merkadu. Husi treinamentu ne'e sira aplika ona iha sira-nia grupu kona-ba oinsá atu halo hanesan dose kiri-kiri, keripik-hudi, pimenta, cengkeh no susubeen fore-keli. Sira mós aprende kona-ba oinsá hadi'a kualidade produtu no maneja osan tama no sai, atu hatene lukru hira maka sira hetan husi folin produtu hirak ne'e.



Kiri-kiri  
\$ 1, 00



Susubeen fore-keli  
\$ 0, 25



Cengkeh  
\$ 1, 00



Pimenta  
\$ 2, 00



Keripik-hudi  
\$ 0, 75



Rambutan  
\$ 3, 00

**Susubeen  
fore-keli,  
di'ak ba  
saúde.**

Produitu ne'ebé sira iha barak maka sira kuda rasik hodi hamenus gastu; Ezemplu fore-keli, hudi, pimenta no cengkeh. Husi produitu hirak ne'e ida-ne'ebé mak hetan rendimentu barak mak hanesan susubeen fore-keli, tanba sira bá fa'an iha eskola no sentru saúde, tanba susubeen fore-keli ne'e di'ak ba inan isin-rua no labarik sira-nia saúde.

Sira hotu kontente serbisu hamutuk iha grupu ida-ne'e, tanba sira suporta malu, fiar malu, dixiplina no iha mehi ida de'it atu hadi'a sira-nia moris iha familia.

Iha futuru, sira mós hakarak prodús kafé-uit no kuda modo hortikultura, atu hasa'e tan rendimentu grupu nian no aprende tan produitu seluk hanesan saos-tomate, es krim no sutate.

## Hadi'a Kualidade Produitu Lokál, Hamenus Importasaun Husi Rai-Li'ur.



Atividade ne'e hala'o ho Grupu Haburas Talitú, Madabeno, Aileu.



# Oinsá Ita Bele Kuda No Konsume Ai-han Ho Nutrisaun Di'ak?

**1** Iha loron ida, estensionista (PPL) bá hasoru to'os-na'in sira iha sira-nia to'os laran.



**2** Sira halo diskusaun kona-ba oinsá atu bele kuda ai-horis ho nutrisaun di'ak hanesan; Ai-horis ne'ebé nakonu ho ferru.



**3** Haree iha imajen ida ne'e. Karik ita kuda ai-horis ne'ebé nakonu ho ferru, no bainhira ita konsume ai-han hirak ne'e, bele prevene moras no aumenta ita-nia raan.



Oinsá ita bele kuda ai-horis ne'ebé di'ak liu ba saúde?

## Kuda no Konsume ba Ferru

Ferru importante ba ita nia raan no **prevene raan menus**. Nia mós prevene moras no **ajuda kakutak** hala'o nia servisu.

Nutrisaun ferru aas liu

9.3 (mcg/100gr)		Fore-metan
6.7 (mcg/100gr)		Koto mean
6.6 (mcg/100gr)		Fore-keli
5.9 (mcg/100gr)		Fore-rai
2.4 (mcg/100gr)		Bayam

Nota: Aplika bainhira matak no maran.

Nutrisaun ferru menus

**4** To'os-na'in kontente ho poster ne'ebé estensionista hatudu.

Entaun ai-han hanesan ne'e mós ajuda ita-nia isin forte hodi halo to'os.

Loos! Ai-han ne'e di'ak duni. Ne'e mak hanaran ai-han ne'ebé nakonu ho ferru.



**5** Estensionista sujere ba to'os-na'in atu kuda ai-horis sira ho ferru iha sira-nia to'os ne'ebé hatudu ona iha poster.

Rai ida-ne'e di'ak ba kuda fore-metan. Fore-metan iha ferru barak. Ne'e duni, oinsá ita-boot sira bele kuda barak?



Di'ak. Maibé ami la iha fini fore-metan tanba tinan kotuk peste ataka.

**6** Entaun oinsa ho ai-horis sira seluk ho ferru barak hanesan fore-rai?

Ne'e ami iha. Tanba ami hetan fini uitoan husi viziñu sira.



Ami mós kuda no habai halo maran. Labarik sira mós gosta han.

**8** Ikusmai, família kontente tanba sira bele kuda no konsume ai-han ne'ebé di'ak ba saúde.



Nutrisaun di'ak no importante loos ba labarik sira atu sai matenek iha eskola.

**7** Estensionista mós husu ba to'os-na'in sira oinsá sira uza fore-rai.

Ami fa'an balu hodi sosa foos, selu eskola no balu ami rai ba fini.



Baibain imi faan hotu?

Maibé, sé fore-rai no fore-keli mós di'ak ba nutrisaun, ami bele rezerva balun hodi bele han.

## Nutrisaun importante ba labarik sira atu sai matenek iha eskola.

### HAHUSUK

1. Saida mak ai-han ferru?
2. Saida mak imi aprende husi istória ida-ne'e?
3. Ai-han ferru saida de'it mak iha imi-nia to'os?

### GLOSÁRIU

**Ferru**=Mineral ne'ebé aumenta raan. Ezemplu: Koto, fore-metan no fore-keli; **Konsume**= Han; **Nutrisaun**= Ai-han ne'ebé bele halo ema isin di'ak; **Estensionista**=Ofisiál kampu agrikultura nian ne'ebé habelar informasaun ba agrikultór sira (PPL).

Konteúdu sira iha pájina ne'e mai husi:



# Ai-han Ne'ebé Riku Ho Ferru

Tuirmai, tau vistu  ba ai-han ne'ebé iha ferru no tau vistu  ba ai-han ne'ebé la'ós ferru.



Ezemplu:



1 Fore-keli 



2 Baián



3 Fore-metan



4 Bolu



5 Marungi



6 Bani-been



7 Fore-rai



8 Fore-mungu

## Imi hatene ka lae? **HIV** Sei Estraga Ita-Nia Saúde

HIV hanesan virus ida-ne'ebé ataka ita-nia sistema imunidade, ho nune'e bele halo ita-nia isin sai fraku no fó dalan ba moras oioin atu ataka ita-nia isin. Sé hadomi ita-nia an ho ita-nia família, mai buka hatene kona-ba HIV.

### HIV la'ós da'et husi;

- Inseitu ka susuk sira.
- Han no hemu hamutuk.
- Troka roupa ba malu.
- Komunika ba malu.
- Mear ka tafui kabeen.
- Hariis hamutuk iha pixina ka tasi.

### HIV sei da'et husi;

- Halo relasaun seksuál ne'ebé mak la seguru.
- Fó ran husi ema ne'ebé mak hetan ona virus HIV. (Ran ne'ebé hetan kontaminasaun husi HIV).
- Tranzmisaun husi inan ba oan (Durante partus no bainhira fó susu oan).
- Uza daun ka saringa troka ba malu.

### Oinsa hadook an husi HIV;

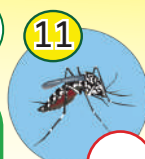
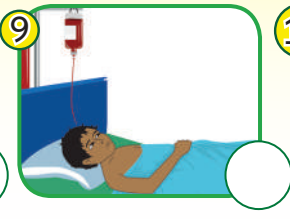
- Adia ba relasaun seksuál.
- Halo de'it relasaun seksuál ho ita-nia parseiru ka fó ita-nia fidelidade nu'udar feen ka la'en.
- Halo relasaun seksuál ne'ebé mak seguru liuhusi uza kondom.

KO'ALIA NAKLOKE BA MALU NU'UDAR PARSEIRU MAK DALAN SAUDÁVEL BA RELASAUN DOMIN.



### Haree imajen sira iha kraik.

Tau marka  ba lala'ok la hada'et HIV no tau marka  ba lala'ok ne'ebé hada'et HIV.







# Pestisida Orgániku

Ai-moruk ida-ne'ebé agrikultór sira uza hodi halakon ular-oan ka peste sira-ne'ebé atu estraga to'os no natar ka ai-horis seluk.

Materiál ne'ebé ita uza hodi halo pestisida orgániku maka tuirmai ne'e:



Tabaku-tahan



Malus-tahan



Ai-ata tahan



Ai-hanek tahan



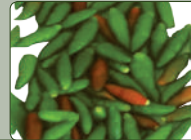
Liis-mutin



Ai-lia



Du'ut-morin



Ai-manas lotuk

## Prosesu:



1

Tau materiál sira iha lesun hodi fai.



2

Fai nafatin hodi dodok lailais.



3

Sukit materiál sira ne'ebé fai ona husi kraik ba leten, hodi halo ai-tahan sira dodok hanesan.



4

Sei sai dodok hanesan ne'e.



5

Kahur ho bee iha balde ki'ik ida.



6

Kedok halo hanesan, depois rai to'o loron 3.



7

Molok atu rega, ta'es pestisida been aqua ida no bee aqua lima. Bele rega hodi duni no hamate peste oioin.

**“Sei iha tan ai-horis seluk hanesan ai-reti ka baku-moruk ne'ebé bele hamate ka duni peste.”**

### Atensaun:

- Labele haluha uza luvas no maskra durante halo pestisida no bainhira remata halo pestisida orgániku, tenke fase-liman ho sabaun.
- Hadook husi labarik sira no inan isin-rua.

*Atividade ne'e hala'o ho grupu HOKIFU Seloj Malere, Aileu Vila, Aileu.*

## Mai Forma Frazze Ho Mau Sesta



Inan-aman sira, mai hamutuk oan sira buka liafuan ne'ebé hale'u iha dezeńu atu forma liafuan sai frazze no ikusliu remata ho pontu final ( . )

universidade

Lafaek

Maun

eskola

iha



Ezemplu:

Maun Lafaek eskola iha universidade.

kontente

Bikete

bele

lee

no

hakerek

tanba



Ambere

halimar

bola

gosta

basket



-

naran

Ha'u

nia

Anoi



# Jogu Sudoku

Tabela ne'e iha kuadradu ki'ik tun sia no tesik sia. Husi kuadradu sia ne'e, iha mós kuadradu boot sia ne'ebé iha ona númeru balu.

## Saida mak atu halo?

Kompleta kuadradu mamuk sira ho númeru 1 to'o 9. Númeru ne'ebé prenxe labele hanesan iha liña tesik ka tun no mós labele hanesan iha kuadradu boot ida nia laran.

## Haree ezemplu iha sorin loos no karuk ne'ebé sinál mean.

Uza lapis hodi hakerek. Nune'e imi bele hamoos bainhira sala.

Jogu ne'e bele halo ita hanoin lailais no lójiku.

## Ezemplu

4	3	1				7	5	9
9		2		1		4		6
5	6	7	4		3	2	1	8
6	7	3				9	2	4
1	5			2			8	7
2	9	8				5	6	1
3	2	9	1		6	8	7	5
7		6		8		1		2
8	1	5				6	4	3

Atu hafasil liután, bele haree ninia rezultadu iha pájina kotuk liu hodi bele ajuda.

# Ajuda Malu

## Hadi'a Oan-nia **NUTRISAUN**

**1** Ne'e maka família tiu Luis no tia Bela. Sira iha oan mane ida naran Maulai. Tia Bela sempre halo servisu barak no la iha tempu atu tau-matan ba Maulai.



**2** Halo servisu seidauk hotu, Maulai tanis tanba hamlaha. Tia Bela fó de'it etu-maran ba Maulai.



**3** Loron ida, tia Bela hakfodak tanba Maulai nia kabun bubu no halo Maulai lakohi han.

**1** Apa, ha'u kolen loos ona tanba halo servisu barak. Maulai mós sai moras tan.



**2** Di'ak amá. Ha'u sei ajuda amá atu tau-matan ba Maulai. Mai ita bá lailais sentru saúde.

**4** Sira lori Maulai ba sentru saúde atu hetan tratamentu.

Labarik nia isin fraku tebes. Tanba ne'e, preziza fó ai-han ho nutrisaun hanesan modo-tahan, ai-fuan, na'an ka ikan.



**3** Husu ba tiu atu ajuda tia hodi haree ba oan-nia saúde

5

Fila husi sentru saúde, tiu Luis bá to'os atu ku'u modo no foti manu iha luhan atu te'in.



6

Tiu Luis te'in hahán ho nutrisaun ba sira-nia família.

Amá ho Maulai, hahán tasak ona. Mai han ona!

5



7

Sira na'in-rua ajuda malu tau matan no fó ai-han ho nutrisaun ba Maulai.



8

Agora, Maulai isin-di'ak ona, sira hotu kontente.



**Apá ho amá presiza ajuda malu maka'as hodi haree oan-nia nutrisaun.**

### HAHUSUK

1. Saida mak imi aprende husi istória ne'e?
2. Apá presiza halo saida atu oan no amá hetan saúde di'ak?
3. Tanbasá oan presiza han ai-han ho nutrisaun?

# HAMORIS IGUALDADE JÉNERU

## Oportunidade no Fahe Serbisu Hanesan

Hahalok la justu ba feto no mane, kontinua eziste no fó mós impaktu ba feto no mane iha moris família. Tanba ne'e, importante ba ita hotu atu halo prevensaun ba hahalok la justu no hamoris ambiente ba igualdade iha ita-nia família.

### Hahalok la justu katak:

Tratamentu, hahalok, hanoin no liafuan ne'ebé halo ka hatudu ba ema ka grupu ida-ne'ebé fó benefísiu ba parte ida de'it.

### Impaktu husi hahalok la justu katak:

Rezultadu husi tratamentu, hahalok, hanoin no liafuan ne'ebé bele fó sofrimentu ba parte ida.



### Haree iha tabela tuirmai kona-ba hahalok la justu sira ne'ebé sempre akontese

Hahalok la Justu sira	Impaktu sira ba hahalok la justu
Aman mak iha poder tomak ba desizaun hotu-hotu iha família	Feto labele fahe ninia ideia ka foti desizaun
Konsidera servisu uma-laran nu'udar feto-nia serbisu	Feto ninia tempu deskansa menus
Mane de'it maka bele servisu iha públiku hodi hetan osan	Feto ninia rendimentu menus
La valoriza feto-nia serbisu iha uma-laran	Serbisu uma-laran, sira konsidera hanesan feto-nia serbisu baibain.
Baibain feto maka tau-matan liu ba família nia saúde	Feto menus partisipasaun atividade iha comunidade
Feto menus oportunidade ba edukasaun formál no la formál	Feto bele hetan presau no ladún iha oportunidade bá servisu públiku sira

### Solusaun ba hahalok la justu maka tuirmai ne'e:

1. Serbisu hamutuk hodi hadi'a ekonomia uma-laran.
2. Valoriza feto nia serbisu uma-laran, tanba feto hanesan maneja di'ak iha família.
3. Inan-aman fó oportunidade hanesan ba feto no mane iha edukasaun.



# Asaun Ba Igualdade Jéneru



1

Fó oportunidade ba feto no mane atu hetan edukasaun hanesan.



2

Feto dezenvolve nia abilidade iha área oioin.



3

Feen ho la'en halo serbisu ne'ebé hanesan iha uma-laran.



4

Hahalok laho violénsia, ko'alia nakloke ba malu.



5

Promove feto ba foti desizaun.

**“Feto ho mane ajuda malu hodi promove igualdade jéneru.”**

# Mai Ita Halo Sorvete Husi

# Abakate



## Sasán sira maka tuirmai ne'e;



Abakate



Susubeen



Maizenaku



Vanili



Nuu-koir



Derok



Masin-midar

Dala barak ema hanoin katak, es *krim* ka sorvete susar tebes atu halo. Maibé maun Lafaek halo ona. Es *krim* ne'e fasil tebes atu halo. Maluk sira bele halo ho lala'ok tuirmai ne'e;

## Prosesu:



1

Tau abakate fuan tolu no hasai nia isin.



2

Ta'es nuu-been ba basia ki'ik.



3

Ta'es nuu-been ba taxu dala-ida tán.



4

Nono nuu-been to'o grosu.



5

Sukat nuu-been ne'ebé grosu ona tuir kuantidade abakate.



6

Tau abakate ba *blender* fatin.



7

Tau nuu-been ne'ebé nono ona.



8

Tau susubeen kanuru ualu.



9

Tau derok-been kanuru ida.





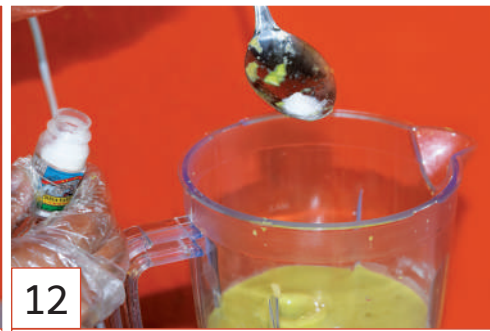
10

Taka metin no hahú *blender* to'o grosu.



11

Depois, sei sai hanesan ne'e.



12

Depois *blender*, tau *vanili* kanuru tutun dala-ida.



13

Tau maizenaku kanuru ida.



14

Tau masin-midar kanuru rua ka tuir nesesidade.



15

*Blender* dala ida tan.



16

Fui ba forma.



17

Rai iha jeleira to'o oras tolu. Depois, hasai kedok halo hanesan.



18

Ikusliu, hatama fali ba jeleira to'o oras ualu.



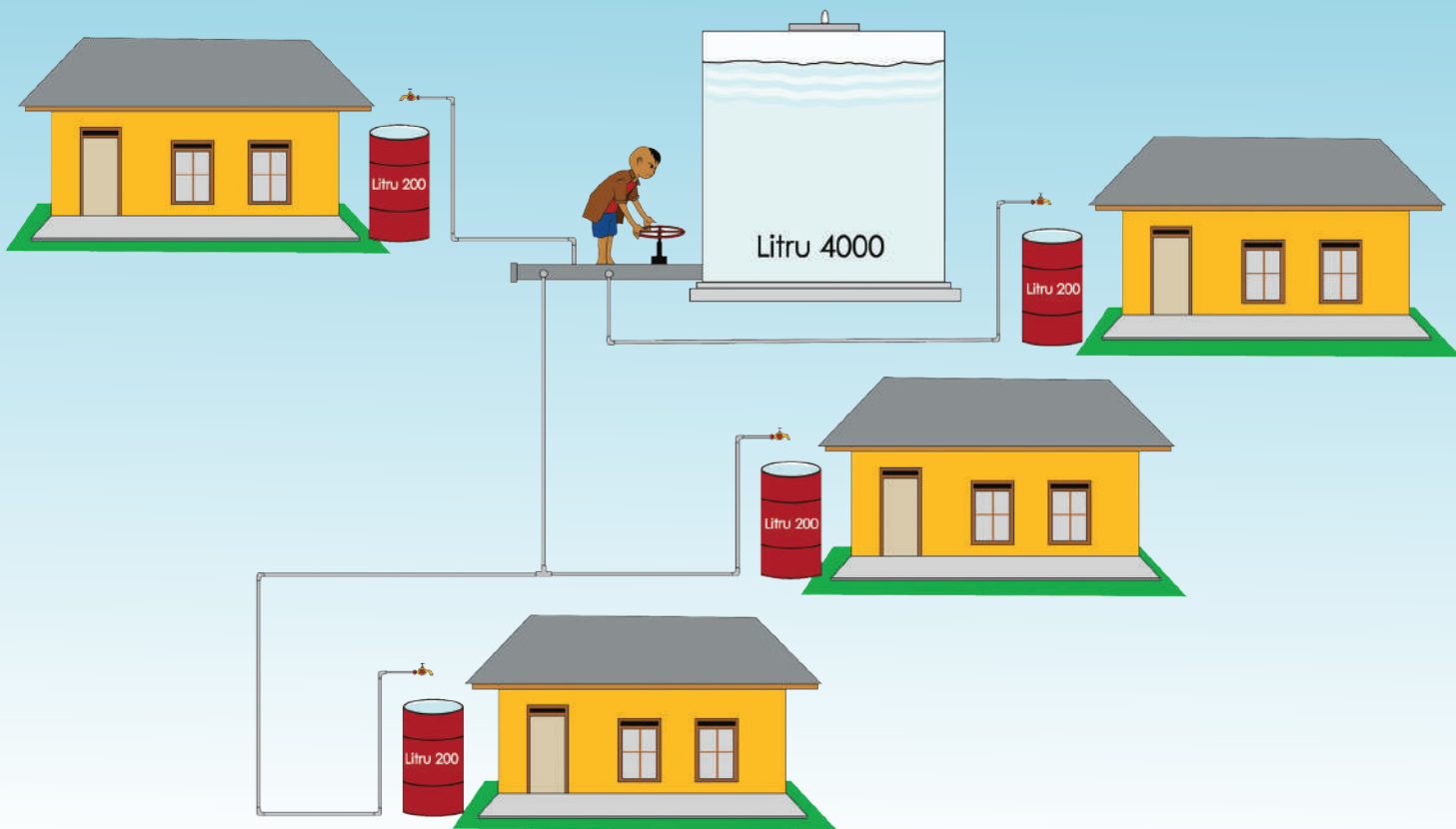
**Ita Seidauk  
Koko Mak  
Ita Seidauk  
Hatene.**

**Hmm... Es Krim Gostu!**

# Mai Kalkula Litru Ho Mau Sesta



Maluk sira, haree dezeńu iha kraik hodi kalkula ita-nia litru no hatán ba pergunta hirak tuirmai:



Iha Mau Sesta sira-nia bairru, iha tanke 1 ho kuantidade bee litru 4000 uza ba uma kain 4. Kada uma ida iha bidón bee nian ho litru 200. Kada bee bidón 1 iha uma kain 4 ne'e prezisa minutu 30 hodi halo nakonu bidón hirak ne'e.

## Pergunta

Bee bidón 4 ne'e prezisa hamutuk bee litru hira no minutu hira hodi halo nakonu bidón hirak ne'e?

## Resposta

Bee Litru :.....



Entaun bee tanke ho kuantidade litru 4000 minus litru hira?

Minutu :.....

Minus ba litru.....no

falta hela litru.....iha tanke laran.


# Mai Aprende Lian Portugés

Inan-aman ajuda oan sira atu aprende liafuan foun ka vokabuláriu husi lian Portugés

Hili liafuan Portugés sira tuirmai hodi prenxe ba kaixa mamuk ne'ebé iha liafuan Tetun nia okos.


*Soja, Milho, Carne, Camarão, Amendoim, Peixe, Casa, Leite, **Abacate***

## Ezemplu:




1 Abakate

**Abacate**




2 Susubeen

.....



3 Uma

.....




4 Ikan

.....



5 Fore-rai

.....



6 Boek

.....



7 Na'an

.....



8 Batar

.....



9 Fore-keli

.....

# Ai-han Nutrisaun

## Prevene Raan Menus ka Anemia

**1** Bimuti no Ameta ninia família sira ko'alia no diskute kona-ba ai-han ho nutrisaun di'ak.

Ha'u rona husi postu saúde katak, labarik presiza han ai-han ho nutrisaun beibeik atu sai matenek.

**2** Ha'u lakohi ha'u-nia bei-oan la pasa eskola.

**2** Bimuti no Ameta ninia avó sira mós konkorda katak, ai-han ho nutrisaun di'ak ba iha saúde família no halo família saudável.

**3** Hau foti desizaun katak, manu-tulun ne'ebé ita iha, sei han no fa'an balu de'it.

**4** Ida-ne'e importante loos ba ita-nia família.

**3** Bimuti kontente ho asaun husi ninia família sira. Husi dook, nia Amá hakfodak tanba Bimuti hetan menstrusaun ka fulan-mai.

Ha'u sei hetan valór di'ak iha eskola avó-feto!

**5** Haii... Amuti, ó-nia saia raan de'it ne'e. Bá troka!

**4** Tanba la han ai-han ne'ebé iha minéral ferru, halo Bimuti ninia isin sai fraku no la bá eskola.

Ha'u sente baruk no la bá eskola tanba fulan-mai no mós ha'u sente fraku no kolen.

**7**

**5** Loron tuirmai, Manorin Sidalai mai hasoru Bimuti ninia família.

Tansá Bimuti la bá eskola?

Tanba Muti nia fulan-mai no presiza deskansa.

**8**

**9**

**10** Nia bele bá eskola bainhira iha menstrusaun ka fulan-mai. Ida-ne'e la problema.

**6** Manorin sujere atu lori Bimuti bá konsulta iha sentru saúde.

Loos duni, nia tenke bá sentru saúde, tanba karik nia hetan moras raan-menus ka anemia.

Mestra, Muti nia isin sai fraku.

**11**

**12**

7

Bimuti nia amá no apá decide lori Bimuti bá sentru saúde atu konsulta.



8

Doutora esplika katak, menstrusaun tenke han ai-han ho ferru barak, hodi aumenta raan ne'ebé menus tanba fulan-mai.

Feto foin-sa'e no fetu presiza aumenta sira-nia konsumu ai-han riku ho ferru tanba sira lakon raan fulafulan.

Saida maka ai-han riku ho ferru?



9

Ai-han oioin ne'ebé riku ho ferru.



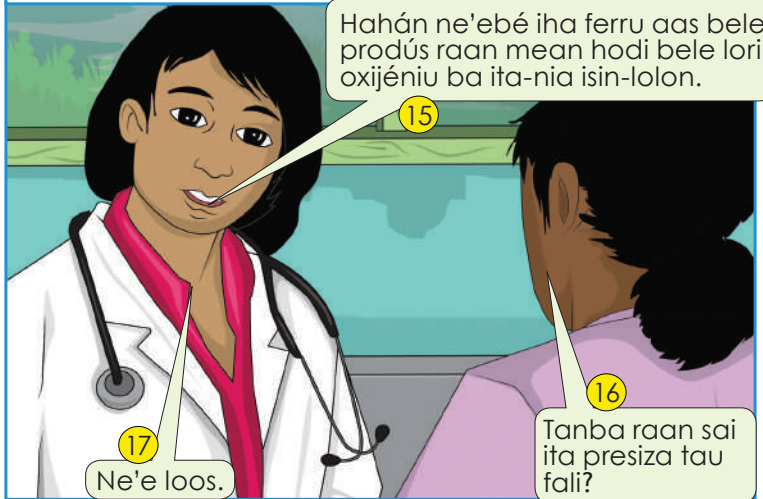
Hois derok-been ba modo-tahan ne'ebé tasak ona atu aumenta ferru.



10

Doutora hatutan katak, ba fetu foin-sa'e no fetu sira han ai-han ho ferru atu prevene ba iha moras raan-menus ka anemia.

Hahán ne'ebé iha ferru aas bele prodús raan mean hodi bele lori oxijéniu ba ita-nia isin-lolon.



11

Depois rona tiha rekomendasaun husi doutora, sira fila-fali bá uma.

Atu prevene raan-menus ka anemia, importante katak labarik fetu sira tenke han ai-han ne'ebé ho ferru aas.

Sim, ita tenke halo tuir buat ne'ebé doutora ko'alia.



12

Ikusliu, Bimuti hetan forsa fali hodi bá hala'o atividade iha eskola hanesan baibain.

Muti, lori bukae ruma ka?



Ha'u lori manu-tolun da'an. Tanba ha'u hakarak atu hetan ferru ho di'ak.



**GLOSÁRIU:** Ferru= Mineral ne'ebé aumenta raan; Raan-menus ka Anemia= Número no medida sélula raan mean menus hodi bele estraga kapasidade raan atu transporta oxijéniu ba isin-lolon.

### HAHUSUK

1. Tuir imi-nia hanoin, ai-han ne'ebé riku ho ferru maka saida?
2. Saida de'it mak ita aprende liuhusi istória ne'e?
3. Tanbasá ai-han riku ho ferru importante liu ba fetu foin-sa'e no fetu?
4. Oinsá imi bele prevene moras raan-menus ka anemia?

Konteúdu sira iha pájina ne'e mai husi:



# LIAN Komunidade



Revista ba inan-aman ne'e di'ak tebes tanba dezeńu no istória mesak furak de'it. Iha uma, ha'u lee istória ai-knanoik kona-ba Busa Nakoron Laho Aproveita ba ha'u-nia oan sira. Iha Revista Komunidade, fahe mós informasaun kona-ba saúde inan no oan, ezemplu; fó hahán kór oioin ba oan sira, atu sira labele hetan moras. Iha parte igualdade jéneru, ko'alia kona-ba mane sira mós bele te'in ka fase-roupa, la'ós feto de'it. Lihusi informasaun ne'e, ha'u implementa duni iha uma hanesan, "Ha'u-nia kaben dalaruma ajuda ha'u te'in no fase-roupa."

**Angelita dos Santos (34), Aldeia Soatala, Suku Loidahar, Liquiça vila, Liquiça.**



Revista Lafaek ba Komunidade, ha'u-nia oan sira simu iha eskola maka lori mai uma. Iha uma ha'u ho ha'u-nia kaben mós lee. Ami lee informasaun kona-ba, oinsá fase liman ho sabaun depois sentina no istória kona-ba Mau Sesta halo kómiku. Ami mós lee no haree kona-ba fahe knaar no serbisu hamutuk iha uma, ezemplu; karik feto mak fó hariis oan sira, mane mak fó han ka lori oan sira bá eskola.

**Fernanda dos Santos (31), Aldeia: Tatamalubu, Suku Vatuboro, Maubara, Liquiça.**



Ha'u mós simu no lee Revista Lafaek ba comunidade. Iha Revista laran ko'alia kona-ba edukasaun família, agrikultura no direitu ba labarik. Iha uma, ha'u uza istória sira iha Revista Lafaek hodi hanorin ka lee hamutuk ho ha'u-nia oan sira. Ha'u-nia mensajen ba maluk sira atu lee no aprende buat ruma husi Revista Lafaek tanba informasaun mesak di'ak de'it.

**Raimundo Tilman (44), Aldeia: Maurusa, Suku Selo-Malere, Aileu vila, Aileu.**



Ha'u-nia oan sira maka simu Revista ne'e iha eskola lori mai uma. Informasaun iha Revista Lafaek ha'u sempre halo tuir iha uma, kalan ha'u uza Revista Lafaek hodi lee hamutuk ho ha'u-nia oan sira no mós hanorin sira aprende sura, tanba ha'u-nia oan ida foin mak klase 1. Ha'u gosta tebes Revista.

**Zeferina da Costa de Jesus (34), Aldeia: Baha, Suku Foho Ailico, Hatu-Udo, Ainaro.**



Revista sai hanesan matadalan hodi hanorin Inan-aman no joven sira. Iha Revista Lafaek ko'alia kona-ba planeamentu família, kapasitasaun ba feto maluk sira, nutrisaun husi ai-han lokál no mós adubu been no maran. Husu ekipa Lafaek prodús nafatin Revista Lafaek, atu nune'e labarik ki'ikoan no inan-aman sira aprende buat foun husi Revista Lafaek. Ami hakarak Revista Lafaek mai nafatin tanba comunidade sei presija Ita-Boot sira-nia matenek.

**Gulherme Rodrigues Soares (46), Xefe Suku Mauciga, Hatu-Builico, Ainaro.**

# Palásiu Iha Fatuk-Kuak

Meudia rai-manas, Mauleto ho nia asu ba kasa fahi fuik. Iha ai-laran tuan, Mauleto nunka hetan fahi fuik. Mauleto hamrook no toba iha ai-hun ida.

Mauleto mehi aat, nia hakfodak, "Kali...kaliiii!" Mauleto bolu nia asu. Mauleto hateke ai-tahan bokon hanesan asu nia ain fatin. Mauleto tuir ain fatin ne'e, to'o iha fatuk-kuak boot, Mauleto tama tuir fatuk-kuak ne'e.

Mauleto hakfodak tanba nia asu Kali tuir iha meza leten hodi han. Mauleto hanoin iha laran, dalaruma nia mehi karik tanba iha fatuk-kuak ne'e, hanesan palásiu liurai nian ne'ebé hafutar ho osan-mean.

Teki-teki, Mauleto hateke ba sorin iha prinseza feto ida toba hela. Feto ne'e husu ajuda atu hasai tiha ai ida iha nia kakorok ne'ebé halo terus nia durante tinan 15 ona. Mauleto ta'uk no hanoin iha laran, "Ne'e keta rai-na'in karik?"

La kle'ur, ema hotu mai hale'u Mauleto hodi husu ajuda, inklui prinseza ne'e nia inan-aman. Tanba ema barak la konsege hasai ai ne'e husi nia kakorok. Liurai mane dehan, "Sé ó mak hasai duni ai ne'e, ó sei kaben ho ha'u-nia oan feto." Rona tiha liurai nia liafuan, halo Mauleto hanoin no hakbesik ba feto ne'e. Mauleto tau liman ba feto nia kakorok, teki-teki ai ne'e lakon tiha.

Ikusmai, Mauleto maka kaben duni ho feto ne'e no sai liurai hodi ukun reinu sira iha ne'ebá. Liurai feto fó hanoin ba Mauleto atu bele ukun ho domin no labele ona kasa animál fuik sira. Husi Mauleto nia ukun, halo ema ho animál fuik sira hotu, moris iha pás no hakmatek.



Istória ne'e husi  
Rosa Aldinha dos Santos  
Suku Liurai,  
Munisípiu Aileu.  
Modifika husi ekipa LAFAEK.





# LAFAEK Nia Kolega



Kolega sira-ne'e, mai husi munisípiu Aileu, Ainaro, Liquiça no Manatuto



## Perfil Munisípiu Aileu

**Kapital**  
Aileu Vila

**Postu Administrativu:**  
Aileu Vila, Laulara, Lekidoe no Remexio

**Lian lokál**  
Mambae no Tetun

**Totál populasaun:** 48,837  
(Sensus: 2015)

**Potensialidade:**  
Modo, saburaka, kafé, hare no bani-been.

## Fatin Furak



Bee-manas Lequidoe



Lagoa Selo Kraik

## Perfil Munisípiu Ainaro

**Kapital**  
Ainaro Vila

**Postu Administrativu:**  
Ainaro vila, Hatu-Builico, Hatu-Udo no Maubisse.

**Lian lokál**  
Mambae, Bunak no Tetun

**Totál populasaun:** 63,136  
(Sensus: 2015)

**Potensialidade:**  
Modo, koto, morangu, fehuk, kafé.

## Fatin Furak



Pouzada Maubisse



Foho Ramelau

## Perfil Munisípiu Liquiça

**Kapital**  
Liquiça vila

**Postu Administrativu:**  
Bazartete, Liquiça vila no Maubara

**Lian lokál**  
Tokodede, Mambae no Tetun

**Totál populasaun:** 71,927  
(Sensus: 2015)

**Potensialidade:**  
Ikan, ai-fuan, ai-farina, kafé, masin no homan.

## Fatin Furak



Lagoa masin



Komarka Antigu Aipelu

4	3	1	2	6	8	7	5	9
9	8	2	5	1	7	4	3	6
5	6	7	4	9	3	2	1	8
6	7	3	8	5	1	9	2	4
1	5	4	6	2	9	3	8	7
2	9	8	7	3	4	5	6	1
3	2	9	1	4	6	8	7	5
7	4	6	3	8	5	1	9	2
8	1	5	9	7	2	6	4	3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
✗	✗	✗	✓	✓	✗	✗	✓	✓	✓	✗