

Lafaek



Ba Komunidade

Edisaun 1/2018



Imi Hatene ka lae?
Páj. 3



Agrikultura
Páj. 8-9



Saúde
Páj. 12-13



Ai-Knanoik
Páj. 23

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 Shoab 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
Vise-Jestór ba MEL Mário Gusmão

Ofisial Komunikasaun Emília Moniz

MEL Camilo Boavida, Anito Cardoso, Luis Alberto

Konsellu Editoriál

CARE Internasionál Iha Timor-Leste
Programa Asisténsia Nova Zelândia
Ministériu Edukasaun

Hakerek-na'in

Aliança M. do Rego, Aguida J. de Araujo, Joanico C. Marques,
Herminia da Costa Fernandes

Artista

Antoninho Ramalho, Mariano Peregrino Noronha

Lay-out

Filipe Francisco Simões

Ofisiál-administrasaun

Ideltina Martins

Ofisiál-finansas

Delfrida Gomes da Conceição

Distribuisaun

Joana dos Santos (Aileu) Jaime Soares (Ainaro),
José Maria de Sousa Gama (Baucau),
Geremias Noronha (Bobonaro), Januario A. Amaral (Covalima),
Grimaldo M. da Cunha (Dili), José Anibal (Manatuto),
Júlio Lopes Carvalho (Liquiça), Joni 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,
Almerindo F. Lemos

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

Enderesu : CARE Internasionál iha Timor-Leste, Bairro-Pite, Dili

Telefone : 3321 407

Email : lafaek@careint.org

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

Pájina:

Imi Hatene ka Lae? 3



Mikronegósia 4-5



Bolu Ai-Farina 6-7



Agrikultura 8-9



Jogu Literasia no Numerasia 10-11



Saúde 12-13



Kuidadu Labarik 14-15



Jinástica 16-17



Jogu Lójiku 18



Mai Lee Istória 19



Manejamentu Finanseiru 20-21



Lian Komunitade 22



Ai-knanoik 23



Imi Hatene ka Lae?

Oinsá Halo Dose Bolu ho Hudi?

Mai ita koko halo dose bolu ho hudi-tasak. Halo tuir reseita tui mai ne'e:



Materiál:

Hudi-tasak boot fulin 5, karik hudi-tasak fulin ki'ik 10 (Di'akliu hudi-mandar), manu-tolun, trigu, mina, masin-midar no *royal*.

Hahú ho fase-liman no tau luvas plástiku karik iha.



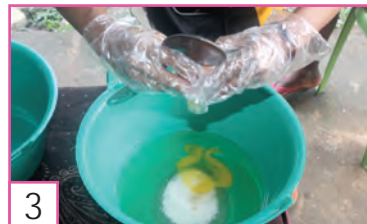
1

Sukat mina xikra 2 tau ba basia.



2

Sukat masin-midar kopu sorin.



3

Tau manu-tolun fuan 2.



4

Kahur to'o masin-midar nabeen.



5

Loke hudi-tasak fulin 5 no hamoos ho kanuru.



6

Tau hudi ba masa no de'ut to'o dodok.



7

Sukat trigu kopu 2 tau ba masa.



8

Tau *royal* kanuru ki'ik 1.



9

Kahur to'o hanesan.



10

Kose mina natoon ba forma.



11

Tau trigu hale'u forma.



12

Fakar masa ba forma.



13

Tunu iha fornu maizumenus minutu 45 ka to'o tasak.



14

Bolu hudi-mandar no Bolu hudi-fatuk.



15

Bolu hudi pruntu ona atu han no fa'an.

Labele uza masin-midar barak liu, tanba bele afeta ba saúde. Ema ida konsume masin-midar maizumenus kanuru haat ba loron ida.

Susesu Maihusi Serbisu Maka'as



Iha Tinan 2002, ami harii grupu “**Hamahon Feto Dezenvolvimentu.**” Uluk hahú grupu, ami iha ema-na'in 13 de'it. Agora tinan 2017, ami iha ona membru hamutuk 41. Ami harii grupu ne'e ho objetivu atu hadi'a ekonomia iha familia liuliu inan-feton sira ne'ebé la iha servisu. Ami-nia grupu ne'e harii hodi fó kréditu ba membru hodi hadi'a sira-nia moris. Nune'e mós uza produktu lokál hodi halo ba buat seluk ne'ebé iha oportunidade negósíu hanesan; fore-rai halo manteiga, mina-nu'u virjen, *kiri-kiri*, soru-tais no halo dose bolu.

Ami mós serbisu hamutuk ho NGO HAFOTI hodi hetan treinamentu kona-ba oinsá atu fa'an sasán sira ne'ebé mak ami prodús ona hanesan tuirmai ne'e;



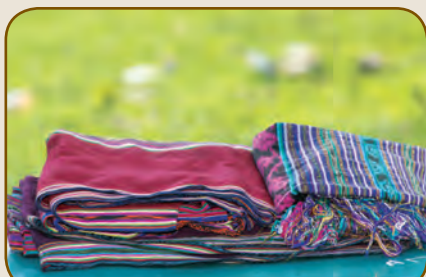
Ai-moruk tradisionál
isin-katar
\$ 3



Manteiga husi
fore-rai
\$ 3



Bolu husi hudi
\$ 5



Tais motivu oin-oin
\$ 5 to'o \$ 35



Mina nuu Virjen
\$ 3

Sasán hirak ne'e ami sosa rasik hanesan fore-rai, hudi no nuu. Depois ami prodús fali sasán sira ne'e ba buat seluk. Baihira ami prodús hotu tiha, ami lori produktu hirak ne'e bá hatama iha loja HAFOTI no balu komunidadade sira mai sosa iha ami-nia fatin.

Bainhira produktu hirak ne'e ema sosa ona, ami sei sura ninia gastus no ninia rendementu depois lukru mak ami hetan sei fahe entre membru. Maibé, ami sei hasai ba kas nian hanesan kas obrigatóriu, kada produktu hatama ba kofre obrigatóriu maka \$ 5.

Ami buka dalan atu habarak tan produ tu seluk. Aumenta tan stok ba produ tu atu nune'e ami la'ós ba fa'an iha loja HAFOTI de'it. Maibé, bele mós bá fa'an tan iha loja seluk.

Ami iha ideia atu halo to'os kooperativa hodi kuda ai-nanas, fore-rai, lakeru atu ami labele hasai osan hodi sosa produ tu hirak ne'e. Osan husi produ tu lokál ne'ebé ami fa'an hetan lukru hamutuk \$ 920, osan hirak ne'e rai iha kofre grupu nian.

Iha mós atividade seluk mak suporta ami-nia grupu hanesan, fó kréditu tan ba membru sira. Ida-ne'e ninia objetivu atu dada tan ema balun hakarak tama mai grupu ida-ne'e.

Liuhusi atividade ida-ne'e, membru sira komesa aumenta tanba sira bele foti osan husi grupu nian hodi halo negósiu hanesan loke kióske. Depois maka sira hatama fali ninia funan ba grupu kada fulan. Iha momentu ne'ebá, ami hahú kréditu ho orsamentu dolar \$ 45 nune'e mós hetan suporta tan husi NGO HAFOTI kona-ba materiál no osan ho montante \$ 668.

Iha tinan 2017, osan ne'ebé tama husi kréditu kada tinan hahú husi tinan 2014-2017 mak tuirmai ne'e;

- 2014 hetan osan hamutuk \$ 5,800
- 2015 hetan osan hamutuk \$ 8,000
- 2016 hetan osan hamutuk \$ 7,760
- 2017 hetan osan hamutuk \$ 21,250

“Hakarak susesu iha grupu la'ós haree ba idade, ho fundus ne'ebé boot. Maibé, susesu maihusi servisu maka'as, ligasaun ho ema hotu-hotu, motivasaun boot no atitude di'ak.”



Ezemplu;

Produ tu mina-nuu virjen ami bá hatama iha loja HAFOTI hetan \$ 30.

Ami sei fahe ba grupu \$ 25 no \$ 5 ami sei hatama fali bá kofre grupu.



Bolu Ai-Farina

Belun sira, mai ita aprende halo dose bolu ai-farina.

Materiál: Ai-farina matak, *tepung tapioca*, nuu, *gula merah*, boro-tahan, manteiga, bee, manu-tolun no masin.



Hakarak koko? Halo tuir reseita iha kraik:



1

Ko'a sai nuu nia kulit metan no koir nuu.



2

Sukat nuu-koir kopu rua no tau ba basia.



3

Fui bee kopu 2.



4

Tau gula merah 2.



5

Nono iha ahi to'o nakali, kedok labele para. Tau ho boro-tahan atu halo morin.



6

Koir ai-farina matak.



7

Tau manteiga kanuru boot rua.



8

Tau manu-tolun fuan rua.



9

Tau tepung tapioka kanuru han nian 2 no masin kanuru ki'ik 1.



10

Tau tan ai-farina koir kopu 4.



11

Kose mina ba forma no masa bolu ai-farina ba forma.



12

Tunu iha fornu, maizumenus minutu 35 ka to'o tasak.



13

Bolu ai-farina prontu ona atu han no fa'an.



Atividade ne'e hala'o iha suku Ossorua, Ossu, Viqueque.



Halo Adubu Orgániku Been

Dala barak, ita hanoin atu habokur rai presiza hola adubu kímiku iha loja. Maibé, ita mós bele halo rasik adubu husi materiál lokál. Mai ita halo tuir prosesu sira tuirmai ne'e:



1

Uza ai-tahan ne'ebé mak animál sira bele han; Hanesan, ai-gamal, lamtoro tahan (ai-kafé) no seluk tan.



2

De'ut ai-tahan halo rahun.



3

Prepara karau-teen.



4

Buti karau-teen.



5

Kahur karau-teen hamutuk ho ai-tahan ne'ebé de'ut ona no hatama ba saku laran.



6

Kesi saku halo metin.



7

Tuu karon halo kuak, atu bee bele tama sai ho di'ak.



8

Hoban ba bee ne'ebé iha bidón ka balde.



9

Taka balde nia matan halo metin.



10

Kada loron tolu, tenke fila ka halo bokon atu nune'e bee bele halai tuir.



11

Depois semana 2, adubu been bele uza hodi rega ba modo.

Bainhira halo hotu adubu ne'e, tenke fase liman ho sabaun molok atu han ka kaer hahán ruma, prepara hahán, kous bebé, fo-han no fo-susu bebé.

Halo Adubu Orgániku Maran



1

Uza ai-tahan matak, du'ut maran ho karau-teen. Maibé ai-tahan tenke tetak halo rahun.



2

Adubu maran ne'e baibain halo iha rai ku'ak, bele mós bou iha rai leten.



3

Tidin au iha klaran atu nune'e anin bele tama ka sai. Au tenke halo ku'ak iha nia klaran no nia fukun. Atu nune'e nia ar bele sai.



4

Kari karau-teen no ai-tahan matak ba rai-ku'ak laran.



5

Tenke taka halo metin atu nune'e labele maran bainhira ita uza.



6

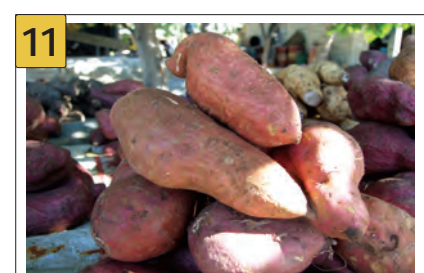
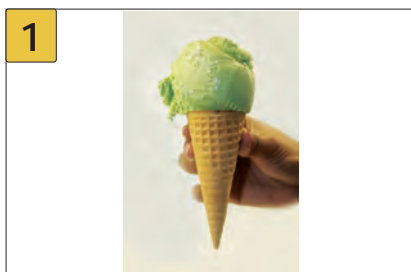
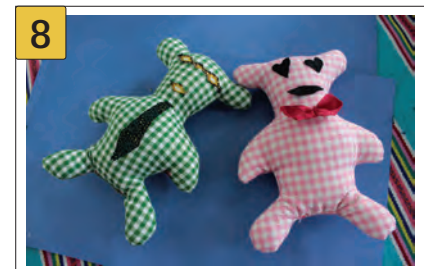
Depois fulan 1, adubu bele uza ba kintál.

Mai Koñese Liafuan ho Mau Sesta



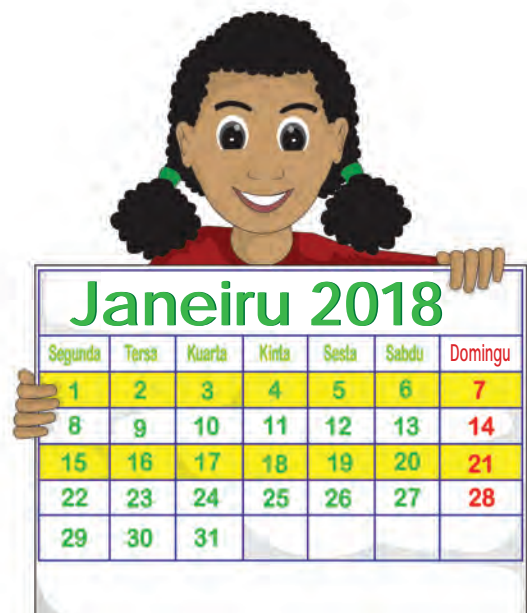
Riska no kompleta letra sira iha kuadru laran sai liafuan ida. Haree foto atu hetan ajuda no prenxe fatin mamuk sira iha foto nia okos.

r	a	m	b	u	t	a	n	m	o
g	b	v	u	r	a	f	s	t	w
a	o	d	s	o	r	v	e	t	e
e	n	i	b	p	t	m	i	o	t
m	e	z	a	z	g	i	f	k	r
t	k	g	h	x	f	e	h	u	k
x	a	j	l	a	n	u	v	d	d
i	k	m	k	c	a	l	i	a	u
k	v	i	o	l	i	n	o	f	r
r	j	u	d	d	-	b	l	m	l
a	r	k	b	h	a	i	a	g	i
e	h	d	l	b	t	r	o	s	k
l	a	m	p	u	a	o	u	m	a



Abui Gosta Matemática

Maluk sira, mai ita sura loron, semana no fulan hamutuk ho ita-nia oan sira.



1. Iha fulan Janeiru hamutuk loron hira?

Resposta:

2. Abui moris iha loron 12, fulan Janeiru. Data ne'e monu iha loron saida?

Resposta:



1. Loron ida iha oras hira?

Resposta:

2. Oras ida iha minutu hira?

Resposta:

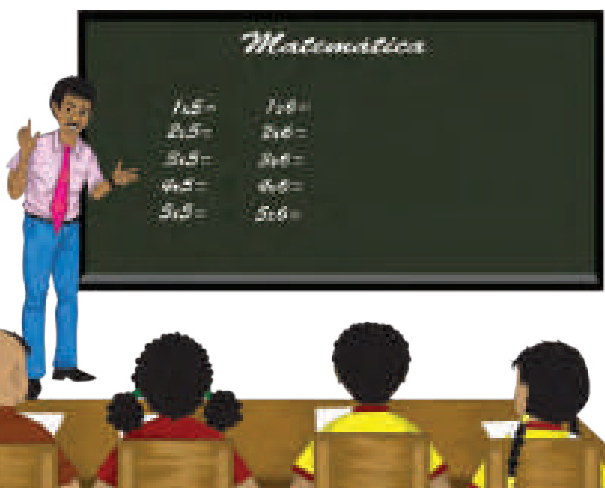
3. Mau Sesta toba iha tuku 14:00 OTL, nia hadeer fali iha tuku 17:00 OTL.

Mau Sesta toba durante oras hira?

Resposta:

4. Mau Sesta ho nia kolega sira tama eskola hahú tuku 08:00 OTL. Sira fila uma tuku 12:00 OTL. Sira aprende iha eskola hamutuk oras hira?

Resposta:



MUDANSA NE'E NORMÁL

Labarik sira dala barak ladún hatene kona-ba mudansa fíziku ba sira-nia isin-lolon. Ne'e duni, husu atu inan-aman sira atu fó informasaun antes ba oan sira, kona-ba mudansa fíziku ne'ebé labarik feto ho mane sei hasoru bainhira hahú boot. Nune'e, sira labele hakfodak. Fó mós hanoin ba sira atu kuidadu sira-nia isin-lolon.

Lista kona-ba mudansa ne'ebé akontese iha labarik feto no mane sira mak hanesan tuirmai:

FETO		MANE	
No	Mudansa	No	Mudansa
1	Hahú menstruasaun	1	Iha mehi-bokon
2	Susun hahú boot	2	Kakorok musan
3	Mudansa iha kanotak	3	Hasan-rahun
4	Mudansa iha lian	4	Mudansa iha lian
5	Isin fulun hahú moris	5	Isin fulun hahú moris

Inan-aman sira, lista sira iha leten bele ajuda imi atu fahe informasaun ba labarik sira. Nune'e, bele hatene mudansa ba sira-nia an rasik bainhira sira hahú boot.

Mai lee istória tuirmai:

- 1** Iha aldeia ki'ik ida, Ambere ho nia kolega Atinu pasa sira-nia tempu ki'ik hamutuk.



- 2** Liutiha tinan balu, Atinu hakfodak loos tanba haree nia hasan-rahun moris ona.



- 3** Ho mudansa ne'ebé iha, Atinu sente triste loos no nia apá husu.

Atinu, tansá ó triste?



Ha'u sente iha mudansa ba hau-nia isin.

Labele triste! ema hotu sempre iha mudansa bainhira boot.

- 4** Haree ó-nia alin Atina mós iha mudansa ba nia isin.



5

Atinu dehan nia boot ona no nia komesa ransu ho nia kolega sira atu book kolega fetu sira.



5 Para! Labele book ha'u.

6

Ambere mai no dehan ba sira atu respeita fetu sira.



6 Ita prezisa fó respeito ba fetu sira. Di'akliu ita bá tiha joga bola.

7

Sira joga bola iha kampu.



8

Sira iha fiziku ne'ebé di'ak no ativu iha klase.



9



Joven maka futuru nasaun Timor-Leste. Nasaun sei bá oin bainhira fetu ho mane sira serbisu hamutuk no respeita malu.

RELASAUN SAUDÁVEL BA IGUALIDADE JÉNERU



1

Ha'u kuidadu, suporta no halo komunikasaun ne'ebé di'ak iha uma laran hodi halo ha'u-nia família moris kontente.



2

Ha'u respeita ha'u-nia ferik-oan nia ideia bainhira ami halo diskusaun kona-ba ami-nia orsamentu família no seluk tan kona-ba moris família nian.



3

Ha'u sempre ajuda ha'u-nia ferik-oan hodi halo serbisu uma laran. Hanesan; Fase-roupa ka te'in hahán, hodi hatudu ezemplu ba ha'u-nia oan sira.



4

Ha'u fó tempu ba oan sira hodi hili hahán tuir sira-nia hakarak bainhira ami han hamutuk iha meza.



5

Ha'u sempre fahe tempu ne'ebé importante hamutuk ho família hanesan bá to'os ka hadi'a jardin iha uma-hun no bá pasear.



6

Ha'u-nia família mak ha'u-nia domin tomak. Ha'u respeita ha'u-nia família hanesan ha'u-nia an rasik.

“MANE SIRA SUPORTA NIA KABEN HODI KUDA DOMIN, TOLERÁNSIA NO RESPEITA IHA FAMÍLIA NU'UDAR BAZE BA RELASAUN SAUDÁVEL”

Atividade ne'e hala'o ho comunidade iha Raegoa, Liquiça.

Moris Kontente Liuhusi jinástica

Badinas halo jinástica

Atu ita kontente ho saúde ne'ebé di'ak, ita tenke halo ezersísiu; Tanba ho ezersísiu halo ema hetan saúde ne'ebé di'ak no difisil atu hetan moras.

Tuirmai maun Jery ho mana Ady sei hatudu jinástica oinsá hodi hatuun isin-bokur. Maluk sira bele halo atividade jinástica simplés ida-ne'e iha imi-nia uma. Mai ita koko!



Flesaun(Bomba rai) ajuda ita atu forma ita-nia múskulu isin nian.



Agaxamentu (*Jongkok*) ajuda forma ita-nia múskulu no halo ita-nia isin iha balansu.



Hi'it an sa'e (*Sit up*) no flesaun hamriik ajuda hadi'a ita-nia sirkulasuan ran halai ho di'ak nune'e mós ajuda ko'a bokur iha ita-nia kabun.

Tuirmai, ita sei halo jinástika ida bolu naran *Burpees*. *Burpees* katak ezersisiu fiziku ida-ne'ebé ema halo liuhusi hakruuk, dudu liman ba oin, hakso'it no fila-fali ba hahú. Funsauun husi *Burpees* mak hanesan tuirmai ne'e;

1. Ko'a bokur
2. Hadi'a postura isin
3. Di'ak ba ruin
4. Hadi'a ita-nia pulmaun
5. Aumenta imunidade (Aumenta forsa iha isin)

HAHÚ



1

Hahú atu halo flesaun.



2

Flesaun (*Bomba rai*) dala 10.



3

Flesaun halo hirus-matan to'o rai dala 10.



4

Flesaun prepara ba tuirmai.



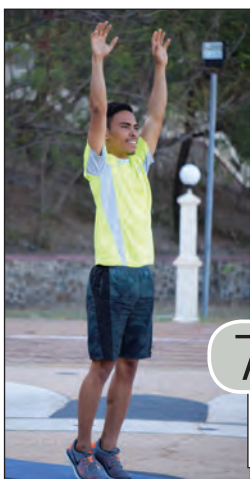
5

Agaxamentu (*Jongkok*) ho pozisaun tuur halo tuun sa'e dala 5.



6

Agaxamentu (*Jongkok*) ho pozisaun atu hakso'it.



7

Hamriik ho haksoit.

REMATA

Agaxamentu (*Jongkok*) ajuda forma ita-nia múskulu no halo ita-nia isin iha balansu.



Mai Kadi Hanoin Ho Mau Sesta

1 Mai koko matemátika tuirmai ho multiplika ba 2 hodi prenxe ba fatin mamuk sira.

Ezemplu:

→ $(6 \times 2 = 12)$

6 12 __ 48 __ 192 ___ 768

2 Tiu Maulelo ho bisikleta husi ninia uma bá iha merkadu. Distánsia husi uma ba merkadu metru 100.

Pergunta

Tiu Maulelo ba-mai merkadu hamutuk metru hira?

Resposta

Metru ___



3 Mau Sesta halo beladór kiik ida. Nia foti metru hodi sukat beladór nia aas sentímetru 50 no ninia naruk sentímetru 60.

Pergunta

1. Kadeira ne'e ninia naruk hamutuk milímetru hira?
2. Aas husi beladór ne'e sentímetru 50, entaun ninia milímetru hira?

Resposta

1.
2.

Atu hatene kona-ba milímetru mai haree tabela tuirmai.

Sentímetru 1	Milímetru 10
Sentímetru 10	Milímetru 100
Sentímetru 30?





Mai Lee Istória

Koellu ho Lenuk

Inan-aman sira, oinsá imi ajuda labarik sira iha uma? Imi lee istória ba sira ka lae? Alin António de Fátima Freitas, mak hakerek istória ida ne'e. Apá ho amá sira bele lee hamutuk ho oan sira.

Iha loron ida, Lenuk bá buka hahán iha ai-laran. Nia haree haas monu besik nia. Lenuk dolar atu foti, maibé Koellu maka foti uluk tiha haas ne'e, tanba nia halai lailais liu. Lenuk dehan; "Aii Koellu, haas ne'e ha'u-nian." Koellu hatán, "Ha...ha...ha, ha'u maka foti uluk haas ne'e tanba ha'u halai maka'as liu." Lenuk lakohi lakon no dehan; "Ha'u mós bele halai maske neineik." Rona tiha ne'e, Koellu hatán, "Loos ona, aban dadeer tuku ualu ita na'in-rua halai taru." Lenuk mós hatán atu tuir jogu ne'e.



hakilar, "Lenuk...! Lenuk...! Lenuk!" Rona tiha lian ne'e, Koellu hadeer kedas no koko halai tuir Lenuk maibé la toman. Ikusmai Lenuk maka manan tiha jogu halai taru ne'e.

Pergunta sira?

1. Imi aprende saida husi istória ne'e?
2. Tanbasá Lenuk bele manán jogu halai taru?



Loron tuirmai, dadeer de'it animál sira hotu halibur hamutuk atu asisti Koellu ho Lenuk halai taru. Lekirauk dehan; "Ida, rua, tolu...!" Lenuk ho Koellu halai. Koellu halai maka'as no dook tiha ona husi Lenuk. Tanba kolen ona, Koellu toba dukur tiha iha ai-hun ida nia okos.

Lenuk kontinua halai no haree Koellu toba dukur tiha, Lenuk halai liu tiha Koellu. Lenuk besik ona fita manan nian, animál hotu



UZA FUGAUN RAI AUMENTA LUKRU



1

Tia Maria hanesan fa'an-na'in "pisang goreng". Nia sempre sosa ai-sunu barak husi Tiu Riko. Nia hakfodak tebes tanba ai-sunu ninia folin sa'e ba beibeik.

Tiu, sosa ai dollar 5 nian.

1

Ai mak ne'e.

2

Ai Tiu!
Futun 10 de'it ka?

3

4

Sim Tia, agora ai-maran araska. Tanba ne'e, futun ida nia folin agora sentavu 50.

2

Tia Maria suspira tebes kona-ba gastu ba sosa ai-sunu no mós ahi-nia suar ne'ebé barak.

Aipaa...! Ai-maran karun loos. Osan atu sosa sasaan hodi sosa "pisang goreng" la to'o.

5

Uhuk...uhuk...! Amá, ahi suar loos ne'e!

6

Labele besik ahi-suar. Bá halimar iha liur.

7

3

Loron ida, Tia Maria lori ninia "Pisang goreng" bá hatama iha Tia Tina nia restaurante atu fa'an.

Tia Maria, tanbasá maka "pisang goreng" ne'e ki'ik loos ne'e?

8

Ai-sunu nia folin karun loos. Se ha'u halo "pisang goreng" boot hanesan uluk, ha'u sei la hetan lukru.

9

Tia tenke uza fugaun rai atu bele poupa osan ba sosa ai-sunu. Mai ita bá haree iha ami-nia dapur.

10

4

Tia Tina hatudu fugaun rai ne'ebé nia uza ba Tia Maria no nia mós fó informasaun barak ba Tia Maria.

Haree, fugaun ne'e ladún gasta ai-sunu no la iha ahi-suar barak.

11

Ah...! Se ha'u uza fugaun ne'e, ha'u-nia lukru sei aumenta. Ha'u bele bá sosa iha ne'ebé?

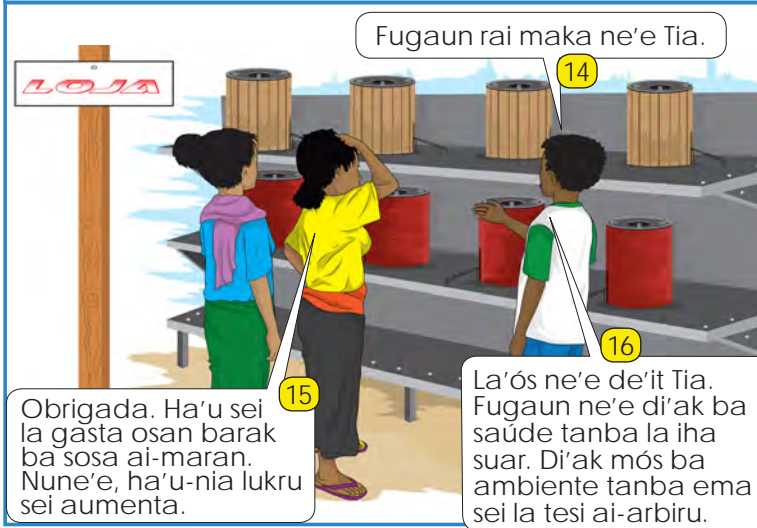
12

Kontaktu númeru telefone iha ne'e. Sira bele lori bá Tia nia uma. Ita mós bele bá to'o iha ne'ebá.

13

5

Tia Maria kontaktu kedas ema-ne'ebé fa'an fugaun rai. Sira na'in-rua bá kedas loja ne'ebé fa'an fugaun ba.

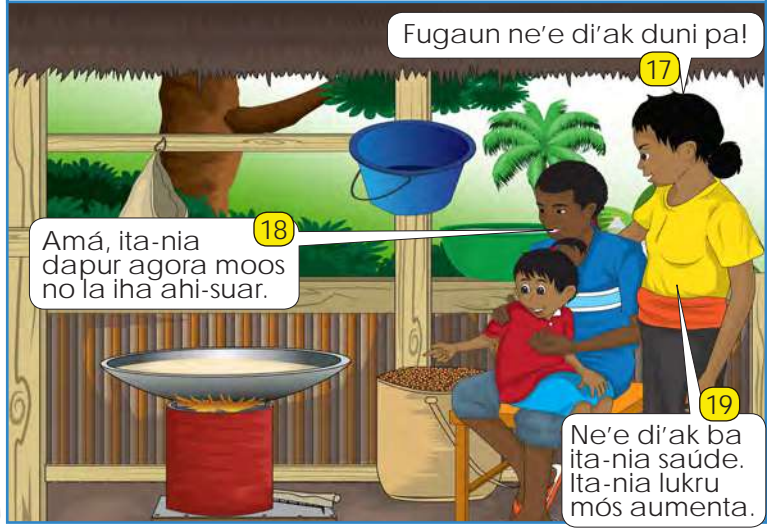


Obrigada. Ha'u sei la gasta osan barak ba sosa ai-maran. Nune'e, ha'u-nia lukru sei aumenta.

La'ós ne'e de'it Tia. Fugaun ne'e di'ak ba saúde tanba la iha suar. Di'ak mós ba ambiente tanba ema sei la tesi ai-arbiru.

6

Tia Maria ho nia familia kontente tanba bainhira uza fugaun rai, sei la gasta ai barak no la iha suar barak.



Amá, ita-nia dapur agora moos no la iha ahi-suar.

Ne'e di'ak ba ita-nia saúde. Ita-nia lukru mós aumenta.

7

Loron tuirmai, Tiu Riko lori ai-sunu bá fa'an iha Tia Maria. Tiu Riko hakfodak tanba Tia Maria sosa oituan de'it.



Tanbasá? baibain Tia sosa dolar 5 nian ne'e!

Agora ha'u uza fugaun rai ne'ebé la presiza ai-sunu barak.

8

Depois uza fugaun rai, Tia Maria la suspira ona tanba la uza ai barak. Tia Maria sosa "Pisang goreng" no bele aumenta lukru.



Ita tenke fahé informasaun ne'e mós ba ita-nia viziñu, atu sira mós uza fugaun ne'e.

Obrigada ba Tia Tina. Tanba ita-nia informasaun mak agora ha'u uza fugaun rai.

9

Ikusliu, Tia Maria hatutan informasaun di'ak ne'e ba iha comunidade sira hotu, kona-ba benefísiu husi fugaun rai ninia di'ak ba saúde, ambiente no valór ekonomia.



"Agora ami uza fugaun rai. Fugaun ne'e uza ai-uituan de'it. Ita bele poupa osan no poupa ai-sunu. Nune'e, diak ba saúde, ambiente no ita-nia ekonomia. Di'ak liu Ita-boot sira mós uza fugaun ne'e."

Imi bele sosa fugaun ne'e husi:

Manufacture's Name	Retailer's Name	Contact of Retailers	Address
Bilibala Olaria (Manatuto)	Fulan Naroman	Eufemia Dupel, 77572792	Manatuto Villa
	Wageko	Maria Soares, 77403350	Manatuto Villa
	Cairui kiosk		Cairui
UD Buka Moris (Gleno)	Godi Valze	Diana Araujo (77631316)	Gleno
	Loe Lac	Sebastian dos Santos 77283863	Gleno
	Dakoli Start	Cerilio dos Santos 78423490	Gleno
Cook Stove Bidau	Dili Mart	77502180	Konfirmadu
	Kmanek Supermarket	3331191	Konfirmadu
	Lita Store	78562343	In Progress
Metinaro	Ronaldo	78544148	Joaquina R. Tavares
	LIROBEN	76030237	Recardina Soares

Konteúdu sira iha pájina 20-21 mai husi:



Empowered lives. Resilient nations.

Lian Komunidade



1

Informasaun barak mak ha'u haree iha Revista comunidade nia laran. Iha parte saude, ko'alia kona-ba nutrisaun no saude ba inan isin-rua no bebe ne'ebe sei hemu susubeen inan nian. Tanba ha'u-nia oan mos agora iha klase 3 ona. Entaun, Iha uma ha'u uza Revista Lafaek hodi lee istoria badak no jogu sira iha laran ba nia. Ha'u hakarak Revista ne'e kontinua ba oin no tau informasaun ne'ebe kapas liu tan.

Arminda dos Santos Lopes (38), Aldeia Pitileti, Tutuala, Lautem.



2

Iha Revista Lafaek, ha'u estuda kona-ba saude, meu ambiente no agrikultura. Ami gosta lee kona-ba oan sira-nia saude hanesan; Han ai-han ne'ebe ajuda hadi'a isin hanesan ai-fuan sira, na'an, talas no fehuk ne'ebe di'ak ba ita-nia saude. Ami mos kuda ai-han sira ne'e iha ami-nia to'os.

Manuel Freitas (59) Aldeia Naulale, Suku Uatu-lari, Vemasse, Baucau.



3

Revista Lafaek ami gosta tebes tanba kapas loos. Iha Revista laran, ko'alia kona-ba eduka oan no fo tempu ba oan feto sira atu estuda no labele halo diskriminasaun ba sira. Iha ami-nia suku, inan-aman barak mak lahatene lee. Maibe, sira komprende bainhira sira haree dezeñu.

Amelia da Costa Varela (26), Aldeia Umabere, Suku Ossorua, Ossu, Viqueque.



4

Informasaun iha Revista laran ne'e, ko'alia barak liu kona-ba inan-aman nia moris. Ha'u orgulhu tanba Revista ne'ebe ha'u-nia oan sira simu iha eskola, ida ba ha'u no ida seluk ba oan sira. Ida-ne'e kapas tanba bele hato'o informasaun hodi ajuda comunidade sira iha area rural. Iha uma, dalaruma ha'u mos uza Lafaek hodi lee ba ha'u-nia oan.

Domingos Xavier Freitas (27), Aldeia Umabere, Suku Ossorua, Ossu, Viqueque.

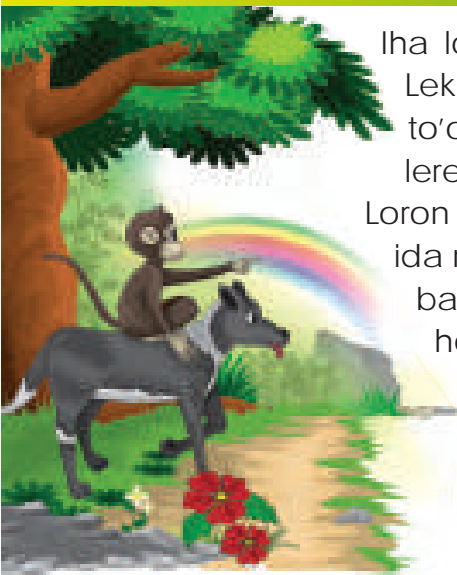


5

Informasaun iha Revista laran, ko'alia buat barak loos. Iha istoria, jogu no artigu sira. Prezensa Revista Lafaek ajuda ona inan-aman sira tanba, ha'u rasik uza Revista Lafaek hodi hanorin ba ha'u-nia oan sira iha uma. Bainhira ha'u lee hotu istoria ba sira, ha'u sempre esplika fali ba ha'u-nia oan sira. Hanesan mos jogu matemátika no sira seluk. Ha'u hakarak Revista kontinua ba oin tanba Revista Lafaek nia benefisiu boot tebes ba inan-aman sira.

Olga Caldas (46), Aldeia Soleresi, Suku Maina 1, Lautem.

Asu no Lekirauk Bosok Malu



Iha loron ida, Asu ho Lekirauk konvida malu atu bá lere to'os. Asu ho Lekirauk matabixu tiha, sira na'in-rua foti katana ho ai-suak bá ona lere to'os. Iha to'os, sira na'in-rua ke'e kumbili hodi han meudia. Sira na'in-rua lere to'os to'o semana ida nia laran.

Loron ida, sira bá fali kasa manu-fuik iha ai-laran. Sira kasa hetan manu-fuik ida no sira tunu iha to'os laran. Tunu tasak tiha na'an ne'e, Lekirauk dehan ba Asu nune'e: "Ita bá hariis lai, tanba na'an barak orsida ita han la hotu." Sira komesa la'o ba hariis iha mota-laran. Lekirauk tama uluk ba mota laran no nani bá-mai. Lekirauk hariis hotu tiha nia haruka fali Asu, "Ó tama hariis ona ka"! Asu haksoit bá hariis, Lekirauk iha kotuk halai lakon. Lekirauk bá uluk to'os, foti no halai sa'e ba ai-bot ida nia leten.

Asu mai bolu, "Lekirauk" Maibé Lekirauk la iha. Asu tuir bá to'os no haree na'an la iha. Asu bolu tan no Lekirauk hatán iha ai-leten ho na'an iha liman. Asu dehan ba Lekirauk, "Ita na'in-rua kolega no lere to'os hamutuk, nu'usá mak ó halo hanesan ne'e? "Lekirauk hatán, "Hau maka liurai iha ne'e. Ha'u han nia isin, ó han nia ruin." Asu mós hatán dehan, "Fó de'it mai." Lekirauk soe na'an ruin ba, Asu han.

Lekirauk hateten tan, "Nu'usá maka na'an la belit tiha iha kakorok hodi ha'u tunu tan nia." Asu rona tiha, nia halo finje hakmumu na'an ruin ne'e hodi hakilar no duir bá-mai. Lekirauk tun mai hosi ai-boot nia leten. Lekirauk halai bá buka nuu tahan hodi tunu Asu. Lekirauk lailais halakan chi. Maibé, Asu finje toba nafatin.

Lekirauk tau Asu nia ulun ba nia kabaas leten atu lori ba tunu. Asu komesa book an no tata Lekirauk nia kakorok. Lekirauk hakilar no dehan ba Asu, "Ita na'in-rua kolega, ohin ha'u bosok de'it. Asu hateten ba Lekirauk nune'e, "Ohin ita bá kasa hamutuk, maibé ó la hanoin ha'u, ó fó na'an ruin mai ha'u". Lekirauk hakilar dehan, "Deskulpa kolega, ha'u promete katak ha'u sei lere mesak to'os no kasa manu-fuik ba ó, Maibé keta oho ha'u." To'o ikus Asu mós hatán no husik Lekirauk.

Ideia husi Urbanos Lile de Jesus, Baucau Vila; Modifika husi Ekipa Lafaek.





LAFAEK Nia Kolega

Kolega sira-ne'e, mai husi munisípiu Bobonaro, Lautem, Ermera, Baucau no Liquiça.



Perfil Munisípiu Baucau

Kapital
Baucau

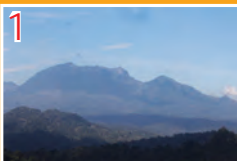
Postu Administrativu:
Baucau Villa; Vemase; Venilale;
Baguia; Laga; Quelicai.

Lian lokál
Makasae; Uai-ma'a; Midiki; Naueti.

Totál populsaun: 123,203
(Sensus: 2015)

Produtu Lokál:
Kulu, batar, fehuk, ai-farina,
ananás, nuu, kumbili, koto, nst.

Fatin Furak



Foho Matebian



Ponte Natureza



Rai-kuak hitu



Wata-boo

Perfil Munisípiu Lautem

Kapital
Lospalos

Postu Administrativu:
Lautem; Lospalos; Tutuala; Iliomar;
Luro.

Lian lokál
Fataluko; Makalero, Makasae.

Totál populsaun: 76,033
(Sensus: 2015)

Produtu Lokál:
Nuu, ikan, lakeru, batar, ai-teka,
nst.

Fatin Furak



Tasi Com



Illá Jaco



Ira-Lalaru



Ili kere kere

Perfil Munisípiu Viqueque

Kapital
Viqueque

Postu Administrativu:
Ossu; Lacluta; Uatucarbau
Uatu-lari; Viqueque Vila

Lian lokál
Tetun-Terik; Makasae; Naueti.

Totál populsaun: 65,240
(Sensus: 2015)

Produtu Lokál:
Nuu, ai-kameli, hare, hudu, kamii,
nst.

Fatin Furak



Bee-manas Kararas



Fatuk-kuak Riki-Raka



Wasa Diga



Loi-Honu