

Lafaek



Volume 31

Ba Komunidade

Edisaun 1/2022



Pájina 3

Imi Hatene Ka Lae



Pájina 8

Mundu Labarik



Pájina 18

Labele ta'uk no
lakon esperansa



Pájina 20-21

Komunidade
resiliensia ba dezastre



NEW ZEALAND
FOREIGN AFFAIRS & TRADE
Aid Programme



care®

Ho apoiu husi Programa Asisténsia Nova Zelândia, CARE Internasionál iha Timor-Leste liuhusi Programa Edukasaun serbisu hodi fahe informasaun oioin ba comunidade sira iha Timor-Leste.

Editorial:

Jestór Projektu	Marcelino Martins
Jestór ba Komunikasaun no Merkadoria	Fabio Wilmar de Carvalho
Jestór ba Produsaun no Publikasaun	Octavio D.S.C. de Andrade
Jestór ba Implementasaun	Adelino Jaime Roberto Guterres
Vise-Jestór ba Monitorizasaun, Evaluasaun no Aprendizajen	Anito Cardoso Ximenes

Konsellu Editoriál

CARE Internasionál iha Timor-Leste
Programa Asisténsia Nova Zelândia
(Augusto Ferreira Soares)

Hakerek-na'in

Aliança M. do Rego, Aguida J. de Araujo, Elisa Verdial,
Yersiana Kasantri Lodia Bolo Mau

Artista

Antoninho S. Ramalho, Nabila N. Sagan,
Zezinha L.R.C. da Piedade

Dezeñador ba Gráfiku

Filomeno Guterres Maia

Administrasaun no Lojística

Idelfina Martins

Finansa

Delfrida Gomes da Conceição

Monitorizasaun, Evaluasaun no Aprendizajen

Rubencia Borges, Joanita de Fatima,
Lucio Alves, Abelito Americo Viegas

Komunikasaun no Merkadoria

Joaquim Pires, Cátia C. Alves

Jéneru no Advokasia

Celestina Pereira

Distribuisaun Rejiaun Leste

Joana dos Santos

Domingas Bere (Aileu), José Soares Magno (Ainaro),

José Maria de Sousa Gama (Baucau), Heraldo da Costa (Lautem),

José Anibal (Manatuto), Julião da Costa (Manufahi), João Soares (Viqueque).

Distribuisaun Rejiaun Oeste

Joanico C. Marques

Geremias Noronha (Bobonaro), Januarío A. Amaral

(Covalima), Grimaldo M. da Cunha (Dili), Joni Dana dos Santos (Ermera),

Júlio Gomes Carvalho (Liquiça), Baptista Puneuf (RAEOA).

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](https://www.facebook.com/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 lahoé lisensa husi CARE.

Fotografia sira iha Revista ne'e, hasai husi ekipa Lafaek.

Índise:

	Pájina 3 Imi hatene ka lae?	
	Pájina 4-5 Mikronegósui Tulun oan aprende alfabetu	
	Pájina 6-7 Bibi-aman ta'uk bola	
	Pájina 8-9 Mundu labarik Halimar número	
	Pájina 10-11 Mai ita aprende lian: Tetun, Portugés, Inglés no Korea	
	Pájina 12-13 Isin-di'ak no saudavel Susubeen inan	
	Pájina 14- 15 Feto nia lian Mai ita serbisu hamutuk	
	Pájina 16-17 Korrente husi lata matan Dose Nagasari	
	Pájina 18 Labele ta'uk no lakon esperansa	
	Pájina 19 Pasta husi faru uzadu	
	Pájina 20-21 Komunidade resiliensia ba dezastre	
	Pájina 22-23 Lian komunidade Samodok nakfila an	

Fotografia no atividade sira iha konteúdu Revista Lafaek ba Komunidade, Edisaun 1/2022, foti husi munisípiu;

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ⊙ Bobonaro <ul style="list-style-type: none"> ➤ Balibo Vila ➤ Lolotae, Lebos ➤ Atabae Vila ⊙ Dili <ul style="list-style-type: none"> ➤ Hera ➤ Farol ➤ Bairro Formosa | <ul style="list-style-type: none"> ⊙ Liquiça <ul style="list-style-type: none"> ➤ Bazararte ➤ Maubara ⊙ Ermera <ul style="list-style-type: none"> ➤ Coliati Leotelo ➤ Letefoho Dukurai ⊙ RAEOA <ul style="list-style-type: none"> ➤ Lifau, Pante Macassar |
|---|---|



Halo Kripik husi hudi-kain



Baibain ita hotu han hudi isin de'it, maibe hudi-kain mos ita bele han. Agora bele uza hudi-kain hodi halo sai kripik no ita bele han. Mai ita halo kripik husi hudi-kain.



Materiál: Hudi-kain nurak, tepung tapioca, tepung beras, masin, liis-mutin no mina.



1 Ko'a sai hudi nia ninin.

2 Ko'a sai hudi nia kulit li'ur.

3 Ko'a hudi nia laran halo mihis.

4 Tau bee natcon no fase halo moos.



5 Sukat tepung beras ho kanuru modo isin 5.

6 Sukat tepung tapioca ho kanuru modo isin 2.

7 Tau liis-mutin ne'ebé tuku dodok ona ho kanuru han isin 1.

8 Tau masin tuir nesesidade.



9 Kahur to'o hanesan.

10 Tau hudi-kain ne'ebé ko'a ona ba tepung no fila ba-mai.



11 Sona iha mina ne'ebé manas to'o torradu, hafoin hasai.

12 Kripik hudi-kain prontu ona atu han no fa'an.



Fase liman molok hahú atividade no molok han.

Promove ai-han lokal sai ideia negósiu inovativu.

Klubu futeból sai To'os-na'in susesu



Xefe grupu
João Ribeiro dos Santos

João Ribeiro dos Santos, hanesan xefe grupu FOSTAL iha Hera, hateten katak, "Grupú ne'e hahú husi klubú futeból."

Loro-kraik ida, bainhira torneiu laiha, João halo enkontru ho nia kolega sira atu hahú halo negósiu kuda modo. Sira hotu konkorda hodi hatama osan sentavu 25 kada semana. Osan sira-ne'e, uza atu hola fini, adubu no transporte bá-mai.

Sira la iha difikuldade atu hahú tanba sira mai husi familia to'os na'in. Sira-nian grupu ne'e, iha fetó na'in 2 ho mane na'in 4 no sira-ne'e maiória joven, eskola iha universidade UNTAL no UNTL. João sempre motiva membru fetó sira, atu labele dependénsia ba mane.

Grupú ne'e mós tuir ona treinamentu, oinsá halo adubu orgániku husi organizasaun internasionál. Sira mós hetan fini husi Ministériu Agrikultura no Pesca. Iha tinan 2019, sira hetan tan formasaun Permakultura iha Aileu husi Sektetária Estadu Joventude no Desportu. Hafa'in ne'e, sira mós hetan fundus rihun tolu (\$3,000.00) hodi fura bee.



Fera rai uza hand tractor.

Iha tinan 2020, sira rona informasaun Grant ida husi Embaixada Nova Zelândia iha Timor-Leste ba programa "Ai-han Di'ak Ba Moris Di'ak." Sira mós bá aplika, ikusmai sira agradese tanba bele manán Grant ne'e ho osan rihun ruanulu resin rua (\$22,000.00). Husi osan ne'e, sira haluan tan to'os modo ba hektar 2, halo lutu hale'u, hola hand tractor ida, mini tiller ida no karreta ida hodi hala'o distribuisaun ba modo.

Modo no ai-fuan ne'ebé sira kuda maka; Kankun, mostarda, brinjela, brokoli, tomate, pateka, melau no haki'ak mós ikan Nila. Produitu sira-ne'e, fa'an ba merkadu lokal no supermerkadu sira hanesan; Leader, Kmanek, Centru no Amigo To'os Na'in.



Prepara Viveiru.



Hamoos du'ut iha modo hun.

Husi esforsu hirak-ne'e, agora dadaun grupu iha ona fundus Dollar rihun ida (\$1,000.00) no osan sira-ne'e, uza hodi selu membru nia saláriu, hola fali sasan agrikultura no balun rai iha kofre grupu nian.

João dehan, "Ami fiar an hodi hili negósiu ne'e, tanba produitu sira-ne'e uza adubu orgániku no pestisida orgániku. Ami mós baibain han no la fô perigu ba ami-nia saúde no komunidade sira. Ami sempre kolleita modo iha semana-semana no víziñu sira mós loroloron mai hola."



Kolleita modo.

Dezafiu ne'ebé grupu ne'e hasoru maka, dalaruma modo mai husi fatin seluk tama iha merkadu barak tebes. Ho nune'e, sira lori fali modo ba fa'an iha merkadu ki'ik sira. Bainhira sira ba fa'an, sira mós garante ba negosiante katak, modo sira-ne'e orgániku, la namlaik lailais no bele fa'an to'o loron 4 ka 5. Negosiante iha merkadu ki'ik fô nafatin fiar ba sira.

Sira-nia susesu maka, sira bele selu rasik sira-nia eskola to'o universidade no sira mós bele suporta ekonomia familia.



Membru grupu FOSTAL

Lia-menon

Husu ba Joven no inan-aman sira, hakarak sai to'os-na'in ne'ebé susesu presiza pasiénsia no esforsu atu bele iha kontinuasaun. Nune'e, bele realiza ita-nian mehi.



Abelita Ximenes (Testamúña)

Ha'u gosta tebes serbisu iha grupu FOSTAL tanba, ami fahé knaar hanesan. Hahú husi prepara rai no viveiru to'o bá fa'an. Kada semana, ha'u hatama osan husi fa'an modo dollar tolnulu (\$30.00) ba grupu. Iha uma, ha'u ho ha'u-nian kabén sempre prepara modo no ai-fuan fresku husi to'os ba ami-nian oan. Nune'e, oan sira bele hetan saúde di'ak.

Tulun oan sira aprende Alfabetu



1

Apá hahú hakerek alfabetu atu hanorin ba oan sira.



2

Inan-aman hahú lee alfabetu husi **A** to'o **Z**. Lee no repete to'o dala rua.



3

Inan-aman, haruka oan atu lee no hatudu filafali alfabetu hirak ne'ebé nia lee ona.



4

Inan-aman husu ba oan, atu hakerek filafali alfabetu ho kumpletu iha kadernu ka surat-tahan.



5

Inan-aman hahú ho prátika hakerek no hatudu liafuan liga ba objetu. Ezemplu hatudu ba objetu. (Hatudu objetu hudi no lee 'Hudi' hatudu objetu bee lee 'Bee'). Bele repete atividade ne'e ba objetu seluk.



6

Inan-aman hakerek liafuan ida no husu ba oan atu fahe liafuan ba sílaba ho basa liman. Hafoin, husu ba oan atu riska tuir sílaba ba liafuan. Ezemplu Hudi iha sílaba rua **hu di** no basa-liman dala rua.



7

Inan-aman husu ba oan, atu hakerek liafuan ne'ebé baibain sira ko'alia no rona iha uma ka eskola. Inan-aman halo kurrji bainhira oan hakerek sala.



8

Ikusmai, inan-aman gaba oan liuhosi basa-liman ho hako'ak.

Liuhosi atividade ida-ne'e, inan-aman hatene oinsá atu hanorin alfabetu ba oan ho sasán ne'ebé baibain sira haree no hetan iha uma. Hodi nune'e, labarik sira bele aprende lee no hakerek ho lailais.

Atividade ne'e halo ho Sr. João Tavares ho nia familia.

Inan-aman akompañã oan sira lee istória iha uma



Istória iha sorin ko'alia kona-ba bibi-aman ta'uk bola. **Saida mak halo ó ta'uk?**
Mai hakerek ó-nia istória iha-ne'e!



Bibi-aman ta'uk bola

Ola, kolega sira! Ha'u naran Moreno. Ha'u-nia tinan 10.

Ha'u hela iha Lemululi, Ainaro. Ha'u hakarak konta istória ida, kona-ba ha'u-nian atividade semana nian.

Iha Sábado loraik, ha'u-nia apá bá merkadu no nia sosa bibi-aman ida ba ha'u. Ha'u gosta tebes bibi ne'e nia fulun, tanba iha kór-metan kahur ho kór-mutin.

Horisehik loron-domingu, ha'u tebe-bola ho ha'u-nia maun no alin-feto. Ha'u-nian bibi-aman ta'uk loos bola no halai lailais sa'e bá foho leten. Ha'u halai bá buka nia no la hetan, tanba kalan ona. Ha'u sente triste tebes, hanoin ha'u-nia bibi-aman ne'ebé mesak hela iha foho leten.

Iha loron-segunda, ha'u hadeer sedu liu. Molok bá eskola, ha'u sai bá buka ha'u-nia bibi-aman iha foho leten. Ha'u hetan nia han hela du'ut iha ai-hun mahon ida nian okos. Ha'u kontente haree nia no lori nia filafali bá uma. Ha'u-nian alin feto mós kontente haree bibi-aman filafali. Nia dansa no kanta ho haksolok "Ai, ai, ai bibi fila ona! Ai, ai, ai bibi fila ona! la la la la la"

Ami hotu kontente no ha'u bele bá eskola ho laran hakmatek.



Hai oan sira, mai ita halimar jogu loos no sala. Mai koko to'ok, sé maka bele responde!

Lee deklarasaun sira iha kraik no tulun oan sira atu uza kór ba loos no kór ba sala. Ezemplu ida halo ona ba imi.

- | | | |
|---|--|---|
| 1 Moreno bele nani.
Loos <input type="checkbox"/>
Sala <input checked="" type="checkbox"/> | 2 Bibi-aman la ta'uk bola.
Loos <input type="checkbox"/>
Sala <input type="checkbox"/> | 3 Bibi-aman nia fulun kór-metan kahur ho kór-mutin.
Loos <input type="checkbox"/>
Sala <input type="checkbox"/> |
| 4 Moreno hela iha Lumuloli, Ermera.
Loos <input type="checkbox"/>
Sala <input type="checkbox"/> | 5 Bibi-aman han hela du'ut iha ai-mahon ida nian okos.
Loos <input type="checkbox"/>
Sala <input type="checkbox"/> | 6 Apá sosa bibi-aman iha merkadu.
Loos <input type="checkbox"/>
Sala <input type="checkbox"/> |

Hakarak oan sira komprende leitura di'ak liu? Mai tulun oan sira liuhusi atividade lee istória hamutuk no halo mós hahusuk ba sira.



Programa

Mundu Labarik

Eskola Bá Uma



Benvindu ba programa Mundu Labarik iha Lafaek Komunitade.

Programa Mundu Labarik, hanesan programa ne'ebé fó oportunidade ba ki'ikoan sira atu aprende iha uma ho maneira oioin.



1. Lee istória



2. Fonétiku



3. Matemátika



4. Kanta, dansa, jogu, no seluk tan.

Agora, ita bele asesu ona ba programa Mundu Labarik iha Youtube no Facebook ho naran: "Mundu Labarik Timor-Leste".



Halimar Númeru ho Biin

Materiál: Masa mamuk, masa matan, surat-tahan, kateri, spidól no goma.

Mai ita uza masa uzadu, atu halo materiál hodi aprende númeru.



1 Marka hale'u masa nia lonon, hafoin tesi uza kateri.



2 Sai hanesan ne'e.



3 Uza masa matan atu halo kabuar.



4 Tesi tuir kabuar ne'ebé halo ona.



5 Hakerek númeru sira.



6 Tau goma ba númeru ne'ebé tesi ona.



7 Hafoin, taka ba masa matan.



8 Sai hanesan ne'e.



Imi bele ba atu hanorin númeru ba imi-nia alin sira.

Halimar bele halo imi aprende lailais.

Vamos aprender as Línguas



- | | | | | | |
|----|--------------|-------------------|------------------|-------|----------------|
| 1 | Lapis | Lápis | Pencil | 연필 | Yeonpil |
| 2 | Lapis-kór | Lápis de cor | Colored pencils | 색연필 | Saeg-yeonpil |
| 3 | Lapizeira | Caneta | Pen | 펜 | Pen |
| 4 | Livru | Livro | Book | 책 | Chaeg |
| 5 | Kadernu | Caderno | Notebook | 공책 | Gongchaeg |
| 6 | Régua | Régua | Ruler | 통치자 | Tongchija |
| 7 | Goma | Cola | Glue | 접착제 | Jeobchagje |
| 8 | Markadór | Marcador | Marker | 채점자 | Chaejeomja |
| 9 | Sinu | Sino | Bell | 벨 | Bel |
| 10 | Jís | Giz | Chalk | 분필 | Bunpil |
| 11 | Kuadru-metan | Quadro-negro | Blackboard | 칠판 | Chilpan |
| 12 | Relójiu | Relógia de parede | Clock | 시계 | Sigye |
| 13 | Farda-eskola | Uniforme escolar | School uniform | 교복 | Gyobog |
| 14 | Xapeu | Chapéu | Cap | 모자 | Moja |
| 15 | Apagadór | Borracha | Eraser | 지우개 | Jiugae |
| 16 | Afiadór | Afiador | Pencil sharpener | 연필깎이 | Yeonpilkkakk-i |
| 17 | Kateri | Tesoura | Scissors | 가위 | Gawi |
| 18 | Kalkuladora | Calculadora | Calculator | 계산기 | Gyesangi |
| 19 | Mapa | Mapa | Map | 지도 | Jido |
| 20 | Surat-tahan | Papel | Paper | 종이 | Jong-i |
| 21 | Ai-suak | Alavanca | Crowbar | 쇠지렛대 | Soejiletdae |
| 22 | Enxada | Enxada | Hoe | 괭이 | Gwaeng-i |
| 23 | Tratór | Trator | Tractor | 트랙터 | Teulaegteo |
| 24 | Regadór | Regador | Watering can | 물 뿌리개 | Mul ppuligae |
| 25 | Karón | Saco | Sack | 쌀주머니 | Ssaljumeoni |
| 26 | Karrosa | Carroça | Wheelbarrow | 손수레 | Sonsule |
| 27 | Mangeira | Mangueira | Hose | 호스 | Hoseu |
| 28 | Katana | Catana | Machete | 칼 | Kal |
| 30 | Rede ikan | Redes de pesca | Fishing net | 어망 | Eomang |
| 31 | Botas | Botas | Boots | 부츠 | Bucheu |

Tetum, Portuguesa, Inglesa e Coreana



- 32 **Modo musan** Sementes **Vegetable seeds** 씨앗 *Ssias*
- 33 **Bote** Cesta **Basket** 바구니 *Baguni*
- 34 **Kateri tesi kaleen** Tesoura para corte de zinco **Gardening scissors** 원예 가위 *won-ye gawi*
- 35 **Rádiu** Rádio **Radio** 라디오 *Ra-dio*
- 36 **Osan** Dinheiro **Money** 돈 *Don*
- 37 **Revista** Revista **Magazine** 잡지 *Jabji*
- 38 **Ókulu** Óculos **Glasses** 안경 *An-gyeong*
- 39 **Bisikleta** Bicicleta **Bicycle** 자전거 *Ja-jeon-geo*
- 40 **Karteira** Carteira **Wallet** 지갑 *Ji-gab*
- 41 **Espellu** Espelho **Mirror** 거울 *Geo-ul*
- 42 **Televizaun** Televisão **Television** 텔레비전 *Tel-le-bi-jeon*
- 43 **Telefone** Telefone **Phone** 핸드폰 *Haen-deu-pon*
- 44 **Lámpada** Lâmpada **Flashlight** 손전등 *Sonjeondeung*
- 45 **Xumasu** Almofada **Pillow** 베개 *Be-ge*
- 46 **Karreta** Carro **Car** 차 *Cha*
- 47 **Motór** Motocicleta **Motorcycle** 오토바이 *Oto-bai*

Observem os desenhos acima e preencham os espaços em branco abaixo em Línguas Portuguesa, Inglesa, e Coreana

No	Tetum	Portuguesa	Inglesa	Coreana
1	Lapis	Lápis	Pencil	연필 <i>Yeonpil</i>
2	Katana			
3	Revista			
4	Karreta			

Isin-di'ak no Saudavel



Tiu João ho tia Joana, iha oan-mane na'in-tolu. Mau Tersa tinan 2, Mau Kinta tinan 4, hahú eskola iha Pré-Eskolár no Mau Gunda tinan 6 eskola ona iha ensinú báziku klase 1. Tiu João serbisu hanesan to'os-na'in no tia Joana nia serbisu loroloron maka prepara ai-han no lori oan sira bá eskola. Iha sira-nia família, konsidera katak te'in no halo serbisu uma-laran ne'e feto nia serbisu, maski tia Joana ho kondisaun isin-rua hela.

Dadeer de'it, tia Joana prepara matabixu. Hafoin ne'e, tia Joana lori Mau Kinta ho Mau Gunda bá eskola no kous ho Mau Tersa. Bainhira fila mai uma, nia mós prepara ai-han ba nia kaben ho nia oan na'in-tolu no tuir prátika husi bei'ala ho comunidade sira-nia hanoin katak, feto fó prioridade ba mane no oan-mane sira mak han uluk. Loroloron, tia Joana tenke han ikus no dala ruma nia han etu ho modo ne'ebé uitoan de'it, tanba modo ne'ebé nia prepara, nia kaben ho ninian oan na'in-tolu mak han.



Loron ida, tia Joana sente moras iha hirus-matan no oin-halai. Tiu João ho nian oan sira, lori tia Joana bá konsulta iha Sentru Saúde.

Doutora esplika, atu inan ho bebé hetan isin-di'ak no saudável, prezisa han ai-han nutritivu hanesan; lkan, na'an, manu-tolun, tahu, koto, lakeru, fore-talin, batar, etu, modo-tahan, ai-fuan, susubeen no hemu bee barak. Inan isin-rua mós labele kaer serbisu todan, tenke han tuir oras no deskansa barak. Doutora esplika tan, benefísiu planeamentu familiar tulun inan-aman hodi fó espasu ba oan, tanba di'ak ba inan no oan ninia saúde.

Oan sira mós bele hetan domin husi inan-aman no fó tempu ba inan sira hodi kuidadu sira-nia saúde.



Hafoin fila husi Sentru Saúde, tiu João no tia Joana tuur hamutuk no deside, husi ohin ba oin, sira na'in-rua sei fahe knaar no responsabilidade hanesan. Tia Joana dehan, "João, agora ba oin, ha'u-nian serbisu maka lori labarik na'in-rua ba eskola no Ó mak haree Mau Tersa no halo mós serbisu balun iha uma-laran." Hafoin ne'e, sira fahe knaar no responsabilidade hanesan, sira mós konkorda katak, sira tenke han hamutuk iha meza ho ai-han ne'ebé hanesan.



Ikusmai, sira-nia família moris ho haksolok no tia Joana mós partu ho seguru, bebé mós isin-di'ak no saudavel.

Tiu João ho tia Joana mós deside, atu fó espasu ba oan nune'e, sira bele iha tempu natoon hodi kuidadu sira-nia saúde hodi moris saudavel, armonia no sai ezemplu di'ak ba oan sira.

Hatán to'ok!

1. Tanbasá tia Joana moras? _____
2. Tanbasá, inan isin-rua prezisa han ai-han nutritivu no deskansa barak? _____
3. Ita prezisa fahe knaar no responsabilidade hanesan iha uma-laran. Tanbasá? _____
4. Ita prezisa fó espasu ba oan. Tanbasá? _____



Importante no benefísiu Susubeen Inan kór-kinur (Kolostrum) no Susubeen Inan Eskluzivu

Konteúdu sira iha pájina 13, hetan apoiu husi;

Australian
Aid



care

HAMENUS MORTALIDADE NO RISKU BA INAN SIRA (HAMORIS)

Susubeen kór-kinur (Kolostrum), maka susubeen inan nian ne'ebé sai primeiru bainhira bebé foin moris. Susubeen ne'e sai ho kuantidade uitoan durante loron 3 to'o 4 no natoon ba bebé ne'ebé foin moris ninia presiza. Susubeen kolostrum hanesan imunizasaun primeiru ba bebé, ne'ebé riku ho nutriente hotu-hotu hodi proteje bebé husi moras diarreja, problema respiratóriu no infesaun seluk. Susubeen inan kór-kinur ne'e mos, tulun hodi prevene bebé husi moras ikterus (moras kinur), hamoos bebé ninian intestinu (tee-oan) no riku liu ho vitamina A no minerál duke susubeen inan baibain.

Importante atu nafatin fó susubeen inan nian de'it (Eskluzivu) durante fulan 6:

Susubeen inan nian, garantia bebé ninian presiza loroloron ho nutriente ne'ebé sei tulun bebé ninia kresimentu isin-lolon ho di'ak. Ho nune'e, importante tebes atu fó nafatin susubeen eskluzivu hahú husi bebé foin moris to'o fulan 6.



Benefísiu ba bebé:

1. Tulun bebé livre husi baktéria ne'ebé karik sei fó infesaun ba kulit no diarreja.
2. Bebé sei hetan susubeen iha tempu saida de'it, tanba susubeen inan iha temperatura ne'ebé di'ak no pruntu atu fó ba bebé bainhira nia presiza.
3. Susubeen inan eskluzivu mós prevene bebé husi alerjia.
4. Tulun bebé iha abilidade aprende no lee ne'ebé di'ak iha futuro.

Benefísiu ba inan:

1. Tulun inan atu rekopera filafali nia saúde.
2. Proteje inan husi moras anemia no redús raan nakfakar hafoin partu. Susubeen ne'e iha efeito kontraseptivu ne'ebé bele tulun inan atu la isin-rua filafali iha tempu badak.
3. Fó protesasaun hodi kontra moras kankru susun no moras ováriu.
4. Salva inan husi problema susun bubu.
5. Hametin liután relasaun domin entre inan ho oan.

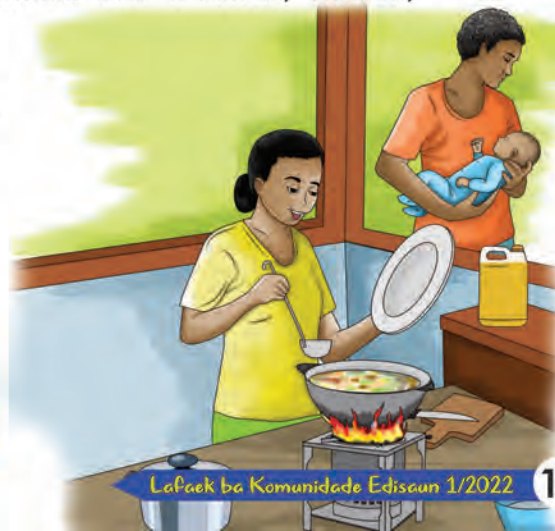
Benefísiu ba família:

Redús mortalidade ba bebé no hamenus gasta osan iha família hanesan sosa ai-moruk, biberón, xupeta, susubeen fórmula no seluk tan.

Analiza sosiál no asaun hodi tulun inan ho oan

- La'en presiza suporta feen hodi fó susubeen inan kór-kinur no susubeen inan eskluzivu ho loloos ba bebé.
- La'en presiza suporta feen liuhusi prepara ai-han nutritivu ba feen durante fó-susu.
- La'en presiza akompañia feen hodi lori bebé bá postu saúde ka sentru saúde hodi hetan imunizasaun.
- Fó susubeen kolostrum (Kinur) ba bebé, ne'e feen no la'en ninian responsabilidade.

"INAN HO OAN SAUDAVEL, FAMÍLIA FORTE, NASAUN FORTE"



Promove Igualdade Jéneru hodi asesu ba planeamentu familiar

Planeamentu familiar hanesan planu ne'ebé feen no la'en halo, hodi deside hamutuk atu hatene número oan ne'ebé sira hakarak no bainhira mak iha oan filafali hodi garantia relasaun familia ne'ebé saudavel.

Asesu ba planeamentu familiar ne'e, feen no la'en ninian responsabilidade. Nu'udar la'en, prezisa mós fó apoiu no akompaña feen hodi asesu ba planeamentu familiar. Ida-ne'e di'ak tebes ba familia ninia saúde hodi garantia moris di'ak familia nian.

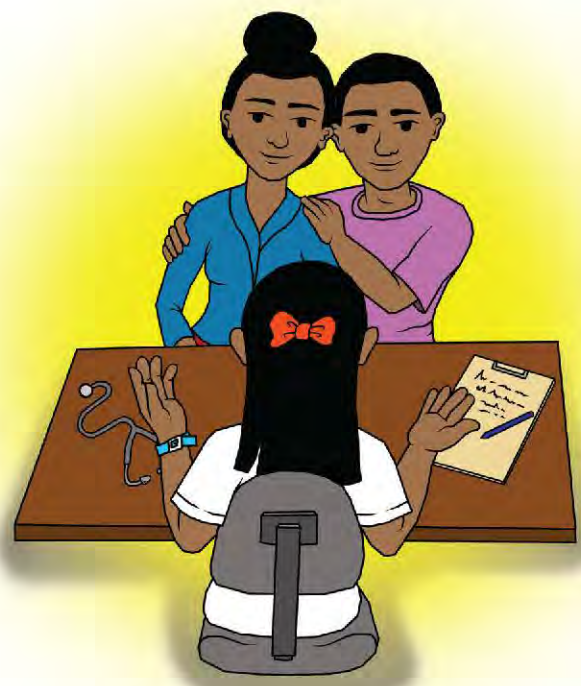


Feen sei sente kontente, bainhira hetan suporta husi ninia la'en hodi asesu ba planeamentu familiar. Domin loloos prezisa suporta malu, kuidadu malu no tulun malu iha parte saida de'it. Nun'e familia moris iha armonia, livre husi violénsia, sai ezemplu di'ak ba oan sira no familia seluk hodi banati tuir.



Bainhira feen no la'en suporta malu hodi asesu ba planeamentu familiar sei hetan benefisiu hanesan:

- 1 Iha espasu ba oan hodi hadook isin-rua ne'ebé besik malu.
- 2 Iha tempu natoon hodi fó susubeen inan nian ba bebé to'o tinan rua ka liu.
- 3 Bebé bele hetan susubeen inan natoon, hodi garantia bebé ninia kresimentu isin-lolon no dezenvolve kakutak ho di'ak.
- 4 Bebé bele hetan domin no atensaun ne'ebé di'ak husi inan-aman.
- 5 Inan sei la hetan risku bainhira isin-rua no partu ba oan tuirmai.
- 6 Inan iha tempu natoon, atu kuidadu saúde no deskansa.
- 7 Inan-aman iha tempu natoon, hodi tau matan ba oan nia estudu, nesesidade no ekonomia familia nian.
- 8 Inan no oan isin-di'ak familia saudavel.



Informasaun kona-ba planeamentu familiar, ita bele hetan iha Sentru Saúde, Postu Saúde no Postu SISCA ne'ebé maka besik ita-nian hela fatin, molok halo diskusaun hodi deside kona-ba métodu planeamentu familiar ne'ebé efetivu.



Konteúdu ne'e revee ona hosi Dep. Promosaun Saúde

“Mai ita serbisu hamutuk ba mundu ida-ne'ebé hanesan no inklui ema hotu.”

Ema hotu-hotu tenke moris livre hosi forma Violénsia oioin.



Violénsia seksuál



Violénsia fíziku



Violénsia ekonómika



Violénsia psikolójika



Dalan atu rezolve problema Violénsia Bazeia ba Jéneru, tenke tane aas ba Igualdade Jéneru no Inkluziun Sosiál, hodi sai hanesan solusaun liuhosi:

- Fó oportunidade hanesan ba ema hotu (feto, mane no grupu kbiit-laek sira).
- Kria infraestrutura iha área Bee, Saniamentu no Ijiéne (BESI) ne'ebé inklui ema hotu no fasil atu asesu ba ema ho defisiénsia.
- Promove feto sira-nia partisipasaun no lideransa iha instituisaun públiku no nivel comunidade iha aspetu Bee, Saniamentu no Ijiéne.

- Inklui ema hotu iha Igualdade Jéneru no Inkluziun Sosiál iha política Bee, Saniamentu no Ijiéne hodi garante serbisu públiku sira.
- Feto ho mane partisipa ativu iha treinamentu kona-ba Igualdade Jéneru no Inkluziun Sosiál, hodi hasa'e koñesimentu no konsiénsia.
- Kria grupu ativista mane komunitária ba prevensaun no halo asaun hodi redús risku Violénsia Bazeia ba Jéneru.
- Respeita grupu seksuál minoria sira iha comunidade.

Bainhira hetan Violénsia Bazeia ba Jéneru, favór hato'o keixa ba fornecedor serbisu ba prevensaun Violénsia Bazeia ba Jéneru.

Korrente husi lata matan

Belun sira, maí ita koko halo korrente husi lata matan.



1

Materiál: Lata matan, alkati kí'ik ka katerí tesi kaleen.



2

Hasai lata matan.



3

Uza alkati kí'ik atu tesi halo kotu parte kabuar kí'ik.



4

Sei sai hanesan ne'e. Tesi nafatin to'o barak.



5

Ka'it no tutan ba malu halo metin.



6

Sei sai hanesan ne'e.



7

Ka'it nafatin to'o naruk tuir ita-nia hakarak.



8

Ikusmaí, sei sai hanesan nee. Korrente pruntu ona, ita bele uza hodi tau xave.



Ita mós bele prodús barak ho dí'ak liu tan, hodi fa'an no tulun ekonomia familia.

Atividade ne'e halo ho mana, Berjita Desiana Bernardino da Costa, Dili

Dose Nagasari

Reseita



Materiál:

Tepung beras, tepung tapioka, hudi tasak, masin, masin-midar, baunila, hudi-tahan, nuu-been (santan).



1

Tau nuu-been litru ida ba sanan no sukat masin-midar kanuru han isin rua.



2

Sukat baunila kanuru tutun. Se baunila laiha bele troka boro-tahan ida.



3

Kedok beibeik to'o nakali, hafoin ne'e rai to'o malirin.



4

Tau nuu-been ne'ebé malirin ona ba taxu.



5

Sukat *tepung beras* kopu rua no *tepung tapioka* kopu ida.



6

Kedok beibeik iha ahi lakan natoon.



7

Kedok maka'as to'o maran.



8

Ko'a hudi tasak ida no fahe ba tolu.



9

Suru masa kanuru ida no tau ba hudi-tahan ne'ebé fase moos ona.



10

Hafoin, tau hudi tasak ba masa henesan ne'e.



11

Falun ho hudi-tahan.



12

Kukus maizumenus minutu 20.



13

Dose *nagasari* pruntu ona atu han no fa'an.

Fase liman ho sabaun molok hahú atividade no han.

Atividade ne'e halo ho alin, Teo iha Surikmas, Dili

Halo negósiu, hadi'a ekonomia família

Labele ta'uk no lakon esperansa

Dalabarak, ita iha mehi atu hetan família ida-ne'ebé moris nakonu ho domin. Nu'udar umanu, ita mós la sees husi Maromak nia planu, tanba ne'e fó agradese nafatin maski dalaruma buat balun sente todan.



Señora Elisabet da Costa, nu'udar inan forte ne'ebé nunka sente kolen hodi fó suporta ba nia oan sira, ba iha atividade ne'ebé sira gosta.

Maski nia oan dahuluk no datoluk iha kondisaun ho defisiénsia, la halakon señora Elisabet nia domin hodi tau matan ba nia oan sira. Nia mós hetan apoiu husi nia kaben iha situasaun saida de'it.



Señora Elisabeth hateten, "Ha'u kontente bele hetan suporta no motivasaun husi ha'u-nia kaben, tanba nia tulun ha'u hodi kompleta nesesidade ekonomia loroloron nian. Nia mós fahe tempu ba nia oan sira iha atividade desportu no dalaruma akompaña sira iha prosesu aprendizajen. Asaun simples ne'e, haforsa ha'u nafatin hodi mantein ha'u-nia papél nu'udar inan di'ak ida ba ha'u-nia oan sira."

Hanesan inan-aman, sempre fó suporta ba oan sira iha atividade oiain hanesan edukasaun, desportu no seluk tan. Maski sira-nia oan iha limitasaun fíziku, maibé sira fiar katak liuhosi domin, pasiénsia no motivasaun maka, nia oan sira bele hetan susesu iha futuru.



Mensajen:

Husu ba alin ka maluk sira ne'ebé ho kondisaun defisiénsia, labele ta'uk! Maski liman ka ain iha limitasaun atu kaer no halai, matan, tilun ka ibun iha limitasaun atu haree, rona no ko'alia, importante labele lakon espiritu hodi la'o nafatin bá oin. Maski monu, labele ta'uk atu hamriik no koko nafatin. Tanba susesu sei mosu bainhira, ita aprende no buka hatene buat foun iha ita-nia moris.



Mai ita aprende atu la lakon esperansa hanesan ita-nia belun Kristiano Rifael Pinto, hodi la'o nafatin ba oin ho hamnasa. Belun sira, liuhusi istória inspirasaun ida-ne'e, imi mós bele fahe imi-nia istória inspirasaun ho Revista Lafaek liuhosi: [Facebook @RevistaLafaek](#)

Pasta Husi Faru Uzadu



1

Materiál: Faru uzadu no kateri.



2

Tesi faru-liman sorin loos, sorin karuk no tesi mós parte kakorok.



3

Sei sai Hanesan nee.



4

Tesi halo saren iha parte okos.



5

Fila halo nia fukun kona malu hanesan ne'e, hafoin kesi nia saren.



6

Kaer saren rua kesi hamutuk no kesi dala rua halo metin.

7

Pasta prontu ona atu uza.

HO HANOIN INOVATIVU BELE SUSESU

KOMUNIDADE RESILIENSIA BA DEZASTRE



1

Komunidade dezenvolve planu Redusaun Risku Dezastre liuhusi aprosimasaun asesmentu risku komunidade ho partisipatóriu hodi garantia direitu no nesidade báziku feto, ema ho defisiénsia no labarik sira.

2

Hafoin Planu Redusaun Risku Dezastre Komunitade (PRRDK) dezenvolve, representante komunidade apresenta ba Komisaun Jestaun Risku Dezastre Suku (KJRDS), hodi hetan aprovasaun no validasaun hodi sai hanesan planu Redusaun Risku Dezastre Suku.



Administrasaun Munisípiu



3

Komisaun Jestaun Risku Dezastre Suku (KJRDS), apresenta planu Redusaun Risku Dezastre iha nivel Munisípiu hodi integra ba Planu Asaun Anuál (PAA) Munisípiu nian.

4

Xefe-suku submete proposta ba setór privadu ka aóénsia sira hodi hetan apoiu finanseiru, materiál ka tékniku hodi implementa atividade Redusaun Risku Dezastre.



5

Komunidade hetan apoiu finanseiru ka tékniku ka materiál hodi implementa atividade Redusaun Risku Dezastre no preparasaun ba responde dezastre.

6 Komunitade implementa atividade planu Redusaun Risku Dezastre Suku no preparasaun ba responde dezastre hanesan; Protesaun ba bee-matan, kuda ai-horis, armazen ai-han, instalasaun sistema alerta sedu, treinamentu primeiru sokorru ba (KJRDS) no Komunitade, identifika sentru evakuasaun no identifika dalan evakuasaun.



7 Komisaun Jestaun Risku Dezastre Suku teste planu prepassaun ba responde dezastre liuhusi ezersísio simulasaun.



8 Depois simulasaun, Komisaun Jestaun Risku Dezastre Suku (KJRDS) fãhe lisaun ne'ebé aprende husi simulasaun ba comunidade.

Lian Komunidade

Ha'u simu Revista Lafaek husi oan sira, tinan ida dala tolu. Iha uma, ha'u sempre lee hamutuk ho ha'u-nian kaben ho oan bainhira iha tempu livre. Ami gosta Revista Lafaek ba Komunidade, tanba tulun ami hetan informasaun foun hanesan halo kreatividade uma-laran nian. Ami gosta liu mak halo dose no prosesu halo vazú husi hena uzadu. Ami husu ba Projeitu Revista Lafaek, atu kontinua fahe informasaun ba komunidade. Ha'u mós hakarak promove ha'u-nian ai-funan ho lian malaiu naran "*Bunga jam sembilan*" iha Revista Lafaek. **Francisco Oqui, Pante Macassar, RAEOA.**



Ha'u sempre simu Revista Lafaek ba Komunidade, husi ha'u-nia oan iha eskola. Ha'u sempre dehan ba ha'u-nian oan atu kuidadu Revista ne'e, tanba bele halo ita sai matenek. Lihusi Revista Lafaek, ha'u halo ona vazú hodi infeita ha'u-nian uma. Ha'u mós koko ona halo es *buah* no ha'u-nian oan sira gosta loos. Revista Lafaek mós, tulun labarik sira halo atividade kiativu hanesan halo ákua matan sai lixeiru. Uluk, ami hetan informasaun barak no susar atu halo tuir tanba la komprende, maibé Revista Lafaek fasil tebes atu komprende no motiva ami hodi halo tuir.

Flaviana Babo da Costa, Bazarfete, Liquiça.

Ha'u kontente simu Revista Lafaek, tanba bele tulun ha'u-nian oan sira atu aprende. Ha'u-nian oan sira mós uza hodi estuda no halo jogu iha tempu kalan. Bainhira sira la komprende, ha'u esplika filafali atu nune'e sira bele komprende liután. Lihusi Revista Lafaek ba Komunidade, ha'u aprende halo ai-han lokál sai ba dose, halo to'os uma-hun no haki'ak manu. Husu ba Projeitu Revista Lafaek, atu fahe nafatin informasaun kiativu hodi tulun ami atu aprende nafatin ho oan iha uma, tanba agora moras COVID-19 halo eskola sira taka. **Leandro Purificação Nunes, Balibo, Bobonaro.**



Nu'udar Xefe-suku, Revista Lafaek aumenta ha'u-nia esperiênsia hodi bele fahe tutan ba ha'u-nian komunidade sira no husu ba sira, atu lee no aprende di'ak liután. Ha'u mós lee no aprende kona-ba edukasaun, saúde no agrikultura. Ha'u gosta liu kreatividade kuda modo no kuda ai-fuan, tanba bele sustenta nesesidade família. Ha'u husu ba Projeitu Revista Lafaek, bele kontinua ba beibeik no aumenta tan informasaun foun liga ho kreatividade, ho nune'e bele tulun komunidade sai kiativu liután iha futuro.

Abel Maia da Costa, Hatulia, Ermera.

Ha'u sempre simu Revista Lafaek ba Komunidade, husi hau-nian oan iha eskola tinan ida dala tolu. Ha'u lee Revista Lafaek hamutuk ho ha'u-nian kaben ho oan iha uma. Ami gosta Revista Lafaek, tanba iha informasaun barak no kapás tebes, liga ho nesesidade moris loroloron nian. Konteúdu ne'ebé ha'u gosta liu maka, prosesu kuda ai-oan iha plantasaun ka to'os. Informasaun foun ne'ebé ha'u hetan husi Revista Lafaek mak, halo vazú hodi kuda ai-funan no kuda modo iha hudi-kain. Se iha edisaun foun mai, karik bele ko'alia mós kona-ba oinsá haki'ak manu ho métodu modernu, hahú husi prosesu halo luhan to'o prepara ai-han ne'ebé bele halo manu bokur no barak lailais. **Paulo Afonso, Lolotoe, Bobonaro.**



Samodok Nakfila An

Iha tempu uluk liubá, iha knua ida moris família ida ho ninia oan-mane ho ilas samodok no baibain nia amá bolu Mau Samodo. Mau Samodo loroloron toba le'u an besik iha ahi-matan. Bainhira iha festa ruma, Mau Samodo nia amá bá participa no iha ne'ebá mós sempre mosu mane bonitu ida-ne'ebé halo feto sira tuur la metin.

Iha loron ida, Mau Samodo hatete ba ninia amá, "Amá! Amá mós ferik ona, sé mak atu tulun amá? Ha'u hanoin, presiza feto-foun ida hodi tulun amá." No nia amá hatán, Mau Samodo! Ó le'u an no dolar de'it iha rai hanesan ne'e, sé mak hakarak ó!" Maibé, Mau Samodo husu beibeik to'o nia amá konkorda.

Loron ida, Mau Samodo ho ninia amá bá husu feto atu kaben ho Mau Samodo. Sira tama husi uma ida bá uma seluk no ninia amá husu, "Sé mak hakarak kaben ho ha'u-nian oan-mane?" Feto barak mak hatán katak lakohi kaben tanba Mau Samodo ne'e dolar de'it. Iha mós família ida-ne'ebé, iha oan feto-raan na'in tolu. Bainhira Mau Samodo nia amá husu, oan-feto dahuluk no daruak lakohi no hatán, "Ai...! Sé mak hakarak kaben ho mane ida-ne'ebé dolar de'it ne'e." Ho nune'e sira husu fali ba oan-feto ikun, "Ikun, ó hakarak kaben ho Mau Samodo ka lae?" Feto ikun hatán, "Laiha buat ida, ha'u hakarak kaben ho nia, maski nia le'u an no dolar de'it." Mau Samodo ho nia família lori feto-ikun mai hela hamutuk no feto-ikun mós hadomi tebes Mau Samodo ho nia amá.



Iha loron ida, Mau Samodo nia amá ho nia ferik-oan bá festa, maibé Mau Samodo hela iha uma. Bainhira sira bá tiha festa, Mau Samodo nakfila an ba mane bonitu ida no tuir mós bá festa ne'e. Iha festa laran, Mau Samodo tuur hateke malu ho nia ferik-oan no sempre husu lisensa ba nia amá molok dansa ho nia ferik-oan. Ida-ne'e akontese beibeik iha festa sira ne'ebé sira participa. Bainhira Mau Samodo nia amá ho ferik-oan fila hosi festa, sira seidauk konta buat ida, maibé Mau Samodo sempre ko'alia saida de'it mak akontese iha festa. Iha ne'ebá, nia ferik-oan hahú deskonfia.

Liu tiha semana ida, sira hetan tan konvite. Hanesan baibain, Mau Samodo hela iha uma no nia ferik-oan ho nia amá maka bá. Iha dalan klaran, nia ferik-oan haruka nia banin-feto bá uluk festa no

nia subar tiha hodi hafuhu ba uma. Derrepente, nia rona tarutu no haree ma loka odamatan. Iha ne'ebá, nia haree mane bonitu ida sai hosi uma-laran, halo nia hakfodak no husu ba nia an rasik, "Aiaa...! Sé maka mane bonitu ne'e?" Bainhira Mau Samodo sai bá tiha festa, nia ferik-oan tama ba uma-laran haree Mau Samodo nia kulit latan hela iha ahi matan ninin, halo nia ferik-oan hakfodak tebes hodi dehan, "Afinál, Mau Samodo ne'e mane bonitu ida." Hafoin ne'e, nia ferik-oan foti Mau Samodo nia kulit lori ba subar tiha no nia mós tuir sira bá festa. Hanesan baibain, Mau Samodo mós husu nafatin nia ferik-oan hodi dansa. Iha dansa, nia ferik-oan komesa hakohak metin Mau Samodo tanba nia hatene ona katak ne'e nia la'en.

Bainhira nia ferik-oan haree Mau Samodo laiha ona iha festa, nia ferik-oan komesa bolu nia banin-feto atu fila ona bá uma. To'o iha uma, sira bolu Mau Samodo atu loka odamatan, maibé nia la hatán tanba atrapalla buka hela nia kulit.

Tanba hein kleur liu, nia amá dudu odamatan no odamatan mós nakloke. Sira hakfodak haree mane bonitu ida hamriik hela. Sira dehan, "Afinál, ó mak durante ne'e mosu iha festa, tanba ne'e ó sempre hatene saida de'it mak akontese iha festa ne'ebá."

Iha momentu ne'ebá, Mau Samodo labele nakfila an ona ba Samodok. Nia husu atu sira tenke subar nia kulit iha tahu ka besik bee. Nia ferik-oan mós halo tuir saida maka Mau Samodo hateten. Iha dadeer, fatin ne'ebé subar Mau Samodo nia kulit, nakfila an ba uma andar ida-ne'ebé furak tebes. Ikusmai, sira moris haksolok iha ne'ebá no Mau Samodo ho ferik-oan hetan oan-mane ida-ne'ebé moris mai ho marka fulan iha reen-toos.



Istória husi: Amali Exposto, Aldeia Lacau, Suku Dukurai, Postu Administrativu Letefoho, Munisípiu Ermera.
Modifika husi Ekipa Lafaek

Lisaun aprende:
Koko atu koñese uluk, molok julga ema ida liuhusi ninia fíziku.



Lafaek Nia Belun



Fatin furak sira-ne'e husi munisípiu

Bee Manas Marobo, Bobonaro.
Fotógrafu: Filomeno Jimi Maia Da Cruz.



Monumentu Presidente da RDTL e Comandante em Chefe das
FALINTIL
NICOLAU DOS REIS LOBATO.
Comoro, Oiti.
Fotógrafu:
Martinho Gonçalves Araújo.



Bee-tudak Manubabi, Atsabe, Ermera.
Fotógrafu: Bernardino Antonio Manuel.



Monumentu Korea Oe-cusse.
Fotógrafu: Teotónia da Resurreição Inácia.

