

Lafaek



Volume 33

Ba Komunidade

Edisaun 3/2022



Pájjina 3
Imi hatene ka lae?



Pájjina 8-9
Hadi'ak labarik nia
nutrisaun



Pájjina 12-13
Sosiidade ne'ebé
inkluzivu



Pájjina 20
Unidade todan



NEW ZEALAND
FOREIGN AFFAIRS & TRADE
Aid Programme



care®

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

Editoriál:

Diretór Emprezá Sosiál Lafaek
Jestór Projeitu
Jestór ba Komunikaun no
Merkadoria
Jestór ba Produusaun no
Publikasaun
Jestór ba Implementasaun
Vise-Jestór ba Monitorizasaun,
Evaluasaun no Aprendizajen

Shoab Danish
 Marcelino Martins

Octavio D.S.C. de Andrade
 Adelino J. Roberto Guterres

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 Natasha Sagram,
 Zezinha L.R.C. da Piedade

Dezeñadór ba Gráfiiku

Filomeno Guterres Maia

Administrasaun no Lojística

Ideltina Martins

Finansa

Delfrida Gomes da Conceição

Monitorizasaun, Evaluasaun no Aprendizajen

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

Komunikaun no Merkadoria

Joaquim Pires, Cátia C. Alves

Jéneru no Advokasia

Celestina Gomes 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),(Covalima),
 Grimaldo M. da Cunha (Dili), Joni Dana dos Santos (Ermera),
 Adelia da Costa (Liquiça), Baptista Punef (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
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**
Halo mie lokál husi marungi 
-  **Pájina 4-5**
Mikronegósio Feto emprezária 
-  **Pájina 6-7**
Inan-aman bele ajuda oan lee Tau matan ba livru iha uma 
-  **Pájina 8-9**
Had'ak labarik nia nutrisaun liuhusi ai-han proteína 
-  **Pájina 10**
Vamos aprender as línguas Tétum, Portuguesa, Inglesa e Coreana 
-  **Pájina 11**
Hili negósio ne'ebé loos 
-  **Pájina 12-13**
Sosiedade ne'ebé inkluzivu 
-  **Pájina 14-15**
Feto nia lian Rezolve problema 
-  **Pájina 16-17**
Lilin aroma terapia Krupuk hudi 
-  **Pájina 18-19**
Repollu lulun ai-farina Aprende alfabetu 
-  **Pájina 20-21**
Numerasia Istória susesu 
-  **Pájina 22-23**
Lian comunidade Ai-knanoik 

Fotografia no atividade sira iha konteúdu **Revista Lafaek ba Komunitade, Edisaun 3/2022**, foti husi munisípiu;

- ☉ **Baucau**
 - ☑ Aldeia Lialailesso, Suku Tirilolo, Baucau.
 - ☑ Aldeia Dara-Sula, Suku Gari-Uai, Baucau.
 - ☑ Aldeia Macadai, Suku Triloka, Baucau.
- ☉ **Dili**
 - ☑ Aldeia Rio de Janeiro, Suku Bairro Pite, Dom Aleixo, Dili
 - ☑ Aldeia Haas Laran, Suku Camea, Cristo Rei, Dili.
- ☉ **Lautem**
 - ☑ Aldeia Etevata, Suku Tirilolo, Iliomar, Lautem
- ☉ **Manatuto**
 - ☑ Aldeia Balulin, Suku Batara, Laklubar, Manatuto.
 - ☑ Aldeia Fatu-Uk, Suku Sananain, Laklubar, Manatuto.
- ☉ **Viqueque**
 - ☑ Aldeia Lu'a, Suku Uma-Qui'ic, Viqueque.
 - ☑ Aldeia Mamulac, Suku Carabalu Viqueque.
 - ☑ Aldeia We-Bae, Suku Bibileo, Viqueque.



Halo mie lokál husi marunggi

Dala barak ita konsumu *super mie* husi rai-li'ur ne'ebé uza kímiku. Mai ita halo rasik *super mie* la uza kímiku maibé uza produktu lokál ne'ebé nakonu ho nutrisaun ba ita-nia família.



Materiál



Marunggi uut

Trigu

Soda kue

Masin

Manu-tolun

Modo-tahan

Tomate

Bee



1

Sukat trigu kilo 1, *soda kue* kanuru 2 no masin kanuru 2.



2

Sukat tan marunggi uut kanuru 2.



3

Tau manu-tolun fuan 2.



4

Kahur ho bee kopu 2, fui uitoan-uitoan.



5

De'ut iha meza ne'ebé moos, atu masa bele tasak.



6

Falun masa ho plástiku no husik to'o minutu 5.



7

Ko'a no fera halo ki'ik.



8

Uza ai ka botir hodi halo mihis.



9

Tau ba mákina hodi halo mihis.



10

Sei sai mihis hanesan ne'e.



11

Hafoin, tau ba mákina atu ko'a.



12

Tau hudi-tahan ba sanan kukus. Hafoin, kukus durante minutu 5.



13

Taka sanan-matan ho hena moos atu bee la tuun ba mie lokál.



14

Da'an mie lokál ba bee manas. Hafoin hasai no kahur tan mollar tomate, modo-tahan ne'ebé fila ona no manu-tolun sona.



Se hakarak uza kleur, habai ba loron-manas no bele rai to'o semana rua.



15

Mie lokál marunggi pruntu ona atu han no bele mós fa'an.

Se mákina laiha, bele uza ai ka botir hodi duir halo mihis no ko'a uza tudik. Marunggi uut, mai husi marunggi tahan ne'ebé habai maran, hafoin blender ka tuku halo uut.

Prodús Mie Timór no kripik uza ai-han lokál

Grupu HAFUCO (Haburas Futuru Comunidade) harii iha tinan 2014 iha Aldeia Macadaí, Suku Triloka, Baucau. Membru grupu hamutuk na'in II, feto 7 no mane 4. Señora Maria Idalina nu'ud'ar xefe grupu dehan, "Grupu ne'e harii founoun ho atividade agrikultura de'it hanesan kuda viveirus, modo, kuda batar no fehuk. Hafoin tuir treinamentu husi NGO sira, grupu ne'e hahú prosesa ai-han lokál hodi halo negósia."



Membru Grupu HAFUCO, Triloka, Baucau

Grupu ne'e prodús kripik hudi, fehuk no kulu. Sira mós halo mie marungi, mie fehuk no mie lakeru. Sira fa'an ona iha loja sira iha Baucau hanesan; Sumber Laris, Nagarjo no Acela. Iha Dili, fa'an iha loja Domin, Fatuhada no Amigo To'os Na'in iha Bidau. Sira fa'an ba loja pakote ida sentavu 85.

"Ami halo promosaun iha comunidade no ba kolega sira katak ami-nia kripik no mie Timór uza ai-han lokál ne'ebé nutritivu no la uza kímiku. Ami mós fa'an liuhusi *online* uza *facebook*, se ema hameno, ami halo no haruka ba sira-nia fatin. Ami halo kolega ho ema barak atu ema bele koñese ami ho ami-nia produktu sira. Iha futuru, ami hakarak atu loka restaurante ki'ik ida hodi fa'an mie Timór no produktu seluk tan." Dehan señora Maria.



Prosesamentu halo ai-han lokál

Dezafiu ne'ebé sira hasoru, maka kripik dala ruma ema ladún hola maibé sira halo nafatin. Bainhira hudi no kulu karik la halo kripik, sei sai dodok no estraga de'it. Sira mós hakarak halo nafatin, atu nune'e ema barak bele koñese liután sira-nia produktu. Semana ida sira prodús kripik pakote 100 no distribui ba loja. Iha pakote ne'e, sira tau kedas data prazu. Kripik nia prazu fulan neen no mie lokál semana rua de'it.



Membru mane sira mós suporta hanesan; Halo prosesamentu ai-han lokál, hadi'a mákina no uza tratór hodi fila rai. Osan ne'ebé hetan husi fa'an produktu, sira tau hamutuk. Hafoin ne'e, sira hasai tiha osan ne'ebé uza hodi hola materiál no osan ne'ebé iha sira fahe ba membru hotu.



Kripuk ikan \$ 1.50



Kripik fehuk-midar \$ 1.00



Kripik kulu \$ 1.00



Mie Timór \$ 1.00

Lia-menon

Ba comunidade sira; Di'ak liu konsumu produktu lokál sira, tanba fasil atu hetan iha ita-nia to'os no di'ak tebes ba ita-nia saúde.

Ba Ministériu Agrikultura; Ami husu, atu suporta ami agrikultór sira ne'ebé harii grupu prodús ai-han lokál. Atu bele lori produktu lokál Timor-Leste ba mundu, nune'e bele hamorin ita-nia rain.

Ba Ministériu Edukasaun; Di'ak liu uza produktu lokál ba merenda eskolár, tanba la iha kímiku no iha nutrisaun di'ak ba labarik nia kakutak.

Testamuña

Señora **Maria Afonso Moniz**, (Membru Grupu HAFUCO). Ha'u sente kontente sai membru grupu HAFUCO tanba, ha'u bele asesu ba treinamentu oioin hanesan oinsá prodús ai-han lokál ne'ebé nutritivu. Osan ne'ebé ha'u hetan uza hodi suporta ekonomia família, hola nesesidade uma-laran no selu oan nia eskola. Ha'u-nia kaben mós kontente tanba, ha'u bele hetan treinamentu te'in ai-han lokál ne'ebé di'ak ba saúde.

Ha'u-nia oan ida moris ho kondisaun defisiénte (*down syndrome*), agora rekopera ona tanba ha'u fó-han de'it ho ai-han ne'ebé iha nutrisaun hanesan marungi, fehuk-midar, fore-mungu, manu lokál, manu-tolun no modo sira. Ha'u-nia kaben suporta tebes ha'u, hodi tau matan ba oan sira bainhira ha'u bá serbisu.



Labele MOE buka osan rasik



Maria Idalina da Costa Tilman,
xefe Grupu HAFUCO

"Feto sira bele lidera an no buka osan rasik".

Señora Maria sempre fó oportunidade ba nia membru sira atu tuir treinamentu oioin hanesan; Oinsá prosesa ai-han lokál ba indústrija uma, lideransa no prevensaun violénsia doméstika, atu membru sira iha mentalidade di'ak. "Ha'u sempre motiva sira atu la'o sai hodi koñese ema barak no labele moe atu buka osan rasik." Dehan señora Maria.

Iha grupu ne'e, fulan ida membru sira serbisu semana rua de'it. Semana ida halo kripik no semana ida halo serbisu agrikultura. Nune'e, sira bele iha tempu atu tau matan ba família.

Dezafiu ne'ebé grupu ne'e hasoru maka, laiha doador atu suporta. Maibé, sira nafatin serbisu uza sira-nia forsa hodi hatama rendimentu ba grupu. "Ami hakarak atu prosesa ai-han lokál sai indústrija uma nian. Nune'e, feto maluk sira bele hetan osan husi sira-nia produktu. Ita-nia nasaun mós agora ne'e avansadu ona, ne'e duni, ita tenke kompete ho produktu sira husi nasaun seluk. Ami fiar an tebes ho ami-nia produktu, tanba ami-nia produktu la uza kímiku no di'ak ba ema-nia saúde." Dehan señora Maria.



Señora Maria hatutan, "Susesu ne'ebé ami hetan mak ami-nia grupu sai manan-na'in dahuluk ba Prémio Nutrisaun Família Saudavel husi Prezidente RDTL iha tinan 2017, ho osan montante \$10.000. Husi osan ne'e, ami halo uma grupu nian, hola mákina hodi prodús ai-han lokál. Ami mós hetan apoiu *hand tractor*, *packaging* no *labeling* ba produsaun kripik husi Gabinete Apoiu Sosiedade Sivil. Kada fulan, sentru saúde Triloka mai halo atividade SISCA iha ami-nia fatin no ami uza osan ne'e, hodi te'in ai-han lokál ba labarik sira no inan isin-rua. Ami mós fahe informasaun ba inan sira katak ai-han lokál di'ak tebes ba oan sira-nia saúde. Ha'u-nia kaben sempre suporta ha'u, tanba ami na'in-rua hala'o knaar hanesan agrikultór."

Ba futuro, señora Maria hakarak grupu ne'e ba oin nafatin. Atu nune'e, sira bele fahe esperiénsia no informasaun barak liután ba feto maluk sira seluk. Bainhira hetan problema ruma, nia sempre ko'alia ho membru hotu hodi foti desizaun hamutuk.

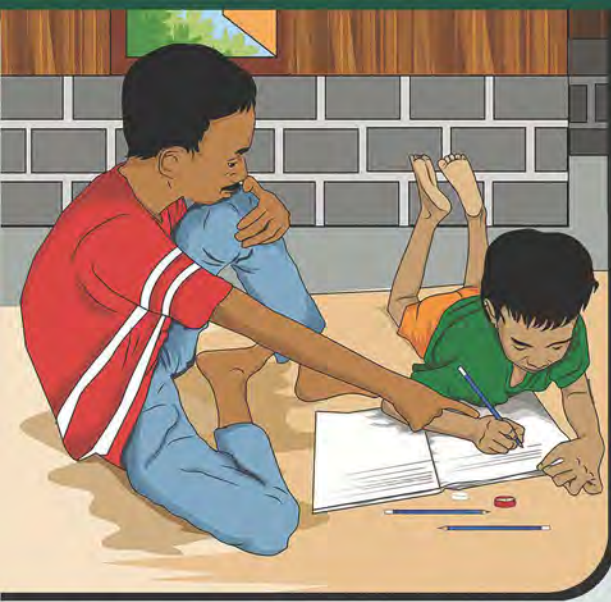
Testamuña

Señor **Jose da Silva.**

Nu'udár kaben no membru ba grupu HAFUCO, ami na'in-rua sempre serbisu hamutuk. Ami halo to'os, haki'ak animál no ha'u mós tulun halo kripik no mie lokál. Se ita hakarak susesu no lori grupu ba oin, feto ho mane presiza suporta malu.

Ha'u sente kontente tanba osan ne'ebé ami hetan, bele uza ba nesesidade uma-laran no selu oan sira-nia eskola.





Inan-aman bele ajuda oan lee ho di'ak! LIUHUSI LEE LIVRU HAMUTUK.

Tanbasá inan-aman tenke lee ba oan iha uma? Lee hamutuk bele:

- Ajuda no aumenta liafuan foun.
- Aumenta abilidade língua.
- Aumenta abilidade rona.
- Loke kriatividade.

Presiza tempu hira atu lee ba oan sira iha uma?

Lee bele akontese durante minutu 15-20 loron ida, loroloron.



Bainhira mak inan-aman tenke lee ba oan sira iha uma?

Loroloron iha tempu livre.

Molok oan sira atu bá toba kalan.

Loraik bainhira família halibur no konta istória hamutuk iha uma oin.

Lee hamutuk bele uza:

Livru istória ne'ebé empresta husi eskola

Revista Lafaek

Kántiku

Poezia no ai-knanoik

Istória husi esperiênsia rasik ka ema seluk nian

Durante lee hamutuk bele:

Ko'alia kona-ba istória ne'e rasik.

Inan-aman no oan bele ko'alia kona-ba saida mak akontese tuirmai depois istória remata.

Ko'alia kona-ba figura ka dezeñu.

Husu oan sira buka liafuan iha testu.

Husu kona-ba istória: "Saida maka sira halo iha pájina ida-ne'e?"

Husu kona-ba liafuan ruma ne'ebé oan hatene ona ka foin rona no foun ba sira.



Ajuda oan nia susesu iha eskola. Inan-aman ka maun no biin lee hamutuk ho sira.



Tau matan ba livru iha uma

Inan-aman bele:

- Konfirma uluk ho oan sira, eskola fó empresta livru ka lae?
- Fó hanoin oan sira, loroloron atu husu eskola fó empresta livru ba sira.
- Fó hanoin oan sira, tenke tau matan no entrega filafali livru ba eskola.
- Fó hanoin oan sira atu labele lees, halo fo'er livru ka halo lakon.

ATENSAUN

Saida maka família (biin no maun) sira bele halo no fó hanoin beibeik?



Saida mak oan sira **LABELE** halo bainhira empresta livru lori ba uma?

Kuidadu livru atu moos no maran nafatin.



Livru atu uza ba lee la'ós atu pinta, hakerek, lulun iha laran no taka ba ulun bainhira udan ka loron manas.

Lee livru ho apá, amá, biin no maun ho haksolok.



Kaer livru ho liman fo'er bele estraga livru.

Husu oan sira lee livru ho liman ne'ebé moos.



Livru bele lakon ka estraga bainhira rai arbiru de'it.

Rai livru ho kuidadu, dook husi ai-han, bebida no alin ki'ik sira.



Haluha entrega livru la ajuda kolega seluk ne'ebé hakarak empresta livru foun.

Entrega livru ba manorin, molok empresta fali livru foun.

Loke pájina ida-idak husi livru ho kuidadu.



Hadi'ak labarik nia nutrisaun liuhusi ai-han proteína no mikronutriente

Tanbasá ai-han riku ho proteína importante?

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 fíziku ruma.
4. Dezenvolve oan nia kakutak hodi aumenta konsentrasaun ba estuda ho di'ak.



Mai ita kuda no konsumu ai-han riku ho proteína no vitamina A.

Proteína

Hanesan ai-han hirak ne'ebé bele tulun hodi dezenvolve ita-nia isin ho di'ak.

Mikronutriente

Hanesan ai-han ki'iko'an hirak ne'ebé ita-nia isin presiza atu proteje ita-nia isin husi moras oioin.



Proteína husi animál



Ai-dila tasak

Lakeru kór-kinur



Fore-mungu

Fore-keli



Senoura

Fehuk-midar kór-kinur



Fore-rai

Koto mean



Fore-metan



Kankun



Fó matabixu ba oan ho ai-han proteína

1

Osan ne'ebe iha, sosa ai-han ne'ebe riku ho nutrisaun proteína ba família. Ezemplu: Ikan, manu-tolun no fore-keli.



2

Prepara matabixu ba oan molok bá eskola inklui ho ai-han proteína.



4

Kuda ai-han hirak ne'ebé riku ho nutriente hodi bele konsumu iha família. Ai-han hirak-ne'e hanesan: Marungi, fore-rai, fore-keli, koto, modo-tahan, lakeru no seluk tan.



3 Aumenta ai-han mikronutriente iha família nia lista ai-han loroloron.



Haree no hili ai-han nutritivu hosi ai-han grupu tolu iha kraik no ida-ne'ebé mak ita kuda ona iha to'os laran agora?



Hili ai-han ne'ebé imi gosta liu iha leten, atu tau iha bikan mamuk kraik ne'e!

Ai-han haburas

Ai-han fó forsa

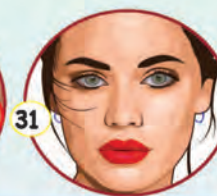
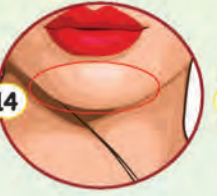
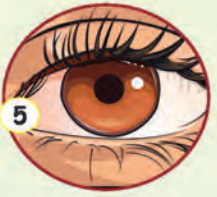
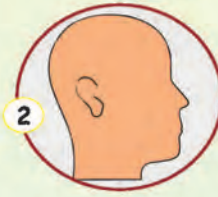
Ai-han fó protesaun

Konteúdu sira iha pájina 8-9, hetan apoiu husi;



Vamos aprender as línguas

Tétum, Portuguesa, Inglesa e Coreana



Tetun Portugés Inglés Korea

- 1 Fuuk Cabelo Hair 머리카락 Pungseon
- 2 Ulun Cabeça Head 머리 Meori
- 3 Reen-toos Testa Forehead 이마 Ima
- 4 Tilun Orelhas Ear 귀 Gwi
- 5 Matan Olhos Eyes 눈 Nun
- 6 Ibun Boca Mouth 입 Ip
- 7 Inus Nariz Nose 코 Ko
- 8 Nehan Dentes Teeth 이 I
- 9 Matan-fulun Sobrancelha Eyebrow 눈썹 Nunsseob
- 10 Hasan Bochecha Cheek 볼 Bol
- 11 Ain Perna Leg 다리 Dari
- 12 Nanál Língua Tongue 혀 Hyeo
- 13 Ibun-kulit Lábio Lip 입술 Ipsul
- 14 Keixu Queixo Chin 턱 Teog
- 15 Kakorok Pescoço Neck 목 Mog
- 16 Kalilin Axila Armpit 겨드랑이 Gyeodeurang-i
- 17 Liman-sikun Cotovelo Elbow 팔꿈치 Palkkumchi

- 18 Husar Umbigo Navel 배꼽 Baekkob
- 19 Hasan-rahun Barba Beard 수염 Suyeom
- 20 Kabun Barriga Stomach 배 Bae
- 21 Kanotak Cintura Waist 허리 Heori
- 22 Kabaas Ombro Shoulder 어깨 Eokkae
- 23 Liman-fuan Dedos Fingers 손가락 Songarag
- 24 Kidan Quadril Hips 엉덩이 Eongdeongi
- 25 Ain-tuur Joelho Knee 무릎 Mureup
- 26 Liman-kukun Unha Finger nail 손톱 Sontob
- 27 Liman Mão Hand 손 Son
- 28 Liman-laran Palma da mão Palm 손바닥 Sonbadag
- 29 Kelen Coxa Thigh 허벅지 Heobeogji
- 30 Hirus-matan Peito Chest 가슴 Gaseum
- 31 Oin Face Face 얼굴 Eolgul
- 32 Liman-kabun Braço Arm 팔 Pal
- 33 Kotuk laran Costas Back 등 Deung
- 34 Ain laran Palma da planta do pé Foot 발 Bal
- 35 Ain-tuban Tornozelo Ankle 발목 Balmog



WAGE



Hili negósiu ne'ebé loos

Karik Ita-Boot sei hahú negósiu iha loron-aban, saida mak ita sei halo? Oinsá Ita-Boot sei hili? Mana Maria hakarak atu hili negósiu ida-ne'ebé nia bele aproveita nia abilidade sira, hodi hadi'a nia situasaun ekonomia no sustenta família nia rendimentu. Nia katuas-oan, maun Antonio serbisu iha natar. Nia biin hela iha suku ne'ebé besik no hahú tiha ona nia negósiu no motiva nia atu hanoin hodi halo mós negósiu.

1 Oinsá mana Maria bele hili negósiu ne'ebé loos? Mana Maria husu ideia ba nia belun, Mana Juliana ne'ebé maka loke mós kioske ba ai-fuan no modo sira.

Importante ba ita ho ita-nia katuas-oan hala'o diskusaun ba ida-ne'e, hodi hetan solusaun ne'ebé iha balansu. Ita-Boot hatene, bainhira negósiu na'in hetan apoiu husi família no komunidade, dala barak liu sira bele hetan susesu?

Ha'u hatene. Maibé, ha'u seidauk bele decide tipu negósiu saida mak ha'u bele atu hahú.

Ha'u bele fó tulun ba Ita-Boot, tanba ha'u iha esperiênsia hahú hala'o negósiu lubuk ida ona. Ha'u aprende ona katak atu hili negósiu ne'ebé loos, presiza tebes atu halo tuir etapa tolu.

2 *Etapa tolu mak hanesan tuirmai ne'e:*

Dahuluk, Ita-Boot presiza halo lista ba ita-nia abilidade sira no hili abilidade ida-ne'ebé mak Ita-Boot gosta liu. Husi ha'u-nia kazu, fa'an ai-fuan no modo tanba ha'u iha talentu nanis ona ba kuda ai no modo sira.

Darvak, Ita-Boot tenke husu atu haree filafali, serake iha nesesidade husi ema ba negósiu ne'ebé mak ita atu hala'o. Kona-ba ida-ne'e, ha'u vizita ona loja no merkadu sira no dada-lia ho ha'u-nia ema ne'ebé gosta hola sasán sira. Ha'u mós husu ba ha'u-nia viziñu, karik sira hakarak produtu fresku sira ba fa'an direita iha sira-nia uma, no hanoin saida mak halo ha'u diferente husi ema seluk.

Datoluk, Ita-Boot tenke buka hatene uluk fundus hira mak atu hahú hala'o negósiu. Kona-ba ha'u-nia negósiu ai-fuan no modo sira, ha'u hatene katak hau-nia osan nafoon atu hahú kompras sasán hirak-ne'e.

3 *Obrigada barak tulun ona ha'u ba hanoin kona-ba oinsá atu hili negósiu ne'ebé maka di'ak liu ba ha'u. Ha'u sei fahé ida-ne'e ho ha'u-nia katuas-oan.*

Negósiu ida-ne'ebé?

4 Nia kontente fila ba uma atu fahé informasaun furak ne'e ho nia katuas-oan.

Ha'u hatene ona, negósiu saida mak ha'u hakarak atu hahú hala'o.

Suku! Ida-ne'e maka buat ne'ebé ha'u hatene oinsá atu halo ho di'ak no ha'u gosta ida-ne'e. Ha'u fiar iha nesesidade barak husi ema seluk, tanba ema barak hakarak suku no hadi'a de'it sira-nia hena duke hola foun. Ha'u mós iha ona mákina suku roupa, nune'e la presiza buat barak atu hahú negósiu ne'e. Oinsá ho ita-nia hanoin?

5 *Tanba ne'e mak ha'u kaben ho ita. Ita-Boot matenek tebes! No ha'u aseita tanba, Ita-Boot matenek loos iha suku.*

Kapás! Loraik ne'e ha'u sei la'o sai hodi husu viziñu sira, karik sira presiza ema ne'ebé serbisu ba suku roupa nian.

6 Ho tulun husi nia belun no suporta husi nia katuas-oan, ikusmai mana Maria hili negósiu ne'ebé loos tuir abilidade ne'ebé nia iha.

- Bazeia ba istória iha leten, refleta ba ita-nia an ho hahusuk hirak tuirmai:
- Abilidade saida mak ita iha, hodi bele halo sai fali ba negósiu ida?
 - Sé maka bele sai ita-nia kliente dahuluk no mós nu'udar kliente importante?
 - Osan hira mak ita sei presiza, hodi hahú ita-nia negósiu?
 - Rekursu saida mak ita sei presiza, atu hahú ita-nia negósiu?

Sosiedade ne'ebé inkluzivu

Mai ita hamutuk promove sosiedade ne'ebé inkluzivu ba Ema ho Defisiénsia iha Timor-Leste

1 Moris familia ida, iha inan isin-rua ho kondisaun defisiénsia fiziku ho nia katuas-oan. Sira iha oan-mane ida-ne'ebé iha kondisaun defisiénsia sensorial no fiziku. Tanba ne'e, sira moe no la bá konsulta iha sentru saúde.



Há'u la fiar an atu bá konsulta no lori nia bá eskola.

3

Tanbasá, imi moe la bá konsulta no la lori nia bá eskola?

2

Imi tenke fiar an! Tanba, Política Nasionál ba Inkluziun no Promosaun Direitu Ema sira ne'ebé ho kondisaun defisiénsia, hetan aprovasaun husi Konsellu Ministru, liuhusi Rezolusaun Governu nian Nú. 19/2012, husi loron 9 fulan-maiu 2012.



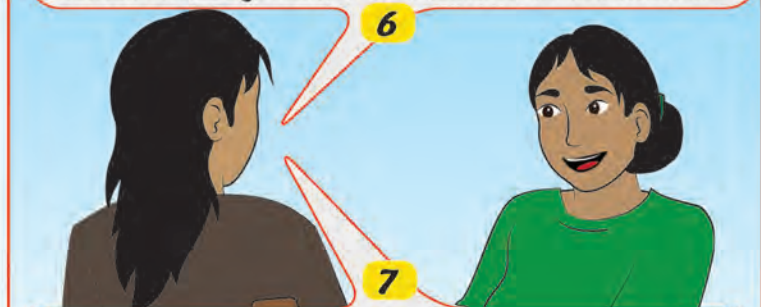
4

Há'u hatene, Ita-Boot sira moe tanba dala barak ema ho kondisaun defisiénsia fiziku no psikososial hetan diskriminasaun husi familia no sosiedade.

5



Há'u mós hatene, imi iha hanoin negativu katak ema ho defisiénsia fiziku no psikososial laha kapasidade atu lidera ka partisipa iha prosesu dezenvolvimentu. Estigma ne'e, baibain akontese iha familia no sosiedade.



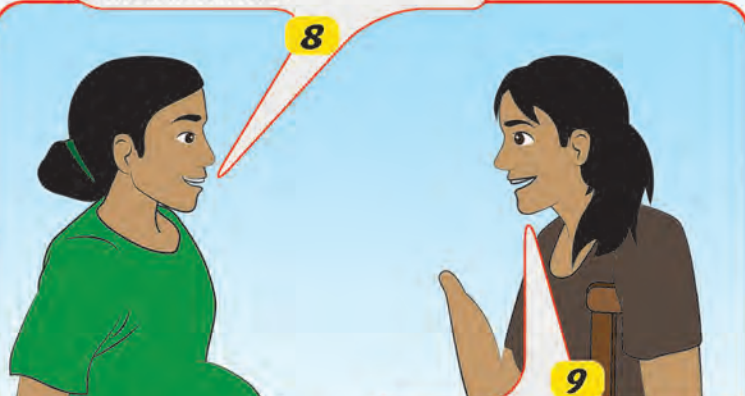
6

7

Evidénsia hatudu katak, ema ho defisiénsia iha taxa vulneravel aas liu, tanba sira menus asesu ba edukasaun formál no informál (vokasionál). Nune'e, hatuur sira iha kondisaun pobreza ne'ebé aas liu. Aleinde ida-ne'e, feto no labarik feto sira ho kondisaun defisiénsia hetan dezafiu aas liu tanba asesibilidade iha fastidade públuku sira.

Ami ta'uk, kark ami la hetan tratamentu hanesan ho sira seluk.

8



9

Ita iha ona política nasionál ba formasaun protesau direitu ema ho defisiénsia no politikamente garante ona direitu ba ema ho defisiénsia.

Ema ne'ebé ho kondisaun defisiénsia fiziku, psikososial, intelektual ka sensorial ne'ebé iha interasaun ho barreira oian, bele impede sira-nia partisipasaun total no efetivu iha sosiedade ho baze ida-ne'ebé hanesan ho sira seluk.



11

10

Política ne'e, proteje ema ho kondisaun defisiénsia ho tipu saida de'it?

Atu hakbit ema ho defisiénsia, familia, estadu no sosiedade rasik tenke garante ema ho defisiénsia bele asesu oportunidade hanesan ho sira seluk.

Se hanesan ne'e, saida mak ami bele kontribui?

12

13



Estadu no sosiedade prezisa kria ambiente ne'ebé asesivel ba ema ho defisiénsia, iha área hanesan: Transportasaun, teknolojia informasaun no komunikasaun. Nun'e, sira bele sente seguru hodi hala'o sira-nia atividade hanesan ho sira seluk. Kria no fornese fasilitidade serbisu ba públiku iha área urbana no mós rurál.

15

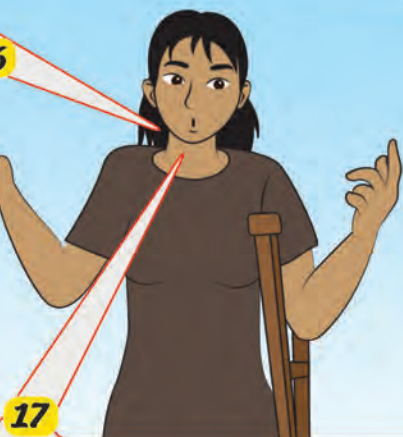
Kondisaun saida maka prezisa prepara mai ita?

14



Maski nun'e, iha buat balun ne'ebé familia no sosiedade prezisa hatene no hapara hanesan: Dala barak iha limitasaun ba ema ho defisiénsia atu partisipa iha atividade sira, maski sira iha abiltidade, kapasidade atu esplora no espresa sira-nia sentimentu sira hodi kontribui ba dezenvolumentu.

16



17

Menus konsiénsia no korjesimentu atu fó atendimentu ba ema ho defisiénsia ho dignu iha aspetu hotu-hotu. Liu hosi dezafiu hirak-ne'e, tenke muda hahalok ne'ebé la justu. Ho nun'e, bele halo mudansa hodi halakon barreira sira.

18 Hafoin ne'e, sira mós komprende no fiar an hodi bá kontrola iha sentru saúde no mós lori sira-nia oan ba eskola.



19 Loron tuirmai, sira bá sentru saúde hodi hasoru doutora no halo tratamentu ba inan no oan.



20 Ikusmai inan-aman lori oan ba eskola hodi asesu ba edukasaun.



Glosáriu

Inkluzivu: Inklui ema hotu no la haree ba iha ema ninia fiziku, relijiun, rasa no seluk tan.

Konteúdu sira iha pájina 12-13, hetan apoiu husi;



care

Lafaek



HAMENUS MORTALIDADE NO RISKU BA INAN SIRA (HAMORIS)

Direitu no Terminolojia sira

Ema ho Defisiénsia (EhD) iha direitu hanesan ho sidadaun sira seluk, nun'e tenke respetu sira-nia dignidade no labele diskrimina sira. Sira iha direitu ba moris, asesu ba saúde, edukasaun, harii familia no seluk tan. Favór uza linguajen ne'ebé dignu hodi komunika ho sira. Se hatene sira-nia naran, di'ak liu bulu sira-nia naran duke sira-nia defisiénsia.

Oinsá prevene Violénsia Bazeia ba Jéneru?



CARE Internasionál iha Timor-Leste, liuhusi projetu Lafaeek realiza atividade jornalista foin-sa'e. Ernestina da Costa husi Raes Hadomi Timor Oan (RHTO) no Antoninho Simoes husi Rotarac Club, dada-lia ho Diretór Jerál Sekretária Estadu Igualdade no Inkluziun (SELL) señor Armando da Costa iha edifisiu CARE, 12/4/22, kona-ba oinsá prevene violénsia bazeia ba jéneru.

Ernestina:

Agora daudaun violénsia bazeia ba jéneru iha Timor-Leste aas tebetebes. Tuir señor nia hanoin, kauza prinsipál husi violénsia bazeia ba jéneru ne'e maka saida?

Señor Armando da Costa:

Loos duni, violénsia bazeia ba jéneru akontese iha sosiedade aas tebes no kada tinan nia número sempre aumenta. Nune'e, sai hanesan aprendizajen ida mai ita katak asuntu ne'e sériu. Kauza husi violénsia ne'e maka norma iha sosiedade, hatuur feto iha klase segundu no mane mak iha podér liu iha familia hodi kontrola sasán no desizaun hotu tenke iha konkordánsia husi mane. Prátika seluk, feto ida molok harii uma-kain, familia hameno atu tenke hatene te'in, halo serbisu uma-laran, se la konsege maka sei hamosu violénsia ne'e. Ita prezisa halo mudansa ba hanoin sira-ne'e.

Antoninho:

Tanbasá, ita prezisa hapara violénsia bazeia ba jéneru?

Señor Armando da Costa:

Ita-nia nasaun RDTL, nasaun demokrasia ho nia prinsipiu bázika katak ema hotu iha direitu atu moris livre husi violénsia. Ita hotu ne'ebé serbisu ba orgaun estadu, sosiedade sivil sei serbisu ba feto ho labarik liuhusi halo asaun konkretu atu feto ho labarik feto bele moris livre husi violénsia. Tuir dadus husi *Demographic and Health Survey (DHS)*, feto 74 % konkorda katak kuandu feto halo sala tenke hanoin ho baku no mane 53 % maka konkorda. Buat ne'ebé ita tenke halo maka muda hanoin atu la konkorda, karik halo sala ruma bele fó-hanoin malu la'ós baku.

Ernestina:

Oinsá ita bele prevene no hapara violénsia bazeia ba jéneru?

Señor Armando da Costa:

Mudansa atitude katak, rezolve problema la ho violénsia. Se hetan violénsia karik rede referál sira tenke forte liután no justisa ba vítima. Molok halo violénsia ruma, tenke hanoin mós nia konsekuénsia. Aman ida halo violénsia no hetan kadeia hateten, labarik barak la eskola no hahán iha uma laiha ona tanba dependénsia ekonomia ba aman. Ne'e maka konsekuénsia ne'ebé boot tebes, la'os de'it feto ida hetan vítima maibé familia mós sai vítima.

Sekretária Estadu Igualdade Inkluziun nia hanoin mak, oinsá ita hakotu dependénsia ekonomia ba mane. Feto sira halo negósiu ki'ik, atu nune'e bele lori rendimentu ba an no familia, hodi bele redús violénsia.

Antoninho:

Papél importante husi mane no labarik mane sira, hodi kontribui ba hapara violénsia bazeia ba jéneru maka saida?

Señor Armando da Costa:

Ha'u hanesan mane ida-ne'ebé serbisu iha SELL no ita mane tenke:

1. Dadus hatudu katak, mane sira mak autór prinsipál tanba ne'e mane sira hola parte iha kualkér asaun, atu hapara violénsia liuhusi ko'alia ho mane maluk seluk katak, halo violénsia ba feto no labarik ne'e la jentel ida no la loos.
2. Muda atitude no hanoin mane nian atu la halo violénsia, katak kualkér problema la rezolve ho violénsia maibé ko'alia ho ulun malirin.
3. Involve direita mane liuhusi asaun, bainhira mane ida haree violénsia iha estrada tenke hasé. Asaun simples ne'e bele salva no fó protesau ba vítima, atu prevene la hetan violénsia maka'as liu ka lakon vida.
4. Mane sira halo statementu "Mane la halo violénsia", ne'e di'ak tebes tanba violénsia bazeia ba jéneru laiha ona.



Ernestina:

Benefísiu saida mak ita sei hetan, bainhira ita hapara no prevene violénsia bazeia ba jéneru?

Señor Armando da Costa:

Bainhira la akontese violénsia, sosiedade sei moris saudavel. Saudavel iha mentál, umanu, sei hamosu armonia ko'alia ba malu no rezolve ho di'ak maka familia sei moris armonia hodi bele fó kontribuisaun ba dezentovimentu nasaun. Feto matenek ida hetan violénsia, sei afeta ba nia saúde mentál no nia laabe kontribui. Mane matenek ida halo problema no tama tiha prizaun mós la kontribui ona.

Mensajen husi señor Armando da Costa:

Ita iha direitu báziku, atu moris livre husi kualkér violénsia iha nasaun ida-ne'e. Sidadaun hotu iha obrigasaun atu hakonu direitu báziku ne'e, hodi kontribui liuhusi meius oiain iha kualkér fatin ne'ebé ita iha ba.

Kualkér problema la rezolve ho violénsia maibé ko'alia ho ulun malirin.

Rezolve Problema



Konteúdu ne'e, hetan apoiu husi:



Elabora ho:

Inan-aman bele uza figura hodi tulun oan sira, oinsá bele observa hodi rezolve problema ki'ikoan sira ho detalhe no kalma. Ho nune'e, ita bele hanorin sira hodi hadook an husi hahalok violentu sira hahú otas ki'ik.

Mai ita hotu observa figura rua iha kraik, hodi identifika saida de'it maka la hanesan. Hafoin, prienxe rezultadu ba koluna mamuk iha okos.



Hahusuk

1. Tanbasá, ita presiza detalhe atu rezolve problema ne'ebé mak iha?
2. Tanbasá, ema ida-idak nia hanoin no presepsaun la hanesan?

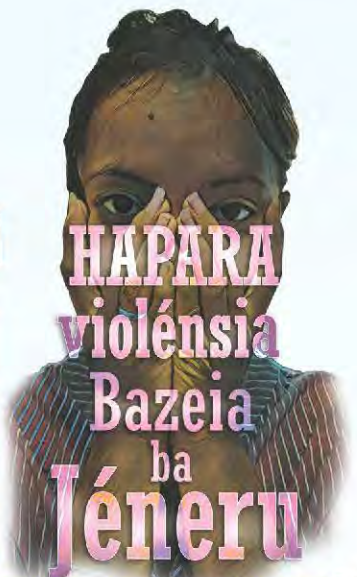
Konkluzau

Iha ita-nia moris loroloron sempre hasoru problema, maibé dalan di'ak liu atu rezolve problema maka; Buka atu simu ema seluk nia hanoin no presepsaun no rezolve ho ulun malirin atu hanorin oan sira hodi hakribi violénsia hahú husi otas ki'ik.

Glosáriu:

Violénsia bazeia ba jéneru katak, violénsia ne'ebé akontese entre fetu ho mane, labarik fetu no labarik mane ne'ebé kauza husi nia jéneru, ida-ne'e mós viola direitu umanu ne'ebé refleta ba dezigualdade jéneru."

Hadook an husi violénsia hahú husi ita-nia família



Halo lilin

Imi iha lilin ka lilin been ne'ebé la uza ona, ita bele uza filafali hodi halo lilin foun ida.

Materiál: Lilin restu mutin ka mean, kopu ki'ik, lata mamuk, ai-kesak, no tudik.



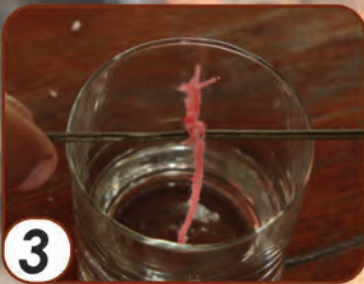
1

Koir lilin restu sira no tau hamutuk. Nune'e bainhira hamanas bele nabeen lailais.



2

Kesi kabas ba ai-kesak.



3

Tau ba kopu no sukat kabas hanesan ho kopu.



4

Tau lilin ne'ebé koir ona ba lata.



5

Halo nabeen lilin uza ahi.



6

Kedok to'o lilin nabeen hotu.



7

Hafoin kedok kedas.



8

Fui lilin been ba kopu.



9

Hein to'o maran.



10

Aumenta lilin bee atu lilin bele nakonu hanesan. Lilin prontu ona hodi uza no fa'an.



11

Bele uza kaleen, au, nuu kakun no seluk tan hodi fui lilin been ba.

"Mai uza sasán uzadu sira, sai sasán ne'ebé iha valór ekonomia."

NB: Bainhira halo atividade prosesu ko'a no sunu, tenke hadook husi oan sira.

Atividade ne'e hala'o ho belun Mariana Soares, Viqueque.

Krupuk hudi



Mai ita halo krupuk husi hudi, atu ita bele han no fa'an hodi hadi'a ekonomia familia.

Materiál: Hudi fatuk matak isin 8, masin, liis-mutin, liis-tahan, pimenta, tepung tapioka, hudi-tahan, rede tais no mina-nuu.



1

Ko'a sai hudi nia kulit.



2

Tau masin kanuru han 1.



3

Hoban hudi ba bee masin, atu hudi labele metan.



4

Koir hudi ho mákina koir. Uza mak ida parte lotuk.



5

Tau bee buli ki'ik 1 no kahur, hafoin ta'es ba rede.



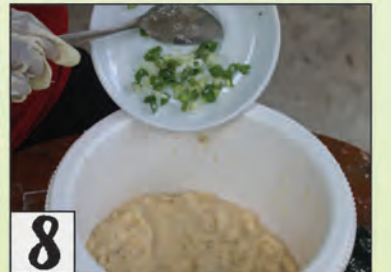
6

Kumu sai hudi nia been to'o nia been sai hotu.



7

Tuku liis-mutin 4, masin kanuru ki'ik 1 no pimenta tuir neseseidade. Hafoin kahur ba masa.



8

Tau liis-tahan 1 no ko'a halo ki'ik.



9

Tau tan tepung tapioka kanuru han 10 no kahur to'o hanesan.



10

Tau masa kanuru 1 ba hudi-tahan no halo mihis ho garfu.



11

Prepara sanan kukus. Kukus hudi-tahan 3 dala 1 no kukus durante minutu 4-5.



12

Hafoin, habai ba loron manas.



13

Liu oras balun nia laran, hudi-tahan namlaik, loke sai tiha hudi-tahan.



14

Habai nafatin to'o maran didi'ak.



15

Uza mina-nuu tuir neseseidade hodi sona krupuk.



16

Krupuk hudi prontu ona atu han no fa'an.

Fase liman ho sabaun molok te'in no han. Uza mina tuir neseseidade, atu hadook ita husi moras oioin.

Repollu lulun ai-farina

Mai ita koko halo ai-farina sai ai-han ne'ebé nakonu ho nutrisaun ba oan sira.

Materiál: Ai-farina 1kg, na'an-rahun 500g, manu-tolun, liis-mutin, liis-mean, salsa tahan, liis tahan, senoura, pimenta uut, masin no *tepung maizena*.



1

Loke ai-farina nia kulit.



2

Da'an ai-farina to'o tasak.



3

Tuku liis-mean no mutin, sukát masin kanuru han sorin no pimenta tuir nesetidade.



4

Tau temperu, hafoin tuku ka ledu ai-farina to'o dodok didi'ak.



5

Tau *tepung maizena*, kanuru han 2.



6

Karik masa maran liu, bele aumenta ai-farina da'an nia been kanuru han 1 ka 2.



7

Ko'a senoura, liis tahan, salsa tahan halo lotuk, hafoin tau ba masa.



8

Tau manu-tolun fuan ida ba na'an-rahun.



9

Tau na'an-rahun ba masa, hafoin kahur to'o hanesan.



10

Eskalda repollu tahan ba bee-manas minutu 3 de'it, atu-nune'e fasil atu lulun.



11

Halo masa sai kabuar no tau ba repollu tahan, hafoin lulun.



12

Halo metin uza paulitu ka ai-kesak. Kukus durante minutu 30.



13

Repollu lulun ai-farina pruntu ona atu han no fa'an. Sei di'ak liu han ho mollu tomate.



Grupu ai-han haburas Na'an no manu-tolun



Grupu ai-han fó forsa Ai-farina



Grupu ai-han fó profesaun Senoura de Repollu



Atividade ne'e hala'o ho belun **Faustino Tilman**, Dili.

Aprende alfabetu ho masa matan



Objetivu

Atividade ne'e, bele tulun inan-aman hodi hanorin alfabetu ba oan uza materiál uzadu. Tanba liuhusi halimar, oan bele aprende ho haksolok.

Materiál

Masa matan, kaixa uzadu, surat-tahan, kateri, goma no markadór ka lapizeira.



1

Hahú marka kabuar ho masa matan, hafoin hakerek alfabetu ho letra ki'ik no boot iha surat-tahan. Hakerek dala rua, ida uza hodi tesi no ida hodi taka iha masa matan.



2

Inan-aman ho oan tesi letra iha surat-tahan, hafoin tau goma no taka ba masa matan.



3

Inan-aman husu oan atu forma masa matan ba alfabetu, no husu oan temi kedan letra nia naran.



4

Inan-aman hakerek oan nia naran. Ezemplu: Assis no hakerek mós liafuan seluk tan hanesan; Ana, Na'an, Ikan. Husu oan atu hili mesak letra no forma liafuan iha surat-tahan no taka ba kaixa.



5

Oan ka'er nia rezultadu no Inan-aman fó eloju ka gava oan, tanba oan bele forma liafuan ho loos.

Konkluzau

Inan-aman sira, ho atividade ne'ebé halo ona iha leten maka, husu atu halo bebeik atividade ne'e atu bele tulun oan sira nia aprendizajen iha literasia nian. Liuhusi halimar hamutuk mós bele hafasil labarik sira atu aprende lailais.

Atividade ne'e hala'o ho família sr. Jacinto Bernardo Boavida, sra. Herminia Ximenes, Baucau.

Unidade todan

Baibain, ema uza balansa hodi tetu sasán no mós bele tetu ema nia todan.

Dala barak ita koñese liu unidade todan maka kg (kilograma), maibé iha mós unidade todan seluk hanesan "hg (hektograma), ons, dag (dekagrama), g (grama), dg (desigrama), cg (sentigrama), mg (miligrama)." Iha tan seluk hanesan: "pound, kwintal no ton."

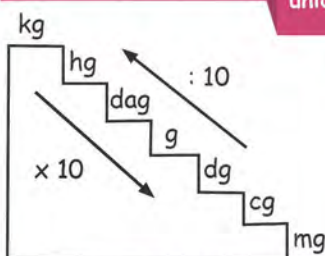
Atu ita bele komprende di'ak liu, mai ita haree eskada unidade medida iha sorin, hodi halo konversaun. Bainhira tun eskada ida, vezes ba 10 no bainhira sa'e eskada ida divide ba 10.

Esplikasaun símbolu

kg = kilograma
g = grama

Oinsá halo konverte kilograma ba grama?

Atu konverte kilograma ba grama multiplika ba 1000 katak aumenta de'it 000 (Zero tolu), iha número ne'ebé ita atu troka nia unidade medida husi kilogram ba grama.



Eskada konverte

Ezemplu : 1kg = 1000g

2kg = 2000g 10kg = 10.000g
Aumenta zero tolu Aumenta zero tolu



Ezemplu 1

Ai-nanás nia todan iha 2kg. Sura ai-nanás nia grama hira?
 $2 \times (10 \times 10 \times 10)$
 2×1000
 2.000g (grama 2000)



Ezemplu 2

Laku iha todan 450g, sura laku nia kilograma hira?
 $450 \div 10 = 45$
 $45 \div 10 = 4,5$
 $4,5 \div 10 = 0,45\text{kg}$
 (kilograma 0,45)

Mai tulun tia Mena no tiu João konverte sasán sira tuirmai, tuir eskada unidade medida.

1. Tia Mena bá merkadu hodi sosa trigu ho kuantidade 15kg. Bainhira konverte husi kilograma ba grama, tia Mena nia trigu hetan grama hira?_____
2. Tiu João sosa foos ho kuantidade 25.000g. Bainhira ita konverte husi grama ba kilograma, nia foos karón ida hetan kilograma hira?_____



Prodús dose molen hodi hasa'e rendimentu família

Mai Halo Dose Molen



Señora Ursula da Cunha Soares, hanesan komunidade iha aldeia Fatu-Uk, suku Sananain, Postu Administrativu Laklubar, Munisípiu Manatuto.

Señora Ursula no komunidade ne'ebé mak iha fatin refere, sempre simu Revista Lafaek ba Komunidade husi CARE Internasionál iha Timor-Leste, kada tinan no tuir edisaun.

Molok nia simu Revista Lafaek edisaun 1/2021, nia seidak iha hanoin kona-ba atu prodús dose molen. Hain simu tiha Revista Lafaek, nia sente kontente tanba bele hetan reseita iha Revista laran no nia sente kapás no fasil tebes atu halo tuir.

Bainhira nia fa'an, loron ida nia hetan rendimentu \$4. Osan ne'ebé nia hetan fó benefísiu di'ak tebes, tanba bele tulun nia kontinua ninia negósiu. Osan hirak-ne'e mós, balun nia rai no balun uza ba nesesidade uma-laran.

Revista Lafaek lori duni impaktu pozitivu ba família señora Ursula nian.



Bainhira señora Ursula prodús tiha dose molen, nia mós hakarak fahe fali esperiênsia ne'e ba família no komunidade sira ne'ebé mak hela besik nia.

Señora Ursula nia esperansa ba futuru maka Revista Lafaek tau nefatin reseita sira seluk, tanba informasaun sira-ne'e tulun tebes komunidade sira.



Atividade ne'e, halo ho família Sr. Agostinho Soares no Sra. Ursula da Cunha Soares iha Sananain, Manatuto.



1 Sukat trigu kopu 4.



2 Sukat masin-midar kopu sorin ho bee manas kopu 1.



3 Kahur to'o masin-midar nabeen.



4 Tau manteiga kanuru 2.



5 Tau royal/no vanilla rahun kanuru tutun.



6 Tau bee ne'ebé kahur ona ho masin-midar.



7 De'ut masa to'o tasak.



8 Tau masa iha meza no du'ir halo mihis.



9 Falun masa haleu ba hudi.



10 Sei sai hanesan ne'e.



11 Sona ba mina manas ho ahi natoon to'o tasak.



12 Dose molen prantu ona atu han no fa'an.

Fase liman ho sabaun molok te'in no han. Uza mina tuir nesesidade atu hadook ita husi moras oiin.

Lian Komunidade



Ha'u simu Revista Lafaek ba Komunidade husi ha'u-nia oan. Ha'u gosta Revista Lafaek, tanba ha'u bele aprende buat barak hanesan; Halo bolu hudi, dose bandeira no halo vazú ai-funan. Ha'u koko halo ona kripik husi hudi-kain no lori ba fa'an. Baluk ida, ha'u fa'an ho folin sentavu 5.

Ami haree informasaun kona-ba inan-aman tulun oan aprende alfabetu no número. Ha'u ho ha'u-nia kaben mós, akompañia oan aprende hakerek alfabetu uza Revista Lafaek ba Komunidade no ha'u-nia oan akapta lailais tebes.

Ha'u gosta liu reseita sira no ha'u-nia kaben gosta ai-knanoik. Husu ba Revista Lafaek atu tau nafatin reseita foun ne'ebé modernu atu fahe mai ami, hodi nune'e ami bele aprende.

Petronela dos Santos, Aldeia Lialailessó, Suku Tirilolo, Baucau.

Hanesan inan, ha'u gosta tebes Revista Lafaek ba Komunidade tanba ami bele lee no halo tuir. Ha'u gosta liu maka reseita halo dose husi hudi no ai-farina. Bainhira ami da'an ai-farina, oan sira ladún han no ami mós halo fali sai dose ai-farina, atu nune'e, oan sira bele gusta han. Revista Lafaek tulun tebes ami no sai matadalan mai ami atu hanorin ami-nia oan sira.

Agustinha da Silva Pereira, Aldeia Etevata, Suku Tirilolo, Iliomar, Lautem.



Ha'u simu Revista Lafaek ba komunidade husi ha'u-nia alin no ha'u mós aprende buat barak. Ha'u aprende halo dose husi batar no fehuk. Ami gosta Revista Lafaek, tanba ami bele aprende no hanorin filafali ami-nia oan sira kona-ba sura no lee.

Ha'u gosta liu maka reseita dose sira. Ami agradese ba Revista Lafaek tanba f6 matenek mai ami no ami-nia oan sira. Ami hakarak atu aumenta tan, reseita halo dose sira no oinsá halo negósiu atu ami bele aprende.

Recardina da Costa, Aldeia Balulin, Suku Batara, Lakubar, Manatuto.

Ha'u simu Revista Lafaek ba Komunidade tinan ida dala tolu. Ami gosta Revista Lafaek ba Komunidade tanba ami bele aprende kona-ba halo dose husi ai-farina, halo vazú, kuda modo iha hudi-kain, halo lixu-fatin husi ákua matan no halo tempe. Hanesan inan-aman, ami sente kontente tebes no husu atu aumenta tan kreatividade seluk atu ami bele aprende.

Konteúdu ne'ebé ha'u gosta liu mak, oinsá hanorin oan alfabetu uza masa ákua matan. Ami mós sempre hanorin oan uza Revista Lafaek. Husu ba Revista Lafaek atu tau informasaun kona-ba hadook an husi violénsia, atu nune'e, husi ki'ik kedas oan sira bele hadook an hosi violénsia.

Marcos Segurado, Aldeia Lu'a, Suku Uma Qui'ic, Viqueque.



Moris uma-kain mesak

Iha tempu uluk, ema sira moris la hamutuk iha komunidade ida nia laran. Momentu ne'ebá, iha mane ho feto ida moris hamutuk nu'udar feen no la'en.

Liutiha fulan balun, feto ne'e isin-rua ona. Bainhira fulan to'o ona ba feto ne'e atu partu, maibé nia la'en bá kasa husi dadeer to'o lokraik seidauk fila. Lakleur, feto ne'e sente kanotak moras maka'as loos no nia hakilar, "Aiii...kuitadu! Bebé atu moris ona, maibé ha'u-nia katuas-oan seidauk to'o de'it mai."

Tekiteki mane ne'e to'o, seidauk tama ba uma-laran no foin maka to'o uma nia rohan, nia rona hanesan ema barak mak iha uma-laran. Mane ne'e hakfodak hodi dehan, "Sé mak iha uma-laran ne'e?"

Ho nune'e, mane ne'e hamriik metin iha fatin hodi rona ema ko'alia. Nia rona hodi apár kona-ba saida maka sira ko'alia, "Afinál la'ós ema baibain maka ko'alia, maibé espíritu isin laiha mak haksesuk malu hela kona-ba bebé nia vida." Espíritu isin laiha ne'e iha rua, ida iha uma kakuluk nia rohan no ida seluk iha fali rohan sorin. Mane ne'e rona de'it lian dehan, "Bebé ne'e nia moris no mate liuhusi maneira saida?" Espíritu ida seluk hatán fali, "Ita husik nia to'o boot, bainhira nia hemu bee, bee ne'e maka sei nesik nia to'o mate." Hafoin rona tiha, ho nonook mane ne'e hakat kedas tama bá uma-laran. Tekiteki, nia feen mós partu ona bebé mane ida.

Tanba hanoin espíritu aat sira-nia liafuan, ho nune'e maka bebé nia aman ta'uk no la fó bee ba bebé ne'e durante tinan haat nia laran, maibé fó hemu de'it buat seluk. Liutiha tinan balun, labarik mós komesa boot ba dadauk ona. Nia idade mós aumenta ba tinan lima ona.

Iha tempu bailoro, sira atu bá lere to'os. Labarik nia aman komesa kadi ona surik boot ida, hodi sabir au-kniku halo mihi loos hodi tau bee, atu fó hemu ba nia oan-mane. Au-kniku ne'e nia rohan husik halo tomak no rohan seluk halo kuak ki'ikoan de'it hodi bee suli sai.

Nia feen husu ba nia la'en, "Nu'usa mak ohin loron ne'e, ó kadi fali surik boot ne'e?" Nia la'en hatán, "Orsida ita sei haree saida mak sei akontese!" Rona tiha ne'e, nia feen mós nonook de'it.

Sira kontinua lere to'os to'o meiodia. Tekiteki, labarik komesa hamrook no husu bee ba nia aman no nia aman hatán ba nia, "Ó-nia bee maka ne'e!" Ko'alia daudaun, nia aman foti bee iha au-kniku no hahú fó hemu ba nia oan. Nia aman dehan, "Foti oin, lokeibun! Ha'u atu fui bee ba ó-niaibun laran."

Bainhira bee-musan ida foin atu turuk ba labarik niaibun, nia aman foti surik boot no taa kotu tiha au-kniku ne'e fahe ba rua no monu tun ba rai. Sira hotu hakfodak, hodi haree samodok nia ulun mak iha au-kniku nia rohan sorin no rohan seluk sira haree samodok nia ikun mak iha ne'ebá.

Labarik nia aman dehan, "Ha'u-nia oan nia mate liu ona!" Iha tempu ne'ebá kedas, nia hateten sai segredu ne'ebé nia rona no hatene durante ne'e ba nia feen.

Mensajen:

Ita ema labele hela mesak,
ita presiza hela besik malu.
Nune'e, ita bele tulun malu.

Estória husi: Sr. Augusto Gomes Brandão,
Aldeia We-Bae, Suku Bibileo, Munisípiu Viqueque

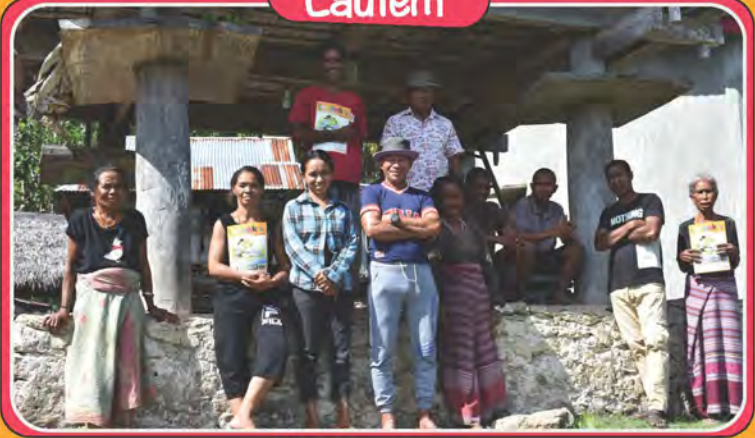


Lafaek Nia Belun

Baucau



Lautem



Manatuto



Viqueque



Timor-Leste nu'udar nasaun ne'ebé adopta Konvensaun Direitu Labarik (KDL). Ida-ne'e, hetan inspirasaun iha norma no prinsipiu sira ne'ebé tau iha Konvensaun Nasoins Unidas nian kona-ba Direitu ba Labarik, ne'ebé Assembleia Jerál Nasoins Unidas adopta ona iha loron 20 fulan-novembru tinan 1989 no Timor-Leste mós ratiñika ona, iha loron 17 fulan-setembru tinan 2003.

Direitu ba labarik



Direitu ba protesaun

- Ambiente di'ak.
- Dame iha família.
- Protesaun husi fa'an labarik, explotasaun seksuál, abuzu, negliénsia, explorasaun ho objetivu ba ekonomia.
- Provizaun lezislativu.
- Adopsaun, inan-aman hakiak, alternativas tau matan ba labarik.