

# Lafaek



Ba Komunidade

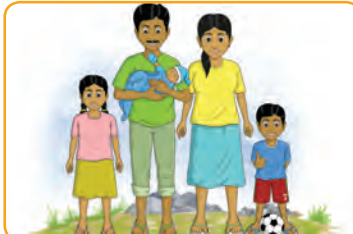
Edisaun 2/2018



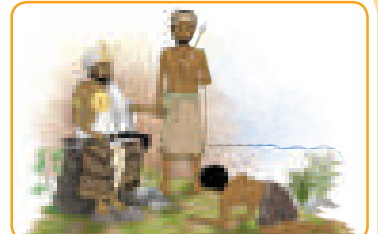
Imi Hatene ka lae?  
Páj. 3



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** Shoaib Danish  
**Jestór Projetu** 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 Monitorizasaun Evaluasaun no Aprendizajen**  
Mário Gusmão

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

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

**Konsellu Editoriál**  
Mário Gusmão 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 Gomes Carvalho (Liquiça), Jony Dana dos Santos (Ermera),  
Heraldo da Costa (Lautem), Julião da Costa (Manufahi),  
Baptista Punef (Oecuse), João Soares (Viqueque)

**Xofér**  
Caetano Amaral, Nicorah Besi Campe, Adonasi R. da Costa,  
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



Mikronegósio 4-5



Hamutuk Ita Bele, Hapara Violénsia Doméstika 6-7



Agrikultura 8-9



Hakarak Nutrisaun Di'ak? 10-11



Saúde 12-13



Istória Susesu 14  
Halo Jelatina Akar 15



Kriatividade 16-17



Jogu Lójiku 18



Mai Kompleta Liafuan 19



Han Ai-Han Proteína,  
Di'ak Ba Ita-nia Isin 20-21



Lian Komunitade 22



Ai-Knanoik 23



# IMI HATENE KA LAE? Halo Kabas Orijinál



Belun sira, mai ita haree prosesu algodaun sai kabas orijinál.



1

Hasai algodaun musan uza *ninis*. Karik *ninis* laiha bele hasai ho liman.



2

Halo rahun algodaun uza *taboko*. Karik *Taboko* la iha, bele baku de'it.



3

Uza ai atu dulas algodaun iha ai-kabelak leten.



4

Dulas sai hanesan ne'e.



5

Uza *ai-ike* no bikan ne'ebé tau ahi-kadesan atu prodús kabas.



6

Kesi algodaun ba *ai-ike*.



7

Dulas iha bikan laran ne'ebé iha ahi-kadesan. ahi-kadesan nia funsaun atu halo namdoras *ai-ike*



8

Bobar kabas ba fatuk ki'ik ida. Bobar to'o sai bola.



9

Kabas orijinál pruntu ona atu soru tais no balun lori bá fa'an iha merkadu.

Atividade ne'e hala'o ho Grupu Taum Abas, Suku Taiboko, Pante Macasar, Reziaun Administrativa Espesiál Oecusse, Ambeno. (RAEOA).

## Glosáriu:

*Ninis*= Materiál tradisionál ida ne'ebé uza hodi hasai algodaun musan. *Ninis* ne'e materiál nia naran (Dialeto Oecuese nian).

*Taboko*=Materiál nia naran (Dialeto husi Oecusse).

*Ai-ike*=Ai ida ne'ebé uza hodi dulas algodaun sai ba kabas.

*i-ike* ne'e materiál nia naran (Dialeto husi Oecusse).

# Husi Algudaun Hetan Osan



José A. Lafu  
(Xefe grupu)

Grupu Taum Abas harii iha tinan 2015, husi feto na'in 21 no mane na'in 1. Grupu ne'e halo Tais tradisionál Oecusse nian ho algudaun lokál, kór tradisionál, iha ninia kór no dezeñu rasik. Dadaun ne'e, grupu iha mane na'in 9 no feto na'in 12.



Sira harii grupu ne'e ho objetivu atu hadi'a grupu no membru sira-nia moris, liuliu maluk feto sira ne'ebé kbiit laek, hodi hatudu sira-nia kriativu liuhusi soru tais.

Ema barak mak gosta sira-nia produtu, tanba tais ne'ebé sira prodús, mai husi kabas husi algudaun no kór orijnál Timór nian.

Algudaun ne'e ajuda duni sira, tanba bainhira sira prodús tais, sira la presiza hasai osan atu sosa kabas iha loza, maibé sira bele uza algudaun hodi prodús tais.

Durante ne'e sira prodús ona tais ho modelu oioin. Tais hirak ne'e sira halo ba buat seluk ne'ebé bele dada ema atu sosa tais.

Tuir sira-nia hanoin katak, maioria Timór laran hatene soru tais, maibé barak maka seidak iha hanoin atu halo tais sai ba buat seluk.

Buat ne'ebé sira prodús ona husi tais mak hanesa tuirmai ne'e; Korente, sumasu hodi buti isin, hena tau bikan no kopu fatin nune'e mós hena hiit sanan.



Membru grupu Taum Abas



Sasán ne'ebé sira prodús

Iha tempu ne'ebá, sira hahú ho fundus dahuluk ho osan montante \$ 240, 00. Maibé, agora fundus aumenta ba \$ 800, 00. Osan ne'ebé sira hetan balun tau iha kofre grupu nian no balun seluk sira fahe hanesan ho membru sira. Dalabarak osan sira ne'e uza hodi sustenta sira-nia uma-laran no mós ajuda labarik sira-nia eskola.



Korente  
\$ 3.00

Sumasu buti isin  
\$ 10.00

Tau bikan no kopu  
\$ 5.00

Hiit sanan  
\$ 3.00

Maske sira-nia produhu hirak ne'e seidauk esporta ba rai li'ur, maibé ema barak maka gosta atu sosa sira-nia tais. **Úniku liu, tais ne'ebé sira prodús bele fase tanba sira uza ona ai-moruk tradisionál, ne'ebé bele halo tais nia kór sei la sai bainhira ita fase.**

Sira-nia produhu hirak-ne'e, hetan suporta husi organizasaun balun, ne'ebé ajuda hodi fó treinamentu ba sira-nia grupu atu sai kreativu liután.

Bainhira iha feira ki'ik ruma ne'ebé organiza husi organizasaun balun ka governu, sira sempre mai tuir. Husi ne'e sira hetan lukru maka'as. Sira buka dalan, karik sira bele hariku liután sira-nia koñesementu atu aban bainrua sira mós bele ba tuir feira internasionál iha nasaun seluk.



Tais ne'ebé sira fa'an iha feira

**“Atividade ida-ne'e importante tebes tanba liuhusi grupu, ami aprende atu servisu hamutuk no ajuda malu atu halo buat foun.”**

# HAMUTUK ITA BELE

## HAPARA VIOLÉNSIA DOMÉSTIKA

Iha dadeer, Tiu José hakilar nia feen Lola. Viziñu sira rona no bá haree.



Haree Tiu José sai tiha ona husi uma, sira hateten ba malu atu bá ajuda Lola ne'ebé hetan hakilar husi nia la'en.



Sira bá hasoru Lola iha uma laran hodi ko'alia ho nia. Sira prontu atu ajuda Lola hodi lori kazu ne'e ba oin.



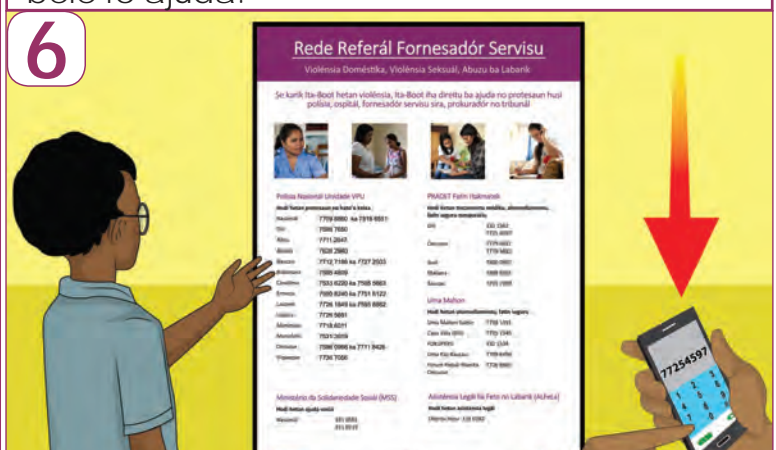
Sira hamutuk ho Lola bá Sede Suku atu hato'o keixa ba lideransa komunitária.



Iha Sede Suku, sira hato'o hotu problema ba lideransa komunitária.



Xefe Suku hatudu númerou kontaktu forneseidór servisu no sujere kontaktu ba PRADET hodi bele fõ ajuda.



Ikusmai, Lola sente seguru liu tanba hetan ajuda husi viziñu, lideransa komunitária no polísia.



7

Uaa! Komunitade, lideransa komunitária no polísia serbisu hamutuk kapaas loos.

14

Loos duni. Tempu tuirmai, se ha'u haree ema halo violénsia, ha'u mós sei ajuda.

15

16

Sim. Atu nune'e, ita-nia Suku bele seguru ba ema hotu-hotu.

## Rede Referál Fornesadór Servisu

Violénsia Doméstika, Violénsia Seksuál, Abuzu ba Labarik

Se karik Ita-Boot hetan violénsia, Ita-Boot iha direitu bá ajuda no hetan protesaun husi Polísia, Ospitál, Fornesadór servisu sira, Prokuradór no Tribunál.

### Polísia Nasionál Unidade VPU

Hodi hetan protesaun no hato'o keixa

Nasionál	= 7709 8860 ka 7818 6551
Dili	= 7595 7650
Aileu	= 7711 2047
Ainaro	= 7626 2940
Baucau	= 7712 7186 ka 7727 2503
Bobonaro	= 7595 4809
Covalima	= 7533 6220 ka 7595 5663
Ermera	= 7590 8240 ka 7751 6122
Lautem	= 7726 1849 ka 7595 8862
Liquiça	= 7726 5681
Manatuto	= 7718 6011
Manufahi	= 7531 3619
Oecusse	= 7596 0966 ka 7711 8426
Viqueque	= 7736 7056

### Uma Mahon

Hodi hetan akonsellamentu, fatin seguru

Uma Mahon Salele	= 7798 1391
Casa Vida (Dili)	= 7735 2345
FOKUPERS	= 332 1534
Uma Paz Baucau	= 7799 8456
Forum Peduli Wanita Oecusse	= 7726 8665

### PRADET Fatin Hakmatek

Hodi hetan tratamentu médiku, akonsellamentu, fatin seguru temporáriu

Dili	= 332 1562 ka 7725 4597
Oecusse	= 7779 9072 ka 7779 5882
Suai	= 7800 0907
Maliana	= 7808 8591
Baucau	= 7735 7099

### Ministério da Solidariedade Sociál (MSS)

Hodi hetan ajuda sosiál

Nasionál	= 331 0501 ka 331 0219
----------	------------------------

### Asisténsia Legál ba Feto no Labarik (ALFeLa)

Hodi hetan asisténsia legál

Munisípiu hotu	= 331 0282
----------------	------------



Konteúdu iha pájina ne'e mai husi:





# Tékniku Kuda Liis

## “Liis-mean Tuk-tuk.”



Hakarak atu hetan liis-mean tuk-tuk barak. Imi bele halo-tuir prosesu sira tuirmai ne'e:

### 1 Preparasaun Rai

Hakarak liis moris ho di'ak, presija identifika rai ne'ebé maka di'ak no bokur. Hamoos no fila rai ho nia kle'an sentímetru 20 ka 25. Halo kantreru ho nia luan metru 1 no nia naruk depende ba espasu rai.



### 2 Halo Viveiru

Viveiru ne'ebé ita halo fasil hodi kona loro-matan dadeer. Ne'eduni, viveiru ne'e di'ak liu taka ho plástiku, nu'u-tahan ka *paranet*.

Halo riska tesik iha viveiru ho distánsia sentímetru 10 no kari liis-musan ba riska ne'ebé iha no taka mihis viveiru ho du'ut maran ka hare kain no rega beibeik.



Bainhira viveiru to'o ona loron 4 ka 5 liis hahú moris, du'ut ne'ebé taka viveiru tenki muda ona. Maibé labele hasai mahon ne'ebe iha viveiru, atu nune'e liis-oan labele kona loro-matan. Bainhira liis-oan to'o ona loron 20 ka 25, mahon la presiza tan ona. Tanba liis-oan forte ona no bele kona loro-matan.

### 3 Muda Liis-oan ba *Alveolu* ka Hudi-tahan

Jerminasaun ka *bibitan* ne'ebé liu ona loron 7 ka 8, ita bele muda ona ba hudi-tahan ne'ebé ita prepara ona.





## 4 Transplantasaun ka hahú kuda

Liis-oan iha viveiru ne'ebé to'o ona loron 45 pruntu ona atu halo transplantasaun. Tau rai-metan rai-kuak no kuda liis-oan ne'ebé maka preparadu ona. Hametin rai iha liis nia hun no distánsia kuda maka sentimetru 5 to'o 10.



## 5 Manutensaun

- Rega

Presiza rega loron ida dala-rua iha dadeer no lorokraik durante semana tolu nia laran, hahú husi loron kuda liis.

- Hamoos du'ut no hamamar rai

Presiza hamoos du'ut atu nune'e liis bele hetan nutrisaun di'ak husi rai no moris lalais. Nune'e mós presiza hamamar rai atu nune'e bele fasilita infiltrasaun bee no mós fasilita liis nia abut hodi asesu ba nutrisaun. Hamoos du'utho di'ak, bele hadook husi ataka peste no moras.

- Tau adubu orgániku

Bainhira hamo'os du'ut remata, ita presija hamamar rai no tau tan adubu orgániku ba liis nia hun.



## 6 Kolleta no Hamaran

Liis ne'ebé kuda to'o ona loron 65 to'o 75, bele ona halo kolleita. Liis ne'ebé ita bele ona atu kolleita maka; tahan hahú namlaik ka monu no liis isin hahu mosu mai rai leten. Maneira kolleita mak hanesan, fokit no habai iha loron ka fakar iha hadak leten. Maneira seluk ne'ebé uza atu liis bele rai to'o kle'ur maka rai liis iha fatin ne'ebé mahon no la bokon.



# Hakarak Nutrisaun Di'ak?

Mai ita aprende hamutuk kona-ba nutrisaun di'ak.

Han ai-han oiin importante tebes ba iha kresimentu ho dezenvolvimentu ba ita-nia isin ho di'ak. Ida-ne'e aplika ba membru familia hotu-hotu no liu-liu ba inan isin-rua no bebé fulan 6 to'o tinan 2.



## Grupu ai-han ho ninia funsaun sira:

### Ai-han Haburas

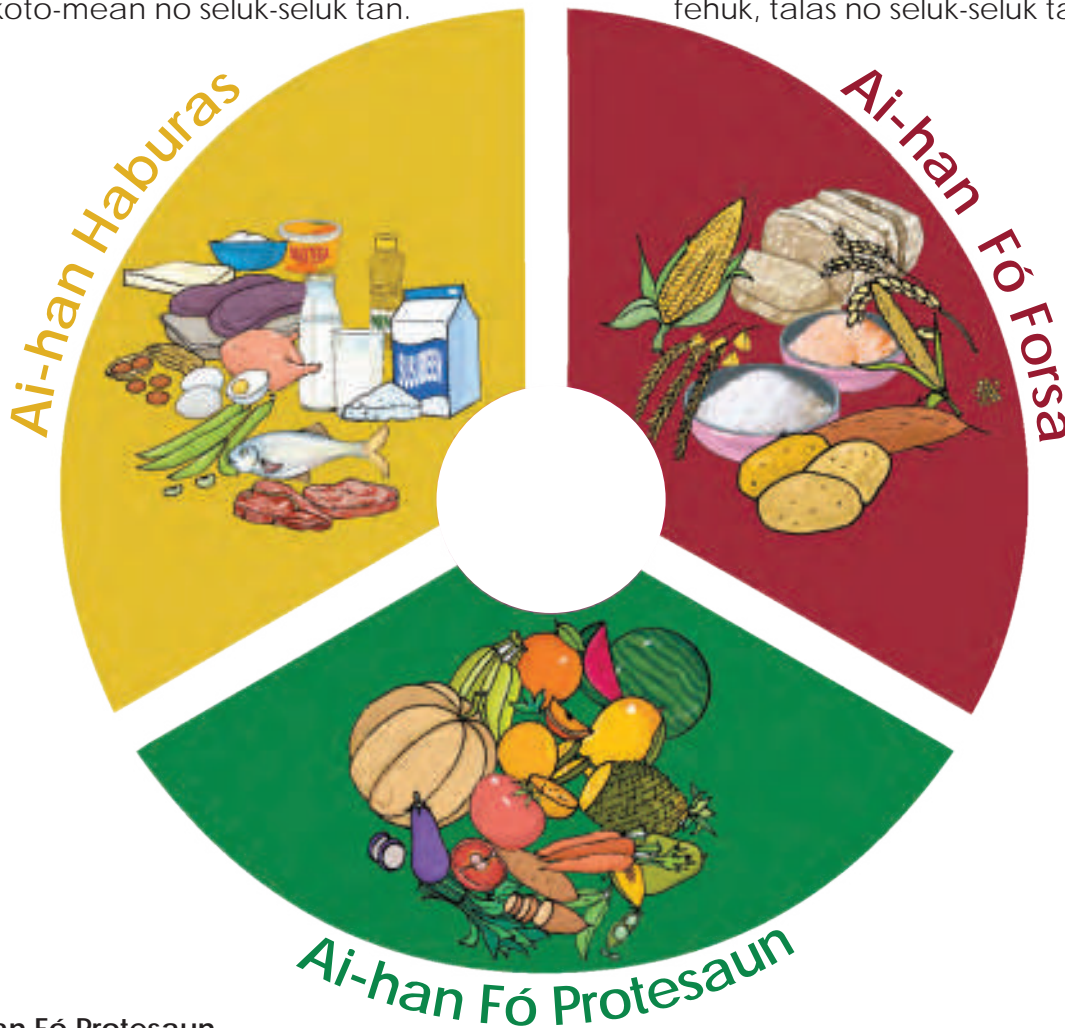
- Proteina di'ak ba kresimentu no dezenvolvimentu fiziku no mentál.

**Ezemplu:** Na'an, manu-tolun, fore-mungu, ikan, koto-mean no seluk-seluk tan.

### Ai-han Fó Forsa

- Karboidratu fó enerjia no forsa ba serbisu, aprende ka estuda no halimar.

**Ezemplu:** Foos-rai, batar, paun, ai-farina, fehuk, talas no seluk-seluk tan.



### Ai-han Fó Protesaun

- Vitamina no mineral atu proteje isin husi moras no bele moris saudável.

**Ezemplu:** Ai-fuan (Ai-dila, hudi, haas, abakate, sabraka), marungi no modo-tahan.

**“Han Ai-han Husi Grupu Tolu Loroloron”**

# Mai Ita Koko OMLETA MARUNGI

Ba labarik fulan 9-11, fulan 12-23 no ba familia tomak

## Presiza prepara:

Manu-tolun fuan 3; Tomate fuan 1; Marungi tahan natoon; Liis-mean fuan 2; Mina kanuru han nian isin 2; Masin iodu kanuru xa isin 1.



## Oinsá atu te'in?



1

Fase liman ho sabaun no hamaran ho toalla moos molok atu te'in.



2

Fase marungi no tomate halo moos.



3

Hamoos marungi tahan, ko'a lotuk tomate no liis hodi kahur ho manu-tolun.



4

Tau masin iodu hafoin baku kahur hamutuk.



5

Hatuur tasu ba ahi-matan no tau mina tuir nesesidade.



6

Tau manu-tolun ne'ebé kahur ona ba tasu. Bainhira tasak, hasai tau iha bikan.



7

Omleta Marungi tasak ona. Bele han ho sasoro, etu mamar ka paun.



## Glosáriu:

**Kresimentu**=dezenvolvimentu; **Próteina**= Substánsia ida iha ai-han ne'ebé halo isin sai boot no forte; **Karboidratu**; Ai-han ne'ebé fó forsa; **Mineral**=Ai-han ne'ebé fó protesau.

## Hahusuk:

1. Hahán kompletu tiha ona ka sidauk?
2. Oinsá ita bele halo ai-han kompletu liután?

## Konteúdu hirak ne'e mai husi:





# Planeamentu Família

Planeamentu família katak; Planu ne'ebé família halo atu hatene númeru oan ne'ebé hakarak no esforsu ne'ebé família halo atu iha spasu ba oan nune'e família sai saudável.



Benefisiu husi planeamentu família

- Bele iha spasu ba oan atu hadook husi isin-rua besik malu.
- Inan iha tempu natoon ba oan no inan bele livre fó susubeen inan nian ba oan.
- Inan iha tempu natoon atu deskansa.
- Inan no aman iha tempu atu tau-matan ba nesesidade família nian.
- Inan-aman bele halo nia serbisu atu ajuda ekonomia família.
- Inan-aman iha tempu natoon atu tau-matan ba oan nia estudu.



Ita bele husu informasaun kona-ba métodu planeamentu família nian iha Sentru Saúde no Postu SISCa sira iha ita-nia fatin.



**“Uza planeamentu família atu iha spasu ba oan. Nune'e, inan no oan bele forte no oan bele hetan susubeen inan nian mínimu tinan rua ka liu.”**

# Planeamentu família di'ak tebes

Paulina Fernandes mak inan ida ne'ebé iha oan na'in 3. Nia tuir hela programa planeamentu família iha postu SISCa iha suku Obulo, Atsabe. Paulina nia oan iha spasu ne'ebé dook malu, nia oan dahuluk agora tinan 6, oan daruak tinan 3 no oan datolu tinan 1.

Paulina dehan, "Ha'u sente planeamentu família di'ak tebes tanba ha'u bele iha tempu ba oan no bele fó susubeen inan nian ba sira to'o tinan 2. Ha'u bele halo ha'u-nia atividade negósio hanesan soru tais atu fa'an, ha'u mós bele ajuda ha'u-nia kaben iha to'os atu hetan hahán ba ami-nia família."

Paulina nia kaben suporta tebes nia atu tuir planeamentu família, "Ha'u-nia kaben fó suporta tebes ha'u atu tuir programa ne'e tanba ami bele ajuda malu tau-matan di'akliu ba ami-nia oan sira."

Fulan-fulan nia bá konsulta iha postu SISCa, maske la'o dook atu to'o fatin, maibé nia nafatin badinas atende programa SISCa tanba programa ne'e di'ak ba nia an no nia família.



Atividade ne'e hala'o iha aldeia Atubrao, Suku Obulo, Atsabe, Ermera

# Husi Revista Lafaek

## Ami Prátika *Es Buah* Hamutuk Iha Eskola

Revista Lafaek ba Komunitade hanesan Revista ne'ebé fahe ba inan-aman sira ne'ebé iha área rurál. Informasaun ne'ebé iha Revista laran ko'alia kona-ba oinsá loke negósiu ki'ik, aprende lee no hakerek no mós informasaun bázik seluk ne'ebé tuir komunitade nia moris loroloron.

EBF 123, lokaliza iha Suku Manuleu, Postu Administrativu Metinaru, Munisípiu Dili.

Manorin sira husi eskola EBF 123 Manuleu, prátika reseita es *buah*, hamutuk ho kanorin sira iha eskola. Iha biban ne'e, manorin sira mós konvida inan-aman husi kanorin sira hodi partisipa no aprende hamutuk.

Atividade ida-ne'e, hala'o hodi suporta atividade ekstrakurikuler iha eskola.

Direitór eskola haktuir katak, "Iha loron sábadu dalaruma ami prátika atividade sira iha Revista laran hamutuk, tanba informasaun ne'ebé iha Revista fó benefisiu ba kanorin, manorin no liuliu inan-aman sira."

Maske Revista Lafaek ba Komunitade fahe ba inan-aman sira maibé, konteúdu balu iha Revista laran inan-aman sira bele uza hodi serbisu hamutuk ho manorin sira hodi suporta kanorin sira iha prosesu aprendizajen.

"Ha'u no Manorin sira, sempre enkoraja kanorin sira atu prátika atividade sira ne'ebé iha Revista Lafaek nia laran hamutuk ho sira-nia inan-aman tanba bele ajuda hasa'e sira-nia koñesimentu no kreatividade."

Kanorin sira sente kontente tebes tanba bele hala'o prátika es *buah* no tempe hamutuk ho sira-nia inan-aman no kolega sira iha eskola. Hafoin remata prátika es *buah*, sira hotu bá fase liman hodi koko es *buah* ne'ebé sira prátika hamutuk ona.

Manorin no inan-aman sira mós kontente no atividade ne'e la'o dí'ak, tanba ema hotu-hotu bele aprende hamutuk.

### Ami-nia mensajen:

"Husu ba inan-aman sira, atu kuidadu Revista no sai na'in ba Revista ne'e rasik. Tanba husi Revista ida-ne'e, ita bele aprende buat oin-oin hamutuk ho ita-nia oan sira."



# Mai Ita Halo Jelatina Akar



## Materiál:

Masin-midar kanuru 4; Akar-uut kanuru 5; Nuu-been xikra 4; Forma jelatina; Ai-fuan oituan

Atu hahú, tenke fase-liman ho sabaun halo moos.



1

Prepara materiál sira. Kona-ba forma tuir ita-nia hakarak.



2

Buti nuu-been no ta'es ho pasadeira.



3

Fakar nuu-been ne'ebé ta'es ona ba tasu.



4

Tau masin-midar kanuru 4 ba nuu-been iha tasu.



5

Tau akar-uut kanuru 5.



6

Kedok halo hanesan hafoin hamoris ahi. Karik la iha fugaun, bele uza ai-sunu.



7

Bainhira grosu ona, bele hamate ahi.



8

Hasai no fakar ba forma. Hein too malirin hafoin hatama ba jeleira.



9

Jelatina akar pruntu ona. Bele infeita ho ai-fuan tuir ita-nia gustu.

## Notas:

- Bele rai iha jeleira durante loron haat ka lima. Maibé, labele tau liu semana ida. Karik jeleira la iha, bele han kedas bainhira malirin ona.
- Labele uza masin-midar barak.

**“Akar la'ós atu kadaka de'it maibé bele halo mós ba buat seluk hanesan jelatina Akar.”**

# VAJU HUSI TOALLA

Maluk sira, mai ita uza toalla ne'ebé la uza ona hodi halo ba vaju furak ida. Mai ita muda lixu sai sasán ne'ebé iha valór ekonómiku. Mai akompaña lala'ok sira tuirmai ne'e.



## Materiál;

- Basia
- Rai-henek piñera
- Luvas
- Toalla
- Tinta
- Pinsél
- Valde ne'ebé la uza no
- Simente

## Prosesu;



1

Fakar simente *gayung* isin 2 no rai-henek piñera *gayung* isin 1 ba basia boot.



2

Kahur rai-henek ho simente halo hanesan.



3

Fui bee halo nalihun.



4

Kahur no kumu simente ho rai-henek halo dodok.



5

Habokon tualla ba bee, depois hatuun ba simente ne'ebé kahur ona.



6

Kose hale'u toalla, halo masa iha basia to'o hotu.





7

Tuirmai doku valde ka uza masa iha ai-riin natoon ida hodi nahe toalla ba.



8

Nahe hanesan ne'e, bele mós uza valde boot atu hetan ninia forma ne'ebé furak.



9

Hikar ninia ninin hodi hetan forma ne'ebé úniku.



10

Sei sai hanesan ne'e. Presiza loron 1-2 hodi habai vaju to'o maran didi'ak.



11

Vaju maran ona, ita bele pinta tuir kór ne'ebé ita gosta.



12

Ikusmai, vaju sei-sai furak hanesan ne'e.



13

Vaju prontu ona atu kuda ai-funan ka fa'an.

Atividade kriuativu ne'e halo hamutuk ho alin sira iha Suku Costa, Postu Administrativu Pante Makasar, Oecusse (RAEOA).



# Mai Kadi Hanoin

## Ho Mau Sesta

1. Tiu Maulelo sosa ikan 12 iha talin ida ho folin dolar 2  
Tiu Toni sosa ikan 4 iha talin ida ho folin dolar 1.

**Pergunta:**

Sé maka sosa ikan ne'ebé baratu liu?

**Resposta:**

.....



- 2.

Haree figura sira iha sorin hodi responde ba pergunta sira tuirmai.

Tiu Maulelo lori osan dolar 200 no nia hakarak tebes sosa bisikleta 1, buli 1, xapeu 1 no kalsa-naruk 1.

**Pergunta:**

Tiu Maulelo nia osan to'o ka lae?

Bainhira nia fó osan dolar 200, entaun sei simu osan troka hira?

**Resposta:**

Sei simu osan troka dolar.....

Maibé Tiu Maulelo hakarak atu sosa tan kopu 1, Relójiu 1 no toalla 1

**Pergunta:**

Presiza osan hira tan, atu nune'e nia bele sosa sasán sira-ne'e?

**Resposta:** Presiza osan dolar..... atu nia bele sosa sasán sira-ne'e, tanba sasán sira-ne'e nia folin hamutuk dolar.....

# Mai Kompleta Liafuan

Inan-aman, mai hamutuk ho oan sira hodi kompleta liafuan sira tuirmai. Haree dezeñu iha kraik hodi kompleta sai liafuan ida.

## Ba Be Bi Bo Bu



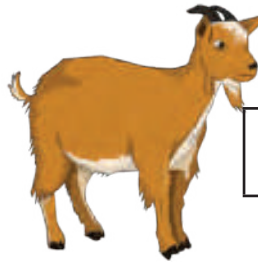
...	la
-----	----



...	be
-----	----



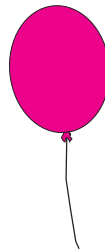
...	sa
-----	----



...	bi
-----	----



...	ni
-----	----



...	la	un
-----	----	----



...	ne	ka
-----	----	----



...	si	kle	ta
-----	----	-----	----



Inan-aman akompaña oan-sira hodi basa liman dala rua ba sílaba 2, dala tolu ba sílaba 3 no dala haat ba sílaba 4.

# HAN AI-HAN PROTEÍNA (HABURAS) DI'AK BA ITA-NIA ISIN

**1** Dadeersan molok bá eskola, Ameta no Bimuti nia Amá-Apá prepara matabixu ba sira na'in-rua.

Labele oan! Ne'e atu fa'an.

Amá, manu-tolun ne'ebá ita bele han ka lae?

Oan sira, importante maka bosu.

**2** Iha eskola, manorin esplika kona-ba ai-han proteína no husu sira atu bele identifika iha sira-nia hela fatin.

Saida mak ai-han proteina?

Ai-han proteína mak ai-han ne'ebé bele dezenvolve ita-nia isin ho di'ak.




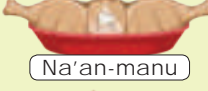

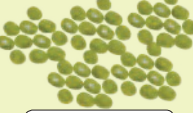





**3** Aban fila mai eskola, ema ida-idak tenke aprezena ai-han ne'ebé ho proteína.

Di'ak. Ami sei buka atu aban aprezena.

Ami sei uza telefone atu hasai foto de'it.

Di'ak liután. Tenke kreativu.

**4** Ai-han ho proteína

 Tahu	 Tempe	 Susu-been
 Na'an-manu	 Ikan	 Fore-mungu
 Fore-rai	 Koto-mean	 Koto-nurak
 Na'an-fahi	 Manu-tolun	

**5** To'o iha uma, sira identifika ai-han ne'ebé iha proteína no hasai foto ka selfie.

Haree mai iha ne'e!

Furak loos! Manu no manu-tolun iha proteína barak.

**6** Iha eskola, Ameta aprezena TPC (*Trabalho Para Casa*) ba nia kolega sira tuir buat ne'ebé manorin hameno liuhusi hasai foto ka selfie ho telefone.

Loos duni. Iha uma iha hahán proteína barak. Imi tenke han atu bele sai boot no matenek.



7

13 Apá-Amá, ami aprende iha eskola katak; Ita tenke han ai-han ho proteína atu dezenvolve ita-nia isin sai forte no di'ak.

14 Loos duni! Han etu no modo-tahan mós natoon ona.

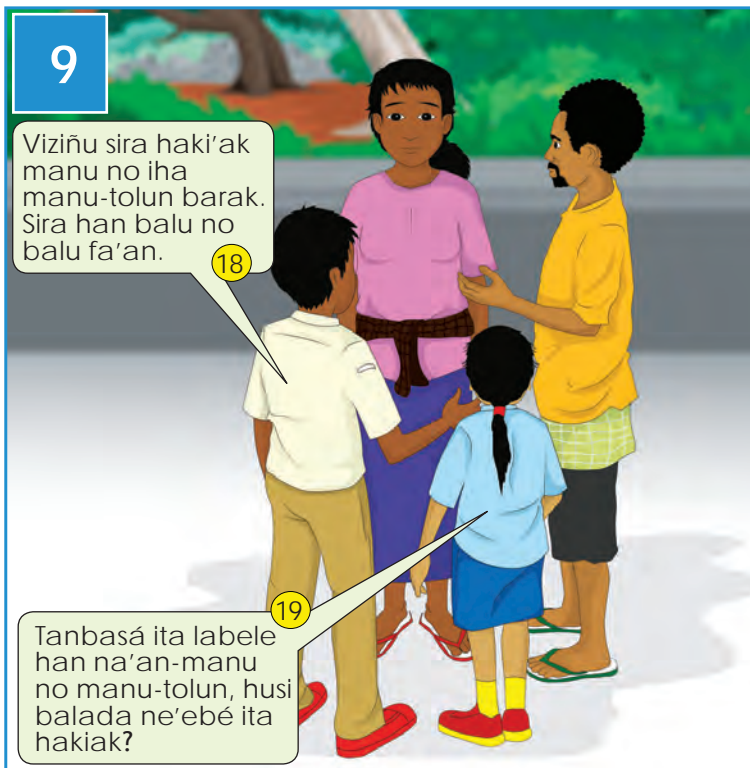
15 Apá! Ha'u-nia manorin mós hateten katak, ami tenke han hahán ho proteína atu haburas no aprende di'ak.



8

16 Oooh...! Ita haluha tiha. Ikan mós iha proteína.

17 Loos...! Ita-nia ikan barak loos. Ita mós preziza konsume.



9

18 Viziñu sira haki'ak manu no iha manu-tolun barak. Sira han balu no balu fa'an.

19 Tanbasá ita labele han na'an-manu no manu-tolun, husi balada ne'ebé ita hakiak?



10

Hafoin rona Bimuti no Ameta ko'alia, apá ho amá hateke ba malu no la hatene atu hatán oinsá.

20 Ita tenke buka dalan atu hataan ba sira-nia preokupasaun.

21 Loos. Ha'u hakarak ha'u-nia oan sira atu sai matenek. Importante maka sira-nia futuru sai di'ak.

### Funsaun ai-han proteína (Haburas):

Dezenvolve órgaun isin nian hanesan; Uat, kulit, fuuk, liman-kukun, raan, kabeen no seluk tan. Ai-han ne'e importante ba dezenvolvimentu no hadi'a parte isin nian ne'ebé aat.

### Hahusuk sira ba reflexaun

1. Tuir imi-nia hanoin, ai-han proteína maka saida?
2. Saida de'it mak ita aprende liuhusi istória ne'e?
3. Ai-han proteína iha uma-laran maka saida de'it?
4. Saida mak imi bele halo atu bele hetan ai-han proteína?

Konteúdu sira iha pájina ne'e mai husi:



World Food Programme

# Lian Komunitade



1

Iha Revista Lafaek Komunitade ha'u gosta liu mak halo saus tomate, marmelada ai-dila, jelatina fehuk. Ha'u gosta tanba informasaun ne'e foun mai ami. Kinur halo kór ba kabas mós ami foin mak haree.

**Domingas Elo, Aldeia Kuanobe, Suku Ban-Afi, Nitibe, Reziaun Administrativa Espesiál Oecusse Ambeno (RAEOA).**

Revista Lafaek kapaas loos. Iha uma, ha'u mós lee Revista Lafaek tanba informasaun sira iha Revista laran ne'e ko'alia barak liu kona-ba oinsá komidade bele hadi'a sira-nia moris iha vida ekonomia. Ezemplu; halo *es-buah* no lori bá fa'an fali iha merkadu. Iha uma, ha'u prátika ona kona-ba oinsá halo *es buah*. Iha Revista Lafaek ko'alia mós kona-ba nutrisaun ba oan sira nian, aprende sura no aprende hakerek. Ba oin, ha'u hakarak prátika tan kona-ba halo tempe no bele bá fa'an fali iha merkadu. Ha'u agradese ba Revista Lafaek tanba fahe ona matenek ba komidade sira. Ami hakarak kontinua nafatin no karik iha informasaun foun bele tau iha Revista Lafaek atu nune'e ami bele aprende fali no mós bele hanorin fali ba ami-nia oan sira.

**Theresia Lili Saga, Aldeia: Maquer, Beloi, Atauro-Dili.**



2



3

Revista ba komidade ne'e ha'u-nia oan maka simu iha eskola tanba ha'u-nia oan eskola kelas 1-2. Iha Revista Lafaek ba komidade ne'e ha'u haree kona-ba saúde nian liuliu oinsá fase liman antes han, ezemplu; Antes atu han tenke fase liman ho sabaun. Revista ba eskola halo ha'u-nia oan sira matenek tanba ne'e ha'u husu Revista ne'e kontinua nafatin.

**Recardina Alves, Aldeia: Biti, Macadadi, Atauro-Dili.**

Iha Revista Lafaek Komunitade, ha'u gosta lee kona-ba saúde hanesan; Fase liman antes han no inan isin-rua tenke bá konsulta iha Sentru Saúde. Ha'u mós gosta lee kona-ba hanorin labarik sira.

**Maria Neno, Aldeia Nianapu, Suku Bobmeto, Oesilo, Reziaun Administrativa Espesiál Oecusse Ambeno (RAEOA).**

4



5

Tuir ha'u-nia hanoin Revista Lafaek di'ak. Iha laran ko'alia kona-ba negósiu, hanesan loke kioske. Ha'u lee kona-ba kuda batar, ajuda lori oan sira bá eskola. Iha istória foun barak, hodi nune'e ita bele hanorin oan sira lee liuhusi istória ne'ebé mak hakerek iha Revista Lafaek. Buat sira ne'ebé mak ita la hatene ita lee Revista Lafaek ne'e ita bele aprende buat foun.

**Lucia Rosário Salsinha, Aldeia Apido 1 Mertutu, Ermera.**

# Leomuti no Leometa



Iha tempu uluk, iha liurai ida naran Sutaar ne'ebe ukun iha suku Leometa. Suku ida-ne'e baliza ho suku Leomuti maibe tanba liurai si'ak ten, uza nia poder hodi hadau tan suku Leomuti sai suku ida de'it ho Leometa. Povu husi suku Leomuti, hakarak halo funu hasoru nia maibe ta'uk tanba Liurai Sutaar iha forsa barak. Liurai sutaar halo povu sira sai atan ba nia.

Lori tempu ba tempu Liurai Sutaar komesa katuas no labele la'o ona. Sutaar susar atu kontrola area sira husi suku rua ne'e maibe nia la fo poder ba ema seluk, nia hakarak ukun to'o mate.

Molok atu mate, Sutaar loke kompetisaun kuda halai taru. Nia hateten katak, kompetisaun ne'e sei halo ba ema joven de'it husi suku Leomuti no Leometa. Karik husi Leomuti maka manan nia sei husik Leomuti sai suku ida hamriik mesak.

Povu Leomuti sente ida-ne'e oportunidade osan-mean atu sira bele hamriik mesak ona maibe sira laiha joven ida ne'ebé bele halai kuda ho di'ak. Sorte di'ak tanba rai na'in no matebian sira nia tulun, joven ida naran Mauhunu, nia oferese nia an hodi tuir torneiu ne'e. Ema hotu duvidas ba nia, tanba liurai Sutaar nia ema sira mesak treinu beibeik no sira hanoin katak Mauhunu sei lakon iha tempu ne'ebá.

Maibe Mauhunu konsege duni, molok ba tuir kompetisaun ne'e, Mauhunu haruka lia na'in sira

kuta malus hodi fo kbiit ba nia hodi bele manan.

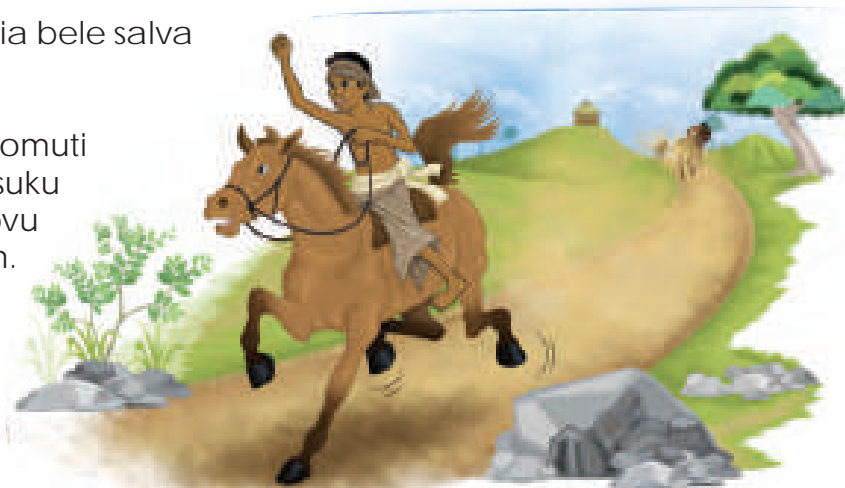
Sorte di'ak, iha kompetisaun ne'e ema hotu hakilar ho tanis tanba Mauhunu konsege halakon Sutaar nia ema sira.

Ema hotu hi'it Mauhunu aas tebes tanba nia bele salva reinu sira husi Sutaar nia ukun.

Iha momentu ne'ebá, povu sira husi suku Leomuti hili Mauhunu sai sira-nia liurai hodi ukun suku Leomuti. Husi Mauhunu nia ukun, halo Povu hotu-hotu moris hakmatek iha pas nia laran.



*Ai-knanoik ne'e husi Sr. Ximenes da Silva Soares Husi Suku Asu-manu, Munisipiu Liquiça. Modifika husi ekipa Lafaek*





# LAFAEK Nia Kolega



Kolega sira-ne'e, mai husi munisípiu Dili (Atauro), Lautem, Baucau, Manufahi, Viqueque no RAEOA



### Perfil Munisípiu ERMERA

**Kapital**  
Glenu

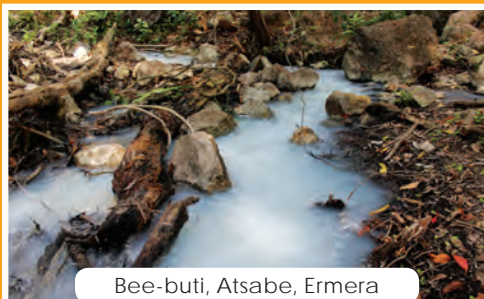
**Postu Administrativu:**  
Atsabe, Hatulia, Letefoho, Railaco  
no Ermera

**Lian lokál**  
Mambae no Kemak

**Totál populasaun:**  125,702  
(Sensus: 2015)

**Produu Lokál:**  
Kafé

### Fatin Furak



Bee-butí, Atsabe, Ermera



Bee tudak, Mota Bandeira, Atsabe, Ermera

### Perfil Oecusse (RAEOA)

**Kapital**  
Pante Makasar

**Postu Administrativu:**  
Pante Makasar, Nitibe, Oesilo no  
Pasabe

**Lian lokál**  
Baikeno

**Totál populasaun:**  68,913  
(Sensus: 2015)

**Produu Lokál:**  
Hare

### Fatin Furak



Monumentu Lifau, RAEOA



Ponte Noefefan, RAEOA

### Perfil Munisípiu DILI

**Kapital**  
Dili

**Postu Administrativu:**  
Atauro, Dom Aleixo, Vera-Cruz, Cristo  
Rei, Na'in Feto no Metinaro.

**Lian lokál**  
Tetun, Rehe-esu, Rasua, Raklunho no  
Galolen

**Totál populasaun:**  277,279  
(Sensus: 2015)

**Produu Lokál:**  
Ikan, Budu-tasi

### Fatin Furak



Fatuk-kuak Pita, Atauro



Bee-manas Biqueli, Atauro