

# Lafaek



Ba Komunidade

Edisaun 1/2017



Imi Hatene ka lae?  
Páj. 3



Mikronegósia  
Páj. 4-5



Prátika Agrikultura  
Páj. 8-9



Kuidadu Labarik  
Páj. 18-19



NEW ZEALAND  
FOREIGN AFFAIRS & TRADE  
Aid Programme



# 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:

**Koordenadór Programa Edukasaun** Shoaib Danish  
**Jestór Projeitu** Simplicio Lopes Barbosa  
**Vise-Jestór ba Publikasaun no Atividade Estensaun**  
Octavio dos Santos Carmo de Andrade  
**Vise-Jestór ba Implementasaun** Adelino Guterres  
**Vise-Jestór ba Monitorizasaun no Evaluasaun** Almerindo da Costa C.  
**Asesora Jestaun Ba Dadus** Kate Seong

**Supervizór Rejonál ba MEL** Fernando Maia, Cirillo Ximenes

### Konsellu Editoriál

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

### Hakerek-na'in

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

### Artista

Antoninho Ramalho, Mariano Peregrinho Noronha

### Lay-out

Filipe Francisco Simões

### Ofisiál-administrasaun

Idelfina Martins

### Ofisiál-finansas

Delfrida Gomes da Conceição

### Distribuisaun

Marcelo Guterres (Aileu) Adriano Martins (Ainaro),  
Camilo Boavida (Baucau), Geremias Noronha (Bobonaro),  
Aniño Cardoso (Covalima), Grimaldo M. da Cunha (Dili),  
Joanico da Costa (Manatuto), Luis Alberto (Liquiça),  
Joni Dana dos Santos (Ermera), Heraldo da Costa (Lautem),  
Julião da Costa (Manufahi), Baptista Punef (Oecuse), João da  
Costa (Viqueque), ONG Lokál Roman Luan (Atauro).

### Xofér

Caetano Amaral, Nicorah Besi Campe, Adonasi R. da Costa,  
Almerindo F. Lemos

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

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

**Telefone** : 3321 407

**Email** : info.lafaek@careint.org

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

## Pájina:

Imi Hatene ka Lae? 3

Mikronegósia 4-5

Literasia no Numerasia 6-7

Agrikultura 8-9

Numerasia no Literasia  
10-11

Saúde 12-13

Kuidadu Labarik 14-15

Kriatividade 16-17

Hanoín Lójiku 18

Aprende Pinta 19

Ofisiál Polísia Suku 20-21

Lian Komunitade 22

Ai-knanoi 23

# Imi Hatene Ka Lae?

## Oinsá halo marmelada ai-dila?

Presiza marmelada atu han ho paun no tau ba dose torta?  
Ita bele halo rasik marmelada ho ai-dila.



### Prosesu halo marmelada ai-dila

#### Materiál:

ai-dila tasak, masin-midar, derok fuan 4, tudik, ai ko'a, mákina koir no tudik.



1

Fase liman ho sabaun.



2

Fase ai-dila no ko'a nia kulit.



3

Fera ai-dila no tetak halo dodok.



4

Tetu ai-dila kilograma rua no masin-midar kilograma sorin.



5

Fase derok no koir nia kulit. Derok been hois ketak.



6

Tau derok kulit, derok-been ho masin-midar ba ai-dila, depois kedok.



7

Te'in no kedok beibeik to'o maran.



8

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



9

Tau marmelada ai-dila ba botir.



10

Marmelada ai-dila pruntu ona. Bele han ho paun no fa'an iha merkadu.

Karik iha ananás, bele halo marmelada ananás. Ninia prosesu halo hanesan ho marmelada ai-dila. Marmelada ne'e ninia durasaun to'o fulan ida.

Atividade ne'e servisu hamutuk ho Grupu Haburas Feto Talitu, Postu Administrativu Laulara, Munisípiu Aileu.

# Hatudu Oin-Midar Hetan Sosa-Na'in

Iha dalan oin-oin atu hetan sosa-na'in, maibé dalabarak ita haluha atu uza lala'ok hirak ne'e iha ita-nia negósíu, atu dada ema hodi sosa ita-nia sasán.



## Hatudu oin-midar no laran di'ak.

Hahalok dahuluk ne'ebé maka folin aas liu mak hahalok dixiplina no respeito ba sosa-na'in ho komprimenta no hasé. Ida-ne'e maka xave ida ba ita-nia susesu iha negósíu.

Ezemplu: husu ba sira saida maka sira prezisa. Husu ho liafuan respeito maka hanesan ha'u bele ajuda Ita-Boot?

## Fó sasán ne'ebé mak iha kualidade di'ak.

Hatudu katak ita prezisa fa'an sasán ne'ebé mak iha kualidade di'ak no loloos. Atu nune'e sosa-na'in sira labele dúvida ba sasán ne'ebé ita fa'an.



## Fó folin sasán ne'ebé di'ak.

Labele fa'an sasán ne'ebé ho folin aas liu fali ita-nia maluk negósíu seluk, tanba dalaruma sosa-na'in sira sempre halo komparasaun folin ida ne'ebé mak aas liu no ho sasán ne'ebé maka kualidade di'ak liu.



## Mantein ita-nia promesa.

Labele haluha katak kada promesa ne'ebé mak ita halo ho sosa-na'in, sempre akontese nafatin. Kuidadu mak ita promete ho sosa-na'in, depois ita la konsege realiza. Keta hakole sosa-na'in, hodi la'o-ain ba-mai tanba de'it ita-nia promete sira ne'ebé la realiza, tempu barak maka sosa-na'in sira soe. Sira sente triste no liuhusi ida-ne'e, ita komesa lakon ona fiar no konfiansa husi sosa-na'in.



“ Sosa-na’in  
mak liurai.  
Laiha  
sosa-na’in,  
ita-nia  
negósiu  
sei la la’o.”

### **Kria ambiente familiár.**

Ita persiza kria ambiente familiár, tanba liuhusi relasaun ne'ebé di'ak sosa-na'in sira sente familiár loos ho ita. Ita labele haree liu ba ita-nia rezultadu folin. Maibé koko atu dada-lia ho sosa-na'in kona-ba hela fatin ka bele mós husu sosa-nain nia situasaun família di'ak hotu ka lae.

### **Harii relasaun emocionál.**

Atu harii relasaun emocionál, ita tenke fó ita-nia atensaun balun ba sosa-na'in no nia família. Hanesan ita kongratula sira iha momentu importante balun. Ezemplu fó parabens ba sosa-na'in ka nia membru família balun mak halo tinan ka susesu ba atividade ruma ka seluk tan. Bainhira ita halo ida-ne'e, sosa-nain sente katak ita iha antesaun maka'as ba nia. Karik ita iha ona relasaun emocionál di'ak ona ho sosa-na'in, difísil tebes ba sosa-nain atu muda an ba fatin seluk.

### **Fó bonus ba sosa-na'in.**

Sosa-na'in sei sai kontente, karik nia hetan bonus husi ita. Se de'it maka lakohi hetan bonus...? Ezemplu; ema sosa masin-midar falun-lima ba leten ita bele fó rebusadu musan 2 ba nia.

Dalaruma fa'an-na'in barak mós sei sukat didi'ak atu fó bonus ba nia sosa-na'in sira. Karik ita maka la maneja ka kálkula ho didi'ak, bele mós hamonu ita-nia negósiu rasik.

“**Negósiu, negósiu!  
Família, família!**”

#### **Glosáriu:**

Emosionál= ho sentimentu ka kona-ba emosaun katak laran tuku-tuku, sentimentu maka'as hanesan domin no ta'uk.  
Kongratula= hato'o parabens



Atividade ne'e servisu hamutuk ho comunidade fa'an-na'in iha Aldeia Tuana-Laran, Suku Vila-Verde, Postu Administrativu Vera-Cruz, Munisípiu Dili.

# Mai Ita Sura



**Kolega sira, mai hamutuk rezolve problema matemátika tuirmai hodi hetan nia solusaun.**

Loron ida, Tiu Maulelo bá fa'an modo hamutuk futun 20.

Kada modo futun ida, nia fa'an ho folin sentavus 50. Totál dolar hira maka Tiu Maulelo hetan husi modo ne'ebé nia fa'an iha loron ida nia laran?

$$\dots\dots\dots X \dots\dots\dots = \dots\dots\dots$$

**Resposta:**

Loron ida Tiu Maulelo hetan osan:.....

Iha semana 2 (loron 14) nia laran, Tiu Maulelo hetan osan Hamutuk hira?

$$\dots\dots\dots X \dots\dots\dots = \dots\dots\dots$$

**Resposta:**

Iha semana rua nia laran, Tiu Maulelo hetan osan:.....



Hafoin semana rua, Tiu Maulelo lori osan ho montante dolar 140 ba rai iha banku.

Liu semana 2, Tiu Maulelo bá foti filafali dolar 40 ho razaun atu sosa fós.

Tiu Maulelo nia osan restu hira mak hela iha banku?

$$\dots\dots\dots - \dots\dots\dots = \dots\dots\dots$$

**Resposta:**

Tiu Maulelo nia osan restu iha banku hamutuk:.....



# Mai Ita Kompletu Ai-hun Liafuan

Haree dezeñu ho nia liafuan sira iha kraik hodi kompletu liafuan iha ai-tahan.



armáriu



balada



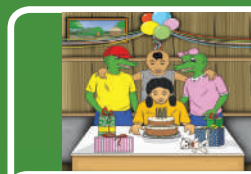
kadeira



kafé



meza



selebra

Ezemplu



toalla



xapeu



karreta



relójiu



vazu



xumasu

# Prátika Agrikultura

## Di'ak ba Kuda no Halo'ot Batar

Batar nu'udár ai-han ida ne'ebé importante iha ita-nia rain no maioria to'os-na'in sira kuda no han. Mai ita haree hamutuk prosesu kuda no to'o koelleita batar.



1

### Preparasaun Rai

1. Lere to'os ba to'os foun. Molok fila rai, ita tenke hamoos uluk no labele sunu.
2. Labele sunu du'ut iha to'os laran tanba du'ut bele sai adubu. Ita mós bele tau karau-teen ho kompos iha to'os laran.
3. Lutu importante atu prevene ita-nia batar husi animál sira.



2

### Selesaun Fini

1. Hili batar ne'ebé fulin di'ak no boot hanesan.
2. Hasai tiha musan iha parte hun no tutun.
3. Hasai tiha musan aat husi fulin, molok behu. Batar hirak ne'e tenke livre husi moras no peste.



3

### Kuda Batar

1. Bainhira kuda batar tenke haree no hatene katak rai ne'e hetan ona udan-been natoon ka udan tau rai durante loron 3 to'o 4 nia laran tuituir malu.
2. Kuda liña ho distánsia. Deside distánsia (sentímetru 30 iha liña x sentímetru 75 entre liña) ba batar musan ida kada rai ku'ak. Distánsia (sentímetru 40 x sentímetru 75) batar musan rua kada rai ku'ak.
3. Kuda batar iha liña fasil ba ita atu hamoos du'ut, kontrola moras no peste, no fasil ba ita iha kolleita.
4. Kuda batar musan 1 to'o 2, di'ak liu tanba halo batar hun sai boot no fulin mós boot.
5. Batar bele kuda kahur ho ai-horis seluk hanesan: koto, fore-tali, lakeru no seluk tan.
6. Kuda koto, fore no lehe bele hadi'a filafali rai nia bokur ka fertilidade rai.





4

### Hamoos Batar Du'ut

1. Di'ak liu mak hamoos batar du'ut dala rua, tanba halo batar moris di'ak no buras.
2. Hamoos du'ut iha semana rua depois kuda batar.
3. Atu prevene du'ut moris lailais, ita bele kuda ai-horis sira hanesan: lakeru, fore sira, fehuk-midar no lehe.
4. Sasán hodi uza hamoos du'ut mak hanesan ai-suak, enxada no seluk tan.



5

### Fertilizasaun no Kontrola Peste

1. Bele tau adubu, maibé rai ne'ebé bokur lalika tau adubu.
2. Tau adubu orgániku ka kímiku ba batar nia hun maizumenus sentímetru 5, maibé sukat batar nia tahan tutun, monu to'o ne'ebé.
3. Uza adubu orgániku ho kuantidade suficiente ka adubu kímiku ho dosis ne'ebé loos, tempu ne'ebé loos, métodu ne'ebé maka di'ak no sei fó produsaun aas.
4. Peste ne'ebé baibain ataka batar maka: gafañotu, fura kain, laho, asukauk no fohuk molok kolleita. Uza pestisida orgániku ka kímiku hodi hamate peste hirak ne'e.



6

### Kolleita no Pós-Kolleita

1. Batar bele tunu ka da'an bainhira kulit sei matak. Batar okir ka nurak bele uza hodi halo modo.
2. Karik silu iha tempu udan boot, tenke haloot iha mahon no tau iha hadak leten atu bee bele tuun.
3. Tara iha ai-leten ho kulit, behu no habai musan. Habai iha lona ka iha simente leten, oras 4 durante loron ida no fila ba mai kada oras.
4. Fatin hodi rai fini maka bidón, jerigen, áqua fatin, botir nst.
5. Haloot batar ho di'ak sei garante ita-boot sira-nia kualidade batar ba tempu naruk.

**Glosáriu:**

**dosis**= ai-moruk nia forte; **pós-kolleita**= depois kolleita; **fertilizasaun**= prosesu ne'ebé halo rai bokur; **peste**=Ular ne'ebé estraga batar; **furakai**=Ular-nia naran

**Konteúdu ne'e hetan husi:**

Ministériu Agrikultura e Peska (MAP).  
Livru publika dahuluk Dezembru 2012.



# Mai Aprende Multiplikasaun Ho Ambere

Mai ita konta hamutuk.

**Ezemplu:**

Iha bandeja 2,  
kada bandeja iha paun fuan 4  
Hamutuk paun fuan hira?



$$4 \times 2 = 8$$

Iha bandeja 3,  
kada bandeja iha  
paun fuan 5  
Hamutuk paun fuan hira?



$$5 \times 3 = \dots$$

Iha bandeja 4,  
kada bandeja iha  
paun fuan 6  
Hamutuk paun fuan hira?



$$6 \times 4 = \dots$$

Iha bandeja 5,  
kada bandeja iha  
paun fuan 8  
Hamutuk paun fuan hira?



$$8 \times 5 = \dots$$

Iha bandeja 6,  
kada bandeja iha  
paun fuan 10  
Hamutuk paun fuan hira?



$$10 \times 6 = \dots$$

# Mai Kompletta Frazee

## Ho Mau Sesta



Belun sira, mai ita kompletta frazee sira tuirmai. Haree dezeńu iha sorin atu bele hetan ajuda.

### Ezemplu:

1 Beloi gosta tebe bola iha kampu.

2 Ami hakiak \_\_\_\_\_ iha kolan.

3 Ha'u-nia \_\_\_\_\_ baibain gosta duni laho.

4 Loroloron ha'u haree \_\_\_\_\_ iha tasi-ibun.

5 Ambere gosta \_\_\_\_\_ aman boot ne'ebé forte.

6 Ami haree \_\_\_\_\_ semo iha lalehan.



makikit



busa



kuda



tebe bola



ikan



lenuk

# MALNUTRISAUN

katak isin menus ai-han ho nutriente

## Tansá Malnutrisaun Kona Labarik Tinan 5 Mai Kraik?

Malnutrisaun kona labarik tanba la hetan ai-han ho nutriente ba sira-nia isin. Atu labarik nia isin di'ak prezisa han ai-han ne'ebé fó forsa husi fós, batar, ai-farina, ai-han atu harii sira-nia isin husi manu-tolun, ikan, na'an, susubeen, fore no koto. Vitamina ho minéral husi modo-tahan no ai-fuan sira.



1

**Ai-han la saudável**  
Etu maran no masin.



2

**Ai-han saudável**  
Etu, modo, ikan, na'an, ka manu-tolun, bee no ai-fuan.

## Oinsá ita hatene labarik ho malnutrisaun?

Sintoma malnutrisaun mak; isin-krekas, isin-fraku, laiha vontade atu han no halimar, kona moras infesaun beibeik, isin la sa'e no badak la tuir nia idade, oin haree hanesan katuas, fuuk maran no fasil atu monu.

## Oinsá kura?



1

Lori bá ospital atu hetan tratamentu.



2

Hatoman an fase liman ho sabaun molok prepara ai-han, han no depois husi sentina.



3

Lori ba tetu iha sentru saúde ka SISCa fulan-fulan atu hatene labarik nia todan ka kresimentu.



4

Han ai-han oioin ho nutriente aas.

### Han ai-han oioin ho nutrisaun aas.

Ai-han ne'ebé iha vitamina.



Ai-han ne'ebé dezenvolve isin.



Ai-han ne'ebé fó bokur, maibé labele han barak.



Ai-han ne'ebé fó forsa.



# Tanbasá Malnutrisaun Mosu?

Tuirmai iha intervista ho Doutora Inês Teodora kona-ba tansá malnutrisaun kona labarik sira.

## Tanbasá malnutrisaun mosu ba labarik tinan 5 mai kraik?

Malnutrisaun katak isin menus ai-han ho nutriente. Bebé iha inan-nia isin lahetan ai-han ne'ebé saudável, halo bebé hahú kedas hetan malnutrisaun no halo bebé moris ho todan menus.

Labarik ne'ebé moris mai la hetan susubeen inan ho razaun tanba susubeen la to'o ka tanba inan filafali bá servisu halo inan para fó-susu no troka susubeen *formula* (susubeen kalén) ne'e bele halo labarik isintuun no mosu malnutrisaun tanba inan sira la fase moos bibiron no kahur susubeen la tuir instrusaun.



## Karik afeta ba labarik nia futuru?

Labarik ne'ebé kona malnutrisaun tanba menus ai-han saudável no bainhira hetan tiha tratamentu sei la iha empaktu ba futuru. Karik sei la halo tratamentu, sei fó impaktu ba labarik ninia futuru hanesan; la krexe ho di'ak, fasil atu hetan moras no bele impaktu ba iha labarik nia intelektu.



## Oinsá bele hatene labarik kona ona malnutrisaun?

Sinál malnutrisaun mak isin tuun loos, isin bubu liuliu iha oin no ain, laiha vontade han, fraku, kidun kulit namkurut no hetan moras infeskaun. Atu hatene malnutrisaun grave ka lae ita presija sukat nia aas no nia todan.

## Oinsá fó ai-han atu bele di'ak lailais?

- Ba bebé foin moris to'o fulan neen ekoraja inan sira atu fó de'it susubeen inan-nian.
- Ba labarik tinan ida ba leten ho malnutrisaun **grave** lori bá ospitál atu hetan susubeen *F75* no *F100*, ai-han *plumpynut* no batar-uit ne'ebé rekomenda husi Organizasaun Ai-han Mundiál no halo tratamentu ba infesaun ne'ebé mak iha.
- Ba malnutrisaun **la grave** fó ai-han família nian ne'ebé saudável no bele haree iha livru inan isin-rua ne'ebé fó sai husi Ministériu Saúde.

## Mensajen ba inan-aman sira atu oan labele kona malnutrisaun?

Fó de'it susubeen inan-nian to'o bebé fulan neen tanba inan-nia susubeen natoon ona. Labarik nia ai-han tenke iha proteina hanesan (manu-tolun, ikan, na'an-karau no susubeen) modo-tahan no aifuan sira. Karik labarik hetan moras diarreja tenke lori lailais bá hasoru pesoál saúde iha sentru saúde no labele iha uma kle'ur tanba bele halo labarik mate iha uma tanba tee-been maka'as. Diarreia kura lailais nune'e labele tama ba malnutrisaun grave.



Doutora Inês Teodora  
Médiku Jerál iha Ospitál Guido  
Valadares.

# KUIDADU Labarik

## Ha'u-nia atividade loroloron nian

Inan-aman hotu hakarak oan sira-nia dezvoltamentu la'õ di'ak, tanba ne'e husu ba inan-aman sira atu hatene atividade loroloron husi oan sira-nian.



1

Dadeersan, Amá fanun ha'u husi toba fatin.



2

Amá prepara matabisu ba ha'u.



3

Hariis hotu, Apá ho Amá fó-hatais farda eskola-nian ba ha'u.



4

Ama fó ha'u-nia bukae.



5

Apá ho Amá lori ha'u bá eskola.



6

Iha eskola ha'u estuda hamutuk ho ha'u-nia kolega sira.



7 Eskola sai, Apá ho Amá foti ha'u iha eskola.



8 Ami han meudia hamutuk, depois deskansa.



9 Deskansa hotu, ha'u estuda hamutuk ho Apá no Amá.



10 Ha'u halimar uituan, Apá fó-hariis ha'u.



11 Bainhira rai-nakaras Amá fó-han ona ha'u.



12 Antes toba, Apá lee istória ba ha'u.

Labele halo diskriminisaun ba maluk ka kolega ne'ebé ho kondisaun deficiente iha sosiedade nia leet. Tanba sira la'ós hetan domin husi inan-aman de'it maibé sira presija hetan domin husi comunidade.

Atividade ne'e hala'o hamutuk ho alin Igídio ho nia família. Komunitade ida husi Munisípiu Aileu, Postu Administrativu Aileu-Vila, Suku Liurai.



# KAIXA-NIA\_NAROMAN

Maluk sira, mai ita kuidadu ambiente liuhusi hahalok kriativu, hodi muda lixu sai sasán ne'ebe iha valór. Ezemplu kaixa ne'ebé la uza, ita bele halo lampiaun furak ida.



1

Presija materiál hanesan: kateri, goma Fox, régua, fiu, lampu no tudik kro'at.



2

Uza régua hodi tesi kaixa ninin halo kabeer.



3

Uza tudik atu fera nia klaran, maibé labele kotu hodi halo nia forma.



4

Lulun tiha sei sai hanesan ne'e.



5

Tau marka hodi tesi nia naruk dala 6 tuir ita-nia hakarak.



6

Uza tudik ka kateri hodi tesi hanesan ne'e.



7

Tau goma Fox ba nia ninin ne'ebé ita junta hamutuk.





8

Halo mós ninia forma ki'ik hodi hatuur kaixa ho forma boot. Hafoin goma hamutuk sei sai hanesan ne'e.



9

Hatuur forma boot ba forma ki'ik nia leten.



10

Tutan malu, maibé bele muda ninia forma tuir imi gosta.



11

Tesi kaixa nia matan hodi tau lampu husi leten.



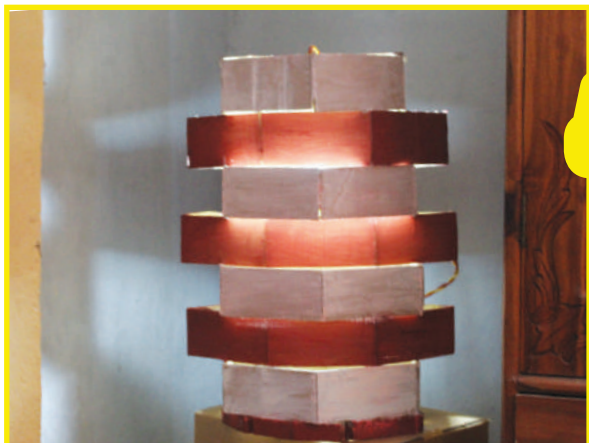
12

Tuu ba eletrisidade sei hetan naroman husi kaixa nia leet.



13

Karik maluk sira iha tinta, bele pinta tuir imi-nia hakarak.



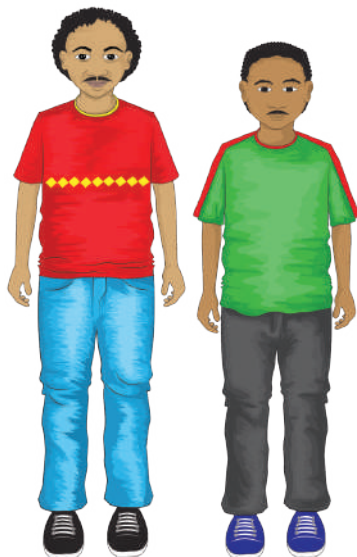
14

Iha kalan ita bele uza ona lampiaun ne'ebé ita halo.

Atividade kriaivu ne'e, halo hamutuk ho Maun Leonito Barros, comunidade husi Aldeia Kamalelara, Suku Dato, Postu Administrativu Liquiça, Munisípiu Liquiça.

# Hanoin. Lójiku

1



Tiu Filipe iha alin ida naran Mário. Sira na'in-rua nia idade hamutuk 55, depois sira na'in-rua diferente idade liu tinan 5.

Entaun Tiu Filipe no Tiu Mário sira-nia idade tinan hira?

**Resposta:**

.....

2



Loron ida, iha torneiu halai taru entre ema ho idade 45 to'o 50. Tiu Maulelo mós lakohi lakon atu tuir torneiu ne'e. Maske isin-boot, maibé Tiu Maulelo konsege halai liu Tiu Toi iha pozisaun 2. Entaun agora daudaun Tiu Maulelo iha pozisaun hira?

**Resposta:**

.....

3



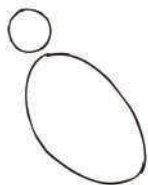
Loron ida, Tiu Maulelo tama iha fatuk-ku'ak ne'ebé nakukun tebes hodi buka nia busa ne'ebé lakon. Tiu Maulelo lori mós lilin no ahi-fafulu ka obor hodi halo naroman fatuk-ku'ak ne'e. Molok naroman, Ida ne'ebé maka Tiu Maulelo halakan uluk hodi fó naroman ba fatin ne'e?

**Resposta:**

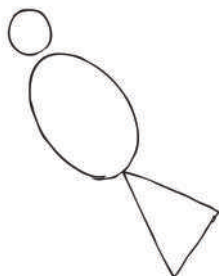
.....

# Mai Aprende Pinta ho Mau Sesta

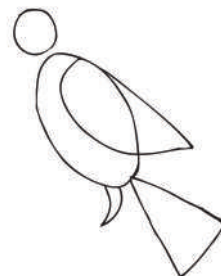
Belun sira, mai hanorin ita-nia oan sira aprende pinta dezeñu kona-ba manu.



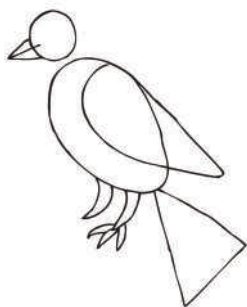
1



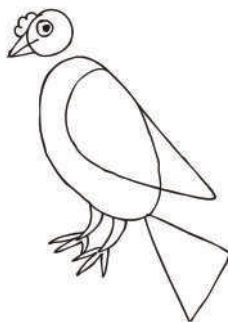
2



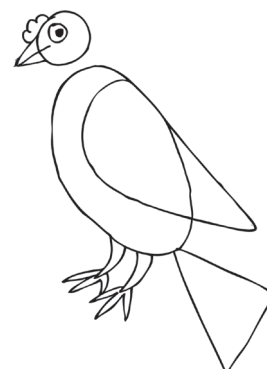
3



4



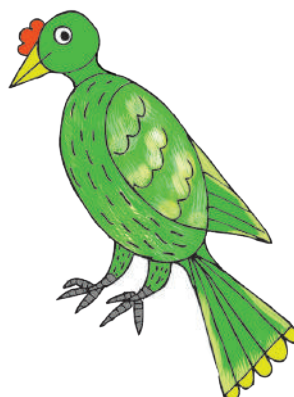
5



6



7



8

Pinta mak atividade ne'ebé labarik sira gosta liu. Lihusi pinta sira bele aprende buat barak, hanesan: espresa sira-nia an, ideia no hanoin ne'ebé luan hodi haforsa labarik nia memória ba hanoin nian. Importante liu mak hanorin sira atu kaer lápís hodi pinta nune'e bele hamamar sira-nia liman.

# Ofisiál Polísia Suku

## Membru KPK fó tulun ba Labarik, Inan-Aman no Komunitade.

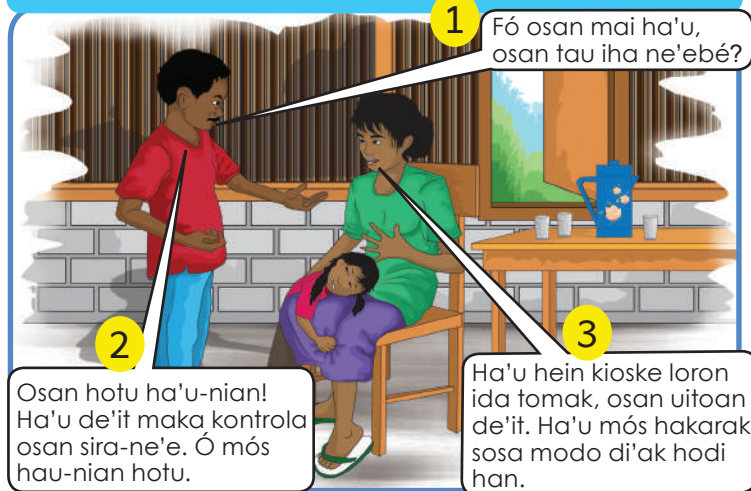
**1** Sarjentu Júlia (OPS) esplika kona-ba Lei Nú. 07/2010 Lei Kontra Violénsia Doméstika.

### Violénsia Doméstika iha forma haat mak hanesan tuirmai ne'e:

1. Violénsia Psicolójiku: hahalok ne'ebé kauza kanek emocionál ba ema seluk, hatún fiar-an, ka hahalok ho objetivu kontrola ka hamoe ema seluk.
2. Violénsia Ekonómiku: hahalok ne'ebé hadau, hamenus ka estraga ema seluk nia sasán ka osan ka la permite ema seluk atu servisu.
3. Violénsia Fízika: Kualkér asaun ne'ebé kauza kanek ka moras ba ema nia isin ka saúde fiziku
4. Violénsia Seksuál: Kúalker hahalok ne'ebé obriga ema seluk atu partisipa iha hahalok seksuál ne'ebé ema seluk lakohi.



**2** Loron ida Tia Maria ho Abui tuur iha uma laran, derrepente Tiu João to'o mai husu osan ho lian maka'as tebes.



**1** Fó osan mai ha'u, osan tau iha ne'ebé?

**2** Osan hotu ha'u-nian! Ha'u de'it maka kontrola osan sira-ne'e. Ó mós hau-nian hotu.

**3** Ha'u hein kioske loron ida tomak, osan uitoan de'it. Ha'u mós hakarak sosa modo di'ak hodi han.

**3** Haree Tiu João ko'alia ho lian maka'as tebes, halo Abui ta'uk. Ho triste, Abui bá tanis hela iha uma sorin ho lian makaas, halo viziñu haree.



**4** Tansá nia tanis loos ne'ebá ne'e?

**4** Haree membru KPK la'o liu, viziñu sira bolu membru KPK mai hamutuk sira bá hakalma Abui ho nia família.



**5** Abui, tansá ó tanis ho ta'uk hanesan ne'e? Nonook ona, ami bele ajuda ó.

**7** Loos ona, ami bele hakalma ó-nia apá.

**6** Ha'u-nia apá ko'alia maka'as! Ha'u ta'uk loos.

**5** Tiu João kalma ona, tanba solusaun ne'ebé di'ak ne'e la'ós ko'alia maka'as de'it. Família hotu presiza uza osan ba nesidades família.



**9** Tiu João, Ita-Boot bele tuir ami bá ko'alia iha liur, atu nune'e ida-idak bele hakmatek lai.

**6** Tiu João, tanbasá mak buat hotu tenke ko'alia ba Ita-nia família ho lian maka'as no hatauk sira?



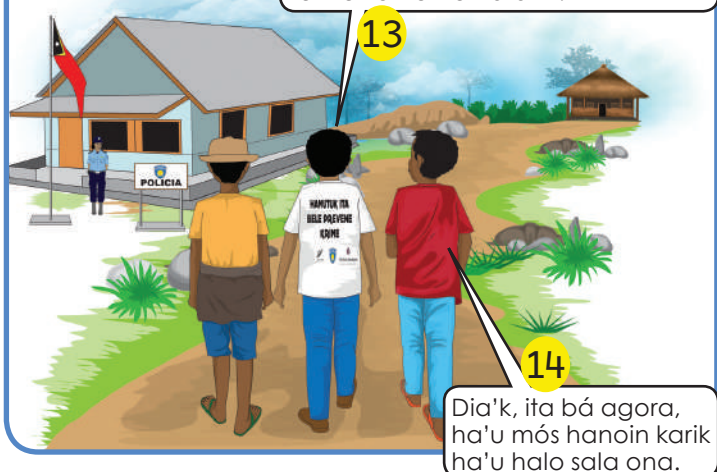
**10** Tiu João, tanbasá mak buat hotu tenke ko'alia ba Ita-nia família ho lian maka'as no hatauk sira?

**11** Ne'e ha'u-nia família, ha'u maka manda. Ha'u hakarak husu osan bá joga karta.

**12** Hahalok ne'e ladi'ak no laloos. Abui ho Tia Maria ohin ta'uk loos tha liur, atu nune'e ida-idak bele hakmatek lai.

7

Tiu João mai ita bá iha Postu Polísia Eskuadra hodi ko'alia didi'ak de'it tanba ami hakarak ita-nia família tenke kontente nafatin.



14  
Dia'k, ita bá agora, ha'u mós hanoin karik ha'u halo sala ona.

8

### Membru KPK, OPS no Xefe Suku ko'alia ho Tiu João.

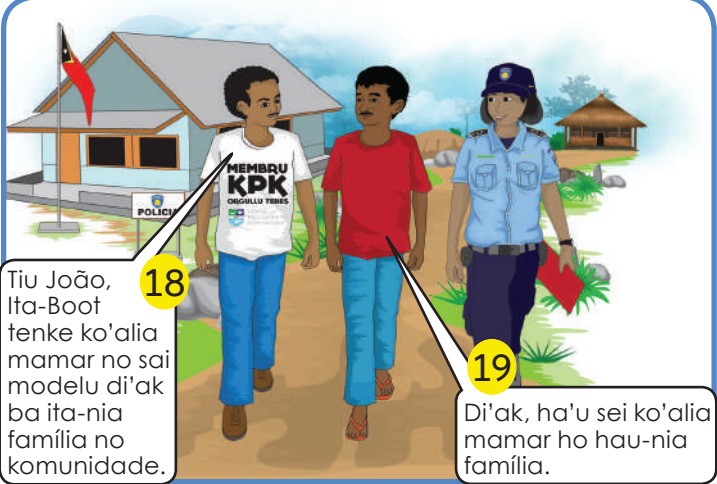
Tiu João, hahalok hanesan ne'e bele halo oan sira ta'uk no estraga amizade família.



16  
Loos duni, ha'u sente katak halo sala ona no hakarak fila bá uma hodi husu deskulpa ba ha'u-nia família.

17  
Desizaun ne'e di'ak tebes. Ami presiza rejista nafatin Ita-nia kazu no sei halo investigasaun.

### 9 Ofisiál Polísia Suku no KPK akompañá Tiu João hodi fila bá uma.



18  
Tiu João, Ita-Boot tenke ko'alia mamar no sai modelu di'ak ba ita-nia família no comunidade.

19  
Di'ak, ha'u sei ko'alia mamar ho hau-nia família.

10

Boatarde Tia, ami mai fali ho Tiu João tanba Tiu João sente nia halo sala ona no hakarak husu deskulpa.

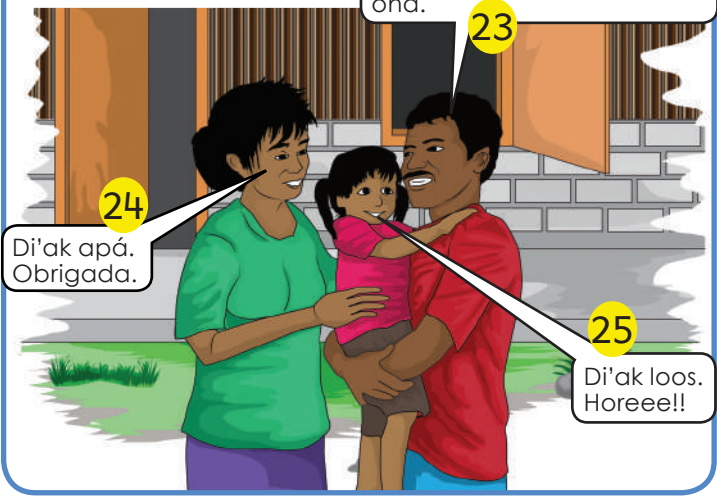


22  
Ha'u husu deskulpa. Ba oin ita-nia osan sei tau hamutuk hodi uza ba nesesidades família nian.

21  
Se nune'e ha'u aseita.

### 11

Amá, apá husu deskulpa no ba oin apá sei la halo tan ona.



24  
Di'ak apá. Obrigada.

25  
Di'ak loos. Horee!!

12

### Ikusliu, Abui, Tia Maria ho Tiu João hamutuk fila fali ho kontente.



Glosáriu: **psikolójiku**=matenek ka siénsia kona-ba ema-nia neon no hahalok; **fíziku**=kona-ba isin-lolon ka buat materiál ne'ebé ita bele kaer; **objetivu**=situasaun ida-ne'ebé ita hakarak to'o bá ka buat ida-ne'ebé ita hakarak hetan; **violénsia**=hahalok ka asaun ne'ebé halo aat, hakarek ka oho ema ruma; **doméstika**=uma nian.

Konteúdu sira iha pájina 20-21 mai husi:



# Lian Komunidade



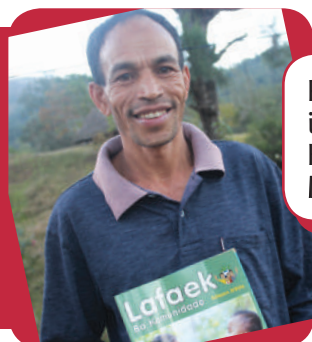
Tuir ha'u-nia hanoin, Revista Lafaek ne'e di'ak tanba fahe informasaun ba ami komunidade sira iha rurál. Ha'u hakarak Revista Lafaek ne'e kontinua nafatin tanba iha revista laran iha informasaun kona-ba oinsá rai fini, halo adubu no pestisida.  
**Domingos da Cunha (40), Aldeia Lakubu, Obulo, Atsabe, Ermera.**

Informasaun sira iha Revista Lafaek laran ne'e ha'u sempre lee no halo tuir. Hanesan ha'u-nia oan isin-manas, ha'u uza liis mean hodi kose ba labarik no ha'u mós aprende kona-ba te'in hahán ho nutrisaun ba labarik husi fulan 6-8. Informasaun ne'e, ha'u hetan husi Revista Lafaek.  
**Natália dos Santos(27), Aldeia Atulara, Obulo, Atsabe, Ermera.**



Ha'u simu no gosta Revista Lafaek tanba bele ajuda no hasa'e koñesimentu komunidade sira ne'ebé hela iha área rurál. Artigu sira iha revista laran, ko'alia kona-ba direitu labarik nian hanesan labele haruka labarik sira halo serbisu todan.  
**Estanislau Mendonça (29), Aldeia Bandeira-Hun, Suku Liurai, Aileu villa, Aileu.**

Ha'u-nia oan sira mak simu Revista Lafaek husi eskola no lori mai uma. Ha'u lee lahatene, maibé ha'u-nia oan sira mak lee ba ha'u no sira mós esplika fali ba ha'u kona-ba saúde nian, hanesan oinsá prepara hahán moos no involve iha oan sira-nia eskola.  
**Anita Mendonça (31), Aldeia Lequi-Tei, Suku Maubisse, Maubisse, Ainaro.**



Revista Lafaek di'ak loos ba ami sira ne'ebé hela iha área rurál. Tanba revista laran iha istória kómiku, ko'alia kona-ba mikrofinansansa no kuidadu labarik. Ezemplu: artigu Kuidadu Labarik nian ne'e fó hanoin hela de'it ba ami atu eduka oan sira ho di'ak.  
**Manuel Martins (45), Aldeia Lequi-Tei, Suku Maubisse, Maubisse, Ainaro.**

ha'u gosta loos Revista Lafaek. Ha'u lee kona-ba ai-moruk tradisionál estómagu nian. Ha'u prátika tuir fali tanba ha'u-nia apá mós hetan moras estómagu. Ha'u kontente tanba reseita ne'e halo apá hemu dala rua stómagu di'ak ona.  
**Brígida Maria Soares (25), Aldeia Coulaudou, Suku Liurai, Aileu villa, Aileu.**



# Bee-lihun Hogabiloi

## Tanba sá mak hanaran Hogabiloi?

Iha tempu uluk, iha reinu ida ho ninia liurai hela iha fatin ida ne'ebé agora ema hanaran Hogabiloi. Iha fatin ne'e, iha feto-ran ida ne'ebé bonita tebes, fuuk mean naruk to'o nia ain-tuban, isin mutin no matan ho koor malahuk. Feto ne'e naran BILOI. Tanba ho ninia bonita hanesan ne'e, halo ema barak maka gosta no laran monu ba nia. Ikusmai, mosu mane ida husi rai Luka. Liurai Luka nia reinu ida. Mane oan ne'e ba to'o iha Hogabiloi hodi halo pedidu atu kaben ho feto ne'e. Maibé Liurai Hogabiloi la simu pedidu ida-ne'e. Ho laran triste tebes, mane ne'e filafali bá nia rain.



Maske pedidu dahuluk nian ne'e la simu, maibé nia la lakon korajen ba feto ne'e. Liu tiha loron ruma, mane ne'e filafali mai atu halo pedidu dala ida tán ba Beloi. Maibé liurai Hogabiloi nafatin la simu pedidu ne'e. Ba datoluk nian, mane ne'e ho hanoin ida katak di'akliu bá kuru tasi-been iha tasi-mane atu lori bá feto ne'e nia rain tanba tasi-mane ne'e lulik. Ho hanoin ida-ne'e, nia kuru tasi-been iha au-fafulu hitu no lima. Iha tempu hanesan, mane oan ne'e mai husu atu kaben ho Beloi. Maibé liurai Hogabiloi nafatin la simu pedidu ne'e. Ikusmai mane ne'e dehan ba Biloi, "Orsida kalan ó sei haree saida maka sei mosu, katak ó sei mate!".



Tuirmai, mane oan ne'e tau au-fafulu ho tasi-been hale'u tiha uma hodi hamulak dehan, "Se ó mane duni, ha'u sa'e tiha bá foho Lakeri ne'ebá, ó hela sei tarutu". Momentu ne'e kedas mane ne'e fila. Bainhira to'o iha foho oan ne'e, teki-teki nia rona tarutu boot ida. Derrepente, nia hanoin hetan katak tasi-been ne'e halo rai ne'ebé feto ho nia liurai hela ba sai nabén tiha. Bee boot no hamout tiha Biloi ho nia família no halo sira mate hotu. Ikusmai, mane ne'e tun mai hodi haree fatin ne'e, maibé fatin ne'e nakfilak tiha ona ba bee-lihun.

Tuir istória, iha akontesimentu ne'e buat hotu mout no lakon maibé iha manu ida de'it maka semo sai. Hogabiloi ho ninia naran ne'ebé própriu mak HOGA BILOI.

Hoga mai husi lian midiki katak mout no Biloi Feto nia naran. Jeográficamente bee-lihun HOGABILOI nakfatin ka lokaliza iha suku Baha-mori, postu administrativu Venilale, munisípiu Baucau.

To'o ohin loron buat ne'ebé sei hatudu katak fatin ne'ebé ema hela ba, liu husi ai-rin tolu uma-nian maka sei iha bee-laran. Ohin loron ema hotu hanaran lagoa Hogabiloi.



**Ai-knanoik ne'e haktuir husi:**  
Sr. José Ximenes, no haforsa mós husi:  
Sr. Mário Martinho Da Silva  
Suku Baduho'o, Aldeia Uatubela Oli  
Postu Administrativu Venilale,  
Munisípiu Baucau.





# LAFAEK

## Nia Kolega



Kolega sira ne'e husi Munisípiu Ainaro, Aileu no Ermera.



- A Á
- B Bé
- C Sé
- D Dé
- E É
- F Efe
- G Ge
- H Agá
- I Í
- J Jota
- K Kapa
- L Ele
- LL Ele-kaduak
- M Eme
- N Ene
- Ñ Ene ho til
- O Ó
- P Pé
- Q Ké
- R Erre
- RR Erre-kaduak
- S Ese
- T Té
- U Ú
- V Vé
- W Vé-kaduak
- X Xís
- Y Ípsilon
- Z Zé
- ' Kapa-tatolan

### KNANANUK ALFABETU TETUN

Hosi: Ego Lemos

(Bazeia ba knananuk To'os Na'in)

Sai hosi uma dadeer-san nakukun  
Kafé manas kopu ida  
Hamanas netik kabun – 2x

Ai-farina baluk ida iha kohe laran  
Hodi kaer netik kabun ba loron manas  
Too loro kraik fila ba uma

Oan-doben sira estuda halo di'ak  
Ba loron ikus ita nian  
Basá inan aman serbisu kolen  
Fila-liman maka'as ba ita oan

Á bé sé dé é efe ge agá  
Í jota kapa ele ele-kaduak  
Eme ene ene ho til  
Ó pé ké erre erre-kaduak  
Ese té ú vé vé-kaduak.  
Xís ipsilon zé kapa-tatolan

Hei maluk sira mai aprende lee  
Ba loron ikus ita nian  
Lee alfabetu iha lian tetun  
Halo ita hotu sai hatene lee



Lafaek ba Komunitade

Edisaun 1/2017

