

# Lafaeck

## Ba Komunidade



Volume 35

Edisaun 2/2023



Pájina 5  
Hamutuk Haforsa  
Ekonomia Rurál



Pájina 9  
Roda liafuan



Pájina 12  
Tiu Mau Lelo hakarak  
moris saudavel



Pájina 18  
Marmelada ai-nanás



NEW ZEALAND  
FOREIGN AFFAIRS & TRADE  
Aid Programme



# Ho apoio husi Programa Asisténsia Nova Zelândia, CARE Internasional iha Timor-Leste liuhusi Programa Edukasaun serbisu hodi fahe informasaun oioin ba komunidade sira iha Timor-Leste.

## Editorial:

Diretor Empreza Sosial Lafaek  
Jestor Projeto  
Jestor ba Komunikasaun no Merkadoria  
Jestor ba Produsaun no Publikasaun  
Jestor ba Implementasaun Vise-Jestor ba Monitorizasun, Evaluasaun no Aprendizajen

Shoaib Danish  
Marcelino Martins  
Simplicio Lopes Barbosa  
Octavio D.S.C. de Andrade  
Adelino J. Roberto Guterres  
Anito Cardoso Ximenes

Konsellu Editorial  
CARE Internasional iha Timor-Leste  
Programa Asisténsia Nova Zelândia  
(Jenn Barrot)

### Hakerek-na'in

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

### Artista

Antoninho S. Ramalho, Nabila Natasha Sagran, Zezinha L.R.C. da Piedade, Pedro Rebelo da Silva

### Dezenadór ba Gráfiwu

Pedro Gusmão Soares, Filomeno Maia

### Administrasaun no Lojistik

Idelfina Martins

### Finansu

Delfrida Gomes da Conceição

Monitorizasun, Evaluasaun no Aprendizajen  
Rubencia Borges, Joana de Fátima, Lucio Alves, Abelito Americo Viegas

### Komunikasaun no Merkadoria

Joaquim Pires, Cádia 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 (Lautém), José Anibal (Manatuto), Julião da Costa (Manufahi), João Soares (Viqueque).

### Distribuisaun Rejiaun Oeste

Joanico C. Marques

Geremias Noronha (Bobonaro), Julião Maia (Covalima), Grimaldo M. da Cunha (Dili), Joni Dana dos Santos (Ermera), Adelia da Costa (Liquiça), Baptista Funef (RAEOA).

### Xofér

Caetano Amaral, Nicorah Besi Campe, Adonasi Rocha da Costa, Noe dos Santos, Atanasio da Cruz Abel

Tefun ne'ebé uza, tuir padraun Institutu Nasional Linguística nian  
Enderesu : CARE Internasional iha Timor-Leste, Bairro-Pite, Dili  
Email : lafaek@careint.org  
WhatsApp : +670 7825 5553  
Facebook : Revista.Lafaek  
Website : Lafaek.tt

Karik Ita-Boof iha komentáriu no sujetaun ka hakarak hato'o keixa ruma, bele telefone mai +670 7411 2222.

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

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

## Índice:

 <b>Página 3-4</b> "Imi hatene ka lae" no "Labele ta'uk atu hahú negósiu"	
 <b>Página 5</b> "Hamutuk Haforsa Ekonomia Rurál"	
 <b>Página 6-7</b> Oan saudavel familia haksolok" no "Fase liman importante"	
 <b>Página 8</b> Istória impaktu	
 <b>Página 9-10</b> "Roda liafuan" no "Vamos aprender as línguas Tétum, Portuguesa, Inglesa e Coreana"	
 <b>Página 11</b> Oinsá uza máskara ho lolos	
 <b>Página 12-13</b> "Tiu Mau Lelo hakarak moris saudavel" no "Fó fiar ba malu"	
 <b>Página 14-15</b> "Ha'u bele!" no "Revista Lafaek matadalanan matenek kuda iha Aitana, Laline"	
 <b>Página 16-17</b> "Dixiplina utiliza estrada públiku" no "Armáriu husi kaixa uzadu"	
 <b>Página 18-19</b> "Marmelada ai-nanás" no "Tara bandu ba Revista Lafaek"	
 <b>Página 20-21</b> "Jogu komparasaun" no "Torta lakeru"	
 <b>Página 22-23</b> "Lian komunidade" no "Ai-knanoik"	

Fotografia no atividade sira iha konteúdo Revista Lafaek ba Komunidade, Edisaun 2/2023, foti husi munisiú;



- ② **Dili**
  - Aldeia Raimea, suku Wenunuk, Metinaro, Dili
  - Aldeia Haas laran, suku Camea, Cristo Rei, Dili
- ② **Aileu**
  - Aldeia Taliforte, suku Seloi Kraik, Aileu
  - Aldeia Kabasfatin, suku Liurai, Aileu
  - Suku Lausi, Aileu
- ② **Ainaro**
  - Aldeia Ernara, suku Mauchiga, Ainaro
- ② **Atauro**
  - Aldeia Baruana, suku Biqueli, Atauro
  - Aldeia Biqueli, suku Biqueli, Atauro
- ② **Covalima**
  - Aldeia Ai-taman, suku Salele, Tilomar, Covalima
  - Aldeia Clauhalek, suku Belulik-leten, Fatumea, Covalima
- ② **Manufahi**
  - Aldeia Bematan, suku Betano, Same Villa, Manufahi
  - Aldeia Lapuro, suku Babulo, Same Villa, Manufahi
  - Aldeia Rialau, suku Letefoho, Same Villa, Manufahi
- ② **Baucau**
  - Aldeia Hoinauai, suku Ossoala, Vemasse, Baucau
- ② **Viqueque**
  - Aldeia Beli, suku Babulo, Uato-Lari, Viqueque
  - Suku Lafine, Laktuta, Viqueque

# Sorvete husi lakeru



Mai ita halo sorvete husi lakeru, sabor gostu no lakeru di'ak ba ita-nia saúde.

Ita bele han hamutuk ho família no sai ideia negósiu hodi hasa'e rendimentu família.



**Materiál:** Lakeru tasak, susubeen, maizenaku, masin-midar no SP.



1 Ko'a lakeru no hasai nia musan, Hafoin, fase halo moos.



2 Da'an to'o tasak.



3 Tau bee ba lakeru hafoin *blender*. Bele mós uza lesu moos.



4 Sukat no tau susubeen kaneka 1.



5 Tau tan susubeen rahun plástiku 1.



6 Sukat no tau masin-midar kaneka rua ka tuir nesesidade.



7 Sukat maizenaku kanuru 3.



8 Tau bee uitoan no kahur.



9 Hafoin, tau ba basia.



10 Da'an iha taxu to'o nakali nakfuak sa'e.



11 Hafoin malirin, hatama ba jeleira to'o fatuk.



12 Hafoin hasai fali no koir sai uza kanuru.



13 Tau SP kanuru han sorin atu sorvete bele mamar.



14 Hafoin, mixer to'o mutin.



Mixer to'o mutin hanesan ne'e. Sorvete lakeru prontu ona atu han no fa'an.

Atividade ne'e haló ho grupu Saude ba Moris (S4M), Metinaro, Dili.

**Uza masin-midar tui nesesidade.**

**Fase liman ho sabau molok halao atividade no han.**

# Labele ta'uk atu hahú negósiu



Hahú husi gosta te'in, ha'u hahú negósiu ki'ik kripik no lori ha'u sai emprezária susesu.

Mana Dina Squera nu'udar koordenadora programa prezervasaun ai-han lokál iha grupu Saude ba Moris (S4M) dehan, "Tanba para serbisu no iha uma de'it ha'u sente ladi'ak, ha'u koko halo merenda ba família ho ai-han lokál hanesan, kripik husi talas, ai-farina no kulu. Hafoin ne'e, ha'u mós koko fa'an iha Facebook no ema barak mak hola. Nune'e, motiva ha'u hodi hahú halo negósiu ki'ik, hamutuk ho kolega ida. Ami hahú hakerek proposta atu hetan fundus hodi hola produtu lokál hodi halo fali sai ai-han modernu."

Fundus dahuluk husi Corner Store Network Australia ho osan \$17.000. Osan ne'e, uza hodi hahú negósiu, hola produtu lokál iha komunidade, hola ekipamentu no selu saláriu ba funzionáriu. Hafoin mana Dina tuir treinamento iha Australia kona-ba prezervasaun ai-han, ijiene, kafetária no barista, nia fahe matenek ba membru hamutuk 10, feto 5 mane 5.

Iha tempu COVID-19, halo sira-nia negósiu para tiha, nune'e sira hatama fali proposta ba Embaixada Nova Zelândia no sira manan, tanba sira halo negósiu sosiál. Negósiu sosiál katak, to'os-na'in bele hetan benefísiu liuhusi sira hola produtu lokál ne'ebé d'iak tebes ba saúde. Sira mós sai manán-na'in ba Kompetisaun Negósiu Inovativu 2021 husi Ministériu Turizmu, Komérsiu no Indústria (MTCI).

Produtu ne'ebé S4M prodús fa'an ona iha loja agrikultura, supermerkadu no mós fa'an online liuhusi Facebook. Atu haboot negósiu, sira hahú loke kafétaria atu nune'e ema bele mai vizita no hola produtu sira.

**Mana Dina hatutan,** "Nu'udar feto ne'ebé iha família, ita tenke matenek atu fahe tempu. Tempu serbisu ita halo serbisu no tempu fila mai uma, sempre fó tempu ba família."



**Lia-menon:**

Ba maluk timoroan sira liuliu ha'u-nia feto maluk sira, labele ta'uk atu hahú negósiu, hahú husi ki'ik ho kontente. Negósiu ba ita-nia an, ita-nia ema no ita-nia nasaun.

"Produtu lokál ba konsumu lokál. Konsumu produtu lokál osan sirkula iha rai-laran, to'os-na'in hetan rendimentu, joven hetan serbisu".

**Testemuña:**



**Mana Jejuna da Costa, nu'udar membru**

Ha'u haksolok tebes tanba bele suporta oan nia eskola. Ha'u-nia kabén mós sempre tulun ha'u tau matan ba oan sira iha uma bainhira ha'u serbisu. Ami mós uza produtu lokál atu te'in hanesan mina-nuu no temperus sira. Oan sira saudavel tebes tanba konsumu mina-nuu orgániku.

**Maun Inacio Alves da Silva, nu'udar seguransa**

Ha'u sente haksolok tanba bele hetan rendimentu hodi uza ba nesesidade família. Ha'u mós sempre konsumu produtu sira tanba d'iak ba saúde. Agora ha'u sente saudavel tebes.





# Hamutuk Haforsa Ekonomia Rurál

**Señora Selestra Fátima**, feto ida-ne'ebé barani no fiar an hodi halibur komunidade sira atu fó ideia hodi harii koperativa kréditu union Hamutuk Haforsa Ekonomia Rurál (HRER).

HRER nu'udar koperativa dahuluk ne'ebé harii iha suku Seloi Kraik. Hahú ho membru 14 no agora aumenta ba 57, kompostu husi feto 39 no mane 18. Atividade importante ne'ebé sira halo mak ortikultura hanesan kuda modo, rai no empresta osan.

**Señora Selestra Fátima** hanesan presidente dehan, "Inísiu harii koperativa tanba, ha'u haree uma-kain barak maka kada semana hetan osan husi fa'an modo, maibé sira la uza osan ne'e ho di'ak. Hafoin hetan tulun husi ONG Plan, ami mós hahú harii iha 2016."

Kada fulan membru sira halibur hamutuk hodi hatama osan \$10. Depoizde tinan rua, fundus grupu nian sa'e ba \$2.000. Bainhira fundus iha ona \$2.000, membru sira bele ona foti kréditu tuir fundus ne'ebé sira iha ho osan funan 2%. Agora daudaun fundus HRER iha \$46.539.60. Sira kontente tanba osan ne'ebé sira iha, bele rai hela balun hodi garante oan nia estudu to'o universidade. Dezafiu ne'ebé sira hasoru maka, COVID-19 halo supermerkadu Kmanek ne'ebé baibain hola sira-nia produtu taka no sira tenke fa'an ba merkadu lokál. Sira mós halo ligasaun no atendementu di'ak ba hola-na'in no garante katak, sira-nia modo uza adubu orgániku no la fó impaktu ba saúde.



Señora Selestra dehan tan, "Desizaun ami foti koletivu no iha membru mak iha lider. Nu'udar xefé no mós inan, dezafiu maka fahe tempu ba kabon no oan. Bainhira iha uma, ha'u sempre prepara ai-han ba sira no bainhira ha'u bá serbisu, ha'u fahe serbisu uma-laran ba oan no kabon. Iha tempu oan moras, oan presiza inan nia domin no serbisu koperativa, ha'u delega ba membru sira atu nune'e bele empodera mós sira. Ha'u orgullu ba ha'u-nia an tanba mezmu ha'u eskola to'o pre sekundária de'it, ema bele fiar ha'u tanba iha abiliidade, lidera koperativa, lidera turizmu komunitária, pesoal Promotor Saúde Familiár (PSF) no lori grupu HRER sai nu'udar manán-na'in dahuluk ba prémio nutrisaun husi Primeiru Ministro iha tinan 2021."

Lia-menon ba maluk feto sira:

Tempu to'o ona atu feto lidera, sai lider la'ós okupa pozisaun aas de'it, maibé ita bele sai lider iha família no komunidade. Lider la haree de'it ba nível edukasaun, maibé presiza de'it maka karakter di'ak, nune'e bele sai feto forte hodi bele motiva membru sira.

Motto:

Husi membru ho membru ba membru

Maun Jerimias da Costa, membru koperativa HRER

Nu'udar joven, benefísiu ne'ebé ha'u hetan mak ha'u bele remata ha'u-nia estudu iha universidade. Ha'u mós aprende jere osan ho di'ak. Osan husi fa'an modo, balun rai ba futuru no balun uza hodi hola nesidade família.



Mana Dulce Maria de Jesus Henriques, membru koperativa HRER

Molok sai membru, ha'u gasta osan estraga de'it. Depoizde sai membru, ha'u sente di'ak tanba bele rai osan. Ha'u ho ha'u-nia kabon ajuda malu kuda modo no osan ne'ebé ami iha, sorin ami gasta, sorin rai ba koperativa. Susesu ne'ebé ami hetan maka bele asesu ba kréditu hodi halo uma ba ami-nia família.



## Mai práтика hamutuk hahalok ba moris saudavel

**SENTINA**



Fase liman ho sabaun hafoin sai husi sentina.



Hariis ho sabaun ho bee moos bainhira halimar hotu.



Uza moskiteiru bainhira toba iha meiudia ka kalan.



Han ai-han saudavel hamutuk ho membru família hotu.



Tau matan ba oan sira-nia saúde. Karik sira moras, lori ba doutór hodi hetan tratamentu ne'ebé di'ak.



Oan sira iha saúde di'ak no kontente ba eskola, inan-aman mak ema ne'ebé haksolok liu.

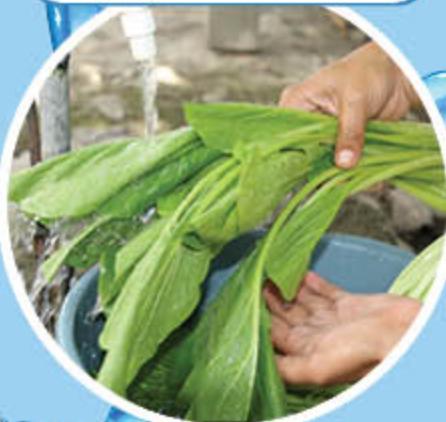
Saida tan mak inan-aman bele halo hodi hatoman oan sira moris saudavel? Mai fó imi-nia hanoin iha koluna 3 nia laran.

# Fase liman importante

Fase liman bainhira bele, liuliu iha tempu:

Hafoin uza sentina.

Molok te'in ka prepara ai-han.



Hafoin hamoos bebé nia fo'er.



Hafoin kaer ka ko'us balada ruma.



Molok fó-han oan.



Hafoin me'ar ka fani.



Hafoin kaer ka kuidadu ema ne'ebé moras.

Kada tempu ita fase liman ho sabaun, bele hamoos baktéria ne'ebé lori moras mai ita. Dalan di'ak liu atu hanorin labarik sira fase liman maka, se sira haree ita mak halo uluk! Se ita la hatudu ba sira beibeik, oinsá sira bele hatoman an?

# REVISTA LAFAEK LORI BENEFÍSIU BA HA'U-NIA FAMÍLIA

**Sr. Marcelino Alves Soares**, hanesan Komunidade husi suku Lausi no hela iha Mantane, Aileu. Sr. Marcelino nia família sempre simu Revista Lafaek ba Komunidade husi sira-nia oan.

Sr. Marcelino dehan, "Revista Lafaek ba Komunidade, ha'u ho ha'u-nia kaben maka lee. Revista Lafaek ba labarik, ha'u-nia oan sira maka lee. Ami inan-aman sempre motiva nafatin sira atu lee Revista Lafaek iha uma.

Iha Revista Lafaek edisaun 2/2021 no 1/2022, ha'u lee kona-ba oinsá inan-aman halimar jogu alfabetu ho oan sira iha uma.

Iha Revista, hatudu oinsá hanorin oan ho maneira halimar jogu uza objetu oioin hanesan, inan-aman hatudu bola no oan hakerek sasán nia naran no lee. Bainhira ha'u aplika konteúdu ne'e, ha'u-nia kaben mós tulun ha'u. Ho métodu iha Revista Lafaek, tulun tebes ami-nia oan sira hatene lee lailais.

Ha'u mós aprende no aplika oinsá fahe serbisu ho membru família uma-laran entre oan-mane no feto.

Iha ami-nia família, oan-mane no oan-feto halo mos servisu hanesan fase bikan no te'in. Ho fahe serbisu ne'ebé balansu entre feto no mane, serbisu sei sai kmaan no hotu lailais, atu nune'e oan sira bele iha tempu atu estuda.

Ha'u mós gosta Revista Lafaek Ki'ik tanba iha dezeňu oioin, letra no liafuan ne'ebé hafasil labarik sira atu komprende lee no hakerek lailais. Ha'u mós uza konteúdu alfabetu tetun iha Revista Lafaek Ki'ik, hodi hanorin oan sira koñese letra, liafuan no objetu."

Sr. Marcelino mós apresia ho prezensa Revista Lafaek tanba bele lori benefísiu di'ak tebes ba ninia família.



# Roda liafuan

Mai ita halo kriatividade roda liafuan,  
hodi hanorin oan lee ho fasil.

Materiál:



Kateri



Surat-tahan ka kaixa



Goma



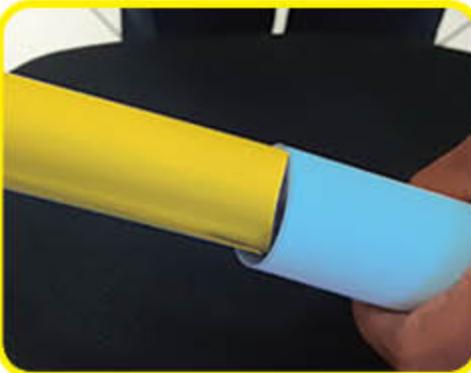
Markadór



1 Inan-aman hakerek liafuan sira ne'ebé ho silaba rua no tolu iha surat-tahan.

2 Tesi surat-tahan fahe ba rua, ida ki'ik no ida boot.

3 Lulun surat-tahan boot, goma nia ninin hanesan ne'e.



4 Lulun surat-tahan ki'ik, goma nia ninin.

5 Hafoin junta hamutuk, surat-tahan boot tau ba surat-tahan ki'ik.

6 Hakerek silaba hahú ba surat-tahan badak no silaba ikus ba surat-tahan naruk.



7 Atu hanorin, kaer no dulas surat-tahan naruk hodi lee liafuan.

8 Fó parabens ba oan, bainhira oan bele ona lee.

9 Inan-aman sira, mai ita halo roda liafuan atu tulun ita-nia oan sira aprende lee.

Bele uza surat-tahan kór saida de'it mak imi gosta.

Atividade ne'e hala'o ho señor Bernadino Lobato ho nia família iha Manufahi.



# Vamos aprender as linguas

## Tétum, Português, Inglês e Coréia

<b>Inglés Aa (ei)</b>  Airplane Tétum Aviaun Portugés Avião Korea 비행기 Bihaeng-gi	<b>Inglés Bb (bi)</b>  Banana Tétum Hudi Portugés Banana Korea 바나나 Banana	<b>Inglés Cc (si)</b>  Carrot Tétum Senoura Portugés Cenoura Korea 당근 Dang-geun	<b>Inglés Dd (di)</b>  Duck Tétum Manu-rade Portugés Pato Korea 오리 Ori	<b>Inglés Ee (i)</b>  Elephant Tétum Elefante Portugés Elefante Korea 코끼리 Kokiri
<b>Inglés Ff (ef)</b>  Fish Tétum Ikan Portugés Peixe Korea 물고기 Mulgogi	<b>Inglés Gg (ji)</b>  Goat Tétum Bibi Portugés Cabrito Korea 염소 Yeomso	<b>Inglés Hh (eic)</b>  Horse Tétum Kuda Portugés Cavalo Korea 말 Mal	<b>Inglés Ii (ay)</b>  Ice cream Tétum Sorvete Portugés Sorvete Korea 아이스크림 Aiskrim	<b>Inglés Jj (jei)</b>  Jug Tétum Buli Portugés Jarro Korea 물병 Mulbyeong
<b>Inglés Kk (kei)</b>  Key Tétum Xave Portugés Chave Korea 열쇠 Yeolsoi	<b>Inglés Ll (el)</b>  Lion Tétum Liaun Portugés Leão Korea 사자 Saja	<b>Inglés Mm (em)</b>  Monkey Tétum Lekirauk Portugés Macaco Korea 원숭이 Wonsung-i	<b>Inglés Nn (en)</b>  Needle Tétum Daun Portugés Agulha Korea 바늘 Boneul	<b>Inglés Oo (ow)</b>  Octopus Tétum Kurita Portugés Polvo Korea 문어 Mun-eo
<b>Inglés Pp (pi)</b>  Police Tétum Polisia Portugés Policia Korea 경찰 Gyeongchal	<b>Inglés Qq (kyu)</b>  Queen Tétum Liurai-feto Portugés Rainha Korea 여왕 Yeowang	<b>Inglés Rr (ar)</b>  Ring Tétum Kadelí Portugés Anel Korea 반지 Banji	<b>Inglés Ss (es)</b>  Short pant Tétum Kalsa badak Portugés Calça curta Korea 반바지 Barbaji	<b>Inglés Tt (ti)</b>  Tomato Tétum Tomate Portugés Tomate Korea 토마토 Tomato
<b>Inglés Uu (yu)</b>  Ukulele Tétum Ukulele Portugés Cavaquinho Korea 우쿠렐레 Ukulele	<b>Inglés Vv (vi)</b>  Vase Tétum Vazu Portugés Vaso Korea 꽃병 Kkochbyeong	<b>Inglés Ww (dablyu)</b>  Watermelon Tétum Pateka Portugés Melancia Korea 수박 Subag	<b>Inglés Xx (eks)</b>  Xylophone Tétum Xilofone Portugés Xilofone Korea 신로폰 Silopon	<b>Inglés Yy (wai)</b>  Yoyo Tétum Yoyo Portugés Yoyo Korea 요요 Yoyo

Konteúdu lian Korea hetan revizaun husi  
Rev. Lee Dae Hun.

Konteúdu lian Portugés hetan revizaun husi  
Sra. Natércia Maia da Cruz do Rosário  
Mestrado em Educação Artística.

<b>Inglés Zz (zed)</b>  Zebra Tétum Zebra Portugés Zebra Korea 얼룩말 Ellugmal
--

# Oinsá uza máskara ho loloos

Konteúdu sira iha pájina  
4-5 hetan apoio husi:



Konteúdu ne'e reeve ona  
hosi Dep. Promosau Saúde



Ita hatene ka lae tui Organizaun Mundial Saúde (OMS) informa katak COVID-19 seidauk hotu no sei la'o hela iha mundu inklui Timor-Leste. Ne'e hatudu katak pandemia sei iha, nune'e husu atu ita idaidak proteje an no ema ne'ebe ita hadomi ho medida prevensau ne'ebe iha.

Belun sira imi uza máskara loos ona ka lae? Mai ita aprende hamutuk lala'ok balun oinsá uza máskara ho loloos.

## Oinsá uza máskara ne'ebe loos.

1. Liman tenke moos no atu uza máskara tenke kaer iha máskara nia talin.
2. Bainhira uza ona, rasta máskara área leten ba iha inus no dada área kraik to'o iha keixu. Hafoin hanjehan parte leten inus nian.
3. Troka beibeik máskara se bainhira sente bokon ona.
4. Bainhira ko'alia ho ema tenke nafatin uza máskara.
5. Atu hasai máskara kaer de'it iha talin no soe kedan ba lixu-fatin. Se uza máskara hena tenke fase ho bee manas no deterjente hafoin ne'e habai to'o maran.

## Hahalok ne'ebe ladi'ak bainhira uza máskara.

1. Máskara la taka metin ba inus.
2. Máskara la taka metin ba iha ita-nia keixu.
3. Máskara luan hela no kuak iha sorin.
4. Máskara la taka metin ba inus maibé iha inus-kuak de'it.
5. Dada máskara mai iha kakorok.
6. Hasai tiha máskara bainhira ko'alia ho ema.

Se ita labele sosa máskara, mai ita halo rasik máskara ho hena rohan balun ne'ebe iha ita-nia uma.

1. Tesi hena rohan tuij nesidade máskara ida nian.
2. Dobra hena rohan ne'ebe tesí ona, tuirmai sei suku hena ninin.
3. Suku hena rohan ne'ebe lulun ona maibé husik kuak fatin hodi hatama elástika.
4. Tau elástika ba laran no kesi elástika nia ninin rua hamutuk.
5. Ikusmai, sei sai máskara simples ida.

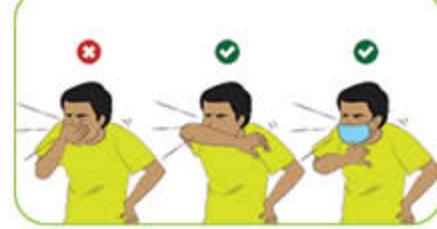
## Importânsia hosi distânsia sosiál maka saída?

Importânsia hosi distânsia sosiál maka mantein distânsia ho ema seluk maizumenus metru ida ho balun, evita iha ema barak ka atividade grupu hodi prevene hada'et moras ba ema seluk ho nune'e bele hamenus hada'et vírus ba ema seluk.

## Hahalok distânsia sosiál ne'ebe loos maka.



Fase liman ho sabaun ho bee ne'ebe sulin molok tama ba loja, merkadu, eskola, sentru saúde, estasaun polisia no fatin pùbliku sira seluk.



Bainhira me'ar ka faní, taka ita-nia ibun no inus ho liman-sikun laran ka tisu, hafoin soe kedas tisu ba lixu-fatin.

Bainhira sai ba iha fatin pùbliku sira hanesan eskola, merkadu, loja, festa aniversáriu no seluk tan, práтика nafatin asaun preventiva.



Kuidadu hada'et moras hosi ema ida ba ema seluk.



Karik sente moras di'ak liu hela iha uma, bainhira presiza urjente ka ba hola ai-han rumá tenke halo tuij práctica asaun preventiva.



Minimiza halo kontaktu fiziku ho ema seluk hanesan kaer liman, hako'ak malu, rei liman no seluk tan.

Hatoman an ho moris moos, liufiu badinas fase liman ho sabaun ho bee ne'ebe sulin, me'ar ka faní taka ibun ho tisu ka ho liman-sikun laran no uza máskara ho loloos bainhira sai bá iha fatin pùbliku sira.

# Tiu Mau Lelo hakarak moris saudavel



Tiu Mau Lelo ho tia Maria badinas tebes.  
Sira kuda modo no haki'ak mós manu.



Tiu Mau Lelo lori modo balun bá fa'an iha  
merkadu no hola fali ikan.



Iha uma, sira prepara ai-han hamutuk.  
Tiu Mau Lelo ho tia Maria deside atu  
fó de'it ai-han nutritivu ba sira-nia oan.



Sira gosta han ai-han sira-ne'e, tanba dí'ak  
ba saúde.



# Hakarak oan saudavel, imi hili dalan ne'ebé?

## Dalan primeiru

1



Tiu Mau Lelo fó ai-han midar no la nutritivu ba Mau Sesta.

2



Tanba han ai-han midar barak liu halo nia laiha vontade atu han.

3



Nia laiha vontade atu han, ho nune'e halo nia moras beibeik

## Dalan segundu



Tiu Mau Lelo prepara ai-han nutritivu ba Mau Sesta.



Mau Sesta han ai-han di'ak.



Mau Sesta isin di'ak no bá eskola ho haksolok.

Hatán to'ok!

Agora, imi hili dalan ida-ne'ebé?

### Mai ita:

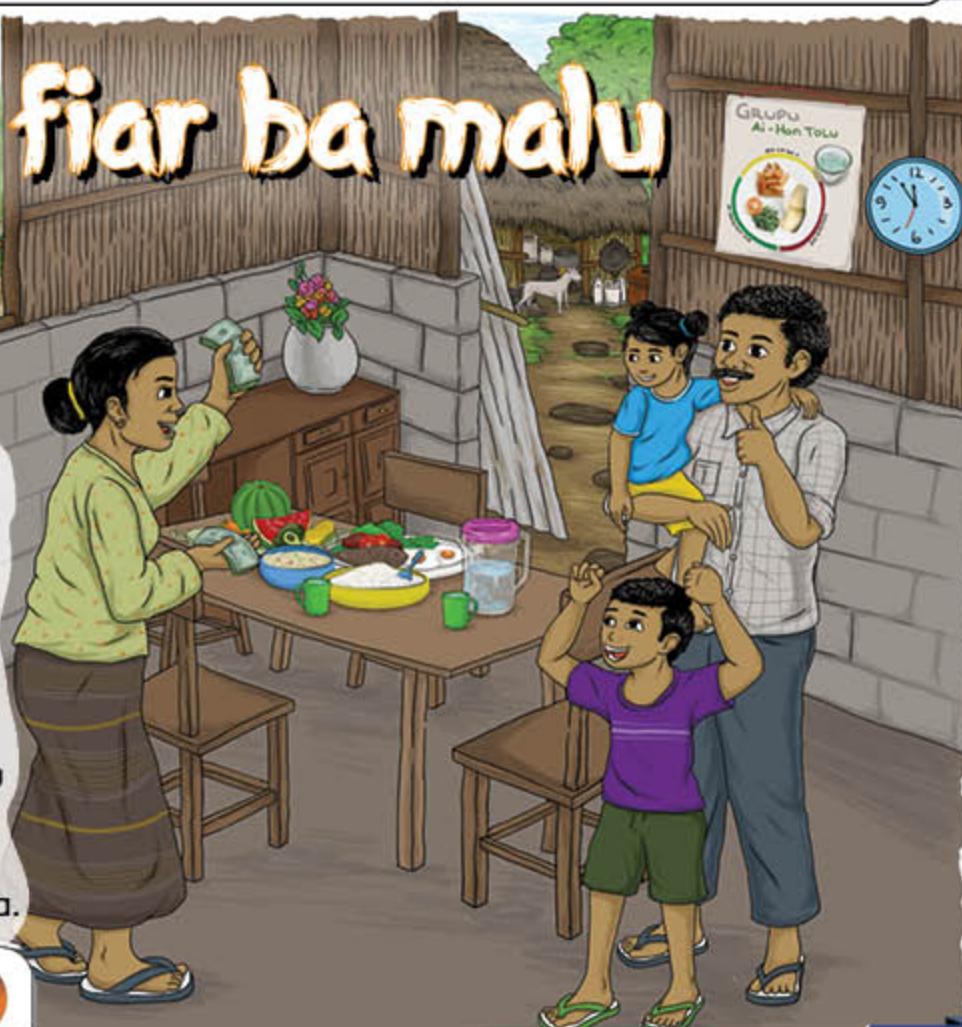
Promove ai-han nutritivu ba família agora hodi halakon malnutrisaun.

Promove kintál/to'os uma hun hodi asegura ai-han lokál ne'ebé kontribui ba nutrisaun família.

Partisipasaun feto maka xave ba determina dezenvolvimentu família, sosiedade no nasaun.

Feto nia desizaun no asaun determina prosperidade família.

## Fó fiar ba malu



# Ha'U bele!

Mai koñese mana **Maria Doloroso Boki Fernandes**, nia maka feto ida-ne'ebé lidera Fundasaun Luta Ba Futuru iha munisípiu Manufahi. Fundasaun ne'e nia serbisu haree liu ba bee, saniamentu, ijiéniku, advokasia no jestauñ rekursu naturais hodi redús risku dezastre. Sira mós fó atendementu sosiál hanesan uma mahon.

Maná Maria Boki hahú serbisu hanesan voluntária iha programa Auditoria Sosiál durante tinan ida. Hafoin, sai hanesan jestór finansa to'o 2011, hodi hetan fier ba pozisaun diretora to'o ohin loron. Foufoun nia sente sai lider ne'e todan, maibé tanba hetan fier husi ekipa no sira fó oportunidade ba nia atu aprende sai lider.

Nia dehan katak, "Ema ne'ebé inspiradór mak ha'u-nia an rasik, tanba ema ne'ebé dehan atu prontu sai lider mak ha'u rasik. Ha'u-nia liafuan forsa mak, "**Ha'U bele!**". Ho nia lideransa maka Fundasaun prodús lider feto barak, feto nia lian konsidera ona iha públiku no aumenta maluk mane sira-nia konsiénsia ba asuntu feto.



Maná Boki dehan, "Atu sai lider, primeiru kapasita an liuhosi estuda no labele moe envolve an iha atividade oioin. Sai lider ne'e la'ós sai diretór ka diretora maka lider, maibé bainhira envolve an no lidera grupu ki'ik, maka lider ne'e mosu iha ne'ebá. Ha'u sente orgullu ba an rasik tanba bele hamriik no ko'alia iha públiku no konsidera ideia sira iha diskusaun nia laran."



Dezafiu ne'ebé nia hasoru maka, bainhira lidera mane sira. Dalaruma sira hanoin katak feto labele lidera, maibé ho maneira fó kapasitasaun ba sira no ikusmai barreira ne'e lakon.

Bainhira foti dezisaun nia sempre halo uluk enkontru ho membru sira, hafoin sira foti koletiva no refleta ba regra organizasaun. Iha uma, nia sempre foti desizaun hamutuk ho nia kaben, exemplu; halo konstrusaun uma no fahe tempu ho família.

## Lia-menon:

**Ba alin defisiénsia sira**, nafatin estuda tanba lider la haree ba fiziku. Labele lakon komitmentu, hodi kontinua esforsu an atu bele partisipa iha dezenvolvimentu iha ita-nia NASAUN.

**Ba maluk feto sira**, ita-nia partisipasaun importante hodi hato'o hanoin di'ak sira, nune'e bele hadia dezafiu sira iha suku no NASAUN. Husu atu kontinua fier an no involve an iha atividade sira.

**Ba maluk mane sira**, fó oportunidade ba ita-nia inan feton sira hodi partisipa iha kualkér atividade, nune'e bele hetan oportunidade di'ak iha futuru. Lider feto hanesan ho mane no bele iha asuntu saída de'it.

# Revista Lafaek matadalan matenek kuda iha Aitana, Laline

Projetu Revista Lafaek harii iha tinan 2000, suku Laline marka istória dahuluk hodi halo tara bandu atu kuidadu Revista Lafaek.

suku Laline pertense iha postu administrativu Lakluta, munisípiu Viqueque. Laline mós iha fatin turístiku no fatin istóriku ne'ebé maka koñesidu tebes ho naran We-Hali, ne'ebé maka sai hanesan fatin segundu konferénsia saudozu Nicolau Lobato ho nia membru sira iha loron 2 fulan-abril 1977.

Iha loron 2 fulan-setembru 2022, realiza eventu importante tara-bandu ho tema, "Revista Lafaek Matadalan Matenek Kuda iha Aitana Foho Laline." Inisiativa husi Autoridade suku no EBF 12. Laline ho nia objetivu atu fó-hanoin ba manorin, kanorin no komunidade sira, atu kuidadu didi'ak Revista Lafaek. Manorin sira dehan, "Revista Lafaek importante tebes ba ami ne'ebé maka moris iha área rurál, tanba ami susar atu asesu ba livru. Revista Lafaek sempre tulun ami iha ami-nia atividade eskola loroloron."

Lei tara-bandu ida-ne'e, hato'o husi lia-na'in katak, "Estudante sira tenke respeita, kuidadu, labele lees no halo lakon Revista Lafaek. Bainhira labarik sira lees no halo lakon, nia sansaun maka sei bolu inan-aman mai hatán iha eskola. Liuhusi Revistra Lafaek, tulun estudante sira aprende lee no hakerek, tulun mós manorin sira sai kriativu no ajuda ekonomia família." Koordenadór EBF 12 Laline haktuir, "Revista Lafaek fó hanoin mai ami manorin atu halo kriatividade sira hodi fanu tebes kanorin sira atu kriativu. Revista Lafaek hanesan livru ida-ne'ebé fasil ba ema hotu hodi asesu tantu manorin, kanorin, parseiru no komunidade. Ami bele uza iha eskola no uma tanba livru husi Ministériu Edukasaun limitadu tebes no la autoriza atu lori ba uma."

Manorin Oliveira hateten, "Eskola husu misa agradesementu ba eroi sira, aniversáriu eskola no mós Revista Lafaek atu eziste nafatin iha Timór. Revista Lafaek iha kualidade ne'ebé boot tebes iha NASAUN ida-ne'e tanba, bele promove istória ka ai-knanoik oioin. Revista Lafaek nia abut kle'an tama to'o rai no nia tutun sa'e to'o kalohan."

Inan-aman sira kontente tebes haree Revista Lafaek, tanba iha informasaun mesak oioin de'it. Sira husu atu Revista Lafaek promove fatin istóriku iha suku Laline.

Pesoál saúde hateten katak Revista Lafaek iha dezeñu no tulun tebes inan-aman sira. Maski sira menus siénsia, maibé sira bele comprende liuhusi dezeñu liga ba saúde.

Durante atividade tara-bandu, kanorin sira hatudu jogu tradisionál oioin husi kedas avó bei-alá sira hanesan; Kaleik, Kutis no Lao-rai. Jogu sira-ne'e tun mai jerasaun ba jerasaun iha suku Laline.



Jogu La'o-rai



Jogu Kutis



Jogu Kaleik

# Dixiplina utiliza estrada públiku

Hai belun sira, vida ema ida nian la fa'an iha loja. Mai hamutuk kumpri regra tránzitu hodi salva ita-nia vida.

## Regras tránzitu

1. Labele la'o iha parte liman karuk hosi estrada no uza zebra kros bainhira atravesa dalan.
2. Tenke haree ba parte karuk no loos molok atravesa dalan no labele halimar iha estrada.
3. Labele lori karreta ho motór se ita sente matan-dukur; kole no labele uza telefone bainhira lori transporte.
4. Redús velocidade ne'ebé maka'as no labele hemu alkohol bainhira lori transporte.
5. Tenke uza kapasete bainhira uza motór no uza sintu seguransa bainhira lori karreta.
6. Tenke fó prioridade be ema la'o-ain iha zebra kros.
7. Tenke liuhosi parte liman loos bainhira ultrapasa karreta ka motór.

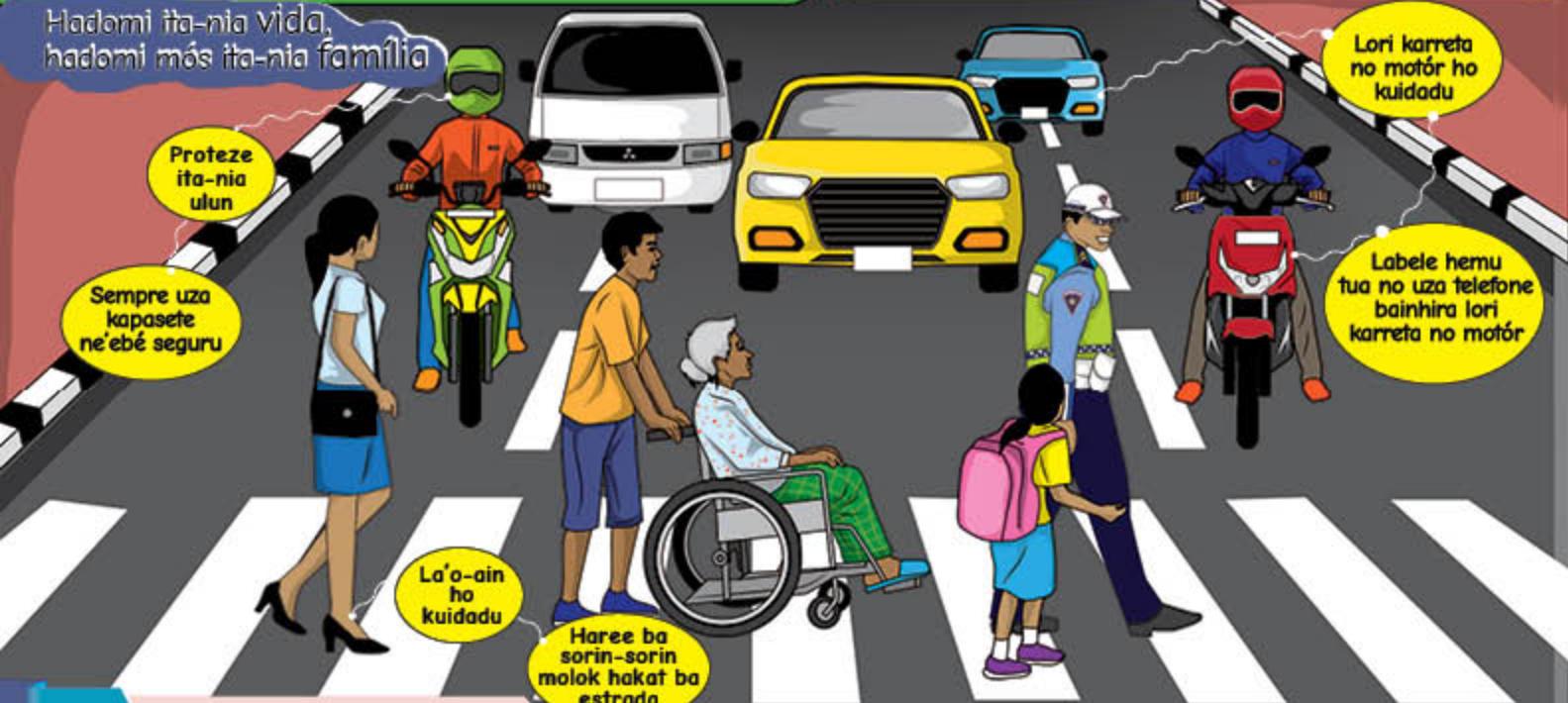
## Bainhira lori motór ka karreta tenke halo tuir hahalok hirak-ne'e

1. Uza kapasete ne'ebé di'ak tenke kesi talin ho loos.
2. Uza sintu seguransa ho loos bainhira uza karreta.
3. Tau ain rabat ho tanke motór no uza sapatu ne'ebé seguru.
4. Travaun ne'ebé di'ak no espellu kompletu.
5. Lampu boot ho lampu piska tenke lakan di'ak no roda tenke di'ak.

## Lala'ok importante ba ema ne'ebé lori karreta no motór

1. Tenke iha karta kondusaun bainhira lori karreta ka motór.
2. Labele haluha lori livrete (Dokumentus karreta ka motór) bainhira viajen ho karreta no motór.
3. Kumpri ka halo tuir sinál tránzitu sira.
4. Respeitu limite velocidade.
5. Uza kapasete ka sintu seguransa bainhira lori motór no karreta.
6. Bainhira atu lori motór ka karreta, presiza tau atensaun ba asesóriu hanesan espellu karuk no loos, lampu piska, lampu boot no ki'ik iha oin, lampu emerjénsia, lampu travaun, klakson ka apita, knalpot no seluk tan.

Hadomi ita-nia vida,  
hadomi mós ita-nia família



The Asia Foundation

NEW ZEALAND  
FOREIGN AFFAIRS & TRADE  
Aid Programme



Lei sira ne'ebé regula iha Timor-Leste.

- a) Dekretu lei número 06/2003, kona-ba kódigu Estrada, kria atu regulariza komportamentu ka atitude utilizadór Via públiku sira atu realiza seguransa, orden públika no konveniénsia (seguru) ba movimentus iha Via públiku.
- b) Kódigu Estrada Artigu 116 kona-ba dokumentu ne'ebé hatudu kategoria atu lori veíkulu.
- c) Kódigu Estrada Artigu 76. 2. Konduktor no pasajeiru ne'ebé kondús motorizada, motosikleta (bisicleta-motorizada) tenke uza kapasete ho modelu ne'ebé aprova tiha ona iha lei. Ema ne'ebé la halo tuir regra nu'udar hakerek ona iha número 2 sei selu koimas ho osan.
- d) Kódigu Estrada Artigu 76. 1. Konduktor no pasajeiru sira nebe tuur iha karreta oin tenke uza sintu seguransa, ema ne'ebé la halo tuir regra nu'udar hakerek iha artigu ne'e sei selu koimas ho osan.
- e) Kódigu Penál Timor-Leste Artigu 207 kriminaliza ema ne'ebé kondús transporte sem karta kondusaun no sei hetan pena prizaun tinan 2 ka multa ho osan.

# Armáriu husí kaixa uzadu

Mai ita uza kaixa uzadu hodi halo sai armáriu. Ita bele uza hodi tau sasán no infeta uma.

## Materiál:



Sukat no tesi kaixa tuir medida, hodi tau ba parte sorin no okos. Nune'e bele halo mahar kaixa okos.

Tau goma *Rajawali* ba kaixa laran, hafoin taka tan kaixa ne'ebé tesi ona ba goma leten.

Repele nafatin hanesan ne'e ba parte sorin.



Bainhira mahar ona, tau hamutuk kaixa rua no hanehan ba parte ne'ebe tau ona goma hodi bele metin.

Bele aumenta tan kaixa ki'ik ida. Sei sai hanesan ne'e.



Tuirmai, tau goma surat-tahan ba kaixa, hafoin taka ho surat-tahan kór, Taka hale'u to'o hotu.

**Armáriu husí kaixa uzadu prontu ona hodi uza no bele mós fa'an.**

Hadooq sasán sira hanesan kateri, cutter ka tudik husí oan/labarik sira.

# Marmelada ai-nanás

Materiál:



Ai-tetak



Basia



Buli ho bee



Botir mahar



Masin-midar



Tudik



Ai-nanás



1 Materiál prontu ona, mai ita hahú halo marmelada ai-nanás.

2 Fase liman ho sabaun, tau aventál, luvas, xapeu no máskara.

3 Ko'a ai-nanás fuan 4 halo moos.

4 Hafoin fase ai-nanás halo moos.



5 Ko'a ai-nanás halo lotuk didi'ak.

6 Tau ai-nanás ko'a ba taxu ne'ebé sunu ona ahi.

7 Sukat no tau bee xikra 1 ba taxu.

8 Tau masin-midar xikra 5 ka tuir nesesidade. Kedok beibeik to'o minutu 45.



9 Da'an botir iha bee nakali, durante minutu 10.

10 Bele hasai bainhira to'o ona minutu 45.

11 Bainhira malirin ona, enxe ba botir maran no takat matan halo metin.

12 Marmelada ai-nanás prontu ona atu han ho paun, halo dose no bele fa'an.



Atividade ne'e hala'o ho grupu S4M, Metinaro, Dili.

**Uza  
masin-midar  
tuir nesesidade  
atu hadook an  
husi moras.**

# Tara bandu ba Revista Lafaek

Iha tempu uluk seidauk iha lei, avó sira uza seremónia tara bandu hodi bandu ema atu labele estraga sasán no la halo violénsia. Se la halo tuir maka sei hetan sansaun.

Iha loron 9 fulan-dezembru 2022, realiza tara bandu iha suku Loidahar, Liquiça. Objetivu hala'o atividade ne'e atu kuidadu ai-horis, la halo violénsia, bele moris moos no edukasaun di'ak ba oan sira. Iha parte edukasaun, sira inklui Revista Lafaek atu tara bandu mós.

## Lei tara bandu Revista Lafaek maka:

- Estudante estraga (lees no soe) Revista Lafaek iha dalan ka fatin públiku sei multa \$25.
- Inan-aman ne'ebé mak estraga (lees no soe) Revista Lafaek iha dalan ka fatin públiku sei multa \$50.

### Domingos dos Santos, Xefe suku Loidahar, Liquiça.

Tara bandu ida-ne'e realiza ba dala rua ona iha suku ne'e. Tara bandu dahuluk iha 2018 no agora inklui mós Revista Lafaek. Revista Lafaek, distribui husi CARE Internasional iha Timor-Leste no positivu tebes ba labarik no komunidade sira. Ne'e duni ami hakarak prezerva Revista ne'e, hodi nune'e labarik sira tuirmai bele aprende nafatin. Revista Lafaek fahe ba labarik sira maibé dalaruma sira la kuidadu ho di'ak no estraga, tanba ne'e mak halo tara bandu atu labele estraga. Ita mós eduka ita-nia komunidade sira atu aprende rai Revista didi'ak no halo sai biblioteka ki'koan iha sira-nia uma. Ne'e duni, husu atu utiliza no kuidadu didi'ak tanba, Revista Lafaek kontribui ba prosesu aprendizajen labarik nian no importante tebetebes.



### Komunidade:



Ba maluk Timor-Leste doben, Revista Lafaek importante atu eduka ita-nia família uma-laran, tanba ne'e mak ami inklui mós iha kultura tara bandu ida-ne'e. Hodí nune'e, bele eduka ita-nia ema sira, atu ita sai ema ne'ebé edukadu no dixiplinadu iha ita-nia suku no uma-laran.

**Mensajen:** Husu ba alin estudante sira hotu, atu tau atensaun ba Revista Lafaek tanba iha matéria oioin ne'ebé di'ak ba Ita-Boot sira-nia futuru.

**Mario dos Santos, aldeia Cotalara, suku Loidahar, Liquiça.**



Revista Lafaek tama hotu iha tara bandu, tanba iha ideia mesak furak de'it ba ita no ita-nia oan sira.

**Mensajen:** Husu ba ita hotu, atu labele estraga Revista Lafaek tanba, Revista Lafaek importante tebes mai ita no ita-nia oan sira.

**Teresinha Rodrigues, aldeia Manucolohata, suku Loidahar, Liquiça.**

# Jogu komparasaun

Tulun oan sira aprende halo komparasaun entre sasán sira-nia tamañu "Boot, ki'ik, naruk no badak."

Materiál:



Akompaña oan, prepara sasán sira hanesan iha leten.

Tau sasán sira hamutuk entre boot no ki'ik.

Hafoin, husu oan "Ida-ne'ebé maka **boot** no ida ne'ebé maka **ki'ik?**" No oan hatudu.



Tuirmai, tulun oan sira atu sukat sasán nia naruk uza liman. Inan-aman sukat uluk hodi fó exemplu.

Hafoin ne'e, tulun oan atu uza régua hodi sukat sasán sira iha leten. Inan-aman husu ba oan, "Ida-ne'ebé maka badak liu no ida-ne'ebé maka naruk liu?"

Husu ba oan hakerek nia rezultadu iha surat-tahan.

Inan-aman fó apresia ba oan liuhusi basa liman ba sira.

Atividade ne'e hala'o ho Sr. Asverio do Santos ho nia família iha Atauro.



# Torta lakeru

Lakeru hanesan ai-han lokál ne'ebé nutritivu tebes.  
Mai ita halo dose torta lakeru, ba ita-nia família no bele mós fa'an.

Materiál:



Lakeru tasak



Trigu



Masin-midar



Royal



Baunila



Manu-tolun



Manteiga



Marmelada ai-nanás



Fase lakeru no kukus to'o tasak.



Hafoin kukus, de'ut halo rahun didi'ak.



Tau manu-tolun fuan 6 ba basia.



Sukat no tau masin-midar kanuru 4 ka tuir nesesidade.



Hafoin, sukat no tau baunila kanuru tutun.



Mixer to'o mutin hanesan ne'e.



Tau trigu xikra 1 no royal kanuru ki'ik 1.



Tau tan lakeru de'ut kanuru 2. Hafoin kahur to'o hanesan.



Tau manteiga ba forma. Hafoin, tau masa ba forma no tunu durante minutu 20.



Hasai tau iha hena bikan moos, hafoin tau marmelada ai-nanás.



Ikusliu, lulun ho hena bikan. Lulun lailais no kuidadu, selae bele nakfera.



Torta lakeru prontu ona atu han no fa'an.

**Uza masin-midar tuir nesesidade.**

**Fase liman ho sabaun molok halai'o atividade no han.**

Atividade ne'e hala'o ho **Veronica Gomes**,  
iha Camea, Dili.



# Lian Komunidade



Ha'u simu Revista Lafaek husi hau-nia oan no ha'u sente kontente tanba bele aprende buat barak. Ha'u-nia kabem aprende halo dose husi Revista Lafaek. Dose ne'e, balun ami fa'an hodi hasa'e rendimento família no balun ami hodi matabixu. Hanesan agrikultór, ha'u aprende oinsá kuda batar ho distânsia husi Revista Lafaek no nia rezultadu di'ak tebes.

Ha'u husu atu Revista Lafaek fó informasaun kona-ba adubu orgániku, hodi ami komunidade bele lee no halo tuir.

**Leopoldo da Costa, aldeia Ai-taman, suku Salele, Postu Administrativu Tilomar, Covalima.**

Ha'u simu Revista Lafaek ba Komunidade husi ha'u-nia oan sira. Ha'u orgullu tebes ho Revista Lafaek tanba ha'u-nia oan sira bele hatene lee no sura. Revista Lafaek iha dezena furak no atrai tebes. Ha'u gosta aprende halo dose no kripik husi Revista Lafaek ba Komunidade tanba bele fa'an.

Ha'u sempre uza Revista Lafaek atu lee ba oan sira no oan sira gosta tebes rona.

Ha'u motiva sira atu lee rasik, ikusmai ha'u-nia oan iha klase 2 bele lee ona.

Husu ba Revista Lafaek atu kontinua fahe mai ami iha área rurál, tanba sai hanesan matadalan hodi hanorin ami-nia oan sira.

**Suzana Jose Barreto, aldeia Sarin, suku Fahiria, Aileu.**



Ha'u agradese ba Revista Lafaek tanba fó matenek mai ha'u. Ha'u koko halo dose bolu husi hudi, ai-farina no fehuk ba ha'u-nia família no ha'u-nia oan sira gosta han. Aprende mós prepara ai-han ho nutrisaun ba oan sira atu sira la kona moras. Ha'u akompanha oan sira prienxe jogu matemática, hakerek alfabetu no haree dezena hodi forma letra. Husu ita hotu atu uza Revista Lafaek, labele estraga tanba ajuda ita inan-aman no labarik sira aprende di'ak liu. Liuhusi Revista Lafaek maka fó matenek ba ita. Ne'e duni mai ita ka'er metin Revista Lafaek ne'e.

**Sabina Barreto dos Santos, aldeia Baruana, suku Biqueli, Atauro.**



Ha'u simu Revista Lafaek ba Komunidade hosi ha'u-nia oan no simu tinan ida dala tolu. Ha'u haree buat oioin iha laran hanesan; halo kripik husi hudi-kain no brinjela, halo mós dose husi ai-farina. Ha'u haree kriatividade sira no ha'u gosta loos.

Bainhira ha'u simu, ha'u loke no haree uluk maka reseita, maibé ha'u seidauk práтика tanba materiál balun ami hola dook, ha'u kontente loos atu koko bainhira materiál iha. Ha'u uza Revista Lafaek hodi hanorin oan sira alfabetu no hatudu número.

Revista Lafaek halo labarik sira aprende diak liu. Ha'u mós sempre fó-hatene ba ha'u-nia oan sira atu kuidadu Revista Lafaek, tanba hanorin buat barak.

**Joanina do Rego Mesquita, aldeia Ernaru, suku Mauchiga, Ainaro.**



Ha'u simu Revista Lafaek ba Komunidade tinan ida dala tolu, husi hau-nia oan ne'ebé simu iha eskola. Prezensa Revista Lafaek ba komunidade importante tebes, tanba sai hanesan média ida-ne'ebé maka bele eduka ita-nia sosiedade ka komunidade, hodi hasa'e koñesementu liuhusi informasaun sira. Liuliu informasaun ne'ebé liga ba saúde familiár, tanba informasaun ne'e ami bele asesu direta. Revista Lafaek bele kobre to'o iha área rurál ne'ebé susar atu asesu informasaun. Ha'u apelu ba inan-aman sira, atu kuidadu Revista Lafaek, tanba tulun ita hatene informasaun barak hanesan; saúde, edukasaun, agrikultura no dalan oinsá atu buka moris. Ita presiza rai didi'ak Revista Lafaek tanba hanesan dokumentus importante ba ita. Husu ba Revista Lafaek atu inklui mós konteúdo liga ba edukasaun sívika, atu nune'e bele hasa'e sentimentu patriotizmu ba joven sira.

**Belarmino Teseira Mendes, aldeia Bemetan, suku Betano, Postu Administrativu Same Villa, Munisípiu Manufahi.**

# Maun ho alin fahé malu



Hori uluk liubá, moris família ki'ik ida. Sira hela iha aldeia ida no moris hanesan to'os-na'in ka agrikultór. Lakleur moris oan-mane na'in-rua, oan-mane boot naran Mau Rai no oan-mane ki'ik naran Mau Ledo. Oan-mane boot nia hahalok banati tuir inan-aman agrikultór hodi halo to'os, natar, hodi kuda kafé, hakiak animál no halo buat hotu ne'ebé nia bele.

Maun hakarak nia alin mós badinas hanesan nia, atu sira-nia moris ba futuru sai di'ak liu fali. Maibé, alin Mau Ledo la hanesan ida, alin hanoin mak halimar de'it no la preukupa nia futuru. Loroloron Mau Rai bá serbisu no Mau Ledo bá halimar.

Loron ida, Mau Rai bolu nia alin atu fó-hanoin katak labele halimar de'it, serbisu maka di'ak. Maibé nia alin la preukupa no halimar nafatin de'it husi uma ida ba uma seluk. Mau Ledo gosta liu maka soran manu ka futu-manu no la halo tuir saida maka nia maun dehan.

Loron ida, nia maun hirus tebetebes nia alin Mau Ledo. Maun duni nia alin no baku, alin halai no kous ho manu-aman mean ne'ebé nia hadomi. Nia halai no la soe manu ne'e tanba, loroloron nia sempre hamutuk ho manu ne'e no nia sempre soran manu ne'e. Iha dalan nia hetan gongu ida, Mau Ledo foti gongu ne'e no halai nafatin, Mau Rai mós duni nafatin. Mau Ledo halai no hanoin oinsá atu salva nia an, iha liman sorin nia kaer gongu no iha liman sorin nia kous manu.

Husi dook, Mau Ledo hetan nuu huun ida. Nia hatene Mau Rai sa'e nuu labele. Mau Ledo mós konsege sa'e duni nuu ne'e, bainhira Mau Rai to'o iha nuu huun, nia alin sa'e to'o ona nuu tutun. Mau Rai hirus tebetebes no dehan, "Ó hein! Ha'u sei tesí nuu ne'e, ó ho nuu sei monu hotu." Maibé, nia alin fier an katak nuu ne'e sei salva nia.

Mau Rai tesí duni nuu ne'e. Bainhira tesí sorin kle'an tama ona, nia tesí fali tan nuu sorin, maibé fila atu tesí sorin, sorin tomak fali. Nia tesí nafatin no nuu ne'e la tohar, maibé sa'e tan ba leten. Bainhira Mau Rai hateke sa'e ba leten, Mau Ledo sa'e nafatin no la so'e nia manu no gongu. Nia alin komesa hananu ho lian mambae "Bare dara moro bai seri moro bae seri." Katak tesí husi sorin tomak husi sorin. Nune'e nuu ne'e sa'e tan, sa'e to'o lalehan.

Mau Ledo kontinua hananu ho triste, "Bare dara moro bai seri moro bae seri." Hafoin nia dere gongu, "Gong, gong, gong," manu-mean lian tan, "Kokorek kok" nuu sa'e nafatin. Husi dook Mau Ledo arrepende ho nia hahalok ladi'ak, halo nuu lori nia dook. Mau Rai mós hateke sa'e ho triste, tanba nia alin komesa lakon ona. Ikusmai, maun ho alin fahe malu duni, alin sa'e ba lalehan no maun iha rai.

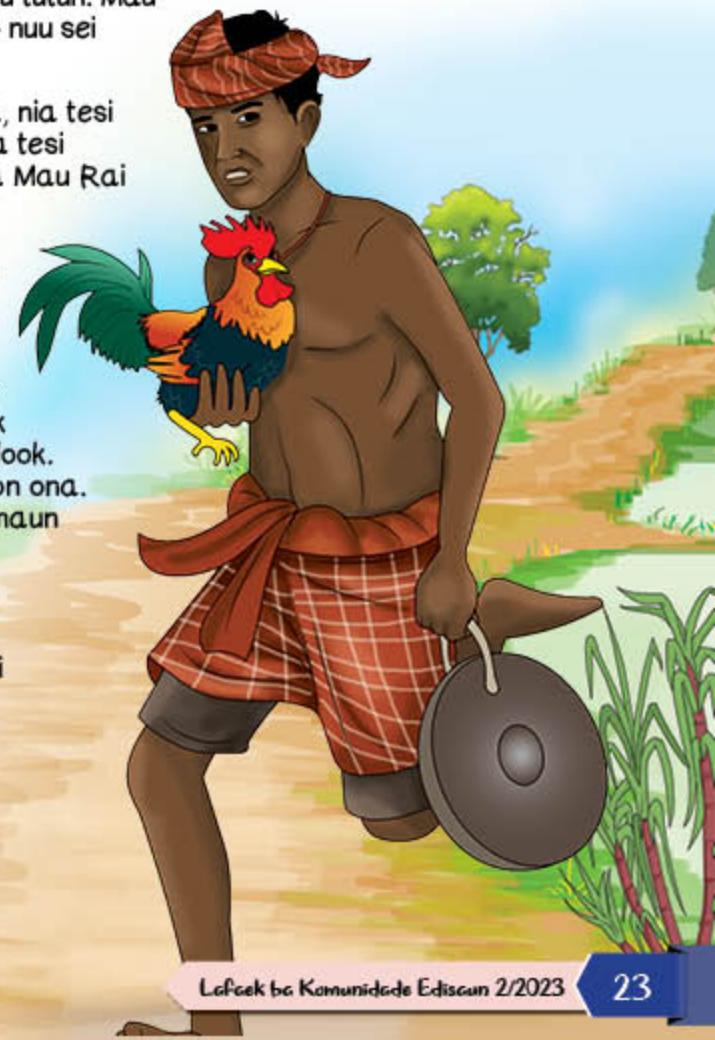
## Mensajen morál

Problema ruma, maun-alin tuur hamutuk ko'alia ba-malu hodi rezolve ka buka solusaun, labele ho violénsia. Kesi iha rai, kesi mós iha lalehan. Kore iha rai, kore mós iha lalehan.



Istória husi:  
Lucas da Costa,  
aldeia Quirlelo,  
suku Liurai, Aileu.  
Hela iha Kabasfatin.

Modifika husi ekipa Lafaek



# Lafaek nia belun



Baucau



Viqueque



Aileu



Ainaro



Atauro



Manufahi



Manufahi



Covalima

**"Família armonia  
liuhusi serbisu  
hamutuk"**

