

# ONDAKA

Boletim Mensal do Projecto Comunitário Vozes da Paz Ano 4 Nº40 Outubro 2004

## Lar dos idosos precisa ser reabilitado



Este é o nosso grande problema. Já pedimos às estruturas superiores para verem com urgência esta situação de reabilitação, mas até ao momento não tivemos ainda resposta. Disse a Sofia Maria, responsável adjunta do lar da 3ª idade da Chivela.

Págs. 8-9

## Rosto do Mês

O seu sonho foi interrompido no ano de 1994 na aldeia de Chitue, quando accionou a mina na sua lavra.

Pág.3



## Mulher espanca marido

Na aldeia de Betânia na comuna do Sambo uma mulher espancou o seu marido pelo facto deste ter subtraído o seu dinheiro para liquidar uma dívida.



Pág. 6

## Pai embriagado mata criança

Uma bebé de 5 meses de idade morreu na comuna Xavier Samacau pelo facto de seu pai lhe ter deixado cair por estar embriagado.



Pág. 5

ONDAKA é financiado pela Agência Canadiana para o Desenvolvimento Internacional (CIDA) e a Agência Suíça para Desenvolvimento e Cooperação (SDC).

# Editorial

Uma atenção especial e cuidada deve ser prestada aos idosos. Eles representam para a juventude e nova geração uma fonte de sabedoria e de conhecimento das nossas tradições sócio-culturais. Hoje, muitas são as pessoas que não respeitam os idosos, por julgarem que são inúteis à sociedade por um lado e por outro desprezam a idade por considerarem de inválidos.

Na transmissão da tradição cultural de um povo, aldeia ou país nada melhor do que um testemunho vivo e oral. Hoje muitas coisas boas da nossa cultura estão esquecidas e não são do conhecimento da nova

geração, porque não houve um cuidado na transmissão ou auscultação aos nossos mais velhos.

Tudo de bom que fazemos na vida respeita implicitamente à três factores fundamentais. O passado, presente e o futuro. Não é possível a aculturação de um povo sem revermos o seu passado, nem tão pouco projectar o futuro sem uma convivência digna no presente.

Uma responsabilidade enorme recai para as instituições de beneficência para com os idosos. Melhor apoio se lhes devem prestar criando e proporcionando as

mínimas condições de vida para que estes possam passar o resto de tempo de vida num ambiente são. As entidades de cultura o nosso apelo, este é o momento de começarmos a recolher da sabedoria de muitos idosos que se encontram em vida, fazendo obviamente o arquivo que há de melhor nestes mais velhos para um dia transmitirmos as gerações vindouras.

Os familiares devem dar e prestar o melhor carinho aos seus entes queridos, pois é nesta fase da vida que eles mais merecem e precisam do carinho e aconchego da família.

## *Espaço do leitor*

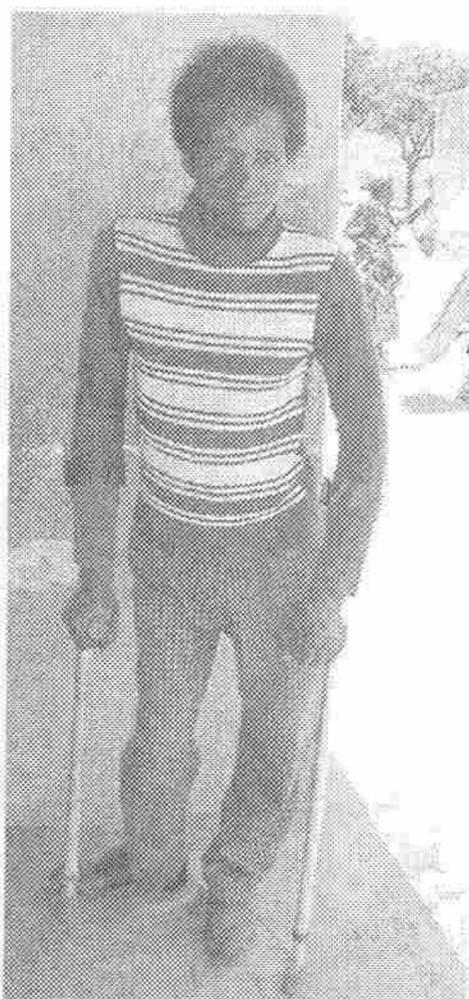
Sou um leitor assíduo deste boletim. Tem sido o meu companheiro aqui no lar da terceira idade da Chivela. São raras as oportunidades que temos tido para obter o jornal, mas quando me aparece na mão sou um consumidor.

Gosto dos assuntos que o boletim traz. Os contos, a página dos medicamentos e algumas notícias me têm despertado muita atenção. Espero que continuem com esta vossa força de vontade, pois incentivam-nos.

Acho que deveriam abordar com alguma regularidade assuntos onde deficientes físicos sejam intervenientes para demonstrar o outro lado daquilo que nós sabemos fazer. Assim seria muito gratificante para nós.

### O leitor

António Rufino-alfaiate



## ONDAKA

### Ficha Técnica

**Coordenação:** Quintas Júlio  
**Redacção:** Atekula  
**Paginação:** Margrit Coppé  
**Ilustração:** Martinho Daniel  
**Revisão:** Cupi Baptista, Jonathan Howard  
**Produção:** Grupos comunitários da Santa Teresa, Losambo, Samacau, Vilinga, Nzaji, Kilombo, Km25, Sambo, Funileiros, Candandi-Bailundo, Gomes e Fátima no município de Katchiungo.  
**Editado por:** DW - Development Workshop - Huambo  
**Endereço:** Rua 105 casa 30  
**Bairro:** Capango - Huambo  
**Tel :** (041) 20 338  
**Email:** [dwhuambo@angonet.org](mailto:dwhuambo@angonet.org)  
**Website:** [www.portalangonet.org/?alias=ondaka](http://www.portalangonet.org/?alias=ondaka)  
**Tiragem:** 2500 exemplares

# Rosto do Mês

*A vida é um contraste. As vezes planificamos, traçamos o nosso destino, mas não concretizamos. Há momentos que devemos ser fortes e corajosos para ultrapassarmos as barreiras.*

**D**elfina Kwayela, tem 45 anos de idade é filha de Ernesto Canhando e de Luciana Wendo. Nasceu no município do Ekunha aos 23 de Agosto de 1959.



Vive no lar de idosos da Chivela desde o ano de 1996.

Dedicou-se sempre a actividade agrícola. Foi uma camponesa que gostava de trabalhar a terra. O que produzia servia para alimentar os seus filhos e o excedente vendia ou fazia permuta para obtenção de outros produtos.

Delfina sonhou sempre que um dia poderia tornar-se numa grande agricultora que iria produzir muita batata, milho e hortícolas para alimentar os seus familiares, a comunidade do bairro e mesmo de

outros pontos da província. Mas o seu sonho e desejo foi bruscamente interrompido numa fatídica manhã de terça-feira, do ano de 1994 na aldeia do Chitue. Saiu as primeiras horas da manhã

de casa com destino ao seu campo agrícola. Parecia que o destino estava traçado e marcado para aquele dia. Tão logo, deu os primeiros passos para o interior da lavra, não viu mais nada. Quando acordou e recuperada do incidente estava no hospital na enfermaria de ortopedia e deitada sobre uma cama. Alguns familiares encontravam-se ao seu redor, mas com um ar de consternação. Na altura ela não se apercebeu bem do que se passava, mas depois de alguns segundos um familiar que ganhou coragem contou-lhe o que se tinha passado e que ela tinha ficado mutilada das duas

pernas. Delfina nem sequer se tinha apercebido do mal que a mina que deflagrou lhe tinha causado. Ao ver as pernas ligadas foi como que o céu caiu na sua cabeça.

A sua vontade inicial era de suicidar-se, mas a pronta intervenção dos familiares e pessoal médico foi importante. Levou-se muito tempo para ser convencida que nem tudo estava perdido. E isto foi conseguido com a intervenção de mais pessoas. Delfina tem dois filhos alguns

familiares em vida que também atravessam muitos problemas, mas mesmo assim sempre que podem prestam-lhe o mínimo de atenção. A dor e mágoa estão vencidas e como a primavera não acaba por morrer uma andorinha vai vivendo fazendo algo de útil. Actualmente faz trabalhos de artesanato e vende as pessoas que mais necessitam. O apelo que deixa para as pessoas que se encontram no mesmo estado físico dela é que todas as pessoas têm utilidade na sociedade, sejam cegos, mudos ou deficientes físicos e algo devem fazer para dignificarem as suas vidas.

## ULANDO WA DELFINA KWAYELA

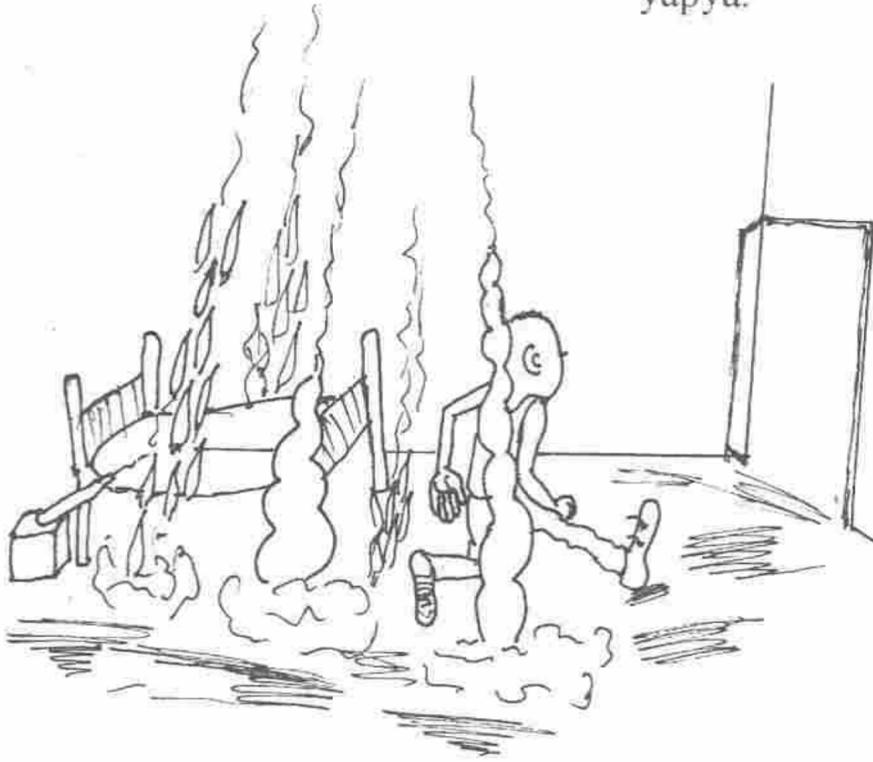
Delfina Kuayela ukwalima vasoka akwi akâla la tâlo, omôla a Ernesto Canhando la Luciana Wendo, wacitiwa ko civanja co ko Ekunha ke teke lya kwi avali la tatu, ko sâyi ye Enyanya Litito ku lima wohulukâyi ovita eceya akwi atâlô le ceya.

Eye osangiwa ko citumãlo ca pungika akulu vendamba ko Chivela tunde kulima wohulukâyi ovita eceya akwi eceya le pandu. Eye wakala ongunja yocili. Eye wasimãle okuti kovopange vunja nda walimalima atonono, epungu, kwenda ovikula vyo vyumbo, oco atekule epata lyaye lyo konjo.

Limwe eteke watunda konjo yaye locimaho co ku kalima. Noke walyata ke tenda lya lembikiwile posi, yu akumbuka ovolu avali. Eye olombokola hati eci akacilimbuka okuti ovolu avali vakumbukiwa, cokalela ño hati mbi yilu lyokupukila.

## DESCUIDO FATAL

Duas crianças morreram e outras três ficaram gravemente feridas na segunda semana de Outubro no



bairro Tinguita, na comuna Nzaji pelo facto dos pais terem deixado acesa uma vela, enquanto dormiam.

Na madrugada a vela derreteu-se e o fogo atingiu os cobertores acabando por incendiar o quarto.

Enquanto na comuna Nzaji duas crianças morrem carbonizadas, no Sambo uma criança de 1 ano de idade morreu ao cair num balde com água.

O caso aconteceu quando a mãe deixou sozinho o pequeno que já engatinhava ao pedir um almofariz em casa da vizinha.

A criança dirigiu-se para o balde de 2 litros e ao tentar brincar caiu com a cabeça para baixo dentro do balde de água.

## OCEKELELA

Omãla vavali vatula omwenyo vakwawe watu vawalwiwa ko sumana yu Mbala Vipembe, ko sanjala yo ko Tinguita, ko

Civanja co ko Nzaji omo lyo lonjali vyapekela lovela yatama.

Koviteketeke, o vela yakwata volombilikiti noke ohondo yosi yapy.

Osimbu ko civanja co Nzaji omãla vavali vapy omo lyo vela, ko Sambo umwe omõla ukwalima umosi watula omwenyo eci akupukila vombaliti yo vava.

Ocitangi camwiwa eci njali asya omõla waye lika lyaye wakala okuyala osimbu eye akapingile ocine ku yu valisungwe.

Omõlã wanda toke vombaliti yonjongo yoloneka vi vali vyo vava, yu eye akupukilamo.

*Enviada pelo grupo do Nzaji e Sambo*

## INDECÊNCIA OBRIGA REUNIÃO

O mau comportamento de alguns alunos e a forma pouco indecente de vestir algumas jovens levou a direcção da escola de base do II e III níveis da Chiva daquele estabelecimento de ensino a reunir-se com os pais e encarregados de educação.

A direcção da escola recomendou aos pais e encarregados de educação a tomarem medidas face a esta situação.

## OVITUWA VIVI VI KOKA ONJANGO

Elinga livi lyo londonge, omo lyo ku wala lavi, lyakisika umitavaso wo citumãlo ce lilongiso lya vali kwenda lya tatu co ko Chiva okulyongolola lo lonjali.

Umitavaso wayo wakisika olonjali okulavulula ciwa omãlã vavo omo lya linga ava.



*Enviada pelo grupo do Vilinga*

## CIÚME FAZ DERRUBAR CASA

Na comuna do Sambo o marido derrubou a sua própria casa por causa de ciúmes.

O facto deu-se quando a sua esposa fez um biscate e pagaram-lhe a quantia de 50.00 Kz. No regresso a casa o marido ficou revoltado e acusou-lhe que tinha sido um homem que lhe deu dinheiro acabando por espancá-la e amarrando-a. No dia seguinte recebeu-lhe a roupa e o filho e mandou-lhe para a casa da mãe para lá viver.

## ESEPA LI TEYA ONJO

Ko civanja co ko Sambo yumwe ulume wateya onjo yaye omo lye

sepa.  
Ocitangi camwiwa eci ukāyi waye andele ko cipato yu vofeta eci ca soka 50.00 Kz. Eci akatyuka konjo, ulume watema, yu olundila



hati yumwe ulume eye wowihā olombongo vyaco. Wokuta noke wotipula, eteke lyakwavo wotambula uwalo waye kwenda omōla yu otuma konjo ya njali yaye.

*Enviada pelo grupo do Sambo*

### PAI EMBRIAGADO MATA CRIANÇA

Uma bebé de 5 meses de idade morreu na comuna Xavier Samacau pelo facto de seu pai lhe ter deixado cair por estar embriagado.

O facto aconteceu quando o pai depois de ter chegado em casa sentou-se a mesa para jantar e pediu a esposa para lhe trazer a criança. De seguida ouviu uma boa música no seu rádio e pôs-se a dançar com o seu filho tendo tropeçado na perna da mesa e esta

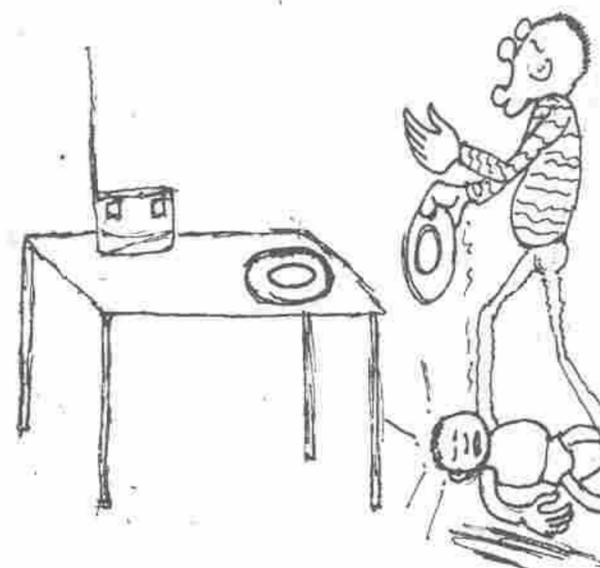
ao cair o pai da criança preferiu segurar o prato que tinha arroz com feijão e largar a criança que acabou por cair.

Ao levarem a criança ao posto médico esta acabou por morrer pelo caminho.

### NJALI WAKOLWA OPONDA OMŌLĀ

Yumwe omōla ukwalosāyi vi tālo wafa ko civanja co ko Xavier Samacau omo lya njali yaye okupula omo lyu holwa.

Ocilunga camwiwa eci ise apitila konjo, watumāla ko tando okulya, yu apinga ukwanjo yaye oco otwalile omōlā, noke wayeva ocisungo caposoka vo cisanji caye yu afetika okupiluka lo mōlā, yu



alipunduka ko tando. Pokupandikisa, wayakela elonga lyo lwoso, ko mōla wacako yu akupukila posi. Eci vambata omōla ko mbutika yu hayele, omōla wafila vonjila.

*Enviada pelo Samacau*

### COMUNIDADE SOLIDÁRIA

A comunidade de Vila-Graça demonstrou um elevado grau de solidariedade a quando da morte de Joaquim Sandumbo morador do

bairro tendo prestado um grande apoio ao óbito.

O apoio da comunidade deixou satisfeito todos os moradores que realizaram uma cerimónia fúnebre condigna ao defunto que não tinha familiares nesta cidade.

De louvar o apoio prestado também pela área de assistência social aos antigos combatentes que contribuiu com certa quantia monetária e o caixão.

Joaquim deixou 4 filhos e esposa.

### OMANU VOMUNGA

Omanu vo ko Vila Graça, valikwata umunga, eci Joaquim Sandumbo nungambo yo ko sanjala atula omwenyo, yu aca ekwatiso ponambi.

Ekwatiso lyaciwa lo manu ava lyasanjwisa olonungambo vyosi, momo ulume u ndeti kakwatele epata mulo vo lupale.

Lacovo olopandu viloña ko seketa yo lo antigos combatentes, vaca olombongo kwenda ocikasya.

Joaquim wasya omāla vakwalā kwenda ukāyi.

*Enviada pelo grupo Vilinga*

### CONSEQUÊNCIAS DO ÁLCOOL

Um cidadão embriagado morador da aldeia de Sachipanguela, que dista cerca de 4 Km da localidade de Kandandi morreu pelo facto de ter ingerido medicamento para matar ratos.

O aldeão duvidou depois de ingerir

o medicamento com a sua esposa que o mesmo não matava nenhum ser humano.

Depois de ter passado alguns minutos foi atacado com vômitos e diarreia e lhe foi prestado os primeiros socorros mas não resistiu.

No bairro do Lossambo devido ao estado de embriagues Herculano foi batido pelo seu vizinho David por ter entrado sem autorização em casa deste.

David tinha saído de casa e não iria para longe deixou a porta aberta quando olhou para trás viu um vulto e entendeu regressar



Ao entrar no seu quarto encontrou Herculano debaixo de sua cama deitado. Ao ser interrogado Herculano disse que estava a procura de sua mulher. David pegou num pau e bateu no vizinho que desde então passou a respeitá-lo.

No Sambo o consumo excessivo de álcool causou pancadaria entre

Sicote e Moço tendo resultado ferimento grave.

Como castigo Sicote foi detido pelo polícia e como castigo bateram-lhe com uma catana nas nádegas ao tentar esquivar a catana atingiu ferindo um dos dedos.

A caso de momento está a preocupar o comandante da polícia que se encontrava ausente.

### CISUPUKA KU HOLWA

Omo lyuholwa, yumwe nungambo yo kimbo lyo ko Sachipangela ka sangiwa ovinãlã vi kwãka lo ko Kandandi, wafa omo lyo kunywa ovihemba vyo ku ponda olomuku.

Ulume

eci akanywa ovihemba vyaco wavangwisa ukãyi ndakuti ovihemba kavipondi omunu.

Eci pakapita alivala vamwe, wafetika okuli-sanjala kwenda okutundisa. Eye watatiwa, pole kacatavele.

Handi ko sanjala yo ko Lossambo, omo lyo vo holwa, Herculano watipwiwa la David, momo wañila vonjo yukwavo kapingile vali.

David watunda konjo, lonjongole yo kutywka lonjanga,

pole epito omengemenge. Eci akala okwenda, wavanja konyima yu amõla cimwe cañila vonjo, yu atywkako.

Eci akañila vohondo yaye, wamõla ño Herculano yu vonãle. Eci akopula, eye hati ñasi okusandiliya ukãyi wange. David wakwata vombweti, watipula ukwavo, tunde opo peya ocisumbiso.

Ko Sambo, omo lyo voholwa, Sikote kwenda Moço valitipula yu pasupuka apute.

*Enviada pelo Sambo, Lossambo e Kandandi*

### MULHER ESPANCA MARIDO

Na aldeia de Betânia na comuna do Sambo uma mulher espancou o seu marido pelo facto deste ter subtraído o seu dinheiro para liquidar uma dívida.

Ao aperceber-se da falta do dinheiro ficou enervada pegou numa cadeira e bateu na cabeça do marido causando-lhe ferimentos na



cara. A família do marido não gostou da atitude tomada pela mulher e promete arranjar outra mulher para o seu familiar pois acha

ou caracteriza o acto como falta de respeito.

Ainda na mesma aldeia um casal diariamente luta entre si. Quando tal acontece a mulher fecha a porta e acaba sempre espancando o marido para ninguém ver.

Os familiares do marido decidiram que a mulher deve se retirar de casa e arranjar outra esposa para aquele homem.

### UKĀYI OTIPULA ULUME

Kimbo lyo ko Betânea, ka tyamela ko Sambo, umwe ukāyi watipula ulume waye, momo ulume watikula olombongo vyaye yu akafetele ofuka.

Eci akalimbuka okuti polombongo pa kamba, watema, wakwata vo mangu watipula layo ulume yu atonywiwa vocipala. Epata lya ukāyi kalyacisolele. Cilo epata hati te vavanja ukāyi vukwavo, momo hati eci etombo.

Handi kimbo limosi olohweli vimwe, vyasyata okuliveta. Eci valitipula, ukāyi kepito oyikako oco lomwe akacimõle.

Epata lya ukāyi cilo lya sima okuvanjala ukāyi vu kwavo kulume.

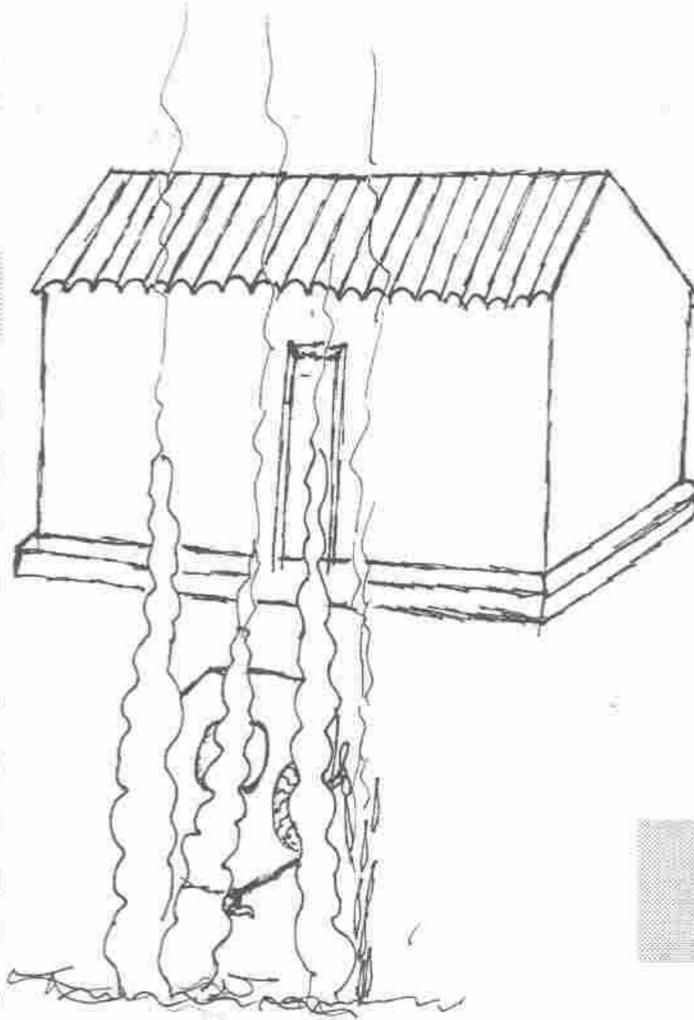
*Enviada pelo Sambo*

### FALTA DE ENERGIA PROVOCA MORTE

O fraco e deficiente fornecimento de energia eléctrica a cidade do Huambo tem estado a causar muitos incidentes.

No bairro de Kalundo, no passado dia 3 de Outubro, uma criança

quando tentava abastecer o gerador "wanditombi" com gasolina, provocou incêndio, tendo causado a morte de uma criança e o ferimento de outras três.



### EKAMBO LYO CINYILI CINENA OLOFA

Omo lye kambo lyo cinyi vo Huambo, cikasi okunena ovitangi vyalwa. Ko sanjala yo ko Kalundo, ke teke lya tatu vo sāyi ya Mbala Vipembe, yumwe omõla eci akala okukapa o gasolina vetilindindi "wanditombi", cakoka ondal, yu kwasupuka olofa vyo munu umosi kwenda vakwavo vatatu vayokiwa.

*Enviada pelo Samacau e Vilinga*

### EXEMPLO A SEGUIR

Em Candandi três jovens naturais da aldeia e especializados em Luanda estão a construir muitas campas no cemitério da aldeia utilizando as mais modernas técnicas dando-se assim um aspecto mais condigno as sepulturas daqueles que já não fazem parte do mundo dos vivos.

Anibal, Nito, Kanhama e Kanjovo são também os jovens que fabricaram os quadros pretos das escolas da aldeia.

Ainda naquela aldeia uma mãe gestante foi levada ao hospital municipal do Bailundo onde deu a luz a uma criança que acabou por morrer devido a uma má formação congénita.

### ONGANGU YO KUKWAMA

Ko Kandandi amalehe vasoka va kwāla vo kimbo olyo, pole valilongisila ko Luanda, vakasi okutunga ayambo vo ko vilangu vyo vimbo. Ovo vakasi lokuposwisa ayambo ndomu casesamela.

Vakasi kupange waco, Anibal, Nito, Kanhama kwenda Kanjovo, handi havo vakasi okutunga olo "quadros pretos" vyo lo sikola.

Handi kimbo olyo yumwe njali wakala latimba avali, wambatiwa ko mbutika yavelapo yu hayele yisangiwa ko Bailundo oco alikutulule. Pole pokucita omõla watula omwenyo momo kakolele ciwa vimo.

*Enviada pelo Kandandi*

# Lar dos idosos precisa ser reabilitado

*Filho és, pai e avó serás. É comum hoje em dia ouvir ou ler esta frase em estações radiofónicas, televisivas, jornais ou em revistas. A vida é um ciclo que nem o tempo consegue parar. Hoje somos pais amanhã avós e consequentemente idosos. Actualmente são poucas as pessoas que se rezam prestar apoio adequado aos idosos. O Ondaka nesta edição faz uma abordagem do actual momento social que vivem os idosos do lar da terceira idade da Chivela. A nossa convidada é Sofia Maria, sub-responsavel daquele centro.*



**Ondaka (O) - Quantos idosos estão neste centro?**

**Sofia Maria (SM) -** Neste momento temos aqui concentrados 54 idosos.

**O - Quais são as instituições que dão apoio ao lar da Chivela?**

**SM -** O PAM - Programa Alimentar Mundial tem nos fornecido a alimentação enquanto que a direcção do MINARS tem dado o apoio em vestuário, calçados e outros bens. Também temos recebido algum apoio de instituições religiosas.

**O - Como é que vivem os idosos deste lar?**

**SM -** A situação dos velhos que vivem neste lar podemos considerar de razoável. Têm as três refeições diárias apesar das quantidades que o PAM fornece serem poucas.

**O - Existe aqui um posto sanitário para acudir situações de enfermidades?**

**SM -** Temos em funcionamento um posto de saúde, que atende aqueles casos que não são complicados e as situações de urgência que não

estão à nossa altura evacuamos para o hospital central.

**O - Tem se registado casos de morte neste lar e quais têm sido os motivos?**

**SM -** A taxa de mortalidade não é elevada, pois, num ano as vezes morrem um ou dois idosos e os motivos têm sido provocados por diarreias agudas, malária e doenças respiratórias agudas.

**O - Que ocupação social desempenham os velhos neste centro?**



**SM -** Eles para não ficarem sem



fazer nada algo tem feito para passar o tempo. Uns são sapateiros,

alfaiates outros produzem artigos artesanais e os demais fazem trabalho na nossa pequena horta.

**O - Que passos são dados para estes idosos chegarem a este lar?**

**SM -** Quem os encaminha para cá é a direcção provincial do

familiares visitam aqui os seus parentes e isto nos entristece muito como tutoras deste lar. São poucos os familiares que vêm visitar os seus ente queridos. Muitos deles têm filhos e não dão ajuda aos pais uns ficam aqui até a morte sem que

também por mais motivos de diversão.

**O - As estruturas físicas do edifício deste lar precisam de uma reabilitação.**

**SM -** Este é o nosso grande problema. Já lançamos o nosso



MINARS. Aqueles familiares que não têm paciência de suportar os seus familiares fazem o seu manifesto no departamento de assistência social do MINARS e só depois é que são encaminhados para este centro.

**O - Qual é o apoio que os familiares prestam a estes idosos?**

**SM -** Sobre este facto temos a lamentar. Dificilmente os

qualquer familiar os venha visitar. Os outros idosos não tem familiares ou não sabem o seu paradeiro e por isso se encontram aqui.

**O - Quais são as principais preocupações que os mais velhos apresentam a direcção deste centro?**

**SM -** Eles reclamam a falta de energia eléctrica, de um televisor ou rádio para poderem acompanhar o que se passa no mundo e clamam

SOS as estruturas superiores para verem com urgência esta situação da reabilitação, mas até ao momento não tivemos ainda reposta. Agora que vêm as chuvas os problemas de infiltrações de água para o interior vão começar. Também queremos que se construam casas de banho em condições e que se coloque uma manivela, pois a água da cacimba que utilizamos não é boa para o consumo.

## A ESPERTEZA DO COELHO

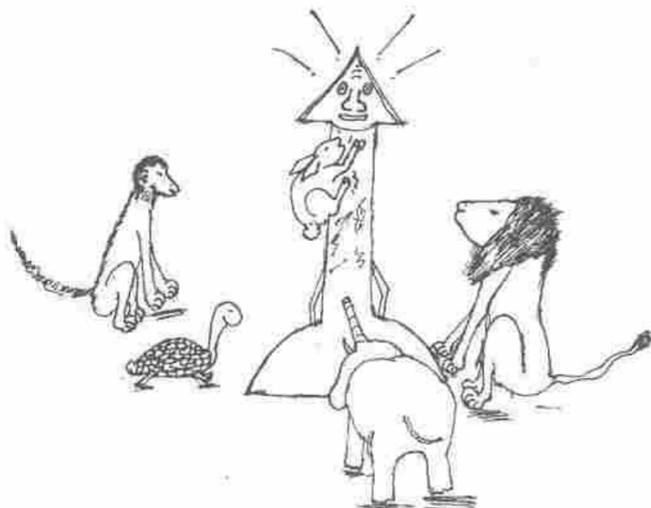
Certo dia todos animais reuniram-se e decidiram viver em conjunto numa ombala.

Para uma boa organização na aldeia acharam por bem eleger um rei.

Durante os votos, cada um queria ser o rei da selva. O Coelho levantou-se e disse.

Amigos, eu sou o mais inteligente e o mais veloz. Se votarem para mim terão os vossos problemas resolvidos.

E eu Elefante quem duvida da minha! Votem, porque comigo ninguém será nunca ameaçado.



Ah! amigos tenham calma todos nós temos capacidade. Vamos ao voto e quem vencer será o rei respondeu o Cágado.

Nas eleições saiu vitorioso o Leão que passou a ser o rei da selva. Na tomada de posse o Leão pediu a todos os animais que cavassem um poço de água. Porque era o maior problema que tinham.

Viva rei, esta é uma boa ideia. Nós todos vamos cavar.

Ah! ah! Eu sou veloz e inteligente. Porquê me maçar a cavar poço de água? Disse o Coelho.

Mas lembre-se duma coisa, quem não fizer parte deste poço, se for apanhado a beber a mesma água será castigado. Decretou o Leão.

Nós estaremos ao seu lado rei. Agora nada de conversas vamos ao trabalho. Responderam em coro todos os animais. O Coelho assistia os outros a cavarem com os braços cruzados.

Certo dia os outros, pela manhã encontraram algumas pisadas. De quem devem ser estas pisadas?

Oh! Gente vejam bem, são do Coelho. Não faz mal se for ele será apanhado. O Coelho ia ao poço todos os dias muito cedo.

Um dia o Cágado sugeriu aos outros animais que cozinhassem feijão fraude junto do poço.

Depois de pronto colocassem por cima da sua crosta e outra parte no anus.

Combinado. Todos responderam sim.

Dia seguinte o Coelho foi a fonte.

Óh que bom.

Primeiro comida depois a água. Comentou o Coelho. Comeu a que estava na crosta e em seguida tentou comer o que estava no anus. Logo que colocou a sua mão o Cágado entalou-o como se fosse um alicate.

O Cágado chamou os amigos e assim apanharam o Coelho.

Os outros animais chegaram e logo cada um queria bater no Coelho.

O Rei replicou e disse: Não façam isso. Vamos dar mais uma oportunidade ao nosso irmão.

Você amigo Coelho. Respeite os outros. Rei, eu prometo que jamais me verão neste poço. Se me virem castiguem-me. Disse o Coelho.

Passados dois dias o Coelho foi outra vez ao poço.

Os outros animais reclamaram.

Não faz mal. Vamos colocar uma estátua com cola.

Dia seguinte o Coelho apareceu de novo. - Ché, ché. Vou te bater. Não brinca comigo.

O Coelho ficou nervoso e deu-lhe um soco com a mão direita e colou.

Me larga. Me larga. Deu outro com a mão esquerda também colou.

Deu outra vez com os dois pés também colaram.

Óh amigo qual foi o seu juramento?

- Amigos tinha muita cede.

Os animais apanharam-no e colocaram-lhe preso como castigo.

## ENYANGO LYA KANDIMBA

Eteke limwe ovinyama vyosi vyalongolola yu vasima kumwamwe okukala pamosi.

Noke vasima okunõla soma yavo oco vakale vomunga.

Pokunõla cinyama eye cinyama wayongwile okula soma yo vusenga. Kandimba wakatuka hati:

Avakwetu pokati kene momo ame ndanyangapo vali, nda wandinõli, ovitangi vyene vyosi vipotolwiwa.

Ame ndi Njamba helye opātāla ko ngusu yange! Ndinõli ño, momo lame lomwe okasalwisiwa.

Avakwetu, kwati epandi, etu vosi tu kwete apondolo. Twendi kocela, wosi wakayula, eye okakala o soma. Evi olondaka vya Mbeu.

Eci kwakapita ocela, Hosi eye wayula. Eci akatambula omangu, Hosi wapinga

ovinyama vyosi oco vi fele ocisimo co vava momo ovava ovo vakala esakalalo lyo vinyama.

Ocili, ocili a soma, eci ocisimilo ciwa. Vosi te twafela.

Há! Há, ame ndukwenyango, nye nditatayalela lo ku felã ocisimo co vava. Oco ocivangula Kandimba.

Ndaño kwakalepo katuliwekapo. Pole sokolola okuti nda yumwe kakale konepa yo cisimo, nda wakwatiwa, okunya ovava, okakangisiwa. Ocivangula Hosi.

Etu vosi tu kala ko nele yove a soma. Cilo lomwe akavangule vali, tu lingi upange. Ovinyama vyosi vyatava olumwe.

Kandimba wakala ño okutala vakwavo vafelã, waliña ovoko.

Eteke limwe vakwavo, lo mele yalwa, wasiña akasa. Helye walyatela palo?

Avakwetu vanji ciwa, Kandimba mwele. Kacilingi cimwe okakwatiwa.

Kandimba wandanda pocisimo oloneke vyosi.

Eteke limwe Mbeu hati avakwetu tu teleki ohale ocipepi lo ci simo. Eci yikapile yikapawe koñonõ yange, yakwavo yi kapiwe ke tumãlo lyange. Cayevala. Vosi hati cayevala.

Eteke lyakwavo Kandimba wanda pocisimo.

Ciwa tete okulya noke oco ovava. Ocivanguka Kandimba. Tete walya eci cakala koñonõ, noke oco alya eci cakala ketumãlo. Eci akakapako yikotokoto vyaye, Mbeu wasipatako.

Mbeu wawilikiya akamba vaye, nke Kandimba haco akwatiwa.

Ovinyama vysi weye, vosi yavo hati tu tipula.

Soma hati ukalingi oco, handi tu weceli momo manjetu.

Okwetu a Kandimba, sumbila vakwene.

A soma ame ndilikuminya okuti lalimwe eteke ndikeya vali palo pocisimo.

Eci pakapita ño oloneke vimwe, wandapo vali.

Vakwavo valiyeya.

Kacilingi cimwe. Tu kapi ociñumañuma cimwe ci kwete onamelelo.

Eteke lyakwavo Kandimba wandapo vali. Xé, Xé, ndukusova, okapapale lame.

Kandimba lonyeño, waca omandu lo kwokwo kwndyo, yu alamelela.

Ngece, ngece. Waveta vali lo kwokwo kwepili, lacovo walamelela.

Watasula lo volu vavali, lacovo walamelela. Okwetu nye wawangwile.

- Avakwetu enyona lyambala calwa.

Vakwavo vo kwata noke vokapa vokayike.

*Enviado pelo grupo do Kilombo*

# Ondaka Teatro

## O AMOR AO PRÓXIMO

*Avó Tubarão é um velho de 80 anos de idade e vive com os seus filhos há mais de 10 anos. Num certo dia Marta sua nora e seu filho decidiram lhe internar num lar da terceira idade por estarem cansados de cuidar o velho.*

**Marta** - Então! António é hoje o dia que vamos lá com o velho não é?

**António** - É verdade; ainda bem que me fizeste recordar. Eu já não aguento mais suportar as parvoíces deste velho maluco.

**Marta** - Tens toda a razão. Ontem até me fez passar vergonha na

que eu deixei ontem em cima da banca.

**Marta** - Há pensei que você deu no velho Tubarão.

**António** - Como assim?

**Marta** - Eu lhe vi a fazer cinto, meteu com aquela calça que lhe deste quando ele fez 70 anos.

**Tio Zé** - Quem é este caduco?

**António** - É o pai! Só nos faz

**Marta** - Esta a dormir.

**Tio Zé** - Ele fugiu de casa. Tudo porque vocês não lhe dão atenção, amor e carinho é só para ver que vocês nunca mais lhe compraram cinto ele me contou que teve de tirar a sua gravata

António.

**Marta** - Tem razão tio Zé; nós estamos a tratar mal o pai Tubarão, até mesmo se o tio não viesse nós já teríamos lhe

internado.

**António** - Hoje é dia que ? 18 ?

Dia do aniversário do pai? Então vamos lhe fazer uma surpresa com um jantar familiar e aproveitarmos pedir às vossas desculpas ao pai,

e prometemos a ele e a deus que hoje em diante vamos dar atenção, amor e carinho ao nosso pai,

não retribuindo o

que eles nos fizeram quando éramos crianças, mas sim cumprirmos o nosso dever de filhos que é de amar, amar o próximo, por isso podes ser o que o que eis, és sempre a minha mãe e meu pai.



sala, quando do Dr. Mukata e o engenheiro Petróleo vieram nos visitar. Não sei o que deu naquele velho Tubarão assim que nós estávamos na sala ele entrou a raspar a papa da criança na panela.

**António** - O quê? Isto está demais. Agora chega. Marta dê-me só a minha gravata vermelha

envergonhar e nos dá desgraça.

**Tio Zé** - Calma António o velho Tubarão e vosso pai. Vocês quando eram pequenos ele e a vossa mãe falecida lutaram e tiveram muita paciência para vos aturar e alimentar, se calhar vocês não sabem aonde ele está!

*Por: Pascoal Pedro Nhangá (Vozes de África)*

# O apoio e o carinho que não têm

*Hoje em dia são poucos os filhos ou familiares que tratam com zelo os seus ente queridos com uma idade avançada. Estes por sua vez se sentem desprezados, desamparados e tristes depois de muito deles terem dado todo amor e carinho aos seus filhos. O Ondaka esteve no lar da terceira idade da Chivela e ouviu 5 opiniões. De 3 idosos duas idosas. Apenas lembranças e saudades do passado servem para reflectir o presente, pois para muitos deles o futuro é incerto.*

Fernando Segunda veio do município do Katchiungo e há mais de 6 anos que encontra-se no lar da terceira idade da Chivela. Todos



os seus filhos e familiares directos morreram devido a guerra. Fernando diz que sente-se bem com o ambiente que se vive naquele lar, mas lamenta o facto de não haver algo por se realizar naquele local. Em pleno gozo da sua juventude desempenhou as funções de ajudante de camião, mas hoje já não tem força suficiente para desempenhar esta actividade. Dos demais familiares pouco ou nada de apoio tem recebido.

Domingos Necos Pena tem 67 anos de idade, é deficiente visual e antigo trabalhador da assistência e reinserção social vive desde o ano 2001 no lar da Chivela. Tal como o seu companheiro Fernando Segunda sente-se bem naquele lar. O conflito armado levou a morte os seus filhos e familiares mais chegados. De resto não sabe onde encontrar os outros primos, sobrinhos etc. Sente-se sozinho no mundo numa altura que necessita de maior afecto, apoio e carinho dos familiares. Domingos disse que sente uma grande dor por estar a viver os últimos anos da sua vida neste estado. Nunca passou-lhe

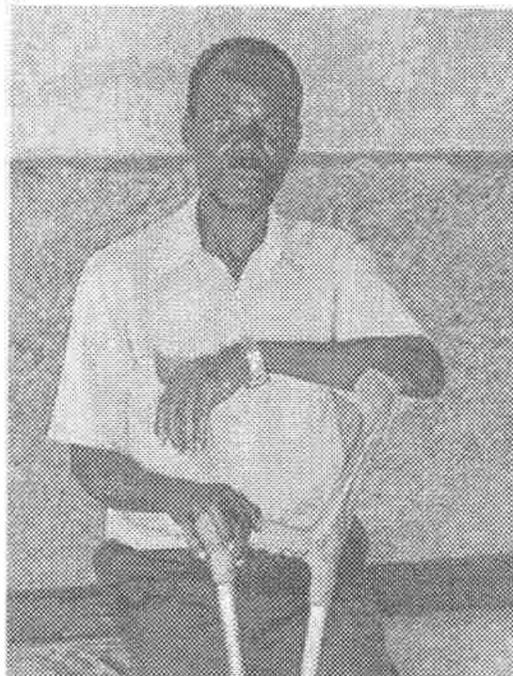
pela cabeça que a vida poderia dar estes contornos...

O idoso Felisberto João que veio da comuna do Bimbe, no município do Bailundo está há 6 anos naquela instituição de apoio aos idosos. É órfão de pai e mãe, mas tem os restantes irmãos que estão em vida na comuna do Bimbe e familiares em Luanda.

Destes nada tem recebido, nem sequer um apoio moral. Felisberto João confessou-nos que é duro e difícil saber que tem familiares mas não lhe prestam qualquer apoio.

Lamentou a falta de alimentação que por vezes se faz sentir no lar o que tem deixado aflita muita gente.

Felisberto é sapateiro de profissão e para remediar-se da carência alimentar-se que se faz sentir vai fazendo alguns biscatos na sua arte para poder sobreviver. Algum dinheiro tem conseguido, por exemplo a reparação de um chinelo ou sapato cobra a quantia de 10.00 Kz. A falta de motivos para a recreação é uma preocupação que quer ver resolvida no mais curto espaço de tempo.



Felisberto solicita a direcção do MINARS que resolva a situação da

energia eléctrica naquele local, um poço de água e a reparação do edifício que está degradado. Por sua vez a senhora Rosalina



está há mais de 10 anos é a anciã do lar. Tem 69 anos e a semelhança dos outros parte dos familiares desapareceram com a guerra e os outros encontram em parte incerta. Para ela a alimentação do lar é muito deficiente. Gostaria de ver resolvida esta situação em breve. Rosalina disse que a convivência com os demais no lar é boa e tem havido espírito de camaradagem e entre ajuda. O seu maior desejo neste momento em que a idade já começa a lhe pesar era de ter os filhos ou familiares para poderem apoiar, mas infelizmente como disse o destino foi transviado.

O cenário da vida de Domingas Teresa não difere dos restantes. É um final de vida triste onde a falta de afecto, amor e carinho juntando-se a um mar de dificuldades fazem do seu viver o dia a dia.

De familiares não quis alongar-se mais. Apenas retorquiu "se tivesse os meus filhos em vida hoje não estaria aqui".

# Saúde em nossa casa

## O QUE COMER PARA DORMIR MELHOR

Há numerosos factores que afectam a duração e a qualidade do nosso sono. Os hábitos alimentares são frequentemente, subestimados mas, no fundo sentimos que eles contribuem mais do que qualquer outro factor para os problemas do sono.

O velho ditado "toma o pequeno-almoço como um rei, almoça como uma rainha e janta como um mendigo" tem um fundo de verdade. Os nossos ritmos circadianos (o número de horas de sono diário necessário para que uma determinada pessoa funcione bem depende, mas não são apenas falsidade de dizer-se que o sono antes da meia-noite vale o dobro do sono após a meia-noite) funciona de forma sinérgica com este modo de comer, porque as nossas capacidades digestivas estão no seu melhor precisamente no início de cada dia.

Não subsistem dúvidas de que as nossas opções alimentares, especialmente no fim do dia podem afectar a qualidade do nosso sono. Muitos alimentos são conhecidos pelos seus efeitos sedativos, mas também há muitos alimentos que possuem um efeito estimulante. Alguns nutrientes muito específicos são necessários para promover um sono profundo e reparador.

Há inúmeros alimentos que contêm substâncias específicas que estimulam o sono ou combatem os problemas mais vulgares que nos mantêm acordados. Existem alimentos indutores de sono que poderão ajudá-lo a conseguir uma noite de sono perfeita.

### Batata -doce

Rica em magnésio e em vitamina C, a batata-doce tem um excelente teor de fibra para ajudar a regular o nível de açúcar no sangue. Isto faz dela uma base ideal para sopas grossas e aconchegantes e guisados próprios para as refeições da noite.

### Carne bovina

A carne bovina é rica em triptofano e

vitamina B3 que trabalham em conjunto no corpo para reduzir a ansiedade, criar a calma e induzir o



sono. É também uma fonte rica em ferro e crómio.

### Alface

Apesar do seu alto teor de água, o alface é rico em magnésio que ajuda a relaxar, e contém um composto



semelhante ao ópio que estimula um sono descansado. Pode ser consumido cru em saladas ou ligeiramente fervido e misturado com outro vegetal como os espinafres, para aumentar o seu valor nutritivo global.

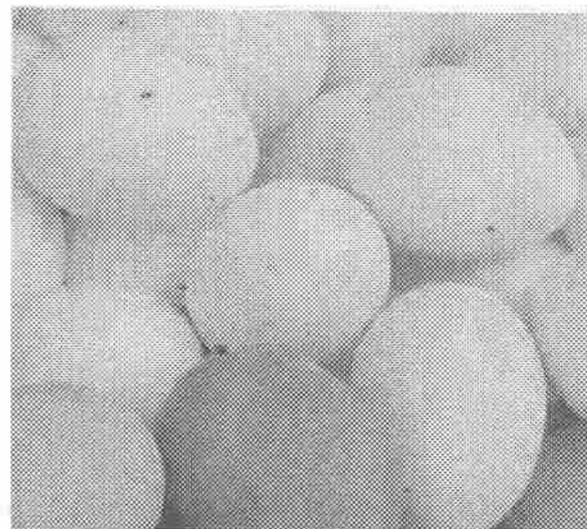
### Abóbora

A maioria dos vegetais contêm algum cálcio e magnésio, mas a abóbora apresenta um teor particularmente elevado destes minerais. Também é abundante em fibra, que ajuda a equilibrar os níveis de açúcar no sangue. Pode ser utilizada em ensopados e sopas, ou assada/cozida para servir como guarnição de outros pratos. As sementes de abóbora são ricas em AGE ómega-3 e ómega-6.

### Ovos

Todos os ovos (de galinha, ganso, codorniz, avestruz, pato, etc.) contêm cálcio e ferro no interior das gemas e são uma boa fonte de vitamina B5. tratando-se de uma proteína animal, são ricos em triptofano, que estimula

o sono.



### Iogurte

O iogurte simples orgânico, adoçado com sacarina ou frutos, contém o aminoácido triptofano, necessário para um sono de boa qualidade. Também constitui uma útil fonte de cálcio, necessário para o bom funcionamento



do sistema cardiovascular. Se juntar iogurte simples a frutos como a banana, obterá uma excelente sobremesa leve para comer a noite.

### Cogumelos

Todo o tipo de cogumelos contêm grande quantidade de vitaminas de complexo B, em particular a B6. Adicionados ao arroz integral ou aos ovos para confeccionar uma omeleta, os cogumelos conseguem criar uma deliciosa refeição da noite capaz de relaxar e de proporcionar uma excelente noite de sono.

Extraído do livro: O Nutricionista

Autor: Vicki Edgson & Ian Marber

# Mecânica auto

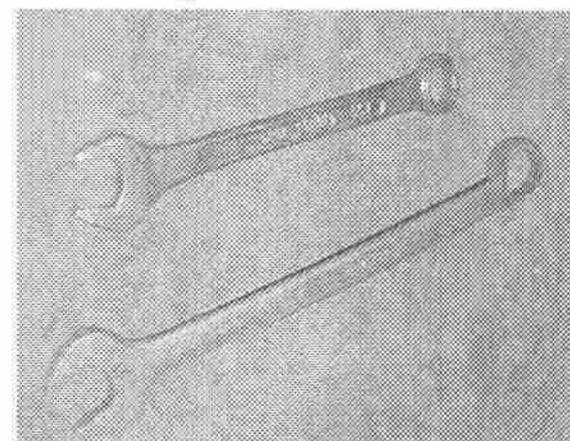
*Manuel Roque Fidalgo, "Pito" estudou na escola industrial que hoje é Ho-Chi-Minh nos anos 50 depois de sair dessa escola frequentou a Escola Universal de Acessórios que hoje é a Fadário Muteca onde trabalhou durante 6 anos. Mais tarde achou por bem arranjar a sua oficina. O Ondaka nesta edição, criou interesse em saber como sua oficina funciona.*



circular, esta máquina é para fazer as carroçarias dos camiões.

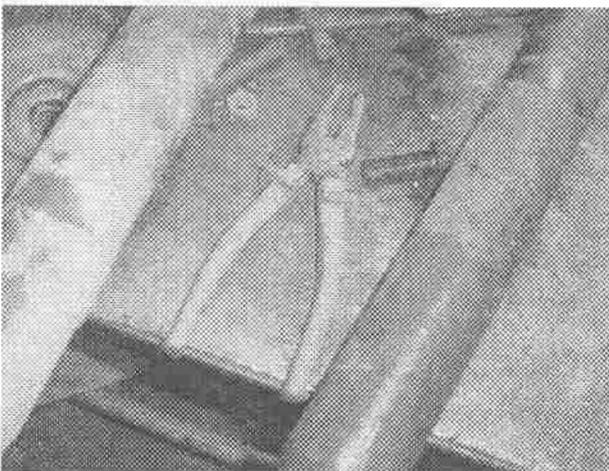
Também usa-se as ferramentas pequenas.

**Chave de boca**, utiliza-se para aperto de peças.



**Chave de anel**, também é usado para apertar as peças

**Alicate** é uma chave utilizada para fazer vários apertos, é também utilizada nas oficinas e nas casas.



## Material para bate - chapa

Piston de pintar, é utilizado para pintar.



**Compressores de ar**

## Materiais utilizados

Torno de marca Italiano, faz todo o



tipo de porcas, como: casquilhos carretos e porcas. Com um ferro em bruto podemos fabricar as peças que nós necessitamos.

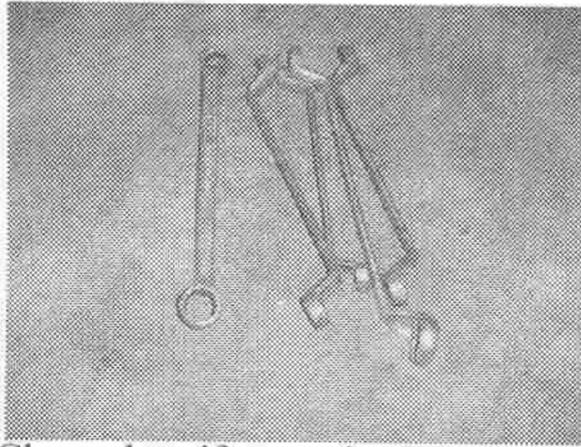
Forja: tem duas qualidades de forja uma manual que trabalha com brasas ela é usada na oficina devido a falta de energia existe também a forja eléctrica, este tipo de forjas usa-se para aquecer ferros ainda

que seja aço, aquece-se por exemplo o ferro e quando estiver



vermelho, tira-se e torneia-se a medida que se pretende. Este ferro não deve estar muito queimado deve ter a graduação de 1.300 graus, e se tiver esta temperatura tira-se do fogo e corta-se com uma maretta e escopro. Também havendo luz corta-se com a rebarbadora. Há eléctricos, e manuais. Para se trabalhar com os manuais é muito difícil, tem uma máquina de virar tubos que é

Chave de anel usa-se para desparafusar porcas.



Chave de grife que ajusta.

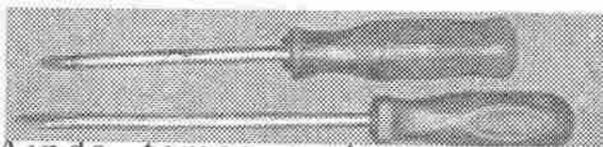
Chave francesa, a mais eficaz é de anel.

**Chave de caixa** serve para desapertar coisas muito apertadas ou em lugares muito escondidos que não facilita trabalhar bem, usa-se



este tipo de chave.

**Temos a chave de fenda** em forma de cruz ela é denominada chave estrela.



Ainda temos a bigorna que é utilizado para queimar.

os ferros que ficam em brasa. Depois

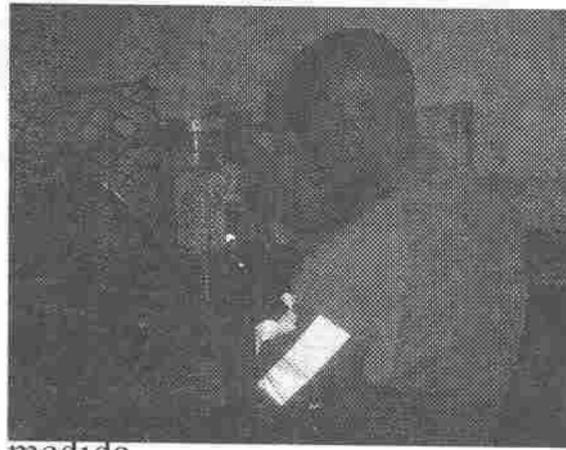


disto vira-se com uma maretá.

Temos ainda a rebarbadora é uma peça que tem um disco que roda a 6.000 rotações por minuto, ela corta chapas e ferros.

Engenho de furar é um determinado ferro em que se necessita fazer furos

fazemos os furos a nosso gosto de 1mm, 2mm, 10mm ou uma outra



medida.

Existe brocas de várias medidas e com elas faz-se os furos que pretendemos.

Por exemplo para se reparar um motor avariado, que gasta muito óleo, tira-se peça por peça do motor nela existe uma peça que se chama segmento, tira-se e coloca-se um novo. E se o motor



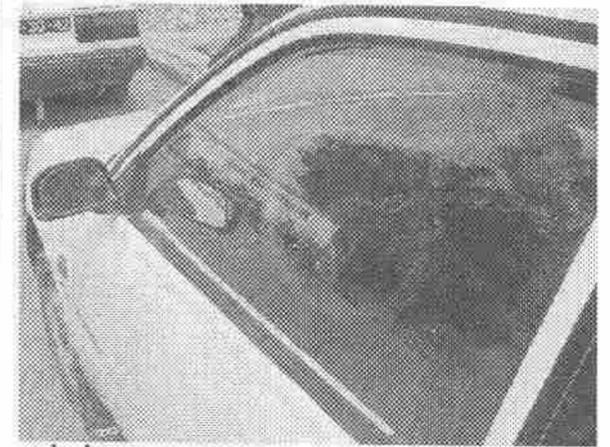
estiver gripado, através da cambota nela encontra-se as capas que são tiradas e arranja-se para ficar bem justas.

Para se abrir um motor de carro é necessário ter-se muito cuidado

tem que se ter catálogos, das folgas da viatura que se abre, cada

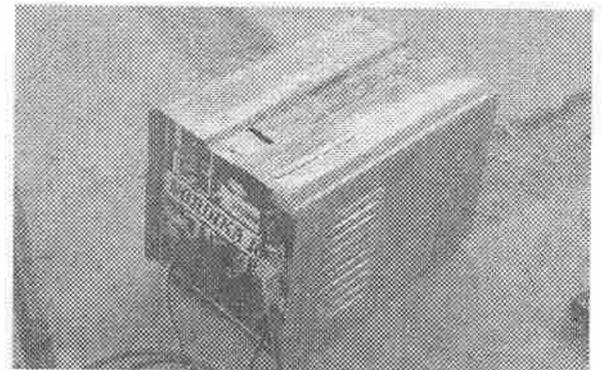
viatura tem o seu catálogo de fabrico e é através destes que se tira medidas certas. Em caso de não se utilizar catálogos, corre-se o

risco de estragar-se a viatura. Quando o mecânico não possui catálogo, não deve mexer porque isto é um trabalho muito delicado. Por exemplo existe carros que são

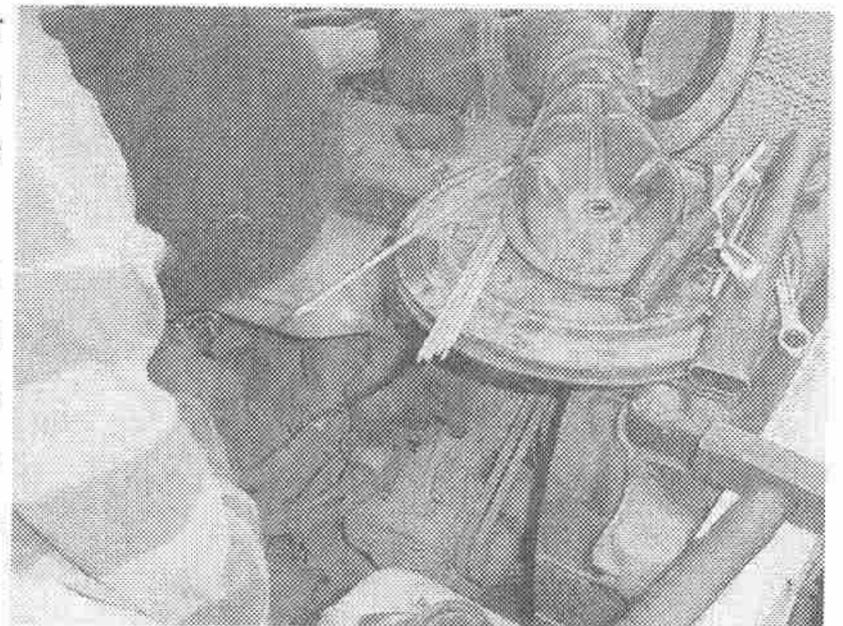


a injeção para se reparar este tipo de carro é preciso muito cuidado porque necessita-se máquinas próprias para não piorar a situação. E aconselha-se que carros deste tipo e com estas complicações devem ser levados para Luanda onde existe equipamento apropriado.

Máquina de soldar, destina-se tal como o nome diz para efectuar a colagem de diversas peças através



do processo de solda.



# Comentário

*"Educação é a arma mais poderosa que poderás utilizar para mudar o mundo" disse o venerável Nelson Mandela.*

Pensei nessa frase quando li no Ondaka de Setembro aquela entrevista com o Sr. Damião Salvador, Director da Educação da província do Huambo. Será que a Educação no Huambo vai mudar, introduzindo o sistema de ensino com tele-cursos? Se quer alcançar cidadãos educados e alfabetizados por via virtual? Será esta forma de educação então a arma poderosa da qual fala o antigo presidente da Africa do Sul ?

Um tele-curso pressupõe professores bem formados que sabiamente saibam acompanhar os alunos quando estes assistam o curso na televisão. Pressupõe uma televisão e electricidade em todos os prédios e escolas onde se queira dar estes cursos. Pressupõe que os alunos disponham dos respectivos livros com explicações adicionais aos tele-cursos.

Será que o Huambo já reúne estas condições? Para quem conhece a situação real da escolarização no Huambo, parece faltam ainda dinheiro para salas de aula mais modestas. O Sr. Damião diz que se está a espera do financiamento para tal método!

Não será que este financiamento poderia ser nesta altura para as infra-estrutura construindo mais escolas dando mais formação e lutar para bons salários dos professores de todos os níveis.

Outra coisa que chamou minha atenção: são as sedes dos municípios em que as aulas de alfabetização mais se dão! Diz que os cidadãos no interior estão mais dedicados às tarefas do campo, então não seria bom que o Estado criasse condições em ajudar os agricultores a receber alfabetização? Pois que são os agricultores que com seu trabalho do campo da madrugada até à tarde fornecem a base de vida para as vilas municipais?

O Sr. Damião acrescenta que as sedes dos municípios oferecem melhores condições materiais e humanas para levar avante este processo de alfabetização! E as comunidades rurais? Não seria realizável a ideia bem simples de aproveitar o potencial que já existe nas comunidades ou aldeias. Por exemplo daquelas pessoas que hoje são subsidiadas por ONGs e Igrejas sem sustentabilidade nenhuma. Não

será que o estado deveria criar um orçamento mínimo para que estas pessoas possam continuar e construir suas salas de aula sob supervisão total do estado.

Fala o Sr. Damião de números de alunos alfabetizados, de alunos assistindo cursos e de pessoas que ainda não gozavam de alfabetização. Segundo dados fornecidos pelo governo central em Luanda, a taxa de analfabetismo é especialmente alta em províncias onde o impacto de guerra foi alto, variando entre 30 - 60 pessoas em cada cem cidadãos. É sempre Huambo que se menciona em primeiro lugar. Aí cai a minha inquietação. No Huambo tem mais do que 6000 pessoas analfabetas? Será que com a alfabetização dessas 6000 pessoas o problema do analfabetismo na província do Huambo vai terminar?

**Por:** Marlene

**ONDAKA**

O nosso boletim comunitário

**ONDAKA:**

financiado anteriormente pela Embaixada Britânica e pelo Comité Holandês para a África Austral (NIZA)