

ONDAKA

Boletim Mensal do Projecto Comunitário Vozes da Paz Ano 3 Nº26 Julho 2003

Não pense duas vezes. Dê a sua ajuda

O pequeno Yano de 9 anos de idade continua com dores fortes em toda extensão da cabeça. A família desesperada não quer recorrer mais a nenhum hospital.

É preciso ajuda de terceiros.

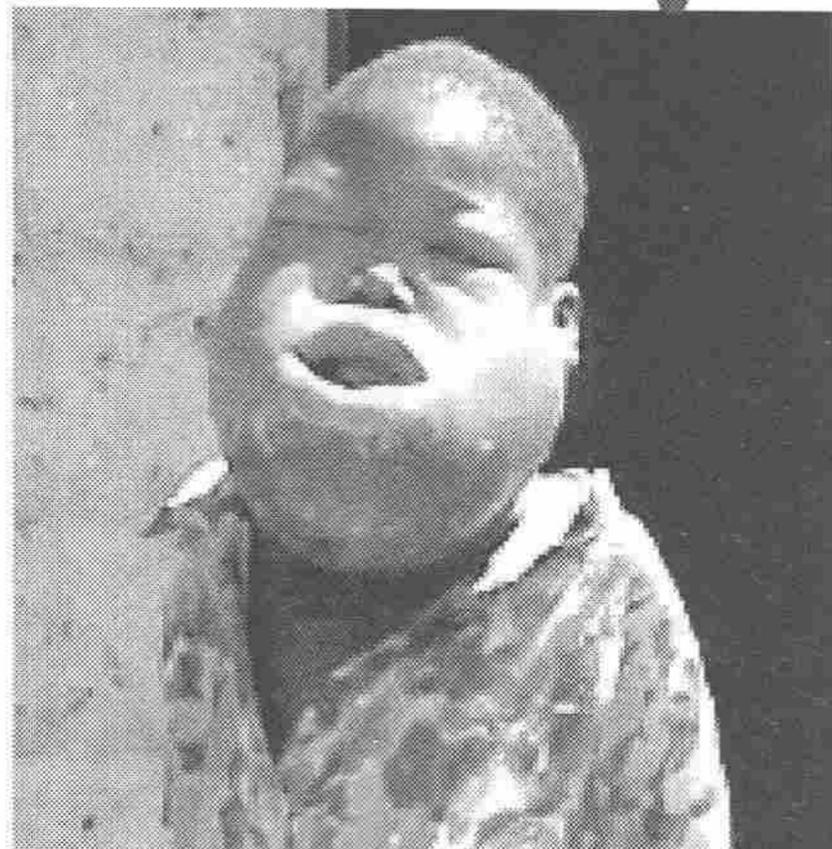
Deposite a sua ajuda:

No Bailundo, na aldeia de Kangato procurando pelo soba e pela ADRA Nacional.

No Huambo, nos escritórios da DW localizados no bairro Capango, rua 105

casa nº 30.

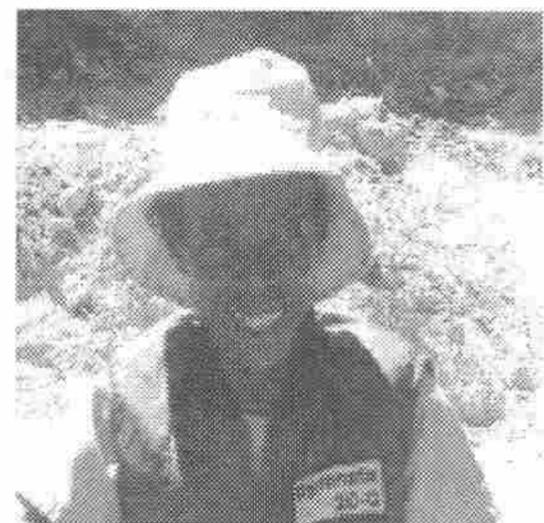
Pag. 16



Sabem ou não do significado do 31 de Julho?



Pag. 16



Neste Número:

Teatro no Huambo ganha novos grupos



Os jovens são um desafio na contribuição para o desenvolvimento do teatro na Província.

Pag. 12

Pesca fluvial no Huambo



A pesca tem uma grande expressão. O peixe que se consome nas zonas rurais, maior parte não vem do litoral, mas sim das nossas lagoas e rios". Disse o Engenheiro Anás Vidro.

Pag. 8-9

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

Editorial

O Ondaka mais uma vez aparece neste Julho, mês da mulher africana, com nova força naquele que será o segundo número do novo rosto.

A par disso o Ondaka fez uma ronda nas comunidades rurais. Vimos que as nacas estão limpas, o capim deixou de existir nas baixas. Pelo menos a batata rena, a couve, a cebola, o tomate e a cenoura são um facto. Embora que os camponeses clamam e pensam que deviam fazer ainda mais, se tivessem possibilidades de comprar fertilizantes ou mesmo que recebessem este produto a crédito. Mas eles acreditam que a colheita poderá ser melhor em relação ao ano passado.

Mas sente-se que, mesmo com a esperança de dias melhores, as comunidades rurais pensam que ainda lhes é prestado pouco apoio. Na verdade não precisamos ser analistas para sentir isso. Basta ver as distâncias que estas pessoas percorrem para receberem um serviço básico. São pouquíssimas as comunidades que têm um posto médico, uma escola, para não falarmos de outros serviços.

O acesso à informação é um outro problema que cria sérios transtornos. Tanto mais que não é surpresa quando muitas destas pessoas nunca tinham ouvido falar do "SIDA". Muitos não acreditam nesta doença, acham que ela é problema dos cidadãos e dos ricos.

Neste número trouxemos algumas reacções das comunidades sobre o "SIDA".

De igual modo continuamos a receber notícias que se referem principalmente a violência. Casos como o ajuste de contas e a cobrança de dívidas que aconteceram durante os conflitos. Há quem mesmo pede que lhe seja devolvido parentes mortos. E isso começa a afectar aqueles que querem regressar para as suas terras de origem. No centro de acolhimento do Sambo isso é um facto. Muitos continuam no centro temendo represálias, principalmente os nativos. Isto leva-nos mais uma vez a reflectir e encontrarmos uma solução comum que requer o envolvimento de todos. Porque sem isso, a reconciliação torna mais difícil. Assim precisamos dar ferramentas às comunidades rurais de maneira a fazerem parte no desenvolvimento do país.

Políticos, religiosos, comerciantes, associações e todos angolanos de boa fé devemos reflectir que é momento de começarmos a dirigir as nossas acções para as comunidades rurais. É momento de darmos meios que permitam que o homem do campo encontre espaço de participar na tomada de decisões da sua comunidade e consequentemente do país. Assim todos juntos, transformando as palavras em acções, teremos uma Angola mais unida, rumo ao desenvolvimento. E a paz será mais forte.

Espaço do leitor

Caro leitor este espaço é para si. Escreva, dando as suas opiniões.

Comentários:

É bom jornal e está a evoluir. Gosto de ler o ONDAKA por completo, mas as notícias que mais me comovem são as que vêm da comunidade principalmente os acontecimentos. Por outra também da parte do Rosto do mês, porque facilita conhecer as pessoas de várias localidades, níveis diferentes e da forma como enfrentam a vida...

Propostas: Aumentar o número de exemplares, o ONDAKA deve chegar em todos os municípios do Huambo e em algumas províncias.

Bernardete Nonjamba Lutucuta

ONDAKA

Ficha Técnica

Coordenação: Quintas Júlio

Redacção: Júlia de Campos

Paginação: Margrit Coppé

Ilustração: Martinho Daniel

Revisão: Cupi Baptista, Beat Weber, Jonathan Howard

Produção: Grupos comunitários da Santa Teresa, Losambo, Samacau, Vilinga, Nzaji, Kilombo, Km25, Sambo, Funileiros, Gomes e Fátima no município de Katchiungo

Editado por:

DW - Development Workshop - Huambo

Endereço:

Rua 105 casa 30

Bairro Capango - Huambo

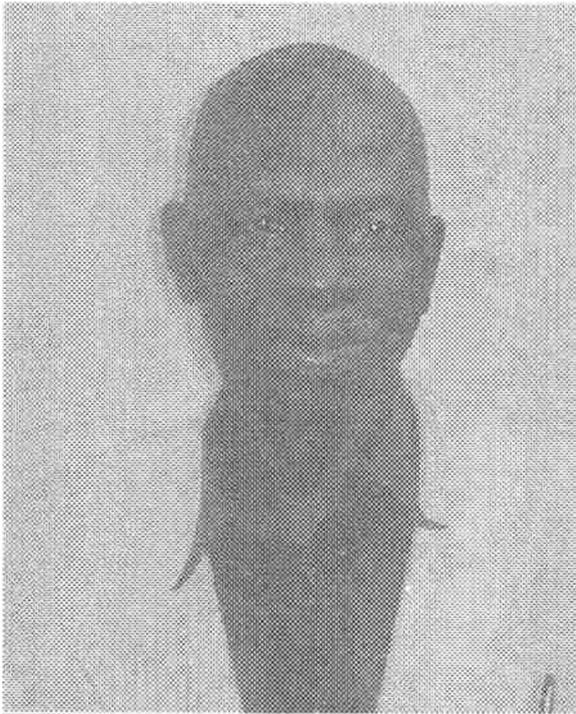
Tel: (041) 20 338

Email: dwhuambo@angonet.org

Rosto do Mês

No Onjango da Kalomanda encontramos-nos com o senhor Alberto. Ficamos surpreendidos com a experiência da vida do cota Alberto. Logo pedimos a ele se gostaria de partilhar a sua experiência com as outras pessoas. Alberto respondeu com satisfação a nossa solitação. Assim escolhemo-lo para ser o Rosto do mês.

Sou Alberto Domingos, nasci aos 17 de Setembro de 1942, em Kamakupa, província do Bié.



Sou filho de Domingos Sassoma e de Anita Ndovala. Casei-me no dia

Nome: Alberto Domingos
Pai: Domingos Sasoma
Mãe: Anita Ndovala
Idade: 61 anos
Morada: Bairro de Calomanda
Línguas que fala: Português,
Umbundu e Francês
Naturalidade: Kamakupa,
Província do Bié

10 de Setembro de 1964 na Igreja Evangélica de Chilonda.

Em 1966 concluí a 8ª classe, no município do Cubal província de Benguela.

“Falo muito bem Português, Umbundo e Francês”.

Em 1967 em Janeiro ingressei na tropa colonial no RI20 no Huambo, onde atingi o posto de primeiro cabo enfermeiro. Em 1976 passei a pertencer no corpo da Polícia Popular de Angola, com especialidade de operador de rádios.

Deixei a polícia em 1980 por motivos de doenças e assim cortaram-me os direitos de salários em 1982, mesmo com documentos que justificassem a minha ausência. Estou bastante frustrado com isso. Em 2002 fiz um recurso, aproveitando a lei da Amnistia, uma carta dirigida ao comandante Provincial da policia do Huambo. Este documeto já teve despacho número 946/SGHOPN/02 aos 04 de Junho de 2002. Estou aguardando pela resposta do meu reenquadramento para posteriormente ser reformado. Sou militante do MPLA. Fui coordenador Adjunto do comité de acção no bairro da Kalomanda até em 1992. Durante a guerra de 1993, fui acusado de ser colaborador da UNITA. Logo fui levado para as cadeias pelos meus antigos colegas. Sai da cadeia dia 5 de Março de 1993 no dia em que a tropa do governo se estava a retirar para Benguela. Logo que o governo retirou-se sofri outras perseguições pela tropa da UNITA, porque eles

sabiam que fui polícia e coordenador adjunto do Comité de Acção da Kalomanda.

Eu esqueci o passado. Espero que, aqueles que me conspiraram se sintam descansados.

O importante é que eles reconheçam o mal e caminhem para outro rumo de irmandade.

Eu retomei o meu lugar de militante do MPLA em 1994 e hoje sou coordenador do bairro e primeiro secretário do MPLA do comité da acção de Kalomanda.

Eu quando realmente me sentia Alberto, tinha uma YAMAHA 125cc, uma VESPA 150cc, um turismo de marca OPEL, LAND ROVER e uma carcaça de camião TATRA. Tudo isso desapareceu com a guerra.

Em 1992 fiz recursos ao Excelentíssimo Ministro dos transportes para conseguir outro carro, mas até a presente data não tenho resposta. Fiz isso, porque sinto que sou um cidadão e tenho um direito.

Neste momento tenho um posto de enfermagem que funciona com três técnicos médios. Um estabelecimento comercial, uma peixaria por reabilitar e uma fazenda. Mas infelizmente estou descapitalizado. Estou procurando quem me ajuda com dinheiro.

COBRAR OU NÃO COBRAR?

Ainda no tempo da guerra, António Setanda de 28 anos de idade, morador da comuna do Quipeio Município do Ekunha, foi a aldeia de Kakoma no município do Ukuma com o objectivo de adquirir uma cabeça de gado. Levava consigo sal, sabão e cadernos que equivaliam ao preço



de um boi. Encontrou-se com o Sr. Bento, que queria lhe vender uma cabeça de gado, mas como tinha as cabeças distante de sua casa, orientou ao António que regressasse dia seguinte, mas que deixasse já os produtos. No dia combinado o António não conseguiu ir para lá por causa dos conflitos armados na área.

Com o fim da guerra, o António resolveu então ir ao encontro de Bento para cobrar a cabeça de gado, visto que o mesmo possuía 6 cabeças. Encontrou-o e fez lhe lembrar o negócio passado. Sem despedir o Bento saiu e o cobrador pensou que o Sr. saiu a busca do animal. Mas este foi ao município informar à polícia, que havia alguns indivíduos em sua casa para roubarem o seu gado. Horas depois chegaram os polícias, e ameaçaram o António que teve de sair a correr. O argumento que o Bento utilizou para justificar a sua acção era: “se pela rádio fala-se de esquecer o passado, como é possível estes homens aparecerem a cobrar o que

se passou no tempo de guerra.” Outros dizem: “se o governo não ver bem esta situação, esta paz será ameaçada porque muitos comeram dos outros e não querem pagar.” Quem tem razão? Dê a sua opinião e escreva para a próxima edição do Ondaka.

OKUTANA OFUKA ALE OKUTANAKO?

Handi ko tembo yu yaki, António Setanda, ukwalima akwi avali lecelälä, nungambo yo ko Quipeio, ko civanja co ko Ekunha, wandle kimbo lyo ko Kakoma ko Município yu Ukuma, locimaho co ku landa ongombe. Wambatele omongwa, onjapão kwenda olo cadernos, cakala vondando yongombe yimosi. Eye walisanga la ñala Bento, yuna wayongola okulandisa ongombe. Pole Bento ongombe vyaye, vyakala ocipãla lonjo yaye, yu asapwila António okuti tyuka eteke lyakwavo, pole te wasya ovina wanena.

Eteke valyusikile António katelele okwenda omo lyuyaki wakalako. Cilo luyaki wapwa António wasokolola okwenda ku Bento okukatana ofuka yongombe yaye, momo eye wakwata cisoka ebandu kolongombe.

Eye wosanga, yu wosokolwisa vomilu valingile. Bento wakatuka, ukwavo kovusikile watunda, wakatanele wasima okuti mbi ukwavo wakopa ocinyama. Pole eye wanda toke ko Município, wasapwila olo polícia hati konjo yange kuli vamwe vayongola okunyana ongombe. Kalivala vakwamamo akwenje velombe veyu yu vasalwisa António, noke cokokela okutundako lolupesi.

Bento okupopela elinga eli ndeti wapopya hati, nda ovisanji vivangula hati twivali eci co ko

nyima alume ava veyilila nye okunditana? Eci capita ko tembo yu yaki?

Vakwavo vati “nda uvyali kawavanjele ciwa ekalo eli ndeti, ombembwa yisalwisiwa, momo valwa vakalitekwiwa koñoño yavakwavo.

Helye okwete esunga?

Eca ocisimilo cove sonehela ko Ondaka.

Enviado pelo grupo do Samacau

PADASTRO NAMORA ENTEADA

Recentemente, o Evaristo Njongolo de 44 anos de idade morador do bairro de Chivela natural do Huambo engravidou a sua esposa e a filha da esposa ao mesmo tempo.

No dia 18 de Março de 2001, o Sr. Evaristo casou-se com uma mulher chamada Teresa Jamba de 37 anos de idade, moradora do mesmo bairro. Ela vinha com três crianças das quais, uma com 16 anos de idade. Quando a moça completou 18 anos em 2002, o pai amava mais a filha que a mãe. Passados alguns



meses, a mãe teve o seu bebé enquanto a sua filha tinha 5 meses de gravidez. A mãe fez todos os esforços para conhecer o marido da filha, mas a mesma não se

manifestou.

Um dia a mãe passou a noite num óbito, mas pelas 23 horas regressou a casa e encontrou a filha com o seu próprio esposo na cama. Ela ficou muito furiosa com a sua filha, tentou batê-la, mas o padrasto e a filha revoltaram-se contra ela e bateram a mãe quase até a morte. Dia seguinte, o marido arrumou tudo o que trazia a sua esposa e mandou-lhe de volta à sua família com os filhos inclusive o bebé de dois meses.

A filha gestante ficou a nova esposa do padrasto. Mas depois de uma semana a filha foi à praça e a mãe esperou-lhe pelo caminho, entraram em espancamento, do qual a filha saiu com um olho danificado.

ISE YO KATUMBA OLINGA OCISOLA LA NGENDA LANA

Evaristo Njongolo, ukwalima vasoka akwi akwāla la kwāla, nungambo yo ko sanjala yo ko Civela, onyitiwe yo Huambo, waminisa ukāyi waye kwenda ongenda lana vepuluvi limosi.

Eteke lye kwi le celālā ko sāyi ya Cinwike, kulima wolohulukāyi vivali la mosi, ñala Evaristo wakwela yumwe ukāyi Teresa Jamba okwete alima akwi atatu lepanduvali, nungambovo yo sanjala yimosi.

Eye weya lomāla vatatu, kwenda ufeko ukwalima ekwi lepandu. Eci ufeko akakwata alima vasoka ekwi le celālā, ku lima wolohulukāyi vivali lá vali, ise wasola vali calwa omōla hambu yina yaco. Eci pakapita olosāyi vimwe, yina wasanga oñaña, omōlaco wakwata olosāyi vi tālo vyo kumina. Yina walinga cosi, oco akulihise ulume womōla, pole omōla lacimwe alombolola, eteke limwe, yina

wakalale ko nambi, pole ke livala lyakwi avali latatu, watyuka konjo, noke wasanga omōla la ve yaye vula. Eye wafungula calwa lomōla waye. Waseteka okuveta omōla, pole ve yaye lomōla waco, votipula toke eci eye asyala lokamwenyo ko vimbanda. Eteke lyakwamamo, ulume walongeka cosi canenele ukāyi kwenda wotuma okwenda kepata lyaye lomāla.

Omōla walinga ukāyi wokaliye wa ise yokatumba.

Eci pakapita osemama, eye eci anda ko citanda yiya wosinjila vonjila, valiveta, toke omōla watundapo liso limosi.

Enviado pelo grupo do Samacau

INJECCÃO DESNECESSÁRIA MATA UMA CRIANÇA

Uma criança de 6 anos de idade, morreu por ter recebido uma injeção desnecessária.

Um sujeito que se identificava de enfermeiro, encontrou a criança a brincar com seus amigos, e perguntou a mãe o estado de seu filho. Ela afirmou o bom estado da mesma, mesmo assim, o enfermeiro ambulante insistiu em dar uma



injecção naquela hora. Depois de aplicar a injeção, a criança morreu no mesmo instante.

Os pais com muita fúria, bateram o indivíduo e obrigaram-no a cobrir os gastos do óbito.

A comunidade do km25 dá um

apelo às pessoas de direito no sentido de informarem ao público em geral que não se pode comprar medicamentos nas pessoas que passam a zungar nas ruas e receber tratamentos em qualquer pessoa.

OCINJESÁWU KACASUKILIWILE CAPONDA OMŌLA

Umwe omōla ukwalima epandu, wakala okuvela, pole pokati koloneke vimwe wakaya. Umwe ulume, walilekasa ndocimbanda wasanga omōla opapala lavakwavo, noke wapula yina ekalo lyo mōla, eye watambulula ekalo liwa lyomōla, pole cimbanda wasiliñinya okutoma kelivala lyaco. Eci akatoma omōla aco atula omwenyo vocipikipiki caco. Olonjali lonyeño yalwa, vatipula omunu waco, kwenda vokisika okufeta apese vosi voponambi. Owiñi wo ko Km25 vaca elaleko ko manu vakwete omoko yaco, oco vasapwile owiñi wosi, okuti kacitava okulanda ovihemba komanu vana vanwalañwala volokololo, kwenda okutambula esaku ko manu vaño ndoto.

Enviado pelo Grupo do Km 25

CRIANÇA ENTERRADA NA CAIXA DE ÓLEO

Uma criança de 3 anos de idade foi enterrada numa caixa de óleo. O facto aconteceu no dia 18 de Junho de 2003, quando o PAM estava a distribuir bens alimentares.

Agostinho e sua esposa Florinda vinham da aldeia de Kambandula, com seu filho doente, de 3 anos de idade. Foi levado ao posto médico e analisou-se que o mesmo andava com bronquite. Foi socorrido, mas não teve cura devido a muito frio

e acabou por morrer. O Soba daquela aldeia fez os seus contactos de forma a adquirir alguns meios para enterrar a criança, mas nada resultou.

Durante a distribuição de bens alimentares, as caixas vazias de óleo foram atiradas à lixeira e o soba procurando alternativa, pegou numa das caixas, levou-a para o hospital. Com algumas cordas de árvore e um pano, ligaram as duas caixas de óleo, meteram o corpo e enterraram a criança.

O povo admirado disse “é justo numa comuna como o Sambo, uma criança ser enterrada como cão, neste tempo de paz”? Também a mãe da criança chorava e dizia, “era bom se não viesse aqui, porque o meu filho seria enterrado na caixa de madeira.”

OMŌLA WAKENDIWA VO CIKASA CU LELA

Umwe omŏla ukwalima vasoka atatu, wakendiwa vocikasa culela. Ocilunga capita ke teke lye kwi le celāla ko sāyi ya Kavambi Katito ku lima wolohulukāyi vi vali la tatu, eci o PAM yaca okulya voluhumba lwo Sambo. Agostinho kwenda ukāyi waye Florinda, vatunda kimbo lyo kambandula, lomŏlavo wakala okuvela ukwalima atatu. Wambatiwa kombutika yuhaye, noke wataliliyiwa okuti okwetiwe lo nulo “bronquite”, wapopeliwa, pole kasangele ekayo, omo lyombambi yalwa, yu asanga olofa. Soma yimbo lyavo walinga cosi citava oco asange vimwe vyo ku kenda omŏla, pole lacimwe atela. Pokweciwa kwo kulya, ovikasa muna mwakala ulela, vyanasiwa ke yala, soma ovyo akopile, wakavitwale ko mbutika yu hayele kumosi lolondovi kwenda onanga, vatokeka olokasya vivali,

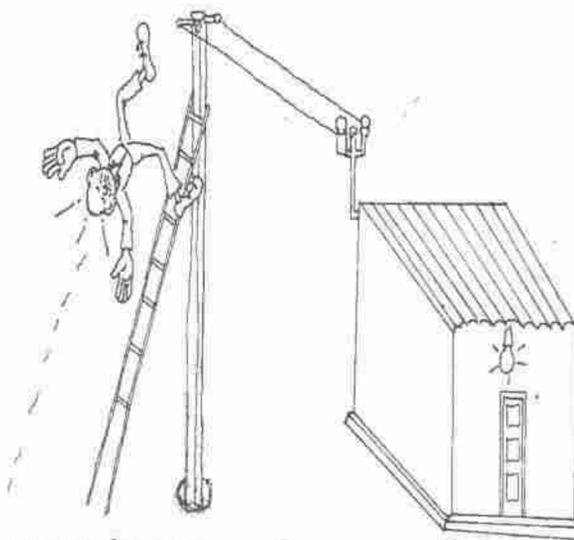
vakapamo ocivimbi comŏla yu cakendiwa.

Owiñi wakomŏha lokupopya hati, “casunguluka mulo vo luhumba omŏla okukendiwa ndombwa, kelivala eli lyo mbembwa?” Yina yo mŏla walila calwa kwenda watātela hati, hise nda katweyile kulo, momo omŏlange nda wakendiwa vo cikasa ca vaya.

Enviado pelo grupo do Sambo

ENERGIA MATA UM JOVEM

No dia 13 de Julho de 2003 em plena noite, um jovem residente na comuna do Nzaji em companhia de seus amigos, tentou fazer uma ligação anárquica. Pela pouca sorte que teve o jovem foi orientado pelos seus amigos a subir ao posto



com luvas e fazer a ligação. Mas ele deu mau jeito e morreu electrificado mesmo naquele instante.

OCINYI CIPONDA UMWE UMALEHE

Ke teke lye kwi la tatu, ko sāyi Yevambi Linene, kulima wolohulukāyi vivali latatu, vokati ku teke umwe umalehe nungambo yo ko Nzaji kumosi lakamba vaye, waseteka okutokeka ocinyi lombwanja. Losande yitito, umalehe wasiliñinyiwa lakamba oco alonde puti wocinyi lo citeywilo co ko voko oco atokeke

ocinyi. Pole eye kacilingile ciwa, wasanga olofa vocipikipiki.

Enviado pelo grupo do Nzaji

HOMEM ABATIDO POR UMA ÁRVORE

No dia 8 de Junho, um senhor de nome Fiel Kanganjo, que residia no bairro de Katengenha Km25, morreu quando a árvore caiu por cima dele. Ele estava em companhia de dois homens que vinham da cidade do Huambo.

Enquanto ele estava a preparar a lenha no seu lado, dois homens estavam a cortar árvores do outro lado. De repente sem terem avisado o homem, a árvore caiu por cima dele tendo fracturado a perna. Os dois homens quando viram que a árvore que estavam a cortar caiu por cima do homem meteram-se em fuga e abandonaram os seus carros de mão. Por sorte o irmão dele encontrava-se na floresta. Assim que escutou os gritos do irmão correu para o mesmo lado, e encontrou-o por baixo de uma árvore, tirou-lhe a árvore e foi à aldeia a busca da família para levá-lo ao hospital. Pelo caminho acabou por morrer.

ULUME WAVETIWA LUTI

Eteke lyecelāla, ko sāyi ya Kavambi katito, ñala Fiel Kanganjo, wakala onungambo vimbo lyo Katengenha katyamela ko Km 25, wasanga olofa eci uti wokupukila.

Eye wakala lá lume vavali, vatundile ko lupale lwo Huambo. Osimbu eye akāla okupongiya olohi ko nele eye akala, alume vakwavo vavali wakala okuteta oviti konele yakwavo. Vocipikipiki ulume kavolungwile, uti wokupukila yu woteya okulu.

Alume vavali eci vamõla okuti uti vakala okuteta wakupukila ulume, yu wopunywla, vatila kwenda vasya ovyendelo vyavo vyoviti. Osande, manja ya yu walemehiwa, wakalavo vusenge. Eci akayeva olohwo, walupukila konele yaco, eci apitilako wasanga okuti manjaye uti wolundika, noke wohupa, walupukila vimbo wakopilile epata oco vakotwale kombutika yu hayele. Pole vungende okuloña volupale ulume watula omwenyo.

Enviado pelo grupo do Km25

CRIANÇAS NÃO ESTUDAM NO JONI II

Augusto Civongo residente no Joni II na comuna do Lepi, no Centro de deslocados, informou ao Ondaka que as crianças deixaram de estudar porque as chapas que cobriam a escola voaram há bastante tempo. Uma outra senhora diz que está muito preocupada porque as crianças já perderam muito tempo durante a guerra sem estudar. A ONG Oikos afirma que já entregou pregos e lonas para proteger as paredes enquanto se aguarda pela reparação da escola. Enquanto que na comuna de Catabola, município do Longonjo,



os próprios pais construíram uma escola de pau-a-pic, cobertura de capim, e com algumas cadeiras corridas de paus amarrados com cordas "olondovi". O professor José Cambuta lamenta que ainda falta material como quadros pretos, lápis e cadeiras. Mas mesmo assim, ele realçou com orgulho, os alunos

estão com muita euforia de aprender a ler e escrever. O Manuel, trabalhador do OXFAM no Huambo, acha que as comunidades não devem esperar só ajuda, porque o povo deve ter iniciativas próprias.

OMÃLA AVAKASI LOKUTANGA KO JONI II

Augusto Civongo nungambo yo ko Joni II ko Comuna yo ke Lepi kocitumãlo capungika vatila onyimakulu, walombolola ko Ondaka okuti omãla valiwekapo okutanga momo olochapa vvasikilile osikola vyatelela lo fela. Osimbu ko citumãlo oco capungika ava vatila onyimokulu. Umwe ukwavo walombololavo okuti ovo vakasi lesakalalo lyalwa, momo omãla vapumba ale elilongiso ko tembo yu yaki. Osimbu ko Catabola, katyamela ko ko civanja co ko Longonjo, olonjali vyatunga osikola yo viti, kwenda vayambela lo wangu, kwenda olomangu vyalepa vyatungiwa loviti lolondovi. Ulongisi José Cambuta waliyeya okuti ovimwamwango vyelilongiso lakamwe ndeci: olo quadros, ololapi kwenda olo caderno. Pole eye omolehisa esanju, kwenda omãla vasanjuka momo vayongola okutanga kwenda okusoneha.

Ku Manuel nalavayi yo OXFAM vo Huambo, hati ise okuti omanu kavakatalamele ño ku vyali, ciwa okuti vamwele vakwata ovisimilo vyavo.

Enviado pelo Vilinga

MULHER BATE NO MARIDO

Uma mulher residente no bairro de Canata, cujo nome não foi revelado, espancou recentemente o seu marido.

O facto aconteceu quando

a mulher aproveitou a ocasião e meteu-se na cama com outro homem enquanto o marido estava na praça a fazer o seu negócio.

O marido vinha da praça para a casa como de hábito, assim que entrou em casa, a senhora apercebeu-se que era



o marido, saiu do quarto, começou a espancá-lo e ao mesmo tempo perguntava-lhe se tinha visto alguma coisa. O marido respondia que não tinha visto nada e ela continuava a espancá-lo.

Como solução o marido tinha que fugir, deixando ela em casa.

As pessoas diziam que provavelmente teria drogado o marido.

UKĀYI WATIPULA ULUME WAYE

Umwe ukāyi nungambo yo ko Canata, pole onduko yaye kayatukuwile, watipula ulume waye, ocitangi capita momo okuti ulume wandle pocitanda okulinga omilu yaye noke ukāyi vepuluvi lyaco, walala lu lume ukwavo. Eci ulume akatyuka, konjo yaye, ndocituwa, eci akañila vonjo, ukāyi wacilimbuka okuti ulume waye, watunda ko hondo, noke wafetika okuveta ulume, lokupula okuti wamõla nye. Ulume watambulula hati lacimwe ndamõla, lopo mwele watongeka okutipula ulume, ulume cokisika okutula lokusya onjo. Omanu valombolola hati mbi ukāyi walisa ulume waye.

Enviado pelo grupo Vilinga

Pesca fluvial no Huambo

Julho é o mês em que as comunidades preocupam-se principalmente com a pesca, porque é altura em que o caudal dos rios é baixo, as crianças, os jovens e até mesmo os velhos aos períodos de tarde dispensam outras actividades. Por isso o Ondaka procurou pelo Senhor Anás Vidro, Engenheiro Agrónomo para dar uma entrevista nesta edição, sendo chefe do Departamento de Pescas.

ONDAKA- Nome e função?

Sou Anás Vidro, Engenheiro Agrónomo e desempenho as funções de chefe do Departamento de Pescas. No Huambo, este Departamento pertence à Direcção Provincial da Agricultura. A nossa acção está relacionada com a actividade das pescas na Província do Huambo.

Falando da pesca, estamos a falar da pesca continental especialmente a promoção da piscicultura. Nós controlamos também as quantidades de peixe que entram na província assim como o sal.

O- Porquê que o vosso trabalho está ligado com o sal?

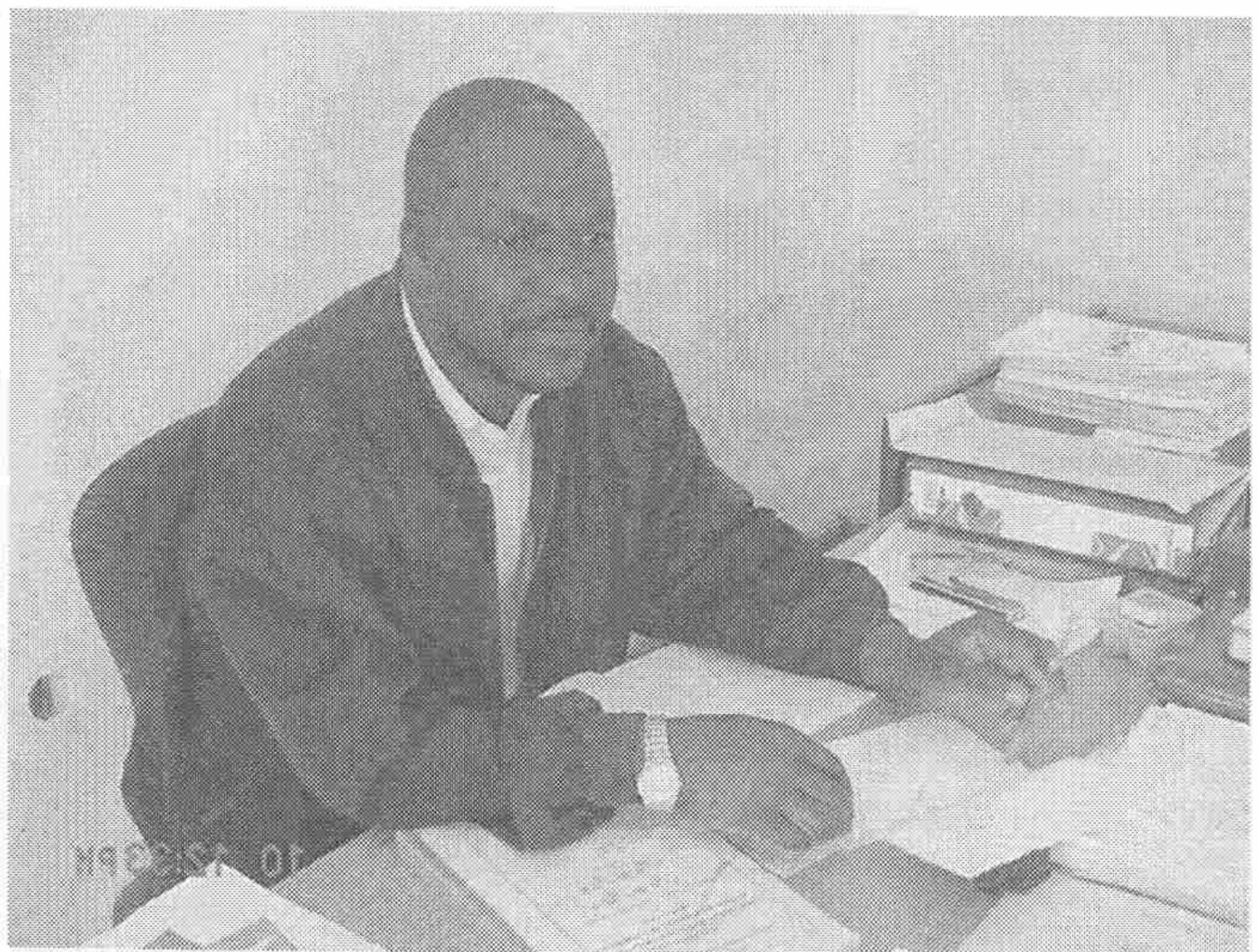
AV- O nosso trabalho está ligado com o sal, porque é um produto do mar e quem o controla é o Ministério das Pescas. Nós controlamos apenas o sal no sentido de estatística. Por outro lado o Ministério de Saúde controla a qualidade, se é iodizado ou não.

O- Pode fornecer mais dados sobre o sal na nossa Província?

AV- Temos algumas dificuldades porque a tendência dos agentes económicos é sempre fugir do controlo. Nós solicitamos aos agentes que trazem sal a nossa província, para que nos forneçam

dados estatísticos, mas até agora são poucos que os entregaram. Estamos a envidar esforços para que obtenhamos todos os dados.

O- Falando da transportação de peixe para o Huambo; tem comentários sobre isso?



AV- O peixe transportado do litoral ao interior as vezes chega deteriorado. Isto tem muito a ver com os agentes que o transportam. Eles transportam o peixe em grandes fardos por exemplo de 1000 quilos e isto não permite o arejamento necessário.

O- Têm tomado algumas medidas contra estes agentes?

AV - É preciso que haja normas para transporte do peixe. Antes da

existência deste nosso Departamento, esta actividade de controlo era feita pelo Departamento de pecuária, que analisava a qualidade do produto. Agora faltam normas legais que nos permitam controlar e unir estas pessoas que transportam estes produtos.

O- Que impacto terá a pesca na província do Huambo?

AV- Pelo levantamento que temos vindo a fazer a pesca tem uma grande expressão. A maior parte do peixe que se consome nas zonas rurais, não vem do litoral ou mar, mas das nossas lagoas e rios. Só que tem havido um desconhecimento desta potencialidade que é a riqueza da província.

O- Como se pratica a pesca na nossa província?

AV- A pesca é de subsistência. As pessoas com os seus próprios meios, utilizam material artesanal que eles próprios fazem, para poderem fazer o possível. O peixe capturado usa-se para a alimentação ou comercialização.

O- O método utilizado é adequado?

AV- Não é adequado, porque não maximiza a captura. Por outro lado, os meios não são adequados para evitar a captura de peixe em crescimento que poderia contribuir para o futuro. Nós estamos preocupados, por isso estamos a fazer o levantamento, trabalhando no sentido de criar associações.

O- O que tem feito para prevenir o envenenamento dos rios para pesca fluvial?

AV- Esta é uma das nossas principais preocupações. Começamos a ter o primeiro contacto com os pescadores no mês de Março para sensibilizá-los a não utilizarem o veneno no exercício da actividade de pesca. Estamos a criar associações de pescadores que vão trabalhar directamente com o Departamento Provincial das Pescas e essas associações vão ser importantes e vão nos ajudar a evitar essas práticas anti-ambientais.

O- Onde e como vão funcionar estas associações?

AV- As associações são várias, em diferentes zonas da província. Essas associações são as que vão

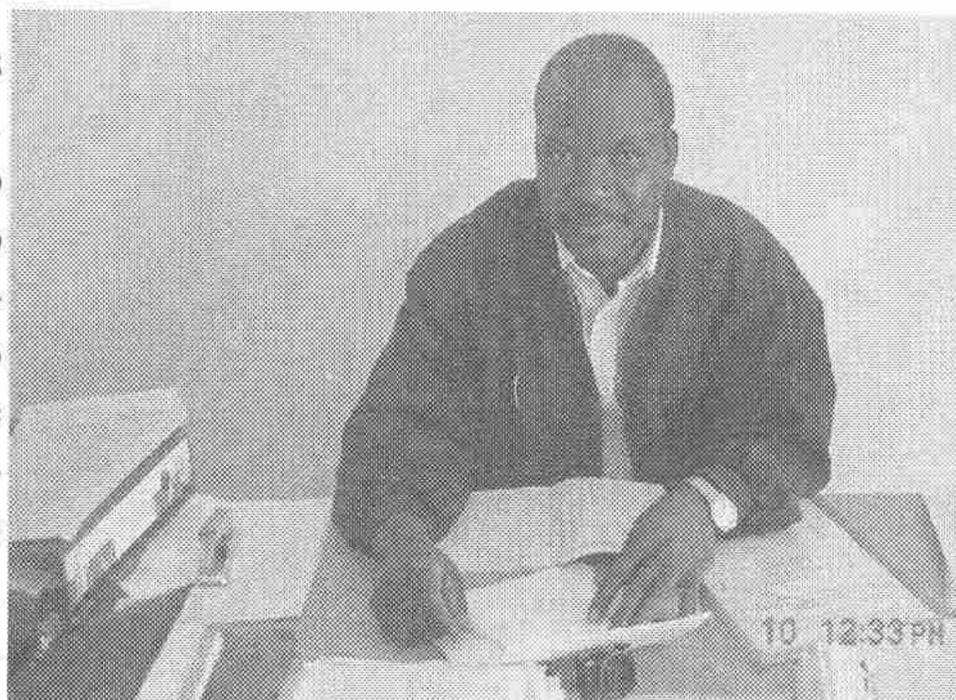
trabalhar directamente com o Departamento das Pescas.

Temos três associações identificadas na zona do Ngove e no município da Caála. Outras associações criamo-las na zona do Kwando, Ngongoinga, Belém, Kalima e Vale do Keve.

Como Departamento das Pescas, a nossa política para o interior está virada no incentivo de pesca continental e o incentivo de piscicultura. Isso são duas coisas diferentes. A pesca continental está virada para a captura de peixe no país, enquanto, a piscicultura é a multiplicação do peixe nas lagoas e barragens.

O- Como vai ser feita a multiplicação do peixe?

AV- Existe um centro de



piscicultura na zona do Sacahala desde o tempo colonial onde se fazia a multiplicação de peixe. O objectivo neste momento é reabilitar este Centro para que comece a reproduzir peixe. Isso para não contarmos só com a produção natural dos rios.

O- Falando do peixe que existe na província, algumas pessoas dizem que o bagre é o elemento principal portador de lepra. Está de acordo?

AV- Não vi ainda nenhum argumento científico que prove isto, por isso abstenho-me de comentar sobre este assunto.

O- O vosso Departamento conta com alguns parceiros?

AV- Nós não temos ainda parceiros, porque estamos numa fase de organização. Tenho a certeza de que haverá alguns organismos ou ONGs, que estarão interessados nesta área de piscicultura. Pois que esta actividade contribui no desenvolvimento das famílias de forma a combater a pobreza, para além de permitir a criação de mais postos de emprego.

O- Que dificuldades têm encontrado no vosso trabalho?

AV- A nossa actividade é mais do campo. Temos apenas um carro e nem sempre temos dinheiro para comprar lubrificantes e combustíveis. As vezes a Direcção provincial não se dispõe de verbas para esta actividade. Nós temos feito o possível para podermos manter as nossas actividades e apoiar em termos logísticos os funcionários que se deslocam para os municípios. Muitas das vezes somos obrigados a utilizar os nossos próprios recursos financeiros.

A RAPOSA E O SOBA

Um dia a Mulher, o Cão e a Galinha foram ter com o Soba, manifestando os seus problemas para que fossem resolvidos.

O Soba foi ouvindo um de cada vez. Todos clamavam de uma vida melhor sem depender de ninguém.

Logo começou a Mulher:

Soba desde que me encontrei com o homem, faz-me dormir sempre atrás dele. O que devo fazer?

- ora bem eu vou resolver o seu problema respondeu o Soba.

Em seguida disse o Cão:

- os meus donos, me maltratam dão-me de comer no chão, passo



as noites fora de casa. Eu sei que o Soba é poderoso e capaz de resolver este problema.

O Soba respondeu:

- isto não é problema, eu faço questão de resolver.

Minutos depois apareceu a Galinha dizendo:

- Soba sei que a tua palavra é a chave de tudo. Não sinto-me feliz, quero que resolva o meu problema. Os meus donos dão-me os grão de milho no chão, passo as noites na capoeira sem condições.

O Soba respondeu:

- realmente sou rei. Vou avisar outros teus amigos com o mesmo problema. Vamos nos encontrar a noite.

Os três amigos todos felizes responderam ao Soba. Esperamos de si a maior justiça. Queremos nossa liberdade.

Ao anoitecer o Soba cumpriu como havia prometido. Chamou os três

personagens e disse-lhes:

- você Mulher hoje durma em frente.

- vocês os dois "Cão e Galinha" hoje durmam dentro de casa.

Até amanhã, cada um deverá explicar o que aconteceu.

Que bela ideia! Responderam os três amigos.

O Soba saiu e fechou a porta.

Na calada da noite a Raposa chegou a uivar.

Todos eles ficaram muito apavorados.

A Mulher pulou para trás do homem.

O Cão dizia:

- ah! Se estivesse lá fora devia apanhar esta malvada Raposa e teria carne, enquanto o homem dorme.

A Galinha pulava de um lado ao outro muito aflita defecando pela casa toda e dizendo:

- ah! Se estivesse na capoeira pelo menos teria visto aquele que está a fazer confusão.

- como assim! replicou o Soba!

Vamos com calma. Cada um deve explicar-me.

Começo eu, disse a Mulher.

- Soba, sinceramente a noite foi terrível apareceu a Raposa, que por um pouco ia nos devorar. Eu tive de saltar outra vez atrás do homem.

- eu não dormi, arrependi-me devia dormir só fora de casa, porque devia ladrar, e quem sabe se apanharia aquele confusionista, disse o Cão ao Soba.

E você amiga galinha?

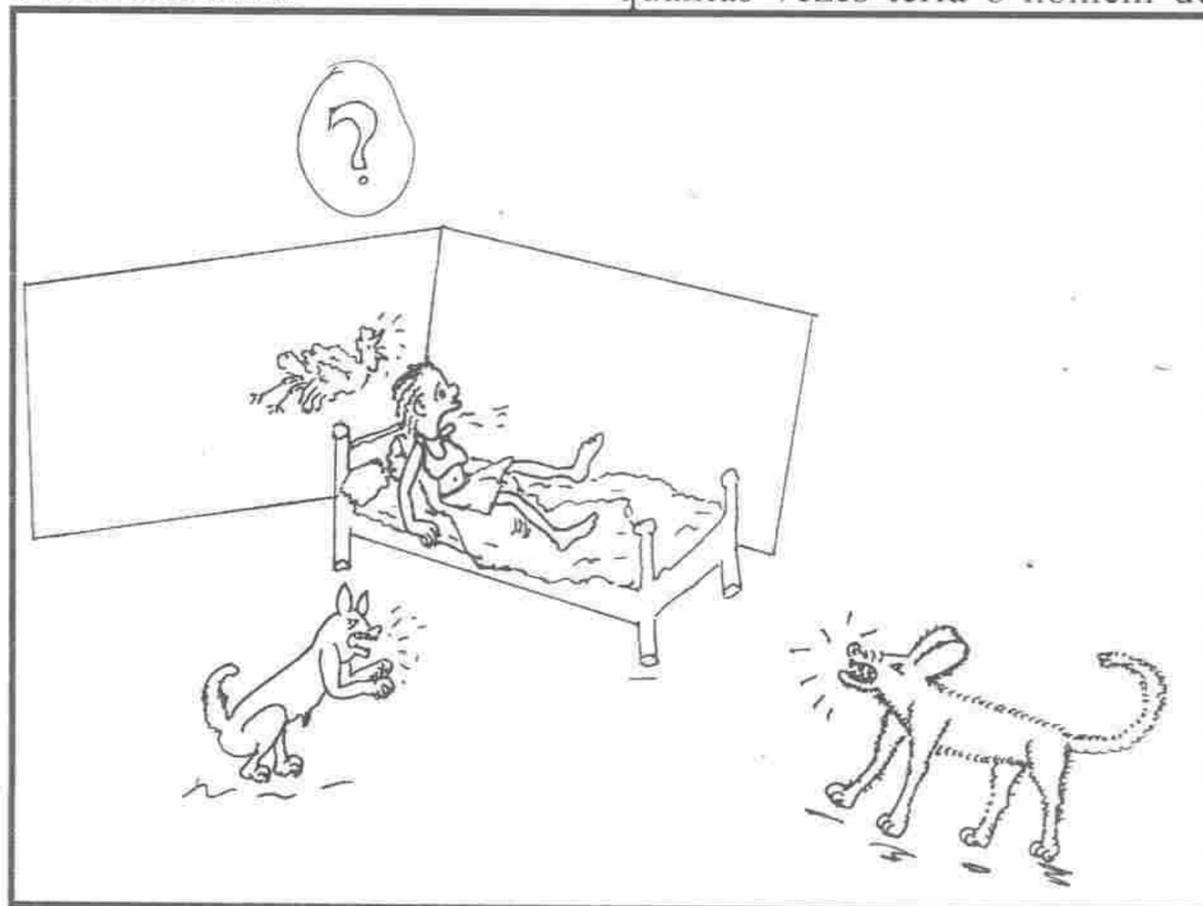
- ah! Soba, a noite foi dura, seria bom se dormisse na capoeira, não teria tanto medo pelo que ouvi durante a madrugada.

- oh! Meus filhos! Então viram bem o que aconteceu. Isto significa que cada um deve ficar onde se sente a vontade.

Por exemplo, amiga Mulher!

Não significa poder, quando o homem dorme em frente.

Veja amiguinha Galinha imagine quantas vezes teria o homem de



A Raposa gritou tanto, que tirou sossego aos que estavam lá dentro experimentando a sua independência.

De manhã o Soba apareceu.

- oh! Amigos então digam lá como foi a noite.

- oh! Soba foi bastante horrível responderam todos em coro.

varrer a casa se dormisses dentro de casa? E você amigo Cão, imagine o baralho que farias se tivesses que ladrar sem ver a presa. E que boa carne perderias!

Então todos saíram dali cientes e cada um colocou-se no seu devido lugar.

Enviado pelo grupo Solidário Venceremos.

Ondaka Teatro

Alfabetização (Continuação)

Na edição passada do ONDAKA TEATRO o mano Kapuete mesmo não sabendo ler nem escrever se prontificou a dar aulas de inglês romano aos moradores do seu bairro para a sua sustentabilidade. No dia seguinte os moradores aderiram em massa para aprenderem o inglês romano, língua dos gentios.

4ª Cena (Em casa do mano Kapuete)

Kapuete – Bom dia povo de Deus
Alunos – Bom dia Senhor professor Kapuete
K- Então estão prontos?
A- Sim estamos.
K- Está bem. Como é que vocês dizem bom dia em português?
A- Bom dia!
K- Em inglês romano diz-se bondining.
A- Hann! Bondiningou! Ene akuetu é mbunita.



K- Boal tarte, um inglês romano diz-se
A- (coro)- Boa tardiningui. Oko Aka, tchafina mbá.
K- Boa noite, dizemos Boanoitingui
A- (coro)- Boa noitiningui
Toni- Professor Kapuete e Comoé que se diz chau e bom em inglês romano.
K- Ho menino isto é fácil, chau dizemos Biei e bom afirmamos que está muinto boiningui.
A- (coro) Elá, Boninguo e Biei! Háí, kia kia kia kia.
K- Estão a sasuremingui o quê?
A- (coro) Nadingingui Senhor Professorningui é que a aula está muito Boeningui Ha kia kia kia kia, Ha kia kia kia kia
K- Pelos visto isto está a ser uma canja não é!
Maleso- É que isso está muito fixingingui.
K- Bom, acho que por hoje chega.
A- (coro)- Ho Senhor professor, ainda agora que estamos a aprender já vamos sair?
K- Sim, porque eu vejo que vocês já sabem quase tudo, por agora paguem já os pequenos minutos de aula que

hoje aprenderam, Está Boiningui, Entendingingui-vos, Compreendingingui-tu.

Adão – Percebemosninguis.
Maria- Mano Kapuete comoé que se chama o nome do meu marido Adão em inglês romano.
K- Chamam-lhe-as Eidão.
A- (coro) – Eiidão.
K- Okeiningui, Biéi aluninguis.
A- (coro) – Biéi .

5ª Cena (Em casa de Malesso)

Menina Malesso estava a brincar a volta do quintal e de repente apareceu alguém que lhe entregou uma carta.
M- Hó pai, hó mãe.
Pai e Mãe- (coro)- É o quê?
M- Um tropa parece militar me deu esta catucarta e disse que é do mano Joãozinho Camaleão
P.M- (coro)- O quê? O Joãozinho?
M- Sim.
P- Hó Malesso dá cá isso e vai com as corridas chamar o mano Kapuete lhe diz que temos notícias para ele ler ouviste!
M- Sim.
Mãe- Este miúdo desde que foi estudar na cidade nunca mais nos ligou será que já nos esqueceu para só nos escrever hoje, assim mesmo nos mandou lá quê?

P- Vamos só esperar o mano Kapuete, porque isto de se interrogar muito não adianta nada.
K- Dá-me licença, posso entrar?
P- Sim mano pode entrar.
K- Em quê lhes posso ser útil.
Mãe – Nessa catucarta o meu filho mandou alguma coisa para nós e como o mano é o tal que sabe ler por isso é que mandamos chamar.

K- Ok! Vocês ainda não sabem ler não é?
P- Sim.
K- Para eu vos ler lá só vão me pagar só cinco quilos de fuba, duas tábuas de peixe e uma cuca de Walende.
P- Não faz mal isso não é problema.
K- Bom esta carta foi bem escrita. Quem é que escreveu.
P- É o nosso filho Joãozinho que está a estudar na cidade.
K- Pois é, eu vejo aqui ummm, m.
P- O m?
K- Sim o m.
P- E assim o que é isso ?
K- Quando o m aparece numa carta significa que assim na vossa família morreu alguém, porque o m significa sinal de morte.
P- O quê? Então o Joãozinho morreu?
Mãe- Sim não ouviste já o que o mano disse o nosso filho morreu, (choros).
K- Os meus sentimentos, agora só nos resta realizar o óbito do menino, desta forma terei o meu almoço, jantar garantido.

No decorrer dos choros apareceu o menino Joãozinho que foi anunciado que tivera morrido.

Joãozinho- Pai, Mãe o que é que se passa aqui em casa quem morreu desta vez?

P.M- (coro)- Joãozinho não morreste? Não é possível.

P- Nós estamos aqui a chorar porque o mano Kapuete nos leu mesmo hoje a tua carta que você nos mandou e dizia que você morreu, afinal de contas o que é isso?

J- E aonde está o mano kapuete? Dão-me também a carta para eu ler. Olha pai a carta está aqui eu escrevi esta carta para vos dizer que estou muito bem de saúde e que em breve estarei convosco. Eu acho que mesmo que este senhor também não sabe ler nem escrever por isso eu como me formei lá na cidade a partir de hoje irei de dar aulas de português para todos.

P- Está muito bem, mas nós que tínhamos tanta confiança no mano Kapuete afinal de contas este tempo todo andou a nos enganar? Deixa só o dia dele vai chegar. E meu filho quando é que vamos começar as aulas?

J- Amanhã.

Todos os moradores do bairro do mano Kapuete foram mobilizados para o primeiro dia de aulas. A ansiedade era tanta que ninguém queria deixar ficar nem os seus filhos. O mais engraçado é que o mano Kapuete também começou a frequentar as aulas de alfabetização.

6ª Cena (Na escola)

J- Bom dia alunos.

A- Bom dia senhor professor.

J- Chamo-me de Joãozinho Camaleão, tenho vinte anos de idade e serei vosso professor de alfabetização vamos esquecer o passado perdoando o mano Kapuete pelas suas artimanhas cometidas. Hoje vamos aprender a e i o u.

A- (coro) - a e i o u

J- A grande a pequena.

A- A grande a pequena.

J- Mano Kapuete levanta-se. Quanto é que dá 1+1.

K- Queira dizer.

A- (coro)- HUUUUU...

K- 1+1 é impate, porquê? Porque um dia quando fui assistir o jogo do Petro do Huambo e o 1º de Agosto o jogo também saiu impate, o Petro marcou 1 e o 1º de Agosto também isto quer dizer que 1+1 é impate.

A- (coro)- Haaa! Kia kia kia haaa! Kia kia kia.

A partir daquela data os moradores daquele bairro passaram a assistir as aulas de alfabetização do jovem Joãozinho Camaleão, onde passaram a aprender a ler e escrever. Em cada dia que nasce aprendemos alguma coisa, todos nós temos o dever de aprender e de ensinar, porque quem ensina aprende e quem aprende ensina, por isso aprenda já se ainda não aprendeste a ler e a escrever, porque a educação e o ensino é gratuito e não tem idade.

Por: Pascoal Pedro Nhangwa

O SIDA - Qual é a situação no Huambo?

Quando fizemos as nossas entrevistas, ouvimos as pessoas falar o seguinte:

- *Se na realidade há SIDA, porque que até aqui nunca anunciaram as pessoas afectadas já com esta doença aqui na nossa província?*
- *Se já contagiou gente, qual é a orientação que já deram os doutores ou o governo para a gente tirar estas análises?*
- *No Huambo não há SIDA.*
- *Na área suburbana, a maior parte das populações não têm conhecimento sobre o SIDA.*
- *Já ouvi falar do SIDA na Rádio e no Jornal.*

Existem muitas incertezas sobre o tema do SIDA. A maioria dos entrevistados sabem mais ou menos do que se trata, mas a informação ainda é pouca. As pessoas têm medo, porque sabem que o SIDA mata e que não existe cura. Eles acham que deveriam obter mais informação através dos postos médicos nos seus bairros. Falam também da importância do governo promover informação e debates sobre o tema, nas áreas periurbanas do Huambo.

Mas qual é a situação nas áreas rurais? Existe o SIDA ali? Já foram observados casos de mortes por causa desta doença? Será importante promover palestras ou existem outras doenças que merecem mais atenção?

Queremos pedir as opiniões dos nossos leitores sobre este assunto. Na próxima edição do Ondaka gostaríamos publicá-las. Contamos com a sua contribuição!

Teatro no Huambo ganha novos grupos

Realizou-se nos dias 11 à 12 de Julho um seminário para novos grupos teatrais no jango do parque infantil. Participaram na acção de formação 10 grupos teatrais tais como: Efetikilo, Elinaliso, Kayovo, OPA, Filadelfia, Luz do Caminho, União, Omuenho Upepa, Pasuka e a Voz da Concern.

A formação teve por objectivo lançar e capacitar novos grupos teatrais bem como contribuir para o crescimento e desenvolvimento do teatro na Província. Durante a formação promovida e orientada pelo colectivo de artes Vozes da África os participantes discutiram temas diversos como: conceito de teatro, sua importância, tipos de teatro, trabalho de pesquisa, administração, gestão de grupos teatrais, e divisão de espaço cénico.

reunidos no dia 29 de Julho de 2003 na Direcção Provincial da Cultura. Ali formaram uma associação nacional dos Artistas e Compositores, Sociedade de Autores, que tem por objectivo valorizar o conhecimento da Cultura nacional no âmbito das actividades culturais bem como colaborar com organismo da administração pública responsável pela política cultural no que concerne a pesquisa e estudo da música, teatro e dança. O destino da associação com o nome UNAC esta entregue a: Pascoal Pedro Nhangá, Presidente
João Afonso, Vice presidente
João Baptista, Secretário geral,
Avelina Nhangá, Secretária administrativa
A equipa conta com apoio de mais quatro secretários da



Estevão como melhores actores e pesquisadores do seminário.

Como perspectiva o grupo pretende realizar brevemente um seminário para capacitar os encenadores dos grupos teatrais contribuindo assim para uma boa representação cénica nos aspectos técnicos da dramaturgia teatral.

A par da formação os mesmo grupos outros artistas da Província ligado ao teatro, música e dança estiveram

organização e direito do autor e acção cultural.

Segundo a nova direcção estão apostado que a associação, criada venha a desempenhar o seu papel no campo da música, dança e do teatro, numa visão de contribuir para o crescimento e desenvolvimento da nossa cultura.

Por : Pascoal Pedro Nhangá

A CENOURA

A cenoura é uma grande fonte de vitamina, cujas necessidades diárias podem ser quase totalmente suprida com apenas 100g deste legume. Ela é considerada como um dos legumes mais importantes para a manutenção da saúde. Dentre as várias utilidades temos:

- Contém vitamina A que trás benefícios para os olhos e a pele.
- Alivia a prisão de ventre
- Reduz a taxa de colesterol no sangue.
- Contém muito sais minerais como fósforo, cloro, potássio, cálcio e sódio, necessário ao bom equilíbrio do organismo.
- Regula o sistema nervoso e a função do aparelho digestivo.



- A cenoura crua, ralada e bem lavada, limpa os dentes, e desenvolve os músculos maxilares.
- O seu sumo ou caldo concentrado da sua cozedura, adicionado ao mel ou sumo de limão aliviam os sintomas da bronquite.
- É indispensável para as mães grávidas e para aquelas que amamentam, pois aumenta o volume sanguíneo e consequentemente, melhora a produção do leite.
- A cenoura funciona como laxante e favorece para o bom funcionamento do fígado purificando a biliar.
- Ela é um dos legumes que se conserva com mais tempo e o seu sabor, levemente adocicado.

OBS:

Na altura de comprar, deve-se escolher cenouras lisas, firmes, sem

irregularidade ou rugas e de cor uniforme (manchas verdes dão-lhe um sabor forte e desagradável). Conservadas no frigorífico podem permanecer em boas condições por uma ou duas semanas. Deve-se cortar as folhas verdes e lavar as cenouras em água abundante, com uma escova. É preferível não as descascar, porque grande quantidade das suas substâncias nutritivas encontram-se justamente sob a casca. Servi-la sempre com um pouco de azeite ou manteiga para facilitar a conversão do betacaroteno em vitamina A.

A cenoura contém:

- Composição- 100g
- Calorias- 50g
- Glicídios- 7g
- Proteínas- 0,8g
- Lípidos- 0,3g
- Cálcio- 27 mg
- Fósforo- 16mg
- Ferro- 0,3mg
- Sódio- 35mg
- Potássio- 286mg

O CENOURA

O cenoura ono yavelapo ko lo vitamina.

Olonjongole vye teke le teke citava okuti vitelisiwa lo 100g yo citiña eci. Oco cikwete esilivilo lyalwa momo ocitiña eci citeyuila uhale wetu. Pokati kavyalwa tutendapo evi:

- ❖ Tusiñamo o vitamina A, yikwete esilivilo vo vaso kwenda ekova.
- ❖ Yikwatisa kwava kavatundisa ciwa.
- ❖ Yitepulula ovitangi vi sangiwa vo sonde
- ❖ Yikwete omongwa walwa ndeci: “fósforo, cloro, potássio, cálcio, kwenda o sidio” yisukiliwa kuwa wetimba.
- ❖ Yitumbika ciwa ovimatamata vyutwe kwenda vyefe.
- ❖ O cenoura yowisu, ya kesiwa kwenda ayo yasukwiwa ciwa, yiyelisa ovayo kwenda yeca

ongusu asipa vacellela okutakila.

- ❖ Ovava vasupuka ko kufeluiwa kwaye okutengako owiki kwenda ovava va ndulumão yitepulula uveyi we kosola.
- ❖ Yisukiliwa kolonjali vyalikuta kwenda kolonjali vinyamisa momo vivokiya onsonde kwenda yivokiya asenjele vetimba.
- ❖ O cenoura yitalavaya ndekavulwiso kwenda yikwatisa okutalavaya kuwa kwo muma kwenda kalyamuma.
- ❖ Ocitiña cimwe ciselekiwa o tembo yalwa, epepo lyayo lisosa.

Tala lutate:

Pokuyilanda nolã olo cenoura vyasyelena, vyasyuhã, vina kavikwete atondelo (avala vasetahãla aniña vimboto momo vaca epepo livi).

Nda waviseleka vo cimwamwango catalala, yipondola okukala ciwa pokati ko sumana ale vivali.

Vitetiwe amela vo civalo ca niña vimboto, yisukwiwe vo vava valwa lo cikofalo.

Ciwa nda kayipeliwa, momo eteku lyavelapo lyo citiña eci lisangiwa vo vipeta.

Yiliwe olonjanja vyosi lu lela vu sonsã ale ongundi yongombe, oco yilelwise o vitamina A

O cenoura yikwete:

- ❖ Vyalitenga 100g
- ❖ Calorias- 50g
- ❖ Glicídios- 7g
- ❖ Proteínas-0,8g
- ❖ Lípidos- 3g
- ❖ Cálcio- 27mg
- ❖ Fósforo- 16mg
- ❖ Ferro- 0,3mg
- ❖ Sódio- 35mg
- ❖ Potássio- 286mg

Extraído da revista:

Farmácia Saúde Nº 55 Abril de 2001

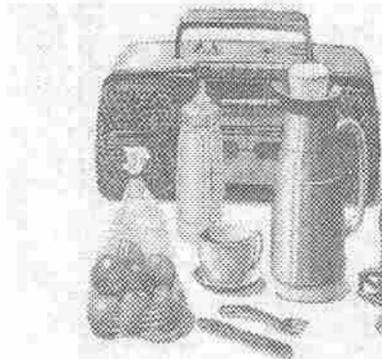
Endereço :

WWW.farmaciasaude.com

Por: *Fernanda da Silva “ICRA”*
Educadores sociais.

OS PLÁSTICOS

Os plásticos são materiais que podem ser facilmente esticados ou moldados em qualquer forma. A maioria dos plásticos é derivada de materiais que são extraídos do petróleo.



Muitos objectos familiares, desde embalagens até bens eléctricos e pastas, recipientes para bebidas e capacetes, são feitos de diferentes tipos de plástico.

Os plásticos são uma forma de polímero. Os primeiros plásticos, como a celulóide, eram feitos de Polímeros naturais. O primeiro plástico completamente sintético foi a baquelite, inventada pelo cientista americano Leo Baekeland (1863-1944). Desde então, centenas de plásticos têm sido inventados. A maioria dos quais feitos a partir de produtos químicos derivados do petróleo.

A grande utilidade dos plásticos vem das suas propriedades. Eles podem ser rígidos ou flexíveis e podem ser coloridos, moldados, e feitos de várias maneiras. Os plásticos são bons isoladores eléctricos e muitos têm boa resistência química.

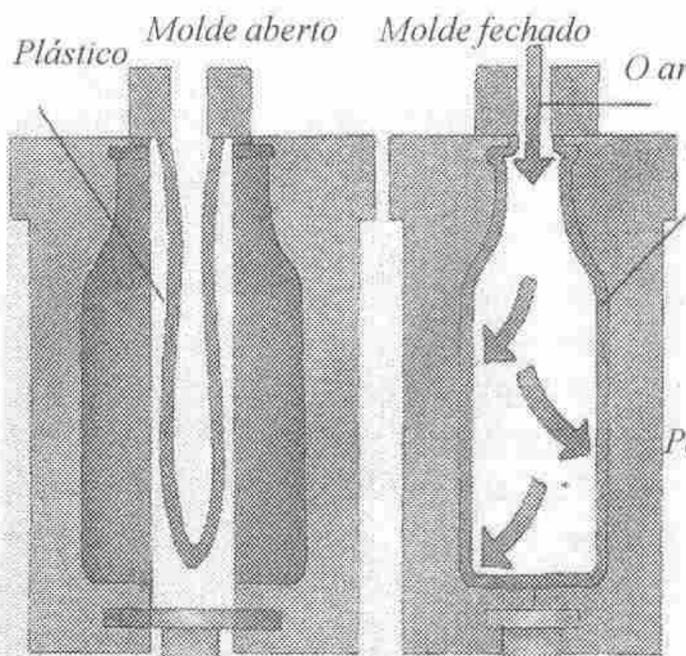
Nem todos os plásticos se comportam da mesma maneira quando são aquecidos. Alguns, chamados plásticos térmicos, amolecem quando são aquecidos. O Polietileno é um plástico térmico.

Outros plásticos, chamados termo-plástico, endurecem quando são aquecidos.

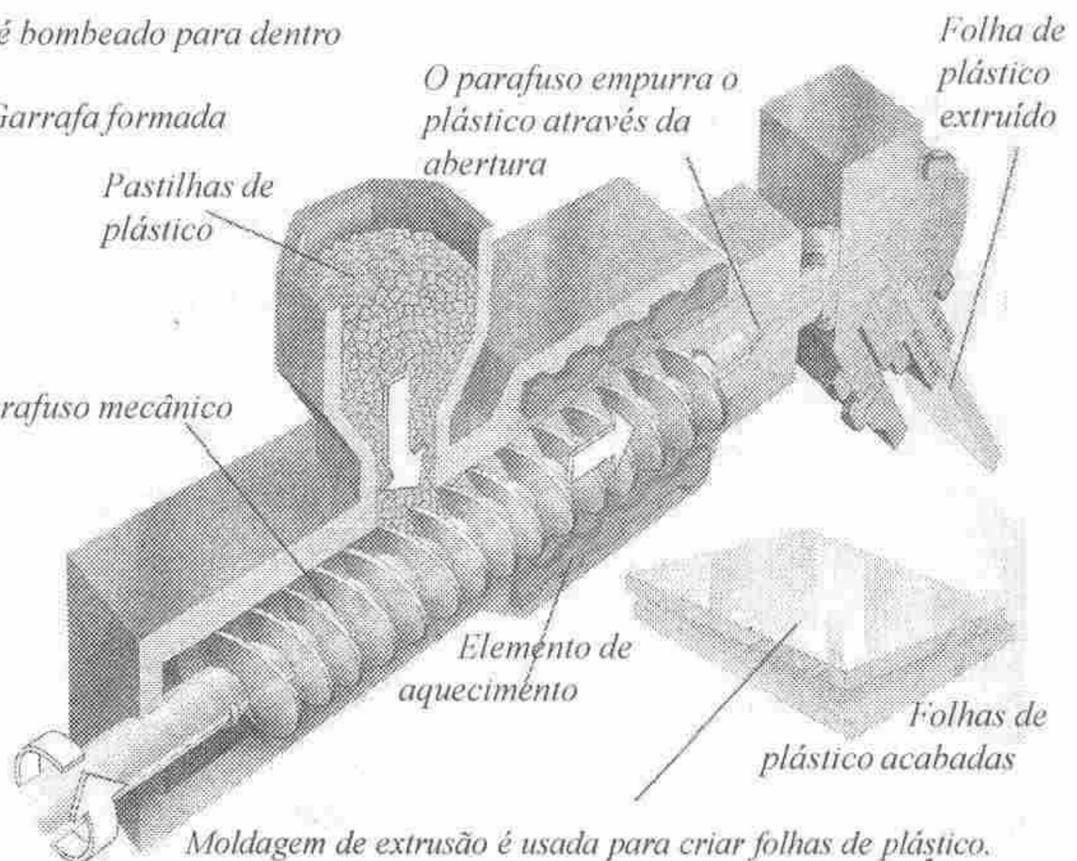
Quando são formados não podem ser mudados. As fichas eléctricas são feitas de termoplástico, sendo essa a razão pela qual elas não derretem



Artigos como escovas e pentes são feitos de plástico moldável. As cerdas das escovas de dentes são feitas de fibras de nylon.



Objectos como garrafas são muitas vezes feitos por um método de insuflagem do plástico. O plástico quente é forçado até à superfície do molde pelo ar soprado para dentro do molde.



Moldagem de extrusão é usada para criar folhas de plástico. Pastilhas de plástico são misturadas e amolecidas por aquecimento antes de serem empurradas através de uma abertura por um parafuso mecânico.



As paredes de squash de exibição são feitas usando Lucite. Este material é transparente como vidro, mas muito mais resistente a impactos de alta velocidade.

quando os fios dentro delas sobreaquecem.

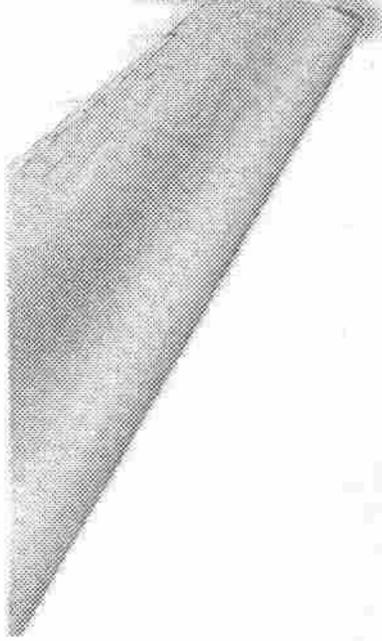
Questões Ambientais

A resistência química do plástico é uma boa propriedade na maioria dos casos. Essa mesma resistência torna-se num problema nas lixeiras. As bactérias que fazem a madeira, o papel e as fibras naturais bio degradarem-se, ou apodrecer, não têm efeito nenhum sobre a maioria dos plásticos. Como resultado, o plástico mantém-se intacto nas lixeiras.

Os cientistas estão a desenvolver plásticos que sejam bio degradáveis, alguns deles baseados em materiais provenientes de plantas. Porém, reciclar a maioria dos plásticos continua a ser considerada a melhor opção para prevenir a acumulação de plásticos nas lixeiras.

O ALUMÍNIO

O alumínio é um metal flexível, leve, bom condutor de electricidade e resistente à corrosão. É o metal mais usado, depois do ferro.



Ligas de alumínio são usadas para fazer as asas e o "corpo" dos aviões. Os aviões seriam muito mais pesados e precisariam de motores muito mais potentes se fossem feitos de aço.

O alumínio é o metal mais abundante na terra. Aparece em várias formas, incluindo barro e esmeraldas. Nunca é encontrado como um metal puro.

O alumínio é refinado de um minério chamado bauxite. Esse minério é primeiro transformado em óxido de alumínio por tratamento com uma base forte. O óxido pode depois ser separado para a forma pura por electrólise. A solução fica muito quente quando a corrente passa por ela.

Enormes quantidades de energia eléctrica são necessárias, o que se adiciona ao custo da extracção do alumínio. Muitas minas de alumínio são encontradas perto de estações hidroeléctricas. Essas proporcionam uma fonte conveniente de energia.

PROPRIEDADES DO ALUMÍNIO

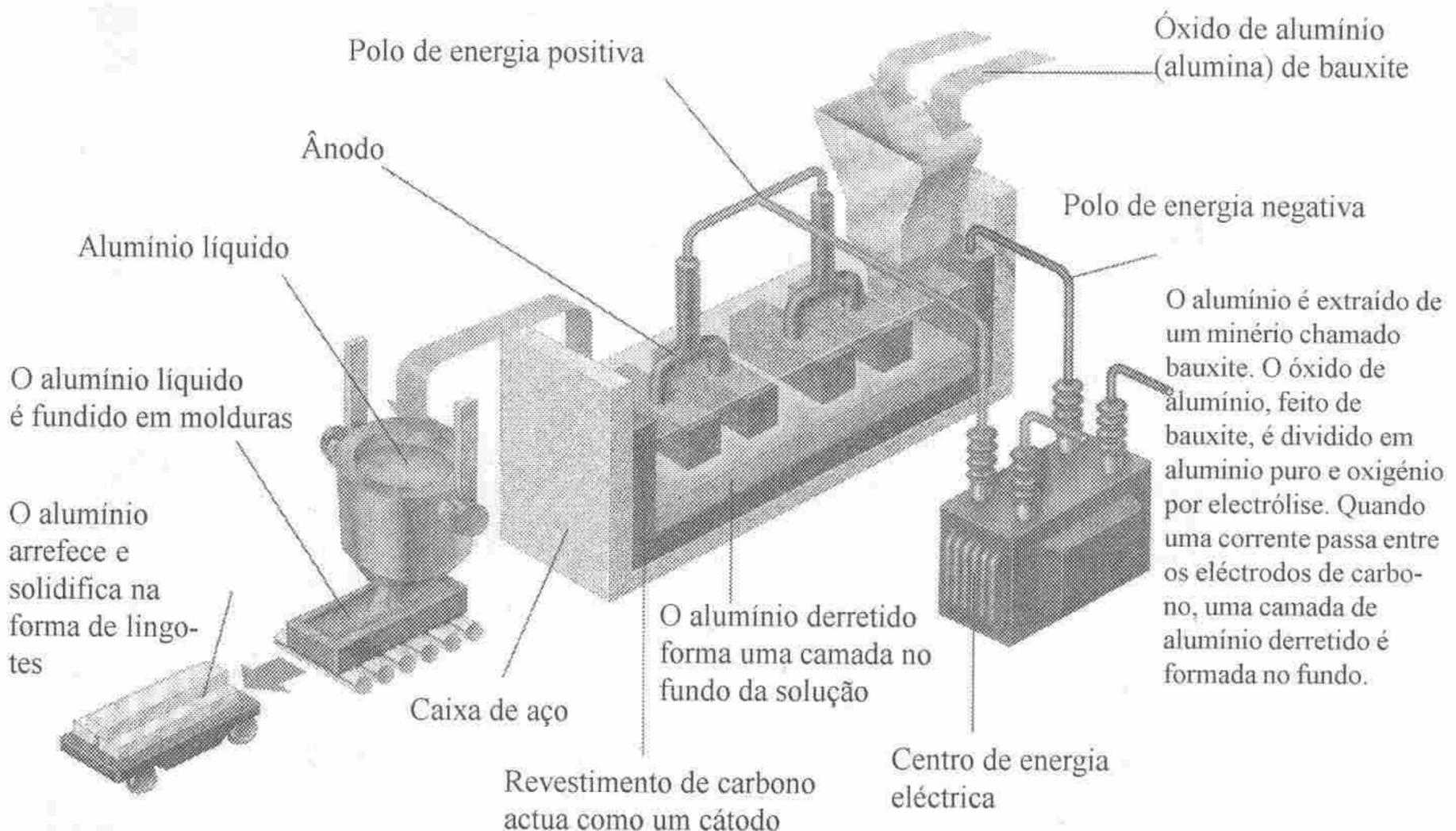
O alumínio é um metal branco prateado e que reage com o oxigénio do ar para formar de óxido de alumínio. Este óxido é resistente ao ataque químico



A maioria das latas de gasosa são feitas de alumínio. A reciclagem de alumínio utiliza nada mais que 30% da energia necessária para produzir alumínio novo através da bauxite.

e protege o metal da corrosão. O alumínio é um metal leve. Um bloco de alumínio pesa menos que um terço do peso de um bloco de aço do mesmo tamanho. Ligas de alumínio e outros metais são geralmente fortes e mais leves, o que as torna excelentes para a construção de aviões.

Um fio de alumínio pode conduzir electricidade como um fio de cobre, mas pesa menos. Por essa razão, o alumínio é muitas vezes utilizado para cabos aéreos. A flexibilidade do alumínio e a sua resistência à corrosão fazem com que seja ideal para a construção de latas e folha de alumínio.



Por: Carlos Figueiredo

31 de Julho dia da Mulher Africana - Elas sabem ou não sabem?



Alberta Gomes, Directora da ADRA Angolana no Huambo afirmou que, o 31 de Julho, como dia da mulher africana tem

certo valor para algumas mulheres e para outras pouco significado tem, porque há pouca divulgação. Para a mulher citadina qualquer feriado significa descanso, dia de lazer etc. No meio rural ninguém se apercebe dessas datas. Por exemplo, todos os eventos religiosos são bem entendidos pela maioria, porque têm sido bem divulgados pelas respectivas Igrejas.

As instituições do Estado e organizações da sociedade civil devem preocupar-se a divulgar o significado das datas importantes para a sociedade angolana e neste caso para as mulheres o 2 e 8 de Março e 31 de Julho.

Nós as mulheres, que temos algum conhecimento de significados de algumas datas comemorativas temos que passar a mensagem à outras, principalmente as do meio rural.

Temos que estar cientes de que as mulheres têm capacidade de analisar e reflectir as questões ou ideias exógenas.

Sabemos que a maioria das mulheres do nosso país é analfabeta. Mas, não pode significar isenção no processo de desenvolvimento que se pretende levar a cabo. O nosso processo de desenvolvimento não pode ser pré-fabricado ou melhor, imitar tudo o que o ocidente faz. Temos que respeitar os nossos princípios culturais, aqueles que são bons, porque existem mitos que em nada contribuem para qualquer cenário em termos de mudanças.

Há toda urgência em promover momentos de debates a todos os níveis de forma a que a mensagem de informar com base na realidade

local de cada grupo, seja um facto. Aqui na província do Huambo temos administradoras municipais e comunais nomeadas, graças ao seu empenho e capacidade, por exemplo no Ukuma, na Kalenga e Alto Hama. Acho ser uma boa oportunidade para elas e as mulheres em geral, desde que não desempenhem as funções de forma isolada, tem que haver articulação com as demais acções do desenvolvimento na província incluindo as mulheres do meio rural. Sem o envolvimento dos grupos comunitários de base não teremos sustentabilidade dos esforços empreendidos durante o processo.

Gostaria de mais uma vez alertar a importância de envolver os responsáveis dos núcleos familiares, tradicionalmente conhecidos por "Osongo", porque ali, no osongo, a mulher tem a opinião e é respeitada.

Penso que os onjangos ou centros cívicos nas aldeias devem ser locais apropriados para a abordagem de temas de interesse local, criando métodos adequados para não serem atropelados os princípios culturais.



"Por exemplo a dona Augusta Jamba residente no bairro da Santa Teresa, acha que o 31 de Julho é importante, porque começou-se a comemorar depois da independência de Angola, mas o verdadeiro significado ela não conhece. Enquanto que a dona Georgina Salala residente no município do Longonjo afirmou que esta data é de grande vulto, porque durante



o tempo que viveu com os colonos não houve liberdade no meio das mulheres".

A data é consagrada a mulher africana, porque foi a 31 de Julho de 1962 que um grupo de "senhoras" reuniu-se na Tanzânia para tratar de assuntos relacionados a sua participação na luta pela independência nacional de seus países. Nesse período grande parte dos países africanos ainda viviam sob o jugo colonial.

Este encontro marcou o surgimento da Conferência das Mulheres Africanas, que mais tarde deu lugar a Organização Panafricana das Mulheres (OPM).

A SUA AJUDA PODE SAFAR ESTA CRIANÇA



Deposite a sua ajuda na aldeia de Kangato no município do Bailundo. Se tens dificuldades de chegar mande a sua ajuda através da organização DW, localizada no bairro Capango, rua, 105 casa nº 30. Ou ainda a ADRA nacional no município do Bailundo. Floriano Chipaco

é filho de José Patrício e de Suzana Ngueve.

A doença começou em Janeiro de 2003, Primeiro queixava-se de dores de dentes que mais tarde inflamou a boca. Internou no hospital municipal do Bailundo durante mais de 2 meses. Depois foi transferido para o hospital central do Huambo no dia 26 de Março do mesmo ano.

Os pais abandonaram o hospital a 4 de Junho de 2003, porque a assistência não era satisfatória. A família não tinha capacidades financeiras para suportar o doente. O pequeno Yano de 9 anos de idade continua com dores fortes em toda extensão da cabeça. A família desesperada não quer recorrer mais a nenhum hospital.

A sua ajuda pode tirar esta família no desespero.

ONDAKA
O nosso boletim comunitário

ONDAKA:

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