

Como escrever para o “Recreio”
O nosso endereço é:
Recreio - Página Infantil do Jornal de Angola - Rua Rainha Ginga, 18/26 - Luanda, ou para o e-mail: **ednovembro.dg@nexus.ao.**



CONSELHOS

Cuidado com as frutas
Meus amores, é preciso terem muito cuidado com as frutas que comem.
A fruta faz bem à saúde mas é preciso tratar dela antes de a comerem, porque os lugares onde se compra a fruta, às vezes não são muito higiénicos. Então peçam à mamã para lavar a fruta com água e lixívia ou um pouco de detergente da louça para matar todos os micróbios e só assim está em condições de ser comida sem problemas. não esqueçam também que é preciso lavar as mãos antes e depois de comer alguma coisa. As mãos devem estar sempre limpinhas.

PROVÉRBIO

★ Quem casa com a beleza casa-se com um problema.

CARTAS DOS AMIGUINHOS

Tempo da praia está de volta

O Cacimbo este ano esteve muito frio e nunca fui à praia. Como gosto de brincar com as ondas e de nadar, prefiro o tempo de calor porque vou com a minha família à praia.
O meu professor disse que o Cacimbo acaba oficialmente no dia 15 de Agosto, mas eu não senti nada. Até penso que depois da abertura da época de praia ainda ficou mais frio do que antes.
Fico ansiosamente à espera do tempo quente porque já tenho saudades de dar um mergulho e nadar nas nossas praias do Sul de Luanda que são aquelas de que eu mais gosto.
A praia faz bem às crianças porque além do exercício físico, o mar tem muito iodo, que é bom para o crescimento e evita doenças respiratórias. Todas as crianças deviam ir à praia pelo menos uma vez por semana. Mas temos de evitar o Sol muito forte do fim da manhã porque pode provocar doenças. O meu professor disse que o melhor período para nadar e mergulhar na praia é entre o nascer do Sol e as 10h00. Depois dessa horas devemos proteger-nos nas sombras e evitar a exposição directa aos raios do sol.
Este ano vou fazer como me ensinou o meu professor, para não ter problemas de saúde.

JONAS FREDERICO | 12 ANOS | CAZENGA

BRINCAR E APRENDER

ADIVINHAS

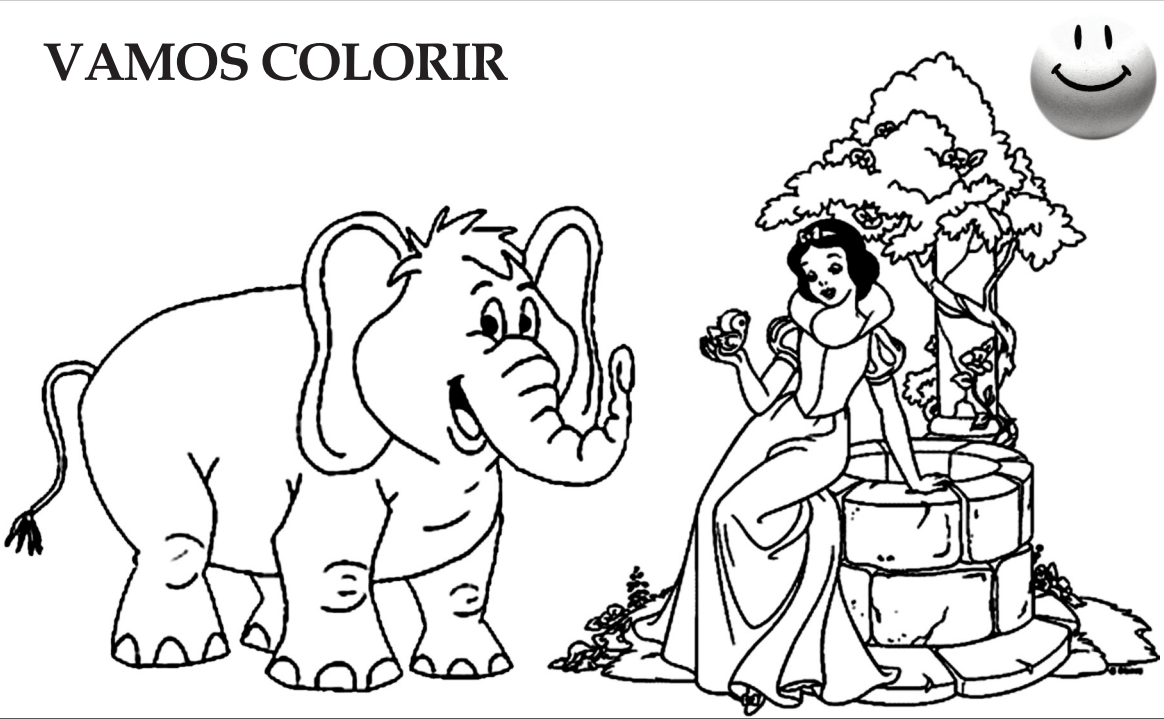
1. Chego a sustentar a quem não há-de fazer mais ofício que comer, sem se bulir de um lugar!
2. Quatro batem na calçada, dois olham para o céu, dois fazem a queijoada, e um toca berimbau!
3. Em que se parece um carpinteiro com um orador?
4. O que é que ao andar deixa um rasto e parado deixa três?
5. Delgada delgada, corre vila e Castela, o que é?
6. O que é? quatro a trabalhar, dez a ajudar, a mãe a crescer, e o pai a minguar?

Solções: 1. Dentes; 2. Cabra; 3. Ambos pregam; 4. Carro de mão; 5. Estrada; 6. Quatro agulhas, dez dedos, camisola e novelo.



SABIAS QUE...

➤ O pepino é um legume da mesma família da abóbora. Alguns dizem que é indigesto; outros acreditam que faz mal quando é ingerido com leite ou até que pode provocar má digestão. Na verdade, tudo isso não passa de crendices. O pepino pode ser comido sem desconfiança e é um alimento refrescante, ótimo para uma salada num dia de calor.
➤ O pepino é bastante rico em vitaminas A e C, além de conter alguns sais minerais, como sílica, flúor, ferro, potássio e magnésio. Como contém poucas gorduras e calorias, é recomendado às pessoas que fazem dieta para emagrecer.
Para saber se um pepino está no ponto, veja se sua casca está lustrosa, firme e bem verde. Quando estiver rugosa, é sinal de que ele já está passado. Outra maneira de ver se ele está fresco ou não é bater no centro do legume com os nós dos dedos: se o som for oco, o pepino não está bom. Entre dois pepinos iguais, escolha o mais pesado. Além disso, prefira os mais rectos, são menos amargos.



CONTOS POPULARES ANGOLANOS

O renascimento de Ngongo no rio Camatanga

SEKE IA BINDO |

Ngongo era um rapaz de 11 anos que vivia com os pais e a irmã Mutango, na aldeia de Lyapeka. Chegou o dia da circuncisão e depois da intervenção do curandeiro ele partiu para o mato com os outros rapazes da sua idade, para curarem as suas feridas sem que fossem vistos pelas mães, como consta nos mandamentos dos antepassados.
Enquanto Ngongo estava no mato, a mãe fazia-lhe a comida mas era o pai que a levava. Quando ele regressava ao quimbo, a mulher perguntava ao marido pelo rapaz e ele respondia sempre:
- Está bem de saúde e engorda bem com a tua comida.
Nada mais podia dizer porque era expressamente proibido contar às mulheres o que se passava no Vamba. A ferida de Ngongo infectou e ele acabou por morrer. Quando chegou o dia dos rapazes regressarem a Lyapeka, faltava o rapaz. Tinha sido enterrado no mato, junto à nascente do rio Camatanga. A mãe ia morrendo de tristeza quando viu que não se encontrava entre os outros. Só então o pai pôde contar o que se passou no

Vamba. A festa da iniciação deu lugar à tristeza da morte.
Depois de chorar amargamente a perda de Ngongo, a família resolveu fazer uma festa em sua honra. Prepararam muitas bebidas e comida em abundância. A meio dos preparativos faltou água na cozinha e a mãe mandou Mutango à nascente do rio

Camatanga. Quando a menina lá chegou, encontrou um pássaro de asas gigantes que cantava assim:
- *Mutango, minha irmã/estas asas que vês/este canto que ouves/são do teu irmão Ngongo/o que morreu no Vamba/cuja notícia da morte foi guarda/para serem protegidos os nossos segredos.*

CASIMIRO PEDRO



Mutango ficou muito assustada e não encheu a moringa de água. Correu para casa e contou à mãe o canto do pássaro com asas gigantes.
A mãe disse a Mutango que não devia mentir e mandou-a de novo à nascente.
A menina, temerosa mas curiosa, voltou ao rio e lá estava o pássaro com suas asas abertas, tapando os raios de sol. Saiu do poleiro da árvore e pousou na margem do rio a seu lado, soltando o mesmo canto.
Mutango ficou ainda mais assustada e correu para casa com a moringa vazia. O seu coração batia descompassadamente porque a voz da ave era igual à do seu irmão Ngongo. Enquanto caminhava em direcção ao quimbo recordou as palavras de sua avó sobre o destino dos mortos:
- Os que morrem antes do tempo tornam-se pássaros de arribação e voam pelo mundo à procura dos anos perdidos.
O seu irmão Ngongo morreu no Vamba, quando todos esperavam que regressasse feito homem. Aquele pássaro de asas gigantes só podia ser ele, procurando desesperadamente o tempo que perdeu no mato.
Mutango contou à mãe que o pás-

saro de asas gigantes poisou mesmo ao seu lado e o canto que soava, tinha o timbre da voz de Ngongo.
A mãe resolveu ir à nascente do rio Camatanga ver se existia esse pássaro de asas gigantes e voz humana que sua filha viu duas vezes.
Quando chegou ao rio, do alto de uma árvore veio o canto do pássaro:
- *Kahalu, minha mãe/estas asas que vês/este canto que ouves/são do teu filho Ngongo/o que morreu no Vamba/cuja notícia da morte foi guarda/para serem protegidos os nossos segredos.*
Depois o pássaro pediu a Kahalu que regressasse a casa, preparasse a festa com abundância de comida e bebida, porque ele havia de aparecer no meio da alegria. A mãe de Ngongo encheu a moringa de água e voltou apressadamente ao quimbo, para concluir os preparativos da festa.
Quando a alegria estava no auge, o pássaro de asas gigantes poisou suavemente no quintal e transformou-se em Ngongo, o rapaz que morreu no Vamba. Desde então, aquela família tornou-se a mais feliz das terras do Cuchi.

* Adaptado do livro “O Mundo dos Ngunuelas