

o fim de **Semana**

Domingo, 30 de Junho de 2013

Suplemento do Jornal de Angola

A sua revista de informação e lazer

*Faltam
investimentos*

Ninho **DA PEDRA VERDE**

DELFIN ULURI

O PADRINHO DAS CRIANÇAS SEM FAMÍLIA

Rio Cubango

O rio Cubango (ou Okavango) é um componente da rede hidrográfica angolana, privilegiada, neste domínio, a nível do continente africano. Outros principais rios de Angola são o Kwanza, o Zaire e o Cunene. O rio Cubango é fronteira natural entre Angola e a Namíbia, país onde dá nome a uma das suas regiões. Nasce nos planaltos do interior angolano e corre em direcção a sudeste, atravessando a faixa de Caprivi (na Namíbia) para chegar ao maior delta interior do mundo,

no Botswana, num pântano com grande interesse ecoturístico, onde se dispersa no deserto do Calahari, próximo aos pântanos temporários de Makgadikgadi. O delta em si cobre uma superfície entre 15.000 e 22.000 quilómetros quadrados durante as cheias. No delta do Cubango existe a única população de leões nadadores. Os animais vêm-se forçados a entrar na água, que durante as cheias chega a cobrir o 70 por cento do seu território, para caçar antílopes e impalas.



Horóscopo

Carneiro 21 Mar 20 Abr

Esta semana promete alguma tranquilidade a nível social e oportunidades relacionadas com novos conhecimentos.

Touro 21 Abr 20 Mai

As suas relações com amigos e familiares atravessam um período muito positivo. Tente ajudar aqueles que necessitam e recebe igualmente ajuda em questões que lhe levantam algumas dúvidas.

Gémeos 21 Mai 20 Jun

Aproveite a companhia de quem ama para se sentir em paz. Novos conhecimentos podem contribuir para se equilibrar um pouco mais e para ver as questões sobre uma óptica menos pessimista.

Caranguejo 21 Junho 21 Julho

Não se isole nem se feche numa concha. Viva e conviva. Amigos e familiares gostam de si, com eles e com a sua ajuda consegue ultrapassar este período menos agradável.

Leão 22 Jul 22 Agot.

As suas relações sociais, o círculo das suas amizades e conhecimentos, requerem que mantenha uma atitude ponderada e que não faça afirmações sem as pensar muito bem.

Virgem 23 Ago 22 Set

O ambiente familiar pode conhecer uma semana perturbadora, com alguns casos a prejudicarem o seu equilíbrio emocional.

Balança 23 Set 22 Out.

Um bom relacionamento com amigos e familiares é a constante desta semana. Divirta-se de uma forma moderada e procure a companhia das verdadeiras amigas.

Escorpião 23 Out. 21 Novembro

As suas relações de ordem social devem caracterizar-se por algum afastamento e pode, inclusivamente, sentir a necessidade de se isolar.

Sagitário 22 Nov 21 Dezembro

Um bom ambiente nas relações com amigos e familiares contribui para reforçar a sua boa disposição, confiança em si e nas suas capacidades pessoais.

Capricórnio 22 Dez 20 Janeiro

Aproveite os poucos momentos livres para se relacionar com pessoas de quem gosta.

Aquário 21 Jan a 19 Fevereiro

O seu ambiente social pode ser o espelho do seu estado de espírito. Não misture a amizade com o trabalho e tudo fica mais fácil de suportar.

Peixes 20 Feb 20 Março

Com amigos e familiares deve abrir-se mais e resista ao desejo de manipular as pessoas. Procure, com toda a serenidade, proceder a uma auto análise à forma como se relaciona e modifique o que tiver de ser modificado.

CURIOSIDADE

Kilimanjaro

O monte Kilimanjaro (Oldoinyo Oibor, que significa montanha branca em Masai, ou Kilima Njaro, montanha brilhante em kiswahili), localizado nas coordenadas 3°07' S e 37°35' E, no norte da Tanzânia, junto à fronteira com o Quênia, é o ponto mais alto da África, com uma altitude de 5 891,8 m no Pico Uhuru. Este antigo vulcão, com o topo coberto de neve, ergue-se no meio de uma planície de savana, oferecendo um espectáculo único.

O monte e as florestas circundantes, com uma área de 75 353 hectares, possuem uma fauna rica, incluindo muitas espécies ameaçadas de extinção e constituem um parque nacional que foi inscrito pela Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO) em 1987 na lista dos locais que são Património da Humanidade.

O complexo do monte Kilimanjaro com as suas florestas, localizado entre 2°50'-3°20'S, 37°00'-37°35'E, tinha sido considerado uma reserva de caça pelo governo colonial alemão nos princípios do século XX, mas foi considerado uma reserva florestal em 1921, até que, em 1973, foi declarado como Parque Nacional.

ANEDOTAS

Um amigo diz a outro:

- Ovi dizer que te casaste e que deixaste de beber. É verdade?
- É. - Então, foi a tua mulher que te convenceu?
- Não, foi a minha sogra. É que não a quero ver em duplicado...

PASSATEMPO

Descubra as 7 diferenças



Sopa de Letras

Procure nesta sopa de letras planetas do sistema solar

A	M	D	M	X	M	P	F	M	V	J	B	G	A	P	T	Y	J	H
R	J	A	B	L	F	N	C	R	V	E	L	I	L	A	A	K	V	I
D	O	G	H	Y	B	M	O	I	C	E	W	N	U	L	P	G	X	C
Q	A	J	I	A	I	E	A	I	N	T	N	S	T	A	O	U	S	O
V	N	E	L	R	T	R	N	R	C	A	P	U	H	P	R	I	P	N
X	A	Q	A	C	A	C	I	D	T	L	C	G	S	C	Y	N	O	A
C	D	U	T	H	E	U	A	E	E	E	K	N	R	A	E	U	I	C
J	A	R	E	T	A	R	S	G	C	I	T	I	K	N	L	G	D	I
F	R	L	I	R	I	S	O	A	C	R	A	I	E	A	K	L	K	
S	A	T	U	R	N	O	S	A	D	N	R	A	N	O	N	D	N	
Y	I	L	N	G	A	L	M	L	A	N	D	E	G	R	A	L	O	A
P	M	A	O	T	S	E	T	U	N	G	O	H	D	A	I	I	E	L
K	I	L	I	R	J	U	P	I	T	E	R	C	O	N	X	M	X	P

Mercurio, Vênus, Marte, Jupiter, Saturno

Jovens do Hungo no Festival de Verão

Coimbra

O grupo tradicional angolano Jovens do Hungo e o músico cabo-verdiano Tito Paris são as principais figuras do Festival de Verão de Coimbra, que decorre entre 1 e 7 de Julho, em alusão às festas da cidade universitária do centro de Portugal que entrou na lista da UNESCO de Património da Humanidade. Com palco montado sobre as águas do rio Mondego, os Jovens do Hungo e Tito Paris partilham o cartaz do dia 7 de Julho, último dia do festival, com a banda brasileira Jah.



Boss AC no Chill Out

Ilha do Cabo

Boss AC, um dos pioneiros do rap português, actua sábado às 23h30 na discoteca Chill Out, na Ilha do Cabo, em Luanda, em alusão aos 150 anos da bebida Martini. Depois de uma hora e meia de rap do autor de "Dinero", "A carta que nunca te escrevi" e "Lena", o concerto transforma-se em festa a ser animada pelos DJ Malvado, Darcy, Kamala e César.



Acontece

de 30 de Junho a 6 de Julho de 2013

PROGRAMAÇÃO DA SEMANA

Programação de 28/06 a 04/07/2013

CINEPLACE BELAS SHOPPING

SALAS FILME EM PROJEÇÃO GÉNERO / IDADE
S.01 HOMEM DE AÇO acção 12



SINOPSE

Um jovem descobre que tem poderes extraordinários e que não é do planeta Terra. Então, ele viaja para descobrir as suas origens e qual a sua missão. Mas o herói que tem dentro de si pede-lhe que salve o mundo da aniquilação e seja o símbolo da esperança para toda a humanidade.

Elenco: Henry Cavill, Amy Adams, Russell Crowe, Kevin Costner, Diane Lane, Michael Shannon, Christopher Meloni, Laurence Fishburne, Jadin Gould, Ayelet Zurer, Dylan Sprayberry, Tahmoh Penikett, Antje Traue, Michael Kelly

Roteiro: David S. Goyer

Produção Executiva: Lloyd Phillips, Thomas Tull

Produção: Christopher Nolan, Charles Roven, Deborah Snyder, Emma Thomas

Realização: Zack Snyder

SALAS	FILMES EM PROJEÇÃO	GÉNERO	IDADES
S.02	O Grande Kilapy	drama	12
S.03	Max e os Dinossauros	animação	livre
S.04	Homem de Aço	acção	12
S.05	Monstros A Universidade	aventura	livre
S.06	Mestres da Ilusão	suspense	12
S.07	Velocidade Furiosa 6	acção	14

FAZEM ANOS ESTA SEMANA



LUKAS PODOLSKI

Conhecido pelo seu forte remate com a perna esquerda, e pela sua grande técnica. Nascido no seio de uma família de atletas, uma vez que o pai também era jogador de futebol e a mãe jogadora de Andebol. Em 1987, com apenas dois anos, acompanhou os pais quando eles se mudaram para a então Alemanha Ocidental, onde passaram a residir nos arredores de Colónia.

Lukas Josef Podolski, nascido em Gliwice, a 4 de Junho de 1985, é um futebolista polaco naturalizado alemão, que actua como atacante ou médio ofensivo.

Actualmente, joga pelo Arsenal e pela Seleção Alemã. Podolski é co-



LINDSAY LOHAN

Lindsay Dee Lohan nasceu em Long Island a 2 de Julho de 1986. É actriz, cantora e modelo norte-americana. Começou a carreira como modelo infantil, antes do seu primeiro filme, "Operação Cupido". Lohan ganhou uma fama maior ainda ao protagonizar filmes de grande sucesso de bilheteira, como "Sexta-Feira muito Louca" ou "Meninas Malvadas".

A sua carreira foi interrompida em 2007, depois de ter sido pega duas vezes dirigindo alcoolizada e ter se internado três vezes em clínicas de reabilitação, o que acabou prejudicando o seu trabalho no cinema e na música.

MICHAEL TYSON

Michael Gerard Tyson nasceu em Nova Iorque, a 30 de Junho de 1966. É mais conhecido por Mike Tyson ou Malik Abdul Aziz. Foi um dos maiores pugilistas norte-americanos de sempre.



Faltam investimentos no ninho da Pedra Verde

Caça furtiva alimenta o negócio da venda de carne à beira da estrada

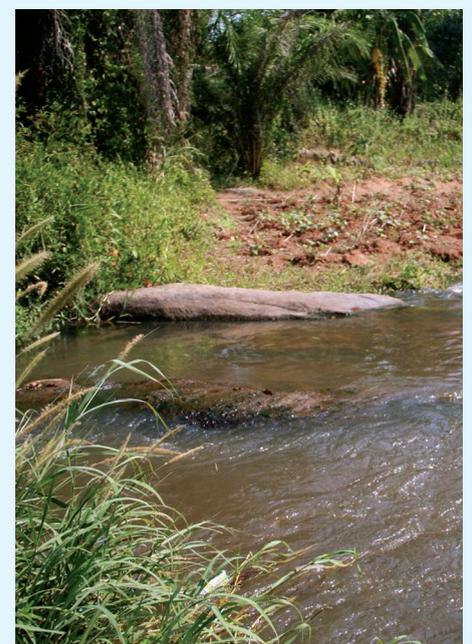
Pedro Bica e Edson Fontes | Úcua

A comuna do Úcua, município do Dande, tem forte tradição na agricultura e é igualmente uma zona de grande atracção turística. As águas límpidas do rio Úcua, apesar da forte corrente, permitem a visão das pedras negras e esverdeadas que jazem no seu fundo, extasiando os turistas que se aventuram por aquelas paragens. A comuna oferece aos turistas paisagens naturais, destacando-se a famosa Pedra Verde, situada numa das montanhas que ladeiam a estrada entre os Dembos e o Uíge. Este e outros cenários de rara beleza, se

bem aproveitados, podem proporcionar riqueza e momentos ímpares aos turistas.

As enormes florestas que envolvem a vila e as estradas são encantadoras e podem ser um verdadeiro refúgio para quem procura tranquilidade.

A localização geográfica do Úcua é privilegiada. Tem ligação aos municípios de Pango Aluquém, Dembos e à província do Uíge com estrada totalmente asfaltada. A zona é ainda um lugar de eleição para compra de produtos do campo e de animais de caça. Na vila do Úcua é possível praticar o turismo rural, de lazer, cultural, de aventura, ecológico, de montanha, fotográfico e de caça, fruto da sua rica e vasta diversidade de animais.



Caça furtiva

Os turistas que chegam às terras do Úcua, no coração dos Dembos, têm a beleza das paisagens e a riqueza cultural da região. Mas alguns preferem um destino diferente e criminoso: a caça furtiva.

No percurso entre Caxito e Úcua, encontramos à beira da estrada vendedores de animais selvagens, como pacas, javalis, veados e Seixas. São caçados com recurso a armadilhas e armas de fogo.

A época de caça na região tem três períodos diferentes, dependendo do que se pretende caçar. De Agosto a Setembro, está autorizada a caça de aves migratórias. Em Outubro, Novembro e Dezembro podem ser ca-

çadas as espécies sedentárias. De Janeiro ao fim de Fevereiro abre a caça às perdizes, lebres, coelhos e codornizes. Mas o principal atractivo é a paca e o javali.

Geralmente, os maiores compradores da carne são viajantes vindo das províncias do Uíge e Luanda. Os preços variam de acordo com a espécie e o tamanho do animal. A gazela nesta época custa três mil kwanzas. Em Dezembro quatro a cinco mil kwanzas.

Ao longo das estradas que ligam os municípios da província do Bengo a Caxito, há muitos pontos onde é vendida carne de caça fresca ou fumada.



Comércio avança

À entrada da comuna do Úcua, os turistas deparam-se com pequenos restaurantes e barracas de comes e bebes. Os apreciadores têm à sua disposição pratos típicos à base de carne de caça com “molho sujo”.

Apesar das condições excelentes para a actividade turística, os pequenos empreendedores precisam de crédito para dinamizar os negócios. O fundamental é avançar com grandes investimentos no sector do Tu-

rismo. A riqueza está à espera dos investidores. O comércio precário aos poucos ganha vida e fôlego, embora ainda tímido. É possível hoje comprar nas cantinas açúcar, arroz, peixe fresco, sabão, óleo e leite.

A região do Úcua faz parte do grande mosaico turístico da província do Bengo, mas precisa de investimentos, pois é considerada virgem no mundo dos negócios na área do Turismo e Hotelaria.



Kalembula

É um prato feito à base de rama de batata-doce. As folhas são comestíveis após breve cozimento, saborosas e nutritivas, constituindo verdura de produção fácil e abundante. As ramas são utilizadas em alguns países como planta ornamental, em jardins de apartamentos, vasos suspensos e cestos.



Dicas

Brócolos

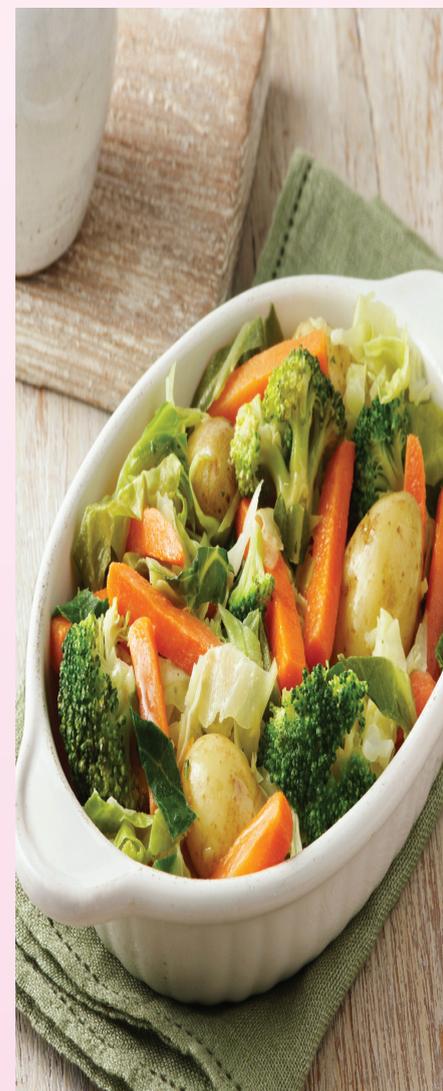
Os brócolos são vegetais da família Brassicaceae, uma das formas cultivadas de couve, tal como a couve-flor, o repolho, couve-de-bruxelas e couve de nabo.

As folhas, as flores e os pedúnculos florais são comestíveis. O cruzamento dos brócolos com o kai lan asiático gera o "brocollini", que possui talos comestíveis.

Originários da Europa, os brócolos também têm o seu uso na medicina, graças ao seu elevado teor de cálcio que é em média 47 miligramas por cada 100 gramas de flores e 51 miligramas em cada 100 gramas de folhas, o que representa cinco vezes a dose existente no leite.

Os brócolos e o repolho ajudam a evitar o cancro de próstata se forem consumidas pelo menos três porções diárias desses vegetais.

Os brócolos são utilizados em saladas, podendo também ser utilizados em pratos como folhados e massas. Tal como a couve-flor, os brócolos também podem ser cozidos no vapor, o que ajuda a manter os seus componentes nutricionais.



RECEITA
da SEMANA



Kalembula

INGREDIENTES

Quiabos; Rama de batata-doce; Óleo; Cebola; Beringela; Tomate maduro
Água

MODO DE PREPARAR

Lavar a rama com bastante água. Seguidamente, colocar numa panela o óleo, a cebola e a beringela. Deixar refogar e depois acrescentar água a gosto e a rama de batata-doce. Depois de levantar fervura, deixe em lume brando durante alguns minutos e está pronto a ser servido.

O gestor que é padrinho das crianças sem família

Sonha construir um lar para mil crianças

o irmão mais novo o único par de sapatos para irem à escola. Eu usava os sapatos de manhã e no fim das aulas vinha a correr até casa para o meu irmão, que estudava à tarde, ir para a escola.

A sua infância foi vivida com muitas dificuldades em Benguela. Por isso decidiu lutar para ajudar os pais a saírem da penúria em que viviam.

Delfim Augusto Uluri cedo descobriu que para vencer as dificuldades da vida é preciso apostar na formação profissional e académica.

Em 1997, Delfim Uluri veio para Luanda à procura de uma oportunidade para singrar na vida. Na capital conseguiu ingressar na UPRA, onde fez o curso superior de Contabilidade e Gestão. Anos depois conseguiu constituir uma pequena empresa. Parte dos lucros vai para acções solidárias.

A ideia de ajudar o próximo surgiu quando decidiu comprar uma casa para a mãe no Zango. Por acaso, encontrou o lar El Betel que tem 45 crianças que viviam em más condições: “quando vi aquelas crianças chorei”.

Desde aquela altura, Delfim Uluri, mesmo sem grandes recursos financeiros declarou-se padrinho do lar. Procura agradar às crianças realizando actividades culturais e recreativas. Convida pessoas de destaque na vida social, principalmente músicos e desportistas, para conviverem com as crianças do lar.

Delfim Uluri deixa de fazer muito coisa de que gosta para se dedicar às do lar El Betel. O jovem tem uma ambição: construir um lar com capacidade de acolher mais de mil crianças.

DELFIM Augusto Uluri é um jovem da Lunda-Sul licenciado em Contabilidade e Gestão pela Universidade Privada de Angola (UPRA), que fixou residência na capital, com a finalidade de concretizar um projecto solidário para ajudar as crianças desfavorecidas.

Nasceu a 26 de Agosto de 1980, na província da Lunda-Sul. Revelou à nossa reportagem que o sofrimento vivido durante a infância na província de Benguela determinou a sua opção. Recorda que partilhava com

DELFIN ULURI

Responde

Com que finalidade ajuda crianças desfavorecidas?

Primeiro porque já senti na pele o que é mendigar, viver na rua e passar fome e sem oportunidade de estudar. Sinto-me muito bem a ajudar quem precisa, apesar não ter muitos recursos financeiros.

O que tem feito é suficiente para as crianças?

Gostava de fazer mais. E conseguia, se tivesse poder financeiro ou então se tivesse apoios de instituições públicas e privadas para a causa de dar uma oportunidade às crianças de serem felizes.

Tem ajudado crianças de outros lares?

Para além do lar em que sou padrinho, o meu objectivo é ajudar qualquer outra instituição. Desde que tenha a oportunidade de fazer alguma coisa, eu faço. Mas o meu grande objectivo é construir um dia um lar de acolhimento.



Aconteceu COMIGO

Assaltado por uma criança

Já fui assaltado por uma criança que empunhava uma arma de fogo. Estava a sair do meu carro e a criança apareceu, muito nervosa, com a arma em punho. Lembro-me como se fosse hoje. A única coisa que me pediu foi dinheiro para comprar comida. Tenho a certeza que ele fez aquilo por não ter um sustento e nem lugar para viver em companhia dos pais.

TVC1
DOMINGO, 13H35

Cowgirls e Anjos

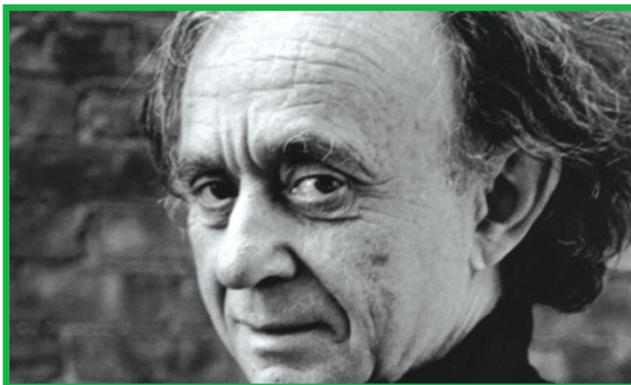
Enquanto tenta descobrir o pai, um cow-boy de rodeio, a jovem Ida descobre o seu talento: acrobacias a cavalo. As "Sweethearts of the Rodeo", especialistas neste tipo de acrobacias, acolhem Ida, que ainda assim não desiste de procurar o pai.



TVC 2
DOMINGO, 23H40

Crazy Horse

Em Crazy Horse, o documentarista Frederick Wiseman dá-nos a conhecer os bastidores do cabaré mais famoso de Paris. Mais que um mero clube de "strip", o Crazy Horse é um espectáculo musical elaborado, onde todos os pormenores são tidos em conta.



Acontece nas NOVELAS

GLOBO 20h00
Amor à Vida



Noivado acabado

Bruno estranha o comportamento de Paloma. Pilar entra na sala de César no momento em que Aline está a seduzir o médico. Paloma chora ao ver o carinho de Bruno com Paulinha. Paloma sofre ao admitir que ama Bruno e teme estar a julgá-lo mal. Paloma acaba o noivado. Aline manipula César para ganhar um cartão de crédito. Bruno não se conforma com a possibilidade de perder Paulinha e Paloma.

TVC 3
DOMINGO, 13H40

Mentiras à Vista

Sofia é uma rapariga cega que, em criança, era inseparável da sua prima Eva. Quando esta comete suicídio, Sofia procura respostas para o acto desesperado da prima, o que a leva a descobrir terríveis segredos sobre a infância que partilharam.



GLOBO 19h00
Sangue Bom



Amora firme

Plínio fica arrasado com o vídeo de Bárbara. Fabinho sugere divulgar o vídeo com as confissões de Bárbara. Fabinho ameaça Amora para que ela se case com ele, mas Amora não cede. Bento enerva-se quando Amora não anuncia o namoro na TV. Malu conta a Amora que beijou Bento. Bárbara discute com Malu. Amora fica transtornada com o presente que Fabinho lhe manda.

GLOBO 18h15
Flor do Caribe



Samuca ameaçado

Samuca liga a Ester e avisa que está no barco com o Alberto. Ester percebe que o filho corre perigo e resolve dizer à polícia que não reconhece as jóias. Ester conta a Cassiano sobre a ameaça que Alberto fez a Samuca, e diz que se sente refém do ex-marido. Ester conta a Cassiano a história que Dionísio inventou para justificar a posse das jóias de sua família.

GLOBO 9h30
Malhação



Pilha cobra beijo

Pilha cobra o beijo que Fatinha lhe prometeu se passasse para a faculdade. Chegam os convites de casamento de Bruno e Fatinha. Tizinha e Nando continuam sem se falar. Orelha tenta ajudar Nando a reconquistar Tizinha. Fatinha pede explicações ao noivo sobre a sua despedida de solteiro. Alemão ameaça Sal com uma foto de Luana e diz que está com a menina.

Jornal de Angola
Caderno Fim-de-Semana

Editor
António Cruz

Subeditores
Edna Caxeiro
Ferraz Neto

Edição de Arte
Albino Camana
Valter Vunge

Textos
Pedro Bica e Edson Fontes
Mário Cohen

Fotos
Edmundo Euclílio
Paulino Damião
JAimagens
Reuters e AFP