

o fim de Semana

Domingo, 7 de Julho de 2013

**CLÍNICAS
DE ESTÉTICA**

**LUANDA OFERECE
SERVIÇOS ESPECIAIS
PARA TRABALHO
DE PELE**

O cantor lírico

Célsio

MAMBO

Nhaneca-Humbe

O termo Nhaneca-Humbe é utilizado para designar as comunidades do Sudoeste de Angola. Localizadas ao longo do Rio Cunene, na sua maior parte na província da Huíla, estas comunidades combinam a cria-

ção de gado bovino com uma agricultura mais destinada à auto-subsistência do que à comercialização. Cada grupo tem a sua identidade social e as suas características culturais e linguísticas próprias.



Horóscopo

Carneiro, 21 de Março a 20 de Abril

Divirta-se e procure a companhia de amigos. Procure moderar e controlar a excessiva teimosia.

Touro, 21 de Abril a 20 de Maio

Não se deixe isolar e aproxime-se dos seus amigos. A sua necessidade e prazer nos relacionamentos sociais é constante.

Gémeos, 21 de Maio a 20 de Junho

Não deixe que a auto-estima baixe. Acredite em si e nas suas capacidades, que não são poucas.

Caranguejo, 21 de Junho a 21 de Julho
Encare e ultrapasse o desencanto e a desi-

lusão. Durante este período, especialmente aqueles que não o conhecem bem, vão sentir-se pouco à vontade com a sua forte personalidade.

Leão, 22 de Julho a 22 de Agosto

Selecione as suas amizades e não se deixe levar pelas falsas aparências. Os nativos do signo do Leão contam com muitos e verdadeiros amigos.

Virgem, 23 de Agosto a 22 de Setembro

A sua habitual compreensão pode ajudar alguns amigos, durante este período. É uma forma de se sentir recompensado/a de algumas ingratidões.

Balança, 23 de Setem-

bro a 22 de Outubro
As indecisões podem criar algumas dificuldades de relacionamento. Não tire conclusões precipitadas e tente aguardar, serenamente, o desenrolar da semana.

Escorpião, 23 de Outubro a 21 de Novembro

A sua capacidade de comunicação é benéfica para quem se aproximar de si, durante esta semana.

Sagitário, 22 de Novembro a 21 de Dezembro

Não deixe de se divertir e conviver, um pouco, faz-lhe bem. Não cometa excessos alimentares, controle o peso e repouse um pouco mais.

Capricórnio, 22 de Dezembro a 20 de Janeiro

Este é um período aconselhável para, nos seus tempos livres, procurar um pouco de distração. A leitura e a música são óptimas terapias.

Aquário, 21 de Janeiro a 19 de Fevereiro

Quebre a sua rotina e sinta-se rejuvenescido. Na área alimentar, seja mais cuidadoso e tenha em conta que deve evitar excessos.

Peixes, 20 de Fevereiro a 20 de Março

A sua vida social deve ser encarada de uma forma bastante prudente e evitar situações de confronto com familiares ou amigos mais íntimos, que só lhe trazem complicações.

CURIOSIDADE

Nana Mouskouri

Nana Mouskouri é uma cantora e política grega. Conhecida como Nana, é uma cantora nascida em Creta, Grécia. Estabeleceu-se com a sua família em Atenas, onde o seu pai trabalhava como projeccionista numa sala de cinema.

Nesta época, bastante jovem, começou o seu amor pelas artes, principalmente pela música. Gravou músicas em muitas línguas, incluindo grego, inglês, francês, espanhol, alemão, português e italiano. A sua família viveu em Chania, Creta, enquanto o seu pai trabalhou como projeccionista num cinema local. A sua mãe trabalhou no mesmo cinema. Quando Nana completou três anos, a sua família mudou-se para Atenas. A família trabalhou duro para mandar Nana e sua irmã mais velha, Jenny, para o famoso Conservatório de Atenas. Nana demonstrou possuir um talento musical excepcional aos seis anos, apesar de sua irmã ter parecido a mais talentosa das duas. Na verdade, Nana tem uma corda vocal mais grossa do que a outra, o que contribuiu para sua voz única, seja cantando ou falando. A sua infância foi marcada pela invasão nazi da Grécia. O pai foi membro do movimento da resistência antinazi em Atenas. Nana começou a ter lições de canto aos 12 anos. Porém, devido à ocupação nazi, a sua família não possuía recursos para continuar a financiar as suas aulas. A sua professora ofereceu-se para continuar as aulas sem nenhum pagamento.

ANEDOTAS

No restaurante, um sujeito chama o empregado e diz-lhe:

- Ouça lá, está um mosquito na minha sopa!
- Peço imensa desculpa... É que as moscas estão esgotadas.

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	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

Mercúrio, Vênus, Marte, Jupiter, Saturno

Muzongué

Centro Recreativo e Cultural Kilamba

O programa Muzongué da Tradição deste domingo, no Centro Recreativo e Cultural Kilamba, em Luanda, é animado por Lulas da Paixão, Gaby Moy e Legalise com o suporte instrumental da Banda Movimento. Gaby Moy e Legalise têm ainda a incumbência de apresentarem aos fãs uma incursão ao repertório dos emblemáticos David Zé, Óscar Neves e Urbano de Castro.



“Dois em um”

Liga Africana

A peça teatral “Dois em Um”, do projecto “Perpetuar”, é levada à cena hoje às 20h00, na Liga Africana, em Luanda. A peça é uma adaptação dos contos “Caderninho de nomes”, do cubano Rúben Fonseca, e “Carta para a sua dez”, da angolana Marta Santos, fundidos para um espectáculo teatral em dois momentos.

Acontece

de 7 a 13 de Julho de 2013

PROGRAMAÇÃO DA SEMANA

Programação de 05 a 11/07/2013

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



TOM HANKS

Globo de Ouro de melhor actor pela sua interpretação em “Filadélfia”. Hanks é conhecido pelas suas colaborações com Steven Spielberg.

Thomas Jeffrey “Tom” Hanks, nascido em Concord, a 9 de Julho de 1956, é actor, produtor, roteirista e realizador norte-americano. Destacou-se em diversos filmes de sucesso. Já venceu diversos prémios ao longo da sua carreira, incluindo um Óscar de melhor actor e um



JONATHAN MENSAH

Jonathan Mensah, nascido em Accra, a 13 de Julho de 1990, é um futebolista ganense que actua como defesa e joga pelo Évian. Jonah foi revelado pelo Ashanti Gold, um dos principais clubes de futebol do seu país. Logo despertou o interesse do futebol sul-africano, sendo contratado pelo “Free State Stars”. Como a maioria dos atletas da sua idade, Jonah tinha em mente jogar numa equipa europeia. O destino escolhido foi a Itália, sendo contratado pela Udinese.

O. J. SIMPSON

Orenthal James Simpson, nascido a 9 de Julho de 1947, mais conhecido como O. J. Simpson ou pelo apelido “The Juice”, é um ex-jogador de futebol americano e actor.

Em 1994, foi acusado do assassinato da ex-mulher Nicole Brown e do amigo Ronald Goldman. Foi absolvido após um longo julgamento.



A beleza do corpo custa pouco e vale muito

Luanda oferece serviços especiais para tratamento da pele



Manuela Mateus |

Luanda e os principais centros urbanos das províncias já têm oferta de serviços que melhoram a beleza feminina. Quem quiser melhorar a beleza do rosto, realçar as curvas do corpo, aumentar ou diminuir os seios já tem especialistas que garantem um trabalho profissional.

A dermatologia cosmética também está desenvolvida em Luanda e noutros centros urbanos. Mediante tratamentos é possível corrigir alterações da pele, rugas, manchas e cicatrizes. Estes tratamentos são realizados por profissionais treinados e com conhecimentos profundos da anatomia e fisiopatologia da pele.

A gerente da clínica médica e estética “Flor de Lótus”, Teresa Cohen, disse que o objectivo é levar a medicina estética ao bem-estar físico e mental das suas clientes. “Hoje a juventude quer ter uma pele limpa, saudável e tirar algumas manchas. Muitas vezes, fazem estes tratamentos sem o acompanhamento de uma consulta médica para saberem qual o tipo de pele e que tratamentos devem fazer”, disse.

Com médicos especializados e tratamentos estéticos eficazes, a clínica “Flor de Lótus” procura um tratamento próprio para cada pessoa. “Nós pomos a nossa experiência médica ao serviço do bem-estar das pessoas. E o que não fazemos, transferimos para clínicas especializadas”, disse.



Serviços prestados

“Antes de qualquer tratamento exigimos que cada cliente faça uma consulta médica, para uma breve avaliação”, explicou Teresa Choen. A médica disse que a clínica tem serviços de cirurgia plástica, medicina vascular, dermatologia, nutrição e psicologia.

Os serviços de estética tratam acne, flacidez, manchas, rugas, rosáceas, bolsas e olheiras.

Para as mulheres que acabam de dar à luz, o serviço pós parto garante os cui-

dados que a parturiente deve ter. A queda de peso é um deles. E também o tratamento das varizes que devido ao aumento de peso algumas mulheres costumam ter após a gravidez, tratamento de estrias e flacidez abdominal.

“Também fazemos o rastreio do cancro da mama gratuito. Há mulheres que aparecem para aumentar os seios e os quadris mas quando são analisadas encontramos manchas ou tumores daí a necessidade de passarem por este exame”, disse.

Cirurgias plásticas



A clínica “Flor de Lótus” apenas se responsabiliza pelos serviços pós-operatórios. Para fazer uma cirurgia plástica ou aumentar os seios e corrigir algumas partes do corpo, é necessário fazer previamente exames médicos. É também importante saber se a paciente não faz hematomas na pele e saber quais são os tempos de hemorragia e coagulação correctos. Só assim se pode avançar para uma cirurgia.

Os preços de cada consulta variam entre os seis e os oito mil kwanzas, depende do pacote que o cliente vai escolher.

Preservar o sigilo

A gerente da clínica disse que a procura de serviços de beleza e cuidados a ter com a pele é maior entre as mulheres mas também os homens procuram os serviços. As consultas são discretas e com hora marcada, para não haver cruzamento entre os pacientes: “temos de preservar o sigilo”, disse Teresa Cohen. A terapeuta do centro de estética “All Care”, Glória Faria, disse que os serviços estão a ser bem aceites pelo público jovem. Os clientes procuram serviços de rejuvenescimento facial, massagens, acupuntura e desintoxicação. Esteticista há 6 anos, fez formação em vários países do mundo, tendo adquirido conhecimentos suficientes para trabalhar neste ramo e mostrar aos angolanos tudo o que aprendeu.

“No nosso centro, o tratamento de desintoxicação do organismo e as massagens são serviços procurados com frequência por homens. As mulheres fazem mais o tratamento anti-flacidez, re-

movem a celulite, gorduras localizadas e emagrecimento”, disse.

A desintoxicação do organismo é para pessoas que consomem álcool e fumam. Ela é feita com um aparelho hidrotóxico, que tira as dioxinas dos pés através dos poros e permite a limpeza do sangue e de outros órgãos. Glória Faria disse que a clínica não faz cirurgias plásticas. “O que temos feito é dar assistência de fisioterapia a quem fez as cirurgias. Seguimos apenas os trâmites receitados pelo médico, porque a cirurgia requer um repouso de seis meses. Quem é submetido a cirurgias não pode conduzir, transportar carteiras nem levantar pesos”, disse. A esteticista explicou que procura fazer os preços de acordo com o bolso de cada cliente porque tem muitos clientes jovens. Os preços variam de seis mil kwanzas para a limpeza facial e três mil kwanzas para cada sessão de desintoxicação do organismo. São necessárias dez sessões de seis em seis meses.

Uma pele saudável



Maria de Fátima fez uma limpeza facial pela primeira vez e gostou de ver o seu rosto mais rejuvenescido. Ficou cliente, porque “os custos não são altos e o tratamento torna a pele mais saudável”.

Lena Rodrigues, esteticista há mais de dez anos, confirma que os serviços de estética são cada vez mais procurados. O preço para cada serviço é único: dez mil kwanzas.



Mas Lena Rodrigues frisou que as massagens devem ser feitas consecutivamente de 15 em 15 dias. “Algumas pessoas têm dores localizadas, devido ao stress e procuram os nossos serviços para fazer uma massagem de relaxamento ou terapêutica, depois de se sentirem bem não voltam. Mas quando regressa as dores aparecem. Explico que este tratamento tem de ser feito de

15 em 15 dias”, disse. Paula Jorge, cliente da esteticista, fez uma reconstrução dos seios e uma lipoaspiração. As duas cirurgias ficaram por dez mil dólares. “Decidi fazer as cirurgias porque não me sentia bem com o corpo que tinha, depois de ter dado à luz. Os seios ficaram descaídos, e a barriga saliente, esta foi a razão que me fez tomar esta decisão”, disse.

Kizaca à pezinhos n'água

A kizaca é obtida a partir das folhas da mandioca, a planta que produz a mandioca. Depois de colhidas, são trituradas num pilão até obter uma massa que é usada para confec-

cionar diversas iguarias. É muito usada na cozinha típica angolana. A mandioca é comestível crua, cozida ou tratada de outras formas. Com ela se faz a fuba de bombô.



Dicas

Cenoura

Cenoura é uma planta apreciada desde a época dos antigos gregos e romanos. As cenouras são comidas cruas, inteiras, ou em saladas e são também cozidas em sopas e refogados. Também se pode fazer bolo de cenoura. A parte folhosa da planta não é comida na maioria das culturas, mas é comestível.

As cenouras são grandes fontes de fibra dietética, antioxidantes e minerais. A coloração alaranjada característica do vegetal é uma provitamina A (substância que dá origem à vitamina A dentro de um organismo vivo).

A cenoura ajuda ao desempenho dos receptores da retina, melhorando a visão. Também ajuda a manter o bom estado da pele e das mucosas. No ser humano, apenas cem gramas de cenoura são suficientes para suprir as necessidades diárias de vitamina A.

Nunca se deve descascar uma cenoura, pois a parte mais nutritiva está justamente perto da superfície. Basta lavá-la e raspá-la.



RECEITA
da SEMANA

Kizaca à pezinhos n'água

INGREDIENTES

3 molhos de kizaca;
4 tomates maduros;
1 cebola;
4 cocos;
1 quilo de camarão;
Sal quanto baste;
2 quilos de ginguba fresca;
Água quanto baste;

MODO DE PREPARAR

Pisam-se os três molhos de kizaca no pilão, coze-se e junta-se a cebola e o tomate. À parte pisa-se no pilão. Fazer o mesmo com os cocos, depois de extraída a água. Acrescenta água no coco pilado, junta-se a ginguba fresca e a água dos cocos. Depois, o conteúdo é misturado com a kizaca. Coze-se em conjunto até apurar e rectifica-se o sal. Adicionar no final da cozedura camarão cru descascado. Mantenha a panela em lume brando o tempo suficiente. É acompanhado com funji de bombô.





O cantor lírico

Regresso ao mercado discográfico acontece em Dezembro

Célsio Mambo, de 30 anos, dispensa apresentações. Chamou a atenção dos angolanos quando, em 2003, surgiu nos ecrãs da Televisão Pública de Angola (TPA) a interpretar um tema do famoso tenor italiano Andrea Bocelli, durante o programa de imitações musicais “Estrelas ao Palco”. Pela forma escorreita como se apresentou em palco e soltou a voz, quem não conhecesse o autor da música podia convencer-se estar perante alguém do gabarito do conceituado cantor italiano. “Fiquei entre os primeiros seis melhores do concurso”, recordou.

Célsio voltou a participar noutros concursos, como a “Gala à Sexta-Feira”, da TPA, em 2005, e o “Festival da Canção de Luanda”, da LAC, em 2006. Daí, até a fama surgir, foi um ápice. E, embora na altura os géneros musicais mais populares em Angola fossem o kizomba, semba, r&b e rap, decidiu manter-se firme ao seu estilo lírico, mercê da influência religiosa da família.

Foi neste ambiente que, em 2010, Mambo surgiu a público com o seu disco de estreia, intitulado “Mais que vencedor”. O CD, com 13 temas de gospel, foi gravado em Portugal, com a Orquestra do Conservatório de Lisboa, e editado pela LS Produções. Teve uma tiragem de cinco mil cópias e o sucesso das vendas justificou a sua reedição para mais três mil exemplares. “Foi inacreditável. Não esperava tamanha aceitação, principalmente por ser ainda um caloiro.”

Mambo justificou a ausência de qualquer participação de outros músicos angolanos no seu primeiro disco pelo facto de a obra ter sido produzida no estrangeiro, o que “impossibilitou convidar músicos nacionais residentes em Luanda”.

Em 2012, Célsio Mambo voltou à ribalta com o single “Melodias da Minha Alma”, que contou com a participação de Beth Mambo. O disco é parte

CÉLSIO MAMBO

Responde

Quando é que começou a trilhar o caminho da música?

Com cinco anos, na Igreja Metodista Unida de Monte Sinai. Foi o meu primeiro grande impulso.

Quantos discos vão ser postos à venda?

Desta vez vão ser 15 mil cópias. As cinco mil lançadas na minha estreia foram insuficientes para satisfazer o público.

do seu novo trabalho discográfico, que sai a público, em princípio, em Dezembro, na Praça da Independência, em Luanda. Já estão escolhidas, inclusive, as províncias para a sua divulgação. Por acreditar que o seu trabalho já ultrapassou as fronteiras de Luanda, as províncias do Huambo, Benguela, Huíla e Kwanza-Sul são as prioridades. A canção “Célsio Deus”, segunda faixa do primeiro disco, é considerada o cartão-de-visita. “É a música que me pedem para cantar sempre que sou convidado para um espectáculo”, explicou.

O grande espectáculo da carreira

Célsio Mambo realiza em Setembro, no Belas Shopping, em Luanda, um espectáculo denominado “Noites Clássicas com Célsio Mambo”.

As condições, segundo o músico, estão a ser preparadas ao mais ínfimo pormenor. No mesmo palco desfilam um grupo coral de 200 pessoas, cantores de outros géneros musicais e o grupo de humoristas Os Tuneza.

“Tenho um número considerável de seguidores e o Belas Shopping é um espaço que vai conseguir albergar o maior número de fãs das minhas canções”, disse o músico.

Aconteceu COMIGO

Abrir o show da Paz

Mambo diz que ainda é muito cedo para falar de grandes feitos e marcas da sua carreira. No entanto, confessa que não esquece o momento em que se sagrou vencedor do “Festival da Canção de Luanda”, LAC, com a música “Lunga Ny Kalunga”, e da primeira vez em que pesou sobre os seus ombros a responsabilidade de proceder à abertura de um espectáculo, onde iam actuar nomes sonantes da música angolana e estrangeira.

TVC1

DOMINGO, 09H25

À Fria Luz do Dia

Will é um jovem gestor de Wall Street, cuja família é sequestrada durante uma viagem de veleiro em Espanha. Will tem poucas horas para revelar uma conspiração governamental e descobrir a ligação que existe entre o sequestro e os segredos do seu pai.



TVC 2

DOMINGO, 12H30

A Ambição do Ouro

Jack está determinado a chegar ao Alasca e fazer a sua fortuna em ouro. Consigo leva Buck, o seu leal São Bernardo, um mapa com a localização de um filão de ouro. Quando o seu caminho se cruza com o de Claire, as coisas complicam-se.



Acontece nas NOVELAS

GLOBO 20h00

Amor à Vida



Paloma sem pai

Rafael e César percebem as mentiras de Glauce. Paloma conta a Paulinha que Bruno não é o seu pai biológico. Glauce convence todos que o hospital é o responsável pela morte de Luana, e que Paulinha foi trocada na maternidade. Paulinha pede a Bruno para tirá-la da casa de Paloma. Bruno avisa a Paloma que vai denunciá-la. Paloma vê Glauce a beijar Bruno. Paloma devolve o anel de noivado a Bruno e chora.

TVC 4

DOMINGO, 21H00

Crimes Calculados

Uma detective tenta desmascarar dois adolescentes que julgam ter cometido o homicídio perfeito.



GLOBO 19h00

Sangue Bom



Bento pede Amora

Bárbara finge desmaiar chega ao hospital e é rodeada por jornalistas. Bolivar tira Bárbara do hospital sem que ninguém a veja. Sueli Pedrosa apanha Maurício e Malu a abraçarem-se e dá destaque à notícia. Amora agride Mel à frente de Sueli Pedrosa. Amora é demitida da emissora. Bento pede Amora em casamento. Bento entra no quarto de Malu e surpreende-se ao ver uma foto sua com ela.

GLOBO 18h15

Flor do Caribe



A mãe de Lino

Cassiano sofre um acidente ao explorar a mina com Duque. Samuel comenta com Ester que desconfia que Klaus Wagner seja o próprio Dionísio. Maria Adília revela a Lino que é sua mãe, e abraçam-se emocionados. Maria Adília diz a Lino e Carol que só volta para Vila dos Ventos se a sua chegada permanecer em segredo.

GLOBO 9h30

Malhação



Casamento de Fatinha

Fatinha e Bruno fazem as pazes. Rita e Ju organizam a festa de despedida de solteira de Fatinha. Lia e Vitor estranham o desaparecimento de Luana. Fatinha descobre que Robson contratou uma contorcionista para a despedida de solteiro de Bruno. Fatinha chega à sua despedida de solteira com Tizinha. Chega o dia do casamento de Bruno e Fatinha. Thales leva Fatinha à igreja. O vestido de Fatinha rasga-se e o padre impede-a de entrar na igreja.

Jornal de Angola

Caderno Fim-de-Semana

Editor

António Cruz

Subeditores

Edna Caxeiro

Ferraz Neto

Edição de Arte

Albino Camana

Valter Vunge

Textos

Manuela Mateus

Mário Cohen

Fotos

Kindala Manuel e João Gomes

Paulino Damião

JAimagens

Reuters e AFP