

Semana

Domingo, 6 de Outubro de 2013

PANDA DA LEI

Produto
dos Nirvana
lança
O Último
KO

WELWITCHIA
PAISAGEM QUE ENCANTA
QUEM VISITA O NAMIBE

Moxico província agrícola

A população da província do Moxico, calculada em mais de 700 mil habitantes, tem na agricultura a sua principal fonte de subsistência, havendo, igualmente, uma grande pesca artesanal, em função da existência naquela região de diversos rios, lagos e lagoas. Em termos de turismo, a província possui o Parque Na-

cional de Cameia, que ocupa uma extensão de 14.450 quilómetros quadrados, e no qual podem ser encontradas diversas espécies animais, e das Quedas do Rio Luizavo, uma grande benesse proporcionada pela natureza e de beleza ímpar. O arroz, mandioca, milho, massambala e massango constituem as principais culturas da província.



Horóscopo

Carneiro: 21/3 a 20/4
Semana um pouco delicada, em matéria de relacionamentos. Esforce-se por evitar situações complicadas e seja sereno nas suas decisões.

Touro: 21/4 a 20/5
Bom período para que se possa divertir, um pouco. Este aspecto poderá cair na rotina se não for criativo.

Gêmeos: 21/5 a 21/6
Seja prudente nos seus contactos, quer sejam profissionais ou de amizade. Período indicado para se concentrar nos acontecimentos caseiros.

Caranguejo: 22/6 a 22/7
Os seus relacionamentos devem caracterizar-se pela tolerância e vontade de não criar problemas. Atitudes precipitadas podem ter um efeito muito desagradável.

Leão: 23/7 a 23/8
Os seus relacionamentos de amizade e familiares devem merecer, da sua parte, a maior atenção. Não crie, nem permita que os outros favoreçam as situações de crise.

Virgem: 24/8 a 23/9
Tente resistir à tentação de controlar as pessoas que o rodeiam. Durante este período, pratique au-

to-análise, uma vez que favorece o crescimento interior e a evolução espiritual.
Balança: 24/9 a 23/10
Os falsos amigos podem criar-lhe algumas dificuldades, durante este período. Esteja atento e não dê ouvidos a tudo o que lhe digam.

Escorpião: 24/10 a 22/11
Mantenha-se atento ao que se refere a relacionamentos com terceiros, quer de amizade, quer profissionais.

Sagitário: 23/11 a 21/12
Novos relacionamentos e amizades podem verificar-se durante este período. Aproveite esta semana para se aproxima-

mar um pouco mais dos seus familiares.

Capricórnio: 22/12 a 20/1
O aspecto social encontra neste período uma boa fase para manifestar toda a sua grande capacidade de comunicação.

Aquário: 21/1 a 18/2
É aconselhável prudência com as pessoas que fazem parte do seu grupo social. Esta fase é favorecida para a solução de questões relacionadas com o lar.
Peixes: 19/2 a 20/3
Bom ambiente social no que se refere a relações de amizade. No campo familiar tente um pouco mais de aproximação dos seus entes queridos.

CURIOSIDADE

Henry Cavendish

Henry Cavendish viveu entre 1731 e 1810 e foi um físico e químico britânico.

Conhecido por ter descoberto o hidrogénio, ao qual chamou "ar inflamável", e por ter medido a densidade da terra (na famosa experiência de Cavendish), além de pesquisas em electricidade. Cavendish é conhecido também pela precisão das suas medições.

Henry Cavendish nasceu a 10 de Outubro de 1731 em Nice, França, onde a sua família vivia na altura. A sua mãe, Lady Anne Grey, era filha do Duque de Kent, e o pai, Lord Charles Cavendish, era filho do segundo Duque de Devonshire. A mãe morreu em 1733, três meses depois do nascimento do segundo filho do casal, Frederick, e pouco antes do segundo aniversário de Henry Cavendish, deixando Lord Charles Cavendish sozinho a cuidar dos dois filhos.

Aos 11 anos, Henry Cavendish era aluno na Dr. Newcome's School, em Hackney, uma escola particular perto de Londres. Em 1749, quando tinha 18 anos, ingressou na Universidade de Cambridge em St Peter's College, agora conhecida como Peterhouse, mas abandonou-a quatro anos depois, sem se ter graduado. Cavendish era silencioso e solitário, além de ser considerado excêntrico.

ANEDOTAS

O professor pede aos alunos que escrevam uma redacção subordinada ao tema "Se eu fosse director de uma empresa". Todos os miúdos começam a escrever menos um. O professora diz-lhe:

- Então? Não escreves?
- Estou à espera que chegue a minha secretária.

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	N
S	A	T	U	R	N	O	S	A	D	N	R	A	N	O	N	D	N	D
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

Centro Recreativo e Cultural Kilamba

Pedro Cabenha, Tony do Fumo Filho, Kipuca e Voto Gonçalves sobem hoje ao palco do Centro Recreativo e Cultural Kilamba, em Luanda, para animar os convivas no Muzonguê da Tradição, uma iniciativa daquela casa de recreação, que este mês homenageia o músico angolano Massano Júnior, considerado o espiritual rei dos tambores. Os músicos são acompanhados instrumentalmente pelo tradicional agrupamento angolano os Kiezos. Durante a homenagem, o artista vai actuar.



“O preço do Fato”

Liga Africana

O núcleo de artes Pitabel apresenta hoje, às 20h00, na Liga Africana, em Luanda, a peça de teatro “O preço do Fato 2”, um retrato das consequências do abandono de hábitos e costumes herdados da terra de origem. Devido a isso, uma jovem acaba por pôr a sua relação em risco.

PROGRAMAÇÃO DA SEMANA

Programação de 04/10 à 10/10/2013

CINEPLACE BELAS SHOPPING

SALAS **FILME EM PROJEÇÃO** **GÉNERO / IDADE**
 S.02 **RIDDICK - A ASCENSÃO** ACÇÃO 12



SINOPSE

Traído pela sua própria raça e deixado para morrer num planeta isolado, Riddick (Diesel) luta para sobreviver num ambiente hostil repleto de predadores alienígenas e caçadores de toda a galáxia em seu encalço. Riddick lança-se numa violenta viagem de vingança antes de retornar ao seu planeta natal, Furya, para salvá-lo da destruição.



Elenco: Vin Diesel, Karl Urban, Katee Sackhoff, Nolan Gerard Funk, Dave Bautista, Noah Danby, Jordi Mollà, Antoinette Kalaj, Bokeem Woodbine
Direcção: David Twohy

País: EUA, Inglaterra
Género: Acção, Ficção-científica, Thriller
Censura: 12 anos
Duração: 119 min.

SALAS	FILMES EM PROJEÇÃO	GÉNERO	IDADES
S.01	Ataque ao Poder	comédia	12
S.02	A Evocação	drama	16
S.04	Isto é o Fim	acção	12
S.06	Rush - Duelo de Rivais	acção	12
S.07	Os Smurfs 2	acção	6
S.07	Elysium	acção	12

FAZEM ANOS ESTA SEMANA



MATT DAMON

Matthew “Matt” Paige Damon, nascido em Cambridge, a 8 de Outubro de 1970, é actor e guionista norte-americano. Tornou-se famoso com o “Génio Indomável”, que escreveu e protagonizou juntamente com o seu amigo Ben Affleck. O filme, que nasceu de um texto que Matt escreveu quando estudava na Universidade de Harvard, recebeu o Óscar de melhor argumento original em 1997. Outro momento marcante na carreira do actor foi a sua interpretação como Jason Bourne, na trilogia baseada na obra de Robert Ludlum, “A Identidade Bourne” (2002), “A Supremacia Bourne” (2004) e “O Ultimato Bourne” (2007).

Matthew “Matt” Paige Damon, nascido em Cambridge, a 8 de Outubro de 1970, é actor e guionista norte-americano. Tornou-se famoso com o “Génio Indomável”, que escreveu e protagonizou juntamente com o seu amigo Ben Affleck. O filme, que nasceu de um texto que Matt escreveu quando estudava na Universidade de Harvard, recebeu o Óscar de melhor argumento original em 1997. Outro momento marcante na carreira do actor foi a sua interpretação como Jason Bourne, na trilogia baseada na obra de Robert Ludlum, “A Identidade Bourne” (2002), “A Supremacia Bourne” (2004) e “O Ultimato Bourne” (2007).



DIDA

Nelson de Jesus Silva, conhecido simplesmente por Dida, nascido em Irará, a 7 de Outubro de 1973, é futebolista e joga na baliza do Grémio do Brasil. Ganhou destaque no futebol brasileiro na década de 1990, com o Vitória, Cruzeiro e Corinthians, nos quais ganhou a reputação de ser um especialista em defesas de grandes penalidades. Apesar disso, Dida é principalmente recordado pelos dez anos de sucesso com a equipa da italiana Milan.

GILBERTO SILVA

Gilberto Aparecido da Silva, mais conhecido como Gilberto Silva, nascido em Lagoa da Prata, a 7 de Outubro de 1976, é futebolista brasileiro e joga na equipa do Atlético Mineiro. Em Agosto de 2002 assinou um contrato de quatro milhões e meio de libras com o Arsenal. No clube londrino, conquistou duas FA Cup e o título da Premier League na temporada 2003-04. No clube inglês, Gilberto recebeu o apelido de Muralha Invisível, devido à sua movimentação na marcação.



Cultura e paisagem encantam quem visita o Namibe

Mário Clemente | Namibe

Awelwitschia mirabilis, com mais de um metro de comprimento e que consegue sobreviver mais de cem anos sem água, foi, afirmam os guias turísticos, a maior atração do Namibe durante o 41º Campeonato do Mundo de Hóquei Patins. A visita aos vários pontos turísticos decorreu principalmente no interregno do campeonato. Jogadores e outros forasteiros aproveitaram o dia para conhecer e apreciar a beleza

natural da província. A antiga cidade de Moçâmedes dispõe do terceiro maior porto de Angola, depois de Luanda e Lobito, e terminal do caminho-de-ferro.

A região é maioritariamente desértica, com clima fresco e seco e tem a welwitschia mirabilis e o Parque Nacional do Iona, mas também ouro, cobre, manganês, cromo, estanho, lenhite e mármore. A pesca é o principal meio de sustento de grande parte da população. O deserto do Namibe ocupa 310 mil quilómetros quadrados.





Povo e gastronomia

Os turistas também manifestaram particular interesse pelos nativos do Cuval, pastores por natureza, descendentes do grupo herero, especialmente pelas suas vestes, panos e missangas. A gastronomia foi igualmente muito apreciada pelos visitantes. Na cidade do Tômbua, a 93 quilómetros da capital da província, foi também visitada pelos forasteiros e o seu centro piscatório bastante fotografado e filmado.

Os turistas visitaram igualmente as praias Amélia, Escadinha, Miragens e da Marginal, o deserto, o Mercado Municipal e a igreja de Santo Adrião, construída em 1959, a primeira da província. O treinador da selecção da Colômbia, Fernando Sierra, disse ao Jornal de Angola que “Angola é um país com muitas potencialidades, principalmente no desporto, na cultura e no turismo”. “É uma maravilha este belo país”, exclamou.



Imagens marcantes

A directora da agência de Viagem Uami Tour, Eunice Cosme, disse ter ficado comovida com os comentários dos visitantes e elogiou o empenho do Governo Provincial e de várias estruturas privadas. “Este empenho fez com que os turistas saíssem daqui felizes e tenho a certeza que se regressarem a Angola visitam o Namibe. As fotografias e imagens que fizeram vão fazê-los re-

cordar desta bela província”. Pedro Gregório, vendedor de artesanato da marginal do Namibe, das primeiras áreas a ser visitada por turistas e jogadores, referiu que as “vendas correram muito bem”. A maioria dos vendedores de peças de artesanatos veio de outras províncias, sobretudo de Benguela, Luanda e Lubango, a convite da Direcção Provincial da Cultura.



Picanha com feijão preto

Picanha é um tipo de corte de carne bovina. Assada no espeto é servida em bifés cortados de forma a “descascar” a peça ainda no espeto e poder voltar ao fogo para atingir o ponto de novamente ser cortada e servida. Há os que defende que a peça não deve ser

perfurada, pois o molho da carne tende a escapar pelo furo feito pelo espeto. É também preparada na grelha. Basta tirar bifés da peça e pô-los na grelha sem nenhum tempero. Assim que a parte de cima estiver a “suar” tempera-se apenas com sal grosso e vira-se.



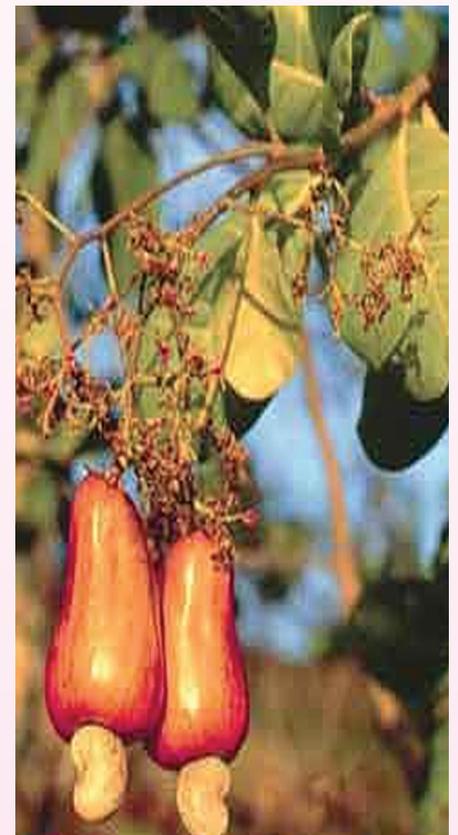
Dicas

O caju

O caju é suculento e rico em vitamina C e ferro. Depois de maduro serve para sumos, doces, passas, raspaduras. Como o sumo fermenta rapidamente pode ser destilado e transformado em aguardente.

Há uma variedade enorme de pratos feitos com caju e com castanha de caju, que é dura e oleaginosa.

A castanha de caju é rica em fibras, proteínas, minerais (magnésio, ferro, cobre e zinco), vitaminas K e PP, complexo B (menos a vitamina B12), carboidratos, fósforo, sódio e vários tipos de aminoácidos.



RECEITA
da SEMANA

Picanha com feijão preto

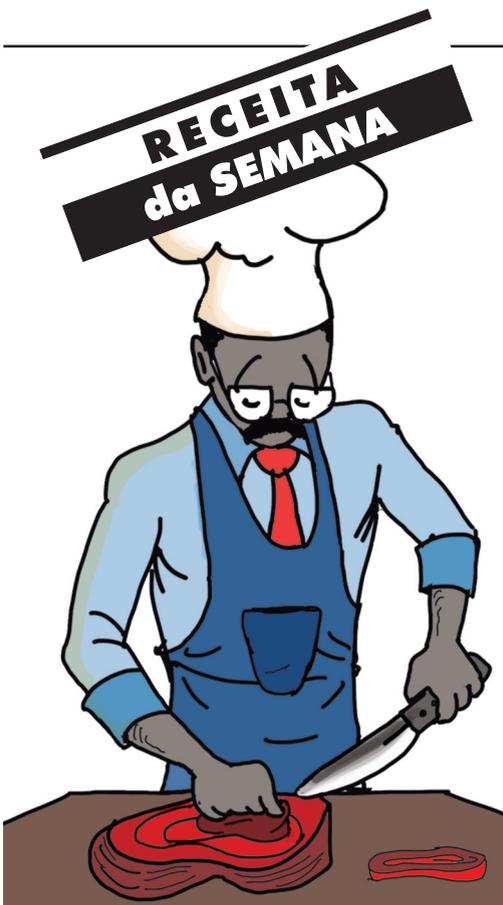
INGREDIENTES

1,5kg de picanha, 500gr de feijão preto previamente de molho, um chouriço, uma cebola picada, um tomate maduro cortado aos pedacinhos, um raminho de coentros, dois dentes de alho, cinco colheres de sopa de óleo, uma colher de chá de cominhos, duas folhas de louro, oito colheres de sopa de sal grosso, um jundungo caombo, laranja e salsicha.

MODO DE PREPARAR

Aqueça o forno a 200 graus. Quando estiver bem quente, tempere a picanha com duas colheres de sopa de sal e coloque-a na grelha do forno, com a parte da gordura virada para cima. Por baixo da carne, coloque um tabuleiro para recolher os pingos da gordura. Quando a carne estiver bem dourada vire-a e deixe cozinhar consoante goste dela bem passada ou mal passada.

Para preparar o feijão preto descasque o alho e a cebola esmague num almofariz, juntamente com o tomate, os cominhos, o colorau e os coentros até obter uma pasta no óleo dentro de uma panela de pressão. Adicione louro e chouriço cortado em rodellas finas. Deixe cozinhar 40 minutos. Sirva a carne cortada em fatias muito finas com o feijão à parte (juntamente com o caldo da sua cozedura) numa travessa. Decore a carne com laranja aos pedaços e tempere o feijão com o caombo.





Produto dos Nirvana materializa sonho

e lança O último KO

O kudurista Panda da Lei, que começou nos grupos Vaga Banda e Nirvana, concretizou o sonho há muito idealizado de seguir uma carreira a solo. Neste momento, está em estúdio a concluir os trabalhos para o lançamento, em Dezembro deste ano, no Parque da Independência, em Luanda, do seu disco de estreia a solo intitulado “O Último KO”.

Alguns temas do disco já estão a passar na rádio e em casas de espectáculos, incentivo suficiente para que Panda se mantenha firme na concre-

tização do seu objectivo. Para condimentar a sua criação artística, solicitou as participações do cantor congolês Debo Langa, dos seus antigos companheiros no grupo Vaga Banda, Bruno M, Limas do Swegue e Puto Mira, e do elemento dos Nirvana Chefe Litana.

“O Último KO” está a ser gravado em vários estúdios da capital, com os produtores DJ Demoni, DJ Dix e D’Victor, e os temas dividem-se entre o kuduro, house music e kwasakwassa. A edição e a masterização são alemãs e a tiragem é de 15 mil exemplares.

Além de Luanda, Panda da Lei também vai realizar sessões de venda e autógrafos em Benguela, Huíla, Namibe e Huambo, para a divulgação do CD. Para este mês está marcada a realização de um espectáculo denominado “Panda da Lei e Amigos”, em Viana, na esplanada Tema Cala Comercial, onde vão ser apresentados os temas que fazem parte do disco.

Portas Abertas

Com o grupo Vanga Banda, com o qual se lançou na carreira musical, Panda da Lei teve a oportunidade de gravar dois discos - “Portas Abertas”

PANDA DA LEI RESPONDE

Como começou?

Fazia rap. Depois de muito tempo, recebi um convite para fazer parte do grupo os Vaga Banda, onde realmente a minha caminhada no mundo da música começou, além de também ter feito uma curta passagem pelos Nirvana, grupo do qual fui fundador e vocalista principal.

Porquê a carreira a solo?

Foi o meu sonho. Tive sempre esse desejo. Apenas decidi concretizá-lo.

Quem o influenciou a cantar?

Bebi dos grandes da música. Mas gosto do Bruno M, Sebem, Semal, Puto Prata e Tony Amado, pela forma como actuam e pela sua simplicidade em palco.

Qual é a sua fonte de inspiração?

A Bíblia Sagrada é a minha grande fonte de inspiração para compor os meus temas musicais. Também os acontecimentos do dia-a-dia fazem parte da minha fonte de inspiração. Procuro transformá-los em canções, para sensibilizar a sociedade através da música.

e “Victória” - que tiveram grande sucesso em Angola, com o tema “Man Gaza”. Nos Nirvana, onde foi o vocalista principal, gravou o disco “Tomada de Posse”.

“Portas Abertas”, título do primeiro CD dos Vaga Banda, foi, de acordo com Panda da Lei, uma verdadeira porta que se abriu à sua futura carreira, que trilha um caminho risonho.

De nome próprio Ivo da Silva Clara Sopa, Panda nasceu a 21 de Maio de 1989. Canta há 12 anos e já participou em espectáculos em várias províncias e diversos países. O músico contou que a descoberta da sua queda para a música deu-se quando tinha 11 anos, no movimento hip hop free star de rua, que era desenvolvido nas escolas Muto ya Kivela, Zinga Mbande e 147, em Luanda. Entre os kuduristas passou a ser conhecido por Pai Grande, alcunha que lhe foi dada pelo líder do grupo Os Lambas. A maior ambição de Panda da Lei, neste momento, é destacar-se cada vez mais na música, “conquistar o mercado nacional, internacionalizar a minha música e ser um porta-bandeira de Angola cantando em grandes palcos mundiais”.

Uma grande rádio em África

O 5 de Outubro é o dia da Rádio Nacional de Angola. A data marca a visita feita em 1977 às instalações da RNA pelo Presidente Neto. Foi uma visita memorável, num momento alto da rádio. E a data foi escolhida, a partir daí, como aniversário da RNA.

A Rádio Nacional de Angola é um gigante das rádios em África. Com os seus cinco potentes canais de emissão e uma progamação diversificada, é um meio imbatível de comunicação nos tempos presentes.

O seu Canal "A", generalista e "porta-estandarte" do grupo, garante uma emissão de 24 sobre 24 horas, com o melhor que há de informação, entretenimento, cultura e desporto. Diferentes abordagens dão expressão à linha pluralista que se estende pela generalidade da imprensa angolana. A sua Rádio "Ngola Yetu" tem uma

grande equipa especializada: jornalistas, tradutores e locutores asseguram uma emissão em 12 línguas nacionais e desenvolvem um trabalho de enorme valor para a unidade da Nação.

A Rádio Luanda, com uma boa emissão para a capital do país e arredores, é um verdadeiro espectáculo sem interrupção: nasceu bem, acompanhou o crescimento desordenado da zona metropolitana e está à altura de enfrentar os desafios da concorrência.

O quinto canal da RNA é a Rádio "5". Esta é a estrela do grupo. No mundo, há poucas rádios desportivas, e como esta, nenhuma. A RNA tem ainda um canal inteiramente musical, a Rádio FM Stereo, transmite um serviço internacional em português, inglês, francês e língala e tem em cada sede de província uma Rádio.

TVCI
DOMINGO, 9H25

Ilha Misteriosa

O jovem Sean Anderson junta-se ao padrastrato, Hank, numa viagem para encontrar o avô, desaparecido numa misteriosa ilha. Um lugar de estranhas formas de vida e vários segredos surpreendentes.



TVC 2
DOMINGO, 9H15

A Caça

Depois de um duro divórcio, Lucas, de 40 anos, tem uma nova namorada, um novo trabalho e está a tentar recuperar a sua relação com o filho adolescente, Marcus. Mas uma mentira que se espalha como um vírus vai mudar a vida de Lucas.



TVC 3
DOMINGO, 11H55

Licença para Casar

Ben e Sadie são um jovem casal apaixonado. A força da sua relação é posta à prova quando o excêntrico Reverendo Frank decide levar até às últimas consequências o curso de preparação para o casamento.



Acontece nas NOVELAS

GLOBO 20h00
Amor à Vida



Paulinha tem encontrado com Ninho

Aline pede ajuda a Bruno para encontrar a casa que ela quer comprar. Paloma convence César a investir num ambulatório para pacientes carentes. Félix faz a cabeça de Pilar contra Paloma. Aline elogia Bruno e faz insinuações maldosas sobre Paloma. Paulinha sai para patinar com Ninho e não conta a Bruno. Bruno revela a César que vai negociar com o proprietário da casa que Aline quer comprar. Bruno exige que Paulinha lhe conte por que está a mentir. Bruno não acredita na explicação que recebe de Paulinha.

GLOBO 19h00
Sangue Bom



A descoberta de Malu e Bento

Malu tem uma ideia para convencer Bárbara a contar a verdade aos irmãos. Amora ouve Bento falar com Plínio sobre uma casa nova. Malu corta a mesada a Bárbara. Amora é carinhosa com Bento. Bento avisa Amora que não vai comprar uma casa para eles. Amora discute com Bento e decide aceitar o convite de Caio. Bento e Malu encontram o imóvel para a sua fundação.

GLOBO 18h15
Joia Rara



Pérola desaparece

Amélia agradece a Franz por deixar Pérola ficar na casa dela. Odilon vê os monges na praia e tira-lhes os pertences. Manfred sugere a Ernest que tire Pérola a Franz e Amélia. Jampa, Sonan e Tenpa são confundidos com os sem-abrigo e vão presos. Pérola chega a casa de Amélia para ir viver com ela. Pérola diz a Amélia que um dia elas vão voltar a ficar com Franz.

GLOBO 9h30
Malhação



Meg está grávida de Ben

Sofia diz a Flaviana que vai convencer Caetano a tirar Anita do Grajaú. Ben e Anita namoram na praia, quando Meg liga para Ben. Caetano garante que Anita não vai ficar com Ben, e Sofia comemora. Ben e Anita decidem contar a todos que namoram, mas quando chegam da praia, dispostos a contar à família, são surpreendidos pela chegada de Meg, que se apresenta como namorada de Ben. Meg abraça Ben, deixando Anita com ciúmes, e apresenta-se a Sofia e a Anita.

Jornal de Angola
Caderno Fim-de-Semana

Editor
António Cruz

Subeditores
Edna Caxeiro
Ferraz Neto

Edição de Arte
Albino Camana
Valter Vunge

Textos
Mário Clemente
Mário Cohen
Fotos
Paulino Damião
JAimagens
Reuters e AFP
Globo