

# o fim de Semana

Domingo, 8 de Junho de 2014

*Entre a diversão temporária  
e o casamento sólido*

## REDES SOCIAIS

**O MUNDO DOS MEDIA  
"NOSSO SERÃO"**

**O RETRATO TELEVISIVO DE CABINDA**



**BISPO  
JOSÉ NAMBI**

*O sacerdote que viveu  
os horrores da guerra*



# Lubalo

**LUBALO** é um dos nove municípios da província da Lunda Norte, com três comunas, sendo Lubalo (sede), Luangue e Muvulege. A sua extensão territorial é de 12.686 quilómetros quadrados, com uma população maioritariamente

camponesa, estimada em mais de 25 mil habitantes. Faz fronteira a Norte com os municípios de Caungula e Cuílo, a Este com os de Lucapa e Saurimo, a Sul com o município de Cacolo, e a Oeste com os municípios de Camulemba e Cuango.

## Horóscopo

### CARNEIRO

Exige-se cautela e atitudes ponderadas para os relacionamentos de ordem social. A parte financeira não deve criar grandes problemas e é caracterizada pela estabilidade, mas recomenda-se prudência nas despesas.

### TOURO

O momento livre é propício para se relacionar com as pessoas de quem gosta. A música e a leitura contribuem para manter a serenidade necessária.

### GÉMEOS

Não misture a amizade com o trabalho e tudo se torna mais fácil. Os familiares mais próximos podem ser boa opção para encontrar a paz necessária.

### CARANGUEJO

Bom ambiente nos relacionamentos de amizade. Contribui e reforça a boa disposição e confiança em si e nas suas capacidades pessoais. Não deixe de aproveitar este período para auto análise e correcções na forma como se apresenta diante dos outros.

### LEÃO

Novas amizades são uma ótima terapia para o espírito. Aproveite a semana para sair e divertir-se.

### Virgem

Período bom para não se isolar. Viva e conviva. Consegue deste modo ultrapassar os momentos menos bons.

### BALANÇA

Os relacionamentos atravessam um período positivo. Consegue ajudar aqueles que necessitam e recebe igualmente ajuda em questões que lhe causam algumas dúvidas.

### ESCORPIÃO

O ambiente familiar pode passar por uma semana perturbadora com alguns casos a prejudicarem o seu equilíbrio emocional. Tente encontrar motivações alternativas que lhe suavizam este aspecto.

### SAGITÁRIO

Um bom relacionamento com amigos e familiares é a constante desta semana.

Divirta-se e procure a companhia dos verdadeiros amigos.

### CAPRICÓRNIO

O período exige mais abertura com amigos e familiares. Resista ao desejo de manipular as pessoas. Procure com serenidade e honestidade analisar a forma como se relaciona e modifique o que tiver de ser modificado. Não use um familiar para alcançar objectivos egocêntricos.

### AQUÁRIO

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

### PEIXES

Os relacionamentos sociais devem caracterizar-se por algum afastamento e pode inclusivamente sentir a necessidade de se isolar. Aproveite este período para auto análise e corrigir aspectos de ordem pessoal.

## CURIOSIDADE

### Santiago Bernabéu

Santiago Bernabéu Yeste, mais conhecido como Santiago Bernabéu, viveu de 1895 a 1978. Foi soldado, futebolista e empresário espanhol, tendo feito toda a carreira como futebolista no Real Madrid. Depois, tornou-se presidente do clube, sendo considerado o maior presidente da História do clube. Nascido em Almansa, a sua família mudou para Madrid quando Bernabéu era muito jovem. Em 1909, aos 14 anos, começou a jogar na equipa júnior do Real Madrid. Em 1912, aos 17 anos, passou a integrar a equipa profissional do Real Madrid pelo qual jogou como atacante e marcou cerca de 200 golos. Durante vários anos foi capitão até arrumar as chuteiras em 1927.

No fim da Guerra Civil Espanhola, vários dos dirigentes do clube desapareceram e o Real Madrid estava totalmente desestruturado e prestes a falir. Até troféus foram roubados. Bernabéu começou por entrar em contacto com vários ex-dirigentes e ex-jogadores do clube, que sobreviveram à guerra para reestruturar o clube.

Santiago Bernabéu começou a reestruturar todos os sectores do clube e construiu um estádio que foi considerado o maior da época e que veio a ter o seu nome.

## ANEDOTAS

### O Sol

Duas crianças conversam. Diz uma delas:

- Ontem tivemos uma aula sobre o Sol. Foi muito boa.
- Tu sabes em que ponto nasce o Sol?
- Não, não sei. Eu sou novo cá no bairro.

## PASSATEMPO

### Descubra as 7 diferenças



A bola, a bandeirinha, as estrelas, as calções, as meias, a camisola, o cabelo.

## Sopa de Letras

Nesta confusão de letras encontre 4 seres mitológico

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



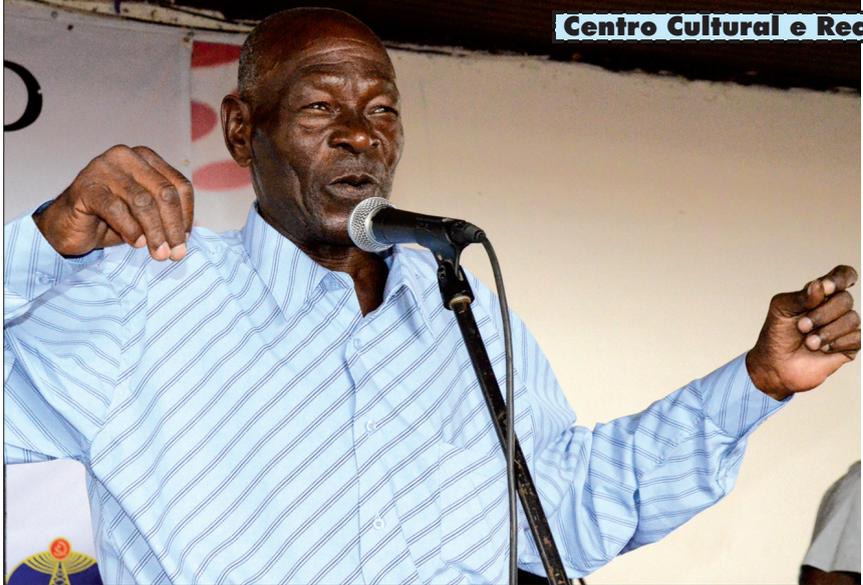
# "Pesquisa 70 e as novas superfícies"

## Salão Internacional da UNAP

A exposição do artista António Ole continua patente ao público até amanhã, no Salão Internacional da União Nacional de Artistas Plásticos (UNAP), em Luanda. Denominada "Pesquisa 70 e as novas superfícies", a mostra integra 42 fotografias, dentre as quais, retratos artísticos e de pessoas anónimas, a preto e branco e cores, feitas por António Ole desde o início da sua carreira e com fotos que datam de 1973.

# Muzongué homenageia Prado Paím

## Centro Cultural e Recreativo Kilamba



Bangão, Tony do Fumo Filho e Clara Monteiro animam a edição de hoje do programa Muzongué da Tradição, no Centro Cultural e Recreativo Kilamba, em Luanda, que homenageia o conceituado músico angolano Prado Paím.

**Acontece**

de 8 a 14 de Junho de 2014

# PROGRAMAÇÃO DA SEMANA

Programação de 6 a 12/06/2014

## CINEPLACE BELAS SHOPPING

**SALAS** **FILME EM PROJEÇÃO** **GÉNERO / IDADE**

S.01 "MALÉFICA" DRAMA 12



## SINOPSE

"Maléfica" explora a desconhecida história da vilã mais icónica do clássico de 1959 da Disney "A Bela Adormecida" e os elementos da sua traição que acabam por lhe transformar o coração puro em pedra. Determinada a vingar-se e a proteger o reino da floresta que governa, Maléfica lança uma cruel maldição sobre Aurora, a filha recém-nascida do rei. À medida que a criança cresce, Aurora é apanhada no meio do conflito fervilhante entre o reino da floresta, que aprendeu a amar, e o reino humano, ao qual pertence o seu legado. Maléfica percebe que Aurora pode deter a chave para a paz no reino e vê-se forçada a tomar decisões drásticas que irão mudar para sempre os dois mundos.

Elenco: Angelina Jolie, Sharlto Copley, Elle Fanning, Sam Riley, Imelda Staunton, Juno Temple, Lesley Manville  
Realização: Robert Stromberg



SALAS	FILMES EM PROJEÇÃO	GÉNERO	IDADES
S.02	Capitão América: O Soldado do Inverno	acção	12
S.03	No Limite do Amanhã	acção	12
S.04	Swelter - A Vingança	acção	12
S.06	O Fantástico Homem-Aranha 2	acção	12
S.07	Godzilla	acção	12
S.07	X-Men: Dias de um Futuro Esquecido	acção	12

# FAZEM ANOS ESTA SEMANA



## SEU JORGE

Seu Jorge, nome artístico de Jorge Mário da Silva, nascido em Belford Roxo, município brasileiro localizado na Região Metropolitana do estado do Rio de Janeiro, a 8 de Junho de 1970, é actor, cantor, compositor e instrumentista brasileiro de MPB, samba e soul.

## MASCHERANO



Javier Alejandro Mascherano, nascido em San Lorenzo, a 8 de Junho de 1984, é futebolista argentino. Actua na posição de defesa central e joga na equipa do Barcelona, de Espanha.

## SNEIJDER



Wesley Benjamin Sneijder, nascido em Utrecht, a 9 de Junho de 1984, é futebolista holandês. É meio campista e defende as cores da equipa do Galatasaray. Teve uma brilhante temporada 2009-2010, quando conquistou a Liga dos Campeões da UEFA, Campeonato Italiano e Taça da Itália, logo no seu primeiro ano na equipa do Inter de Milão, da Itália.

# REDES SOCIAIS

## Entre a diversão temporária e o casamento sólido

Textos: Adalberto Ceita

**A**S redes sociais estão a facilitar encontros que provavelmente nunca aconteceriam na vida real. Feliz ou infelizmente, na interacção entre os utilizadores, vezes sem conta, o atractivo erótico está no seu potencial máximo. A comunicação escrita é rápida e o facto de a conversa se desenrolar sem um olhar fixo nos olhos do parceiro virtual ajuda a dar azo à imaginação e permite desinibições. Em resultado, facilmente surgem os namoros que, em alguns casos, acabam em casamento.

Utilizador das redes sociais há pouco mais de quatro anos, Mauro Diogo iniciou um relacionamento amoroso com uma jovem, que já dura um ano e seis meses. Os dois conheceram-se no Facebook. O jovem admite que não foi fácil arranjar alguém nas redes sociais com coragem para assumir um relacionamento sério. “Antes de iniciar o namoro, tentei conhecer outras raparigas. Mas, infelizmente, para muita gente o namoro no Facebook não passa de um jogo de sedução ou mera atracção, em que o prazer fala mais alto do que os sentimentos”, realça. De sorriso nos lábios e voz tímida, Mauro Diogo recorda como tudo co-

meçou: “Por necessidade, decidi utilizar o Facebook no telemóvel da minha irmã. Acidentalmente, entrei na conta de alguém que aceitou o meu pedido de amizade. Afinal de contas, tratava-se de uma irmã da igreja que a minha irmã frequentava”. Apesar de surpreendida com a situação, a jovem levou a conversa por diante. Depois de quase duas horas de conversa, para espanto de Mauro Diogo, a jovem quis conhecê-lo pessoalmente. Sem receios de assumir os meandros que envolveu o início da sua relação, conta que o encontro foi marcante. Parecia que já se conheciam há anos, mas admite que no início foi um

pouco constrangedor. Enquanto no Facebook as conversas não tinham tabus, cara a cara foi diferente. “Tens, necessariamente, de olhar nos olhos e pensar o que vais dizer antes de falares, o que não existe nas redes sociais”, disse. Visivelmente bem-disposto, explica que depois do encontro a amizade só durou uma semana. “No princípio, os meus amigos e familiares ficaram surpreendidos por saberem que conheci a minha namorada através do Facebook. Pensaram que se tratava de uma mera aventura. Mas depois de a conhecerem, a família reagiu bem e, além de namorada, tenho-a como a minha conselheira”.

# Amor e felicidade



Sorte diferente teve Wilson Domingos. Apesar de ter vivido uma experiência de namoro iniciado no Facebook, lamenta que o desfecho não tenha sido o planejado. O namoro terminou depois de dois anos e meio de muitas juras de amor e felicidade.

Wilson Domingos lembra que a conquista foi difícil. Foram necessários dois anos até conseguir roubar-lhe o primeiro beijo.

“Foi difícil manter a relação, porque estávamos retraídos. Mas a intenção de firmar o relacionamento e desenvolver perspectivas para o futuro era enorme”, disse.

Além de referir que não tiveram de dar explicações aos amigos ou familiares sobre a proveniência da relação, Wilson Domingos recusou-se a dar pormenores sobre os motivos que determinaram o seu rompimento.



## Contexto social

O espaço que os relacionamentos amorosos têm vindo a ocupar nas redes sociais resulta da globalização acentuada que os jovens adoptaram, considera a psicóloga e docente universitária Sandra Pataca.

De acordo com a especialista, os relacionamentos fazem todo o sentido à luz do contexto social em que vivemos. “Estamos a viver uma época em que as pessoas procuram a realização amorosa e sexual. Querem esta realização de imediato e as redes sociais permitem isso”, disse.

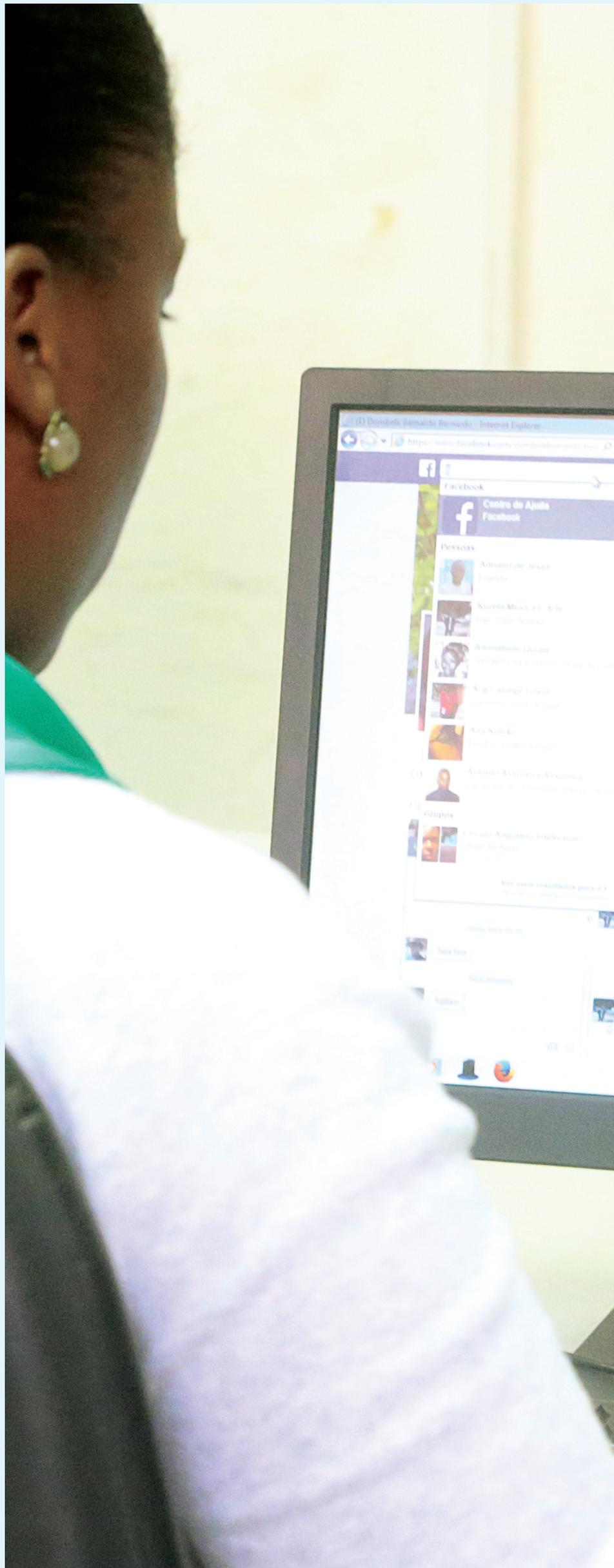
Num contexto de transformações sociais, Sandra Pataca destaca a existência crescente de pessoas com excesso

de trabalho, pouco tempo para diversão, deprimidas e sem parceiro.

“As redes sociais podem mudar isso activamente. Tomemos o exemplo de homens e mulheres acima dos 30 anos e que por inúmeras razões não têm parceiro. Onde é que eles mais facilmente vão encontrar alguém para um relacionamento?”, interrogou.

Sandra Pataca revela que regularmente conhece pessoas que encontraram ou reencontraram no Facebook a possibilidade de viverem uma linda história de amor.

“Para a maioria trata-se de uma vida que lhes foi vedada por relacionamentos muitas vezes amargos”, realçou.



# BACALHAU

**B**acalhau é o nome comum de várias espécies de peixes. São encontrados, geralmente, nos mares frios, sendo normalmente de tamanho pequeno, embora alguns exemplares possam chegar a pesar 100 kg a medir pouco menos de dois metros. Alimenta-se de outros peixes menores, como o arenque. São muito utilizados na alimentação em muitos países, sob as mais variadas formas de preparação.



**RECEITA  
da SEMANA**



## Bacalhau à Braz

### INGREDIENTES

600 g de postas de bacalhau
1 kg de batata
8 ovos
Azeitonas
2 cebolas
2 dentes de alho
1 dl de azeite doce
Salsa
Água qb

### PREPARO



Escalde o bacalhau em água durante cinco minutos. Tire a pele e as espinhas. Descasque a batata e corte-a em forma de palha. Frite em óleo e tempere com sal. À parte, bata os ovos, descasque as cebolas e os alhos, lamine e refogue no azeite. Quando ficarem dourados, junte o bacalhau e mexa durante dois minutos. Adicione a batata e mexa durante um minuto. Acrescente os ovos e mexa até ficarem passados. Polvilhe com salsa picada e decore com azeitonas cortadas em rodela.

## Dicas

### Mel

O mel é um alimento geralmente encontrado em estado líquido viscoso e açucarado, produzido pelas abelhas a partir do néctar recolhido de flores e processado pelas enzimas digestivas desses insectos, sendo armazenado em favos nas suas colmeias para lhes servir de alimento.

O mel sempre foi utilizado como alimento pelo homem, obtido inicialmente de forma extractiva e, muitas vezes, de maneira danosa às colmeias. Com o passar dos séculos, o homem aprendeu a capturar enxames e instalá-los em colmeias artificiais. Através do desenvolvimento e aperfeiçoamento das técnicas de manejo, conseguiu aumentar a produção de mel e extraí-lo sem danificar a colmeia. Com a "domesticação" das abelhas para a produção de mel, temos o início da apicultura. Actualmente, além do mel, podemos obter diversos produtos, como o pólen apícola, a geleia real, a apitoxina e a cera. Além da produção e comercialização de rainhas e em alguns casos de enxames e crias.

O mel é o único produto doce que contém proteínas e diversos sais minerais e vitaminas essenciais à saúde. Além do alto valor energético, possui conhecidas propriedades medicinais, sendo um alimento de reconhecida acção anti-bacteriana. Juntamente com o mel, as abelhas produzem outros importantes produtos como a cera, a geleia real e o própolis. Além de ser utilizado como adoçante, o mel sempre foi reconhecido devido às suas propriedades terapêuticas.



Sérgio V. Dias à conversa com

**Bispo José Nambi**

# O SACERDOTE que viveu os horrores da guerra



**Aconteceu COMIGO**

## *Fuga do Seminário*

Com o eclodir do conflito armado no período subsequente à Independência Nacional, proclamada a 11 de Novembro de 1975, José Nambi e companheiros na actividade sacerdotal abandonaram o Seminário Maior, na cidade do Huambo. “Devido à guerra, abrandei os estudos no Seminário Maior, ao lado de outros colegas, com destaque para o malgrado Bispo de Luanda, Dom Damião António Franklin”. Não obstante a fuga do Seminário Maior, no Huambo, José Nambi deu sequência aos seus estudos religiosos, mudando para outra cidade. “Prosegui os meus estudos no Lubango até à fase em que fui ordenado em Benguela, minha Diocese de origem, a sacerdote em 1976”, disse.



**C**OM longos anos dedicados à cristandade e à causa da Igreja Católica, Dom José Nambi está feliz pela conquista da paz definitiva em Angola, em 2002. O homem que dirige os destinos da Igreja Católica no Bié diz ter “experimentado os horrores da guerra” durante grande parte da sua vida sacerdotal.

Ordenado bispo do Bié em 1996, José Nambi conta, com tristeza, as vicissitudes por que passou durante os anos de guerra que o país enfrentou, sobretudo, na província do Huambo, sua terra natal. “Vivi muito tempo de guerra. Vivi a guerra dos 55 dias no Huambo. Foram horas de imensa tristeza, de luto e dor. Tenho bem a noção do que é enfrentar uma guerra e como religioso sou defensor acérrimo da paz”, relata o bispo católico do Bié.

Dom José Nambi frequentou os estudos primários na Missão católica de Chinjenje, no Huambo. Mudou-se, depois, por algum tempo, para o Lobito, onde o pai trabalhava como jardineiro. “Depois regresssei ao Huambo e matriculei-me na Missão do Quipeio, na antiga Vila Flor, hoje município do Ecuinha, onde permaneci cinco anos. Seguidamente, passei para o Seminário Maior, mas fui forçado a abandonar os estudos devido ao eclodir da guerra e seguir outro rumo”.

Pelos horrores e males que a guerra traz, José Nambi aponta a conquista da paz como um “bem supremo” para todos os angolanos e realça a necessidade de todos os compatriotas, de Cabinda ao Cunene, estarem cada vez mais unidos.

“A paz é essencial para os angolanos e para qualquer nação. Devemos rogar para que não haja mais conflito no nosso país. Devemos ser homens de sabedoria e saber contornar todos os conflitos que eventualmente possam surgir. Os nossos governantes devem trabalhar grandemente nesse sentido para que, efectivamente, a paz perdure para sempre”.

Nessa senda, sublinha que os angolanos devem ter a capacidade de resolver os seus problemas através do diálogo. “A Igreja desempenha um papel preponderante nesse aspecto, ajudando a sociedade a dirimir esses conflitos que surgem”, disse.

### **Ordenação aos 27 anos**

Nascido no município do Chinjenje, província do Huambo, em 1949, José Nambi foi ordenado sacerdote em 1976, quando tinha 27 anos. Na tarefa de sacerdote, o actual bispo do Bié trabalhou como diácono, entre 1976 e 1978, na Igreja de São José da Caponte, no Lobito. Depois, partiu para Roma, onde estudou entre 1979 e 1984, regressando a seguir à Paróquia de São José da Caponte, até ser nomeado vigário geral da Diocese de Benguela, em 1987.

O prelado católico conta que o seu percurso de Roma até ao regresso ao Lobito, Benguela, foi muito espinhoso. “Em Roma, na Itália, eu e outros companheiros passámos por muitas dificuldades”.

Em 1995, Dom José Nambi foi eleito bispo co-adjutor do Cuito-Bié. A 17 de Março de 1996 foi ordenado bispo, começando a exercer funções a partir de 14 de Abril do mesmo ano. De lá para cá, mantém-se à frente da Diocese dessa região do Planalto Central.

## O MUNDO DOS MEDIA

# "Nosso Serão"

## O retrato televisivo de Cabinda

O programa "Nosso Serão" é o principal veículo informativo cuja missão específica é apresentar o dia-a-dia dos habitantes da província mais a norte de Angola. O programa, com periodicidade semanal, oferece uma imagem geral da vida social, valores culturais, bem como hábitos

e costumes da população da província. Durante 25 minutos, o programa faz uma radiografia das principais figuras dos mais diferentes domínios e realça a vida de cada município. Exibido no principal canal da Televisão Pública de Angola (TPA 1), o "Nosso Serão" mostra as particulari-

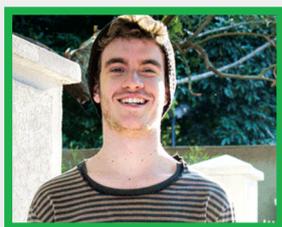
dades das origens de Cabinda, as suas especificidades, e as belezas nas entranhas da floresta de Mayombe. As riquezas naturais e humanas que Cabinda possui são igualmente retratadas neste magazine produzido a partir da delegação da TPA naquela província.

Acontece nas **NOVELAS****MALHAÇÃO**

GLOBO 9h30

**MEU PEDACINHO DE CHÃO**

GLOBO 18h15



### Sidney declara-se mais uma vez a Sofia

Fábio e Omar propõem casamento a Luciana ao mesmo tempo. Todos se despedem de Sofia, que se prepara para se mudar para Paris. Ronaldo contrata Caetano como pacote da Embaixada.



### Ferdinando passeia nas Antas de braço dado com Gina

Ferdinando conversa com o presidente da Câmara de forma amigável e acorda com ele que na sua campanha não vai haver ofensas. Ferdinando pede a Gina que ande de braço dado com ele.

**TPA1**

DOMINGO, 23H30

### Precocemente apaixonado

Oscar Grubman é um verdadeiro homem do renascimento. É sensível e compassivo, fluente em francês, conhece os clássicos e repara em coisas que a maior parte dos homens não vê, como as mãos das mulheres. Tem 15 anos, deixa o colégio interno e vai a casa para o Dia de Acção de Graças, com o plano de perseguir o amor da sua vida.

**TVC1**

DOMINGO, 10H45

### O fundamentalista relutante

Um jovem paquistanês procura ser bem sucedido em Wall Street. No entanto, acaba envolvido num conflito entre o seu Sonho Americano, uma crise de reféns e o permanente apelo da sua família para que regresse a casa.

**TVC4**

DOMINGO, 13H10

### O homem dos punhos de ferro

Um carregamento de ouro do Imperador foi roubado e todos os lutadores de Kung Fu, assassinos e atiradores contratados vão lutar nas ruas para reivindicar o tesouro.

**GERAÇÃO BRASIL**

GLOBO 19h00



### Pamela sente falta do marido

Verónica pede a Débora para a deixar investigar o desaparecimento de Jonas. Herval consola Pamela. Megan fala do acidente de carro, e Brian fica chocado. Verónica encontra Jonas a participar num ritual espiritual.

**EM FAMÍLIA**

GLOBO 20h00



### Jairo é herói

A sala onde Juliana e Jairo têm aulas para grávidas é invadida por um assaltante em fuga e todas as grávidas entram em pânico. Jairo domina o bandido, Juliana fica orgulhosa do marido e chama-lhe herói. Shirley cerca Laerte no Galpão Cultural para o provocar.

**PODER PARALELO**

RECORD 20h00



### Khalid pede milhões para libertar Tony

Rafael ri enquanto Antónia recorda os seus antigos casos amorosos, mas ele diz com convicção que está apaixonado por ela e que não vão ter mais nenhum relacionamento paralelo.

**Jornal de Angola****Caderno Fim-de-Semana**

Editor  
António Cruz

Subeditores  
Edna Caxeiro  
Ferraz Neto

Edição de Arte  
Albino Camana  
Valter Yunge

Textos  
Adalberto Ceita  
Sérgio V. Dias

Fotos  
Edson Fabrizio  
JAimagens  
Reuters, AFP e Globo