

o fim de **Semana**

Domingo, 19 de Abril de 2015

MUNDO DOS MEDIA
MÚSICA PARA TODOS OS GOSTOS

VILA DO AMBRIZ

A RIQUEZA ESTÁ NO MAR

Quinzau

Quinzau é uma comuna do município de Tomboco, província do Zaire. Está localizado 92 quilómetros da sede do Tomboco, ocupa uma extensão de 2.776 quilómetros quadrados e tem uma população de 15.312 habitantes, distri-

buídos em três regedorias: Mucula, Quingombo e Sede. Agricultura e a pesca são as principais actividades da população da localidade, banhada pelo oceano Atlântico. Quinzau tem estado a receber novas infra-estruturas sociais.



Horóscopo

Carneiro

A semana favorece as questões de ordem financeira. Pode proceder a pequenos investimentos em bens e equipamentos que lhe sejam úteis. As aplicações de capital de baixo risco têm neste período um momento muito favorecido.

Touro

Aproxime-se dos seus amigos e familiares e encontra conforto e compreensão. Os assuntos de ordem profissional podem misturar-se com relacionamentos sociais devido à necessidade que sente de auscultar a opinião de terceiros.

Gêmeos

Estão favorecidos os relacionamentos de ordem social se souber manter uma atitude em que dê a oportunidade aos outros de colocarem os pontos de vista. Encontra, nesta semana, momentos bem agradáveis ao nível da convivência, desde que não se esqueça de ser contemporizador.

Caranguejo

Caso não misture as questões profissionais com relações sociais, é um período muito favorecido. Os amigos procuram a sua companhia, o que contribui para que se sinta com um astral positivo. As

relações com familiares são muito importantes e não devem ser esquecidas.

Leão

Esta é uma boa semana em perspectiva. Aproxime-se um pouco mais dos familiares e verifique como é importante este tipo de relacionamento. Algum do seu tempo livre deve ser utilizado na meditação e na auto-análise. Com esta prática, pode encontrar respostas a questões que tem colocado a si próprio.

Virgem

As questões que envolvam dinheiro são motivo de constante preocupação. Tente não exagerar neste aspecto e encarar as situações com algum optimismo. Próximo fim da semana pode receber uma boa notícia na qual o dinheiro é a causa central.

Balança

Semana muito agradável nos relacionamentos com amigos e familiares. Bom período para descontrair um pouco e para relaxar tanto o corpo, como o espírito. Um familiar mais chegado pode procurá-lo e solicitar ajuda.

Escorpião

Bons relacionamentos de amizade e um entendimento perfeito com a família contribuem para se sentir bem consigo próprio. Deve

aproveitar este bom aspecto para se distrair um pouco e criar novas amizades. Seja mais cauteloso em relação aos hábitos de manipulação.

Sagitário

A tendência, durante toda a semana, é para viver mais para dentro de si e tentar compreender o que lhe passa ao lado. É o resultado natural dos seus esforços, que têm sido grandes e necessitam de concentração e espaço para analisar os resultados de todas as mudanças.

Capricórnio

Uma maior convivência com os seus amigos e familiares contribui para lhe desanuviar o espírito e para ver tudo de uma forma mais clara e optimista. A auto-análise e a meditação são outras formas de descontração e evolução.

Aquário

Boa semana em perspectiva, na qual é de salientar o trânsito deste período. O seu trabalho e os seus projectos devem começar a concretizar-se durante esta semana. Caso receba uma proposta de mudança de emprego deve estudá-la muito bem.

Peixes

Como a vida não é só feita de trabalho e preocupações, procure nos seus relacionamentos de amizade a companhia ideal para se distrair um pouco.

CURIOSIDADE

Jean-Paul Sartre

Jean-Paul Charles Aymard Sartre viveu em Paris de 1905 a 1980 e foi um filósofo, escritor e crítico francês, conhecido como representante do existencialismo. Acreditava que os intelectuais têm de desempenhar um papel activo na sociedade. Era um artista militante e apoiou causas políticas de esquerda com a sua vida e a sua obra.



Distinções e funções oficiais foram sempre rejeitadas. Recusou-se a receber o Nobel da Literatura, em 1964. A sua filosofia dizia que no caso humano a existência precede a essência, pois o homem primeiro existe, depois define-se, enquanto todas as outras coisas são o que são, sem se definir, e por isso sem ter uma essência que suceda à existência.

ANEDOTAS

- Alguém me sabe dizer donde vem a luz eléctrica?
Pergunta o professor?
Responde um aluno, muito rápido: - Da maternidade!
- Maternidade? - Pergunta o professor.
- Pois, ainda esta manhã minha mãe deu à luz o meu novo irmão...

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



“Silyvi and friends”

Praça da Independência

O novo disco de DJ Silyvi está à disposição do público desde ontem. Foi lançado na Praça da Independência, em Luanda. Tem 18 temas do género Afro House e as participações de Diclás One, Zoca Zoca, Jerry e DJ Dorivaldo Mix, além dos sul-africanos Cubuer, Andy Boy, Rootsoul e Rebeca.

B.Leza

“Esquizofrenia”



A companhia Craç Othod de Cabo Verde apresenta, sexta-feira, no palco do B.Leza, em Lisboa, no âmbito da Mostra Internacional de Teatro, a peça “Esquizofrenia” que retrata “a doença do século XXI”, que a companhia do Mindelo criou, com “intenção de minimizar os estigmas sociais à volta deste transtorno”. A mostra decorre de 17 a 25 deste mês e Angola participa com o grupo Henrique Artes, que põe em cena as peças “Hotel Komarca” e “Passageira 640”.

PROGRAMAÇÃO DA SEMANA

Programação de 17 a 23/04/2015

CINEPLACE BELAS SHOPPING

SALAS	FILMES EM PROJEÇÃO	GÉNERO	IDADES
S.03	NOITE EM FUGA	ficção	16

SINOPSE

Jimmy Conlon (Neeson), um mafioso de Brooklyn e assassino em tempos conhecido como ‘The Gravedigger’, já viu melhores dias. Amigo de longa data do chefe da máfia Shawn Maguire (Harris), Jimmy, actualmente com 55 anos, é perseguido pelos erros do seu passado e por um obstinado detective da polícia (D’Onofrio), que o procura há 30 anos. O único consolo de Jimmy nos últimos tempos, parece estar no fundo de um copo de whisky. Mas quando o seu filho, Mike (Kinnaman), se torna um alvo a abater, Jimmy vai ter de escolher entre a família criminosa que elegeu e a sua verdadeira família que abandonou há muitos anos. Com Mike em fuga, a penitência para os crimes do passado de Jimmy, parece ser agora a de proteger. Sem ninguém em quem possa confiar, Jimmy tem apenas uma noite para perceber quem são aqueles que lhe são realmente leais, e para tentar, finalmente, fazer aquilo que está correcto.

Elenco: Liam Neeson, Ed Harris, Vincent D’Onofrio, Genesis Rodriguez, Joel Kinnaman, Boyd Holbrook, Holt McCallany, James Martinez, Beau Knapp
Realização: Jaume Collet-Serra

SALAS	FILMES EM PROJEÇÃO	GÉNERO	IDADES
S.01	Velocidade Furiosa 7	drama	14
S.02	Uma Vida ao Teu Lado	drama	14
S.05	A Série Divergente: Insurgente	acção	12
S.05	Home: Minha casa	acção	06
S.07	Cinderela	drama	6
S.08	Tracers - Nos Limites	acção	12

FAZEM ANOS ESTA SEMANA



KAKÁ

Ricardo Izecson dos Santos Leite, nascido em Gama, a 22 de Abril de 1982, mais conhecido como Kaká, é um futebolista brasileiro que joga como centro campista na equipa de Orlando City.



OBI MIKEL

John Michael Nchekwube Obinna, mais conhecido como Obi Mikel, nascido em Jos, a 22 de Abril de 1987, é um futebolista nigeriano. Actualmente, defende o Chelsea de Inglaterra.



DAVID LUÍS

David Luís Moreira Marinho, nascido em Diadema, a 22 de Abril de 1987, é um futebolista brasileiro que actua como defesa. Joga pelo Paris Saint-Germain, de França.



A riqueza está no mar

Tem as praias mais belas de Angola

PEDRO BICA | Ambriz

A vila do Ambriz é um dos seis municípios da província do Bengo e, a par da actividade agrícola, é rica em peixe e outros recursos marinhos, fruto da extensa e invejável orla marítima.

O território é atravessado pelos rios Loge, com curso de águas permanentes, Onzo e Wezo, com cursos de águas intermitentes, propícias à pesca artesanal e irrigação dos campos agrícolas.

A vida no município do Ambriz começa a melhorar com a construção de várias infra-estruturas sociais e a reabilitação das vias de acesso, uma realidade que facilita a circulação rodoviária e a criação de mais empregos e empreendimentos sociais.

Quem se faz à estrada a caminho da vila piscatória, pode constatar a reabilitação das estradas e a segurança e conforto proporcionado aos utentes, além de redução significativa do tempo de viagem.

O sector do turismo parece não acompanhar a dinâmica do crescimento. O município dis-

põe apenas de dois hotéis com capacidades para 25 e 50 hóspedes cada, um restaurante e uma pousada, com vista para a extensa orla marítima.

As belas e paradisíacas praias do município oferecem a qualquer visitante excelentes condições de lazer, sossego e prática de surf. A Coutada do Ambriz e a rica diversidade natural podiam atrair muita gente, se fossem devidamente aproveitadas. Mas estão ao abandono.

A Praia do Peixe

A bela e famosa Praia do Peixe, assim baptizada pelos moradores da vila do Ambriz, é hoje um dos locais de maior atracção de turistas, com visitas diárias ao local em busca do pescado e lazer.

No local, logo às primeiras horas de cada dia, os forasteiros deparam-se com as actividades dos homens do mar e adolescentes, ganhando traquejo, coragem e forças para as vicissitudes do mar.

Adão Sebastião Manuel Simão, 14 anos, faz parte de um grupo

de adolescentes envolvidos desde muito cedo na arte de pescar, fruto das constantes saídas com o pai. Aluno da quarta classe, Adão revelou à nossa reportagem a quantidade pescada em companhia dos amigos. Serve para piqueniques à moda local ou ainda para vender e, com o dinheiro, comprar roupa e material escolar.

Adão Simão conhece os perigos da actividade pesqueira, mas recebeu do pai instruções necessárias para não pescar distante da costa, para não por em risco a sua vida.

Apesar da pouca idade, o pequeno pescador conhece os nomes da maioria dos peixes, como a tainha, pargo, sungussungu, mbonzo, raia e viola brama, entre outras espécies.

“Nós praticamos a pesca de arrasto. O meu pai já disse ser, muitas vezes, proibida este tipo de pesca pela Administração municipal, porque acabamos por tirar também os filhotes”, disse.

Glória das Neves, vendedora do peixe, considera-se feliz por contribuir para o sustento fami-

liar. Tudo o que vende é pescado pelo marido. Quando o peixe sobra, é conservado com sal e serve para o consumo caseiro e troca com outros produtos.

Com uma população de 20.000 habitantes, o município é composto por duas comunas, Tabi e Bela Vista. Está situada a 25 metros do nível do mar e tem um clima tropical. Dista 128 quilómetros de Caxito. É limitada pelo município do Nzeto, província do Zaire, a Norte, a Sul pelo município do Dande, a Leste pelo município de Nambuanguo e a Oeste pelo Oceano Atlântico.

Interesse turístico

Para os forasteiros em busca de lazer e sossego, existem na vila de Ambriz, as praias dos Pescadores, do Cinfuca, a oito quilómetros da vila do Ambriz, do Capulo, a 15 quilómetros da comuna da Bela Vista, do Yembe, do Tabi, Pedra Mariana, vila do Ambriz, rochas sedimentares na comuna da Bela Vista, e Cascatas do Loge Grande na Estrada Nacional 100.

Entrevista de emprego

SUELY AFONSO | *

A entrevista de emprego é o momento para mostrar ao detentor da vaga que estamos aptos para o lugar. E pode ser a porta de entrada no mercado de trabalho. Alguns cuidados devem ser tomados antes e durante uma entrevista de emprego.

Antes de ir a uma entrevista, deve obter informações sobre a vaga ou empresa. Para convencer quem faz entrevista, de que tem qualificações para a vaga. É preciso reunir os documentos comprovativos da sua competência profissional, como curriculum e certificado de habilitações. Informe-se sobre a forma correcta de escrever um curriculum, caso não saiba.

Boa impressão

Uma boa impressão durante a entrevista aumenta a possibilidade de conseguir o emprego. Nunca chegar tarde! O entrevistador pode achar que é desleixo. Pode, também, pensar que vai ter o mesmo comportamento no local de trabalho. Procure chegar ao local da entrevista minutos antes do horário marcado.

Parte da nossa comunicação é feita através de gestos, postura corporal, e tom da voz. Atenção à linguagem corporal, ela diz muito sobre si. Procure manter uma postura confiante, não elevando o tom de voz e evitando gestos bruscos.

Um aperto de mão firme e acompanhado de um sorriso, é o cumprimento acertado. Preste atenção ao que o recrutador diz, não o interrompa enquanto estiver a falar.

Responda ao que lhe for perguntado, com tranquilidade e clareza. O selecionador está apenas interessado em saber como pode contribuir para o benefício da empresa, por isso mantenha a calma.

Se não possuir muita ou nenhuma experiência profissional, mostre que tem vontade de trabalhar e crescer profissionalmente.

O espelho da alma

Tenha atenção ao vestuário, vá com uma roupa de acordo com o emprego a que está a candidatar-se. Uma boa dica é vestir-se como se já estivesse a trabalhar no local ou empresa desejada.

Costuma dizer-se que os olhos são o espelho da alma. Preocupe-se em manter o contacto visual com o seu interlocutor, mas sem fixar demasiado. Isso transmite uma imagem de segurança.

Notas adicionais

Atenção aos erros de português. Não faça use calão nem fale mal do seu antigo empregador. Fazer queixas sobre o seu antigo emprego só vai prejudicar. Sobre a sua experiência ou competência profissional, fale com a máxima honestidade. Se for natural, só tem a ganhar. A artificialidade, ou o querer parecer o que não é, por norma não resultam.

Tão importante como a competência profissional ou formação académica, a nossa etiqueta e postura podem ditar o sucesso ou fracasso numa entrevista de trabalho.

**Miss Luanda 2012*



DOMBELE BERNARDO



JOÃO GOMES



JOÃO GOMES



Sopa de repolho

O repolho é um dos vegetais mais utilizados na cozinha, em diversas aplicações (sopas, conservas, acompanhamentos, massas). É uma planta

bianual, herbácea, cujas folhas superiores do caule aparecem encaixadas umas nas outras, formando o que é designado como uma cabeça compacta.

**RECEITA
da SEMANA**



Sopa de repolho

INGREDIENTES

250grs de repolho
80grs de arroz
35grs de banha
sal
água qb

PREPARAÇÃO

Coloque água numa panela na quantidade desejada e leve ao lume. Quando atingir a fervura, adicione arroz bem lavado, o sal e a banha.

Deixe cozer durante algum tempo. Seguidamente, corte o repolho aos bocados, lave-os e coloque dentro da panela.

Quando os ingredientes estiverem cozidos, o que leva cerca de uma hora, a sopa está pronta. É depois servida em pratos individuais.



Dicas

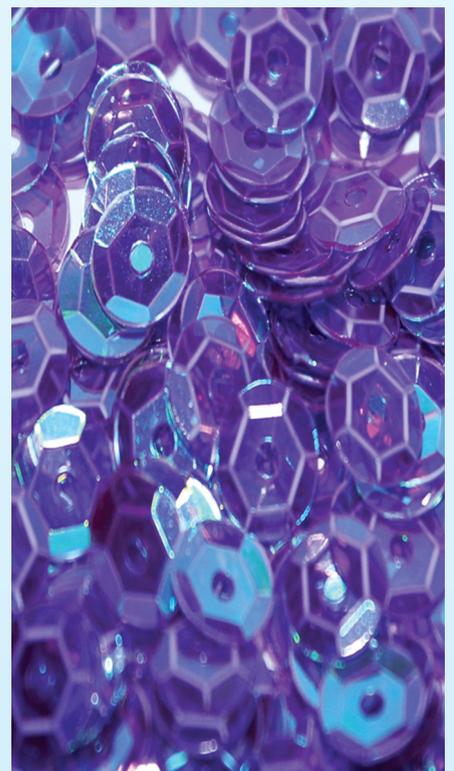
Cenoura

As cenouras são comidas cruas, inteiras, ou nas saladas. São também cozidas em sopas e refogados. A parte folhosa da planta não é comida na maioria das culturas, mas é comestível. São grandes fontes de fibra dietética, antioxidantes e minerais.



Lantejoula

Lantejoula é um ornamento em formato de pequenos discos para decorar roupas e acessórios de moda. São fabricadas numa grande variedade de cores e formas geométricas. Um tecido bordado com lantejoulas recebe o nome de "paetê" (do francês pailleté).



Béu Pombal à conversa com **Pierre Malfoy**

Andebolista do mundo vence em Angola

A PESAR dos seus 34 anos, Pierre Malfoy continua a ser uma pedra fundamental na equipa de andebol sénior masculino do Petro de Luanda.

Jogador polivalente, Pierre Malfoy dá carga no competitivo campeonato angolano, a ganhar espaço no continente africano.

Pierre Malfoy nasceu nos arredores de Paris e integrou o clube desportivo 1º de Agosto, em 2013, na disputa da Taça dos Clubes Campeões de África, após um acordo entre este clube e o Petro de Luanda, pois existe uma cláusula da entidade reitora da modalidade em África que permite este tipo de transferências em competições do género.

Antes de jogar em Angola, o atleta esteve em Cabo Verde, onde treinou as selecções de juniores masculinos e seniores femininos. Pierre Malfoy fez a formação em França, tendo actuado em vários clubes da região de Paris: “Joguei em várias equipas, mas destaquei-me nas formações de Massy e Angnars”.

Jogadores dotados

Pierre Malfoy teve presenças marcantes em provas oficiais além fronteiras com a equipa do Petro de Luanda. Diz que Angola tem bons executantes de andebol na classe masculina. Mas a competição precisa de ser mais alargada em termos de equipas para os atletas terem mais rotação e ganharem experiência.

“O Petro, 1º de Agosto, Inter, Kabuscorp e mais duas equipas não chegam para dar traquejo aos atletas. São necessárias mais equipas para os intervenientes estarem convenientemente rodados em termos competitivos, até porque temos aqui jogadores bem dotados tecnicamente”, disse Pierre Malfoy.

Quanto à sua continuidade na modalidade, Malfoy acredita ter ainda forças para jogar ao alto nível e com intensidade. “Tenho 34 anos. É já uma idade avançada para o desporto de alta competição. Mas, ainda assim, vejo-me com forças suficientes para actuar, pelo menos, mais dois anos sem problemas,” garantiu.



JAIMAGENS

MALFOY

RESPONDE

Como situa Angola em face ao que conhece do mundo?

Angola é hoje uma referência mundial. O que se vê por cá, em termos de crescimento de infra-estruturas, é impressionante, atendo ao facto do país ter vivido uma situação de guerra. Angola faz inveja a muitos países africanos e também a vários outros do resto do mundo. No caminho em que se encontra, creio que a, breve trecho, vai surpreender o mundo.

Como aproveita os tempos livres?

Fico com a família. Em Luanda, há muitos locais bonitos para passear. Há bons restaurantes, enfim, aproveito o máximo, divertindo-me com os meus filhos e a minha mulher.

Aconteceu COMIGO

A grande realização da vida

O nascimento dos filhos é a grande realização da vida. “A minha alegria de viver e continuar a labutar arduamente dia-a-dia, são os meus dois filhos, uma menina, com dois anos, e um rapaz, de três meses. O nascimento deles foi a maior realização na minha vida”, assegurou.



MUNDO DOS MEDIA

Música para todos os gostos e todas as horas

“Giroscópio”, um programa de divulgação das últimas novidades de um artista ou banda de “pop rock” com dados bibliográficos, e “Madrugada Livre”, espaço musical que abarca um grande número de géneros, como soul music, rock ballad, world music, new age e folk.

Os espaços são referências do canal FM da Rádio Nacional de Angola, que promove e divulga a música. A Rádio FM STEREO transmite ininterruptamente e dispõe igualmente dos espaços “Manhã FM”, onde são apresentadas as notícias do mundo da música, “Espaço 10/13”, de música

pop/rock, “Canta Angola”, de divulgação da música angolana, “Órbita Musical” e “Mix FM”. A Rádio FM STEREO divulga, para além da música pop rock internacional, que é a dominante, música africana tocada e interpretada pela “fina flor” de músicos do continente.

Acontece nas NOVELAS

BABILÔNIA

GLOBO 20h15

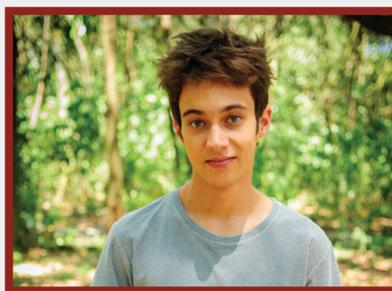
SETE VIDAS

GLOBO 20h00



Guto descobridor

Estela não acredita que Lauro vá ao casamento. Guto descobre o telefone de Laís. Inês pede a Beatriz para marcar um jantar com Guto. Sandrinha critica Laís por ter terminado o namoro com Rafael. Tadeu discute com Paula por causa de Bento. Guto usa o nome de Rafael para marcar um encontro com Laís.



Taís grávida

João/Miguel fica transtornado com as lembranças do passado. Lígia informa Vicente que Júlia já sabe da gravidez de Taís. Pedro decide ir com o pai para o Rio de Janeiro. Laila assina contrato com Marta, mesmo depois de irritar a mãe de Júlia. Pedro discute com Laila porque ele quer saber o paradeiro de Júlia.

TVC1

DOMINGO, 09H40

O Homem do Tai Chi

Um jovem praticante de artes marciais, com incomparáveis habilidades no Tai Chi, deixa de lado a sua vida pacata em Pequim e acaba envolvido no lucrativo sub-mundo das lutas. Um filme que marca a estreia de Keanu Reeves na realização.



TVC2

DOMINGO, 12H45

Juntos à Força

Um escaldante encontro de uma noite termina numa manhã algo embaraçosa quando Guy e Holly ficam presos num interminável engarrafamento, que os vai obrigar a conhecerem-se melhor. Mesmo que isso seja a última coisa que tinham em mente!



TVC4

DOMINGO, 09H00

Matar ou Morrer

De regresso a casa depois de uma traumática missão no Iraque, John tem de lidar com o stress pós traumático. Mas quando parece ter encontrado alguma paz, tudo muda ao salvar uma rapariga de um violento gangue. John é agora um alvo a abater.



MALHAÇÃO

GLOBO 18h15

Jade é ciumento

João diz a Pedro que vai pedir namoro a Bianca. Gael acredita que Nat tenha enganado Duca. Heideguer e Lobão descobrem que foi Karina quem deu a pen drive a Nat. Lucrecia convida Dandara e Clara para um chá em sua casa. Wallace conta a Gael que Karina foi morar com Lobão. Jade fica com ciúmes de Cobra.



ALTO ASTRAL

GLOBO 21h00

Jogada de Marcos

Bia confirma pela Internet que a testemunha e o especialista do acidente dos seus pais estão vivos. Ricardo implora a Cidinha para dizer quem ela é. Laura conta a Caíque a jogada feita por Marcos para obrigá-la a casar-se com ele. Caíque comenta com Laura que Sueli e Miranda são cúmplices de Marcos.



Jornal de Angola

Caderno Fim-de-Semana

Editor
António Cruz

Subeditores
Edna Caxeiro
Ferraz Neto

Edição de Arte
Albino Camana
Valter Yunge

Textos
Pedro Bica
Béu Pombal
Fotos
Edmundo Eucílio
JAimagens,
Reuters,
AFP, Globo