

o fim de Semana

Domingo, 26 de Julho de 2015

NICOL ANANÁS

*Do Namibe a Luanda
em busca de projecção*

Célsio Mambo solidário

Igreja Metodista Unida Betel (Luanda)

Célsio Mambo realiza no dia 2 de Agosto, na Igreja Metodista Unida Betel, em Luanda, um espectáculo gospel denominado "Célsio Mambo e amigos" para angariar donativos para os doentes do Hospital Josina Machel. O evento visa ajudar os doentes com poucos recursos. O espectáculo vai contar com outros músicos gospel como Miguel Buila. Célsio Mambo gravou em Portugal, em 2010, o disco "Mais do que Vencedores".



PAULINO DAMIÃO

Diclas One nas "Sextas Quentes"

21h00, no espaço cultural Arlindo

O músico Diclas One actua na próxima sexta-feira, dia 31, pelas 21h00, no espaço cultural Arlindo, no bairro Tala Hady, município do Cazenga. A animação do evento está a cargo dos DJ Ary, Chucky, Will, Mano Mix, Elao e Walter Silva. Actuam também os músicos Nené Palco e Chiktay.



PAULINO DAMIÃO

Acontece

de 26 de Julho a 1 de Agosto de 2015

PROGRAMAÇÃO DA SEMANA

Programação de 17 a 23/07/2015

CINEPLACE BELAS SHOPPING

SALAS	FILMES EM PROJEÇÃO	GÉNERO	IDADES
S.06	"GENISYS"	ficção	16

SINOPSE

Quando John Connor (Jason Clarke), líder da resistência humana, envia o Sargento Kyle Reese (Jai Courtney) de volta a 1984 para proteger Sarah Connor (Emilia Clarke) e salvaguardar o futuro, uma série de eventos inesperados criam uma fractura na linha do tempo. Agora, o Sargento Reese encontra-se numa nova e desconhecida versão do passado, onde se depara com improváveis aliados, como o Guardiã (Arnold Schwarzenegger), perigosos inimigos e uma inesperada missão: reiniciar o futuro.



Elenco: Emilia Clarke, Jai Courtney, Arnold Schwarzenegger, Aaron V. Williamson, Jason Clarke, Matt Smith, Byung-hun Lee, Teri Wyble, J.K. Simmons, Sandrine Holt, Douglas Smith, Courtney B. Vance e Miles Dyson.

Direção: David Ellison e Dana Goldberg

SALAS	FILMES EM PROJEÇÃO	GÉNERO	IDADES
S.02	Velocidade Furiosa 7	acção	14
S.03	Spy	acção	12
S.04	Pela Rainha	drama	12
S.05	Mundo Jurássico	acção	12
S.06	Astérix: O Domínio dos Deuses	animação	03
S.07	Vice: Cidade sem Regras	acção	12

FAZEM ANOS ESTA SEMANA

ARNOLD SCHWARZENEGGER



O actor norte-americano Arnold Schwarzenegger nasceu em Graz, cidade austríaca, no dia 30 de Julho de 1947. Ele é de uma das principais figuras do cinema. Além de actor, exerceu funções de empresário e político. Como político foi o 38º governador do estado da Califórnia.

MICHAEL PHILIP JAGGER



Michael Philip Jagger, mais conhecido por Mick Jagger, nasceu na localidade de Dartford, Grã-Bretanha, no dia 26 de Julho de 1943. É o vocalista dos The Rolling Stones, uma das bandas inglesas de rock mais famosas de sempre.

JOANNE "JO" ROWLING



Conhecida como J. K. Rowling, nome com o qual assina as suas obras. A britânica é uma escritora de ficção, autora dos sete livros da famosa e premiada série Harry Potter, da obra "Morte Súbita" e de três outros pequenos livros relacionados com o personagem Harry Potter.

Professores de natação sem credenciais

ALEXA SONHI |

A maior parte dos treinadores de natação em escolas e clubes do país trabalha sem o reconhecimento da Federação Angolana da modalidade (FAN). De acordo com o presidente da FAN, Joaquim Pestana, apenas dez estão autorizados. Os demais furtam-se ao registo, por razões que só eles mesmos conhecem.

A Federação Angolana de Natação (FAN) é o órgão competente para avaliar a capacidade de quem pode monitorizar as aulas de natação, seja em clubes ou escolas, seja em piscinas comunitárias.

O presidente da Federação, Joaquim Pestana, garante que o processo de registo é simples. Basta que os interessados apresentem o registo criminal, cópia do bilhete de identidade ou passaporte e toda a documentação que os habilite a serem professores de natação.

“A falta de interesse dos clubes e dos seus monitores de natação é tanta que, quando a FAN publicou no *Jornal de Angola* que todos os clubes e escolas de natação deviam cadastrar os seus professores, apenas uma professora da província de Benguela compareceu. Isso é muito grave”, lamentou o presidente da Federação.

O credenciamento dos clubes e escolas é importante para a FAN. A Federação precisa de saber qual o número exacto de crianças e adolescentes a frequentarem aulas de natação do país, tanto de recreação como na condição de atletas, assim como quem são os treinadores e monitores, que conhecimentos possuem e em que condições

trabalham. Joaquim Pestana explicou que, até ao momento, a FAN realizou apenas dois cursos de natação e quem neles participou tem diploma. “Dos que não participaram, mas dão aulas de natação, precisamos de saber quem passou os certificados que possuem e, se forem verdadeiros, a FAN deve homologar”, referiu.

A necessidade de reconhecimento pela Federação inclui escolas estrangeiras que decidam incluir a natação nos currículos ou em programas extra-escolares. Nestes casos, as instituições devem encaminhar os certificados aos Ministérios das Relações Exteriores e da Juventude e Desportos por intermédio da FAN, a quem compete autorizar o exercício da actividade no país.

Número de escolas

A Federação precisa de fazer um levantamento das escolas de natação no país. De acordo com Joaquim Pestana, o pouco que se sabe do assunto provém de informações divulgadas na comunicação social, seja através de noticiários, seja pela publicidade.

“Notámos que já há um número considerável de colégios a praticarem a natação”, revelou. “Daí a nossa preocupação, porque sabemos que são muitas as crianças que querem fazer ou fazem aulas de natação e um trabalho mal feito pode causar danos irreversíveis na vida destas crianças”, sublinhou o responsável da FAN.

Joaquim Pestana frisou que a falta de credenciamento dos monitores de natação também fere os princípios

desportivos da SADC (Comunidade de Desenvolvimento da África Austral). A organização regional exige que os treinos desportivos devem ser uniformes.

Evitar a pedofilia

O presidente da FAN disse que, tendo em conta os casos de pedofilia que têm surgido pelo mundo fora, é importante que os monitores tenham formação específica e sejam acompanhados pela Federação, porque a natação impõe contacto directo entre professor e aluno.

Essa é uma das razões por que a SADC exige que os países membros tratem internamente da filiação nas federações e todos quantos estiverem ligados à modalidade devem estar credenciados, inclusive com os registos criminais, referiu.

Joaquim Pestana disse que, no fim do mês de Julho, a FAN vai realizar um encontro com a Associação dos Colégios de Angola, no sentido de pedir aos professores que administram aulas de natação que se registem o mais rápido possível, sob pena de verem a polícia actuar, junto com a FAN, para pôr “ordem na casa”.

Os clubes reconhecidos que administram a modalidade de natação são o 1º de Agosto, Honda Sport Clube e Clube Naval de Luanda. Ainda assim, os seus treinadores e monitores não têm o registo completo na FAN, o que pode trazer-lhes complicações, caso venham, um dia, a precisar da intervenção da Federação. A filiação dos treinadores, monitores e atletas é anual.

Na opinião de Joaquim Pestana, o Governo deve ajudar a promover a natação em todo o país, com a construção de piscinas.

As poucas piscinas existentes ficam longe das zonas mais habitadas e as crianças que aderem à natação são influenciadas pelos pais que as levam às aulas ou têm motorista.

Como a construção e manutenção de piscinas implicam gastos elevados, são raros os investimentos privados nessa área.

“Se houver um esforço do Governo para construir mais piscinas nas comunidades, teremos mais desenvolvimento da modalidade, menos mortes por afogamento e, acima de tudo, mais saúde e menos delinquência juvenil, tendo em conta que crianças e jovens estariam bem ocupados”, sublinhou Joaquim Pestana.

EDUARDO PEDRO



Presidente da FAN Joaquim Pestana

JOSÉ SOARES





ARROZ DE GAROUPA

O arroz de garoupa é um prato típico da gastronomia angolana. Confeccionado à base de peixe é facilmente reconhecível pela sua qualidade e ingredientes. A garoupa é pescada nas profundezas do mar. Comer peixe, um alimento de fácil digestão,

contribui para manter a memória e a concentração, previne doenças cardiovasculares e aumenta as reações anti-inflamatórias do organismo porque ele é rico em Ómega 3, que é um componente importante para todos estes processos.

Dicas

Como evitar estragar o relacionamento

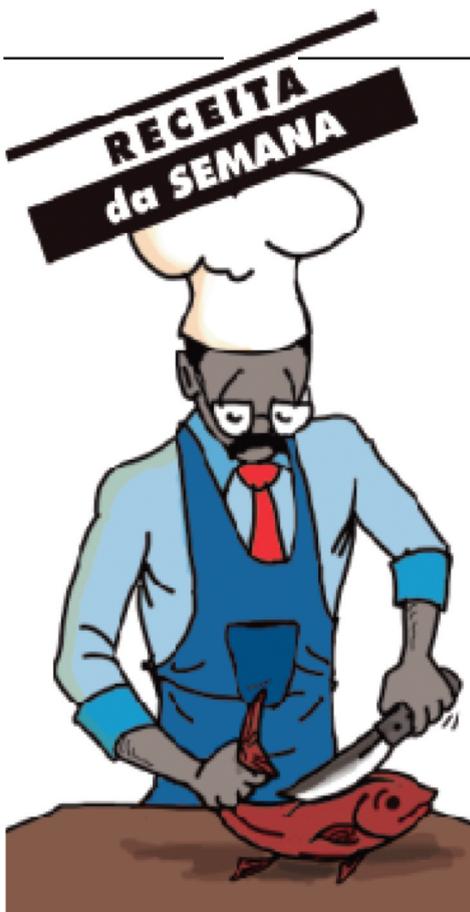
Muitas pessoas, ultimamente, têm procurado técnicas e fórmulas "milagrosas" que as ensine a salvar o seu relacionamento amoroso ou conjugal. Contudo, tão importante quanto saber manter um relacionamento estável, é saber o que não fazer para estragá-lo.

Evite guardar a sua opinião sobre as atitudes do seu parceiro que lhe incomodam, pois o que inicialmente parece pequeno um dia pode ser o motivo de um grande desentendimento.

Evite guardar mágoas e ressentimentos do seu parceiro ou parceira quando ele (ou ela) lhe disser algo que você considere ofensivo. Procure livrar-se desse sentimento antes que ele seja capaz de transformar o amor em ódio. Há duas técnicas que lhe permitem evitar a acumulação de raiva. A primeira: respire fundo. A segunda: fale com o seu parceiro (a) sobre isso e procurem uma solução que agrade a ambos.

Por mais difícil que possa parecer, procure controlar o seu ciúme e o excesso de desconfiança. O ciúme é um veneno letal para a maioria das relações amorosas e conjugais. Um pequeno ciúme leve e ponderado chega ser sadio para a relação, mas quando chega a necessidade de controlar o seu parceiro (a), ele origina discussões que deixam ambos infelizes.

Evite idealizar e colocar excessivas expectativas no ser amado. Frequentemente, no início da relação, esperamos que os nossos parceiros nos coloquem em primeiro lugar em tudo, que nos surpreendam, nos suportem e sejam sempre sorridentes. Sem perceber, nós criamos expectativas muito altas e não nos damos conta que o nosso parceiro não é perfeito. Evite criar um abismo entre o casal. Esse não é um problema só de quem tem filhos, mas também de outros casais que trabalham excessivamente, viajam constantemente e não abdicam das suas actividades de prazer. Infelizmente, casais que não passam algum tempo juntos, sem companhia, acabam por criar um distanciamento entre si. Embora passar tempo junto quando você está com filhos, amigos ou família seja bom, é importante também passar algum tempo apenas com o seu parceiro (a).



Pizza

INGREDIENTES

2 cebolas médias; 3 tomates; 1 raminho de salsa; 1 raminho de hortelã;
1 molho de coentros picados; 10 ml de vinho branco; 5 ml de azeite; 2 cravos-da-índia
1 litro de caldo de peixe; 2 dentes de alho; 1 folha de louro; 1 kg de garoupa
250 g de gambas grandes cozidas; 460 g de arroz carolino ou agulha; Sal
3 piri-piris; 1 colher (sopa) cheia de manteiga

PREPARAÇÃO

Arranje o peixe e corte em pedaços de tamanho médio, salpique com sal e deixe tomar gosto cerca de 1 hora. Leve ao fogo numa panela a cebola picada, o azeite e os alhos picados a refogue um pouco. Assim que a cebola alourar um pouco junte o tomate sem peles nem sementes e picado, a salsa, a hortelã, o cravinho e o piri-piri. Deixe refogar até o tomate estar cozido mexendo de vez em quando. Adicione o vinho e o caldo de peixe quente. O caldo é feito

com as espinhas e peles do peixe e depois coado. Também pode adicionar dois cubos de caldo. Assim que levantar fervura, junte o arroz. A meio da cozedura (uns 7 minutos), adicione o peixe. Tampe a panela e deixe acabar de cozinhar por mais 7 minutos. Retire a panela do fogo e rectifique os temperos. Tire o ramo de erva aromática, junte a manteiga e polvilhe com os coentros. Decore com as gambas. Sirva imediatamente na própria panela.



Béu Pombal à conversa com

Nicol Ananás

Do Namibe a Luanda em busca de projecção

A música afro-house “Mboia” continua a ser o cartão de visita de Nicol Ananás, o jovem que deixou a pitoresca cidade do Namibe, sua terra natal, em 1995, e veio para Luanda à procura de melhores oportunidades para conquistar um lugar ao sol no panorama musical angolano.

Totalmente auxiliado pelos seus irmãos Cândido e Walter Ananás, músicos renomados em Angola, e não só, Nicol, de 35 anos, está agora a enveredar pela kizomba, afastando-se do afro-house cujas músicas “Mboia” e “Bomba” o ajudaram a sair do anonimato. “Nos últimos tempos, estou a cantar mais kizomba, ao

contrário do que fazia há alguns anos, em que cantava essencialmente afro-house. Sinto que estou a dar-me bem com esta nova opção”, disse.

Depois do primeiro disco intitulado “É uma virtude esperar”, lançado em 2008, Nicol Ananás anuncia um novo disco para os próximos meses de Outubro e Novembro. Para o efeito, conta com o apoio dos dois irmãos músicos e de outros profissionais como Lauperas, Adilson Dário e Doutor Simth.

“Estou a preparar um max-single com cinco músicas que irei lançar ainda este ano, com a ajuda dos meus irmãos e de alguns colegas. Estou a fazer um trabalho profundo baseado em muita investigação,

com a finalidade de apresentar um disco agradável”, garantiu.

Projecto com o irmão Walter

Nicol Ananás, que diz inspirar-se em Don Kikas, Beto de Almeida, Eduardo Paím e nos seus dois irmãos para fazer música, actua quase sempre ao lado de Walter Ananás, no âmbito de um projecto da produtora Sérios-L, pertencente à família Ananás. “Às vezes participo em dois, três espectáculos por mês a solo, mas grande parte das minhas actuações faço com o meu irmão Walter, a quem devo os êxitos que conquistei na música, tanto a ele quanto ao Cândido. Esta parceria, na qual também se integra o Jorge Keza, faz parte de um programa da produtora familiar”, esclareceu.

NICOL ANANÁS

RESPONDE

Que impressão tem da actual conjuntura do país?

“Há poucos dias fiz uma viagem de carro da Huíla a Luanda e constatei, realmente, que o país está a crescer. As infra-estruturas que vi ao longo do trajecto mostram que há crescimento em Angola, apesar de nos depararmos ainda com dificuldades de várias ordens. Portanto, na minha opinião, temos de dar mérito ao Executivo pelo que vem fazendo e não apenas apontar as suas falhas. Acredito que vamos atingir, em poucos anos, níveis excelentes em várias áreas.”



CEDIDA

Aconteceu COMIGO

Quando deixou a terra natal, Nicol Ananás foi acolhido em Luanda pela prima Sara Ananás e o marido Jacob David. Na altura, sem recursos para fazer face às despesas do dia-a-dia, acabou por viver algum tempo a expensas do casal, facto que o marcou indelevelmente. “Não esquecerei a ajuda que a minha prima e o seu esposo me deram quando saí do Namibe. Foram como pais para mim, pelo que estou muito grato. Sem aquele apoio não seria o que sou hoje”, sublinhou.

MUNDO DOS MEDIA

“Angola Rural” espaço dedicado aos produtores agrícolas

O Angola Rural é o título do programa televisivo apresentado no Canal Um da Televisão Pública de Angola (TPA), semanalmente.

O espaço está reservado aos grandes e pequenos agricultores angolanos. O espaço fala das novidades sobre a produção agrícola em diferentes regiões do

nosso país. Com a finalidade de enriquecer o conteúdo do programa “Angola Rural”, recorre-se a especialistas que abordam ao pormenor, “determinada produção”, e os seus benefícios para a diversificação da economia nacional. Filmado em diferentes fazendas agrícolas, as reportagens tornam o programa num magazine

importante para o engrandecimento do sector agrícola. O “Angola Rural” fala de todas as questões ligadas à produção agrícola, máquinas como alfaías, tractores, sementes e a época de colheita. Trata-se de um canal direccionado aos agricultores e principiantes nestas lides.

Acontece nas **NOVELAS**

BABILÔNIA

GLOBO 20h15

ALÉM DO TEMPO

GLOBO 20h00



Murilo provoca acidente envolvendo Vinicius

Murilo provoca um acidente de carro envolvendo Vinicius, que é resgatado por paramédicos. Regina é entrevistada após a sua sessão de fotos com Caio. Úrsula expulsa Osvaldo da sua casa. Osvaldo ameaça Clóvis, que revela que Norberto tem um caso com Valeska. Rafael e Ivan provam a Laís e Maria José que Cecília mentiu.



Pedro confirma a Felipe que Livia está no convento

Livia chora no túmulo de seu pai e percebe a presença de alguém que a observa. Felícia, Alex e Chico selam um pacto de amizade. Ariel surge para ajudar Livia. Dorotéia se oferece para dar aulas de etiqueta e piano a Felícia. Zilda pede que Pedro insinue a Felipe que gostava de trabalhar como seu criado pessoal. Pedro mente e confirma a Felipe que Livia está no convento.

TVC1

SEGUNDA-FEIRA - 09H35

Godzilla (2014)

A Humanidade encontra-se indefesa perante o ataque de criaturas maléficas e o monstro mais famoso do Mundo renasce para restaurar o equilíbrio. Uma grande aventura de acção, coragem e reconciliação, entre forças titânicas da natureza.



TVC3

DOMINGO - 17H25

Lemony Snicket - Uma série de desgraças

Depois da morte trágica dos pais, três irmãos são entregues aos cuidados de um conde sem escrúpulos que quer apossar-se da herança das crianças.



TVC4

DOMINGO - 04H25

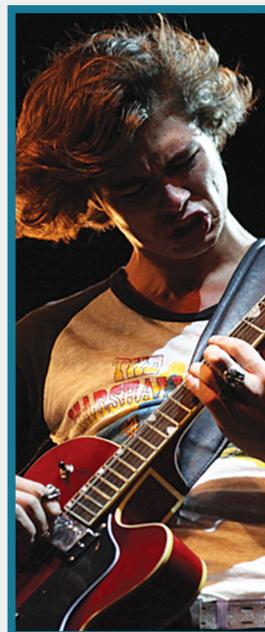
O sobrevivente

Numa missão dos SEAL, força especial da Marinha dos EUA, com o objectivo de capturar ou matar o famoso líder talibã Ahmad Shahd, quatro operacionais são apanhados numa emboscada nas montanhas do Afeganistão. Isolados e rodeados por talibãs, são forçados a tomar uma difícil decisão.



MALHAÇÃO

GLOBO 18h15



Pedro faz surpresa a Karina

Bianca e Gael não gostam de ver Duca abraçado a Nat, que comemora sua armação com Lobão. João tenta conversar com Bianca sobre Duca. Josefina afirma a Joaquina que conseguirá comprar a fábrica de Nando para construir um shopping. Karina explica a Nat que não gosta do dia do seu aniversário porque a sua mãe morreu em seu parto. BB e Lírio desconfiam ao ver o carro de Joaquina parado na praça.

I LOVE PARAISÓPOLIS GLOBO 21h00



Gabo beija Mari

Raul conta a Grego que se lembra apenas de estar com Bazunga e Sereno antes de desfalecer. Tinoca orienta Mirela e Claudete a enterrarem o boneco num cemitério, em noite de lua cheia, se não quiserem que Raul vire um lobisomem. Benjamin se muda para a casa de Izabelita. Mari diz a Tomás que decidiu aceitar seu empréstimo para abrir o negócio com Olga. Tomás descobre que Clarice tirou todo o seu dinheiro da conta do banco. Gabo beija Mari.

Jornal de Angola

Caderno Fim-de-Semana

Editor
António Cruz

Subeditores
Edna Caxeiro
Ferraz Neto

Edição de Arte
Albino Camana
Valter Vunge

Textos
Béu Pombal
César Esteves
Fotos
JAimagens,
Reuters,
AFP,
Globo