

# S fim de **mana**

Domingo, 29 de Novembro de 2015



*A música  
foi uma  
ferramenta  
chave na luta  
de libertação*



**Abanga**

**&**

**Abunga**

**MEMÓRIAS DOS PRECURSORES**

## Riquezas do Quitexe

O município de Dange-Quitexe, na província do Uíge, é servido pelos rios Luquixe, Calambinga, Lombo, Vambas e outros, e rico em madeira e agricultura. A banana, ginguba, mandioca, feijão, milho, gindungo, batata-doce e rena, café, cacau, abacaxi, cana-de-açúcar, repolho, abacate, manga, couve, limão e ma-

mão, são os produtos agrícolas mais cultivados na região. Fundado a 23 de Agosto de 1912, Dange-Quitexe possui uma extensão de 3.872 quilómetros quadrados, três comunas, Aldeia Viçosa, Vista Alegre e Cambambe, 75 aldeias, 17 regedorias, e uma população estimada em 47.877 habitantes.



JAIMAGENS

## Horóscopo

### Touro

Semana intensa. É necessário que haja espaço à individualidade das pessoas num relacionamento, para que ele seja pleno. Mas isso não significa agir de forma egoísta.

### Carneiro

Período de reinventar o modo como se relaciona, trabalha e interage no quotidiano com as pessoas. Fase de aprimoramento nas atitudes emocionais e de cura de velhos padrões. É preciso entregar-se a uma profunda mudança no relacionamento, a fim de evoluir. Surpresas e novidades no amor.

### Gêmeos

Semana importante em termos emocionais, nos relacionamentos, saúde e trabalho. Conscienzalize-se do que precisa ser modificado para que se sinta mais pleno no amor e na relação. No trabalho, uma semana importante para os assuntos profissionais, onde certas questões podem chegar ao ápice.

### Caranguejo

Semana importante para observar as atitudes, repor energias e perceber o que precisa de ser aprimorado e eliminado. Momento muito importante na vida afectiva, com consciência do significado profundo de amar. Fortes questões envolvendo sexualidade, amor e individualidade.

### Leão

Semana de profunda necessidade de transformação interna, que acaba também por se manifestar sobre a vida familiar e afectiva. Necessidade de agir com mais maturidade, mas também flexibilidade na vida afectiva e nos relacionamentos.

### Virgem

Semana de desafios relacionados com a maneira como se expressa e se relaciona, especialmente na vida familiar e profissional. No amor, momento de interiorização sobre as diferenças de valores entre você e quem ama. Mas isso não impede um relacionamento pleno. É preciso respeitar as diferenças. A individualidade fala alto neste momento.

### Balança

Semana propícia para agir com flexibilidade e estar aberto a mudanças e inovações necessárias nas relações.

### Escorpião

Momento de analisar as emoções, valores, potenciais e o que é preciso mudar no seu comportamento. No amor, perceber que não tem controlo total sobre as emoções e que não deve repetir antigos padrões emocionais são os desafios nesta semana.

### Sagitário

Momento interessante para se avaliar o que ainda falta

eliminar, limpar e transformar, para que ingresse verdadeiramente num novo ciclo. Na vida amorosa há ensinamentos sobre maturidade, independência, amor-próprio e sobre expressão com autenticidade e liberdade. Mas é preciso também que reconheçam os aspectos inconscientes das atitudes emocionais.

### Capricórnio

Período importante para o trabalho, a saúde e as emoções. Fase de consciencialização de atitudes e padrões que necessitam de ser eliminados, para que haja uma vida mais plena.

### Peixes

Semana de avaliação de importantes questões envolvendo o amor, a amizade e o relacionamento com crianças. Fase importante para agir com maior consciência dos verdadeiros sentimentos e respeitando os pensamentos e emoções alheias.

### Aquário

Semana de importantes acontecimentos envolvendo casa, emoções e também trabalho. Momento de fortes desafios. Pode haver dificuldade em chegar a um acordo em questões cruciais na vida afectiva. É preciso agir com consciência dos sentimentos e do parceiro. Sexualidade, intimidade e confiança são factores fundamentais.

## CURIOSIDADE

### Lua Cheia e talheres na Casa Branca

- Fevereiro de 1865 foi o único mês na história em que não houve Lua Cheia.
- Na Casa Branca, há 13.092 facas, garfos e colheres.
- O recorde de voo de uma galinha é de 13 segundos.
- Leonardo da Vinci foi quem descobriu que o número de anéis no tronco de uma árvore corresponde ao número de anos que a árvore viveu.



## ANEDOTAS

### NA ESCOLA

A professora pede ao aluno:

- Diga depois de mim: ai.
- Ui, responde o aluno.
- Não é ui, é ai. Não é capaz de dizer ai? Então o que é que o menino diz quando se queima, por exemplo?
- Oh meu Deus!

## PASSATEMPO

### Descubra as 7 diferenças



## Sopa de Letras

ENCONTRE AS PALAVRAS: TRIGO, CEVADA, AVEIA, MILHO

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

## Constantino apresenta músicas



### Hotel Epic Sana

O guitarrista Constantino, que aposta agora na sua carreira como cantor, apresenta, na próxima quinta-feira, às 20h30, no hotel Epic Sana, em Luanda, os seus temas com os quais pretende lançar o CD de estreia. O cantor foi finalista da última edição do Festival da Canção de Luanda, com o tema "Partida", de Paula Cunha, e a sua apresentação tem lugar num concerto intimista, em que participam Yuri da Cunha, **Paulo Flores** e o guitarrista guineense Manecas Costa.

## Yuri da Cunha homenageado

### Memorial António Agostinho Neto

Yuri da Cunha é homenageado hoje, num concerto a ser realizado a partir das 12h00, no Resort Bantu, na via expresso (Benfica - Viana), em Luanda, pelos prémios conquistados. O músico, que lançou este ano o quarto CD de originais "O Intérprete", venceu o Top dos Mais Queridos pela segunda vez e foi eleito Melhor Artista Masculino do centro de África, no concurso African Musik Magazine Awards, realizado nos Estados Unidos.



SANTOS PEDRO

**Acontece** de 29 de Nov. a 5 de Dez. de 2015

## PROGRAMAÇÃO DA SEMANA

Programação de 06 a 12/12/2015

### CINEPLACE BELAS SHOPPING

SALAS	FILMES EM PROJEÇÃO	GÉNERO	IDADES
S.02	007 SPECTRE	drama	16

### SINOPSE

Uma mensagem enigmática do passado leva James Bond a uma missão independente à cidade do México, passando por Roma, onde conhece Lucia Sciarra (Monica Bellucci), a bela viúva de um criminoso. O agente 007 infiltra-se numa reunião secreta e descobre a existência de uma sinistra organização conhecida como Spectre. Entretanto, em Londres, Max Denbigh (Andrew Scott), o novo chefe do Centro para a Segurança Nacional, questiona as acções de James Bond e a relevância do MI6, liderado por M (Ralph Fiennes). James Bond pede a Moneypenny (Naomie Harris) e a Q (Ben Whishaw) para o ajudarem a procurar Madeleine Swann (Léa Seydoux), filha do seu velho inimigo Mr. White (Jesper Christensen), que pode ser a pista para dismantelar a teia de Spectre. Como filha de um assassino, Madeleine Swann entende James Bond de uma forma que mais ninguém consegue. Quando o agente secreto se aventura até ao coração da Spectre descobre uma terrível ligação entre ele próprio e o inimigo que procura, interpretado por Christoph Waltz.

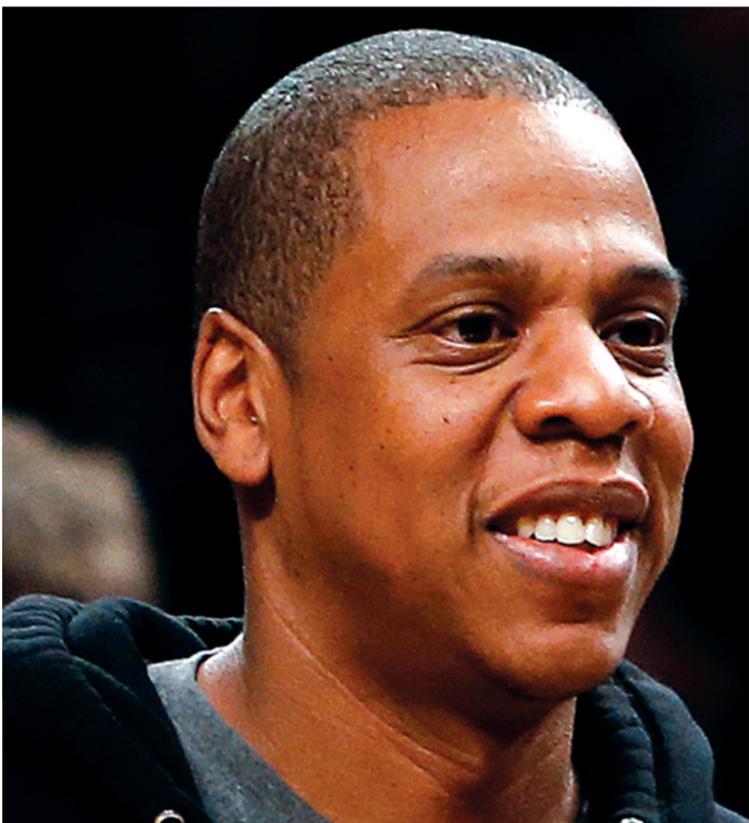
Elenco: Daniel Craig, Ralph Fiennes, Naomie Harris, Ben Whishaw, Rory Kinnear, Christoph Waltz, Léa Seydoux, Dave Bautista, Monica Bellucci e Andrew Scott.  
Produção: Michael G. Wilson e Barbara Broccoli.  
Realização: Sam Mendes.

SALAS	FILMES EM PROJEÇÃO	GÉNERO	IDADES
S.01	007: Spectre	acção	14
S.03	O Último Caçador de Bruxas	acção	14
S.04	Lendas do Crime	acção	16
S.05	Knock Knock - Perigosas Tentações	terror	14
S.06	Sicario - Infiltrado	acção	16
S.07	O Desconhecido	thriller	14

## FAZEM ANOS ESTA SEMANA

### JAY Z

Shawn Corey Carter, nascido em Brooklyn, a 4 de Dezembro de 1969, mais conhecido pelo nome artístico Jay Z, é um rapper, compositor, produtor e homem de negócios norte-americano. É um artista de hip hop bem sucedido empresarial e financeiramente nos Estados Unidos. Em 2012, a Forbes estimava o seu património líquido em 520 milhões de dólares. Tem mais de 50 milhões de discos comercializados e é vencedor de 17 prémios Grammy Awards. É casado desde 2008 com a cantora de R&B, Beyoncé Knowles.



### OZZY OSBOURNE

John Michael Osbourne, conhecido como Ozzy Osbourne, nascido em Aston, Inglaterra, a 3 de Dezembro de 1948, é um músico, compositor e vocalista britânico. É famoso pelo seu trabalho como vocalista da banda britânica Black Sabbath, uma das pioneiras do Heavy metal.



### BRITNEY JEAN SPEARS

Britney Jean Spears, mais conhecida como Britney Spears, nascida em Mc Comb, a 2 de Dezembro de 1981, é cantora, dançarina e compositora norte-americana. Britney vendeu cerca de 100 milhões de álbuns, 100 milhões de singles e 40 milhões de DVD, segundo a Jive Records.



# Música foi uma ferramenta-chave na Luta de Libertação

Primeiro Presidente apoiou a formação da banda 1.º de Agosto criada um ano após a Independência Nacional

MANUEL ALBANO |

A trajetória dos integrantes do antigo conjunto 1.º de Agosto começou na década de 1960, com interpretações de canções folclóricas nas matas para motivar os combatentes do MPLA, numa altura que o país reclamava das injustiças perpetradas pelo regime colonial português e lutava para alcançar a Independência Nacional, disse o músico e antigo soldado da FAPLA Pedro Nguenji “Abanga Alembua”.

O artista, hoje com 63 anos, explicou que juntamente com Abunda, Kitetengo, Kandundanga e Kudimana fundaram, no antigo Palácio do Povo, em Luanda, em 1976, o já extinto conjunto 1.º de Agosto.

Em declarações ao *Jornal de Angola*, no âmbito do percurso da história da música angolana nos 40 anos da Independência Nacional, o músico disse que a formação do conjunto teve o apoio do primeiro Presidente do país, António Agostinho Neto, cuja continuidade foi observada pelo Presidente José Eduardo dos Santos, com vigência até ao ano de 1985, época em que o grupo foi extinto.

O antigo combatente adiantou que quando jovem aderiu, com outros compatriotas, ao processo do nacionalismo angolano para a Independência Nacional. Ao longo da sua trajetória como guerrilheiro, Abanga, Abunda e Kandundanga criavam momentos interactivos como forma de impulsionar a tradição, através da música, com canções que denunciavam as crueldades a que os angolanos eram sujeitos no período colonial.

Por influência da Igreja Metodista, conta, começou a interpretar canções folclóricas, nas matas de Nambuanguo, Bengo. “Tudo começou de forma desapaixonada e fomos conquistando a simpatia das populações e dos guerrilheiros.”

Em Kinshasa, lembra, foram proibi-

dos, de 1963 a 1973, de cantar temas revolucionários, sob pena de serem denunciados, devido ao regime político e militar vigente na época no Congo, que era contra os ideais políticos do MPLA.

### Fuga para Brazzaville

Para contrapor essa situação, conta, adoptaram nomes de guerra que permitiam desviar as atenções dos inimigos. “O principal objectivo era sensibilizar as populações que viviam nas proximidades das bases militares e os colegas de guerrilha”, disse.

Neste período, acrescentou, reuniam-se em fogueiras montadas nas bases “Esperança” e “Kalunga”, onde interpretavam canções políticas. “O Presidente António Agostinho Neto começou a ter contacto com as músicas do conjunto numa altura em que ainda não tinham atribuído um nome à banda.”

Pedro Nguenji contou que foi a partir do Congo Brazzaville, de 1973 a 1975, depois da fuga do antigo Zaíre, por motivos de segurança, que começaram a compor temas como “Mamé yu Dilá” e “Diamante”, que passavam no programa “Angola Combatente”, nos quais denunciavam o sofrimento da população.

A composição de canções políticas, disse, despertou o interesse do Presidente Neto que incentivou a criação da banda composta por Kitetengua (solista e director artístico), Abunda, Abanda, Kandundanga, Sangue do Povo, Kalombe e Kalombo (vocalistas). Faziam igualmente parte do conjunto Kanga Pedro e Kalala (viola ritmo), Kudimana (viola baixo), Mbangula (percussão), Eduardo (bateria) e Liberdade e Portosse, os homens que garantiam a técnica.

Em Janeiro de 1975, revelou, quando as tropas do MPLA se preparavam para receber o Presidente Neto, vindo de Brazzaville, para formar a guarda



ARQUIVO

presidencial, já havia uma proposta para o conjunto integrar a direcção de segurança pessoal de Agostinho Neto. “Apesar de sermos combatentes também cantávamos.”

“Foi nas comemorações do 1.º de Agosto de 1976, que foi atribuído o nome ao conjunto, na época foram convidados os Presidentes Marien Ngouabi (Congo Brazzaville), Julius Nyerere (Tanzânia), Manuel Pinto da Costa (São Tomé e Príncipe), Luís Cabral (Guiné-Bissau) e Kenneth Kaunda (Zâmbia), a participarem nas comemorações do aniversário das FAPLA”, disse.

O conjunto 1.º de Agosto chegou a gravar um LP, com o título “Luanda II”.

### Projectos musicais

O antigo combatente e integrante do grupo 1.º de Agosto, António Augusto “Abunda Alembua”, hoje com 60 anos, disse, que o conjunto durou até 1985, passando a fazer música como profissionais, embora ainda adstrito a Direcção da Segurança Pessoal do Presidente. “Alguns dirigentes na época queriam ficar com os

equipamentos musicais do conjunto, por isso, começamos a ter dificuldades de manter o grupo coeso”, lamentou.

Em 1985 criou, fora do agrupamento 1.º de Agosto, o trio AKA, composto por Abunda, Kandundanga e Abanga. O mesmo grupo permaneceu no activo até 1990 e chegou a participar na primeira edição do FENACULT, em 1989.

O trio, disse, gravou um disco LP, com o título “Mamã Cristina”, editado pela ENDIPU e distribuído pelo INALD, em 1986, tendo sido, reeditado em Londres, em 1988.

Alem do CD e dos espectáculos, participaram em quatro fases finais do Variante, de 1987 e 1988. Porém, por razões pessoais, Kandundanga abandonou o grupo, que passou a ser um duo.

Actualmente, explicou, está a gravar, com Abanga, um single, que é apresentado em 2016, em Luanda. O disco, disse, reúne, nos estilos semba, rumba e zouk, temas sobre o quotidiano, além de fazer referências a figuras e sítios históricos do país. O duo está ainda a preparar o regresso aos palcos com uma nova banda, Sons Bantus.



ARQUIVO



KINDALA MANUEL

## REGRAS DE CONDUITA

# Etiqueta ao comunicar

SUELY AFONSO |

**O**s pais devem garantir que as crianças aprendam desde cedo as regras básicas de comportamento estabelecidas pela sociedade, para que elas aprendam a relacionar-se harmonicamente com as pessoas e se sintam seguras em todas as situações sociais.

É, igualmente, importante que as crianças compreendam desde cedo o conceito de cidadania, respeito aos mais velhos e ao meio em que vivem. O mais importante neste aprendizado é o exemplo dos adultos, principalmente dos pais por serem modelos de comportamento para os filhos, que naturalmente irão imitá-los. É importante que os pais usem as boas maneiras, principalmente dentro de casa.

Para ensinar aos filhos as boas maneiras, além de dar o exemplo, é necessário ter calma e paciência e explicar claramente à criança qual o comportamento esperado dela. Os pais devem ter a mesma postura para não confundir a criança. É muito importante elogiar a criança e mostrar entusiasmo quando ela fizer o que é certo.

É também importante respeitar o ritmo e a idade da criança. Os pais devem ter cuidado com as exigências para não inibir ou atrapalhar a espontaneidade da criança.

### Palavras mágicas

Ensine as crianças a pedir por favor, quando forem pedir algo e dizerem obrigado(a) quando receberem o pedido, um presente, um elogio, ou outra qualquer benesse.

Ensine-as a agradecer pelo presente, mesmo que não tenham gostado. A criança deve aprender que o mais importante é o gesto e

não o presente em si. De igual modo, devem aprender a pedir desculpa quando fizerem algo errado ou que incomode alguém.

### Nota importante

A palavra obrigado deve ser utilizada por falantes do sexo masculino. Já obrigada deve ser utilizada por falantes do sexo feminino.

Uma criança deve bater na porta e perguntar aos adultos se pode entrar, antes de o fazer.

### Saudar

Ensine as crianças a cumprimentar. “Bom dia”, “boa tarde” ou “boa noite” devem ser acompanhados de um beijinho ou um sorriso amável no rosto.

### Tom de voz

Ensine os pequeninos a usarem o tom de voz normal para falarem com as outras pessoas. Não é ético gritar quando estiver a falar. Se a pessoa estiver longe, vá até ela para dar o recado.

### Não interrompa uma conversa

As crianças não devem interromper a conversa dos adultos. A criança deve, desde cedo, aprender que antes de interromper uma conversa deve perguntar aos pais ou ao adulto que estiver presente se pode participar ou interromper a conversa.

### Higiene

As crianças devem aprender, desde cedo, a não deitar o lixo longe dos locais apropriados. Não deitar lixo no chão é uma questão de respeito, é ser educado, correcto, é respeitar e cuidar do meio ambiente. Um adulto deve ensinar as crianças a cobrir a



boca quando tossir ou espirrar e,

principalmente, não se esquecer de lavar as mãos em seguida.

### Bons modos à mesa

A partir dos dois anos, os pais podem incentivar a criança a comer com a colher. É importante a percepção do alimento. O adulto pode ter uma colher para dar a comida ao bebé, ao mesmo tempo em que dá outra colher à criança para incentivá-la a comer sozinha.

### Aos três anos

Os pais podem começar a oferecer o garfo no lugar da colher e trocar o prato infantil por um fundo. O garfo deve ser próprio para crianças, com as pontas mais arredondadas, para iniciar essa transição. Nessa idade os pais podem começar a ensinar a não bater com os talheres na mesa.

### Aos quatro anos

A faca já pode ser oferecida, desde que sem ponta, para garantir a segurança da criança. Comece a estimular a criança a cortar alimentos moles, como a batata, e ensine-a a segurar na faca correctamente. Ensine, também, que deve ser a faca a levar a comida ao garfo e não os dedos.

### Aos cinco anos

Substitua o prato fundo pelo raso. Quando a criança aprender a usar o garfo com mais habilidade, faça essa troca de pratos. Muitas

vezes, os adultos permitem à criança comer no sofá antes dessa idade. Mas, é nesta faixa etária que os pequenos já conseguem ver a mesa, o que facilita a alimentação na mesa normal com maior autonomia. Após a saída do sofá, a criança tem livre acesso ao chão. Nessa altura elas devem aprender que não devem levantar-se durante as refeições.

### Aos seis anos

Troque o copo plástico pelo de vidro, com acompanhamento de um adulto, para que não ocorra nenhum acidente. O ideal é encher o copo até metade e não mais do que isso.

### A partir dos sete anos

Nessa idade a criança está pronta. Já pode aprender a colocar a mesa correctamente: faca do lado direito e garfo do lado esquerdo. É hora de ensinar a servir os alimentos que estão na mesa, no seu prato.

### Outras regras importantes

Lavar as mãos antes de sentar-se à mesa, não fazer barulho enquanto mastiga, nem arrotar durante as refeições. Se acontecer, peça desculpa.

Os pais devem, ainda, ensinar as crianças a mastigar os alimentos de boca fechada e colocar pequenas porções de alimento na boca. Não saia da mesa até que todos tenham terminado a refeição.





## Camarão frito com alho e limão

O camarão é um crustáceo, podendo ser marinhos ou de água doce. Possui o abdómen longo, corpo lateralmente comprimido, pri-

meiros três pares de pernas com quelas e rosto geralmente desenvolvido. É produto de luxo da alimentação humana.



### Camarão frito com alho e limão

#### INGREDIENTES

1,2 kg de camarão, azeite doce, 4 dentes alho, sumo de limão, gomos limão, sal qb, 1 folha de louro, jindungo.

#### PREPARAÇÃO

Lave o camarão e tempere com sal. Aqueça o azeite e frite o camarão. Depois de fritos, adicione o alho descascado, os gomos de limão, a folha de louro e o jindungo. Junte, de seguida, o sumo de limão, mexa bem e sirva quente. Decore com os restantes gomos de limão.

Fonte João Gonçalves/Gastrónomo



### Dicas

## Limpeza na cozinha

Utilize sempre vinagre para limpar a cozinha. O vinagre é dos melhores antibacterianos existente. Além de tudo é barato. É aconselhável o seu uso para a limpeza da geleira, lava louça, o tanque, enfim, tudo o que não tiver mármore.



## Armazenamento de alimentos

Os alimentos que não precisam de refrigeração devem ser arrumados em locais próprios, tais como arrecadações, despensas ou outros compartimentos em que haja ambiente seco, bem arejado e limpos, para poderem manter as qualidades higiénicas e nutritivas.



Béu Pombal à conversa com

**Domingos Tivo**

# De velejador a dirigente desportivo

**S**empre que se fala sobre o percurso do desporto da Vela em Angola, o nome de Domingos Tivo vem implicitamente à baila. Depois de se ter notabilizado como atleta, na classe de Vaurien, nas décadas de setenta e oitenta, tornou-se um dos maiores galvanizadores da modalidade, nas vestes de dirigente desportivo, de 1995 a 2005.

A desempenhar actualmente a função de chefe de Departamento de Hóquei do Petro de Luanda, Tivo, que se considera um ilhéu genuíno, começou a experimentar o dirigismo desportivo em 1995, após abandonar a carreira de velejador. Desde então, até 2005, assumiu as funções de secretário-geral da Federação Angolana de Vela.

O gosto pelo desporto do mar surgiu no actual dirigente petrolífero “por conviver dia-a-dia com pessoas ligadas ao ramo. Eu e muitos jovens ilhéus acabámos por praticar a Vela por influência do contacto diário que tínhamos com os mais velhos que dirigiam a modalidade. Portanto, este vínculo facilitou enquadramento à Vela de inúmeros jovens que viviam na Ilha”, recordou.

Ainda neste desporto, diz que regista com orgulho as participações que teve em várias competições internacionais onde esteve como júri de regata. “Foi uma grande honra ter estado em grandes eventos a fazer parte dos jurados. Lembro-me que o último evento onde estive foi no Campeonato do Mundo em Setúbal, Portugal. Representei Angola como membro do Júri. Foi uma experiência muito boa”, ressaltou.

## A mudança para o “Eixo-Viário”

Depois de cumprir dois mandatos como executivo da entidade reitora da Vela, em 1995/2005, Domingos Tivo, que nasceu em 1964, ingressou nas fileiras do Petro de Luanda como coordenador das modalidades de Vela e Hóquei em Patins. “Para mim, que já tinha uma ampla visão desportiva da Vela, por ter estado muitos anos na federação, quando fui para o Petro de Luanda não tive dificuldades em me enquadrar”, realçou.

Na altura em que praticava a Vela, nos momentos de folga, o dirigente petrolífero ainda encontrava fôlego para treinar também hóquei em patins. “Cheguei a praticar as duas modalidades ao mesmo tempo, embora me tenha dedicado muito mais à Vela. Foi por isso que o Petro de Luanda me convidou para coordenar também o hóquei do clube”, informou.

O antigo velejador não anda às cegas no dirigismo desportivo. Desde que entrou para a gestão deste universo, beneficiou já de duas formações promovidas pela Solidariedade



BÉU POMBAL

Olimpica, um órgão parceiro do Comité Olímpico Angolano, que se dedica, entre outras acções, a capacitar dirigentes desportivos.

**TIVO**

## RESPONDE

**Como vê o desenvolvimento do país?**

É verdade que o país está a passar por momentos menos bons, devido à crise causada pela baixa do preço do petróleo. Acredito, entretanto, que pelo esforço que o Executivo está a fazer, concretamente a captação de financiamento externo, a implementação de medidas para a diversificação da economia, Angola dará a volta por cima. Aliás, já passámos por várias crises, o que pressupõe dizer que estamos preparados para encarar com serenidade e aplicar as medidas que se impõem.



## Aconteceu COMIGO

Em 2005, quando ingressou no Petro de Luanda, abraçou um projecto de revitalização do hóquei em patins que considera ter sido, até agora, o maior feito na sua carreira desportiva, pois com ajuda de colegas catapultou a equipa sénior para o apogeu da modalidade. “A equipa do Petro estava desde 1986 sem ganhar campeonato nacional e, em 95, quando cheguei lá, reuni os meus colegas, traçámos um projecto ambicioso que resultou na conquista de oito títulos consecutivos do campeonato nacional. Não tenho como esquecer isso”, acentuou.



## MUNDO DOS MEDIA

## Uma rádio cada vez mais presente nos nossos lares

A rádio privada angolana “Radiomais” continua a somar pontos. Completou no sábado mais um ano desde que iniciou a emissão da sua programação, no dia 28 de Novembro de 2008, na sintonia 99.0 FM, um dia depois da sua apresentação pública, em Luanda, pelo grupo MediaNova.

Nessa primeira fase, a estação radiofónica transmitiu somente em Luanda 24 horas ao dia e, pos-

teriormente, foi-se estendendo para outras províncias do país, como Huambo, Benguela e Huíla.

A Rádio Mais é um canal comercial de vertente generalista, tem como público alvo de audiência pessoas com idades entre os 16 e os 45 anos e vem ocupar uma zona até agora vazia no panorama radiofónico do país. É uma rádio tipicamente moderna, com uma linguagem mais cuidada, urbana e directa.

Segundo a estação emissora, a informação é actualizada hora a hora nesta rádio que inicia a noite com programas de autor, de onde se destaca Jazz em Casa, nas noites de domingo e segunda-feira.

O fim-de-semana é predominantemente musical, com desporto ao sábado à noite. Nas madrugadas de sexta e sábado, “comece a festa com a Rádio Mais” e a melhor música tenho e afro do mercado.

## Acontece nas NOVELAS

## A REGRA DO JOGO

GLOBO 20h15

## ALÉM DO TEMPO

GLOBO 20h00



## Juliano confronta Zé Maria

Juliano insiste para que Dante investigue o passado de Orlando e do falso médico da clínica psiquiátrica. Juliano confronta Zé Maria. Romero insiste para que Atena prove que é sua parceira e lhe entregue os documentos contra a facção. Ascânio alerta Atena sobre as intenções de Romero. Nonato apoia Belisa.



## Melissa ameaça Felipe

Felipe confirma a Livia que Melissa está grávida, mas garante que encontrará uma forma de ficar com ela. Severa acusa Melissa de dar um novo golpe em Felipe. Felipe diz a Melissa que vai separar-se dela. Felipe conta a Melissa que está apaixonado por outra mulher e a esposa deduz que se trata de Livia. Felipe explica a sua situação a Alex e conforta o filho.

## TVC1

DOMINGO, 17H40

## Doidos à Solta, De Novo

Jim Carrey e Jeff Daniels retomam os seus lendários papéis de Lloyd Christmas e Harry Dunne, que desta vez partem numa viagem estrada fora para encontrar uma filha que Harry nunca soube que teve e cuja responsabilidade também nunca lhe devia ser dada!



## TVC2

DOMINGO, 3H35

## As aventuras dos Marretas

O sapo Cocas e os seus novos amigos viajam pela América até ao sucesso em Hollywood. Mas Cocas tem de ter cuidado, pois o vilão Doc Hopper não o vai perder de vista.



## TVC3

DOMINGO, 20H55

## Máquina Zero

Estacionados no deserto da Arábia Saudita antes do início da Guerra do Golfo os jovens marines esperam impacientemente o início dos confrontos.



## MALHAÇÃO

GLOBO 18h15



## Ciça pede socorro a Rodrigo

Júlia aconselha Artur para este conseguir a atenção dos amigos. Nanda incentiva Jéssica a aproximar-se de Uodson. Luan trabalha para Jorge no churrasco de comemoração da sua suspensão no processo judicial. Ana pede que Rodrigo perdoe Ciça. Henrique declara-se a Camila. Ciça lamenta ter perdido a amizade de Uodson. Luan desabafa com Uodson. Jéssica e Uodson aproximam-se e Nanda comemora.

## TOTALMENTE DEMAIS GLOBO 21h00



## Jonatas consola Eliza

Eliza informa Arthur que desistiu do concurso e deixa o evento. Jonatas consola Eliza. Carolina comenta com Pietro que Arthur parece não se importar com a sua possível gravidez. Jonatas impede que Jeniffer saia com Cascudo. Jonatas faz uma surpresa a Eliza. Jonatas leva Eliza para a casa de Arthur. Aparecida garante a Jonatas que vai cuidar de Eliza. Arthur diz a Eliza que Max lhe comprará novas roupas. Jacaré e seu grupo destroem os pertences de Jonatas e roubam o seu dinheiro.

## Jornal de Angola

## Caderno Fim-de-Semana

Editor  
António Cruz

Subeditores  
Edna Caxeiro  
Ferraz Neto

Edição de Arte  
Albino Camana  
Valter Vunge  
Sócrates Simóns

Textos  
Béu Pombal  
Manuel Albano

Fotos  
JAimagens,  
Reuters,  
AFP, Globo