

Século 21

Domingo, 1 de Maio de 2016

MANUEL NARCISO

Um realizador de mão cheia



CARTOON

CASIMIRO PEDRO



Cassoneca

Cassoneca é uma comuna do município de Icolo e Bengo, em Luanda, e possui uma população estimada em 14.600 habitantes, dedica-

dos essencialmente à actividade agrícola. Tem estado a merecer a atenção do Governo no âmbito dos programas direccionados àquela localidade.



ANGOP

Horóscopo

Carneiro

Este é um momento propício para tomar as suas decisões e implementar correcções de percurso se isso for necessário. Contudo, seja cauteloso e dê um passo de cada vez.

Touro

Este é um período de renovação de energias. É uma ocasião de renascimento. Um renascimento é um momento de esperança. Aproveite para colocar em acção os seus projectos há muito guardados.

Gémeos

Neste período, poderá estar a sentir um aumento das responsabilidades e estar a dar tudo para alcançar as suas metas profissionais. No entanto, nem tudo são flores no seu caminho e, por isso, tenta avançar com cautela. Não perca o foco dos seus objectivos. Tem tudo para dar certo.

Caranguejo

Período de grande humor. Em certos momentos, terá uma maior dificuldade de se controlar, especialmente

quando for contrariado. Por essa razão evite, entrar em conflitos de opinião com os seus parceiros e colegas.

Leão

Período propício para direccionar o seu foco nos bens materiais e na área financeira, que requerem a sua atenção.

Virgem

Os desafios que se apresentam na sua vida diária não permitem soluções imediatas neste período. A configuração astrológica requer tranquilidade e muito empenho da sua parte.

Balança

Neste período, tudo fica mais acelerado. Os acontecimentos sucedem-se de forma inesperada e podem provocar discordâncias em grupos e parcerias de trabalho sobre o rumo a seguir.

Escorpião

O início desta semana é marcado pela conclusão de uma situação que se está a arrastar há algum tempo. A área referente às suas finanças irá requerer uma atenção especial da sua parte. Talvez precise de refazer o seu plano de despesas.

Sagitário

Não tenha expectativas exageradas para não se decepcionar quando as coisas não dão certo. Com a actual configuração astrológica que sugere incertezas e confusões, as decepções podem estar à espreita. Precisar de mudar a sua abordagem natural se quiser ir adiante.

Capricórnio

As perturbações e incertezas da vida actual podem continuar a apresentar inúmeros desafios para os nascidos do seu signo.

Aquário

Não deve desistir dos seus objectivos. No entanto, precisa de avançar com cautela, se não quiser amargar algumas derrotas bastante amargas. Para fazer face a situações inesperadas, use a racionalidade e a criatividade para encontrar as soluções.

Peixes

Os tempos actuais são difíceis para todos e grande parte das dificuldades que a colectividade enfrenta no dia-a-dia são reflexo do aspecto tenso do momento.

CURIOSIDADE

Dia do Trabalhador

O Dia do Trabalhador é celebrado, anualmente, a 1 de Maio, em numerosos países do Mundo, sendo feriado em muitos destes. No calendário litúrgico celebra-se a memória de São José Operário, o padroeiro dos trabalhadores.

A História do Dia do Trabalho remonta ao ano de 1886, na industrializada cidade de Chicago, Estados Unidos. No dia 1 de Maio desse ano, milhares de operários foram às ruas reivindicar melhores condições de trabalho, entre as quais a redução da jornada de trabalho de 13 para oito horas diárias. Neste mesmo dia ocorreu nos Estados Unidos uma grande greve geral dos trabalhadores.



ANEDOTAS

O mendigo



O mendigo, que estava na rua, aproxima-se de uma mulher e pede-lhe uma moeda.
- Para que quer a moeda? – pergunta a mulher.
- Ainda não comi nada hoje... é para comprar uma sandes, senhora. – responde o mendigo.
- Oh, homem... mas são quase 20h00! Se comer agora uma sandes, depois não tem apetite para o jantar!

PASSATEMPO

Descubra as 7 diferenças



Sopa de Letras

Encontre as seguintes palavras: dis, mil, um, seis.

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

“Segredos da Cama”

Auditório Njinga Nbande - 19 H

PAULINO DAMIÃO

A companhia de teatro Horizonte Njinga Mbande apresenta hoje, no seu auditório, às 19h45 e às 21h30, a peça “Segredos da Cama”, uma chamada de atenção aos casais, em especial os jovens, para a importância da união dentro do casamento.



Pavilhão Osvaldo Serra Van-Dúnem - 19 H

“A Lenda”

CASIMIRO JOSÉ

Os músicos Big Nelo, Lil Saint, Cef e Young Double apresentam, hoje, às 19 horas, na província do Huambo, o novo disco “A Lenda”. No espectáculo de apresentação do disco, no Pavilhão Osvaldo Serra Van-Dúnem, estarão igualmente em palco a estrela oriunda daquelas paragens, Pérola, e Adi Cudz. A sessão de venda do disco e assinatura de autógrafos, que antecede o espectáculo, acontece no Jardim da Cidade.



Acontece

1 a 7 de Maio de 2016

PROGRAMAÇÃO DA SEMANA

Programação de 29/04 a 05/05/2016

CINEPLACE BELAS SHOPPING

SALAS	FILMES EM PROJEÇÃO	GÉNERO	IDADES
S.01	ANJOS E SOMBRAS	acção	16



SINOPSE

A jovem professora Isabel De La Cruz, surge numa fotografia que está entre as limitadas provas encontradas pelo detective Scotty Galban, durante a investigação do homicídio do seu parceiro. Ao aproximar-se da resolução do crime, Scotty Galban acredita que Isabel De La Cruz pode ter testemunhado o caso. A situação fica ainda mais complicada quando estranhas ocorrências afectam a religiosa Isabel depois de testemunhar um “milagre”.

Elenco: Keanu Reeves, Ana de Armas, Mira Sorvino, Big Daddy Kane, Christopher McDonald, Laura Gómez, Melissa Linton, Clara Wong, Michael Rispoli e Denia Brach.

Argumento: Gee Malik Linton.

Produção Executiva: Robert Ogden Barnum, Nadine DeBarros, Cassian Elwes, Randall Emmett, Scott Fischer, Kevin Scott Frakes, George Furla, Daniel Grodnik, Curt Kramer, Seth Kramer, Katie Mustard, Buddy Patrick, Ankur Rungta, Vishal Rungta, Elie Samaha, Raj Brinder Singh e Ike Suri.

Produção: Robin Gurland, Gee Malik Linton e Keanu Reeves.

Realização: Declan Dale.

SALAS	FILMES EM PROJEÇÃO	GÉNERO	IDADES
S.02	Lendas de Oz: O Regresso de Dorothy	acção	06
S.02	A Última Profecia	acção	12
S.02	Na Onda	comédia	12
S.03	Outcast - O Último Templário	acção	14
S.05	Jardins Selvagens	drama	12
S.06	O Último Caçador de Bruxas	acção	12

FAZEM ANOS ESTA SEMANA

DAVID BECKHAM

David Robert Joseph Beckham, nascido em Leytonstone, a 2 de Maio de 1975, é um ex-futebolista inglês que actuava na posição de médio. A sua última equipa foi o Paris Saint-Germain, na qual anunciou a sua aposentação no final da temporada 2012/2013.

Este jogador foi campeão inglês ao serviço do Manchester United, Real Madrid, Los Angeles Galaxy e Paris Saint-Germain.



FÀBREGAS

Francesc Fàbregas i Soler, mais conhecido como Cesc Fàbregas, nascido em Arenys de Mar, a 4 de Maio de 1987, é um futebolista espanhol que joga na posição de meio campista no Chelsea.

FERNANDINHO

Fernando Luiz Roza, mais conhecido como Fernandinho, nascido em Londrina, a 4 de Maio de 1985, é um futebolista brasileiro que actua como central na equipa do Manchester City.



RAÚL DUARTE PRESIDENTE DA ASSOCIAÇÃO DE TREINADORES

“Não temos sido convidados para emitir opinião”



KINDALA MANUEL

Com uma folha de serviço invejável, o treinador Raúl Duarte destaca-se no “mosaico” do basquetebol pela fronteira de abordar os problemas que afectam a modalidade. É daquelas pessoas que não “engole sapos”. Aponta o dedo à ferida e diz, claramente, o que lhe vai na “alma”. O treinador da equipa da Universidade Lusitana e presidente da Associação de Treinadores traça uma panorâmica, na entrevista que se segue, do actual momento do basquetebol em Angola.

BÉU POMBAL |

Jornal de Angola - Que opinião tem sobre o actual modelo do campeonato de basquetebol?

Raúl Duarte - Sou contra o actual modelo. A grande maioria dos treinadores também. Há cerca de dois anos, numa reunião, na Federação Angolana de Basquetebol, foi apresentado este modelo competitivo. Eu fazia parte do grupo de treinadores presentes. Dissemos que não estávamos de acordo e propusemos outro cenário. Disseram-nos, na ocasião, que as pessoas presentes não tinham poder para decidir e ficou a promessa de ser-mos convocados, numa outra ocasião, para abordar a questão. Mas não houve outra reunião. A Federação fez sair um comunicado, uma semana antes do início da prova, a anunciar a manutenção deste modelo.

Jornal de Angola - Está a dizer que o actual modelo foi imposto pela Federação?

Raúl Duarte - Sim foi imposto. Mas grande parte da responsabilidade, para que o modelo se mantenha, é dos clubes. Os clubes devem deixar as clivagens entre si para dentro do campo. Devem unir-se em torno daquilo que é a sua defesa.

Jornal de Angola - A Federação, através da Associação de Treinadores, já não ausculta os técnicos?

Raúl Duarte - Houve um período em que os treinadores de basquetebol nacional eram consultados e as suas opiniões eram apreciadas. Hoje, infelizmente, os diri-

gentes decidem o que é melhor, na sua óptica, para o desenvolvimento do basquetebol. O papel dos treinadores foi reduzido quase a nada. Deste modo, não pode, naturalmente, haver desenvolvimento da modalidade.

Jornal de Angola - Em face desta problemática que revela, qual tem sido o papel da Associação?

Raúl Duarte - A Associação vela pelos interesses laborais dos treinadores. Quando digo laborais, refiro-me a impostos, segurança social, desenvolvimento da carreira e formações de curta duração, enfim, faz a sua tarefa. Mas sempre que for chamada pela Federação, para dar opinião, estará sempre disponível.

Jornal de Angola - Como tem sido a experiência como presidente da Associação?

Raúl Duarte - Sou presidente da Associação há cerca de oito anos. Estou no final do segundo mandato. Até hoje, a Associação não recebeu nenhum convite da Federação para elaborar uma opinião. Nem em relação aos modelos competitivos mais novos, nem em relação ao modelo de competição dos seniores. Não foi consultada em relação ao perfil exigido para a contratação de treinadores para as selecções nacionais. Portanto, existe uma série de nuances onde a Associação poderia ajudar. Mas, infelizmente, não tem sido convidada. Se não é convidada, não se deve imiscuir nos problemas da competência da Federação.

Jornal de Angola - O basquetebol angolano precisa rapidamente de uma lufada de ar fresco?

Raúl Duarte - O problema não é da modalidade. É do desporto. Hoje, podemos dizer que há crise, porque há menos dinheiro. Mas no período em que o país teve um apogeu financeiro, não se fez quase nada para o desenvolvimento desportivo. Falamos das infra-estruturas. Tudo bem, fizeram coisas muito boas. Mas que aproveitamento temos tido destas infra-estruturas? Zero. Isso acontece por querermos construir as casas começando pelo telhado. Não compreendo a inexistência do basquetebol de formação no Huambo, no Bié e no Namibe, apenas para citar essas

provincias históricas no basquetebol pós-independência.

Jornal de Angola - A formação está a ser descurada?

Raúl Duarte - Porque não conseguimos, ao longo de muitos anos, formar formadores regularmente? Estou a falar de cursos de nível I, II e III. Agora, a Federação está a fazer um esforço para tornar isso regular e estou a torcer para que isso seja um facto. Fizemos um curso de nível II, no ano passado, já com alguma qualidade, porque tivemos a humildade de convidar um órgão da Federação Portuguesa, a Escola Nacional de Basquetebol. Isso é que é importante.

Jornal de Angola - Pelo que diz, o interior do país está mal servido em termos de formadores de basquetebol?

Raúl Duarte - Se forem abertos os pólos no Huambo, no Namibe e no Bié, não teremos um número de treinadores suficientes para o desempenho da tarefa, porque não tem havido formação de formadores em Angola. Isso está a reflectir-se, claramente, na qualidade nos escalões de formação.

Jornal de Angola - Mas neste

particular os clubes também têm alguma responsabilidade?

Raúl Duarte - Sim, porque os poucos existentes não dão muita importância a esta situação. Não exigem aos seus treinadores para fazerem um bom trabalho. Não estou a falar de vitórias. Mas da qualidade do atleta, do ponto de vista individual, da sua leitura pré-táctica e da questão da tática. Estes clubes deveriam em alguns escalões, como nos cadetes e nos juniores, jogar de forma diferente. Tem de haver um acompanhamento mais próximo de quem dirige. Nós, os treinadores, também temos que nos responsabilizar mais, procurar adquirir conhecimentos para desempenharmos bem as nossas tarefas.

Jornal de Angola - Acha que a contratação de treinadores estrangeiros, quer para as equipas, quer para às selecções, deveria passar pelo crivo da Associação?

Raúl Duarte - Já emiti a minha opinião sobre esta questão. Creio que foi no início da presente temporada. Na altura, disse claramente e reitero que não se justifica que tenhamos tantos treinadores estran-

geiros em Angola. Mas a grande verdade é que quem decide o perfil dos treinadores são os dirigentes dos clubes que os contratam. Portanto, não posso responsabilizar nem falar mal de um companheiro de trabalho. Eles estão aqui, porque foram convidados e estão a dar o seu melhor.

Houve um período em que os treinadores de basquetebol nacional eram consultados e as suas opiniões eram apreciadas.

Hoje, infelizmente, os dirigentes decidem o que é melhor, na sua óptica, para o desenvolvimento do basquetebol

KINDALA MANUEL



“Há muito que o basquetebol vive o dia-a-dia”

Jornal de Angola - Justifica-se o actual número de técnicos estrangeiros que está a trabalhar em Angola?

Raúl Duarte - Cabe aos dirigentes de clubes analisarem se estão no melhor caminho com o trabalho que estes treinadores realizam. Quando se fala de seniores, de competição, estamos a falar de títulos, de resultados. Isso é muito complexo. Na minha modesta opinião, há um número excessivo de treinadores estrangeiros no basquetebol nacional.

Jornal de Angola - A Associação apresentou alguma proposta concreta à Federação sobre critérios para a contratação de treinadores estrangeiros?

Raúl Duarte - Há quase um ano, houve uma reunião entre a Associação e a Federação, por iniciativa da Associação, onde esteve presente o presidente da Federação Angolana de Basquetebol. Neste evento, ficou definida a criação de um grupo de trabalho. Os representantes da Associação foram indicados naquele mesmo dia, mas a Federação não o fez. Depois de um ano, a Associação voltou a fazer uma carta a relembrar à Federação que deveria remarcar as reuniões para o protocolo de entendimento entre a Federação e a Associação, com o objectivo de definir os níveis de formação dos treinadores que trabalham em Angola, quer para os estrangeiros quer para os nacionais. O certo é que até hoje não conseguimos fazer uma reunião.

Jornal de Angola - Qual era, concretamente, a proposta da Associação?

Raúl Duarte - Nós queríamos definir os critérios de contratação em relação aos treinadores estrangeiros e os nacionais. Queríamos estabelecer o nível de formação para se treinar os iniciados, os juniores e os seniores em Angola. Se calhar, nos próximos mandatos, quer da Associação quer da Federação, as partes reúnem e estabelecem este regulamento para que todos saibamos quais são as regras.

Jornal de Angola - Com este títular da modalidade, acha que vamos continuar a manter a hegemonia nos masculinos em África?

Raúl Duarte - Quando há pouco falei do período da bonança financeira, acho que nos falta olharmos para a frente. Não devemos sistematicamente pensar no próximo campeonato africano. Temos que pensar para a frente. Só vamos ter jogadores com experiência internacional para a selecção de honras se definirmos um projecto.

Jornal de Angola - Como deve ser este projecto?

Raúl Duarte - Devemos criar condições para que os Sub-16 consigam o apuramento para o Campeonato do Mundo de Sub-17. E, depois, definirmos um outro programa onde os Sub-18 vençam ou estejam nos lugares que lhes permitam estar no Campeonato do Mundo de Sub-19. Isso em masculinos e femininos. Portanto, tem de haver um projecto e condições para que os jovens trabalhem durante o ano. Não diria todo, mas em ciclos especiais de treino que permitam suprimir carências técnicas e táticas que tra-

zem dos clubes. Isso não pode ser de quando em vez. Tem de ser sempre, para termos selecções masculinas e femininas fortes.

Jornal de Angola - Esta ideia é a melhor solução para termos selecções muito fortes?

Raúl Duarte - Sim. Mas algumas vezes poderá não acontecer, porque nem sempre em termos de geração aparecem jogadores com talento e altura. Mas, de uma forma geral, na minha modesta opinião, tem de ser com um projecto. Há muitos anos que o nosso basquetebol vive do dia-a-dia.

Jornal de Angola - Todas estas lacunas que denota são da responsabilidade da Federação?

Raúl Duarte - Não posso simplesmente imputar responsabilidades à Federação, porque não sei se fez chegar um projecto nos moldes como estou a dizer ao Ministério da Juventude e Desporto, e este, por sua vez, ter dito que não tem meios para o fazer. Mas também cabe à Federação conseguir apoios de empresas para que os escalões de formação possam trabalhar. No fundo, falta empenho, visão e projectos. Demos muitos passos atrás em relação à organização administrativa, aceitação dos parceiros da Federação, aos treinadores. Assim não pode haver evolução.

Jornal de Angola - Que opinião tem sobre o “caso” Yanik, que por alegada má inscrição no Petro Atlético, o atleta acabou impedido de jogar em Angola esta época e está agora a actuar na Espanha?

Raúl Duarte - Penso que os dirigentes dos clubes deviam unir-se para dar contributos relativos a inscrições dos atletas, períodos de transferências, troca de estrangeiros e modelo competitivo. Os dirigentes deviam deixar a rivalidade



KINDALA MANUEL

competitiva para a quadra de jogo. Deviam ajudar a FAB a pensar em todos os clubes e possibilitar que,

com as suas ideias, houvesse uma competição cada vez mais equilibrada. Não podem simplesmente

contestar quando os seus interesses ou a sua interpretação aos regulamentos não os defende.

Folha de serviço

Raul Frago Ferreira Duarte
Data de nascimento: 25 de Junho de 1963
Nacionalidade: Angolana/Portuguesa
Profissão: Treinador de Basquetebol
Contactos: (+244) 921116929 - (+244) 991116929
Formação técnico-profissional: Treinador de Nível III.
Participação em vários “clínicos” (Brasil, Espanha, Portugal, Angola e Sérvia)
Presidente da Associação Nacional de Treinadores de Basquetebol de Angola (ANTB-A)

Como treinador principal:

GRUPO DESPORTIVO INTER CLUBE DE LUANDA

1985 - Campeão Nacional Júnior Feminino
1986 - Campeão Nacional Júnior Feminino
1987 - Campeão Nacional Sénior Feminino
1988 - Campeão Nacional Sénior Feminino
1989 - Campeão Nacional Sénior Feminino
1990 - Campeão Nacional Sénior Feminino
1991 - Campeão Nacional Sénior Feminino
2002 - Vice-Campeão Nacional Sénior Masculino

GRUPO DESPORTIVO DA NOCAL

1992 - Campeão Nacional Sénior Feminino
1993 - Campeão Nacional Sénior Feminino
1994 - Campeão Nacional Sénior Feminino
1996 - Campeão Nacional Sénior Feminino
1997 - 3.º Classificado Da Taça Dos Clubes Campeões Africanos
1998 - Campeão Nacional Sénior Feminino
1999 - Campeão Nacional Sénior Feminino

ATLÉTICO PETRÓLEOS DE LUANDA

2003 E 2004 - Vice-Campeão Sénior Masculino
2004 - Vencedor Da Taça De Angola Sénior Masculino
2004 - Treinador Do Ano

CLUBE DESPORTIVO 1º DE AGOSTO

2008 - Campeão Nacional Sénior Feminino
2008 - Vencedor Da Taça De Angola Sénior Feminino
2008 - Vencedor Da Super Taça

CLUBE RECREATIVO E DESPORTIVO DO LIBOLO

2010 - Vencedor Da Taça De Angola Sénior Masculino
2011 - Vencedor Da Taça De Angola Sénior Masculino
2011/2012 - Vencedor Da Super Taça “Vlademiro Romero”
2012 - Campeão Nacional Sénior Masculino
2012 - Treinador Do Ano

UNIVERSIDADE LUSÍADA DE ANGOLA

2014 - Treinador Da Equipa Senior Masculina Da Lusíada De Angola

SELECÇÃO NACIONAL

1994 - Medalha De Bronze No Campeonato Africano Sénior Feminino (África Do Sul)
2003 - Medalha De Ouro Dos Jogos Pan Africanos De Abuja
2011 - Medalha De Bronze Dos Jogos Pan Africanos De Maputo

Como treinador adjunto:

CLUBE DESPORTIVO 1º DE AGOSTO

2006 - Vencedor Da Super Taça “Vlademiro Romero”
2006 - Vencedor Da Taça De Angola
2007 - Vencedor Da Taça Dos Clubes Campeões Africanos

SELECÇÃO NACIONAL

1995 - Campeão Africano Das Nações (Argélia)
2001 - Campeão Africano Das Nações (Marrocos)
2002 - 10.º Classificado No Campeonato Do Mundo De Indianapólis
2003 - Campeão Africano Das Nações (Egipto)
2004 - Jogos Olímpicos De Atenas
2007 - Medalha De Ouro Nos Jogos Panafricanos De Argel.



Polvo à lagareiro

O polvo à lagareiro é um prato culinário típico de Portugal. O polvo é cozido e, em seguida, grelhado. É servido regado com azeite quente, onde deverão ter sido alourados alhos e pequenos pedaços de cebola. Como acom-

panhamento, são utilizadas batatas. A expressão lagareiro designa um indivíduo que trabalha num lagar, na produção de azeite. É utilizada neste contexto devido à quantidade abundante de azeite que é usada para regar o polvo.

RECEITA da SEMANA



INGREDIENTES

1,2 a 1,5 kg. de polvo, 2 dl de azeite, 6 dentes de alho, 1 kg. de batatas não muito grandes com casca, 2 cebolas, 1 raminho de coentros e azeitonas.

PREPARAÇÃO

Depois de escorrido, o polvo deve ser de preferência cozinhado numa panela de pressão com uma cebola inteira, sal, grãos de pimenta e 1 folha de louro, durante meia hora, sem adicionar água. Depois vai à grelha com um pouco de sal.

Em seguida é regado com azeite fervido, alhos cortados às rodelas, coentros picados, cebolas cortadas às rodelas finas e azeitonas, acompanhado com batatas a murro. As batatas são lavadas e colocadas num tabuleiro, onde devem ser salpicadas com bastante sal a grosso. Em seguida, vão ao forno quente durante cerca de 45 minutos.

Depois de assadas, retira-se o sal das batatas, que levam uma ligeira pressão com o punho.



Dicas

Mingau e flocos de aveia

Mingau

Mingau ou papa é um alimento de consistência cremosa, feito usualmente com água ou leite, onde se coze um cereal, como a aveia, ou farinhas variadas de trigo, amido de milho, fuba de milho ou arroz. Muitas vezes, é adoçada com açúcar. É, tipicamente, o primeiro alimento dado às crianças, quando é necessário algo mais que o leite.

Flocos de aveia

Flocos de aveia é a designação comercial dada a grãos inteiros de aveia, por vezes misturados com outros cereais, que foram sujeitos a esmagamento de forma a formarem flocos achatados. São frequentemente usados como cereal matinal, acompanhado de leite sob a forma de papa.

Aveia

A aveia é considerada pelos nutricionistas um cereal muito nutritivo, por possuir cálcio, ferro, proteínas, além de vitaminas, hidratos de carbono e fibras. A aveia está em evidência actualmente pelo alto poder benéfico da sua fibra solúvel, que está relacionada com um bom funcionamento intestinal, contribuindo para a diminuição do colesterol. Existem estudos que sugerem que o consumo de aveia em diferentes quantidades está associado ao controle da glicemia (açúcar no sangue), manutenção e diminuição do colesterol sanguíneo, controle da pressão arterial e regulador do trânsito intestinal, evitando a constipação.



Kindala Manuel à conversa com **Manuel Narciso**

Um realizador de mão cheia

“Tonton” leva a história da heroína Kimpa Vita às telas de cinema

Com estreia no mundo da ficção cinematográfica em 2009, com o filme “Crimes do Dia-a-dia”, o realizador angolano Manuel Narciso “Tonton” tem em carteira um novo projecto: retratar os feitos de Kimpa Vita, heroína e profetiza do Reino do Congo, precursora das personalidades ilustres das igrejas nacionalistas, criadora de um movimento revitalizador da cultura e tradição bakongo, utilizando a religião para confrontar os colonialistas com os anseios de liberdade da população.

Realizador de mão cheia, no início de 2015, “Tonton” realizou o filme “Crianças acusadas de feitiçaria”, vencedor do Festival Internacional de Cinema de Luanda (FIC Luanda), na categoria de Documentário.

De 25 de Fevereiro a 2 de Março do corrente ano, participou na 5.ª edição do Festival de Mostra de Filmes Africanos, na Grécia, com “Crianças acusadas de feitiçaria”. Angola também esteve representada com os filmes “Rastos de Sangue”, de Mawete Paciência, e “Emigrante”, do irmão Henrique Narciso “Dito”.

Carreira artística

Manuel Narciso “Tonton” lançou-se no cinema por inspiração do irmão, também cineasta, Henrique Narciso Dito, realizador dos filmes “Assalto em Luanda I e II”, de 2007 e 2008.

Tonton estava a residir na Holanda quando recebeu um convite do irmão para participar, como assistente de realização, no filme “Assalto em Luanda I”. O seu primeiro filme de autor, “Crimes do Dia a Dia”, começou a ser rodado em 2008 e estreou em Maio do ano seguinte, com direito a exibição no Festival Internacional de Cinema de Luanda (FIC).

No ano seguinte, a película conquista um diploma de honra na 7.ª edição do Festival de Cannes dedicado aos filmes panafricanos.

O segundo filme de Manuel Narciso intitula-se “Teste do Sofá”. Realizado em 2013, retrata factos sociais do dia-a-dia, vividos em zonas urbanas, e teve grande aceitação do público, devido a algumas cenas ousadas.

Além de realizador e produtor de cinema, Manuel Narciso “Tonton” realiza o programa “Hora Quente”, exibido no canal 2 da Televisão Pública de Angola (TPA).



KINDALA MANUEL

NOVO PROJECTO

Figura destacada da nova geração de cineastas surgida em meados de 2000, “Tonton” disse ao Jornal de Angola que o seu próximo filme, no género de drama clássico, narra durante uma hora e meia a história de Kimpa Vita, a heroína e profetiza nascida na antiga cidade de São Salvador, hoje Mbanza Congo, capital da província do Zaire, que em vida se chamou Nsimba Margarida e, mais tarde, baptizada pelos portugueses com o nome de Dona Beatriz.

O filme aborda, igualmente, a sua participação na luta pela afirmação pelos direitos dos bakongos, ancestrais dos angolanos do Norte, os rituais e as curas divinas, o envolvimento dos sobas no tráfico de escravos, que vendiam os sobrinhos em troca de uma garrafa de aguardente, e a relação conflituosa que manteve com os colonizadores.

O argumento foi elaborado pelos guionistas Micha Marciano e Ndualu Kiatoko Petwa, a partir de uma ideia surgida há três anos, e agora o realizador só precisa de apoio financeiro para iniciar as filmagens.

Antes da concepção deste projecto, “Tonton” pesquisou fontes escritas e orais, tendo consultado escritores, historiadores e sociólogos. “Comecei por ler alguns livros nacionais e estrangeiros sobre Kimpa Vita e outros com ligações à História de África. Contactei os escritores Filipe Vidal e o Professor Dr. Mbala Lucinde Vita, que me aconselharam a falar, também, com o historiador Gamboa. Consultei também algumas fontes orais em Angola e, sobretudo, no Congo Democrático, devido ao grau de credibilidade e originalidade africana que as mesmas contêm”, salientou.

A ideia de passar para o cinema a vida da heroína e profetiza do Reino do Congo surgiu do facto de que muitos escritos estrangeiros sobre Kimpa Vita narram factos que, na opinião de Manuel Narciso, não esclarecem com rigor a sua trajectória de vida.

Com um elenco de actores angolanos, “Tonton” vai rodar o filme em Mbanza Congo, no Zaire, e no Bembe, no Uije, territórios que hoje constituem províncias de Angola onde viveu Kimpa Vita.



Acontece nas **NOVELAS**

VELHO CHICO

GLOBO 20h00



Afrânio nega o pedido de Iolanda

Encarnação confessa a Miguel que espera por Martim para finalmente descansar. Tereza fala de Santo com Iolanda. Carlos Eduardo sente ciúmes de Cícero. Martim procura as terras de Leonor. Miguel preocupa-se ao visitar as terras da fazenda com Afrânio. Santo pede desculpa a Luzia pelo seu comportamento. Olívia afirma a Lucas que deseja ser sua amiga. Bento e Beatriz aproximam-se.

ÊTA MUNDO BOM

GLOBO 19h00



Sandra presenteia Candinho

Sandra insinua-se a Candinho e os dois beijam-se. Anastácia questiona o paradeiro de Sandra. Sandra presenteia Candinho e Anastácia emociona-se com a atitude da sobrinha. Maria conversa com Celso sobre Sandra. Filomena estranha o comportamento de Fragoso. Cunegundes e Inácio preparam os papéis para a venda da fazenda. Sandra mente a Candinho, afirmando que está confusa com os seus sentimentos.

TVC1

DOMINGO, 21H30

Descarrilada

Desde pequena que o pai incutiu em Amy que a monogamia não é realista. Agora jornalista numa revista, Amy rege-se por esse lema, até perceber que se está a apaixonar pelo personagem do seu novo artigo, o charmoso e bem-sucedido médico Aaron Connors.



TVC2

SEGUNDA-FEIRA, 02H25

Imersão

Um documentário que demorou sete anos a realizar e que mostra a essência do surf. Uma oportunidade única de ver alguns "swells" memoráveis, protagonizados por grandes praticantes deste desporto, em praias paradisíacas na Austrália, Hawaii, Fiji ou Tahiti.



TVC3

SEGUNDA-FEIRA, 00H30

O Ponto Final

Uma dona-de-casa sente atracção pela vida artística e quase abandona a família para tentar uma carreira.



TVC4

SEGUNDA-FEIRA, 02H00

Memórias Apagadas

Num asilo abandonado, os médicos fazem experiências nos pacientes, sem o seu conhecimento. Essas experiências - as Limes - têm como objectivo curar efeitos de violência através de novos métodos de lavagem cerebral e manipulação da mente.



MALHAÇÃO

GLOBO 18h00

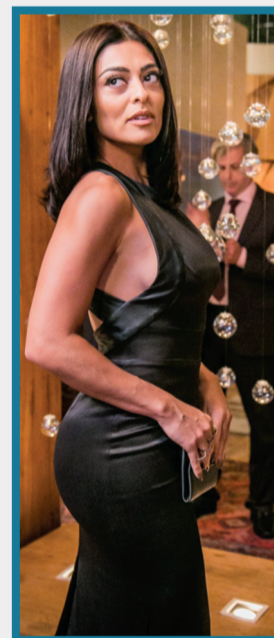


Miguel pressiona Tito

Samurai questiona Luciana sobre o encontro com Pedro. Samurai manda Pedro voltar para a família. Miguel surpreende Ana a conversar com Tito. Pedro reaparece durante o evento. Miguel pressiona Tito e Ana defende o rapaz. Luan desmarca um programa com Jéssica por causa de Thayná e Vanda alerta o filho. Pedro recusa-se a visitar Ilza, causando a revolta de Tito. Ana comenta com Tito que Cica acusou Samurai pelo desaparecimento de Pedro.

TOTALMENTE DEMAIS

GLOBO 20h00



Carolina pede desculpa a Eliza

Arthur decide desmascarar Carolina na festa da revista Totalmente Demais. Pietro encontra Lu a mexer na bolsa de Carolina. Arthur surpreende-se ao ver Eliza e Jonatas a beijarem-se. Carolina chega à revista, depara-se com Hugo e imagina que será demitida. Carolina pede desculpa a Eliza pelo seu comportamento, mas a menina vinga-se da jornalista. Eliza procura Arthur para conversar. Zé Pedro avisa Carolina que Eliza irá processá-la. Carolina aceita que Pietro seja o pai do seu filho.

LIBERDADE, LIBERDADE! GLOBO 22h00



Rubião declara-se a Rosa

Xavier fica interessado em Rosa/Joaquina. Virgínia descobre que Mão de Luva está com o livro de Tiradentes. Anita sente ciúmes quando Rubião elogia Rosa/Joaquina. Ascensão diz a Raposo que Taveira foi envenenado. Xavier comenta com Virgínia que precisa de recuperar o livro de Tiradentes. Rubião declara-se a Rosa/Joaquina, beijando-a.

Jornal de Angola	Subeditores Edna Caxeiro Ferraz Neto	Textos Béu Pombal Kindala Manuel
Caderno Fim-de-Semana	Edição de Arte Albino Camana Valter Vunge Sócrates Simóns	Fotos JAimagens, Reuters, AFP, Globo
Editor António Cruz		