

S fim de Semana

Domingo, 21 de Agosto de 2016

**MAWETE
JÚNIOR**

**Futebolista que
empresta talento
à restauração
do Uíge**



CARTOON

CASIMIRO PEDRO



Ponte da Cabala sobre o Rio Kwanza

A Ponte da Cabala é considerada a maior de Angola, construída sobre o rio Kwanza, e está localizada na comuna da Cabala, província do Bengo. Com 1.534 metros de comprimento e 14,60 de largura, a ponte permite a travessia do rio Kwanza, que possui uma largura do curso normal de água de 170 metros, podendo atingir no período das cheias uma largura total de

dois quilómetros, incluindo a bacia de inundação. A ponte dispõe de dois passeios para peões com 1,80 metros de largura útil, perfis de segurança e guarda corpos traduzindo-se numa largura total de 14,60 metros. A nova infra-estrutura, facilita a movimentação de milhares de peregrinos que anualmente, em Setembro, se deslocam ao santuário católico da Nossa Senhora da Muxima.

SANTOS PEDRO



Horóscopo

Carneiro

Neste período precisa de toda a sua garra se quer alcançar a sua meta. Este momento irá ajudá-lo a dar uma segunda olhadelha aos seus projectos, seja para detectar erros ou simplesmente para encontrar soluções mais adequadas.

Touro

Nesta semana, o quotidiano é agradável para si. Pode destruir pequenos êxitos e momentos felizes, especialmente no âmbito familiar. Porém, pode haver um período de restrições financeiras e de dificuldades para alcançar as suas metas no campo profissional.

Gêmeos

Precisa de tomar algumas decisões importantes para tornar o seu quotidiano mais fluido e fácil. Concentre-se nos assuntos mais prementes e deixe para outro momento aqueles que podem ser adiados.

Caranguejo

Neste período pode sentir-se aliviado, pois o momento é propício para começar a adiantar alguns projectos que andavam parados. Se sente-se melhor e mais

optimista, as coisas parecem-lhe mais leves e o seu quotidiano pode agraciá-lo com pequenos êxitos na vida diária.

Leão

Os aniversariantes da semana podem contar com bons aspectos planetários na área relativa às finanças, resultado de numa melhor remuneração profissional e do sucesso nos seus empreendimentos.

Virgem

A sua aura positiva influencia as pessoas em seu redor e o trabalho em equipa oferece-lhe óptimos resultados. No entanto, não resolva tudo sozinho. Enriqueça-se com as ideias e as sugestões dos seus colegas e procure delegar algumas das tarefas, aliviando assim o peso das responsabilidades sobre os seus ombros.

Balança

O quotidiano continua marcado por inúmeros desafios, mas a sua energia está em alta e por essa razão consegue dedicar-se cada vez mais aos seus planos profissionais. Tem óptima intuição e consegue encontrar maneiras criativas para superar as dificuldades que o dia-a-dia lhe apresenta.

Escorpião

Em certos momentos, o seu caminho parece-lhe muito difícil e nem sempre se sente disposto a ir adiante com os seus projectos e pensa em abandoná-los.

Sagitário

A semana indica que é chegado o tempo de ir adiante com os seus projectos pessoais. O "travão de mão" colocado na sua vida, finalmente está a ser retirado aos poucos e a sua vida vai começar a avançar, devagar, mas firmemente.

Capricórnio

Não pense que a sua vida é mais fácil de agora em diante. Alguns obstáculos continuam diante de si e o seu empenho pessoal é imprescindível para o sucesso dos seus objectivos.

Aquário

A semana pode apresentar alguns imprevistos e por essa razão nem tudo é conforme os seus planos. Deve conter a sua contrariedade diante dos obstáculos que a vida continua a apresentar.

Peixes

Está com baixa auto-estima porque os seus projectos pessoais não parecem avançar positivamente. De facto, as configurações astrológicas actuais não o favorecem particularmente.

CURIOSIDADE

Banco de Vernal

O Banco de Vernal, em Utah, EUA, é o único que foi construído totalmente com tijolos enviados por correio. Em 1919, os construtores aperceberam-se que era mais barato enviar os tijolos por correio (6 por embalagem) do que por camião, desde Salt Lake City.

ANEDOTAS

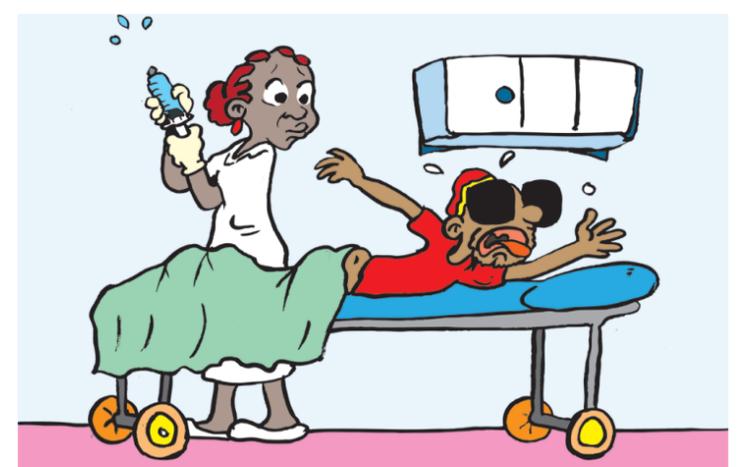
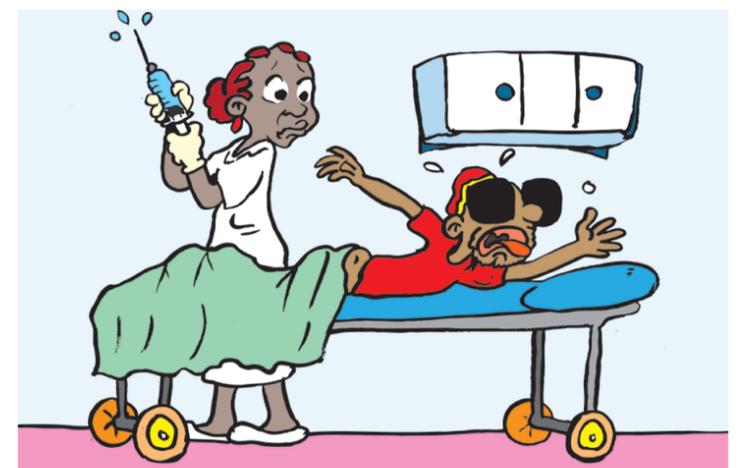


Acidente

Dois amigos estavam a conversar e um deles diz:
- Sabias que li no jornal que de meia em meia hora é atropelado um homem nesta cidade?
- O quê? - diz o outro - De meia em meia hora? Coitado do homem!

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	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



Cidadela Desportiva

Músicos felicitam PR

Músicos angolanos da nova e velha geração juntam-se no sábado no Estádio da Cidadela Desportiva, em Luanda, para homenagear o Presidente da República, José Eduardo dos Santos, que este mês celebra 74 anos de vida. Actuam ao lado de consagrados músicos da antiga geração como Lulas da Paixão e Robertinho, Gabriel Tchiema, Yuri da Cunha, C4 Pedro, Puto Português, Anna Joyce, Ary, Zona 5, Dream Boyz, Nagrelha dos Lambas, W King, Noite e Dia e Maya Zuda, assim como Dj Tafinha, Baixinho Requentado, Elenco da Paz, Gelson Castro, Os Namayer, a dupla Presidente Gasolina e Príncipe Ouro Negro, a Banda Relâmpago e a cantora moçambicana Filomena Maricoa.

Acontece

21 a 27 de Agosto de 2016

PROGRAMAÇÃO DA SEMANA

Programação de 19 a 25/08/2016

CINEPLACE BELAS SHOPPING

SALAS	FILMES EM PROJEÇÃO	GÉNERO	IDADES
S.01	CÓDIGO MOMENTUM	drama	12



SINOPSE

Alex é convencida pelo seu antigo parceiro a fazer um último assalto. Depressa fica a saber que caiu numa armadilha. Após uma morte brutal Alex vê-se perseguida por um grupo de assassinos. Cabe-lhe agora descobrir a origem da teia de mentiras por detrás do roubo e descobrir os segredos que a tornaram um alvo a abater.

Elenco: Olga Kurylenko, Morgan Freeman, James Purefoy, Jenna Saras, Lee-Anne Summers, Marian Frizelle, Dylan Edy, Sabine Palfi, Lisa Leonard, Ebby Weyime, Aidan Whytock, Karl Thaning, Colin Moss, Lee Raviv, Shelley Nicole, Richard Lothian, Brendan Murray, Daniel Fox, Eva-Marie Fredric, Joe Vaz, Grant Roberts, Henie Bosma.n

Direcção: Stephen S. Campanelli

SALAS	FILMES EM PROJEÇÃO	GÉNERO	IDADES
S.02	Ratchet e Clank	drama	12
S.02	Os Dez Mandamentos: O Filme	épico	12
S.03	Blinky Bill - O Filme	animação	06
S.06	O Gang Assalto Arriscado	drama	14
S.07	Uma Aventura no Jurássico	animação	06
S.08	Lendas de Oz: O Regresso de Dorothy	animação	06

Luanda - 19H00

Horizonte exhibe peça no auditório Njinga Mbande

A companhia de artes Horizonte Njinga Mbande exhibe hoje, às 19h45 e às 21h30, no seu auditório, em Luanda, a peça teatral Nzoji, que conta a história de uma mulher sofredora que luta para manter a coesão da família. Os bilhetes custam 1.500 kwanzas.



JOÃO GOMES

FAZEM ANOS ESTA SEMANA



TONY RAMOS

António de Carvalho Barbosa Ramos, nascido em Arapongas, a 25 de Agosto de 1948, mais conhecido como Tony Ramos, é um premiado actor brasileiro, exclusivo da Rede Globo, que interpretou novelas como "Rainha da Sucata", "Torre de Babel", "O Clone", "Cabocla", "Paraíso Tropical", "Caminho das Índias", "Passione", "Avenida Brasil", "A Regra do Jogo" e a "Guerra dos Sexos".

RODRIGO SANTORO



Rodrigo Junqueira Reis Santoro, nascido em Petrópolis, a 22 de Agosto de 1975, é um actor brasileiro. Bastante popular no Brasil, tornou-se conhecido principalmente pela sua actuação no aclamado seriado televisivo "Lost" e como Xerxes I em "300" e no filme "300 - A Ascensão do Império".

GLÓRIA PIRES



Glória Maria Cláudia Pires de Moraes, nascida no Rio de Janeiro, a 23 de Agosto de 1963, é uma actriz brasileira. É famosa pela interpretação de papéis como Marisa em "Dancin' Days", Zuca em "Cabocla", Maria de Fátima Acioly em "Vale Tudo", Stella em "O Dono do Mundo", Ruth e Raquel em "Mulheres de Areia", Rafaela/Marieta Berdinazzi em "O Rei do Gado", Nice em "Anjo Mau", Júlia em "Belíssima", Norma em "Insensato Coração".

ANGOLANO CONQUISTA PRÉMIO DE MELHOR ACTOR

Caracol reina em Las Palmas

David Enoque Soares dos Santos Caracol venceu, em Março, o prémio de melhor actor do Festival de Las Palmas, com o filme “Posto Avançado do Progresso”, de Hugo Vieira da Silva. Com 30 anos dedicados ao teatro, o actor reparte igualmente o seu talento pelo cinema e a televisão, com a participação em telenovelas. Um pouco do historial do artista angolano.

GUIMARÃES SILVA | Bengo

Jornal de Angola – Ganhou um prémio internacional, por sinal o primeiro. Fale-nos deste momento único da sua carreira.

David Caracol – O prémio é de cinema, e não de teatro. Fiz um “casting” para participar num filme português. Há uma produtora portuguesa que veio para Angola produzir um filme, há dois anos. Contactaram algumas pessoas para indicarem actores para fazerem parte do filme. Participei no “casting”, correu-me bem e fui seleccionado para gravar o filme “Posto Avançado do Progresso”, como actor secundário. Para interiorizar um filme de época, fiz um seminário intensivo de dois meses em Portugal, porque é um filme de época. O filme foi gravado aqui em Angola, no Soyo, província do Zaire. Ficamos três meses a gravar. Depois de concluído, passou em vários festivais. No de Las Palmas, em Espanha, fui distinguido como melhor actor do festival. Fiquei surpreendido. Primeiro, porque desempenhei uma personagem secundária e depois porque fiz o trabalho, não a contar com os prémios. Foi um aprendizado. Aprendi e, com certeza, também ensinei qualquer coisa. Outros prémios foram ligados ao teatro. Ganhei um no Elinga, com uma peça da Maria João, “As Bruxas de Salém”. Mas, de cinema, nunca tinha sido distinguido. O teatro não tem uma premiação oficial como as outras artes. Não trabalho muito para os prémios. Fico feliz quando os ganho. Sou, acima de tudo, um profissional.

Jornal de Angola – Como começou as lides do teatro?

David Caracol – Comecei em 1987/88. O Horizonte Nzinga Mbande tinha um grupo infantil e eu pertencia a esse grupo. Praticava por curiosidade. Os mais velhos estavam numa fase inicial da carreira e nós, os meninos, seguíamos os seus passos. Era sempre algo experimental, de lazer. Não tínhamos a ideia, nem a percepção, de que hoje ainda estaríamos a fazer teatro.

Jornal de Angola – Que influências teve para fazer desta arte a actividade diária?

David Caracol – Primeiro, porque a influência partiu da própria casa. A maior parte dos elementos que pertenciam ao Horizonte Nzinga Mbande foram acolhidos pela minha mãe, uma média de 25 a 39 elementos, dentro da nossa casa. Tornámo-nos quase uma família. Um dos meus irmãos é fundador do grupo, e nós fomos seguindo. Ao longo desse período foram entrando e saindo pessoas. Lem-



JOÃO GOMES

bro-me do Miguel Sermão, do Kifas, etc. Influência pessoal mesmo, tive do Elias Casanova, por ser uma pessoa que estava sempre junto a mim. Foi ele que me influenciou, isto é, impingiu ao meu irmão a ideia de experimentar-me no teatro, porque éramos crianças e ensaiávamos nos tempos livres. Entrei mais cedo para o grupo dos adultos, porque ele notou em mim algumas características para entrar para o grupo principal. Hoje faço quase 30 anos de carreira. Acredito que isto é divino, não depende dos homens. A arte é algo muito sensível, que tem muito a ver com o nosso “eu”, com o nosso interior. Não podemos achar que seja algo para alimentar a nossa individualidade. Ela é muito colectiva, abrange a sociedade própria. Nós oferecemos o nosso “eu”, para satisfazer o ego dos outros, para satisfazer as outras pessoas. Nisto, estamos sempre a pesquisar. Desde pequenos, fomos obrigados a fazê-lo em todos os sentidos. Temos um director que é muito exigente. Ele exige muito a toda a hora. Há regras universais e as normas da arte exigem muito esforço do artista. Por isso, somos obrigados a fazer pesquisa.

Jornal de Angola – Hoje desempenha papéis no teatro, cinema e televisão. Qual a praia preferida?

David Caracol – Sinto-me bem em todos os lugares, porque sou um trabalhador de arte, sou um actor, um profissional. Em todos os lugares eu empenho-me, engajo-me para que saia tudo bem. Não gosto de decepcionar as pessoas.

Na verdade, faço mais teatro do que televisão. Também já fiz mais cinema. Numa contabilidade dos filmes que já fiz, a televisão supera o resto. Participei em quatro, cinco novelas. Em algumas com papéis

de mais destaque, em outras nem por isso. Em cinema, fiz o “Miradouro da Lua”, “Na cidade vazia”, “O comboio da Canhoca”, “Implaustos”. Fiz agora dois filmes portugueses, “O Posto Avançado do Progresso”, com o qual fui distinguido em Espanha, e o que vai estrear em Setembro em Portugal, o “Cartas de guerra”. As novelas foram uma grande experiência para mim, fiz o “Windeck”, “Jukulo-messu”, “Caminhos cruzados”. Experiências muito motivantes. Conheci muita gente, trabalhei com muitos realizadores e isso fortalece muito o artista, quando têm abertura para a aprendizagem. Ter a capacidade de aceitar as críticas, para fazer delas um opção de trabalho.

Jornal de Angola – Como é o mundo do teatro. A preparação, a distribuição dos papéis, a aposta nos actores, como é que tudo se processa?

David Caracol – O teatro tem várias vertentes. Nós praticamos um teatro parecido com o de revista, embora consideremos que somos uma escola de teatro de pesquisa. Somos uma companhia que tem muito de teatro ligado à sociedade, à vivência, à nossa cultura. Transformamos as histórias de pessoas da sociedade numa narrativa teatral. Construimos os guiões, depois disso trabalhamos com as personagens e damos indicações. Naturalmente, como em

Jornal de Angola – Fale um pouco da componente dramaturgia?

David Caracol – Nós fizemos uma série de formações. Os mais atentos andaram nisto das formações do Ministério da Cultura. O Elinga tinha sempre cursos profissionais, trazia professores de fora, directores de teatro e nós recorremos a eles. Conseguimos intercâmbios com escolas de fora e chamamos professores que nos dotaram de conhecimentos para responder à procura. Fomo-nos formando assim, com cursos profissionalizados em muitas áreas de teatro, como a dramaturgia, a encenação, a iluminação. Éramos muito jovens, curiosos, andávamos sempre atrás de conhecimentos. Nisto, escrevi as peças do “Pendura”, “Segredos da Cama”, “Romeu e Juju”, entre cinco a seis peças. Os artistas estão constantemente a pesquisar, escrevemos a toda a hora, estamos sempre a rabiscar sobre situações que acontecem na sociedade, que vemos pela televisão. Temos obras escritas que ainda não estreámos. Todos os anos apresentamos um espectáculo novo. A companhia tem um grande número de elementos, por vezes subdividimos em dois, três grupos e conseguimos montar vários espectáculos. A companhia dá-nos a possibilidade de experi-

bios são mais ao nível dos festivais que acontecem raramente. Acho que os intercâmbios deviam ser constantes, porque há nova geração à qual temos de incutir ideais, passar o testemunho. Se não tivermos cuidado, vamos perder o fio. Já tivemos troca de experiências na Europa, em África, na Ásia. Investimos muito nisto. Já estivemos no Dubai, em França, Espanha, Brasil, África do Sul, Namíbia, Portugal. Temos contacto com pessoas de quase todo o mundo, e permanentes. Hoje estamos muito facilitados porque temos a Internet. A própria arte exige do artista.

Jornal de Angola – O que acha das artes cénicas hoje no país?

David Caracol – Acho que o teatro é hoje uma realidade no país. Ele existe. Nós fazemos todos os dias o esforço para que o teatro se supere. Ele sobrevive de qualquer forma, mesmo que não haja um espaço físico, podemos ir à rua, num espaço aberto e fazê-lo. Mas como qualquer arte, precisa de investimentos, de escolas de formação. Já demos provas de que somos capazes de fazer coisas semelhantes ou superiores a qualquer universo, mas é preciso que haja incentivos, para motivar os artistas a continuarem.

Jornal de Angola – Faz trinta anos de carreira em Outubro. Para quando uma autobiografia?



JOÃO GOMES

qualquer actividade, há sempre uma avaliação para sabermos quem está habilitado, quem se encaixa mais numa ou noutra personagem. É um ensaio aberto e os actores experimentam várias personagens. Há sempre a prevenção de termos actores substitutos, que assistem os ensaios, porque se houver falhas temos alguém apto para cobrir o papel. Quando um não se encaixa, há que recorrer a outro.

mentar vários actores. Abrimos um espaço para que todos possam trabalhar, sem monopólio de nenhum actor.

Jornal de Angola – Como analisa a troca de experiências entre os actores?

David Caracol – Fazemos o intercâmbio de forma diferente. Ontem éramos muito mais próximos, porque os grupos encontravam-se periodicamente. Hoje os intercâm-

David Caracol – Escrever a nossa própria história não tem muito impacto, porque nós é que vamos narrar a nossa própria vida. Acho muito difícil um actor interpretar a personagem sobre a sua vida. Penso desta forma. Vontade de escrever nunca faltou, mas acredito que não teria muito impacto. Posso dar dados para outra pessoa escrever. Seria muito mais profundo.

CONSULTORIA ON-LINE

Jovens criam portal para empreendedores

BÉU POMBAL |

Ronaldo Pitra-Grós, Danilo Pitra-Grós e Emília Dias, jovens na faixa dos 30 anos, propuseram-se a dar uma lufada de oxigénio aos empreendedores que se deparam com dificuldades para darem bom andamento aos seus negócios. Através de um portal, que funciona desde o passado dia 5 do corrente, o trio de arrojadados presta consultoria on-line, dando instruções sobre os procedimentos a adoptar para o começo da actividade comercial.

A consultoria é baseada em aspectos jurídicos, tributários, financeiro, marketing, enfim, os criadores do portal disponibilizaram uma gama de instrumentos essenciais para quem pretende caminhar sem grandes tropeços no mundo de negócios. Ronaldo e Danilo, que têm laços familiares, são formados em gestão de empresa. Emília é advogada. Por inerência da chefia do grupo, Ronaldo Pitra Grós acaba por ser o rosto mais visível dos três, até porque actua também como o porta-voz.

“Temos disponíveis no nosso portal, aquilo que chamamos de ABC do empreendedor. Ou seja, apresentamos ferramentas imprescindíveis para os empreendedores que queiram elaborar um plano de negócio ou estudo de viabilidade. São instrumentos que ajudam a dominar as áreas que se pretende investir. Quem se socorre a estes mecanismos, por exemplo, está em melhores condições

de convencer instituições financeiras a conceder-lhe crédito”, frisou Ronaldo Pitra Grós.

Nesta empreitada, os jovens audaciosos contam com várias parcerias, entre as quais com o Instituto Angolano da Juventude, a Postura Global, empresa que desenvolveu tecnicamente o site, e Paretos Consulting, que criou as ferramentas para o estudo de viabilidade e que também cuida da análise financeira.

Com apenas mil e 500 kwanzas por mês o empreendedor pode ter acesso a todas as informações disponíveis no portal. Neste momento, segundo Pitra Grós, o site conta com mais de meia centena de assinantes. “Estamos em crer que nos próximos dias a adesão será expressiva. Veja que estamos a funcionar há pouco mais de 20 dias e já temos inscritos mais de 50 entidades, entre pessoas individuais e empresas. Isso pressupõe que, nos próximos três meses, este número vai triplicar ou atingir cifras representativas”, vaticinou o interlocutor.

Após um estudo exaustivo, Ronaldo, Danilo e Emília decidiram, em Maio do ano passado, arregaçar as mangas e partir para a materialização do projecto ABC do empreendedor, uma ferramenta tecnológica inédita no território angolano. “Hoje, concluímos que fizemos algo muito valioso para o crescimento do empresariado angolano e, conseqüentemente, para a economia do país. Actualmente, virados na divulgação e promoção do portal, mostrando às pessoas



que queiram abraçar a carreira empresarial o quanto este instrumento é importante para actividade que se propõem”, realçou. Ronaldo considera que o valor de mil e 500 kwanzas cobrados por mês às

empresas e entidades individuais para que se tenha acesso ao portal, “é uma taxa irrisória”, atendendo à diversidade de informação que se pode obter. “Cobramos este valor por todos os serviços disponi-

veis por achar que todo mundo deve ter acesso às nossas consultorias. Portanto, é uma quantia que, à partida, está ao alcance inclusive de quem auferir o salário mínimo”, pontualizou.



Choco grelhado



DR

Os chocos são moluscos marinhos muito usados na preparação de variados pratos da gastronomia nacional. Pode ser consumido grelhado ou no preparo de outros alimentos.

RECEITA da SEMANA



INGREDIENTES

Choco, alho, cebola picada, pimento, azeite doce, cenoura, salsa qb, 1 kg de mandioca, jimboca refogada e sal.

PREPARAÇÃO

Depois de limpar o choco, dê alguns cortes longitudinais e tempere com alho, sal e um fiozinho de azeite doce e grelhe. Depois, coza a mandioca. Acompanhe com molho de azeite doce, salsa e cebola picada. Sirva de imediato.



Dicas

Como economizar gás de cozinha

Uma forma inteligente de reduzir os custos em casa é evitar o desperdício de gás.

A primeira informação de como economizar gás de cozinha é manter sempre as bocas do fogão limpas. Caso contrário, o gasto de gás é maior, já que demora mais para cozinhar os alimentos.

Os truques para os alimentos ficarem preparados com mais rapidez também são eficientes para a economia do lar. Um deles é picar bem os alimentos, como os legumes, o que acelera a cozedura.

Não é preciso encher a panela de água para cozinhar os alimentos, pois basta colocar o suficiente para ficarem imersos. Outra forma de gastar menos é tapando as panelas.

Quando os alimentos são preparados adequadamente ocorre economia em casa a partir do gás. Um exemplo é deixar o feijão de molho por 12 horas, em média, o que facilita a cozedura e, por consequência, menos gasto de gás.

Deixar de molho os alimentos de um dia para o outro a fim de tornar a cozedura mais rápida funciona ainda com o grão de bico, ervilhas secas, grão de soja, semente de trigo e outros. O mesmo pode ser feito com o arroz integral, mas nesse caso bastam três horas.

Outro truque consiste em usar sempre a panela de pressão quando possível, pois oferece muita rapidez a cozer. É ideal para feijão e demais grãos, bem como para a mandioca, batata e outros.

Consegue-se ainda reduzir o tempo de cozedura dos alimentos quando são descongelados previamente, como as carnes. O ideal é retirá-las um dia antes da preparação. Mas esse tempo pode variar conforme a potência do congelador.

É feita economia de gás, inclusive, ao escolher a boca do fogão de acordo com o tamanho da panela. Ou seja, os recipientes menores devem ficar nas bocas pequenas e as panelas grandes nas maiores, pois assim evita-se o desperdício.

Como o forno do fogão é o maior responsável pelo consumo de gás, é importante planejar a preparação das refeições, para não ser ligado sem necessidade. Até aquecer é gasto muito gás, assim, deve usá-lo para assar ou aquecer diversos alimentos.

Outra dica que não serve apenas para saber como economizar gás de cozinha, mas inclusive para manter a segurança do lar, é verificar sempre se a botija não está com vazamentos após ser instalada ou quando houver cheiro.

Para certificar-se de que o gás não está a vazar, um truque é ensaboar uma esponja e colocar sobre a boca da botija. Caso surjam bolhas é porque está a vazar e é preciso enroscar o redutor novamente, de forma adequada.



Futebolista que empresta talento à restauração do Uíge

Mawete Júnior nutre amor incondicional pelo futebol. O contacto com a bola começou na infância, nos jogos de rua com os amigos e familiares. Em 1989, já a viver em Itália, teve o primeiro contacto com um clube, quando assistiu ao treino do irmão. Nesse dia foi convidado a fazer parte do "apronto" e depois da equipa.

Mawete João Baptista Júnior, nome de registo, nasceu em 1981 em Luanda. Chegou a estudar geologia, mas foi sempre amante de futebol. Com o tempo, o talento do avançado angolano levou-o a altos voos.

"A convite de amigos da zona onde vivia, fui jogar para o Clube Desportivo e Recreativo de Massamá (actual Real Sport Clube) que, nesse ano, na categoria de iniciados do campeonato distrital, calhámos no mesmo grupo que o Benfica. Quando defrontámos o 'clube da Luz', fiz uma boa exibição e desde então nasceu o interesse do 'clube da águia' por mim", disse o atleta, que entrou para o Benfica em 1993 e saiu em 2005.

Apaixão pelo futebol sempre esteve em alta. Depois do Estádio da Luz, o jogador angolano exibiu o talento noutras paragens. "Representei em Portugal o Clube Desportivo Olivais e Moscavide, tendo-me sagrado campeão da 3.ª divisão e fiz história com a promoção do clube à segunda divisão portuguesa. Dali rumei para a Inglaterra, para jogar no Walsall F.C., depois estive na Bélgica, no Clube Geel, a seguir no Chipre, com o Halkanoras F.C. Passei por Malta, no Hamrun Spartans, e terminei no Futebol Clube de Cabinda", assinalou.

Mawete Júnior não foi só referência extramuros. Quis o destino que terminasse a carreira em Angola. Contudo, já fez parte dos eleitos da "nata". "Em Angola, a nível de selecções, fiz parte do grupo que se tornou Campeão Africano da categoria de sub 20. Participei nos sub 23 nas eliminatórias para a qualificação aos Jogos Olímpicos de Sidney. Fui chamado para a Selecção de Honras, no dramático Jogo no Estádio de Alvalade, antes de ter acontecido as graves lesões", frisou.

A ruptura definitiva com a prática do futebol deu-se "quando vi que a modalidade aqui no país enfermava de muitas deficiências, que não são boas para quem deseja viver do futebol. Por isso, preferi virar-me para o lado empresarial e gerir a empresa familiar que preci-



DOMINGOS CADÊNCIA

sava de quem a pudesse organizar", justificou.

O entrevistado adianta que ainda pode emprestar sabedoria e experiência ao futebol, dada a vivência que teve. A hipótese de ser comentador não está posta de parte. Para o homem do futebol, "tudo parte das televisões e da forma como gerem os seus programas desportivos, pois são eles quem escolhem, embora me interroge sobre os critérios, porque há mais analistas do que ex-futebolistas".

Quanto ao papel de empresário de futebol, Mawete Júnior diz que "a actividade de um empresário desportivo em Angola é muito complicada, já que há pouca credibilidade. Em Angola ele ainda é visto como alguém desnecessário, que só procura facturar à custa do jogador, quando em termos práticos é uma tarefa muito séria, quando existem leis sérias. Entretanto, desempenhar funções de treinador ou pesquisador de novos valores, nunca foi minha

vontade, pois vejo-me mais com outras capacidades".

O mundo fora dos campos

Fora do futebol, Mawete Júnior não descalça as botas. Avança para outro desafio, por sinal tremendo, o de ser gestor empresarial, confinado no cargo de director da empresa de hotelaria e restauração da família na província do Uíge.

O ex-futebolista gere o Resort Cidade Mawete, que funciona desde 2013. Um espaço que, segundo as suas palavras, era mata. "A família teve a ideia de criar um hotel com jardim botânico, pela beleza das plantas já existentes. Pretendemos complementar o espaço com a inclusão de alguns animais exóticos. Com as altas temperaturas que se fazem sentir aqui na cidade do Uíge, nasceu a ideia de colocarmos uma piscina e ampliar os espaços para atendimento de clientes e daí surgiu o resort", explicou Mawete Júnior. O local regista grande afluência de pessoas interessadas na gastron-

mia, sustentada pela aquicultura implantada, produção local de carnes, fruta e vegetais. "É um espaço gastronómico onde o cliente tem o prazer de apreciar a pesca do casuso fresco que irá ter à mesa. Consumir um cabrité, uma narve de vaca e o leitão produzido por nós", exemplificou.

O espaço, um capricho da natureza, com inúmeras plantas e espaços verdes, conta com dez casas geminadas para alojamento, parque de diversões com brinquedos para as crianças.

O resort, que gerou empregos para 30 pessoas, tem uma piscina de 50 metros de comprimento e sala de jogos. Actualmente, estão a ser criadas as condições para instalar estábulos e um picadeiro de cavalos, circuito de motocross, pista de bicicleta de todo-o-terro e um pavilhão multiusos.

O antigo futebolista garante que o Resort Cidade Mawete "é um espaço de lazer por acabar, para que no futuro possamos oferecer melhores condições aos clientes."

MAWETE JÚNIOR

RESponde

Pergunta: Passou por clubes de vários países e selecções nas diferentes categorias. Colheu algum manancial em termos de futebol. Que conselhos se lhe oferece transmitir às novas gerações?

Resposta: Digo aos mais jovens que acreditem nos seus sonhos e no seu potencial. Mas, para isso, peço que trabalhem muito, que se empenhem, se esforcem e acreditem que, com disciplina e trabalho, vão chegar onde desejam.

P: Que ponto de vista adianta sobre o momento actual do futebol nacional? Há perspectivas para melhorar?

R: No ponto de vista, não sabemos o que queremos e onde queremos chegar com o nosso futebol. Para melhorarmos, temos que actualizar as leis e a forma de gestão do nosso futebol, para o podermos potenciar e ser uma máquina frutífera de valores.

P: Como está a decorrer a experiência empresarial?

R: É uma experiência muito boa e agradável, que estou a gostar a cada dia, pois é uma área que requer muita imaginação e espírito de inovação. A província do Uíge tem pontos excelentes para o ecoturismo, que necessitam de ser aproveitados e desenvolvidos.

Aconteceu COMIGO

Doze anos de Águia

"Estive perto de 12 anos de 'águia' Sport Lisboa e Benfica ao peito. O meu desempenho estava a ser muito bom, pois já era uma referência internacional, uma jovem promessa, até ter o azar de contrair duas lesões graves no tendão de Aquiles, a génese de situações que levaram à minha ruptura com o Benfica. O início da ruptura com o Benfica começa em 2003, após ter recuperado das lesões, depois de ter estado quase um ano parado. Nessa altura, tive uma situação litigiosa com o clube da Luz, com situações menos boas, que não importa retratar. Saí do clube em 2005."



MUNDO DOS MEDIA

Domingo ecuménico

O programa radiofónico da Rádio Cazenga, afecta à Rádio Nacional de Angola (RNA), "Domingo Ecuménico" é apresentado todos os domin-

gos, das 6h30 às 9 horas. Aborda temas religiosos e sociais com a participação de representantes de várias igrejas reconhecidas pelo Estado angolano. Além

das mensagens religiosas, o programa "Domingo Ecuménico" divulga, igualmente, a música gospel e conta com a participação de ouvintes.

Acontece:

VELHO CHICO

GLOBO 21h10

Ceci ajuda Tereza



Beto diz a Henrique que está arrependido e teme a possibilidade de Apolo ter morrido no acidente. Felipe observa Shirlei e Adónis de longe e conclui que eles estão juntos. Aparício encomenda a Camila uma produção de fotos em Angra dos Reis para a nova campanha do Grand Bazaar para aproximá-la de Giovanni. Beto e Tancinha sentem-se atraídos durante uma roda de samba.

ÊTA MUNDO BOM

GLOBO 19h30

Filomena pensa em Candinho



Filomena preocupa-se com o filho e desespera ao ver Sandra e Ernesto no cativoiro. Ilde encomenda vestidos novos com Emma. Inácio informa que o leilão da fazenda foi marcado. Sandra liga a Anastácia e informa o valor do resgate. Filomena pensa em Candinho. Pirulito ensina Cláudio a jogar futebol. Severo avisa Maria que irá casar-se com Diana. Pirulito vê Cara de Cão num bar. Mafalda troca olhares com Zé dos Porcos.

TVC1

TERÇA-FEIRA, 21H30

Sem saída

Um empresário americano e a família mudam-se para o sudeste da Ásia, onde subitamente se vêem envolvidos num violento golpe de Estado. Agora terão de encontrar um local seguro enquanto os rebeldes matam todos os estrangeiros que encontram.



TVC2

DOMINGO, 22H00

Umrika - em busca do el dorado

Udai partiu em busca de uma vida melhor na América. As cartas que envia de longe parecem alegrar a mãe e o pai e são aguardadas com grande entusiasmo. Mas depois da morte do pai, Rama, o irmão mais novo descobre que as cartas não foram enviadas por Udai.



TVC3

DOMINGO, - 13H50

Pocahontas

Uma bela índia nativa e um soldado inglês vivem um romance, quando os colonizadores britânicos invadem a Virgínia no século XVII. Uma lendária história de coragem e amizade, num colorido cenário repleto de música e diversão.



LIBERDADE, LIBERDADE GLOBO 19h00



Bárbara fica com ciúmes de Gabriel

Joana e Sula pedem para tirar uma foto com Giovane. Jéssica e Tânia são as primeiras na fila para uma entrevista de emprego na academia Forma. Bárbara fica com ciúmes de Gabriel. Caio preocupa-se com Manuela. Tânia é contratada como recepcionista da academia. Luiza reclama por Fábio não prestar atenção a Tânia. Tânia tenta acalmar Fábio. Juliana começa a dançar na festa e Ricardo fica chateado.

HAJA CORAÇÃO

GLOBO 20h20



Beto e Tancinha sentem-se atraídos

Beto diz a Henrique que está arrependido e teme a possibilidade de Apolo ter morrido no acidente. Felipe observa Shirlei e Adónis de longe e conclui que eles estão juntos. Aparício encomenda a Camila uma produção de fotos em Angra dos Reis para a nova campanha do Grand Bazaar para aproximá-la de Giovanni. Beto e Tancinha sentem-se atraídos durante uma roda de samba. Apolo fica furioso ao ver o vídeo onde ele aparece com uma mulher.

Jornal de Angola

Caderno Fim-de-Semana

Editor
António Cruz

Subeditores
Edna Caxeiro
Ferraz Neto

Edição de Arte
Albino Camana
Valter Vunge
Sócrates Simões

Textos
Guimarães Silva
Béu Pombal

Fotos
João Gomes
Domingos Cadência
JAimagens,
Globo