

o fim de **Sommano**

Domingo, 16 de Abril de 2017



“CONFRONTO DE TITÃS”

**Kid MC e Dji Tafinha
cessam rivalidade**

O reencontro com a natureza

O Kissama-Kurica Lodge é um local propício para férias e visitas durante o final de semana, para o reencontro com a natureza. Está localizado num dos parques mais lindos e diversificados do continente africano, Parque da Kissama, e a apenas 80 km da cidade de Luanda.

O Kissama-Kurica Lodge é classificado como Parque Nacional desde 1957 e nele o visitante tem oportunidade de ver a grande quantidade de animais que passeiam pelo parque, sendo uma prova viva do entrosamento entre a natureza e o homem.



NIGHTLIFE

Horóscopo

Carneiro

Durante a semana, algo pode chocar a sua sensibilidade. Tente superar a reacção inicial e descobrirá novas ideias adaptáveis à sua maneira mais refinada de fazer as coisas.

Touro

Nesta semana há uma oportunidade interessante para conhecer alguém querido de uma maneira nova e diferente. Todos têm lados escondidos que raramente vêm à tona.

Gémeos

Nesta semana pode realmente ser levado ao limite. Momento de expandir horizontes e ampliar a visão. Em relação ao amor e ao romance em causa, também pode adoptar uma abordagem mais experimental.

Caranguejo

Nessa semana vai querer fazer tudo diferente. A sua ideia de diferente é uma versão mais suave e mais subtil de todos os outros. Mas isso não significa que é o menos emocionante.

Leão

Como costuma definir o precedente para qualquer coisa nova e experimental, pode ser capaz de agir no papel

de tutor para as pessoas que precisam de um pouco de ajuda em definir-se livre e a permitir-se de serem as pessoas únicas que realmente são.

Virgem

Nesta semana vai sentir necessidade de passar algum tempo com o seu parceiro(a), desfrutando desse senso de comunhão silenciosa e da profundidade de sentimento que ambos compartilham. Crie um jantar maravilhosamente romântico e comemore o seu relacionamento maravilhoso.

Balança

Há muita sensação diferente essa semana. Também é mais fácil expressá-la. Há uma possibilidade de ir ao topo e dizer muito e depois lamentar. Basta ir devagar e não tentar fazer caber um ano de paixão numa noite.

Escorpião

Nesta semana a conversa com o parceiro(a) fluirá. Às vezes podemos pensar que estamos a comunicar-nos, contudo, falamos somente o que está nas nossas cabeças e não nas profundezas dos corações. Tome tempo para ter essa conversa mais profunda e incentivar alguma partilha real.

Sagitário

A conversa abre muitas portas. Mas precisa de vir de um lugar mais profundo, ao invés de apenas conver-

sa ociosa que ajuda a passar o tempo. Expressar o sentimento dará a chance de compartilhar algumas verdades com o parceiro(a), que achava que seriam difíceis de falar.

Capricórnio

Esta semana todos estarão muito mais profundamente em contacto com sentimentos. Não se surpreenda se o seu interesse amoroso de repente sai com uma declaração total de devoção, após o que pode parecer meses de espera. Pode parecer uma situação de tudo ou nada, mas por outro lado, também é melhor tarde do que nunca.

Aquário

Nesta semana o parceiro(a) é provável ser mais aventureiro(a) e adoptar uma aproximação mais experimental à vida. Permita que actue livremente para explorar toda a gama do seu ser único. Vai amar para sempre se lhe der permissão para ser ele mesmo.

Peixes

Experimentação em todos os níveis é o que melhor descreve os eventos dessa semana, especialmente na sua vida amorosa. Para isso, precisa de deixar todos os gostos e desgostos habituais e estar preparado(a) para ser completamente aberto(a) de espírito.

CURIOSIDADE

Charles Chaplin

Sir Charles Spencer Chaplin foi actor, director, produtor, humorista, empresário, escritor, comediante, dançarino, roteirista e músico britânico. Foi um actor da era do cinema mudo, notabilizado pelo uso de mímica e da comédia. É bastante conhecido pelos filmes "O Imigrante", "O Garoto", "Em Busca do Ouro", "O Circo", "Luzes da Cidade", "Tempos Modernos", "Grande Ditador", "Luzes da Ribalta", "Um Rei em Nova Iorque" e "A Condessa de Hong Kong". Charlie Chaplin actuou, dirigiu, escreveu, produziu e financiou os seus próprios filmes, sendo fortemente influenciado por um antecessor, o comediante francês Max Linder, a quem dedicou um dos seus filmes. A sua carreira no ramo do entretenimento durou mais de 75 anos, desde as suas primeiras actuações quando ainda era criança nos teatros do Reino Unido durante a Era Vitoriana quase até a sua morte aos 88 anos de idade.

ANEDOTAS

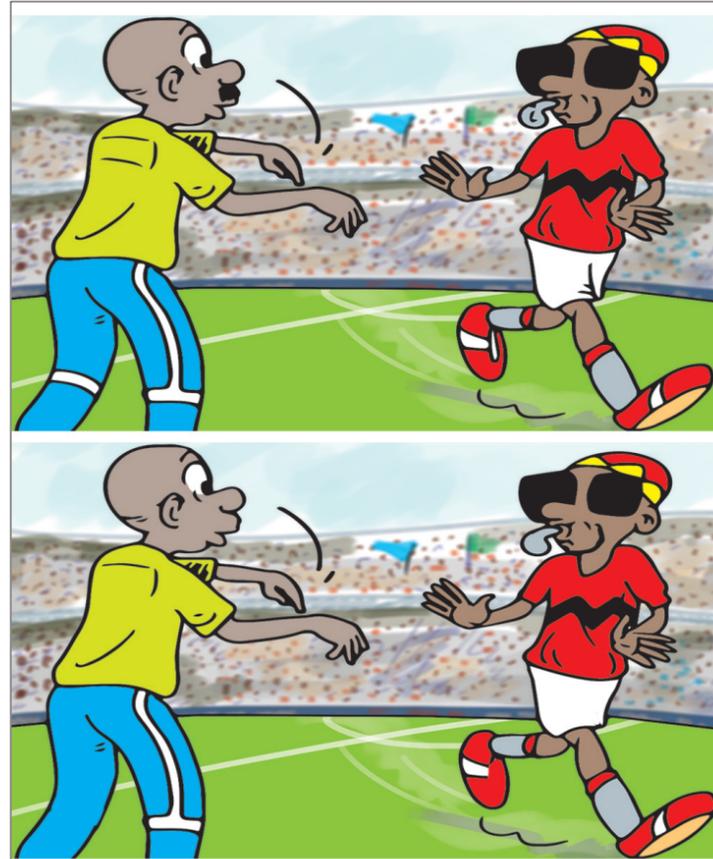


TRIBUNAL

O juiz pergunta ao réu:
- É verdade que o Senhor roubou pão na padaria?
E o réu resmungando:
- E o Senhor juiz queria que eu roubasse pão onde, na farmácia?

PASSATEMPO

Descubra as 7 diferenças



Sopa de Letras

Encontre as palavras: Dívida pública, Dívida corporativa, fundos de investimento.

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

Zunga

O grupo Henrique Artes exhibe, hoje, às 20h00, no auditório do Instituto Médio Politécnico Alda Lara, em Luanda, a peça teatral "Zunga, amor e perfume", uma forma de poder mostrar às pessoas que ainda existe amor entre os seres, contrariando a teoria de que os bens materiais estão a sobrepor-se à fraternidade, à irmandade, ao espírito de tolerância e ao amor ao próximo.



Acontece

de 16 a 22 de Abril de 2017

PROGRAMAÇÃO DA SEMANA

Programação

CINEMA

SALAS	FILMES EM PROJEÇÃO	GÉNERO	IDADES
S.	LADRÕES COM MUITO ESTILO	drama	12



SINOPSE

Um grupo de três reformados cansado de uma vida monótona e sem interesse, decide assaltar um banco.

Duração: 96 minutos

Género: Comédia

Origem: Estados Unidos da América

Estreia em Portugal 6 Abr. 2017

Classificação etária M/12

Distribuidor NOS Audiovisuais

Com Morgan Freeman, Michael Caine, Alan Arkin, Richie Moriarty, Joey King, Matt Dillon, Ann-Margret, Christopher Lloyd, Maria Dizzia

Realização: Zach Braff

Luanda

Cinema no Palácio de Ferro

"Mumuíla", curta-metragem do realizador angolano Ademir Ferreira, é exibido hoje, às 20 horas, no Palácio de Ferro, em Luanda. A transmissão do filme documental está enquadrado no ciclo de cinema angolano, da III Trienal de Luanda. "Mumuíla", parte da série "Um só povo", produzido em 1976, retrata a vivência dos habitantes do antigo reino da Huíla, pertencente ao grupo étnico Nyaneka Humbi, organizado a partir do início do século XVII, ocupando a região do planalto, entre a província do Cunene ao Mar. A governação do rei Kanini, no século seguinte (XVIII), por sinal o último soberano do referido reino, bem como as suas divisões no interior do mesmo, encontram-se representados nesta curta metragem de cerca de 30 minutos. O filme foi produzido pelo Conselho Nacional da Cultura e pela Televisão Popular de Angola, cabendo à jornalista luso-angolana Maria Luísa a narração.



FRANCISCO BERNARDO | EDIÇÕES NOVEMBRO

FAZEM ANOS ESTA SEMANA

ANTÓNIO FAGUNDES

António da Silva Fagundes Filho nasceu no Rio de Janeiro, a 18 de Abril de 1949. É um renomado actor brasileiro, que descobriu o seu dom para o teatro a partir da montagem de peças que fazia no grupo de teatro do Colégio Rio Branco, onde estudou. Fez muito sucesso nas novelas "Mulheres de Areia" e "O Machão", da TV Tupi. Começou a actuar na Rede Globo em 1976, na telenovela "Saramandaia"



MARTIN LAWRENCE



Martin Fitzgerald Lawrence é um actor, comediante, director e produtor norte-americano, que nasceu em Frankfurt am Main, na Alemanha, a 16 de Abril de 1965.

RAFA BETINEZ



Rafael Benítez Maudes, mais conhecido por Rafa Benítez, nasceu em Madrid, a 16 de Abril de 1960. É treinador da equipa do Newcastle. Durante a sua carreira como futebolista actuou na posição de médio central.

“Confronto de Titãs”

Kid MC e Dji Tafinha cessam rivalidade com álbum

MÚSICA DE INTERVENÇÃO E REALIDADE SOCIAL É DESTAQUE NO TRABALHO DOS ARTISTAS

EDIÇÕES NOVEMBRO



ROQUESILVA |

“Confronto de Titãs” é o título do álbum de Kid MC e Dji Tafinha, disponível desde quarta-feira nas plataformas digitais, onde pode ser descarregado gratuitamente.

O disco tem 10 faixas produzidas por Dji Tafinha e Lil Breezy, com o selo das gravadoras Galáxia e Cave, com o intuito de assinalar a reaproximação dos “rappers” que viveram uma rivalidade de oito anos.

O repertório inspira-se na realidade social angolana, onde os temas de intervenção se conjugam com a diversidade e a qualidade sonora. “Resgate Cultural” é um dos temas mais

interessantes do disco, onde os músicos fazem uma incursão pela História de Angola, sublinhando a necessidade de descolonizar a mente.

Kid MC critica a perda da identidade cultural e a incapacidade de preservação dos valores nacionais. “Há um complexo de inferioridade visível entre os angolanos que deve ser dirimido, sob pena de vermos falhar o resgate cultural”, disse o cantor.

O primeiro tema, que dá título ao disco, termina com a voz de Sebem a aconselhar as pessoas a acreditarem e lutarem pelos seus sonhos.

Nos temas seguintes, os cantores evocam as suas carreiras, falam dos motivos que os levaram a divergir numa época em

que tinham boas relações de trabalho, e apontam as dificuldades que os músicos angolanos enfrentam para manterem carreiras sólidas.

De acordo com Dji Tafinha, os novos artistas devem receber orientação profissional, porque muitas vezes são influenciados negativamente por comentários de supostos amigos e apreciadores da música. “Eu e o Kid somos exemplos desse tipo de perseguições. Fomos levados por terceiros com objectivos inconfessáveis, mas em parte tivemos culpa pelo sucedido. Agimos com emoção e carregámos a rivalidade por muitos anos”, explicou o compositor e produtor, que agradeceu a Deus pela reconciliação.

“A Voz da Razão”, “Câm-

peão”, “Devagar”, “Duvido”, “Linhas Paralelas” e “Mais Um” completam o repertório do disco que é uma demonstração de maturidade alcançada por Kid MC e Dji Tafinha.

Ainda não existe uma data para a apresentação material do disco, mas sabe-se que nos próximos meses a dupla apresenta concertos promocionais em todas as províncias.

Sem orgulho

O amor sempre foi mais importante que o ódio, disse Kid MC, parafraseando uma passagem do tema do disco “A Voz da Razão”, motivo pelo qual decidiram colocar as diferenças de lado. O cantor explicou que o respeito que um tem pelo

trabalho do outro facilitou a reunião. Ambos disseram que não sentem orgulho pela desavença que os opôs durante os últimos oito anos.

Nesse período, Kid MC e Dji Tafinha travaram um dos maiores confrontos verbais do rap nacional. Ambos lutavam pela afirmação na cena musical e a imaturidade levou-os a trocarem críticas publicamente, com o objectivo de desprestigiar o respectivo trabalho.

A repercussão negativa das músicas “Relatório” e “Velório” foi alarmante. O *Jornal de Angola* soube que admiradores dos dois artistas entraram em confrontos físicos e que os seus familiares tiveram que intervir para que a rixa não ganhasse outros contornos.

DEVOÇÃO A JESUS CRISTO

Vigílias marcam Semana Santa

BÉU POMBAL |

A Semana Santa, que termina hoje em todo o Mundo, foi vivamente celebrada nas mais diversas paróquias de Angola. Em Luanda, milhões de discípulos de Jesus Cristo não fugiram à regra e, uma vez mais, manifestaram fervor na devoção aos preceitos da Igreja Católica, participando em várias actividades que tiveram início no passado dia 9, no Domingo de Ramos.

Na Quinta-Feira Santa, alusiva à última ceia de Jesus Cristo com os Apóstolos, a Igreja da Nossa Senhora dos Remédios, situada na zona baixa de Luanda, albergou no final da tarde e até altas horas da noite mais de mil fiéis provenientes de todos os cantos da cidade.

Nesse dia, 13, a multidão de fiéis realizou a Vigília do Santíssimo, sob a orientação do Padre Chaca Chama. “Nesta noite de Quinta-Feira, estamos a assinalar o momento em que Jesus foi preso pe-

los Judeus. A nossa igreja está a realizar a Vigília ao Santíssimo, lembrando o dia em que começaram os seus sofrimentos”, explicou o prelado.

Na noite de Sexta-Feira Santa, a igreja dos Remédios voltou a acolher uma enorme moldura humana, que fontes religiosas calcularam acima de mil e quinhentos cristãos.

A missa versou sobre os acontecimentos que tiveram lugar no dia posterior ao começo do calvário de

Cristo, que ocorreu numa sexta-feira, quando carregou a cruz e depois foi crucificado.

“Já contávamos receber milhares de pessoas, pelo que fomos preparando há algum tempo para termos as condições para abrigar os nossos crentes sem problemas de maior. Esta é uma altura de festa, é a altura de exaltarmos o grande senhor que foi Jesus Cristo”, disse o pastor.

O Sábado de Aleluia foi marcado na Paróquia dos Remédios por

um baptismo colectivo. Mais de trinta crianças e adolescentes participaram no ritual católico. “Nestas ocasiões, costumamos realizar dezenas de baptizados, como forma, também, de celebrar a Semana Santa”, informou o pároco.

Uma gama de livros e objectos evocativos da vida de Jesus Cristo estava à venda numa feira na Igreja da Nossa Senhora dos Remédios. Desde as primeiras horas da manhã até ao fim da tarde, inúmeros devotos acorreram ao local.

VIGAS DA PURIFICAÇÃO | EDIÇÕES NOVEMBRO



Domingo de Ramos

Começa a Semana Santa, dia em que se comemora a entrada de Jesus em Jerusalém. Nos dias de hoje, os fiéis levam para a igreja ramos, a fim de serem abençoados, como símbolo da sua fé.

Segunda-Feira Santa

Neste dia, reflecte-se o momento de descanso de Jesus, na casa de uma família que lhe era muito estimada, o lar do seu amigo Lázaro (a quem havia ressuscitado) e de Marta e Maria Madalena. (Jo 12, 1-11).

Terça-Feira Santa

É o dia em que, com grande tristeza, Jesus anuncia a sua morte, causando grande sofrimento aos seus discípulos. Anuncia também a traição e indica o traidor. Judas sai possuído por Satanás, para trair o seu mestre.

Quarta-Feira Santa

É o quarto dia da Semana Santa. No Evangelho deste dia é apresentada a traição de Judas, descrevendo como este foi ter com os chefes sacerdotes, a quem se ofereceu para trair Jesus. Aceita assim trinta moedas de prata como recompensa da sua traição. (MT 26, 14-25).

Quinta-Feira Santa

É o dia da última ceia de Jesus Cristo com os seus Apóstolos, onde Messias humildemente lavou os pés dos seus 12 Discípulos. É no momento dos Lava-pés que Judas Iscariotes sai, para entregar Jesus em troca das 30 moedas de prata (Jo 13, 1-15). Foi aqui que Jesus Cristo Instituiu o Santo Sacrifício como sua eterna memória e em seu último discurso encorajou os discípulos a amarem-se uns aos outros. Depois, Jesus dirigiu-se ao monte de Getsêmani, tomou consigo três discípulos e começou a sua agonia nos jardins, onde foi preso pelos Judeus. É nesta noite que Jesus é interrogado e ao amanhecer de sexta-feira açoitado e condenado. A Igreja inicia a vigília ao Santíssimo, lembrando os sofrimentos começados por Jesus nesta noite.

Sexta-Feira da Paixão

Esta celebração lembra o dia em que Jesus Cristo é crucificado. Após a prisão, Jesus é julgado e açoitado, recebe a coroa de espinhos na cabeça, é levado à presença de Pilatos e depois de condenado carrega a sua própria cruz até ao monte Calvário. Ao meio-dia, é crucificado entre ladrões e por volta das três da tarde morreu. O seu corpo foi depois retirado da cruz e colocado num sepulcro cavado na rocha. Neste dia, é praticado o jejum e abstinência da carne, em sinal de penitência e respeito pela morte de Jesus.

Sábado de Aleluia

Jesus permanece no sepulcro. Os fiéis ainda estão à espera, na esperança da ressurreição. Neste dia, inicia-se a Vigília Pascal ao fim da tarde e termina com o amanhecer da Páscoa.

Domingo de Páscoa

Este é o Dia da Ressurreição, onde Jesus se levanta da sepultura e vence a morte. É o dia do grande milagre. O dia em que Cristo volta à vida através da Ressurreição de entre os mortos. É o dia em que celebra a Vida, o Amor e a Misericórdia de Deus.



Frango recheado com gambas

RECEITA
da SEMANA



INGREDIENTES

Frango, recheio de gambas, queijo, alho, sal, salsa, azeitona e tomate maduro.

PREPARAÇÃO

Retire os ossos do frango. Tempere o frango no óleo e sal e deixe marinar. No interior do frango, coloque o queijo e depois as gambas. Pregue com palitos e leve ao forno a 180° por cerca de 45 minutos. Decore com tomate, azeitonas e salsa.



Dicas

Mexilhões e ostras

Os mexilhões são moluscos usados na alimentação humana, sendo preparados das mais diversas em formas, em função da realidade regional. Nalguns países, são servidos assados sobre uma telha em brasa. Entre as suas características, destacam-se a concha negra azulada, sem ornamentação a não ser as linhas de crescimento. São usados, com frequência, como indicador de poluição marinha, devido à sua capacidade de filtração aquática, como forma de obter nutrientes. Os mexilhões, tal como as ostras, têm capacidade de produzir pérolas, algumas das quais com grande valor no mercado.

Ostra é o nome comum usado para designar um número de grupos diferentes de moluscos que crescem em águas marinhas ou salobras. Têm um corpo mole, protegido dentro de uma concha altamente calcificada, fechada por fortes músculos adutores. As pérolas das ostras são usadas em jóias e enfeites e a casca é usada para suplementos alimentares ricos em cálcio.



O homem elástico

O mundo do espectáculo tem visibilidade no país e é abrangente a diferentes formas de mostrar talento ou predisposição para atrair o público, com variadíssimas formas de expressar arte. Nisto, há segmentos que, por serem pouco conhecidos ou quicá menos divulgados, vez em cena tornam-se motivo de curiosidade, porque despertam atenção pela forma suis generis de criatividade que carregam.

O contorcismo, que vem de séculos, alinha precisamente talento e criatividade, onde o corpo é utilizado numa coreografia para mostrar o quanto é flexível, maleável e “plástico” alcançando formas quase que inacreditáveis.

Israel Paulo, hoje o “homem elástico”, nascido na década de 90 do século passado, hoje no alto dos seus 24 anos de idade, é dos casos raros de Luanda, que faz do contorcismo o seu ganha pão, mercê da auto disciplina que adopta, para levar avante o que faz e, concomitantemente, perseguir o sonho de ser integrante de um circo e criar uma escola para transmitir o que sabe.

“Nós éramos quatro entusiastas em Cabinda, dos quais três estão hoje no Brasil. Descobrimos que o talento era algo especial em 2003. Tivemos um mestre, o Moça 88, que agora vive nos Estados Unidos e trabalha num circo, que nos iniciou na conversão. Fomos aprendendo e com o tempo recorremos à Internet, para termos mais subsídios sobre este tipo de arte”, disse.

“A contorção não é indicada para todos. Na verdade é um dom e acho que ainda tenho que aprender mais. Estou nisto há nove anos, mas acho que ainda falta muito para obter uma performance de alto nível”, adianta, informando de seguida que “no início foi difícil, porque não houve facilidades. Treinávamos três vezes por dia em três dias da semana. Depois de um ano de dedicação já fazíamos coisas maravilhosas com o corpo, uma actuação nossa já chamava a atenção do público.”

Israel Paulo adianta que a contorção inicia-se de pequeno, geralmente com um corpo esguio que facilita movimentos difíceis e bem cadenciados. Segundo o contorcionista, alguém com excesso de peso não é elegível para a prática deste exercício.

Um mestre no que faz

O artista calcorreia a imensidão de Luanda para passear o seu talento. “Hoje faço da contorção a minha profissão. To-



das as semanas tenho eventos. Sexta estou na ilha, aos sábados estou no Zango e aos domingos no Benfica. Quando não tenho compromissos, isto é os eventos, dedico-me aos treinos. Há semanas em que consigo ter lucros, há outras menos boas”, explicou o jovem talentoso, adiantando que tem um agente que abre as portas para eventos públicos, para além daqueles em que consegue de esforço próprio.

Vê-lo em actuação é um espectáculo à parte. O corpo esguio empresta formas difíceis de executar para o comum dos mortais sem a preparação necessária. Israel Paulo de pronto afasta a pretensão dos curiosos quanto a imitação dos gestos e esforço que aplica quando se exhibe em público.

Os exercícios que mais impressionam são os das latas sobrepostas e a passagem pe-

la raquete de ténis de campo, o chamariz, mas dá a conhecer que o seu reportório é preenchido por muito mais, fruto da criatividade e recurso à internet sobretudo.

O número com a utilização de uma raquete de ténis de campo, em que o homem elástico passa por ela, com o mínimo de esforço, contorcendo-se sobre si mesmo para entrar e sair da pequena raquete, quase sem despende energia. Este exercício chama a atenção durante as actuações. O artista lembra que aprendeu ao observar alguém, gostou, treinou alguns meses e conseguiu o feito.

Outro exercício que vale a pena apreciar prende-se com a actuação por cima de um conjunto de nove latas reunidas na vertical. Israel do alto do seu talento, assente neste pedestal metálico, contorce-se de dife-

rentes formas, cruzando membros inferiores com superiores, em figuras espectaculares, em que chega a ser difícil acreditar que a pessoa que se exhibe é mesmo de carne e osso.

“Quando actuo”, explica, “faço-o sem receio de falhar ou errar, porque ensaio bem, sou exaustivo neste aspecto para tudo sair bem.”

As actuações em espectáculos que mais o marcaram foram os da abertura do CAN de 2010, com as inaugurações dos estádios do Chiaze, em Cabinda, e do 11 de Novembro, em Luanda. “Ando pelo país, já actuei em 10 províncias, sou sempre bem recebido e com referências, porque as pessoas acham o espectáculo agradável. Tenho muitos seguidores no meu bairro, o Golfe 2, onde tem havido muitos eventos, o que faz com que as crianças tenham acesso.”

Auto disciplina para o sucesso

Israel Paulo sublinha que tem o cuidado de não comer antes de um ensaio ou de uma actuação, porque o que faz mexe muito com o organismo e um corpo em digestão não é o mais aconselhável para a prática do que faz. “As actuações variam. Há espectáculos em que o organizador nos dá dez minutos, mas, normalmente, uma coreografia leva-nos 30 minutos. Já o ensaio leva-nos 3 horas.”

O contorcista não frequenta discotecas, mas o exercício do ganha pão que escolheu exige-lhe sacrifícios, porque, vezes sem conta, há actuações de madrugada, segundo o artista, o que implica racionalizar o período de sono, repartindo entre dia e noite, para ter o corpo em dia. “Não consigo dormir às 21 horas mesmo quando não tenho actuações. Se me deitar à meia noite, levanto-me às nove, preparo-me e parto para os ensaios”, adianta,

Israel Paulo revela igualmente pormenores elementares do seu trato físico. “Faço o ensaio ao som de música e filme para corrigir as falhas do meu desempenho. Tenho um assistente para casos pontuais de lesões, por exemplo. A minha metodologia de treino não inclui corrida, porque esta fortifica os músculos. O que preciso é de um corpo flexível. Faço exercícios assentes a algo parecido a Yoga e depois parto para o específico”, adianta o homem elástico, que a par do contorcionismo tem formação média de informática. O interlocutor não adianta números exactos de variantes com que transforma as articulações do corpo. “Sempre que treino, crio cenários, tenho iniciativas espontâneas, por isso torna-se difícil sabermos quantas figuras e coreografias conseguimos criar.”

O homem elástico leva sério o que gosta de fazer, relata. “As coreografias são criadas por mim. Levo um mês a fazê-las e já consegui 15. De momento, estou a treinar sozinho. Mas tenho a ideia de criar uma escola. É apenas um desafio, algo adiado porque tenho a componente prática de treino. Falta a agregação pedagógica para ensinar teoria aos futuros educandos. Pretendo estudar pelo menos três meses de teoria para estar melhor apetrechado. Sei que em Espanha e em França há boas escolas e bons executantes do contorcismo”, sublinha Israel Paulo, o homem elástico, que já chegou a treinar um grupo restrito, que incluía também meninas.”

No futuro, numa profissão com muitos fãs, “penso em ir para a frente, trabalhar em circos. Sei que fora do país valorizam muito o que faço. Estou já a criar contactos para isso. Quanto ao marketing, há espectáculos em que sou convidado, onde os organizadores fazem a publicidade da minha imagem. Na maioria dos casos faço-o por mim, com a minha actuação, deixo algum cartão para shows.”

MUNDO DOS MEDIA

Música popular angolana

“Reencontrar” a história da música popular angolana, sublinhando as características da época, é o objectivo principal deste programa exibido no Canal 1 da Televisão Pública de Angola (TPA). O objectivo do espaço televisivo “Kutonoka” é fazer o registo dos factos

culturais e histórias de vida dos principais protagonistas desse tempo, documento história, numa ordem cronológica dos acontecimentos. O Kutonoka assume-se como um espaço não só para uma geração dos anos 50, 60 e 70, que muito deseja viajar nesse

passado rico da cultura angolana, mas também despertar o interesse das camadas mais jovens. Afinal foi nos músicos da época que a nova geração foi buscar inspiração para o grande dinamismo que hoje vive a música angolana.

Acontece:

A FORÇA DO QUERER

GLOBO 21h10



Ruy tenta convencer Ritinha

Bibi reabre a sua matrícula na faculdade. Junqueira contrata Rubinho para dar aulas a Yuri. Ruy não resiste a Ritinha. Abel repreende Zeca por pensar em vingar-se de Ruy. Jeiza se esforça para fazer as pazes com Vitor. Ruy tenta convencer Ritinha a voltar para Parazinho. Joyce implica com Ivana por causa de suas roupas. Irene deixa cair um objecto no escritório de Eugénio, intencionalmente. Nazaré conta a Zeca que Edinalva apareceu. Edinalva procura Ruy na empresa. Jeiza indica uma advogada para Zeca anular o seu casamento com Ritinha.

NOVO MUNDO

GLOBO 19h30



Elvira procura Thomas

Anna emociona-se com a cerimónia do seu casamento. Pedro afirma a Joaquim que não pode ajudá-lo a resolver o problema com os índios. Peter ajuda Piatá a perceber que possui um dom indígena. Diara tenta ajudar Wolfgang. Elvira procura Thomas. Diara se desentende com Wolfgang e sai de casa. Thomas consegue adiar o processo de Domitila. Leopoldina surpreende Dulcina. Joaquim decide ir embora e leva Quinzinho com ele. Anna prepara-se para sua noite de núpcias. Anna observa Thomas dormir, entristecida.

TVC1

DOMINGO, 13H15

Morte Limpa

Após seis comissões de serviço, o piloto Tom Egan encontra-se agora num bunker climatizado, no deserto do Nevada, a partir de onde manipula drones e luta contra os Taliban. Desejoso de regressar a um cockpit, questiona os métodos de combate ao terrorismo.



TVC3

DOMINGO, 09H00

A Face do Amor

A história de uma viúva, Nikki, que vários anos após a perda do marido conhece Tom, que se assemelha exactamente ao seu falecido marido. Repentinamente, Nikki é inundada por velhos sentimentos: encontrou o amor da sua vida, novamente.



TVC4

DOMINGO, 09H40

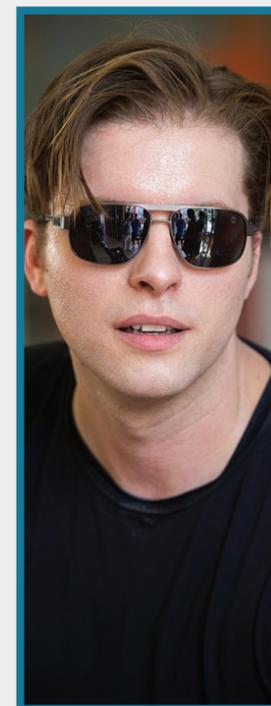
Cercado pela Lei

Um ex-condenado muçulmano tenta recomeçar a vida numa pequena cidade do Novo México, onde se vive uma onda crescente de mortes. No entanto, e apesar da sua fé muçulmana lhe dar um comportamento exemplar, há quem o queira acusar dos assassinatos.



MALHAÇÃO

GLOBO 19h00



Caio ameaça Ricardo

Caio ameaça Ricardo, mas disfarça quando Bárbara pergunta sobre o estado do pai. Ricardo abre os olhos enquanto Caio tenta assassiná-lo. Tita vai ao hospital e acredita ter visto Caio no local. Ricardo fica em estado grave e é socorrido pelos médicos. Arthur e Belinha são assaltados durante o acampamento. As filhas de Ricardo preocupam-se com o pai. Tânia desconfia de Tita, que comenta sobre Caio. Rómulo continua a ouvir a voz de Filipe. Belloto tenta animar Nanda e Tânia. Jéssica nota o constrangimento entre Lucas e Martinha. Cléo convida Irene para exercitar com ela.

OS DIAS ERAM ASSIM

GLOBO 20h20



Alice fotografa Renato

Toni decide manter a esposa internada e Arnaldo fica furioso. Alice não consegue terminar o namoro com Vitor. Túlio é preso. Amaral conta a Arnaldo que a sua construtora foi atacada e garante que prende os culpados. Alice fotografa Renato. Vitor afirma que casa com Alice. Kiki revela ao marido que Alice tem um novo namorado. Um polícia cola um cartaz com a foto de Gustavo na rua. Arnaldo dá dinheiro a Amaral. Vitor sugere que o futuro sogro denuncie Renato. Toni e Monique despedem-se de Renato. Renato e Alice divertem-se na praia.

Jornal de Angola

Caderno Fim-de-Semana

Editor
António Cruz

Subeditores
Edna Caxeiro
Ferraz Neto

Edição de Arte
Albino Camana
Valter Vunge
Sócrates Simons

Textos
Roque Silva
Béu Pombal
Guimarães Silva

Fotos
JAimagens
Globo