DOM28JAN
Domingo, 28 de Janeiro de 2018

Jornal de Angola

Fim-de-Semana



CARITA CELEDONIO, ESPECIALISTA EM "COACHING"

A mulher que ajuda a salvar casamentos

Ela trabalha com casais que apresentam problemas conjugais. Procura, como ela própria diz, "encontrar a resposta certa para a transformação e reestruturação de relacionamentos". A psicóloga brasileira, há mais de 15 anos em Angola, é dona de um humor e uma energia contagiantes, que põe ao serviço do "coaching". Na entrevista a este Caderno, Carita Celedonio, entre outros assuntos, fala do pompoarismo e explica as técnicas do "coaching".

Curiosidades + Comer fora + Comer em casa + Reportagem + Cultura + Roteiro de casa + Roteiro de rua

Horóscopo

CARNEIRO *de 21/03 a 20/04*
Sentirá o peso da indecisão na sua vida. Para além disso, poderá estar dividido entre duas situações. No amor, um relacionamento poderá estar a ser vivido pela metade e não consegue concentrar-se em quem ama. No trabalho poderá estar envolvido em dois projectos ao mesmo tempo, aposte no lado racional para não perder o equilíbrio.

TOURO *de 21/04 a 20/05*
Estes nativos deverão agir com toda a sua força interior e perseguir os seus objetivos não deixando nada ao acaso. No amor, num relacionamento poderão surgir algumas discussões, embora possam ser pautadas por momentos de paixão.

GÉMEOS *de 21/05 a 20/06*
Poderá ver-se envolvido em algumas disputas e discussões em que haverá necessidade de se defender. Vai poder contar com a sua força interior e perspicácia e conseguirá alcançar os seus objectivos. Procure chegar a um entendimento e deixe o orgulho de lado.

CARANGUEJO *de 21/06 a 21/07*
A semana irá finalmente dizer algumas coisas que tem vindo a evitar. O seu poder de comunicação está em alta e deverá aproveitar para clarificar alguns aspectos da sua vida. No trabalho, chegou o momento de colocar aquela ideia ou projecto em andamento.

LEÃO *de 22/07 a 22/08*
Nesta semana, o lado empreendedor destes nativos vai notar-se. Crescimento será a palavra de ordem em tudo o que fazem. Já delinearam uma estratégia e será por estes dias que a irão implementar. No amor, um relacionamento irá conhecer um novo crescimento, há um florescer dos sentimentos e o projecto de uma vida a dois poderá tornar-se agora realidade.

VIRGEM *de 23/08 a 22/09*
Estes nativos podem contar com algumas limitações, é possível que se sintam presos, que anseiem fazer mais coisas, mas que as circunstâncias da vida não o permitam. Há que aproveitar para serenar a mente. No amor, um relacionamento irá beneficiar-se de uma fase com grande dedicação e companheirismo, embora possa haver algum sofrimento em silêncio.

BALANÇA *de 23/09 a 22/10*
Estes nativos poderão sofrer algumas desilusões que poderão dar lugar a uma mágoa. Aconselha-se a agir com prudência pois, como sabe, as palavras podem ferir os sentimentos dos outros. No amor, num relacionamento é possível que surja alguma discussão que possa trazer alguma instabilidade.

ESCORPIÃO *de 23/10 a 21/11*
Por estes dias poderá ter algumas desilusões que o podem deixar triste. Não se esqueça que tem sempre alguém que o apoia e que é apenas uma fase. Aproveite a amizade de quem o rodeia e tenha a certeza de que rapidamente vai se reerguer. No amor poderá sentir-se algo desiludido. Analise se não anda com as emoções demasiadamente à flor da pele.

SAGITÁRIO *de 22/11 a 21/12*
Esta semana será de grandes conquistas, aproveite! Está com a sabedoria, o carisma e a capacidade de liderança necessária para alcançar todos os seus objetivos. Aproveite esta energia da melhor forma. No amor, um relacionamento perspetiva-se estável. No entanto, poderá haver algum desequilíbrio, como se um tentasse manipular o outro. Caso esteja solteiro, nesta semana poderá aproveitar para conquistar quem deseja, o seu magnetismo estará no auge. No trabalho, tudo estará sob controle.

CAPRICÓRNIO *de 22/12 a 20/01*
Nesta semana, estes nativos irão sentir um reequilíbrio em várias áreas. É possível que recebam o retorno do esforço realizado até ao momento, ao mesmo tempo que assumirão novamente o controlo da sua vida. No amor, um relacionamento estará numa fase apaixonante, onde o amor e o entendimento estão presentes, usufrua.

AQUÁRIO *de 21/01 a 19/02*
Estes nativos estarão no comando da sua própria vida de um modo activo e determinado. A sua capacidade argumentativa estará no auge e qualquer que seja a discussão, irão conseguir atingir o que desejam. Aconselha-se, no entanto, a alguma serenidade, pois parece que poderão surgir momentos mais agressivos que em nada ajudam a mente inquieta destes nativos.

PEIXES *de 20/02 a 20/03*
Nesta semana, estes nativos estarão com força e determinação para atingir os propósitos a que se propõem. Sentirão uma grande vontade de dizer o que sentem, de expressar as suas ideias e de avançar com os projetos que têm em mente. Aconselha-se a que tudo seja feito com a máxima precaução, pois perspetivam-se acontecimentos precipitados que poderão trazer consequências.

Jornal de Angola
Fim-de-Semana

Editor-Chefe António Cruz
Editor Isaquiel Cori
Subeditores Edna Cauxeiro e Ferraz Neto
Edição de Arte Sócrates Simóns, Raul Geremias, Henrique Faztudo e António Quipuna
Textos A. Capapa, K. Ramos, M. Makola
Fotos JAimagens e Globo

Angola

EDIÇÕES NOVEMBRO



Miradouro do Morro de Kabatukila

Situa-se no município do Quela, a 115 quilómetros da cidade de Malanje, com uma vista de rara beleza. A partir do Miradouro do Morro de Kabatukila, o visitante tem a possibilidade de desfrutar da beleza natural da região da algodoeira Baixa de Kassanje. Famoso, o Morro do Kabatukila é temido pelos automobilistas devido ao seu grau de perigosidade resultante da via escorregadia e estreita de onde, em algumas ocasiões se desprendem pedras e pedregulhos que podem ser fatais para quem nela circula com regularidade, em particular, aos camionistas que diariamente rasgam a estrada 230 que liga a capital do país ao leste de Angola.

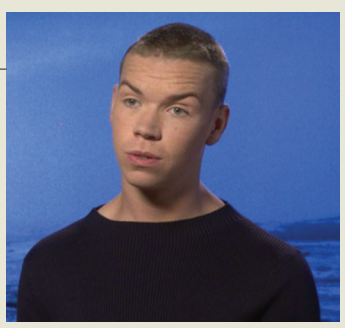
Fazem anos esta semana



Maitê Proença

Maitê Proença nasceu no dia 28, na cidade de São Paulo e foi criada em Campinas, República Federativa do Brasil. Aos 57 anos, Maitê Proença é um rosto conhecido do público angolano, por ser uma das principais actrizes da Tv Globo. Em 2000, protagonizou o espectáculo Isabel, pelo qual foi bastante elogiada pela crítica, além de ter sido indicada à categoria de Melhor Actriz para o Prémio Shell.

Will Poulter



William Jack Poulter nasceu no dia 28 de Janeiro de 1993, em Hammersmith, Londres. É um dos nomes de referência da sétima arte na Inglaterra. É conhecido pelos seus papeis como Lee Carter em Son of Rambow, Eustáquio Mísero no filme The Chronicles of Narnia: The Voyage of the Dawn Treader, Gally em The Maze Runner com a participação de Leonardo DiCaprio no filme The Revenant.



Elijah Wood

Elijah Jordan Wood nasceu no dia 28 de Janeiro de 1981. É um actor norte-americano. A carreira cinematográfica começou aos oito anos, quando se estreou no cinema com uma pequena estreia no filme "De volta para o Futuro II" em 1989.

Mukano Charles



Mukano Charles Daniel nasceu no dia 29 de Janeiro e já soma 15 anos de carreira e trabalhos importantes na área da produção de espectáculos, com programas de renome: Super Star, Miss Angola Portugal, Miss Inglaterra e o Festival Internacional de Kizomba. Solteiro e empreendedor, o promotor segue a filosofia de que beleza não é tudo numa mulher, mas sim a inteligência: "É um princípio meu."

Saiba

Rio Nilo

O Nilo é o segundo rio mais extenso do mundo, depois do Amazonas. Existem controvérsias sobre a extensão de ambos, mas tudo indica que o Amazonas seja maior por uma diferença de 400 quilómetros.
A palavra Nilo veio do grego Neilos, provavelmente uma deformação do egípcio Naeior, uma designação para o delta do rio.
O rio Nilo nasce na floresta Nyungwe, em Ruanda e deságua no mar Mediterrâneo, no litoral do Egipto. Até a pouco tempo, acreditava-se que a sua nascente seria no Lago Vitória, na Uganda. A bacia percorre vários países africanos: Ruanda, Uganda, Tanzânia, Quênia, República Democrática do Congo, Burundi, Sudão, Etiópia e Egipto.
O Nilo corta países como Sudão e Egipto ao meio. Cerca de 90% da população do Egipto vive às margens do Nilo.
A maior cidade cortada pelo Nilo é o Cairo, a capital egípcia, com 9,5 milhões de habitantes. A principal represa do rio é a Grande Barragem de Assuã, no sul do Egipto. Construída nos anos 60, ela fornece eletricidade para praticamente todo o território egípcio.

Wall Street

É comum ouvirmos falar sobre a Wall Street no coração de Manhattan em Nova Iorque, EUA. Porém nem sempre a rua que é conhecida como um símbolo capitalista, e sua história carrega fatos da colonização dos EUA. A "Rua do Muro" esteve vinculada ao processo de colonização da América do Norte, especificamente no momento em que holandeses, populações indígenas e britânicos disputavam o domínio sob terras localizadas na Costa Leste.



Arquimedes

Famoso por ter gritado "Eureka" quando descobriu como calcular o volume de um corpo, Arquimedes foi um matemático grego reconhecido por suas teorias e invenções. Muitos de seus textos permaneceram "esquecidos" por séculos e somente no século 19 foram achados e decifrados, e teorias como cálculo diferencial e integral, cuja invenção é atribuída a Newton e Leibniz no século 17 foram esboçadas pelo Grego há séculos atrás.

A PROPÓSITO DO CONCURSO LITERÁRIO "QUEM ME DERA SER ONDA"

Quem deve escrever literatura para crianças?

Convidaram-nos a emitir o nosso parecer a propósito do concurso "Quem me dera ser onda". Confessamos que nem sempre lemos o *Jornal de Angola*, mas o jornal do dia 22 de Janeiro do corrente ano "veio" ter connosco e com ele o texto dum dos escritores por quem mais sentimos admiração, abordando a mesma temática

*Hélder Simbad |**

A propósito do concurso de literatura "Quem me dera ser Onde", apercebémo-nos do real próposito e, por várias razões, detivemo-nos por algumas horas, enclausurando-nos na nossa gruta filosofal.

Ampliando o horizonte de abordagem para "Literatura feita para criança", não nos contivemos em se tratando dum tema delicado, de suma importância e que deve ser abordado com mais regularidade. Só por isso decidimos dar corpo ao manifesto!

Muito mais do que o referido concurso, devemos nos questionar sobre o lugar da criança ou do adolescente em qualquer Literatura.

A Literatura é uma grande instituição que não só envolve quem escreve como também outros agentes. Torna-se importante referir que a posição do escritor José Luís Mendonça não é contra a existência do prémio e sim contra a publicação da obra vencedora, uma vez que os concorrentes são adolescentes e, com efeito, propõe a reformulação do concurso. Admitimos que conhecemos essa posição há mais de um ano e só hoje decidimos emitir a nossa porque nos pareceu mais oportuno o momento.

Ao que nos consta, não se conhece nenhuma informação oficial da União dos Escritores Angolanos realativamanete à crítica de JLM. Contudo, se a UEA, a instituição que anualmente organiza o prémio, conhecendo o ponto de vista de um dos seus membros mais activos, prossegue na sua metodologia, então estamos diante de duas opiniões antagónicas.

O antagonismo parece-nos residir implicitamente em torno do lugar da criança ou do adolescente na Instituição Literatura Angolana. Este (o adolescente) é simplesmente um consumidor? Pode ou não publicar obras literárias?

Importa referir que não nos oferecemos a escrever este texto com vista a dar razão a A ou a B e acreditamos deixar isso patente ao longo da redacção.

O ser humano precisa chegar à linha que o leva ao precipício para reconhecer que precisa mudar. Chegámos ao limite do erro. Temos a plena consciência disso. Em termos de leitura, o quadro não é dos melhores e todos somos culpados. Porém, não o podemos considerar negro enquanto existirem instituições e pessoas dedicadas a mudar o cenário.

Nem tudo o que os adultos publicam como literatura para crianças as serve. Conhecem-se casos de autores clássicos que mancharam o seu trajecto na tentativa de produzirem textos para crianças

É obvio que a responsabilidade maior é de quem dirige os destinos do país, mas podemos todos fazer mais.

Longe de mais discursos fastidiosos, dizemos que somos de opinião que se possam publicar obras de adolescentes desde que demonstrem competência linguística, bases em termos de preceitos literários e desde que haja supervisão de pessoas entendidas. A obra tem de ser necessariamente literatura e não lixeratura.

A questão que se colocaria é se temos um ensino que nos dá tais garantias. Podemos garantir que nem todos os frutos dessa árvore são maus. Pode-se sempre aproveitar alguns. Aí reside a complexidade das coisas. Além disso, não se pode subestimar o poder da criação. A capacidade de se recriar o mundo imperfeito, tão visível até mesmo aos olhos dum adolescente. Este pode produzir um texto literário aceitável. Entretanto, voltando ao tema do concurso "Quem me dera ser Onda", resta-nos saber se há um acompanhamento por parte de quem organiza tal concurso.O problema surgirá se se deixarem tais vencedores ao abandono. É preciso haver continuidade e criação de bolsas.

Nos estudos literários que temos vindo a desenvolver apresentámos um artigo com o título "A adulta questão da literatura infantil". Dissemos "adulta" por força da inexistência duma crítica literária que se dedique a analisar obras publicadas para crianças. Dentre as várias obras que abordámos, apresentámos a obra "A Minha Baratinha", da escritora Ngonguita Diogo, que em 24 páginas "retrata as repercussões negativas da problemática dos danos causados à saúde pelos insectos domésticos, que reclamam o seu direito de viver entre os humanos". No entanto, apresenta-nos um enredo forte que nos remete à convivência sadia entre um menino de nome Geovanni e uma barata. O menino consegue interagir por via da fala e do toque com o insecto nefasto e cuida-o como se de um animal de estimação se tratasse. A sua mãe coloca no lixo a caixa de fósforos dentro da qual este preserva a sua baratinha e o miúdo põe-se a chorar amargamente ao chegar da escola e verificar o sucedido. A sua felicidade retorna ao descobrir que a mãe condescendeu e deixou ficar a sua caixinha na cabeceira. Eis que chega o técnico de desinfestação e começa com o que se pode designar por "tortura psicológica" com o menino. O problema surge quando se coloca uma barata como um insecto de estimação e a narrativa termina de forma psico-dramática. Coloca-se aqui uma questão: não devem as obras para crianças terminar com um final feliz?

Quem fala da obra supracitada fala de outras menos conseguidas, do nosso ponto de vista. E fica patente que a solução para a publicação de livros afectos à complexa Literatura para Crianças não depende só de escritores conceituados. É difícil compreender o universo das crianças. Nem tudo o que os adultos publicam como literatura para crianças as serve. Conhecem-se casos de autores clássicos que mancharam o seu trajecto na tentativa de produzirem textos para esse nível etário.

Restringir a produção a um grupo restricto pode evidenciar uma atitude discriminatória, do nosso ponto de vista. Todos podem publicar obras desde que saibam e desde que haja alguma espécie de "policiamento" ou aprovação de entidades vocacionadas aos assuntos das crianças, sob pena de se pôr as crianças a lerem obras inapropriadas para a sua idade. Para a produção literária destinada à criança tem de haver sempre inspecção.

** Escritor*

JOSE COLA | EDIÇÕES NOVEMBRO





Mesa que presidiu ao anúncio dos vencedores do prémio "Quem me dera ser Onda" 2018, com destaque para o patrono Manuel Rui. A pequena Amélia Torres ficou em segundo lugar

PERFIL

NOME
Ezequiel Pedro José Bernardo
Naturalidade e nascimento
Luanda, 1981
Estudos e percurso docente
Licenciado em Língua e Literatura em Língua Portuguesa pela Faculdade de Letras da Universidade Agostinho Neto. Professor de Língua Portuguesa e Metodologia de Investigação Científica no Instituto Superior Politécnico Alvorecer da Juventude 2014-2016, Professor de Introdução aos Estudos literários, Literatura Angolana, Literatura Brasileira e Psicolinguística no Instituto Superior de Ciências da Educação – ISCED – Universidade 11 de Novembro. Mestrando em Sociolinguística e Dialectologia na Universidade Federal de Santa.

EDIÇÕES NOVEMBRO



Moom mo omomo mom oom mo omomo mom oom omomo mom oom mo omomo

EZEQUIEL BERNARDO, PROFESSOR DE KIMBUNDU

“Aprender kimbundu faz despertar brasileiros que afirmam ser africanos”

Já se dá aulas de kimbundu no Brasil, exactamente nos estados de São Paulo e Santa Catarina, incluídas no currículo académico universitário, sendo passível de ser objecto de pesquisa para trabalhos de doutoramento. O estado da Bahia é o próximo ponto, mas a iniciativa, levada a cabo por Ezequiel Bernardo, vai conquistando mais brasileiros, pela novidade e utilidade

Matadi Makola

Quem é Ezequiel Bernardo?
Indivíduo humilde, de fácil trato, simples, mas exigente consigo mesmo e com os que estão à sua volta, e muito preocupado com questões sociais.

Há quanto tempo administra aulas de kimbundu no Brasil?
Ora, as aulas de kimbundu na República Federativa do Brasil tiveram início em Novembro de 2016.

Como surgiu a ideia e que objectivos persegue?
É sobretudo uma forma privilegiada de expandirmos a cultura angolana e a afirmação da identidade africana na terra do samba. Eu e a minha orientadora de mestrado, a professora doutora e coordenadora de pós-graduação em Linguística da Universidade de Santa Catarina, resolvemos elaborar um projecto com essa finalidade. Foi a partir daí que, em Outubro de 2016, abrimos a primeira candidatura ao Curso de Kimbundu naquela paragem. As aulas tiveram início em Novembro do mesmo ano. O segundo curso decorreu em Abril de 2017 na mesma universidade. Pela novidade da iniciativa, pude perceber que me tornei no primeiro angolano a leccionar a língua kimbundu no Brasil.

Ainda ninguém o seguiu?
Após esta minha iniciativa, um brasileiro, a partir da Universidade de São Paulo, abriu também um curso da mesma língua.

A que bibliografia recorre?
Tenho feito recurso a algum material didáctico disponível na Internet, como gramáticas e dicionários, além do material a que tive acesso nas aulas de kimbundu na Faculdade de Letras da Universidade Agostinho Neto. Preciso aqui realçar que os materiais disponíveis carecem de muita atenção ao serem utilizados, uma vez que não cumprem rigorosamente com o alfabeto das línguas nacionais. Assim, o seu uso requer muito cuidado e atenção para que não se transmita o conhecimento de forma errada.

O kimbundu já é passível de estudos de doutoramento?
Claro que sim! Precisamos desmistificar as nossas línguas nacionais, porque o desenvolvimento do país está implícito nelas. Não devemos continuar a considerar as nossas línguas nacionais como língua do passado, sem qualquer importância pragmática. Sobre a possibilidade de se fazer pesquisas de doutoramento em Kimbundu, tenho em carteira um projecto de doutoramento que consiste em desenvolver a política de internacionalização da língua kimbundu, que passaria por fazer um levantamento dos povos que se revêem no uso da língua e desenvolver o ensino da mesma a nível do ensino superior.

“Neste momento somos dois, em Santa Catarina e São Paulo. O Mona Nzambi (um brasileiro que trocou o nome português por um kimbundu) tem ensinado em São Paulo”

Tem conhecimento de quantos Estados do Brasil em que se lecciona o kimbundu?
Neste momento são dois: Santa Catarina e São Paulo. O Mona Nzambi (um brasileiro que trocou o nome português por um kimbundu) tem ensinado em São Paulo. O novo projecto de curso kimbundu será na Universidade de Integração da Lusofonia Afro-brasileira, sob égide do Instituto de Humanidades e Letras de São Francisco, na Bahia. É uma iniciativa conjunta entre o professor Alexandre Timbane e eu. O mesmo está a ser preparado para o mês de Maio, em que se comemora o dia de África

Do que sabe, só o ensino universitário tem interesse?
Não! Na minha sala tive alunos de vários extractos socais. As pessoas das umbandas, guerreiros (grupos de orações de religiões de matriz africana) e demais comunidades têm grande interesse na língua, uma vez que os cultos que algumas comunidades realizam fazem recurso a expressões em língua kimbundu, que muitas vezes associam ao português, o que vem a torná-la crioula. Aprender kimbundu faz despertar muitos brasileiros que afirmam serem africanos, além de que as línguas africanas tiveram um contributo na formação do português brasileiro. Os universitários procuram saber muito sobre as questões da cultura e, por esta razão, tenho sugerido muito a função dos provérbios como transmissores da nossa cultura e identidade.

Foi consequência dos laços culturais entre Brasil e Angola? Ou é mesmo um exercício de interdisciplinaridade do ensino da literatura na CPLP?
Na verdade, os laços culturais existentes entre os dois povos fez com que muitos estudiosos de sociologia, antropologia, linguística e comunidades recorressem a este curso, mas também não deixa de ser uma questão de interdisciplinaridade, pois na língua está a cultura.

Quais são as principais curiosidades dos alunos?
São muitas. Mas me chama a atenção ver a preocupação deles em saber se a língua kimbundu está implementada no sistema de ensino angolano. Conhecer os provérbios e os nomes africanos também foi muito solicitado. Praticamente me tornei que nem um colono (risos!). Algumas pessoas pediram que as baptizasse com outro nome em língua kimbundu, e isto me chamou a atenção e foi muito bom.

Pode ser visto como tentativa de internacionalização do kimbundu?
Não tem como dizer que não é uma iniciativa de internacionalização da língua kimbundu, porque jamais eu esperava ter numa sala alunos de 25 anos interessados na língua e sua cultura. A situação vivenciada naquela terra não é a que se verifica aqui em Angola, onde as línguas nacionais ainda sofrem por falta de oficialização, negligenciando o seu verdadeiro lugar. Precisamos colocar no mesmo patamar da língua portuguesa as nossas línguas nacionais, pelo menos internamente.

Como professor de kimbundu, qual é a sua opinião sobre o ensino desta língua em Angola?
Precisamos de desenvolver em Angola uma política linguística de inclusão social. Os que têm as línguas nacionais como a de comunicação têm-se sentido descriminados e até mesmo marginalizados por não terem lugar de utilidade. Urge olharmos para a questão da inserção das línguas nacionais no sistema

EDIÇÕES NOVEMBRO









de ensino com urgência, uma vez que as populações das áreas rurais são as mais prejudicadas, ao serem obrigadas a aprender em português, enquanto que a realidade mostra bem que a compreensão dos conteúdos leccionados só é possível em kimbundu. Isso falo com conhecimento de causa, porque é o foco da minha investigação para o mestrado e tive a amabilidade de fazer uma comparação do índice de abandono da escola nas áreas rurais, que é resultado da exclusão, como muitos pais e encarregados de educação afirmaram, certos de que a escola não lhes representa. Precisamos desenvolver investigações que permitam a elaboração de um plano curricular que tenha em atenção as línguas nacionais, bem como a cultura em sala de aula.

Pelo menos no Brasil, acha que isso ajudará a entender melhor o português variante angolana?

Sem sombra de dúvidas! O curso de kimbundu permite entender os empréstimos das línguas nacionais no português brasileiro e angolano. Com base nestes cursos, os alunos conseguem ter um horizonte sobre a relevância na formação da referida língua.

"Infelizmente continuamos com falta de pragmatismo. Estamos ainda no processo do estatuto das línguas nacionais, quando já passam mais de 25 anos que estamos à espera"

Temos defendido bem a causa das línguas nacionais, cá em Angola?

Não tem havido defesa das línguas nacionais no seio nacional. Infelizmente continuamos com políticas pouco pragmáticas. Estamos ainda no processo do estatuto das línguas nacionais, quando já passam mais de 25 anos que estamos à espera, até agora dependente do Parlamento. Precisamos de fazer coisas sérias para que as nossas línguas tenham um estatuto que defenda a sua utilização no ensino, hospitais, tribunais, entre outros lugares.

Da sua experiência como linguista, que propostas devem ser as prioritárias para se reabilitar um certo gosto pelas línguas nacionais? E o caso da aceitação dos nomes em línguas nacionais?

Atribuir à língua um estatuto, seria o primeiro passo; o segundo seria a desmistificação, uma vez que o processo de colonização promoveu a mistificação das línguas nacionais, situação que devia ver o seu fim no pós-independência, o que não se verificou, talvez por falta de vontade política e pelo contexto, que pugnava que o português é a língua de unidade nacional. Esta forma de silenciar as demais línguas nacionais arrasta-se até aos nossos dias. Precisamos de mostrar às pessoas, com projectos exequíveis, que as línguas nacionais têm o seu contributo indispensável para o desenvolvimento. Se silenciarmos as línguas, estaremos a matar uma parte de nós e nela está a medicina, a culinária, a cultura, o ecossistema, etc.

A questão dos nomes em línguas nacionais até agora tem sido encarada como motivo de zombaria por alguns funcionários das conservatórias e tem motivado muitos descontentamentos, e até mesmo desistências em registar os filhos. Precisamos de saber que o nome de um indivíduo transporta três grandes elementos: significante, significado e a sua carga sociocultural, por isso, não pode ser o funcionário da conservatória a sugerir o nome que devemos dar ao nosso filho. Precisamos, no mínimo, de respeitar o direito que lhe é reservado pela declaração Universal dos Direitos Linguísticos, que diz que "o indivíduo tem o direito de dar o nome na sua língua". Quem dá o nome ao seu filho sabe a razão. A rejeição de nomes em línguas nacionais deve acabar!

A imprensa é várias vezes criticada. Mas foi das primeiras a implementar programas em língua nacional. Foi pouco?

É louvável o lugar reservado às línguas nacionais na imprensa, mas penso que deve-se fazer mais, porque é através da imprensa que muitos têm acesso à informação do país. Precisam de dar mais tempo de antena a estas línguas. Precisam fazer passar publicidade em línguas nacionais.

Falamos do kimbundu enquanto língua. E enquanto literatura?

Infelizmente a nossa realidade pensa que escrever bem é escrever em língua portuguesa, e que se escrevesse em línguas nacionais não atingiria os seus objectivos. Podemos até criar livros bilingue, de português e língua nacional, e fazer uso devido da nota de rodapé para explicar o significado. Se agirmos desta maneira, estaríamos a dar o nosso contributo para a afirmação das línguas nacionais.

Há quem já tenha mostrado estigma?

Relativamente ao ensino da língua, não. Mostraram-se disponíveis para frequentar. Trata-se de um povo que vai conseguindo dar a volta às complexidades do legado colonialista.

JOSÉ SOARES | EDIÇÕES NOVEMBRO



CARITA CELEDONIO, ESPECIALISTA EM "COACHING"

A mulher que ajuda a salvar casamentos

Trabalha em Angola há mais de 15 anos. A brasileira é psicóloga de formação e dedica-se ao "coaching" especializado na ajuda aos casais com problemas de relacionamento mútuo, focando a sua acção terapêutica nas questões da saúde e do sexo

Kátia Ramos

Carita Celedonio é terapeuta brasileira e trabalha com casais angolanos que a procuram para solucionar problemas conjugais. A sua actividade laboral, que teve início há mais de 20 anos, é definida como "coaching pessoal" e consiste em encontrar a resposta certa para a transformação e reestruturação de relacionamentos. Formada em psicoterapia, tem três filhos. Dona de uma alegria e de um humor contagiantes, define a sua idade de uma maneira divertida: "acordo com 20 anos de idade e vou dormir com 40. Tenho mais de 40 anos de idade".

O que é ser coach pessoal?
Coach pessoal ou de relacionamentos é ser uma pessoa com a modalidade de tratamento clínico terapêutico, que se destina a emprestar o seu ouvido sem julgar, apontar ou criticar. É ensinar aos outros a encontrar o melhor caminho e mergulhar na sua melhor energia para, assim, achar o amor próprio. Qualquer um precisa de um coach para modelar as suas emoções, até mesmo os trabalhadores de grandes empresas. O coaching pessoal tem a função de acompanhar um interlocutor em momento de crise ou desespero. O paciente necessita de um tratamento interventivo, que requer cuidados, mesmo quando pensa que a situação está estabilizada ou quando nota incapacidade para manter a sua relação e o exercício das actividades quotidianas.

É fácil ser coach em Angola, visto que o cidadão angolano conserva alguns tabus?
Não é fácil exercer essa profissão em nenhuma parte do mundo e olha que venho do Brasil. Já trabalhei no Dubai, ou seja, em países de culturas totalmente controversas, mas foi em Angola que desmistifiquei o meu desafio, achando abertura nas vidas das pessoas.

Em Angola o tabu sobre questões sexuais é grande. O seu consultório tem muita adesão?
É verdade que o tabu em Angola ainda é grande, mas cá estou há mais de 15 anos e este é o país que me apresentou este desafio de desmistificar o tabu sobre sexo ou a vida sexual dos casais. Por ter uma vida bastante agitada, com uma agenda preenchida com outros afazeres, atendo em média seis pessoas por dia no meu consultório, ou seja, quatro consultas terapêuticas e duas como coach.
A tendência é as mulheres procurarem mais por ajuda. Chegam a mim cansadas de sofrimento, amarguradas e sem auto-estima. E os homens vêm ter comigo quando atingem os seus limites.
O meu trabalho aí é fazer ela achar o melhor caminho, descobrindo a si mesma. Trabalho na auto-estima dela, ensino-a a soltar as mágoas, a auto perdoar-se e a gostar dela mesma. É desta forma que ajudo muitas mulheres a recuperar o seu relacionamento. Ensino-as a serem capazes, no seu lar, com danças sensuais, comidas típicas e palavras bonitas para serem ditas ao parceiro. Aos homens, ajudo a abrir as portas das suas vidas. Muitos perdem-se por não conhecerem os caminhos que os levam a brilhar.

Onde encontra tanta energia?
Para ser coach terapêutico é necessária muita energia, sim, é um grande desafio para mim. Tenho algum tempo na minha agenda para as missas e sessões espíritas, faço academia e procuro sempre reunir energias positivas ao meu redor.

Que conselhos tem dado aos casais?
Para os que estão a começar agora tenho dito que o amor é a base de tudo. Aconselho-os a não se deixarem levar pela base da paixão, que rapidamente expira. Muitos deixam-se levar pela beleza física, ignorando todos os outros pressupostos, como a educação e os detalhes da liderança no lar. Nos workshops e palestras de relacionamento que tenho organizado, assim como nos cursos de pompoar ou ainda nos encontros de casais com terapia de auto-estima, apresento a mesma questão: você está a precisar de ajuda? Tudo começa aí, em função da sua resposta. É um tratamento com 12 sessões.

O que é o pompoarismo?
O pompoarismo é a técnica mais antiga da sensualidade e cuidados no órgão genital da mulher. Ela consiste na prática de exercícios de contracção e relaxamento dos músculos da região pélvica da mulher. É uma técnica que ajuda a mulher a melhorar a sua saúde, a conhecer melhor o próprio corpo e a ter mais prazer nas relações sexuais.

Que benefícios essa técnica pode proporcionar à mulher?
Essa técnica proporciona diversos benefícios na vida da mulher. Actua até na prevenção de doenças da região pélvica, combate problemas de retenção urinária, cólicas menstruais e ajuda a ter mais orgasmos nas relações.

> *"Há mais de 15 anos que vivo em Angola, mantive muitos contactos com mulheres no meu consultório, onde notei que o ponto dos problemas é a sexualidade"*

Em que consiste essa técnica?
O pompoarismo é composto por uma série de movimentos sensuais para exercitar os músculos da pélvis. Esses movimentos proporcionam o auto-conhecimento e aumentam a auto-estima da mulher. Uma das principais vantagens é o orgasmo. Toda a mulher que pratica a ginástica tem uma facilidade imensa de dar prazer ao marido.

A mulher angolana aprende com facilidade as técnicas do pompoarismo?
A mulheres angolanas quando vêm ter comigo é porque, de alguma forma, já passaram por um longo processo de tortura psicológica. Então, eu as ajudo a achar a sua libido. Isso para mim é o ponto focal, porque sem libido a tendência é perder a vontade mais cedo. Uma mulher que pratica as técnicas de pompoarismo tem mais libido na parte sexual do prazer. Há mais de 15 anos que vivo em Angola, mantive muitos contactos com mulheres no meu consultório, onde notei que este é o ponto dos problemas. Constatei que em Angola as mulheres, na sua maioria, têm feito os seus partos por via normal. Isso faz com que muitas percam a capacidade de atingir o orgasmo, pois o esforço implementado durante o processo do parto faz perder alguma sensibilidade, pela agressão que os órgão sofrem. Por isso, a mulher precisa de prestar a maior atenção ao tracto urinário e

JOSÉ SOARES | EDIÇÕES NOVEMBRO







trabalhar mais a sua musculatura. Uma mulher submetida ao parto normal emite muita força para ter o bebé. De um a três partos normais, pode no futuro apresentar problemas do tracto urinário. O pompoarismo, ajuda a superar este problema.

Como são atendidos os seus clientes?
Tenho o meu consultório no Benfica e o atendimento é através de encontros presenciais ou virtualmente, no melhor horário escolhido, que realizo as sessões, utilizando instrumentos de avaliação que auxiliam na identificação e busca dos resultados escolhidos. Tenho sido oradora em várias palestras que restauram casais, realizadas exclusivamente para mulheres.

Que efeitos tem a terapia sobre os casais?
O efeito da terapia é consequência de um tratamento em conjunto, ou particular, que tem o benefício de ajudar o casal a recuperar os bons sentimentos e a transformar profundamente as suas relações, tornando-as mais saudáveis e prazerosas. Durante o processo, o casal beneficia-se de diversas formas e o padrão de comunicação entre si passa a ser mais claro e assertivo. A sexualidade é considerada por muitos como um bom termómetro para indicar a saúde da relação.

O que podemos esperar das sessões de terapia de casal? Elas realmente ajudam a melhorar o casamento?
Melhoram sempre. Infelizmente em Angola, e não só, alguns casais podem demorar a procurar ajuda terapêutica por não a considerarem eficiente ou mesmo por não quererem admitir que há essa necessidade. Mas o facto é que no mundo todo milhares de casais têm percebido significativas melhorias nas suas relações e, felizmente, muitos desses casais acabam por indicar a terapia a outros casais de amigos, ajudando-os também a superar as suas crises conjugais. Vou citar alguns benefícios desse tipo de tratamento terapêutico: começa por identificar as raízes do problema para buscar a solução de uma maneira mais focada. Resolve questões relacionadas à afectividade e dependência emocional. Identifica e soluciona distúrbios vinculares. Ajuda a compreender as diferentes personalidades e a negociar e equilibrar as diferenças individuais.

"Vou citar alguns benefícios desse tipo de tratamento terapêutico: começa por identificar as raízes do problema para buscar a solução de uma maneira mais focada"

Quais são as suas estratégias?
A minha grande estratégia para recuperar os relacionamentos perdidos é mostrar aos que me procuram que tudo passa por compreender melhor as necessidades de um e de outro. Ajudo o casal a se reconciliar de forma mais rápida, reduzir a frequência de discussões e torná-las menos desgastantes, assim como a superar as dificuldades da rotina no casamento, desenvolver estratégias para manter e fortalecer o compromisso, acabar com a competição, recuperar o interesse um pelo outro e superar uma infidelidade ou traição. Os casais têm de melhorar a qualidade da vida sexual.
O terapeuta poderá ajudar os cônjuges a melhorar a sua relação, ao analisar inúmeras informações, como os relatos trazidos pelos parceiros durante as sessões de terapia, os traços de personalidade de cada cônjuge, os seus relacionamentos familiares e sociais, os tipos de conflitos mais comuns no casal, a forma de comunicação de cada parceiro, as emoções que cada um expressa ou reprime em relação ao seu parceiro, entre outras.
que diferencia um efeito terapêutico de um efeito colateral é uma questão tanto da natureza da situação em que um tratamento é utilizado quanto dos objectivos do tratamento.

Quais são os seus projectos para 2018?
Para este ano vou fazer os casais saborearem uma bela leitura, com o lançamento do meu livro, que vou vender online e não de forma física, com o título "Quero Sexo". Esse livro vai mudar a sua forma de pensar e ver as coisas por outro ângulo. Tem assuntos como os homens que vivem à custa da mulher, os tais pachecos. Vou ensinar as mulheres a reconquistarem os seus parceiros, e muito mais. Como psicoterapeuta, tenho dito que os divórcios prematuros são resultado das falhas dos casais na escolha dos parceiros. Muitos olham mais para a beleza exterior e não para o companheirismo, então aconselho-vos a evitar os problemas na saúde e na vida sexual.

PAULO MULAZA | EDIÇÕES NOVEMBRO



O jornalista Agnelo Bernardo é um adulto que jamais se esqueceu que também já foi criança

AGNELO BERNARDO, O REINVENTOR DA BRINCADEIRA QUE MARCOU GERAÇÕES

Garrafinha agora é modalidade desportiva

Crianças de antigamente, hoje respeitáveis senhoras e senhores, lembram-se das muitas horas que passaram na rua a brincar à garrafinha. Momentos de socialização e de lazer que forjaram amizades para a vida. Pois então, a garrafinha agora é modalidade desportiva e o mentor deste "salto" chama-se Agnelo Bernardo

Quando se fala em garrafinha como desporto, deve-se associar logo ao nome de Agnelo Bernardo, um jovem visionário que faz jus ao velho ditado segundo o qual os homens não se medem aos palmos. Agnelo é um autêntico "desembrulhador" das melhores brincadeiras que marcaram muitas vivências e devem ser conhecidas pelas novas gerações. O jornalista tem orgulho de ter nascido no bairro do Curtume, no Cazenga, município onde realiza maioritariamente muitos dos seus sonhos.

António Capapa

Agnelo Bernardo conta que a ideia de tornar a garrafinha um desporto competitivo surgiu quando colaborava na Rádio Viana, onde começou a dar os primeiros passos no jornalismo, com a realização dos chamados Jogos de Solidariedade, que juntavam as consideradas figuras públicas.

"A ideia foi, na verdade, de uma equipa constituida pelos colegas Edgar Varela, Milonga Bernardo, Edmar Silvestre, Doutor Inácio e, claro, por mim".

À princípio, os Jogos de Solidariedade tinham como objectivo angariar fundos ou donativos para ajudar crianças de centros de acolhimento. Na terceira edição, "decidiu-se por jogar 'trinta e cinco vitórias' com mulheres".

Apesar das dúvidas de alguns, a ideia de Agnelo vingou e "foi um sucesso, pois todas as famosas apareceram e jogaram".

Já na Rádio Cazenga, o jornalista decidiu continuar com o projecto, olhando para a riqueza das brincadeiras angolanas, muitas caindo no esquecimento. Por isso, entendeu que realizando um campeonato de garrafinha estaria a ajudar "a resgatar essas brincadeiras, valorizar a nossa cultura, dinamizar a prática de exercícios físicos e, claro, as actividades extra-escolares. Escolhemos, no arranque, doze escolas do Cazenga".

Mas nem tudo foi fácil, pois, segundo Agnelo, as pessoas dificilmente acreditam e apoiam iniciativas "que, em princípio, sabem que não lhes vai dar retorno financeiro".

Agnelo revela que de trinta pedidos de patrocínios a várias empresas, inclusive do Cazenga, nenhuma apoiou.

"Ficamos tristes? Sim, ficamos. Mas as pessoas que me conhecem sabem que sou persistente, sobretudo, naquilo em que acredito. Gosto muito de fazer a diferença e o campeonato de garrafinha é diferente. É único, é nosso. E um dia se tivermos de ter uma selecção angolana de garrafinha, será a melhor", afirma.

Agnelo Bernardo conta ter usado dinheiro do seu salário, e emprestado, para realizar o primeiro campeonato. Também, contou com o apoio do amigo Víctor Marques, que o encontrou a comprar as camisolas e resolveu ajudar a timbrá-las. "Só assim conseguimos ter equipamento para as atletas", confessa. Foram, ao todo, equipamentos para doze equipas.

Depois surgiu a segunda edição, também no Cazenga, em 2014, ainda com algumas dificuldades na fase preparatória, pois os apoios não eram suficientes. As dificuldades, segundo conta, começaram a ser ultrapassadas quando a JMPLA, na pessoa do então primeiro secretário provincial, Tomás Bica, aceitou o convite da organização para assistir ao acto de abertura.

"Vendo o projecto, sentiu-se maravilhado com a iniciativa, com a nossa ousadia e, inteligentemente, resolveu apadrinhar o projecto. Aliás, quando muitos duvidaram, a JMPLA foi a primeira a acreditar e de uma forma sábia criou mecanismos para a continuidade do projecto".

"Agnelo Bernardo conta ter usado dinheiro do seu próprio salário e emprestado para realizar o primeiro campeonato. Também, contou com o apoio do amigo Víctor Marques"

Campeonatos provinciais e nacional

Os torneios municipais trouxeram experiência suficiente para a realização da prova provincial em 2014, com a participação de doze escolas, representando os sete municípios e distritos existentes na altura. Tendo a equipa do Instituto Politécnico do Cazenga sagrado-se campeã, secundada pelo Complexo do Cazenga, enquanto o Colégio Afrilaure de Viana quedava-se na terceira posição. O torneio envolveu 216 atletas e dois treinadores por cada uma das equipas.

"No princípio, muitas pessoas sentiram-se surpresas com o projecto, considerando-o mesmo inédito, não muito por conta de ser de garrafinha, mas sobretudo pelas regras que estabelecemos. Via-se o nascer de uma modalidade criada em Angola. Isso incentivou algumas pessoas a acreditarem e a apoiarem o projecto. Tal como muitas outras ainda não lhe atribuíam importância", realça o também jornalista, que viu materializado o sonho da realização de um campeonato nacional. Foi em 2016, no campo de jogos da Rádio Nacional de Angola.

Luanda (Instituto Politécnico do Cazenga, campeã, e o PUNIV do Sambizanga); Malanje (Escola Nicolau Gomes Spencer, segunda classificada); Huambo (1 de Junho); Namibe (Complexo Hélder Neto, terceira classificada); Benguela (escola do Primeiro Ciclo) e Bengo (PUNIV do Panguila), foram as províncias e as equipas participantes.

"Nessas províncias, tivemos contactos com as direcções provinciais de Educação e os governos provinciais, que receberam muito bem o projecto e logo conseguimos formar as equipas e criamos núcleos nas mesmas".

Um trabalho que, segundo Agnelo Bernardo, não foi fácil. Destaca, a propósito, o esforço incansável dos membros da AADAE (Associação dos Amigos das Actividades Extra-Escolares), para a efectivação do projecto, e cita particularmnete a vice-presidente Alda Mulaza, "que mesmo doente não o abandonou".

As transportadoras Macom, TCUL e Ango Real facilitaram, a custo zero, as viagens para as províncias, bem como o transporte das equipas. Ainda assim, as dificuldades foram enormes, porquanto, segundo Agnelo Bernardo, "quase no arranque do campeonato algumas pessoas, que haviam assegurado apoiá-lo, desistiram", obrigando a organização a

PERFIL

NOME
Agnelo Kasonge Manuel Bernardo
Data de nascimento
25 de Setembro de 1985
Naturalidade
Luanda
Estado civil
Casado

Filhos
1 biológico e outro em processo de adopção
Religião
Católica
Profissão
Jornalista
Tempos livres
"Nos finais de semana, os meus tempos livres, principalmente, são aproveitados para recarregar as baterias para o novo dia de trabalho. Quando possível saio com a namorada, para onde ela escolher".
Perfume
Calvin Klein e Paco Rabane
Filme
"Os Vingadores"

EDIÇÕES NOVEMBRO







fazer das tripas coração para a realização do mesmo "até porque as equipas já se encontravam todas em Luanda. Isso obrigou, inclusive, o presidente da Associação a contrair dívidas para a realização do campeonato nacional por falta de apoio até mesmo de instituições públicas".

Boas perspectivas

A Associação dos Amigos das Actividades Extra-Escolares continua empenhada em promover novos torneios, segundo assegura o seu presidente, que manifesta a disponibilidade da AADAE para contribuir para o relançamento do Desporto Escolar, apoiando os ministérios da Educação e da Juventude e Desportos com a introdução de "algo nosso, totalmente angolano".

E porque a associação sente que os tempos são outros, que chegam ventos de muito boa bonança, já está a remeter "aos ministérios da Juventude e Desportos e da Educação, assim como ao Governo Provincial de Luanda, relatórios sobre as actividades passadas e a mostrar, mais uma vez, o projecto, com vista a conseguir apoios para a realização dos campeonatos municipais, provinciais e nacional de garrafinha".

Como enfatiza o mentor dos campeonatos de garrafinha, "podemos fazer as crianças voltarem a brincar de forma saudável e com espírito de associativismo, porque cada vez mais a internet está a criar afastamento entre as pessoas, até entre as crianças".

De acordo com Agnelo, foi um período em que foram obrigados a fazer muitas coisas para ter dinheiro para o jantar, "como zungar com bolinhos, vender gelo no Asa Branca e ter de apanhar latas de bebida para vender petróleo, com a irmã mais nova"

Jogos de Solidariedade

A par dos torneios, Agnelo Bernardo promoveu os chamados Jogos de Solidariedade, que envolveram, sobretudo, jornalistas e músicos. Segundo o jornalista, o seu espírito de solidariedade resultava, sobretudo, de momentos menos bons da família, quando os pais discutiam sobre o destino a dar ao dinheiro: "se seria usado na compra do pão para o matabicho ou de material escolar". De acordo com Agnelo, tratou-se de um período em que foram obrigados a fazer muitas coisas para ter dinheiro para o jantar, "como zungar com bolinhos, vender gelo no Asa Branca e ter de apanhar latas de bebida para vender petróleo, juntamente com a irmã mais nova". Todas essas dificuldades, entretanto, não o fizeram desistir da escola e o ensinaram mesmo a respeitar e a olhar mais para as necessidades dos outros. "E hoje, quem me conhece sabe que em quase tudo que faço procuro incluir algo que tem a ver com a solidariedade. Faço isso no programa que apresento na Rádio Cazenga, o Circuito Nocturno, na rubrica Circuito Solidário, e faço-o há seis anos através dos Jogos de Solidariedade. Divertimo-nos a ajudar os outros".

Como pioneiro, Agnelo Bernardo decidiu registar o projecto da garrafinha na Sociedade Angolana do Direito de Autor, SADIA, por julgar necessário fazer história, "não só oralmente, mas sobretudo escrita, e por ser importante que as pessoas saibam como começou o jogo e quem o criou".

De brincadeira para desporto

A garrafinha é um jogo feito por duas equipas (no caso do campeonato, cada uma formada por 12 jogadoras) e joga-se dentro de um rectângulo. Entre as duas equipas, uma é considerada a do meio, responsável por encher e esvaziar garrafas num curto espaço de tempo, enquanto a equipa da linha é responsável por "matar" a do meio também num curto espaço de tempo. Utiliza-se, para o efeito, uma bola de meias.

Cada equipa conta ainda com seis suplentes. Quatro árbitros asseguram o controlo do jogo e o cumprimento das regras. Sempre que a equipa do meio enche e esvazia as garrafas, é considerado uma "finha", ou seja, um ponto.

A evolução da brincadeira para modalidade tem feito com que se implementem algumas regras como o tempo de jogo, dividido em duas partes de 20 minutos cada, e cada parte dividida em dois quartos de cada 10 minutos.

"COMUNIDADES E VILAS"

Ao encontro dos "Sobas" de lá

Para organizar um país assim é preciso unidade no pensamento, liberdade na acção e uma justiça para todos. É necessária muita ciência e coragem para mudar e melhorar, pouco populismo ou rebuçados de hoje que se tornem em fel para amanhã.

Soberano Canhanga

Mangodinho, dicionário no sovaco, lapiseira enfiada no farto cabelo e bloco de notas na mão, parece investigador. Pelas ruas de Windhoek tudo que vê busca tradução, ensaia as perguntas no "português de lá" e as executa, embora o momento mais chato dessa peripécia seja ao receber as respostas. Porém, vivo como é, Mangodinho atencia os gestos e as palavras parecidas ao Oshiwambu e Português. Os seus ouvidos são também autêntico gravador, o que lhe permite consultar o ndunda de paragem em paragem.

Quando viu a placa a indicar Association for Local Authorities of Namibia, Mangodinho quase pulou de contente.

– Epá, meus colegas, sobas d'aqui?!

Quis entrar para conversar e colher experiências, mas o português que domina e o inglês que não fala inibiram-no.

– Vou voltar com o tradutor ou noutra oportunidade.

Continuou a marcha e reparou que os ardinas, os putos que vendem jornais pelas ruas e avenidas, estavam todos garbosamente trajados: calças juarte com reflectores, uns bonecos desenhados e sinal de stop.

– Para organizar um país assim é preciso Unidade no pensamento, Liberdade na acção e uma Justiça para todos. É necessária muita ciência e coragem para mudar e melhorar, pouco populismo ou rebuçados de hoje que se tornem em fel para amanhã. – Disse para si mesmo, ajeitando as últimas notas e preparando-se para o almoço que o levará a Katutura, uma espécie de Rangel-Sambizanga-Cazenga de cá, de onde o povo se organizou na contestação ao colono segregacionista e onde os bantu e pré-bantu mantiveram as suas vidas tradicionais. É onde se vende pirão branco de milho com carne de vaca assada na brasa.

Teimoso como é, no bom sentido, depois de se refastelar, Katutura, de um pirão e beef de carne tenra e fresca, com quiabos e molho de tomate ajindungado, Mangodinho voltou ao local em que esperava encontrar os seus colegas da autoridade tradicional. Bateu palmas e nada. Seguiram-se uma tantas "com licença" e nada!

Pelas ruas de Windhoek, tudo o que se vê busca tradução, ensaia as perguntas no "português de lá" e as executa

– Será que é da língua ou quê? – Verbalizou. Lembrou-se da campainha que accionou de imediato, ao que de dentro ouviu-se um "well come".

Por sorte, o boss, já velhinho, tinha sido autoridade tradicional num dos campos de refugiados em Angola, de 1975 a 1990. Major Oshikembwa, que ainda conserva o Português aprendido no exílio, recebeu-o com cordialidade e explicou como eles funcionam.

– Não chegamos a dois mil Majors e Auxiliares. Aqui, na Association, servimos de interlocutores com os colegas nas províncias e o poder político. Onde, por força da tradição, o direito positivo não encontra espaço, nós somos chamados a intervir em favor dos cidadãos e em respeito à Constituição.

Mangodinho, ouvido atento.

– Vocês, aqui, Soba Major, têm colegas em todas embalas e aldeolas? – Questionou Mangodinho.

– Local Authorities here only in big communities and villages. In family village not (Aqui, autoridades tradicionais só nas grandes aldeias e vilas e não nas aldeolas familiares).

Essa frase fê-lo, de repente, voltar para Angola e pensar na realidade que bem conhece, enquanto membro do Fórum das Autoridades Tradicionais do Libolo.

KINDALA MANUEL | EDIÇÕES NOVEMBRO



– Haka! É assim, afinal? Estúpido é quem não kabula o que os outros fazem bem. Mal pouse as malas no chão irei propor ao MAT a fusão das aldeolas em "big communities and villages" para diminuir os encargos do Estado com salários de sobas, proporcionar mais atenção dos sobas ao povo e cooperação com as administrações locais. Long life my collegues from Damara! – Proclamou à saída do encontro.

COMER EM CASA



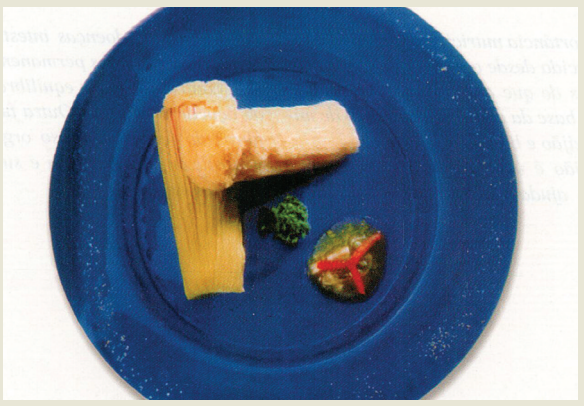
Chiquilis de milho

Ingredientes:

- 2 taças de água;
- 5 ovos;
- 25 gr de manteiga;
- 550 gr de queijos frescos bem picado;
- colher de manteiga colorida;
- 12 folhas de milho limpas;
- sal à gosto;

Preparação

Num recipiente ferva água suficiente, com farinha, manteiga e sal. A esta mistura acrescente os ovos um a um e misture bem. Noutro recipiente coloque a manteiga com as mãos. Misture tudo, dando-lhe uma forma alargada. Envolva em folhas de milho e cozinhe os chiquilis em banho-maria, por 25 minutos.



Tamales

Ingredientes:

- 750 gr de milho tenro;
- 3 ovos;
- 125 gr de manteiga sem sal;
- 1 colher de pimenta;
- 150 gr de queijo ralado;
- 1 colher pequena de açúcar;
- 1 colher pequena de cebola branca bem picada;
- 8 folhas de milho;
- sal e pimenta a gosto;

Preparação

Moer o milho num recipiente, bater a manteiga e o queijo. Acrescente o sal e o açúcar. Misture uma ou mais gemas de ovos. Depois de bater tudo, acrescente a cebola. À parte bata as claras de ovos. Com uma colher recheie as folhas do milho dobrando de maneira que não se abram. Cozinha o recheio em banho-maria por 45 minutos.



Cachupa

Ingredientes:

- 1 kg de milho;
- 2,5 dl de feijão branco (favona);
- 2,5 de feijão pedra (vermelho);
- água, sal e óleo;
- 2 cebolas;
- 4 dentes de alho;
- 1 chouriço médio;
- 6 folhas de couve;
- 150 gr de toucinho;
- 1 kg de entrecosto de porco;
- 400 gr de batata-doce e de abóbora;
- 1 chispe e salsichas;
- tomates maduros;

Preparação

RO milho é preparado e pisado num pilão de madeira. Depois moído e seco. A seguir é posto numa panela a cozer com os dentes de alho picados, o chouriço e chispe. Quando estiver bem cozido pode-se adicionar o entrecosto, a couve, cortadas aos bocados, e a abóbora. A batata-doce é cozida à parte. O caldo não deve secar. Pode ser acompanhada com arroz branco.

JOÃO GOMES | EDIÇÕES NOVEMBRO



JOÃO GOMES | EDIÇÕES NOVEMBRO



JOÃO GOMES | EDIÇÕES NOVEMBRO



Além de restaurante, com serviços self-service e à carta, o espaço é lugar para estar, principalmente na varanda feita esplanada. Como poucos em Luanda, justifica o sublinhado no "cartão de visita": cozinha internacional.

PHENICIAN

Sabores de Beirute em pleno Coqueiros

A restauração da capital tem um restaurante que nos trouxe sabores desconhecidos da maioria de nós. Pelo número crescente de clientes, pode afirmar-se que é já um êxito

Luciano Rocha

No vetusto bairro dos Coqueiros, onde já proliferam bares nocturnos que conviviam com casas de família, clubes e recintos desportivos, a restauração parece ter encontrado terreno arável para florescer.

Outrora também zona de hotéis, pensões, casinos clandestinos e prostíbulos meio escondidos, os Coqueiros perdeu a vida e alma de bairro que caracterizava Luanda para passar a ser, cada vez mais, zona de serviços e executivos. Que precisam de fazer refeições rápidas. Não se estranhou, por isso, que começassem a surgir restaurantes, alguns dos quais já referidos nesta página. A concorrência não faz mal a ninguém. Nem a proprietários, obrigados a aprimorar qualidade das cozinhas e atendimento para não perderem freguesia, nem clientes.

Na Rua Frederic Engels - uma das portas do bairro -, mesmo em frente ao Museu Nacional de Antropologia, existe, desde há cerca de quatro anos, um espaço de restauração, algo diferente dos demais. Como poucos em Luanda, justifica o sublinhado no "cartão de visita": cozinha internacional. É verdade, pois sendo propriedade de um libanês, gerido por outro, tem, naturalmente comida com paladares, cheiros e cores daquelas paragens, mas também europeia e, aplauda-se, diariamente pratos da nossa terra.

A diversificação da restauração da capital começa a fazer-se sentir. Como é o caso de um espaço nos Coqueiros, onde tanto se pode comer um mufete com especialidades asiáticas

O "Phenician", além de restaurante, com serviços self-service e à carta, é lugar para estar, principalmente na varanda feita esplanada. A saborear uma bica (300 kwanzas), fino (350), gasosas (500), sumos naturais (de 1.300 a 1.400). Também a fumar "xixa", que é um cachimbo de água. Como faziam os pescadores da Ilha de Luanda. Neste caso, com o fornilho atestado de diamba. No restaurante, de tabaco normal. Com sabores e cheiros à escolha do cliente.

O serviço de self-service dispõe diariamente de várias opções. Umas conhecidas do comum da clientela. Outras por poucos, mas em número crescente. Em qualquer dos casos, podem multiplicar-se, como sucede em todos os "buffets". As combinações dependem da curiosidade ou atracção que as várias cores provocam aos olhos de quem quer comer. Sempre com explicações pacientes de quem atende. No caso dos pratos libaneses, muitos dos produtos usados na confecção vem da Ásia Oriental. O que significa que não se come "gato por lebre".

Os cinco ou sete pratos diários à lista têm preços entre 2.500 kwanzas (Arais Kafta, que é perna de cabrito com salsa e cebola picada) e 4.800 (grelhada mista), dos mais pedidos.

O "Phenician" tem igualmente pizzas: Margarita, Legumes, Fiambre e Queijo, Atum, Quatro Sabores. Os preços oscilam de 2.500 a 3.000 kwanzas as médias e entre 3.000 e 3.500 as maiores.

Entre as sobremesas sobressaem os tradicionais pudim de leite, mousses (500 kwanzas) e tarte de frutas (700). Ao mata-bicho, além de torradas (350 kwanzas), tostas (400), hambúrguer (de 1.100 a 1.800), omeletas (1.200/2.500), prego no prato (2.500), há manakish (1.000/1.800), que é pão especial árabe com recheios à escolha: ervas importadas de Beirute, legumes, queijo ou carne.

Mas, a rainha dos pedidos, a qualquer hora é a fahita (1.400), a verdadeira. Garantem apreciadores, "sem comparações com as imitações que abundam por aí".

O "Phenician" é o paraíso da restauração em Luanda? Não, tem falhas, algumas imperdoáveis, a suprimir. A maioria delas no serviço de atendimento, um dos "calcanhares de Aquiles" da restauração em Luanda. Exemplos: o empregado não pode pegar nos talhares com mãos nuas, nem colocá-los em cima da mesa sem toalhas, sequer toalhetes, nem guardanapos!

Outra nota negativa, que nada tem a ver com serviço de atendimento, a carta de vinhos, excessivamente pequena. De resto, o "Phenician" tem asas para voar. E Luanda agradece.



Localização
Rua Frederick Engels, n.º 82

Fundação Março de 2014

Telefone 931 634 441/ 997 844 420
Marcações sim

Horário das 08h00 às 23h00
(sem dia de encerramento)
matabicho: sim
almoço: das 12h00 às 15h00
jantar: qualquer hora depois do almoço

Pratos pedidos fahita

Lugares 80 pessoas (salas)
Espaço para fumadores sim

Multicaixa
Sim

Televisão
Sim

Serviço
(= fraco, = regular, = bom)

Qualidade da comida
(= fraca, = regular, = boa)

Preço
(= barato, = médio, = caro)





Ambas as plantas, brututu e ditumbate, são muito presentes na flora nacional. O engenheiro químico Malengu Justin, da Universidade Agostinho Neto (à direita) foi o primeiro a isolar os compostos químicos do ditumbate

EDIÇÕES NOVEMBRO



DITUMBATE E BRUTUTU

Plantas milagrosas da nossa terra

Quando se verifica na sociedade angolana uma espécie de redescoberta do valor terapêutico das plantas, nunca é demais recordar algumas das nossas riquezas botânicas com serventia incalculável em termos de saúde. Estão aí, em nosso redor, nos nossos terrenos baldios, nos mercados e até na zunga. Começamos por duas cujo uso tem salvado vidas, sobretudo nas zonas rurais

Ditumbate
Prolifera em todas as regiões do país. Segundo o engenheiro químico Mulangu Malenga Justin, professor da Universidade Agostinho Neto que defendeu em Abril de 2012 uma tese de doutoramento precisamente sobre o ditumbate, na referida instituição de ensino superior, em função da natureza dos solos em que é colhida, a planta tem o seu próprio perfil químico.

A pesquisa desenvolvida por Malengu Justin, ao longo de quase dez anos, visou extrair, separar e identificar os compostos químicos activos da planta Boerhaavia Difusa, seu nome científico, a nossa muito conhecida Ditumbate, em kimbundo, Kudyangulu, em Umbundo, e Bamba, em Côkwe.

O estudo avaliou, igualmente, os efeitos da natureza do solo e das condições climáticas sobre a quantidade de compostos químicos activos da planta.

O trabalho de investigação de Malengu Justin teve o mérito de identificar doze compostos químicos, oito dos quais foram detectados pela primeira vez no Ditumbate.

Segundo o cientista, vários estudos de etno-farmacologia e fito-farmacologia, em Angola e no estrangeiro, apuraram que o Ditumbate é eficaz no tratamento de patologias cardio-vasculares e genito-urinárias, da heptatite B, icterícia, e outras. Está igualmente consagrado que é um protector do fígado.

O seu trabalho de doutoramento, por sinal o primeiro outorgado na história da Universidade pública angolana, serviu de base para um artigo que publicou na revista Phytochemical Analysis, editada em Inglaterra.

O doutoramento de Malengu Justin, por sinal o primeiro outorgado na história da UAN, serviu de base para um artigo que o cientista publicou na revista "Phytochemical Analysis", editada na Inglaterra

Brututu
É uma raiz rica em quinonas, catequinas, polióis e bioflavenóides, altamente desintoxicante e purificante. Tem uma acção muito eficaz sobre as doenças estomacais, hepáticas, vesiculares e todo o aparelho urinário. Por ser muito diurética elimina as gorduras e reduz o peso.

A sua acção purificadora deve-se à presença de bioflavonóides que permitem uma melhor circulação do sangue, potencializando a acção do fígado, o que permite uma redução da taxa de colesterol ao mesmo tempo que ocorre uma normalização da tensão arterial.

O chá feito com as suas raízes está indicado, concretamente, contra: hepatopatia crónica e cirrose hepática (protector hepático); insuficiência e congestão hepática (drenador hepático); dispepsias e cólica biliar (estimula os processos digestivos); hipertensão arterial (diminui os níveis de colesterol); emagrecimento vs metabolismo das gorduras; e debilidades urinárias (diurético). O seu nome científico, Cochlospermum angolense, remete imediatamente para a sua origem angolana.

Novelas



MALHAÇÃO
K2 finge passar mal, e K1 repreende-a por mentir

Keyla fica surpreendida com a declaração de K1 sobre a falsa gravidez de K2. Roney finge gostar das músicas que Gabriel coloca na lanchonete. Benê conversa com Renata sobre o jantar com os pais de Guto. Malu conta a Edgar a ideia que teve para aumentar os lucros do colégio. Felipe sai com Gabriel e Lica para grafitar. Felipe percebe a tensão de MB e decide conversar com ele. K2 finge passar mal, e K1 repreende-a por continuar a mentir. Tato e K1 levam K2 para falar com Dóris, e a directora decide levar a menina ao posto de saúde. Benê fica desesperada e vai embora. Josefina tenta acalmar a filha.

TV Globo, todos os dias, às 20h00



TEMPO DE AMAR
Maria Vitória comenta com Celeste sobre o comportamento do pai

Inácio pede a Henriqueta que não deixe ninguém aproximar-se de Mariana. Tereza ouve uma conversa entre Delfina e Vasco. Alzira reclama com Celina por não ser escolhida para madrinha de casamento de Maria Vitória. Artur faz uma serenata a Celina. Maria Vitória comenta com Celeste sobre o estranho comportamento do pai. Vicente convence Edgar a continuar no Rio de Janeiro até ao seu casamento. Delfina demite Firmino e Elvira. Celeste pede a Conselheiro para vender a sua casa na Cidade do Porto. Edgar não aceita a ajuda de Olímpia para fazer o seu artigo.

TV Globo, todos os dias, às 19 h00



O OUTRO LADO DO PARAÍSO
Natanael vai à casa de Clara e ameaça matar Elizabeth

Laura e Rafael casam-se. Natanael vai à casa de Clara e ameaça matar Elizabeth. Henrique chega ao local e ouve a discussão do pai com Elizabeth. Henrique entra no quarto e impede Natanael de atirar contra Elizabeth. Natanael tem um ataque cardíaco e é levado para o hospital. Irene e Adinéia unem-se para separar Samuel e Cido. Patrick conta a Clara sobre a sua ida ao gabinete de Raquel. Clara e Patrick beijam-se. Samuel ouve os batimentos do coração de sua filha. Sophia avisa Rato que a audiência pela guarda de Tomaz foi marcada. Laura recusa-se a conversar com Adriana sobre o seu trauma. Isabel e Nádia discutem sobre a festa de casamento de Diego e Melissa. Bruno não consegue nenhuma pista sobre o paradeiro de Tônia.

TV Globo, todos os dias, às 19h30

Filmes

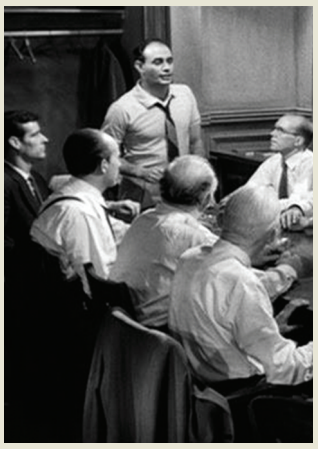
Jack Reacher: Nunca Voltes Atrás



Quando Susan Turner, que lidera a antiga unidade de investigação de Jack Reacher, é presa por traição, nada fará Reacher parar até provar a sua inocência e descobrir a verdade por detrás de uma conspiração governamental que envolve soldados mortos.

TVC1
Domingo, 28 de Janeiro - 13H10

Doze Homens em Fúria



Doze jurados tentam chegar a um veredicto num julgamento, em que um adolescente é acusado de ter esfaqueado o próprio pai até à morte.

TVC2
Domingo,28 de Janeiro - 20H20

Com a Casa às Costas



Em vez das prometidas férias no Havai, um pai de família californiano impõe aos seus familiares uma viagem ao Colorado a bordo de uma caravana.

Hollywood
Domingo 28 de Janeiro - 14H05

Mais pequenos

CANAL PANDA

Detective do País dos Brinquedos

Esta série vai acompanhar o pequeno herói do carro amarelo e vermelho no seu novo papel de Detective do País dos Brinquedos – um passo à frente do seu anterior emprego como Taxista do País dos Brinquedos – onde vai resolver mistérios.

Domingo, 28 - 10H45

PANDA BIGGS

A família Nekton

A série segue os Nekton, uma família de atrevidos exploradores subaquáticos que vivem a bordo de um submarino de ponta, The Aronnax, e exploram áreas inexploradas dos oceanos terrestres para desvendar os mistérios do fundo do mar.

Domingo, 28 - 17H00

Baby tv

Música Clássica e Histórias Tranquilas

Boa noite ursinho, que dia maravilhoso, canções e rimas, canções e rimas, canções e rimas, canções e rimas, canções e rimas, canções e rimas, canções e rimas, canções e rimas.

Domingo, 28 - 19H30

CN CARTOON NETWORK

Nós os Ursos

Pardo, Panda, e Polar são três ursos que procuram adaptar-se e, se poderem, comer gelados (ou gelado de iogurte natural, se possível) entretanto, ainda melhor. Cada episódio aborda as aventuras quotidianas dos Ursos: encontrar comida, brincar, e lidar.

Domingo, 28 - 12H10

Disney CHANNEL

A Dama e o Vagabundo

A Dama e o Vagabundo vivem agora com 4 filhotes. Ao contrário das suas irmãs, que adoram a vida doméstica, Banzé apenas quer brincar e evitar tomar banho. Quando é enviado para um canil por mau comportamento, o seu desejo por independência cresce.

Domingo, 28 - 11H00

Jogo da Semana

Nigéria - Angola



Contrariando as expectativas mais pessimistas os Palancas Negras disputam hoje, contra a Nigéria, uma das meias finais do Campeonato Africano das Nações em Futebol, CHAN 2018, que decorre no Reino do Marrocos. É preciso acreditar. Angola pode ir mais longe.

Domingo
28 de Janeiro - 16H30

Séries

New Tricks



O assassinato no exterior de uma base nuclear, em 1984, de Josh Livesey, um manifestante pela paz, é reexaminado após Frank Fox, um colega manifestante, ser condenado por outra morte. Quando Brian e Jack interrogam Fox, ele não consegue dar nova informação sobre a situação e então Gerry e Sandra partem em busca de outros manifestantes que estiveram presentes na altura.

Género: Drama policial
Criadores: Nigel McCrery e Roy Mitchell
Actores: Dennis Waterman, Amanda Redman, Alun Armstrong, James Bolan

Domingo - 28 de Janeiro - 23H30
Fox Crime

9 - 1 - 1



Protagonizada por Angela Basset (American Horror Story), Peter Krause (Parenthood) e Connie Briton (American Horror Story), '9-1-1' é a nova produção de Ryan Murphy e explora as experiências de alta tensão da polícia, dos paramédicos e dos bombeiros que, diariamente, são atirados às situações mais assustadoras e que arriscam as suas vidas para salvar a de outros. Eles têm de conseguir equilibrar as suas vidas pessoais com os salvamentos para os quais são chamados.

Domingo - 28 de Janeiro - 12H30
Fox Crime

Música



Tuixé Mateus disponibiliza videoclipe

Tuixé Filipe Mateus, de nome artístico Tuixé Mateus, disponibilizou na Internet o seu videoclipe denominado "Histórias de Amor". O artista começou a cantar em 2008 depois de uma formação musical de dois anos no domínio do canto com o professor Guerra Manuel. À convite do cantor Mário Gama passou a integrar o grupo coral que acompanhava o músico lírico. Ainda em 2008 participou nos ensaios gerais com a Orquestra Nacional Sinfónica de Cuba, Té Macedo, Afrikanita e o quarteto feminino de Cuba Sexto Sentido. Em 2014 participou no concurso FesKizomba, em que ficou entre os cinco finalistas num conjunto de 100 concorrentes. "Histórias de amor" é uma música que retrata a compreensão e diálogo nas relações amorosas. Fala também das relações que terminam prematuramente por egoísmo e falta de compreensão.

Redes Sociais da Internet

Recreação

Players Sport Bar reabre

Foi adiada para a próxima sexta-feira, 2 de Fevereiro, a partir das 17 horas, a reinauguração do Players Sport Bar, na Ilha de Luanda. O programa cultural do evento insere a actuação, às 21 horas, da cantora Nazarina Semedo e dos seus convidados Márcio Self e Yuri Black. É mais um espaço para lazer e diversão dos amantes da noite ou que simplesmente procuram uma oportunidade para estar com os amigos ou a família.

Ilha de Luanda



Português

Escolha da palavra do ano

A Plural Editores (Grupo Porto Editora) e o Instituto Camões realizam na terça-feira, 30 de Janeiro, no auditório Pepetela do Centro Cultural Português, em Luanda, o lançamento do Concurso Palavra do Ano Angola 2018. O evento conta ainda com a intervenção musical do duo Melvi e Dala de Carvalho. É a festa da palavra e da música, com entradas livres.

Camões / Centro Cultural Português

Artes plásticas



"A Lenda da Transformação"

"A Lenda da Transformação" é a mais recente exposição individual do artista angolano Jone Ferreira. Estão expostos um conjunto de 14 quadros, 10 instalações e 7 fotografias. O desafio do artista passa por transmitir uma mensagem ecológica através dos objectos que fazem parte da trilogia desta exposição: as máscaras, as instalações e as fotografias. O projecto conta com o apoio do Ministério do Ambiente, Departamento de Saneamento e Tratamento de Resíduos Sólidos. A exposição está bem no final, vai ate´a próxima quarta-feira, 31.

Espaço Luanda Arte

Kaluanda Fest

O Kaluanda Fest é um festival cultural que tem como objectivo celebrar o aniversário da cidade de Luanda, comemorado a 25 de Janeiro. As celebrações congregam diversas actividades ligadas ao teatro, artes plásticas, música, dança, cinema, gastronomia, artesanato e passeio histórico, durante três dias de festividades, em diversos pontos da capital. O Kaluanda foi realizado a pensar para todos que adoram a cidade de Luanda, sejam nacionais como estrangeiros, residentes ou não residentes.

Vários pontos de Luanda



"Unirmandade"

A exposição individual de pintura "Unirmandade", do artista plástico Silvestre Quizembe, está patente no Camões/Centro Cultural Português, em Luanda, até a próxima terça-feira, 30. Esta é a segunda exposição individual que o jovem artista plástico, vencedor do prémio Juventude no EnsaArte 2016, apresenta no Centro Cultural Português. No seu trabalho, destacam-se figuras humanas, particularmente as imagens de crianças, a quem ele decidiu "reinventar", numa conjugação entre o real e o imaginário, o figurativo e o abstracto. Proposta a não perder.

Centro Cultural Português - 18h30

Cinema *Em exibição*

The Commuter - O Passageiro



Actores: Liam Neeson, Vera Farmiga, Patrick Wilson,

Ano: 2017

Género: Acção

Realização: Jaume Collet-Serra

Liam Neeson é Michael, um vendedor de seguros abordado por um misterioso estranho durante a viagem diária para o emprego. Forçado a desvendar a identidade de um passageiro escondido algures no comboio antes que este chegue à última paragem, Michael luta contra o tempo para resolver este puzzle e vai-se apercebendo do mortífero plano que se desenrola à sua volta. Um plano que o deixou inadvertidamente preso no centro de uma conspiração criminosa que coloca em perigo a sua vida e a segurança dos restantes passageiros.

Zap Cinemas

Ferdinando



Género: Animação

Elenco: Filomena Cautela, Tiago Retrê

Realizador: Carlos Saldanha

Duração: 106 minutos / 3D

Idade: 6 anos

Ano: 2017

Ferdinando conta a história de um touro gigante com um coração enorme, que ao ser confundido com um animal perigoso, é capturado e arrancado de sua casa. Determinado a voltar para a sua família, ele reúne uma equipa totalmente desajustada para esta fantástica aventura. Ferdinando prova que não devemos julgar ninguém pelas aparências.

Zap Cinemas

Covil de Ladrões



Elenco: Gerard Butler, Pablo Schreiber, Dawn Olivieri

Realização: Christian Gudegast

Argumento: Christian Gudegast, Paul Scheuring

Género: Acção

Ano: 2018

Um implacável grupo de ladrões planeia um assalto à Reserva Federal em Los Angeles, quando se apercebe que está a ser vigiado por uma unidade especial de combate ao crime. A concretização do assalto parece impossível, mas o líder dos assaltantes está confiante e segue em frente com o elaborado plano que inclui várias manobras de diversão. Neste confronto entre forças opostas, qual se revelará o verdadeiro vilão?

ROTEIRO

HOSPITAIS

Josina Machel
222 336 346/222 336 349
S.O. Pediatria
222 339 888
Hospital Pediátrico
222 391 442
Américo Boavida
222 380 118/222 380 119
Hospital Militar
222 322 315/222 322 316
Hospital do Prenda
222 351 300/222 351 400
Maternidade Central
222 323 052

EMERGÊNCIAS MÉDICAS

Serviço Nacional
116
923 604 914 / 924 367 795
923 306 999 / 923 463 305

BOMBEIROS

Posto de Comando
115
Unidade Operativa Central
222 323 333
Unidade Especial do Porto
222 310 656
Unidade Munic. de Viana
222 290 540

POLÍCIA

Posto de Comando
113
222 332 301 / 222 330 895
Números Alternativos
912 640 753 / 912 640 734
912 640 778 / 912 640 773
912 640 749 / 912 640 738
Unidade Operativa de Luanda - 222 260485
Piquete - 222 260 472
1.ª Esquadra - 222 339 601
3.ª Esquadra - 222 442 415
3.ª Esquadra - 222 441 486
4.ª Esquadra - 222 339 604
5.ª Esquadra - 222 382 966
6.ª Esquadra - 222 261 806
7.ª Esquadra - 222 262 372
8.ª Esquadra - 222 351 896
Sub-Unidade da Camuxiba
222 352 382
9.ª Esquadra - 222 380 900
10.ª Esquadra - 222 264 859
Sub-Unidade Hoji Ya Henda
222 380 806
Município de Viana Comandante da Divisão
914 041 071
2.º Comandante
914 041 127
Município da Ingombota Comandante da Divisão
914 041 103
Município do Rangel Comandante da Divisão
914 041 083

SIC

Serviços de Investigação Criminal
222 261 276

INSPECÇÃO DAS ACTIVIDADES ECONÓMICAS

Piquete - 222 336 693

INADEC

Instituto Nacional de Defesa do Consumidor
Edifício ex-Palácio de Vidro
912640833 / 946813515
Apoio ao Consumidor
914545752

FORTALEZAS

Fortaleza de São Miguel
Avenida Marginal de Luanda
Fortaleza de São Pedro da Barra
Bairro Petrangol - Luanda
Penedo ou Casa Reclusão
Ingombota, Luanda
Fortaleza de Massangano
Município de Cambambe/Cuanza-Norte
Fortaleza da Quibala
Cuanza-Sul
Fortaleza da Vila do Seles
Província do Cuanza-Sul
Fortaleza da Vila do Ambriz
Província do Bengo

FARMÁCIAS

Farmácia Alameda
Al. Manuel Van-Dúnem, 254
222 430 293
Farmácia Alex
R. Com. Gika - 222 327 960
Farmácia Maculusso
Av. Com. Che Guevara, 72/B
222 322 442
Farmácia Central I 24/24
Largo Amílcar Cabral, 16
928 186 157
Farmácia Central II 24/24
Rotunda do Gamek
9928186159
Farmácia Central III 24/24
R. Direita da Samba, 586
928 186 162
Farmácia Girassol
R. Rei Katyavala, 165
222 449 895
Farmácia Desta Vez, Lda
R. Oliveira Bº Nelito Soares
222 266 388
Farmácia Egiwal
Av. Comdt Valódia - Viana
222 291 074
Farmácia Higiene
R. Cmdt Kwenha, n.º 206
222 332 827
Farmácia Idasia
Av. Ho Chi Min - 222 326 762
Farmácia Ingombotas
R. Guilherme Inglês, 38
222 333 278
Farmácia Janeiro
Av. 4 Fevereiro, 131
222 332 260
Farmácia Janica
R. Guerra Junqueiro, 11
222 446 567
Farmácia Kianda
Av. Murtala Mohamed, 71
222 309 455
Farmácia Kinaxixi
Av. Cmdt Valódia, 25 r/c
222 449 443
Farmácia Lanesa
Av. Ho Chi Min, 343 r/c
222 445 926
Farmácia Luanda
R. Aníbal de Melo, 35/37
222 445 490
Farmácia Luvofer
Av. Hoji Ya Henda
222430 087
Farmácia Mediang
R. Liga Nac. Africana, 55/A
222 440 517
Farmácia Modelo
Al. Manuel Van-Dúnem
222 449 449
Farmácia Novassol
Av. Portugal, 69A
222 391 502
Farmácia Pague Menos
Mirantes, Talatona
222 480 502
Farmácia Provifarma
Aviário B.º Cazenga
912 412 959
Farmácia Rainha Ginga
R. Raínha Ginga, 179
222 337 997
Farmácia Romed
R. Rei Katyavala, 27
222 447 175
Farmácia Sadia
Av. Comdt Valódia, 31
222 430 284
Farmácia Sagrada SOS
R. Joaquim Kapango, 61
222 395 468
Farmácia Serra
R. Amílcar Cabral, 62/64
222 394 047
Farmácia Tropical
Pedro Féiix Machado
222 334 862
Farmácia Universal
R. Cón. Manuel Neves
222 442 052
Farmácia Vaiódia
Av Hoji Ya Henda, 42
923 324 291
Farmácia Yohan
21 Janeiro, B. Morro Bento
222 405 655

BIBLIOTECAS

Biblioteca Nacional de Angola
Rua Comandante Gika
222 326 769
Biblioteca Municipal
Governo Provincial de Luanda
Biblioteca Camões
Avenida de Portugal n° 50
Ministério das Relações Exteriores
Rua Major Kanhangulo
Óscar Ribas
Bairro do Cruzeiro
B. da Faculdade de Ciências da Universidade Agostinho Neto
Avenida Marginal
Arquivo Histórico Nacional
R. Pedro Félix Machado, 49
Centro Cultural Dr. Agostinho Neto
Bairro Operário, R. H, 44/46
B. da Alliance Française de Luanda
Lg. da Sag. Família, R. do Bocage, 12
Biblioteca "Zé-Du"z
R. Francisco Sotto Mayor
222 354 773
Biblioteca da UEA
Sede da UEA
Biblioteca Kilamba
Bairro Golfe, Largo 17 de Setembro (Avô Kumbi)
Biblioteca do CENFOR/MAPESS
R. Ferreira do Amaral, 77, R/C
Biblioteca e Livraria Multicultura
R. dos Combustíveis, Cacuaco - Kikoío, 47

LIVRARIAS

Mestria
Largo do Kinaxixe
Chá de Caxinde
Cine Nac. Sá da Bandeira
Rua Salvador Allende
Mensagem
Rua 1.º Congresso do MPLA
222 370 929
Livraria Académica
R. Nossa Sr.ª da Muxima, 14
949 438 951

IGREJAS

Igreja de Jesus (Sé Catedral)
Largo do Palácio, 12
Igreja dos Remédios (Sé Velha)
Rua Rainha Ginga
Igreja de Nossa Senhora do Carmo
Largo do Carmo
Igreja da Sagrada Família
Largo da Sagrada Família
Igreja de Nossa Senhora da Nazaré
Largo do Ambiente
Igreja Metodista Unida Central de Luanda
Rev. Agostinho Neto, 4 R/C
Igreja Evangélica do Espírito Santo
Rua Ngola Kiluangi
Igreja Kimbanguista
Largo Albano Machado
Igreja do Nosso Senhor Jesus Cristo no Mundo
Bairro Golfe 1
Igreja Adventista do 7.º Dia
Rua Rei Katiavala
Igreja Evangélica dos Irmãos em Angola
R. Bento Banha Cardoso, 29
Igreja Assembleia de Deus Pentecostal do Maculusso
Av. Cmdt. Che Guevara, 104
Igreja Metodista Unida da Bethel
Av. Hoji Ya Henda, 98 Zona 5
Igreja Baptista de Luanda
Av. Deolinda Rodrigues
Igreja Teosófica Espirita
R. Transp. Miranda Henriques, Lotes dos prédios dos Cubanos
Igreja JOSAFAT
Golfo 2-Luanda
IFEPAA - Bom Deus
Palanca, Rua P, 2

MUSEUS

Memorial Dr. António Agostinho Neto
Av. Dr. António A. Neto
Praia do Bispo-Ingombota
222 653 900
www.maan.co.ao
info@maan.co.ao
Museu Nacional de História Natural
Rua Nossa Sr.ª Muxima
222 334 055
Museu das Forças Armadas
Av. Murtala Mohamed
222 371 451 / 222 372 128
222 372 623
Museu Nacional de Antropologia
Rua Frederick Engels
Museu Nacional da Escravatura
15 Km a Sul de Luanda, para lá do Mercado do Artesanato do Benfica
222 371 743
Museu da Força Aérea Nacional
Av. 21 de Janeiro
913 735 402

TEATROS

Elinga Teatro
Largo Trlstão da Cunha
Centro Cultural e Recreativo Kilamba
Rua B3 Nelito Soares
Centro Cultural Dr Agostinho Neto
B.º Operário, Rua H, 44/46
Auditório Horizonte Nzinga Mbande
Escola Nzinga Mbande
Salão da LAASP
Rua da Liga Africana
Cine Teatro Nacional
Rua 1.º Congresso do MPLA

DISCOTECAS

Povoado
Rua do Kero/ Kilamba
Brasília
Rua da Samba, 156/158, Luanda
Kilamba
Rua de Gaia B3, Luanda
Bay In
Ilha do Cabo, Luanda
Tamariz
Ilha do Cabo, Luanda
Roseira
Vila de Cacuaco
Barssulo
Zona Zagra Nzenza, Mussulo
Miami Beach
Ilha do Cabo, Luanda
Chill Out
Ilha do Cabo, Luanda
Jango Veleiro
Ilha do Cabo, Luanda
Link Space
(Discoteca de Quintal)
R. Gamek à direita, Luanda
Luanda Kings Club
Junto ao Magistério Primário da Vila Alice, Luanda
Doo.bahr
Edifício ESCOM, Luanda
Elinga Bar
Ao lado do edifício do BPC, Luanda
Lookal Ocean Club
Ilha do Cabo, Luanda
Palos
Rua Frederic Engels, Luanda
Grémio do Chico Coio
Rua Senado da Câmara, Luanda
Oásis Night Club
Cacuaco-Caxito, C51, Panguila
Discoteca Múkua
R. Cmdt Vaiódia, 20, Viana
Club Tchirinawa
Benguela
Switch Super Club
Luanda

RÁDIOS

RNA

0h/1h • Jornal da meia noite
1h/5h • Dia novo
2h • Jornal da hora
3h • Jornal da hora
4h • Jornal da hora
5h • Jornal da hora Agenda nacional Vanguarda policial (20') Kamatondo (30') Música angolana
6h/9h • Manhã informativa
9h • Agenda nacional
9h/12h • Magazine da manhã
10h • Jornal da hora
10.10h • Rádio-piô
11h • Jornal da hora
12h • Agenda nacional Jornal das regiões (15') Clássicos angolanos (musical)
13h • Jornal da tarde Desportivo
14h • Sons da tarde (30')
14h • Radio piô (reposição)
15h • Jornal da hora Agenda nacional
15.10h • Geração viva
17h • Rádio jornal Resumo do rádio jornal
19h • Agenda nacional
19h/20h • Constelações
20h • Jornal da noite
20.30h • Desportivo
21h • Agenda nacional

Rádio 5

O.05h • Efemérides, o aniversariante do dia ligado ao desporto.
1h • Síntese informativa.
2h • Teste Desportivo.
3.10h • Temas da actualidade
4.30h • Aspectos científicos
5h • Síntese Informativa.
5.30h • Ginástica na Rádio.
6h • Boletim Informativo (1.ª edição). Início do Bloco da Manhã, Turno "A".
6.30h • Manchetes do dia Desenvolvimento dos assuntos
6.45h • Início do Giro Informativo.
6.50h • Os títulos da Imprensa Nacional e Estrangeira (I.ª edição).
7.30h • Top de Notícias.
7.50h • Os títulos da Imprensa Nacional e Estrangeira (2.ª edição).
8h • Síntese Informativa Terceiro Tempo
9h • Síntese Informativa
9.15h • Espaço Desportivo Internacional, contacto com Antena 1.
10h • Síntese Informativa Página Internacional (Desenvolvimento e comentários)
11.10h • Futuro
11.30h • Top de Noticias
12h • Jornal Síntese Início do Bloco da Tarde, Turno "B".
12.30h • Ponto de Vista, Visto Ponto a Ponto (Crónica desportiva).
13h • Transmissão em cadeia com a RNA do Jornal da Tarde.
13.30h • Prog, Desportivo em cadeia nacional
14h • Pausa Musical
14.30h • Manchetes da Tarde.
14.40h • Temas de formação Desportiva: História do Futebol.
15h • Síntese Informativa.
15.10h • Desenvolvimento da Actualidade (2.ª edição espaço desportivo internacional com a Antena 1).
18.30h • Reposição do Ponto de Vista, Visto Ponto a Ponto (Crónica Desportiva).
18.45h • Auditório Público (Um programa onde os agentes desportivos (ouvintes) opinam.
20h00 • Transmissão em cadeia com a RNA do Jornal da Noite.
20.30h • Desportivo em cadeia nacional.
21h • Pausa Musical.
21.40h • Futebol no Estúdio.
23.45h • Boletim Informativo.

TELEVISÕES

tpa

00.00h • TPA 24 Horas
00.30h • Cine à Madrugada
02.30h • Janela Aberta
05.30h • Ginástica para Todos
06.00h • Bom dia Angola
09.00h • Malta da Alegria
09.30h • A sua Manhã
11.00h • Ponto Informativo
11.10h • A sua Manhã
12.00h • Jornal Nacional
12.30h • Diário Desportivo
13.00h • Jornal da Tarde
14.00h • África Hoje
14.30h • Saúde em Dia
15.00h • Janela Aberta
16.00h • Ponto Informativo
16.10h • Janela Aberta
17.50h • Ministério do Comércio
18.00h • Ecos & Factos
18.05h • ABC da Educação Financeira
19.00h • Vencedores
19.15h • Telenovela: Proibido Amar
20.00h • Telejornal
21.00h • Parlamento
21.30h • Telenovela: A Regra do Jogo
21.30h • Seriado: QuemManda naMinha Vida
21.30h • Documentário: O Mundo Cultural Nganguela

tvzimbo

essa é nossa.

Hoje, Domingo

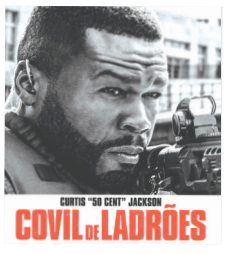
05.00h• Programa religioso: "**Igreja Pentecostal**"
05.30h• Videoclips
06.00h• Nossa Terra
07.00h• Programa Religioso: "**Monte Herebe**"
07.03h • Zimbo Kids
09.00h • O curioso George
10.30h • Top Mia
12.00h• Camarote
12.30h• Somos Saúde
13.00h• Jornal da Hora
14.00h• Heróis
14.30h• Download
15.00h• Sessão da Tarde
17.00h• Defesa do Consumidor
17.30h• Best of Mia
19.00h• Cooltura
19.30h• Acção
20.00h• Jornal da Zimbo
21.04h • Show da Zimbo
23.00h• Sessão da Noite
01.00h• Programa Religioso: "**IURD**"
02.00h• Programa Religioso: "**Igreja Pentecostal**"
03.00h• Coolutura/Download
04.00h• Programa Religioso: "**Espaço Josafat**"
04.30h• Videoclips

CINEMAS

ZAP Cinemas

Semana: 26 de Janeiro a 1 de Fevereiro

• Título: **Covil de Ladrões**
• Género: **Acção**
• Sessões: 12h30/15h50/18h20 /21h20/00h10
(sexta, sábado e vesp. de feriado)



• Título: **Maze Runner: A Cura Mortal (IMAX)**
• Género: **Ficção**
• Sessões:12h40/15h30/18h30 /21h30/00h20
(sexta, sábado e vésp. de feriado)



• Título: **The Commuter: O Passageiro**
• Género:**Drama/ Suspense**
• Sessões:12h45/15h10/ 17h40/20h50/23h30
(sexta, sábado e vésp. de feriado)



CINEMAX /Kilamba

Semana: 26 de Janeiro a 1 de Fevereiro

• Título: **Maze Runner: A Cura Mortal 3D**
• Género: **Ficção** (sala Vip)
• Sessões:13h00/15h50/18h40 /21h30

• Título: **The Commuter: O passageiro *** (sala 1)
• Género: **Drama/ Suspense**
• Sessões: 13h50/16h10/18h30 /20h50/23h10

• Título: **Ferdinando vp 3D**
• Género: **Acção** (sala 2)
• Sessões: 13h20/15h40/18h10 (exepto dia 30)

• Título: **A Última Chave**
• Género: **Terror** (sala 2)
• Sessões: 20h30/22h50 (excepto dia 30)

•Título: **Tad e o Segredo do Rei Midas**
• Género: **Aventura** (sala 3)
• Sessões:13h10/15h10/17h10

• Título: **O Dia dos Mortos: Rasto de Sangue** (sala 3)
• Género: **Terror**
• Sessões: 19h10/21h10/23h20 (apenas hoje, 27)

• Título: **Jumanji: Bem-Vindos à Selva 3D ***
• Género: **Acção/Aventura** (sala 4)
• Sessões: 13h00/15h30/18h00 /20h40/23h10

•Título: **Covil de Ladrões**
• Género: **Aventura** (sala 5)
• Sessões:13h10/16h10 /18h50/21h20

EVENTOS



Teatro

Uma peça teatral, do género tragicomédia, intitulada "Noiva da Zua", é estreiada hoje, na cidade de Malanje, pelo grupo Makamba – TPA.

Hoje



Ciclo de Cinema Francês

Seis filmes franceses de sucesso estarão em exibição em várias sessões, no Cinemax Talatona.

De 26 de Janeiro a 1 de Fevereiro



Exposição

O Xyami Shopping Kilamba acolhe, desde o dia 23 de Janeiro, a exposição para crianças Kids Dino Dig, "O Mundo dos Dinossauros. A exposição para crianças com dinossauros, mostra, além das várias espécies de dinossauros - feitos à escala real -, também os ambientes onde estes viveram.

Até 18 de Fevereiro



Lançamento

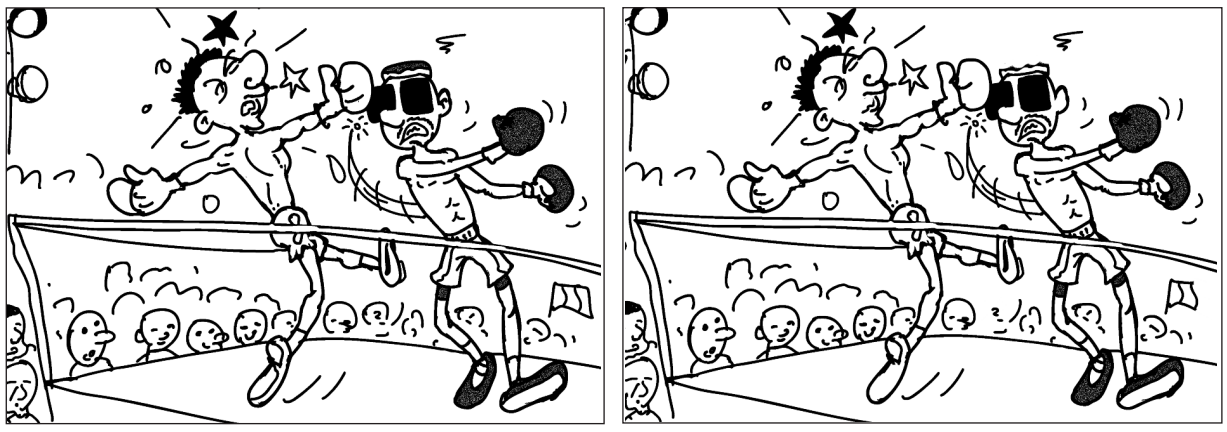
"História Real" é o título do segundo trabalho discográfico da carreira artística do cantor João Valentim Mateus, de nome artístico Dimas, que vai ser lançado no Parque da Independência, em Luanda.

Mês de Maio

CARTOON por Armando Pululo



DESCUBRA AS SETE DIFERENÇAS por Casimiro Pedro



CURIOSIDADES



Misoshiru a antiga sopa japonesa

Sopa de missô (em japonês: transl. misoshiru) é um prato da culinária japonesa, consumido costumeiramente com frequência pelos japoneses. Normalmente é preparado com soja, hondashi, tofu, cebolinha; algumas vezes acrescentam-se outros legumes. O misoshiru é servido antes do prato principal e deve ser consumido quente.

A palavra misoshiru tem como significado caldo de soja fermentada, formada por duas palavras onde missô significa "soja fermentada" e shiru, "caldo".

O misoshiru é composto por dois ingredientes principais: o dashi (caldo de pescado) que é a base da sopa e o missô (pasta feita a partir de soja) que é dissolvido no dashi.

Pode-se usar vários tipos distintos de missô, como o shiromiso (suave e com pouco sal), e o akamiso (forte e salgado).

Algumas pessoas também acrescentam à sopa tofu cortado em cubos, mas este não é um dos ingredientes fundamentais. Os restantes dos ingredientes ficam a critério do cozinheiro, e podem ser qualquer tipo de verdura como repolho, cebola, cebolinha, nabo e cenoura ou outras coisas como carne de galinha, cogumelos comestíveis ou algas.

Esta sopa é um prato básico da culinária do Japão, servida tanto no pequeno almoço, almoço ou jantar, sempre acompanhada por outros pratos, como o arroz. Na cultura culinária japonesa o arroz ocupa o papel principal, sendo normalmente acompanhado de vários e variados pratos de menor tamanho. A sopa tem também a propriedade de combater a radiação

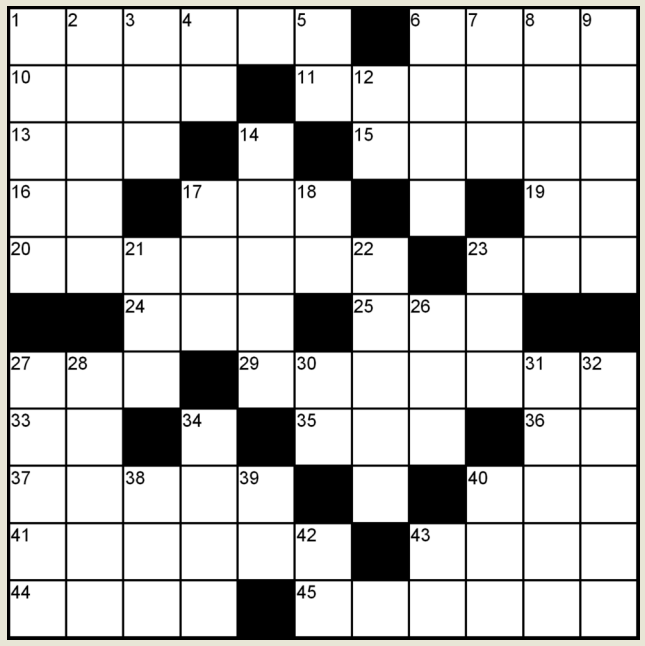
Existem numerosas variedades dependendo das regiões do Japão que possuem os seus próprios ingredientes e tipos de missô. Sendo este um prato tradicional muito antigo, começou a consumir-se popularmente a partir da Período Muromachi (1392-1573).

ANEDOTAS

Uma senhora, aparentemente de meia-idade, vítima de atropelamento, chega ao hospital em péssimo estado. O médico examina-a enquanto a enfermeira vai anotando numa ficha:
— Escoriações na cabeça, fractura no braço direito, luxação na clavícula, desarticulação do tornozelo esquerdo…
Virando-se para a paciente, o médico pergunta:
— Qual a sua idade minha senhora?
— Trinta e cinco anos.
— Responde a paciente.
Continua o médico:
— Anote também: perda de memória…

Ao chegar mais cedo a casa, um homem encontra a sua mulher no quarto ofegante…
— Que tens minha querida, sentes-te bem?
Aflita, responde a mulher:
— Acho que estou a ter um ataque de coração…
O filho do casal irrompe no quarto:
— Papá, o tio Alfredo está na casa de banho!
O homem corre para a casa de banho e dá de caras com o familiar:
— Parece impossível Alfredo. A tua cunhada a ter um enfarte e tu aqui a assustar as crianças!

PALAVRAS CRUZADAS por Paulo Freixinho



HORIZONTAIS
1 - Grutas do (...), a beleza ainda virgem e completamente preservada deste local na província do Uíge, recentemente descoberto, só pode ser vista com a permissão das autoridades tradicionais. 6 - Gostar muito. 10 - Metal precioso de cor amarela. 11 - Pasta de jinguba. 13 - Rádio Nacional de Angola. 15 - Do nariz. 16 - Terceira nota musical. 17 - Estou informado. 19 - Sódio (símbolo químico). 20 - Destruir. 23 - Diz-se do número inteiro que é divisível por dois. 24 - Feminino de ele. 25 - Eternidade. 27 - Caminha para lá. 29 - Melhoramento. 33 - Andar. 35 - Epiderme, especialmente a do rosto. 36 - A minha pessoa. 37 - Assento de forma semelhante a um triângulo de uma bicicleta ou moto. 40 - Trinitrotolueno (abreviatura). 41- Fruto do ananaseiro. 43 - Terreno inculto, coberto de plantas agrestes. 44 - Invulgar. 45 - Rasgar.

VERTICAIS
1 - Regra de procedimento. 2 - Produzir zunido. 3 - Época. 4 - Redução das formas linguísticas "em" e "o" numa só. 5- Sigla de oll korrect. 6- Apertar com nó. 7 - Senão. 8 - Sacode. 9 - Triturar. 12 - Na moda. 14 - Ponderar (figurado). 17 - Cloreto de sódio. 18 - Avançava. 21 - Soberano. 22 - Tornou a fazer. 23 - Preposição designativa de substituição. 26 - Produção de sons emitidos pelo aparelho fonador. 27- Ter em vista. 28 - Anfiteatro. 30 - Extraterrestre. 31 - Inteligência. 32- Criador. 34 - Canto em louvor da Pátria. 38 - Casa de habitação. 39 - Malvada. 40 - Transportes Aéreos Portugueses. 42 - Senhor (abreviatura). 43 - Milímetro (abreviatura).

SUDOKU

6	8	3		5		9	2	1
		7	3		1	4		
4	2			8			5	7
		5	8		2			
3	9			6		8		4
		4	1		9		7	
5				1			9	8
		9	6	7	8	5		
7	4	8				1	6	2

Preencha toda a grelha com números de 1 a 9. Cada número não deverá ser utilizado mais do que uma vez por linha, por coluna e por quadrado de nove casas.

SOLUÇÕES dos problemas do dia 28 de Janeiro de 2018

PALAVRAS CRUZADAS

HORIZONTAIS
1 - NZENZO. 6- AMAR. 10- OURO. 11- KITABA. 13- RNA. 15- NASAL. 16- MI. 17- SEI. 19- NA. 20- ARRASAR. 23- PAR. 24- ELA. 25- EVO. 27- VAI. 29- REFORMA. 33- IR. 35- TEZ. 36- EU. 37- SELIM. 40- TNT. 41- ANANÁS. 43- MATO. 44- RARO. 45- ROMPER.

VERTICAIS
1- NORMA. 2- ZUNIR. 3- ERA. 4- NO. 5- OK. 6- ATAR. 7- MAS. 8- ABANA. 9- RALAR. 12- IN. 14- PESAR. 17- SAL. 18- IA. 21- REI. 22- REFEZ. 23- POR. 26- VOZ. 27- VISAR. 28- ARENA. 30- ET. 31- MENTE. 32- AUTOR. 34- HINO. 38- LAR. 39- MÁ. 40- TAP. 42- SR. 43- MM.

SUDOKU

6	8	3	4	5	7	9	2	1
9	5	7	3	2	1	4	8	6
4	2	1	9	8	6	3	5	7
1	7	5	8	4	2	6	3	9
3	9	2	7	6	5	8	1	4
8	6	4	1	3	9	2	7	5
5	3	6	2	1	4	7	9	8
2	1	9	6	7	8	5	4	3
7	4	8	5	9	3	1	6	2

SETE DIFERENÇAS

- A boca
- A luva
- O calçado
- A cadeira
- O adepto
- A orelha
- A touca