Villas&Golfe®

African Edition

EXQUISITE LIFESTYLE

VALTER BARROS \\ BAÍA DE LUANDA
JORDÂNIA \\ EMPORIO ARMANI
GUCCI \\ AMAN SPA
BENTLEY \\ ASTON MARTIN
MANGAIS GOLF CLUB AND RESORT

Está a nascer no Porto
algo simplesmente único...

Something simply unique
is arising in Oporto...

LUANDA E PORTO ESTÃO À DISTÂNCIA DE UM VOO DIRECTO.
CHEGOU, POIS, A HORA DE TER UM REFÚGIO DE LUXO NO LOCAL MAIS PRIVILEGIADO DA CIDADE.

LUANDA AND OPORTO ARE AT A DISTANCE OF A DIRECT FLIGHT.
THUS, IS THE TIME TO HAVE A LUXURY REFUGE IN THE MOST PRIVILEGED SPACE OF THE CITY.

WWW.VILLASDOPARQUE.COM · BREVEMENTE DISPONÍVEL · COMING SOON

VILLAS DO PARQUE
EXCLUSIVE LIVING

&DITORIAL

Villas & Golfe África *

Voando como quem caminha, abeirámo-nos de S. Tomé e Príncipe, para conhecer paisagens de cortar a respiração.

Depois, como se fosse mesmo ali ao lado, descemos, Atlântico abaixo, em direcção ao Cabo da Boa Esperança, ancorando, porém, na sedutora Baía de Luanda, ponto de partida para outras paragens angolanas, continuamente renovadas pelo poder das estações. Mais uma vez conhecemos personalidades fascinantes, arte, cultura, modos de vida, prazeres... e sempre as paisagens, eternamente novas, ainda que algumas mil vezes visitadas.

Devagarinho, porque tudo o que é belo tem de ser «degustado» com tempo, saltitámos por algumas zonas do globo, para o presentear com panoramas diferentes, arquitecturas eximiamente singulares, sabores inesperados, objectos que provocam desejo e vidas que se destacaram, destacam e sempre se destacarão.

Siga-nos, folheie-nos! Ficamos sempre muito felizes quando nos destaca também a nós. É com muita honra que somos um asterisco na sua existência*!

Flying like someone walking, we draw near to São Tomé and Príncipe to bring you breathtaking landscapes.

Then, as if it were right next door, we head south, through the Southern Atlantic, towards the Cape of Good Hope, but setting anchor in the stunning Bay of Luanda, a starting point for other Angolan destinations, continually renewed by the power of the seasons. Once again we meet fascinating personalities, art, culture, ways of life, pleasures... and always the landscapes, eternally new, although visited thousands of times.

Slowly, because everything that is beautiful needs to be «savoured» with time, we skip around different parts of the globe, to present you with different panoramas, extraordinarily unique architecture, unexpected flavours, object that arouse desire and lives that have stood out, stand out and will always stand out.

Follow us, turn our pages! We will always be very happy when we stand out too. It is with great honour that we are an asterisk in your lives*!

MARIA AMÉLIA PIRES

A Villas & Golfe® é propriedade da PM Media, SA | www.pmmedia.pt | África – LUANDA – ANGOLA | Telm: 00244 935545893 | 00351 917577875 | Europa – Portugal – Centro Empresarial Lionesa, Rua da Lionesa, 446 – Fracção G19 – 4465-671 Leça do Balio; Matosinhos, Porto; Tef: 00351 229069530 | www.villasegolfe.com | mail: villasegolfe@villasegolfe.com | Presidente ADM: Paulo Martins | paulomartins@villasegolfe.com | Directora: Maria Amélia Pires | ameliapires@villasegolfe.com | Redacção: Patrícia Ramos (Assist. Coordenação da Directora) | patriciaramos@pmmedia.pt | Andreia Barros Ferreira | Carolina Xavier e Sousa | Nelma Viana| Fotografias: Manuel Teixeira, Midan Studio, José Campos | Direcção de Arte: Ricardo Galésio e João Pedro Manaia Rato | Produção: Sérgio Martins (Coordenação) | Laura Martins (Paginação) | Sérgio Teixeira (Tratamento Imagem) | Publicidade: villasegolfe@villasegolfe.com | 00351917577875 | Periodicidade: Bimestral | Impressão: Orgal, Lda | Publicação registada no Ministério da Comunicação Social de ANGOLA com o número MCS-605/B/2011 | ISSN: 1645 – 2798 | Assinaturas: assinaturas@pmmedia.pt

Interdita a reprodução, mesmo que parcial, de textos, fotografias ou ilustrações sob quaisquer meios e para quaisquer fins, inclusive comerciais, Villas & Golfe ® marca registada.
Os artigos de opinião, os seus conteúdos e o impacto que deles advier são da total responsabilidade dos seus autores.

PUBLICIDADE NA REVISTA: villasegolfe@villasegolfe.com

34
BAÍA DE LUANDA
Convite à respiração
The Lungs of the City

16
GRANDE ENTREVISTA
VALTER BARROS
«É a qualidade ...»
«It is the quality ...»

100
SEXTO SENTIDO
CÂNDIDA CELESTE
«Quero fazer crescer o Namibe»
«I want to make Nambibe grow»

44
ART & CULTURE
SOZINHO LOPES
«Gosto de rir na tela»
«I like to laugh on canvas»

158
BARCO
NUMPTIA
Máxima Personalização
Total Customisation

64
GOURMET & WINE
CHE
Entre amigos
Among friends

176
GOLFE
MANGAIS GOLF CLUB
Campo ecológico já a funcionar
Ecological course now open for play

Em cada angolano a confiança num banco atento a todos os pormenores.

No BPC, estamos atentos a todos os pormenores.
Por isso, investimos na melhoria dos nossos produtos e serviços,
reforçamos as nossas equipas e investimos na tecnologia.
Modernizamo-nos, para podermos corresponder
ao que é mais importante para ti.

Até, ao mais pequeno pormenor.

Por esta Angola
que eu Amo!

Deserto do Namibe

BPC

SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE

De Luanda, onde começamos esta nossa viagem pelo continente africano, partimos em direcção ao Norte, às quase virgens e muito verdes ilhas de São Tomé e Príncipe. Pelos ares, não é uma viagem que demore mais de duas horas, mas chegados lá parece que fomos transportados para muito mais longe, um local como já não pensávamos que existisse, de mar azul transparente, florestas densas e uma imensidão de frutos e flores.

From Luanda, where we began our journey through the African continent, we head north, to the almost virgin and lush green islands of São Tomé and Príncipe. Through the air this trip takes no longer than two hours, but once we arrive there it seems as if we have been transported to much further away, to a place we thought could no longer exist, with clear azure seas, dense forests and a cornucopia fruit and flowers.

© MANUEL TEIXEIRA

De São Tomé, a ilha principal, ao Príncipe, é um saltinho. E se na primeira ilha já impressionam as praias de areia fina e o mar quente e calmo, a segunda quase nos faz querer perder bússolas e relógios, e ficar por lá, indefinidamente, a admirar as palmeiras e as mangueiras que se deitam nas praias de uma beleza incomum. O mar, esse, vai espreitando, verde, azul, sereno, na ilha onde foi comprovada a teoria da relatividade de Einstein.

It's just a hop and a skip from São Tomé, the main island, to Príncipe. And if on the first island we were already impressed by the beaches of fine sand and the warm calm sea, the second almost makes us want to abandon compasses and watches and stay there indefinitely, admiring the palm trees and the mango trees that rest on the beaches of rare beauty. For its part, the sea pops in and out of view, green, blue, serene, on the island where Einstein's theory of relativity was proved.

© MANUEL TEIXEIRA

No regresso a São Tomé há a promessa da romagem ao Sul, zona menos habitada da ilha, onde ficam praias desertas, cascatas de cortar a respiração, roças que parecem saídas de outros tempos e o Cão Grande, o maior pico da ilha, com 663 metros de altura. Imponente e rochoso, é possível avistá-lo muitos quilómetros antes de se chegar até ele. No regresso ao Norte, há ainda tempo para entrar na floresta até se chegar à Cascata de São Nicolau, a mesma imortalizada por Cesária Évora em *Sodade*.

On returning to São Tomé there is the promise of the pilgrimage to the south, the least inhabited part of the island, where there are deserted beaches, breathtaking waterfalls, countryside that seems torn from other times and the «Cão Grande», the highest peak on the island, measuring 663 metres high. Imposing and rocky, you can see it many kilometres before you reach it. On returning to the north, there is still time to enter the forest until you reach the Waterfall of Saint Nicholas, the same feature once immortalised in Cesária Évora's song *Sodade*, which translates to «longing».

© MANUEL TEIXEIRA

BANCO ESPIRITO SANTO ANGOLA

Para as empresas grandes
e para as que querem ser grandes.

Nasceram os cartões BESA **COLLECTION** CORPORATE. Cartões que optimizam a vida financeira das empresas porque permitem maior controlo administrativo, maior segurança e simplicidade no dia-a-dia de um executivo, em qualquer parte do mundo. Um meio de pagamento prático e seguro que ainda oferece um prestigiado conjunto de seguros e serviços. Descubra tudo o que os novos cartões BESA **COLLECTION** CORPORATE podem simplificar na vida da sua empresa.

BESAdirecto/Apoio ao Cliente Tel.: (+244) 222 693 610 **www.besa.ao**

BESA **COLLECTION**
CORPORATE

É também já de *sodade* que se enche o nosso espírito com a aproximação da despedida. *Sodade* desse caminho para São Tomé...
Our mind it also filled with *longing* as the moment of fare-well approaches. *Longing* for this trip to São Tomé...

© MANUEL TEIXEIRA

BANCO ESPIRITO SANTO ANGOLA

Chegaram os cartões
que falam consigo 24 horas por dia,
365 dias por ano.

A pensar nas empresas mas também nos particulares, o BESA oferece ainda, em toda a gama BESA **COLLECTION**, uma inovadora e exclusiva linha de atendimento 24 horas por dia, 365 dias por ano. Um serviço único e especializado que lhe permite ter o BESA sempre ao seu lado. Descubra tudo o que os cartões BESA **COLLECTION** lhe podem oferecer.

BESAdirecto/Apoio ao Cliente Tel.: (+244) 222 693 610 **www.besa.ao**

BESA **COLLECTION**

VALTER BARROS

«É a qualidade do homem que faz a diferença»

«It is the quality of the man that makes the difference»

Iniciou a sua carreira bancária no Banco Comercial Angolano, em 1988, como responsável do Gabinete de Organização e Informática. Três anos depois foi dirigir o gabinete de informática do Banco Totta Angola e em 2006 chegou à Comissão Instaladora do Banco de Desenvolvimento de Angola. Actualmente é um dos administradores do BDA, pelo que se sente já muito mais gestor do que informático. É nessa qualidade, de gestor, que Valter Barros fala do que tem sido a acção do banco que lidera, nomeadamente da aposta na agricultura, na indústria e sobretudo nas pessoas.

He began his banking career in 1988 at Banco Comercial de Angola as head of the Office of Organisation and IT. Three years later he was managing the IT office of Banco Totta Angola and in 2006 he reached the Establishment Team of the Banco de Desenvolvimento de Angola [BDA]. Today he is one of the BDA's administrators, so he feels much more of a manager than an IT expert. It is in this role, as a manager, that Valter Barros speaks of the actions of the bank which he heads, in particular the investment made in agriculture, in industry and especially in people.

TEXTO TEXT ANDREIA BARROS FERREIRA \\ FOTOGRAFIA PHOTOGRAPHY JOSÉ CAMPOS

A agricultura tem sido uma das estratégias seguidas pelo BDA, em consonância com o conjunto de políticas promovidas pelas autoridades angolanas. A agricultura é uma das bases para o desenvolvimento económico do país?

Angola tem uma economia dependente em cerca de 70% do sector petrolífero, que emprega pouca mão-de-obra angolana comparativamente ao peso que este sector tem no PIB. O sector agrícola é um dos que pode criar um elevado número de postos de trabalho.

Quando o executivo angolano criou o BDA fez aprovar na Assembleia Nacional a lei que cria o Fundo Nacional de Desenvolvimento (FND), como um instrumento destinado a financiar projectos do sector privado nacional, no âmbito dos programas de desenvolvimento do país e definiu o BDA como gestor exclusivo do referido fundo.

A aposta do BDA no sector agrícola insere-se na estratégia do governo angolano em diminuir as importações, aumentar a produção nacional e a oferta de postos de trabalho e diversificar a economia, com o objectivo de reduzir a pobreza e a excessiva dependência da economia do sector petrolífero.

Como têm sido aplicadas as verbas disponibilizadas pelo BDA para o incentivo à agricultura?

O governo aprovou uma linha de crédito para o Crédito Agrícola de Investimento, que assenta fundamentalmente num sistema de projectos padronizados, elaborados pelo BDA em estreita colaboração com os órgãos oficiais do Ministério da Agricultura. O BDA é o gestor desta linha de crédito e assinou um protocolo com cinco bancos comerciais, que usam a rede de balcões dispersa pelo país para atingir o maior número de produtores possíveis.

Para além destes projectos padronizados, os produtores podem submeter projectos próprios ao BDA ou aos bancos operadores, desde que tenham viabilidade económica e financeira e capacidade de gestão comprovada.

Este programa visa garantir o acesso ao crédito a um maior número de empresários agrícolas, e consequentemente aumentar a área agrícola produzida e os índices de produtividade nas diferentes culturas agrícolas, perspectivando a diminuição de importações e a exportação de produtos agro-pecuários.

No ano passado, o BDA dispôs de 200 milhões de USD para financiar a agricultura e outros ramos extractivos. Esse dinheiro serviu para financiar que projectos?

Desde o ano passado, o BDA tem vindo a repassar para os bancos comerciais, que connosco assinaram o protocolo no âmbito do Crédito Agrícola de Investimento, recursos em tranches de 10 milhões de USD, que os mesmos devem colocar à disposição dos produtores. À medida que estas tranches são utilizadas, podem vir ao BDA requerer novas tranches, desde que apresentem um relatório justificativo da correcta aplicação dos recursos recebidos. O regulamento do programa exige um determinado nível de organização dos produtores, a comparticipação no investimento com recursos próprios até 5% do valor e a documentação relativa à posse dos terrenos com os impostos pagos. Estes elementos têm feito com que a atribuição dos créditos não seja tão massificada como previamos. É muito importante que se cumpra o regulamentado e que se faça uma correcta fiscalização e acompanhamento dos projectos financiados para que na fase do reembolso tenhamos o risco de crédito mal parado reduzido ao mínimo.

Angola tem potencialidades enormes no que toca à agricultura. Ainda assim, a maior parte das frutas e legumes consumidos no país, bem como o peixe e a carne, são importados. O que falta fazer para que este cenário se inverta?

Agriculture has been one of the strategies followed by the BDA, in line with the series of policies promoted by the Angolan authorities. Is agriculture one of the bases for the economic development of the country?

Angola has an economy dependent to the amount of 70% on the oil sector, which employs little Angolan manpower when compared with the importance that this sector has to the GDP. The agricultural sector is one that can create a large number of jobs.

When the Angolan government created the BDA, it passed in the National Assembly the law creating the National Development Fund (NDF), as an instrument to use in financing national private sector projects as part of development programmes in the country and defined the BDA as the exclusive manager of that fund.

The investment of the BDA in the agricultural sector is part of the Angolan government's strategy to reduce imports, to increase domestic production and job supply and to diversify the economy, with the aim of reducing poverty and excessive dependence on the economy of the oil sector.

How have the funds made available by the BDA to boost agriculture been used?

The government has approved a line of credit to the Crédito Agrícola de Investimento, which is essentially based on a standardized system of projects prepared by the BDA in close collaboration with official bodies of the Ministry for Agriculture. The BDA is the manager of this credit facility and has signed an agreement with five commercial banks, which use the network of branches spread across the country to reach the largest number of possible producers.

In addition to these standardised projects, producers can submit their own projects to the BDA or the operating banks, provided that they are economically and financially viable and have proven management capacity.

This programme aims to ensure access to credit to a larger number of farmers, and consequently increase the agricultural area produced and productivity levels in different crops farmed, envisaging the reduction of imports and the export of agricultural and livestock products.

Last year, the BDA had USD 200 million to finance agriculture and other extractive fields. What projects has this money been used to fund?

Since last year, the BDA has passed on to the commercial banks that have signed the agreement with us within the scope of the "Crédito Agrícola de Investmimento", funds in tranches of USD 10 million, which they must make available to producers. As these tranches are used up, they can come the BDA and request further tranches, provided they make a report justifying the correct application of the funds received. The regulation of the programme requires a certain level of organization of the producers, the share in the

«A aposta do BDA no sector agrícola insere-se na estratégia do governo angolano em diminuir as importações, aumentar a produção nacional e a oferta de postos de trabalho» \\

«The investment of the BDA in the agricultural sector is part of the Angolan government's strategy to reduce imports, to increase domestic production and job supply»

Israel tem uma agricultura das mais desenvolvidas do mundo, é um grande exportador de produtos hortícolas e frutícolas e é um dos países mais avançados em pesquisa agrícola, mas não tem as condições edafoclimáticas que referiu na sua pergunta.

Angola viveu uma guerra que durou mais de 30 anos e o sector da economia que mais sofreu foi o agrícola, devido ao abandono dos campos. O governo tem estado a fazer um esforço para que as pessoas regressem aos locais de origem, mas não tem sido fácil. Os jovens que são originários destas localidades têm hábitos completamente diferentes dos seus pais e avós. O governo abriu cerca de 12 institutos médios de agronomia para formação de jovens para o sector agrícola. O BDA ajudou a estruturar um projecto, chamado «Terras do Futuro», em parceria com um empresário angolano, no qual se dá uma formação em gestão agrícola. No final da formação é-lhes oferecido uma viagem a um país com a agricultura desenvolvida para eles terem contacto com casos reais de sucesso na actividade empresarial agrícola e posteriormente dá-se-lhes um financiamento para adquirir uma fazenda de 250 hectares preparada para começar a produzir, com casa construída, uma carrinha e assistência técnica. Por isso, no que diz respeito ao desenvolvimento, quem faz a diferença é qualidade do homem e não a qualidade da terra.

Paralelamente a estes esforços é necessário que os outros sectores, como por exemplo, da pesquisa e da investigação, sejam igualmente potencializados com vista a contribuir para o relançamento deste importante sector da economia de Angola.

A indústria transformadora é outra das vossas grandes apostas. O que têm feito neste ramo?

Angola tem muita madeira e matéria-prima para a produção de cerâmica. Existem alguns empresários a exportar madeira e, entretanto, o BDA tem aconselhado os nossos clientes, produtores de madeira e rochas, a que agreguem valor a estes produtos através de indústrias transformadoras para aumentarem a renda proveniente da sua actividade. Temos estado a financiar algumas indústrias nesses sectores para consumo interno e para exportação. Angola encontra-se em plena fase de reconstrução, estando o sector da construção civil a desempenhar um papel muito importante. Actualmente, grande parte dos materiais de construção são importados, é importante que estas indústrias sejam alavancadas para diminuir o esforço financeiro do país. O BDA tem estado a direccionar elevados recursos para o financiamento da indústria de materiais de construção.

Por outro lado, também temos estado a incentivar os nossos clientes a investirem na agro-indústria, para reduzirem as perdas que os produtores agrícolas têm em algumas localidades do interior por falta de capacidade de escoamento dos seus produtos.

O BDA celebrou recentemente cinco anos. Que balanço faz deste período?

Foram cinco anos de aprendizagem, onde implementámos um modelo de funcionamento novo no mercado bancário.

O volume de financiamento não foi mais elevado porque, nas condições em que se apresentavam muitos dos empresários que nos procuravam, o financiamento iria complicar-lhes mais a vida do que ajudar. O BDA tem contribuído para que alguns empreendedores melhorem muitos aspectos da sua actividade, como organização da contabilidade, pagamento de impostos, actualização

«Achamos que é nossa responsabilidade ajudar a aumentar a base tributária em Angola e isto só será possível com empresas a funcionarem na legalidade» \\ *«We believe it is also our responsibility to help increase the tax base in Angola and this is only possible with organised and legally functioning companies»*

investment from their own resources of up to 5% of the value and documentation relating to the possession of land with the taxes paid. These factors have meant that the allocation of loans has not been as great as we had predicted. It is very important for them to comply with the regulations and that there is proper supervision and monitoring of the financed projects so that in the repayment phase we have minimized the risk of non-performing loans.

Angola has enormous potential when it comes to agriculture. Still, most of the fruit and vegetables consumed in the country, as well as fish and meat, are imported. What remains to be done to reverse this scenario?

Israel has one of the most developed agricultures in the world, is a major exporter of fruit and vegetables and is one of the most advanced countries in agricultural research, but does not have the soil and climatic conditions that you mentioned in your question.

Angola suffered a war that lasted more than 30 years and the sector of the economy that suffered most was the agricultural sector, due to rural abandonment. The government has been making efforts to get people back to their places of origin, but this has not been easy. Young people who come from these places have completely different habits to their parents and grandparents. The government has opened about 12 secondary level agronomy institutes for training young people for the agricultural sector. The BDA has helped to structure a project called «Lands of the Future», in partnership with an Angolan businessman, in which training is given in farm management. At the end of the training they are given a trip to a country with developed agriculture for them to have contact with real success stories in the farming business and then they are given financing to acquire a farm with 250 acres prepared to start production, with a home built, a truck and technical assistance. Therefore, with regard to development, what makes the difference is the quality of the man and not the quality of the land.

Parallel to these efforts, other sectors, such as research and investigation, also need to be boosted with a view to contributing to the revival of this important sector of Angola's economy.

The manufacturing industry is another of your major investments. What has been done in this field?

Angola has plenty of timber and raw material for ceramic production. There are some entrepreneurs exporting timber and, in the meantime, the BDA has advised our clients, producers of timber and rocks, that they can add value to these products through manufacturing industries to increase the income from their activity. We have been financing some industries in these sectors for domestic consumption and for export. Angola is going through a total rebuild phase, with the construction sector playing a very important role. At the moment, most building materials are imported, it is important that these industries are leveraged to reduce the financial burden of the country. The BDA has been targeting high resources to finance the construction materials industry.

On the other hand, we have also been encouraging our clients to invest in agro-industry, to reduce the losses that farmers have in some inland areas through their lack of capacity to dispose of their products.

The BDA has recently celebrated five years in existence. What is your assessment of this period?

They were five years of learning, during which we implemented a new operating model in the banking market.

de licenças e de alvarás. Achamos que também é nossa responsabilidade ajudar a aumentar a base tributária em Angola e isto só será possível com empresas organizadas e a funcionarem na legalidade.

Vamos continuar a implementar a política de desenvolvimento do sector empresarial privado de acordo com as políticas do governo, estamos a trabalhar já numa parceria com o INAPEM, focados numa aposta forte na formação dos empresários que recorrerem aos créditos do BDA.

Também temos estado a dar uma atenção especial na formação contínua dos nossos colaboradores. Além disso, o BDA tem também delineada uma política de responsabilidade social que este ano começará a ser implementada.

The amount of finance was not higher because, under the conditions of many of the entrepreneurs who came to us, financing would complicate their lives more than help them. The BDA has helped some entrepreneurs to improve many aspects of their business, such as organising accounting, paying taxes, and updating licenses. We beleive it is also our responsibility to help increase the tax base in Angola and this is only possible with organised and legally functioning companies.

We will continue to implement the development policy of the private enterprise sector in accordance with government policies. We are now working in partnership with INAPEM, focused on a strong investment in the training of entrepreneurs who use BDA loans.

We also have been giving special attention to the continued training of our employees. In addition, BDA has also outlined a policy of social responsibility that this year will start being implemented.

CRESCER
É CONSTRUIR
O FUTURO.

Crescer é criar todos os dias. Criar novos caminhos, soluções, oportunidades, é trazer algo de novo ao mundo. No BIC investimos em Angola porque acreditamos que cada angolano pode crescer e criar mais, e essa sim, é a nossa principal obra. É por isso que construímos o futuro juntos, é por isso que crescemos juntos.

BancoBIC
Crescemos Juntos

www.bancobic.ao

\\ ART & CULTURE

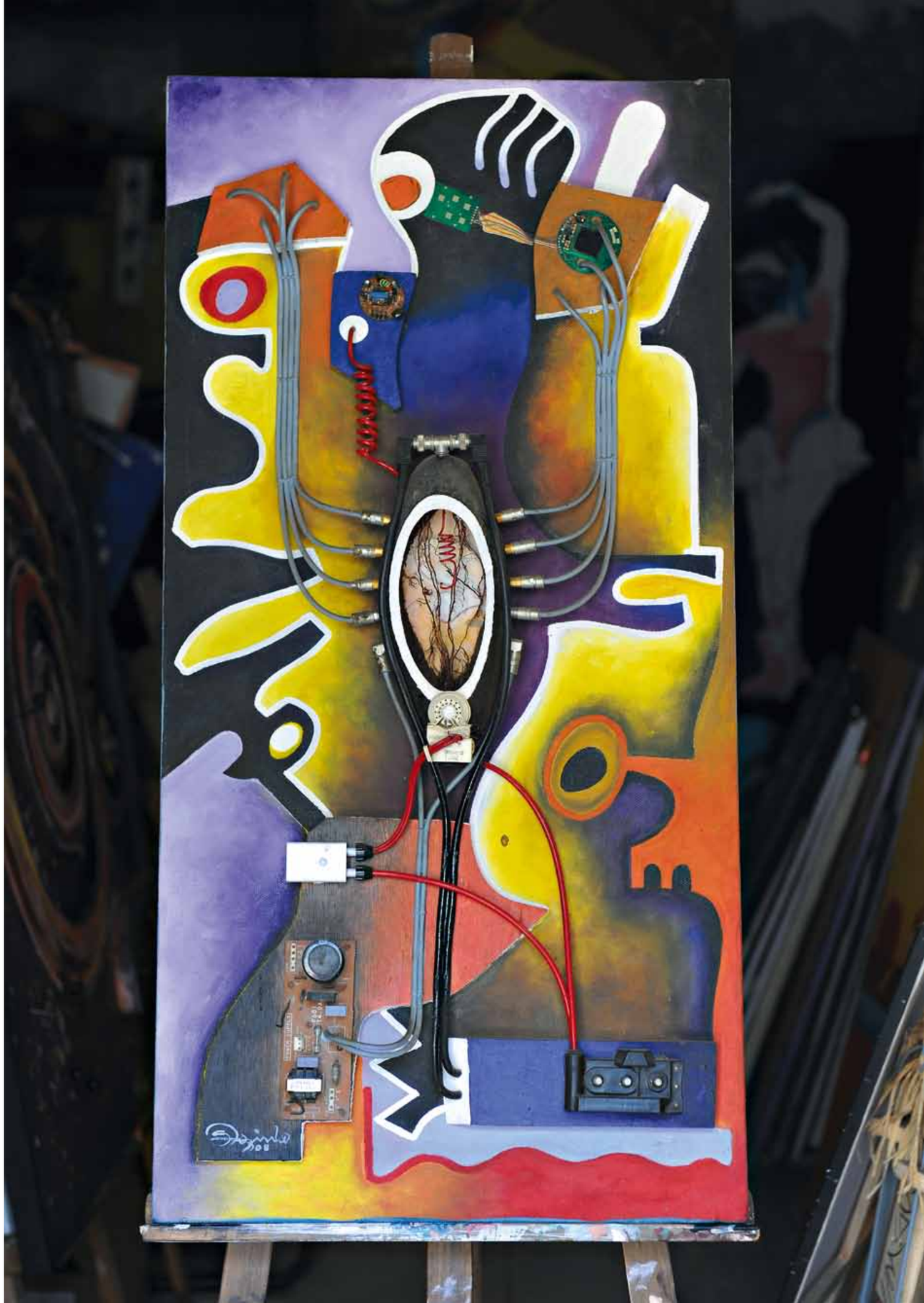
26
CASA \\ HOUSE
GLASS HOUSE
Poema Vítreo
Vitreous Poem

34
REPORTAGEM \\ FEATURE
BAÍA DE LUANDA
Convite à respiração
The Lungs of the City

44
ENTREVISTA \\ INTERVIEW
SOZINHO LOPES
«Gosto de rir na tela»
«I like to laugh on canvas»

50
ARQUITECTURA \\ ARCHITECTURE
SHANGHAI ORIENTAL SPORTS CENTER
Pelo Desígnio de Água
Designed by Water

56
DESIGN



CASA \\ HOUSE

GLASS HOUSE

TEXTO TEXT PATRÍCIA RAMOS \\ FOTOGRAFIA CEDIDA PHOTOGRAPHY GIVEN NICO VAN DER MEULEN

Poema Vítreo

Vitreous Poem

O *briefing* do projecto era claro: uma casa moderna, *glamourosa*, amplamente aberta para o exterior, luminosa e todos os quartos com vista para o jardim.

Para responder às exigências do cliente, o arquitecto Nico Van Der Meulen projectou uma residência com cerca de 2500 m² disposta seguindo um padrão semi-circular sobre o jardim, de modo que o imenso quadro de betão em radial emanasse do centro da habitação e complementasse todos os espaços ao ar livre, incluindo os vários *decks*, pátios, piscinas e fontes.

Situada na cidade sul-africana de Joanesburgo, a Glass House versa-se debaixo da influência do vidro translúcido que permite a entrada da intensa luz solar que existe em quase todos os 365 dias do ano.

Assim, como semi-círculo no lado sul e com forma de ferradura no lado norte, esta complexa residência proporciona vistas deslumbrantes para os espaços verdes ponteados pelas manchas de água das várias piscinas.

A entrada da casa é marcada por uma parede de aço e vidro, materiais que se repetem na escadaria principal suspensa sobre um pequeno lago interno aquecido, que no Verão funciona como estabilizador da temperatura e que no Inverno actua como um poderoso sistema de aquecimento. Este conjunto de degraus determina o posicionamento e a divisão de cada espaço dentro da Glass House.

No piso inferior, à esquerda, estabelece-se um elevador com madeira folheada, e à direita começam a sur-

The brief for this project was clear: a modern, glamorous house, very open to the outdoors, light and with all bedrooms overlooking the garden.

To meet the client's requirements, architect Nico Van Der Meulen designed a residence of about 2500 m² arranged to a semicircular pattern over the garden, so that the huge radial concrete framework emanates from the centre of the property and complements all of the outdoor spaces, including the various decks, courtyards, pools and fountains.

Situated in the South African city of Johannesburg, the Glass House is under the influence of translucent glass that allows the entrance of the intense sunlight that exists in almost all 365 days a year.

Thus, as a semicircle on the south side and a horseshoe shape on the north side, this residence complex provides breathtaking views of green spaces dotted by patches of water from the various pools.

The entrance to the house is marked by a wall of steel and glass, materials that are repeated in the main staircase suspended over a small heated indoor lake heated, which works as a temperature stabilizer in the summer and in the winter acts as a powerful heating system. This set of steps determines the positioning and division of each space within the glass house.

On the lower floor, to the left, a lift tower clad in timber, and to the right all the social areas begin to appear. The translucency of the folding frameless glass doors

gir todas as zonas sociais. A translucidez das portas de vidro sem moldura dobráveis reúne de forma instantânea a sala de jantar, a sala de estar, a sala de família, mas também o átrio, a piscina interior aquecida com bar próprio e o ginásio.

A cozinha liga-se a este grupo através de portas automáticas, tendo ainda adjacentes uma área para pequenos-almoços e uma sala de jogos para as crianças poderem brincar sob a supervisão dos adultos enquanto estes cozinham.

E a Glass House continua o seu canto repleto de vidraças também na zona superior dedicada aos espaços mais íntimos. No segundo piso estabelece-se um estúdio/escritório, mas também uma ampla sala de jogos, bem como o quarto principal, além da *master suite* que concentra um pequeno salão, uma kitchenette, uma casa-de-banho

instantly connect the dining room, the living room, the family room, but also the atrium, the heated indoor pool with its own bar and gym.

The kitchen is connected to this group through automatic doors, and also adjacent to this an area for breakfast and a games room for children to play under adult supervision as they cook.

And the Glass House continues its projection full of windows on the upper level also dedicated to the most intimate spaces. On the second floor we find a studio / office, but also a large games room and the master bedroom, plus the master suite that contains a small lounge, a kitchenette, a bathroom marked by transparency and a further large balcony overlooking the gardens and outdoor pool.

marcada pela transparência e ainda uma grande varanda sobre os jardins e a piscina exterior.

Contudo, os versos da Glass House não se resumem ao seu poder luminoso e translúcido adensado pelas luzes LED espalhadas pela habitação. Há outros aspectos que marcam esta composição poética, entre eles uma garagem com capacidade para 12 automóveis e que logra de uma vista única para a piscina e também uma elevada galeria de arte que faz a passagem entre a cave e o elevador.

However, the verses of the Glass House are not limited to its light and translucent power light increased by LED lights scattered around the house. There are other aspects that mark this poetic composition, including a garage with capacity for 12 cars that enjoys a unique view of the pool and also an art gallery that creates the passageway between the basement and the lift.

www.nicovdmeulen.com

REPORTAGEM \\ FEATURE

BAÍA DE LUANDA

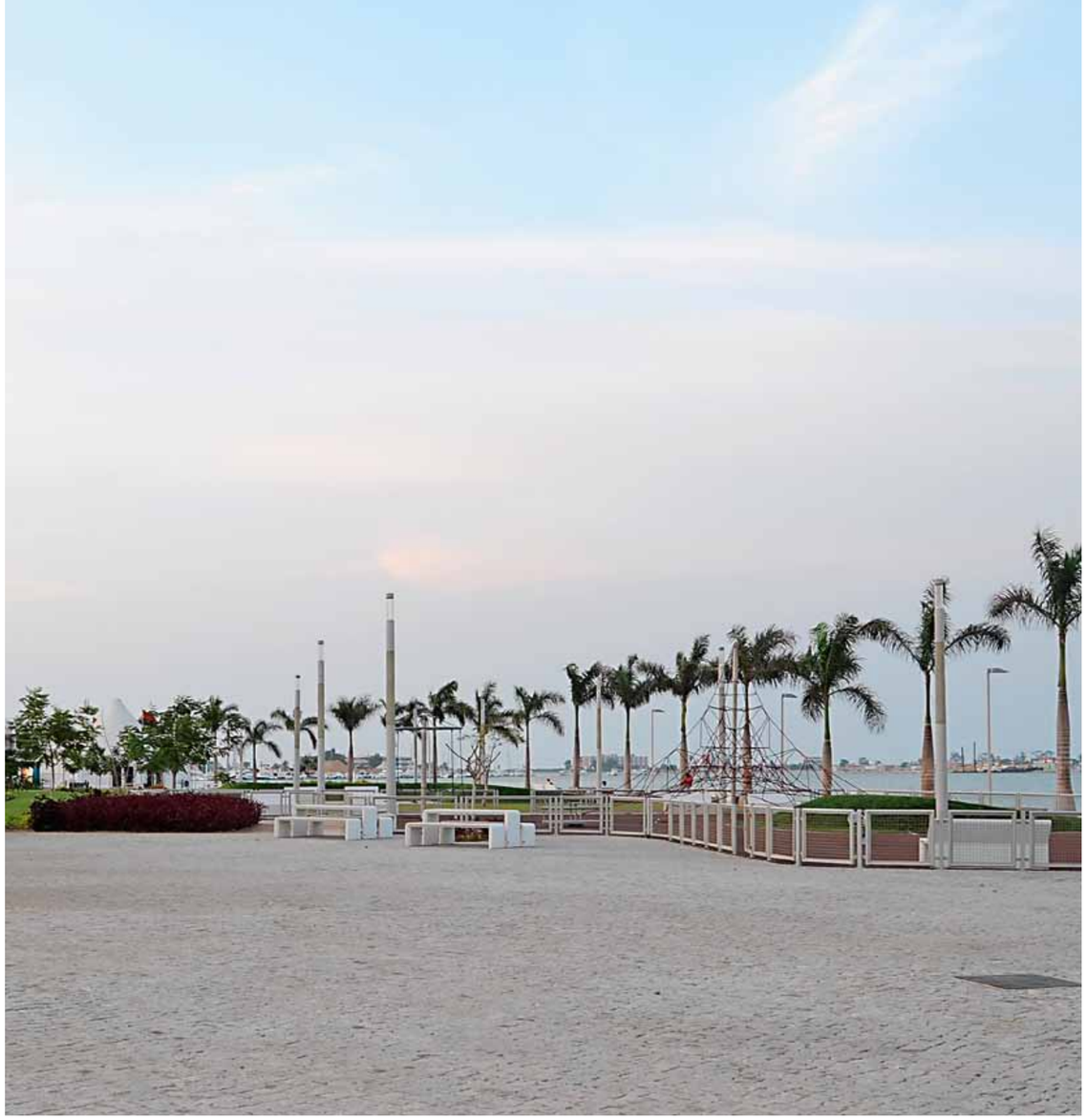
Convite à respiração
The Lungs of the City

TEXTO TEXT ANDREIA BARROS FERREIRA \\ FOTOGRAFIA PHOTOGRAPHY JOSÉ CAMPOS \\ 3D: © BAÍA DE LUANDA

O movimento de máquinas e homens vai desviando a atenção do que já está feito na nova Baía de Luanda. Mas basta percorrer o caminho que leva à Ilha do Cabo para percebermos que não faltará muito para que o ícone de Angola se torne ainda mais bonito. Por lá, nesse local onde a obra está quase finalizada, há já espaços ajardinados, parques infantis, quadras de basquetebol, vias para caminhadas, corridas ou passeios de bicicleta e inúmeros bancos para que se possa usufruir da nova baía, mais limpa, mais verde e acolhedora, e com menos ruído.

Todo o projecto da nova Baía de Luanda foi concebido com pendente ecológico. Para além do respeito pela

The movement of machines and men deflects your attention from what has already been achieved on the new Bay of Luanda. But all you have to do is take the trip out to the Ilha do Cabo to understand that not much is left to do for the Angola's iconic bay to become even more beautiful. Out here, in this place where the work is almost completed, there are already landscaped areas, children's playgrounds, basketball courts, walking, running or cycle paths and countless benches so that you can sit back and enjoy the new, cleaner, greener, quieter and more welcoming bay.



beleza natural do local, uma das principais intervenções do projecto prendeu-se com a descontaminação da baía, que permitiu o regresso de várias espécies marinhas às suas águas, numa intervenção que contemplou uma área de cerca de 180 mil metros quadrados. As mudanças são visíveis na água transparente da baía, nos peixes que vão já saltitando bem perto da borda e no cheiro a limpo que se sente no ar.

Para além da descontaminação das águas, o sistema de efluentes foi requalificado, incluindo estações de bombagem e equipamentos, de modo a evitar uma nova poluição da baía, e foi construído um novo sistema de recolha das águas pluviais, que permite escoar com eficácia a água das chuvas.

Em terra, a intervenção não foi menos profunda. Nos cerca de três quilómetros da nova Baía de Luanda, estão contemplados 30 mil metros quadrados de relva, que

The entire project of the new Bay of Luanda has been created with ecology in mind. In addition to the respect for the natural beauty of the site, one of the main interventions of the project lies in the decontamination of the bay, which has enabled the return of many sea species to its waters, in an action that covered an area of around 180,000 square metres. The changes can be seen in the clear waters of the bay, in the fish that frolic close to the shore and in the freshness that can be felt in the air.

Beyond decontaminating the water, the effluent management system has been redeveloped, including pumping stations and equipment, so as to avoid new pollution of the bay. A new rainwater collection system has also been built that ensures the efficient drainage of rainfall.

On land, the intervention has been no less profound. The nigh-on three kilometres of the new Bay of Luanda

acolherão 2100 novas palmeiras, 700 acácias e 400 árvores de sombra. É uma baía mais verde e alegre, que mudará certamente o estilo e a qualidade de vida dos habitantes e visitantes de Luanda. Será como que ter um pulmão verde, um refúgio de oxigénio, numa cidade que fervilha diariamente de actividade.

feature 30 thousand square metres of lawns, which will provide a home for 2100 new palm trees, 700 acacias and 400 shade giving trees. This is a green and brighter bay, which will certainly change the lifestyle and quality of life of the residents and visitors of Luanda. It will act like a green lung, a refuge of oxygen in a city that bustles with daily activity.

Os cento e seis mil metros quadrados de novas área pedonais, equipados com mobiliário urbano e iluminação nocturna, bem como com as áreas de lazer, vias pedonais, os espaços para desporto, de animação e cultura serão um convite constante ao lazer e ao entretenimento, sozinho ou acompanhado, tanto de noite, como de dia.

The one hundred and six thousand square metres of new pedestrian areas, fitted with urban furniture and lighting, in addition to recreation areas, footpaths, and spaces created for sport, entertainment and culture, will prove a constant attraction for leisure pursuits, on your own or in company, at night and during the day.

Não faltará o *glamour* e a elegância nesta nova Baía de Luanda. Para além dos espaços genéricos para o lazer e o desporto, o projecto prevê a inclusão de dezenas de pontos de serviços ao longo da marginal, dos quais se destacam os quiosques, bares e mesmo restaurantes, construídos em cima das águas da Baía, quase que a fundir-se com esta.

Para os que optarem pelo automóvel, foram concebidos novos parques de estacionamento com capacidade para acolher cerca de três mil e cem viaturas, que deverão poder atravessar a marginal de Luanda sem grandes sobressaltos no que toca ao trânsito. É que o projecto de requalificação da baía prevê também uma nova avenida com seis faixas de rodagem ao longo de todo o percurso, oito faixas de rodagem na intercessão com outras vias, modernos sistemas de semáforos para regulação do trânsito e um viaduto de ligação à Ilha do Cabo.

There will be no lack of glamour and elegance in this new Bay of Luanda. In addition to generic spaces for recreation and sport, the project also includes the provision of dozens of service hubs along the coastal road, highlights of which include kiosks, bars and also restaurants, built above the bay's waters, and practically blending with them.

For those who arrive by car, new car parks have been created with room for three thousand one hundred vehicles, which should be able to drive along the seafront in a congestion free environment. The bay's redevelopment project also includes a new six-lane avenue along its entire length and eight-lane where it meets other roads, as well as modern traffic light systems for regulating traffic flow, and a connection viaduct to the Ilha do Cabo.

The future has also been included in the design of the new Bay of Luanda. The project includes space for the

O futuro esteve também na concepção da nova Baía de Luanda. É que o projecto prevê espaço para que no futuro possa ser criada uma linha de comboio ligeiro/metro, ao longo da nova marginal.

Iniciadas há cerca de dois anos, prevê-se que em Agosto deste ano as obras de requalificação da Marginal da Baía de Luanda estejam concluídas. Quando isso acontecer, Luanda ficará, mais do que nunca, no mapa das cidades a visitar, e a sua emblemática baía ganhará contornos de estrela mundial.

future development of a light train/metro line along the new seafront.

Begun two years ago, it is planned that the works on the redevelopment of the Bay of Luanda seafront will be concluded in August. When this happens, Luanda will figure on the map of cities worth visiting more than ever before and its iconic bay will become a world highlight.

Projetos personalizados de decoração.
Consulte-nos.

interforma.angola@interforma.com.pt

telf.: 00 351 214 185 590

INTERFORMA
o meu espaço

www.interforma.com.pt

facebook.com/interforma.portugal

Cadeia de Lojas em Portugal:

LINHA AZUL: 808 200 011
2ª a 6ª das 9:00 às 17:00 horas

ALFRAGIDE - Edif. HOME SPACE, Zona Comercial Alfragide, Tel.: 21 418 55 90 - **ALBUFEIRA** - C.C. Algarveshopping, loja A006A, Tel.: 289 561 077
BRAGA - C.E.B. Ferreiros, Tel.: 253 339 166 - **LISBOA** - C.Colombo, loja 119, Tel.: 217 112 110 - **Sta. MARIA DA FEIRA**, Escapães, Tel.:256 816 260

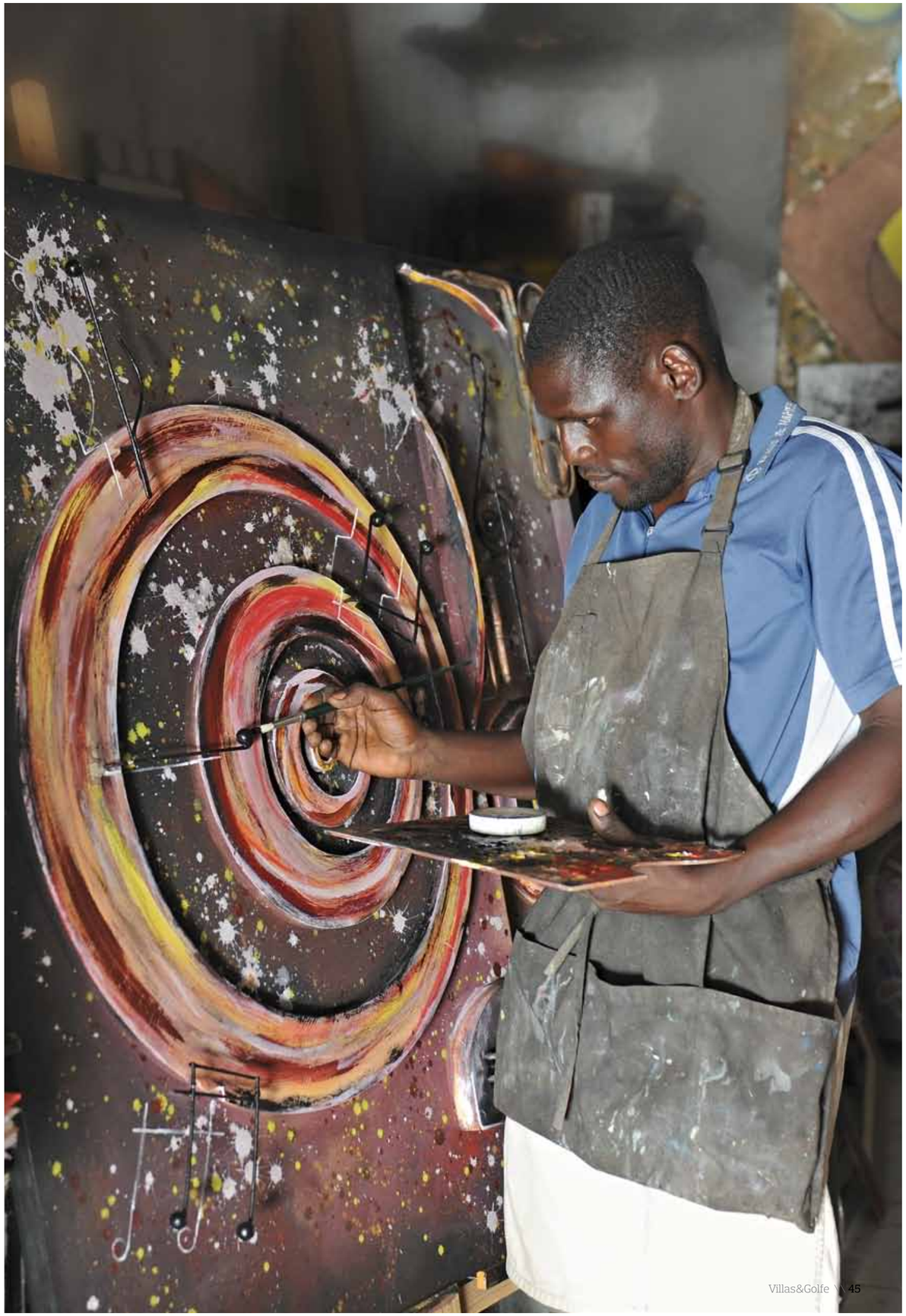
SOZINHO LOPES

«Gosto de rir na tela» \\ «I like to laugh on canvas»

Segundo classificado do prémio Ensa arte em 2006, Sozinho Lopes é um homem que vai beber inspiração à Natureza, à tradição oral e aos provérbios. Pintor das cores alegres, Sozinho Lopes insere-se na escola do Transumância, de António Gonga, defendendo que toda a obra para ser arte tem que conter em si «algum veneno» e muita pesquisa. Depois de já ter exposto em Angola, Israel, Espanha e Moçambique, Sozinho Lopes prepara-se agora para participar numa exposição na Coreia.

Runner-up in the Ensa art awards in 2006, Sozinho Lopes is a man who finds his inspiration in nature, in oral tradition and in proverbs. A painter of bright colours, Sozinho Lopes belongs to the school of Transhumance of António Gonga, arguing that for all work to be art it has to contain «some poison» in it and plenty of research. Having already exhibited in Angola, Israel, Spain and Mozambique, Sozinho Lopes is now preparing to take part in an exhibition in Korea.

TEXTO TEXT ANDREIA BARROS FERREIRA \\ FOTOGRAFIA PHOTOGRAPHY MIDAN STUDIO



Como é que a pintura surgiu na sua vida?

Acredito que a pintura é um dom. Mesmo antes de entrar para a Escola de Arte já era solicitado para fazer desenhos de colegas que já estavam na universidade. Até que um dia apareceu um colega, com quem eu já trocava alguns desenhos, que me disse que tinha uma escola de arte. Fiz o teste, consegui entrar e fiz lá os quatro anos. Fui um dos melhores. Depois de terminar esse ensino médio, fui frequentar o ateliê do professor Gonga. Estou sempre com esperança que um dia abra no país uma escola de Belas Artes. Não importa a idade que tiver na altura, vou para lá.

O que aprendeu com o professor Gonga?

Muita coisa! No Transumância, que é o nome do ateliê, defendemos os princípios mais simples, como beber da Natureza. Por isso é que na nossa pintura vamos encontrar animais, conhecimento da tradição oral, provérbios.

Uma das pinturas que tenho aqui é a transcrição de um pequeno trecho de um poema de Agostinho Neto. Diz assim: «eu já não espero, só aquele por quem se espera». E essa peça foi exposta numa exposição que era em homenagem ao 17 de Setembro, que é o dia do herói nacional.

Para mim é fantástico poder pegar em provérbios e trazê-los ao contexto da plasticidade. Com o professor Gonga deu para aprender que uma pintura não é só pintura. É necessário acarretar essa pintura de um veneno científico, porque não se está a pintar só para hoje, mas para o futuro. Será benéfico que os que nos estudarem possam ver como a sociedade pensou no momento. A pintura tem que ter esse componente, quando não tem está vazia, não tem arte. Arte é quando há esse veneno, no sentido da pesquisa. Dificilmente vai ver uma peça concebida por um transumante que não tenha título.

Que exposição tem agora no Museu de Antropologia?

Chama-se *Outras Plasticidades*. É colectiva, são nove artistas, eu faço parte desses artistas com duas pinturas. Há uma peça maior que se chama *O Aquário*, que retrata a beleza que a Natureza nos oferece. Fui recriando alguns seres marinhos que vi numa exposição no Museu de História Natural. Na altura nasceu uma ideia: porque não

How did painting come into your life?

I believe that painting is a gift. Even before entering Art School I had already been asked to do drawings of colleagues who were already at university. Until one day a colleague came along, with whom I was already exchanging some drawings, who told me he had an art school. I took the entrance exam and I got in and was there for four years. I was one of the best. Once I had completed this school, I started attending the studio of professor Gonga. I am always hopeful that one day a school of fine arts will open in the country. It doesn't matter how old I am at the time, I'm going there.

What did learn from professor Gonga?

So many things! In «Transhumance», the name of the studio, we uphold the most simple of principles, such as finding inspiration in nature. That is why in our paintings you will find animals, knowledge of oral tradition, proverbs.

One of the paintings I have here is the transcription of a short excerpt of a poem by Agostinho Neto. It says: «I do not wait, only the one for whom others wait». And this piece was exhibited at an exhibition which was in tribute to September 17th, which is National Heroes' Day.

I find it fantastic to be able to take proverbs and to mould them into the context of plasticity. With professor Gonga I learnt that a painting is not just a painting. You need to convey some scientific poison to this painting, because you are not just painting for now, but also for the future. It will be beneficial for those who study us to be able to see what society was thinking at the time. Painting has to have this component, when it does not have this it is empty, it had no art. Art is when there is this poison, in terms of research. You will find it difficult to see a piece created by a transhumant that does not have a title.

What exhibition do you have currently in the Museum of Anthropology?

It is called *Other Plasticities*. It is a collective show with nine artists, I am one of these artists with two paintings. There is a larger painting which is called *The Aquarium*, which portrays the beauty nature gives to us. I have been recreating some sea animals that I had seen in an

criar um aquário numa tela? E fui multiplicando, também em termos de cores, porque gosto de cores alegres. Dizem que sou uma pessoa que ri muito, gosto de rir na tela com as cores. O outro quadro é o *Sopro das Notas*. *Notas* é polissémico, porque podem ser notas musicais e notas de papel que o sopro nos vão proporcionar.

Onde expôs até agora?

A minha primeira exposição individual intitulou-se *O Quinto Ano*. Aconteceu há três anos. Resumi nela os quatro anos de escolaridade, dentro do contexto do ensino médio, e o ano de experiência no ateliê do professor Gonga. Foi aqui em Luanda.

Participei na Feira de Israel, com o conceituado Etona, na Expo Saragoça, em Espanha, em Moçambique. Agora há previsões de participar na Expo na Coreia, foi-nos endereçado o convite, já fomos lá depositar as obras. E estou na colecção da Ensa, num edifício da Sonangol, na Embaixada de Angola em Israel. Já se começam a atingir níveis satisfatórios [risos].

exhibition at the Natural History Museum. At the time an idea came into my head: why not create an aquarium on canvas? And I was adding to it, also in terms of colours, because I like bright colours. They say I am a person who laughs a lot. I like to laugh on canvas with the colours. The other painting is the *Wind of Notes*. *Notes* is polysemous, as they could be musical notes or paper notes that the wind brings to us.

Where have you exhibited until now?

My first individual exhibition was called *The Fifth Year*. It was held three years ago. I summarised the four years spent at school in it, within the context of secondary education, and the year of experience in professor Gonga's studio. It was held here in Luanda.

I took park in the Israel Fair, with renowned artist Etona, in Expo Zaragoza, in Spain, and in Mozambique. There is now talk of taking part in the Korea Expo. The invitation was made to us. We have already been there to hand in the works. And I am in the Ensa collection, in a Sonangol building, in the Angolan Embassy in Israel. They are beginning to reach satisfactory levels [he laughs].

Schréder
schreder.angola@gmail.com

SHANGHAI ORIENTAL SPORTS CENTER

Pelo Desígnio da Água \\ Designed by Water

A história deste complexo desportivo remonta ao ano de 2008, altura em que fora lançado o concurso para a criação do Centro Oriental de Desportos de Xangai, na China, com o intuito de receber o 14º Campeonato Mundial de Natação em Julho de 2011.

O gabinete alemão de arquitectura gmp apresentou o projecto vencedor e em 2009 arrancavam as obras de construção deste novo centro de desportos.

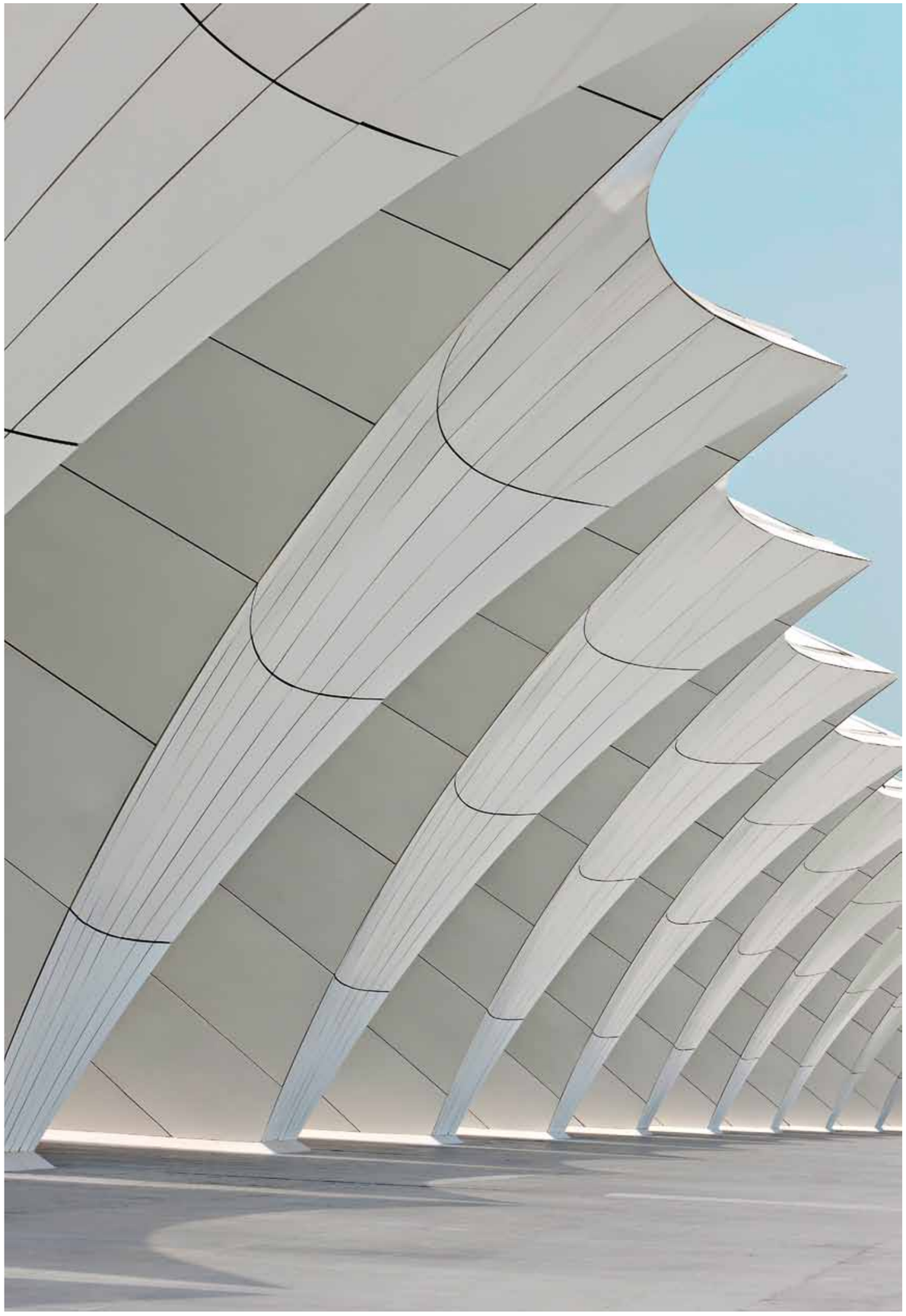
Além de possuir um natatório, uma piscina exterior e uma área de imprensa, também foi definido um estádio para acolher diversas modalidades desportivas e vários eventos culturais.

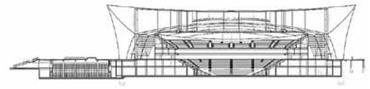
The history of this sports complex dates back to 2008, when the tender for the creation of the Shanghai Oriental Sports Center, in China, was launched with the intention of receiving the 14th World Swimming Championships in July 2011.

German architecture studio gmp came up with the winning design and in 2009 the construction works of this new sports centre began.

Apart from boasting a swimming centre, an outdoor pool and a press area, a stadium to accommodate several sports disciplines and various cultural events was also defined.

TEXTO TEXT PATRÍCIA RAMOS \\ FOTOGRAFIA PHOTOGRAPHY MARCUS BREDT \\ PLANTAS PLANS GMP





Assente em antigos terrenos industriais, ao longo do rio Huangpu, cada um dos edifícios do Centro Oriental de Desportos de Xangai foi concebido de forma individual para no futuro poderem ser usados com outras finalidades.

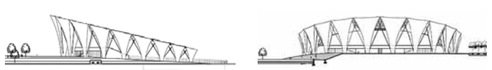
Contudo, a água funciona como tema aglutinador de todo o conjunto já que cada obra foi erguida sobre uma plataforma elevada em lagos artificialmente construídos. E os grandes arcos, ajustados numa imponente estrutura de aço, alinham elementos triangulares revestidos em dupla face com chapa de alumínio branco, evocando majestosas velas ao vento.

Com capacidade para 14 mil pessoas, extensível até 18 mil lugares mediante o uso de assentos amovíveis, o estádio acolheu durante o Campeonato Mundial as provas de natação sincronizada, porém na actualidade pode ser usado para outros grandes acontecimentos como lutas de boxe, basquetebol, hóquei no gelo e até concertos.

Situated on former industrial land along the Huanpu River, each of the buildings of the Shanghai Oriental Sports Center has been designed individually, so that they can be used for other purposes in the future.

However, water acts as a unifying theme for the whole complex as each building was erected on a raised platform in artificially constructed lakes. And the large arches, set in an impressive steel structure, align triangular elements coated on two sides with white aluminium plate, reminiscent of white majestic sails in the wind.

With a capacity for 14,000 people, extendable to up to 18,000 seats through the use of removable seats, the stadium hosted the synchronized swimming events during the World Championships, but at present can be used for other major events such as boxing, basketball, Ice hockey and even concerts.



Já o natatório concentra quatro piscinas: duas de tamanho olímpico (25mx50m), uma para mergulho e outra de lazer.

A piscina exterior, aberta sobre uma ilha artificial, dispõe de dois mil assentos fixos que se podem expandir até cinco mil lugares. A par da piscina de saltos, existe igualmente uma piscina de competição ao ar livre.

Por fim, o centro de media emerge no lado norte do complexo com os seus 80 metros de altura. Os seus 15 andares incluem um espaço de *fitness*, salas de conferências, centro de cuidados médicos, mas também zonas VIP e escritórios.

The swimming centre is home to four swimming pools: two Olympic-sized pools (25mx50m), one diving pool and another one for leisure activities.

The outdoor pool lies on an artificial island and has two thousand fixed seats which can be expanded to up to five thousand seats. Alongside the diving pool, there is also a swimming pool for outdoor competition.

Finally, the 80-metre high media centre emerges on the north side of the complex. Its 15 floors include a fitness area, conference rooms and a medical centre, as well as VIP areas and offices.

www.gmp-architekten.de

Formicasa

PORTUGAL
RUA ÂNGELA ADELAIDE CALHEIROS
CARVALHO MENEZES, 25
4470 135 MAIA

t +351 22 948 27 60
f +351 22 947 69 95
formicasa@formicasa.com

ANGOLA
t +244 91 465 85 07
formicasaangola@formicasa.com

formicasa.com

elegância e pureza que cada obra transparece...

BUSNELLI

Ironia Contemporânea
Contemporary Irony

TEXTO TEXT PATRÍCIA RAMOS \\FOTOGRAFIA CEDIDA PHOTOGRAPHY GIVEN BUSNELLI

Especialista na arte de sentar, o grupo Busnelli aliou-se aos *designers* Castello Lagravinese para criar uma linha de sofás totalmente inovadora, ditando uma nova tendência e estilo mais elegante, mas com um toque inesperado.

O assento *Égoïste* possui pés em metal desenhado com acabamento de verniz antigo e capas completamente removíveis, com excepção da versão em couro.

Specialising in the art of sitting, the Busnelli group teamed up with Castello Lagravinese designers to create an entirely innovative range of sofas, setting a new trend and more elegant style, but with an unexpected touch.

The *Égoïste* seat has metal feet designed with old varnish finish and completely removable covers, except for the leather version.

www.busnelli.it

BAGNO SASSO

Bons Momentos
Good Moments

TEXTO TEXT PATRÍCIA RAMOS \\ FOTOGRAFIA CEDIDA PHOTOGRAPHY GIVEN MANUEL DREESMANN

A casa-de-banho adquiriu uma importância maior, assumindo-se como espaço privilegiado para cultivar a mente e o corpo. Nesse sentido, a Bagno Sasso apresentou modelos únicos de banheiras concebidos pelo *designer* alemão Manuel Dreesmann.

Ocean Wing combina a naturalidade da madeira, no exterior, com a higiénica superfície interior em Corian® produzindo uma forma dramática e orgânica para bons momentos no banho.

The bathroom has acquired a greater importance, taking on the role of a special space to cultivate the mind and body. With this in mind, Bagno Sasso has presented unique bathtub models designed by German designer Manuel Dreesmann.

Ocean Wing combines the naturalness of the wood on the outside with the hygienic interior surface of Corian® to produce a dramatic and organic form for good moments in the bath.

www.bagnosasso.com \\ www.mdre.de

DESIGN

FANSTUDIO

Forma Poética
Poetic Form

TEXTO TEXT PATRÍCIA RAMOS \\ FOTOGRAFIA CEDIDA PHOTOGRAPHY GIVEN FANSTUDIO

Jorge Goval desenhou um divã de talhe romântico baseado na ideia de duas linhas que se aproximam delicadamente e tocam uma na outra, acabando por se separar no exacto momento em que se materializam em folhas de DuPont™ Corian®.

Dessa realização surge Laminart, uma colecção marcada por formas esguias e elegantes, que, ao se destacar pela ausência de ornamentos, ganha um carácter quase escultural.

Jorge Goval has designed a romantic divan based on the idea of two lines that gently approach and touch each other, eventually separating at the exact moment they are materialized in sheets of DuPont™ Corian®.

From this creation comes Laminart, a collection marked by slender and elegant forms, which, in standing out for the absence of ornamentation, wins an almost sculptural nature.

www.fanstudio.es

\\GOURMET

64
RESTAURANTE \\ RESTAURANT
CHE
Entre amigos
Among friends

68
RETRATO DE UM CHEF \\ PORTRAIT OF A CHEF
RICCARDO PAGLIA
Sabores familiares
Homespun Flavours

72
DELEITES VÍNICOS \\ WINE DELIGHTS
THURSTON WINE HOUSE
Paixão Vínica
Passion for Wine

75
OPINIÃO GOURMET \\ THE GOURMET OPINION
MARTA AZEVEDO
Farinha, água e sal
Flour, water and salt

RESTAURANTE \\ RESTAURANT

CHE

Entre amigos \\ Among friends

A mistura de sabores internacionais com angolanos, a exclusividade e a quietude presentes no restaurante do Complexo Hoteleiro da Endiama têm-no tornado num dos mais amados em Luanda. A chegada do *Chef* francês François Costa elevou ainda mais os padrões de qualidade deste restaurante, que, mais do que um lugar de degustação de sabores, é um local onde se encontram os amigos.

Entrar no Complexo Hoteleiro da Endiama, em Miramar, é entrar num pedaço de história de Angola. Antiga residência oficial dos administradores da ex-Diamante, actual Endiama, e casa de Jonas Savimbi durante algum tempo, este é um espaço repleto de história, que foi sofrendo alterações significativas ao longo dos anos.

Na década de 90 Luanda estava longe de ser a cidade que é hoje. A oferta hoteleira na capital angolana era quase inexistente e, por isso, o Che transformou-se no local de eleição para acolher visitas oficiais e outro tipo de individualidades que procuravam alojamento de excelência. Entretanto, Luanda foi crescendo e com ela cresceu também a oferta de unidades hoteleiras de qualidade. Foi então que o Che teve que se readaptar, transformando-se num lugar de referência quando o assunto são festas tradicionais, almoços ou jantares mais privados e exclusivos. Ainda é possível ficar-se alojado numa das belas casas do complexo – o professor e político português Marcelo Rebelo de Sousa é uma das pessoas que não troca o Che por qualquer outro hotel da cidade –, mas esta é uma valência do complexo hoteleiro cada vez menos utilizada.

O foco está agora, cada vez mais, no restaurante do Che, com cerca de 30 lugares, mais os que é possível improvisar na casa principal do complexo e à volta da piscina. A cozinha do restaurante, reconhecida pela sua qualida-

The blend of international flavours with Angolan ones, and the exclusivity and tranquillity to be experienced in the restaurant of the Complexo Hoteleiro Endiama (Che) have turned it into one of the best loved in Luanda. The arrival of French *Chef* François Costa have increased further still the quality standards of this restaurant, which, more than a place for tasting flavours, is a place where friends meet up.

Entering the Complexo Hoteleiro Endiama in Miramar is like entering a piece of Angola's history. Former official residence of the directors of the former *Diamante*, now the Endiama, and the house of Jonas Savimbi for some time, this is a place full of history, which has undergone significant changes over the years.

In the 90s Luanda was far from being the city it is today. The choice of hotels in the Angolan capital was almost nonexistent and, therefore, the Che became the place chosen for hosting official visits and other individuals who sought accommodation excellence. In the meantime Luanda has grown and with it the number of quality hotel establishments. It was then that the Che had to readjust, becoming a leading venue when it comes to holding the most private ans exclusive of traditional parties, lunches or dinners. You can still stay in one of the complex's beautiful homes – Portuguese politician and professor Marcelo Rebelo de Sousa is one of the people who wouldn't swap the Che for any other hotel in town –, but this is a side to the hotel complex that is being used less and less.

The focus is now, increasingly, on the Che's restaurant, with about 30 seats, and others that can be improvised in the main house of the complex and around the pool. The

TEXTO TEXT ANDREIA BARROS FERREIRA \\ FOTOGRAFIA PHOTOGRAPHY MIDAN STUDIO

de, está a cargo do *Chef* François Costa, um francês que acumula experiência no seu país de nascimento, mas também em locais tão díspares como o Reino Unido e Portugal – trabalhou no Belém Bar Café, em Lisboa, antes de a curiosidade por Angola o ter levado até Luanda. A carta do Che continua a contemplar essencialmente cozinha internacional, como a portuguesa e a francesa, mas inclui também muitos pratos angolanos, como o calulu de peixe seco, a muamba de galinha ou a caldeirada de cabrito. As ervas aromáticas, como a rúcula, o manjericão, a salsa, o tomilho ou o alecrim, são um recurso frequente do *Chef* em quase todos os pratos, até porque as cultiva ele próprio, num amor por produtos frescos e de qualidade e sabores únicos que partilha com a sub-*Chef* de cozinha, Cecília Dias Araújo, e com os restantes elementos da equipa. Para além do restaurante, o Che tem disponível um bar, que está aberto todos os dias da semana, das 08h00 às 23h00.

Mas o que mais distingue este espaço é a sensação de se estar em casa, entre amigos. Será por isso que pessoas como Marcelo Rebelo de Sousa escolhem o Che para se instalarem de cada vez que vão a Angola. Será por isso que as mais altas individualidades do país preferem o espaço para festas, almoços de negócios ou uma simples conversa entre amigos. Já não se encontram muitos espaços como este em cidades grandes como Luanda, onde os clientes são tratados pelo nome e a quietude impera.

restaurant's kitchen, renowned for its quality, is headed by *Chef* François Costa, a Frenchman who has gained experience in his country of birth and also in places as diverse as the United Kingdom and Portugal, where he worked in the Belém Bar Café in Lisbon before curiosity for Angola led him to Luanda. The Che's menu continues to feature mainly international cuisine such as French and Portuguese, but also includes many Angolan dishes, such as dried fish «calulu», chicken «muamba» or lamb stew. Herbs and salad leaves such as rocket, basil, parsley, thyme or rosemary, often figure in the ingredients used by the *Chef* in almost all his dishes, not least because he grows them himself, reflecting his passion for fresh, quality produce and unique flavours, which he shares with sous-*Chef*, Cecília Dias Araújo, and other members of his team. In addition to the restaurant, the Che also has a bar which is open every day from 8.00am to 11.00pm.

But what really sets this venue apart is the feeling of being at home, among friends. This is why people like Marcelo Rebelo de Sousa choose to stay at the Che every time he goes to Angola. This is why the country's top names prefer this venue for parties, business lunches or a simple chat with friends. There are no longer many places like this in big cities such as Luanda, where customers are addressed by name and tranquillity reigns.

RETRATO DE UM CHEF \\ PORTRAIT OF A CHEF

RICCARDO PAGLIA

Sabores familiares \\ Homespun Flavours

Estava a estudar Direito quando percebeu que o seu futuro teria que passar pela gastronomia. Abandonou a faculdade e foi trabalhar para um restaurante. Desde então, Riccardo Paglia tirou um curso numa escola de cozinha, trabalhou em Roma, na Toscana e em Londres, e viajou para Luanda para abraçar aquele que será um dos maiores desafios da sua vida: ser *Chef* de cozinha do Don Castellana, um dos melhores restaurantes angolanos. À sua mesa há sobretudo pratos tradicionais italianos.

He was studying law when he realised that his future actually lay in cooking. He left university and went to work in a restaurant. Since then Riccardo Paglia has taken a course at catering college, worked in Rome, in Tuscany and in London, and has travelled to Luanda to embrace what would prove one of the greatest challenges of his life: to be the *Chef* at the Don Castelllana, one of the best restaurants in Angola. His culinary line-up consists primarily of traditional Italian dishes.

TEXTO TEXT ANDREIA BARROS FERREIRA \\ FOTOGRAFIA PHOTOGRAPHY MIDAN STUDIO

Quando Riccardo Paglia chegou a Angola, há quatro anos atrás, o seu conhecimento pela gastronomia local era praticamente inexistente. Tinha começado o seu percurso em Roma, sua cidade Natal, passado pela Toscana, também em Itália, e ido depois para Londres trabalhar num restaurante italiano. Foi na cidade inglesa que recebeu o convite para ir para Luanda chefiar a cozinha de um novo restaurante, o Don Castellana. Não sabia sequer onde ficava Angola, mas a curiosidade foi mais forte e Riccardo Paglia aceitou o convite sem olhar para trás, transformando, em apenas quatro anos, o Don Castellana num dos melhores restaurantes angolanos.

A cozinha italiana é a base do sucesso do Don Castellana. Para além das massas frescas preparadas por Riccardo Paglia, no restaurante há sempre pão, pizzas, bolonhesas, carbonaras e sobremesas tipicamente italianas. A cozinha angolana tem sido introduzida, pouco a pouco, pelo *Chef* no menu do restaurante, graças à adição de alguns ingredientes locais.

Contudo, não são só os sabores que fazem o sucesso do Don Castellana. É a experiência trazida por Riccardo Paglia das longas horas passadas à mesa com a família, a provar comida e a conversar, que tornam este local num lugar especial, num lugar feito para quem acredita que uma refeição é muito mais do que a simples ingestão de alimentos.

When Riccardo Paglia arrived in Angola four years ago his knowledge of local cuisine was practically nonexistent. He had started his career in Rome, the city in which he was born, before heading to the Italian region of Tuscany, and then later to London to work in an Italian restaurant. It was in the UK's capital that he was invited to go to Luanda to head the kitchen at a new restaurant, the Don Castellana. He didn't even know where Angola was, but his curiosity proved too great and Riccardo Paglia accepted the invitation without looking back, transforming the Don Castellana in just four years into one of Angola's finest eateries.

Italian cuisine is the backbone to the success of the Don Castellana. In addition to fresh pasta made by Riccardo Paglia, the restaurant always has bread, pizzas, ragù alla Bolognese, pasta alla carbonara and typically Italian desserts. Angolan cuisine has been introduced into the restaurant's menu little by little by the *Chef*, thanks to the addition of some local ingredients.

Nevertheless, the Don Castellan's success is based on more than just flavours. There is also the experience brought by Riccardo Paglia from many hours sat at the family table, sampling food and chatting, which has turned this venue into a special place, a place made for anyone who believes that a meal is much more than simply eating food.

THURSTON WINE HOUSE

Paixão Vínica \\ Passion for Wine

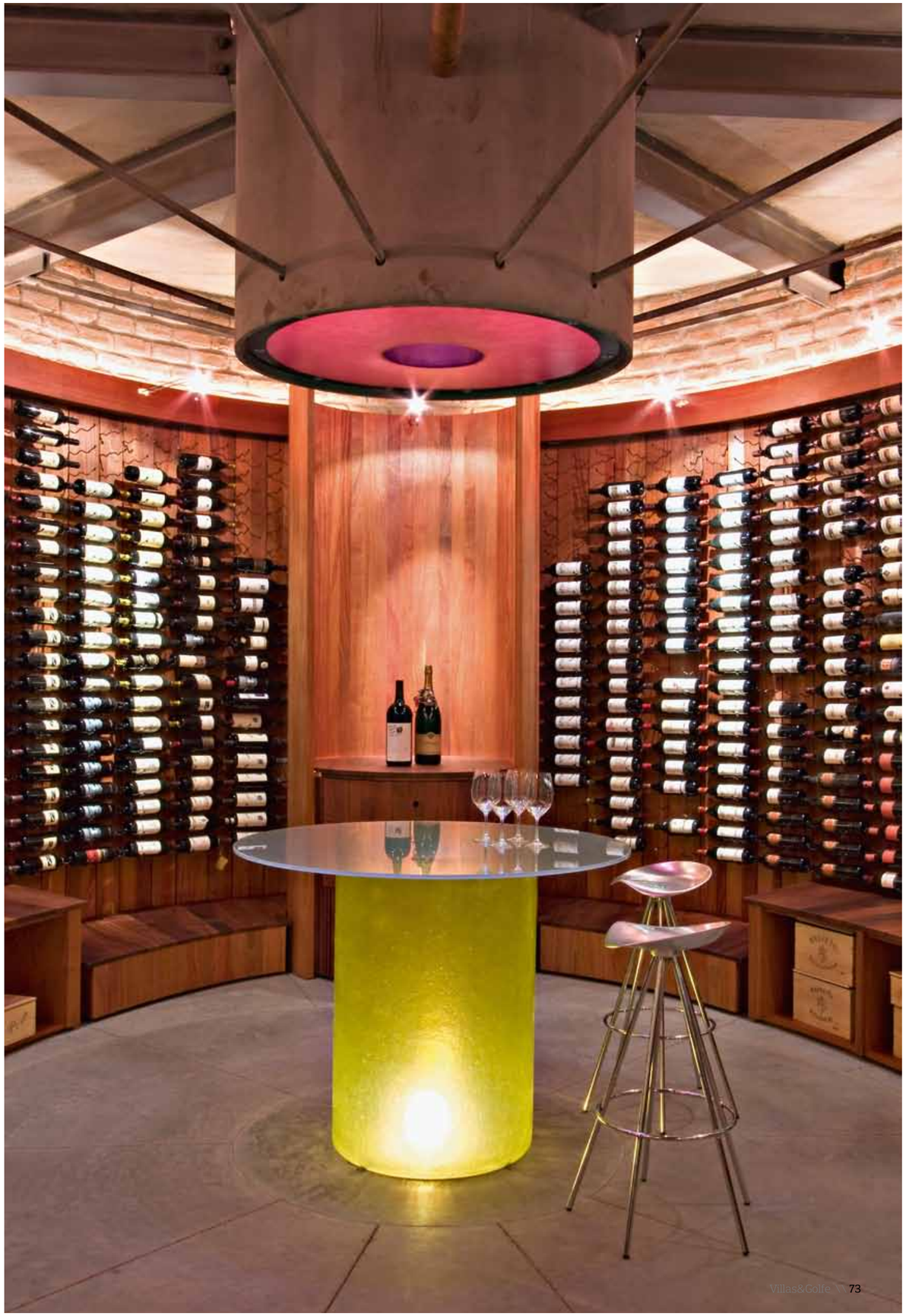
Amantes incontornáveis de vinhos, bons vinhos, o casal Thurston decidiu alimentar a sua paixão e criar uma adega exclusiva na sua casa no Paradise Valley, Arizona, Estados Unidos da América (EUA).

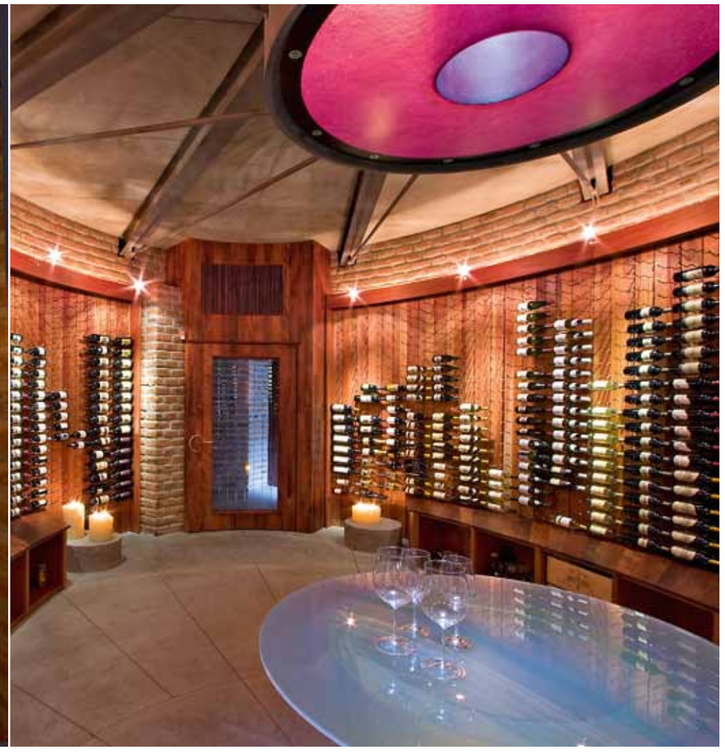
Para tal confiaram ao ateliê Jones Studio um projecto único e singular onde pudessem guardar as suas colecções privadas de vinhos e experimentar os aromas intensos e os deleitosos sabores que um bom copo do néctar de Baco pode proporcionar.

Compelling lovers of wine, of fine wines, the Thurstons decided to fuel their passion and create a unique wine cellar in their home in Paradise Valley, Arizona, United States of America (USA).

To this end they entrusted a unique project to Jones Studio where they could store their private collection of wines and experience the intense aromas and delightful flavours that a good glass of nectar of Bacchus can provide.

TEXTO TEXT PATRÍCIA RAMOS \\ FOTOGRAFIA PHOTOGRAPHY ED TAUBE





Disseminada entre a paisagem, a adega aproveita a inclinação do vale para se afirmar debaixo da terra, logrando dos benefícios do armazenamento térmico para a maturação vínica e para diminuir o impacto visual da estrutura.

Assim, o terraço exterior da habitação dá lugar ao pátio de entrada para a adega Thurston. A escada exígua, com espaço para apenas uma pessoa, torna a experiência de provar um vinho ainda mais intimista e particular, como se um tesouro estivesse prestes a ser descoberto.

No seu âmago, as paredes de tijolos de terracota recuam e o vinho, com as suas garrafas e rótulos luzentes, assume o papel fulcral da adega. Reafirmando o carácter restritivo deste local, a única luz exterior que é permitida entrar chega através da clarabóia que incide sobre uma mesa que reserva apenas lugar para dois, o casal Thurston, verdadeiros apaixonados pela sua enoteca.

Relaxing within the landscape, the wine house uses the slope of the valley to make its mark under the earth, achieving the benefits of thermal storage for ageing wine and reducing the visual impact of the structure.

Thus, the outdoor terrace of the house gives way to the entrance courtyard to the Thurston wine house. The narrow stairway, with room for only one person, makes the experience of tasting a wine even more intimate and private, as if a treasure is about to be discovered.

At its core, the terracotta brick walls recede and wine, with its glittering bottles and labels, assumes the central role of the cellar. Reaffirming the restrictive nature of this site, the only outdoor light that is allowed to enter comes through the skylight, falling on a table that only has room for two, the Thurstons, truly passionate about their wine cellar.

www.jonesstudioinc.com

MARTA AZEVEDO
Criativa, com conhecimento e visão privilegiada, Marta Azevedo promove o sentido de estilo de vida e bem-estar através do desenvolvimento de marcas de nicho em diversos mercados.
Creative, with exceptional knowledge and vision, Marta Azevedo promotes the meaning of lifestyle and well being through the development of niche brands in various markets.

Farinha, Água e Sal

Essencial e completo, assim se faz um bom pão. O pão terá surgido juntamente com o cultivo de trigo na região da Mesopotâmia, há mais de 6000 anos. No entanto, foram os egípcios que, observando a reacção que decorre na massa em determinadas condições de temperatura e humidade, descobriram o processo de fermentação natural e a sua aplicação, isto é, o pão levedado. Retirando-se uma porção de massa, esta será o fermento para a preparação seguinte, daí ser designada como «massa mãe». A par do Egipto, na mesma época, a Grécia conhecia e aplicava também estas técnicas de fabricação. Mais tarde, em Roma, o pão assumiu-se como o principal alimento e foi através da expansão do Império Romano que o consumo de pão chegou a grande parte da Europa. No séc. XVII, a França destacou-se pelo desenvolvimento de técnicas aprimoradas, reconhecendo-se ainda hoje a diversidade e a qualidade das boulangeries. A industrialização trouxe formas mais rápidas de produção de pão com leveduras que tornam a fermentação mais intensa.

Os cereais utilizados permitem variedades como o integral, centeio, milho... O pão atravessa civilizações, sendo produzido e consumido em função de cada cultura. A baguete, pão longo de crosta estaladiça, apreciado entre os franceses; a focaccia, de massa fofa e achatada, e cor de caramelo, acompanha o *antipasti*; o tradicional pão sírio (pita) recheado com falafel ou saladas é uma refeição em si; o pão ázimo ou matzá; os baguels... Em Portugal, o pão alentejano conserva o trago ácido da levedura natural e o transmontano o sabor da cozedura a lenha.

Outros ingredientes podem ser adicionados alterando-se a receita original. Por exemplo, o polvilho de mandioca e o queijo minas criam o popular pão de queijo do Brasil. Em Itália, é vulgar encontrarem-se padarias com cebolas e tomates grelhados, ingredientes que são incorporados na massa de pão, também perfumada com alecrim, orégãos e azeitonas. Sendo a França uma referência gastronómica, para além de ter alargado o universo ao brioche, aos pães com frutos secos e outras inovações açucaradas, como pão de chocolate e toranja confitada, vai lançando outras receitas criativas e deliciosas: pão com menta e alho, com limão e tomilho, de algas, de caril...

Flour, Water and Salt

Essential and complete, this is what makes bread good. Bread emerged along with the cultivation of wheat in the Mesopotamia region more than 6000 years ago. However, it was the Egyptians who, by observing the reaction that takes place in the dough in certain temperature and humidity conditions, discovered the natural fermentation process and its application, that is to say, leavened bread. Removing a portion of the dough, this will be the yeast for the next preparation, hence the name: «mother dough». Along with Egypt, Greece also knew and applied these fabrication techniques in the same era. Later, in Rome, bread became the main food and it was through the expansion of the Roman Empire that the consumption of bread reached most parts of Europe. In the 17th century, France stood out with the development of improved techniques, still recognized in the diversity and quality of today's *boulangeries*. Industrialization brought quicker ways of producing bread with yeasts that intensify fermentation.

The cereals used allow for varieties such as wholemeal, rye, corn... Bread crosses civilizations, and is thus produced and consumed according to each culture. The baguette, a long bread with a crispy crust, is popular with the French; the *focaccia*, a flattened soft bread of caramel colour, is served with *antipasti*; the traditional Syrian flatbread (pita) stuffed with falafel or salad is a meal in itself; unleavened bread or matzah; bagels... In Portugal, Alentejo bread carries the acid of sourdough and the 'Transmontano' bread the flavour of fired baking.

Other ingredients may be added changing the original recipe. For example, cassava flour and Minas cheese create the popular pão de queijo (cheese bread) from Brazil. In Italy, it is common to find bread with onions and grilled tomatoes, ingredients that are incorporated in the bread dough, and also scented with rosemary, oregano and olives. As a gastronomic reference, and having widened the universe with brioche, breads with nuts and dried fruit and other sweet innovations, such as chocolate and candied grapefruit bread, continues coming up with other creative and delicious recipes: bread with mint and garlic, with lemon and thyme, algae, curry...

HOTEL

THE SUKHOTHAI BANGKOK

No Reino de Sião \\ In the Kingdom of Siam

TEXTO TEXT PATRÍCIA RAMOS \\ FOTOGRAFIA CEDIDA PHOTOGRAPHY GIVEN THE SUKHOTHAI BANGKOK

Estamos em plena capital da Tailândia – Banquecoque – a maior cidade do país onde emergem inúmeros edifícios modernos e o espectro comercial prospera largamente.

No entanto, no The Sukhothai Bangkok somos transportados para um tempo longínquo, distante, mais propriamente para o Séc. XIII e XIV, quando Sukhothai era a capital do primeiro Reino de Sião, civilização que evoluiu para o Reino de Sukhothai, tendo absorvido diversas influências e tradições antigas locais.

Numa ode aos primórdios da arquitectura tailandesa, o «estilo sukhothai», marcado por colunatas simétricas, espelhos de água e arcadas ao ar livre combinadas com materiais naturais, como a madeira de teca, o bronze e o mármore, é rapidamente absorvido no hotel Sukhothai.

We are right in the capital of Thailand – Bangkok – the largest city in the country in which numerous modern buildings rise up and business is thriving.

However, at The Sukhothai Bangkok we are transported to a time long ago, far away, more specifically to the thirteenth and fourteenth century, when Sukhothai was the capital of the first Kingdom of Siam, a civilization that evolved into the Kingdom of Sukhothai, having absorbed various influences and ancient local traditions.

In an ode to the origins of Thai architecture, the «sukhothai style», characterized by symmetrical colonnades, water features and outdoor arches combined with natural materials such as teak wood, bronze and marble, is quickly absorbed in the Sukhothai Hotel.

A graciosidade e a elegância, essência particular da idade áurea e dourada de Sião, imbuíram-se de forma natural neste templo de descanso que oferece uma selecção de locais para refeições com cozinha tailandesa e asiática, como o *Celadon* ou o *Colonnade*, mas também espaços com gastronomia internacional, em particular comida italiana no *La Scala*. Além disso, o hóspede pode tomar um *cocktail*, um *snack* ou um chá no *The Zuk Bar*, no *Salon* ou no café-bar da piscina, enquanto na *Thimian* pode comprar produtos *gourmet* locais.

Como hotel de cinco estrelas, The Sukhothai Bangkok dispõe de 163 quartos, 45 *suites* e duas *master suites*, The Beaufort Suite e The Sukhothai Suite, onde a sumptuosidade de um *design* diferenciado, com ricos tecidos tailandeses, mobiliário imaculável e casa de banho luxuosas, juntamente com uma vasta gama de amenidades, adapta-se de forma perfeita às necessidades dos seus clientes.

The grace and elegance, particular essence of the golden age of Siam, is naturally instilled in this temple of rest that offers a selection of places for dining on Thai and Asian cuisine, including the *Celadon* or the *Colonnade*, but also venues with international cuisine, and in particular Italian food at *La Scala*. In addition, guests can enjoy a cocktail, a snack or a cup of tea at *The Zuk Bar*, in the *Salon* or in the pool café-bar, while in the *Thimian* they can buy local gourmet products.

As a five-star hotel, The Sukhothai Bangkok has 163 rooms, 45 suites and two master suites, The Beaufort Suite and The Sukhothai Suite, where the sumptuousness of stand-apart design, with rich Thai fabrics, immaculate furniture and luxury bathrooms, along with a wide range of amenities, it adapts perfectly to the needs ofits clients.

Todavia, a grandiosidade do hotel Sukhothai reserva ainda lugar para quatro espaços destinados a reuniões, jantares privados e eventos especiais, mas sobretudo para amplos e delicados oásis verdejantes, autênticos jardins secretos.

Contudo, como reis e rainhas neste «império» do Oriente, não poderemos deixar de fruir da fantástica piscina de 25 metros e do espaçoso *deck* à sua volta, nem do ginásio ou dos campos de ténis e *squash*, e muito menos dos retemperantes e calmantes tratamentos disponibilizados pelo The Sukhothai Bangkok no distintio *Spa Botanica*.

However, the grandeur of the Sukhothai hotel still has room for four spaces for meetings, private dinners and special events, but especially for large and delicate green oases, authentic secret gardens.

However, as kings and queens in this «empire» of the East, we cannot fail to enjoy the fantastic 25-metre pool and spacious deck around it, or the gym or the tennis courts and squash courts, or miss out on the reinvigorating and calming treatments made available by The Sukhothai Bangkok in its distinctive *Spa Botanica*.

www.sukhothai.com

LIPOSHAPER® MAX
a 1ª "LIPOASPIRAÇÃO" realmente não-invasiva
SEM ANESTESIA, SEM CORTES, SEM TEMPO DE RECUPERAÇÃO

47 DIAS DEPOIS
IDADE: 48 ANOS
ABDÓMEN SUPERIOR: -13 cm
ABDÓMEN INFERIOR: -14 cm
FLANCOS: -12 cm
PEITORAL: -6 cm

FAT® MONITORING SYSTEM
Anterior
Posterior
Lateral

FACILIDADES DE PAGAMENTO

clinicadotempo®
DR. HUMBERTO BARBOSA

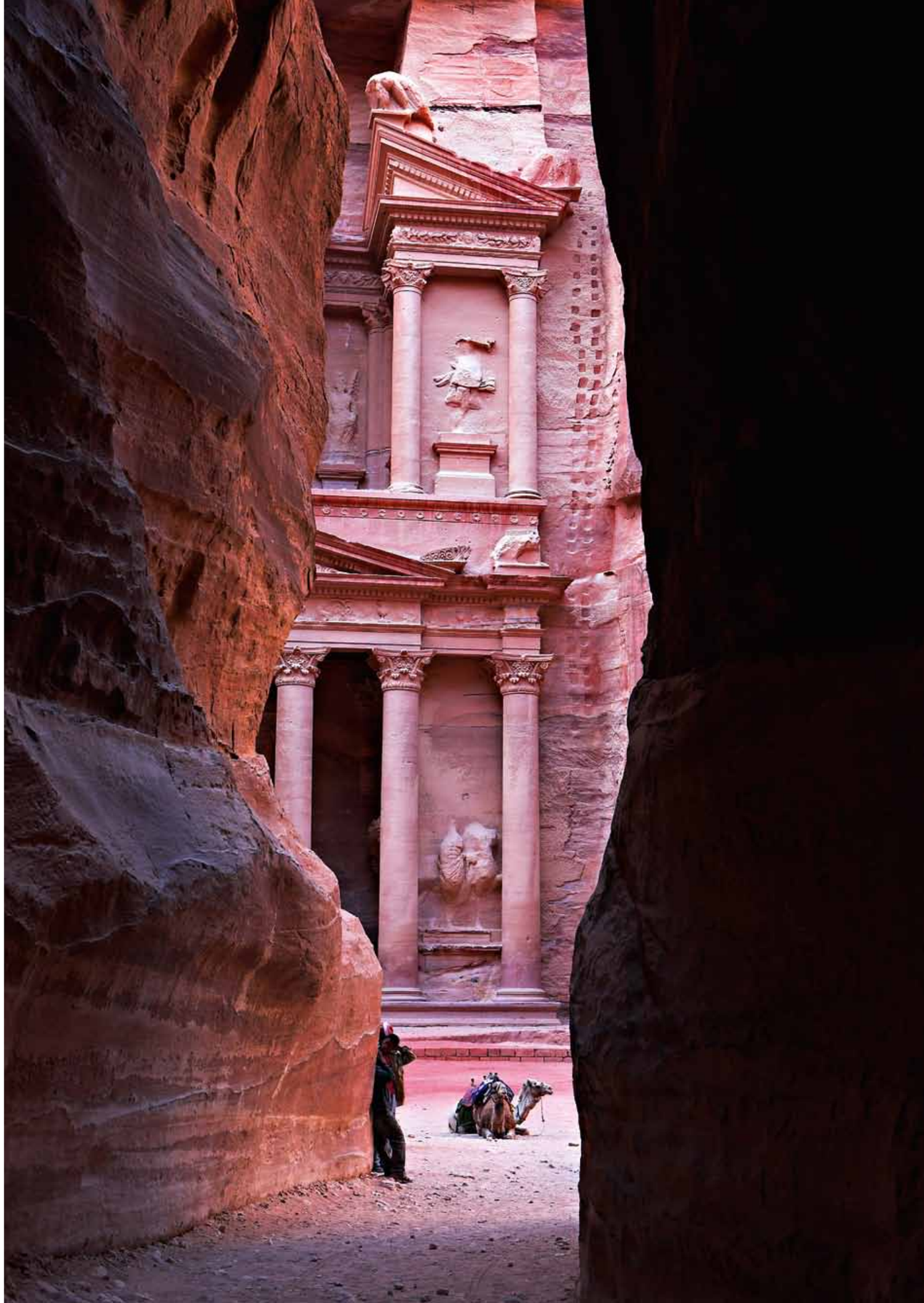
MAIS DE 28.000 PESSOAS TRATADAS COM SUCESSO
NA CLÍNICA DO TEMPO® COM ESTA TECNOLOGIA
Parede • Lisboa • Porto CALL CENTER (+ 351) 21 458 85 00
info@clinicadotempo.pt www.clinicadotempo.pt
ESTE TRATAMENTO É EXCLUSIVO DA CLÍNICA DO TEMPO®
procura-nos no facebook

JORDÂNIA

Entre o Mar e o Deserto

Between the Sea and the Desert

TEXTO TEXT MARIA AMÉLIA PIRES // FOTOGRAFIA PHOTOGRAPHY VISIT JORDAN



A Jordânia está situada no Médio Oriente e faz fronteira com a Síria, Arábia Saudita, Mar Vermelho, Palestina, Israel e Iraque. A sua história começa em 2000 a.C., quando os Semitas formaram uma colónia em redor do rio Jordão numa área chamada Canaã. Subsequentes invasores e colonos incluíram egípcios, israelitas, assírios, babilónios, persas, gregos, romanos, muçulmanos árabes, cruzadas cristãs, turcos otomanos e, finalmente, os britânicos. Impõe-se como um destino incomparável que proporciona paisagens misteriosas e surpreendentes, alojamento de alta qualidade, uma gastronomia intensa e inúmeras actividades que seduzem, motivam e rejuvenescem os seus visitantes.

Amman, capital da Jordânia, situada numa zona de colinas entre o deserto e o fértil vale do Jordão, é uma belíssima cidade de contrastes, uma amálgama singular do passado e do presente.

Jordan is located in the Middle East and borders Syria, Saudi Arabia, the Red Sea, Palestine, Israel and Iraq. His story begins in 2000 BC, when Semitic peoples formed colony around the River Jordan in an area called Canaan. Subsequent invaders and settlers included Egyptians, Israelites, Assyrians, Babylonians, Persians, Greeks, Romans, Arab Muslims, Christian Crusaders, Ottoman Turks and finally the British. Jordan stands out as a unique destination that offers mysterious and amazing landscapes, high quality accommodation, an intense gastronomy and numerous activities that entice, motivate and rejuvenate its visitors.

Amman, the Jordanian capital, situated in an area of hills between the desert and the fertile Jordan Valley, is a beautiful city of contrasts, a unique blend of past and present.

Devido ao seu clima temperado, quase metade da população do país está concentrada em Amman. Se por um lado a zona da baixa é muito mais antiga e tradicional, no coração da cidade há modernos hotéis e restaurantes, *boutiques*, bares e discotecas, pequenas oficinas de artesanato, teatros e casas de espectáculo. Mas por todo o lado encontramos testemunhos do longínquo passado, como o Templo de Hércules ou os encontrados no Museu Arqueológico da Jordânia.

Todavia, a atracção mais popular do país, a «cidade perdida», de cor-de-rosa pintada, é Petra, uma das maiores maravilhas da natureza e do homem. Tão fascinante, que foi escolhida como um dos cenários do filme «Indiana

Due to its temperate climate, almost half of the population is concentrated in Amman. If on the one hand the city centre is much older and traditional, in the heart of the city there are modern hotels and restaurants, boutiques, bars and nightclubs, small craft workshops, theatres and concert halls. But everywhere we find evidence of the distant past, such as the Temple of Hercules, or the finds in Jordan Archaeological Museum.

However, the country's most popular attraction, the «lost city», painted pink, is Petra, one of the greatest wonders of nature and mankind. So fascinating in fact that it was chosen as one of the scenes for the film «Indiana Jones and the Last Crusade.» The Siq (narrow

Jones e a Última Cruzada». O Siq (estreita entrada da cidade, com mais de 1 km), o Al-Khazneh (tesouro), as íngremes escadarias, o teatro romano com mais de 3000 lugares sentados, o admirável Mosteiro Ad-Deir, os túmulos com gravações intrincadas, entre muitas outras riquezas, foram admiravelmente esculpidos nas rochas, de um rosa poeirento, pelos Nabateus, um habilidoso povo árabe que aqui se fixou por mais de 2000 anos. Por muito que se escreva sobre Petra, não há nada que nos prepare para o que se pode ver e sentir nesta extraordinária cidade, Património Mundial da UNESCO desde 1985.

entrance gorge to the ancient city, more than 1 km long), the Al-Khazneh (the Treasury), the steep stairs, the Roman theatre with over 3000 seats, the stunning Ad-Deir Monastery, the tombs with intricate engravings, among many other riches, were beautifully carved into the dusty pink rocks, by the Nabateans, an skilled Arab people that settled here for more than 2000 years. However much is written about Petra, nothing can prepare you for what you can see and feel in this extraordinary city, UNESCO World Heritage Site since 1985.

Apesar da antiga cidade nabateia de Petra ser, desde há muito, a primeira impressão que se tem da Jordânia, o país tem muito mais para oferecer.

Entre o mar e o deserto, entre o ocidente e o oriente, a Jordânia é um local de beleza e contrastes hipnotizantes. Os visitantes podem explorar os maravilhosos castelos no deserto e os tesouros das Reservas Naturais, contemplar a imensidão rochosa de Wadi Rum, conhecer Karak, a antiga fortaleza dos Cruzados, ou Jerash, escondida sob a areia durante séculos; envolver-se na lama do Mar Morto, com reconhecidas propriedades curativas,

Despite the ancient Nabataean city of Petra long being the first impression one has of Jordan, the country has much more to offer.

Between the sea and desert, between the east and west, Jordan is a place of mesmerizing beauty and contrasts. Visitors can explore the beautiful castles in the desert and the treasures of Nature Reserves; contemplate the rocky immensity of Wadi Rum; visit Karak, the ancient fortress of the Crusaders, or Jerash, hidden under sand for centuries. They can cover themselves in Dead Sea mud, with its recognized healing properties; bathe in the wa-

banhar-se nas águas do Mar Vermelho e usufruir dos seus Spas, fazer caminhadas, escaladas, mergulho, equitação, safaris, conhecer a tradição, os costumes e a copiosa História do país, repleta de resquícios de civilizações passadas.

Se nada mais ficar na memória, ficará com certeza o tom escarlate das pedras, que parecem incendiar-se quando o sol se põe...

ters of the Red Sea and enjoy its spas; go hiking, climbing, diving, horse riding, on safaris; experience tradition, customs and the copious history of the country, filled with remnants of past civilizations.

If nothing else stays in your memory, then surely the crimson hue of the rocks will, that seem to flare up when the sun goes down...

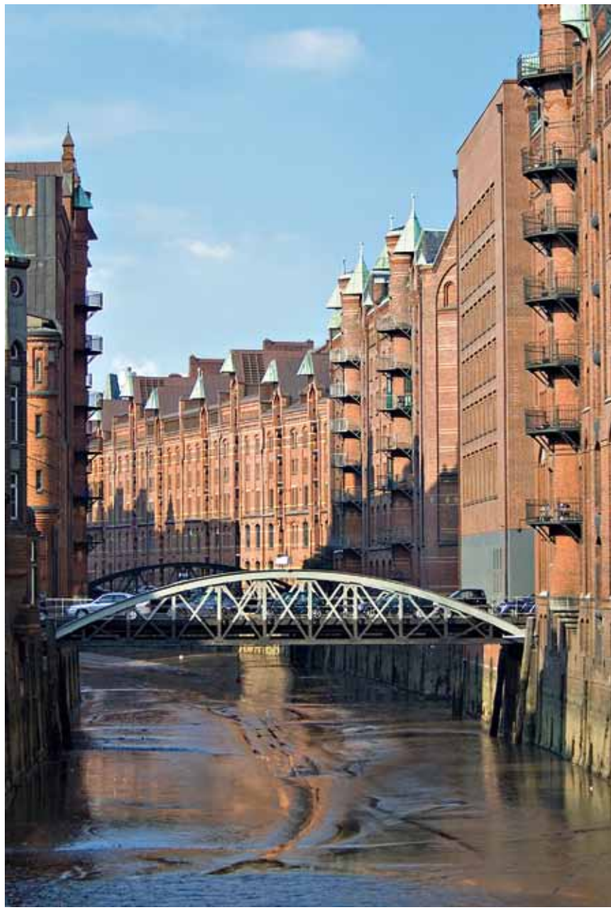
www.visitjordan.com

ROYAL ESTATE
PRIVATE VILLAS
A Luxury Villas Collection

HAMBURGO

Cidade de Mil Pontes
City of Thousand Bridges

TEXTO TEXT PATRÍCIA RAMOS \\ FOTOGRAFIA PHOTOGRAPHY WWW.MEDIASERVER.HAMBURG.DE/C. SPAHRBIER
2 WWW.MEDIASERVER.HAMBURG.DE/S.SCHWARZE \\ 6 WWW.MEDIASERVER.HAMBURG.DE/R.HEGELER



Em Itália temos Veneza, na Alemanha, mais do que Amesterdão, temos Hamburgo como a cidade que mais pontes possui, mais de 2500, sobre os seus muitos canais.

Situada na confluência do rio Elba com os rios Alster e Bille, a cidade-estado de Hamburgo é considerada uma das principais portas alemãs abertas para o mundo ao possuir o maior porto e o segundo maior parque industrial do país.

Imperdível será um passeio de barco entre as diversas vias navegáveis da metrópole cujas principais áreas verdes, de turismo e de lazer se situam em dois grandes lagos que represam o rio Alster.

In Italy we have Venice; in Germany, boasting more even than Amsterdam, we have Hamburg as the city having the most bridges, with more than 2,500 of them crossing over its many canals.

Situated at the confluence of the River Elbe with the Alster and Bille rivers, the city-state of Hamburg is considered one of the main German doors opening to the world by having the largest port and second largest industrial estate in the country.

A boat ride along the various waterways of the metropolis is a must, with the city's main green, tourism and leisure areas situated around two large lakes that dam the River Alster.

A ilha de Neuwerk e duas outras ilhas no Mar do Norte também fazem parte da cidade, formando o Parque Nacional do Mar de Hamburgo Wadden.

Em Hamburgo não vamos ver o céu repleto de grandes torres de edifícios modernos, o que se destaca entre a paisagem são as colossais cúpulas de cobre de igrejas como a de São Nicolau, o edifício mais alto do Séc. XIX, a de São Miguel, São Pedro, São Tiago e Santa Catarina.

Como cidade berço de compositores como Georg Friedrich Händel e Johannes Brahms, a vida cultural da cidade começou a tornar-se muito intensa, especializando-se actualmente na apresentação de vários musicais.

Mas, para os fãs da mítica banda Beatles, não poderá faltar uma visita ao boémio bairro de Sankt Pauli, zona onde o grupo começou a sua carreira internacional nos inícios dos anos 60.

Em poucas palavras, Hamburgo resume-se a um charme marítimo, com o seu porto animado e os seus canais, e a um espírito cosmopolita e ecológico ao ter sido distinguida pela Comissão Europeia com o prémio de «Capital Verde Europeia 2011».

The island of Neuwerk and two other islands in the North Sea are also part of the city, forming the Hamburg Wadden Sea National Park.

In Hamburg you won't see a skyline full of modern buildings with great towers, instead what stands out from the landscape are the colossal copper domes of churches such as St. Nicholas, which is the tallest building from the nineteenth century, as well as the churches of St. Michael, St. Peter, St. James and St. Catherine.

As the birthplace of composer Johannes Brahms and erstwhile home to George Friedrich Handel, the city's cultural life has started to become very busy, currently specializing in the presentation of various musicals.

Fans of the legendary group The Beatles, cannot miss out on a visit to the bohemian district of Sankt Pauli, an area where the group began its international career in the early 60s.

In a nutshell, Hamburg boils down to maritime charm, with its bustling harbour and its canals, and to a cosmopolitan and ecological spirit, having been distinguished by the European Commission with the "European Green Capital 2011 " award.

\\SEXTO SENTIDO

100
ENTREVISTA \\ INTERVIEW
CÂNDIDA CELESTE
«Quero fazer crescer o Namibe»
«I want to make Nambibe grow»

112
TENDÊNCIAS \\ TRENDS
EMPORIO ARMANI
Diálogo Constante
Constant Dialogue

116
LOJA \\ STORE
GUCCI
Glamour na Capital
Glamour in the Capital

120
DESIG DE MODA \\ FASHION DESIGN
JOÃO RÔLO
Alta-Costura Made in Portugal
Haute-Couture Made in Portugal

125
5 SENTIDOS \\ 5 SENSES

130
DECORAÇÃO \\ DECORATION
CHATERINE CABRAL
Contemporaneidade Clássica
Classical Contemporary

134
WELLNESS & SPA
AMAN SPA
Relaxar a Oriente
Relax in the East

CÂNDIDA CELESTE

«Quero fazer crescer o Namibe»

«I want to make Nambibe grow»

Foi Ministra da Família e da Promoção da Mulher, dirigente da Organização da Mulher Angolana (OMA), passou pelo Bié e há três anos que governa o Namibe. Chama-se Cândida Celeste e falámos com ela a propósito das Festas do Mar, que acontecem em Março. Para além das actividades recreativas, culturais e desportivas, Cândida Celeste pretende trazer este ano às maiores festas do Namibe *workshops* e seminários, de modo a formar pessoas no turismo e na agricultura, duas das maiores apostas da província. Para já, foi adiantando que o Namibe contará em breve com uma Academia de Pesca Africana, a maior do continente, e com a produção de azeite doce e vinho.

She was Minister for Families and Promoting Women, leader of the Organization of Angolan Women (OMA), was formerly governor of Bié and has been governor of Namibe for three years. Her name is Cândida Celeste and we spoke to her in connection with the «Festival of the Sea», which take place in March. In addition to recreational, cultural and sporting activities, this year Cândida Celeste plans to bring workshops and seminars to Namibe's greatest celebratory event, to train people in tourism and farming, two of the greatest priorities in the province. For now, she reveals that Namibe will soon have an African Fishing Academy, the largest on the continent, and will soon produce olive oil and wine.

TEXTO TEXT ANDREIA BARROS FERREIRA \\ FOTOGRAFIA PHOTOGRAPHY MIDAN STUDIO

As Festas do Mar, que se celebram no próximo mês de Março, são as grandes festas do Namibe. Qual é a história destas festas?

As Festas do Mar do Namibe já acontecem desde os anos 60. É uma actividade que se propõe ligar o mar e a população. É no mar que os pescadores fazem a sua vida, de onde tiram o alimento para a população e é necessário que a gente peça aos santos para que protejam essas pessoas que lidam com o mar.

A partir dos anos 60 até ao fim da era colonial foram-se fazendo pequeninas coisas. Agora é uma festa mais abrangente, de modo a atrair a atenção dos turistas e de toda a população. Tem actividades culturais, recreativas e desportivas. Desta vez queríamos fazer *workshops* e seminários. O camarada presidente insiste na necessidade de incentivarmos mais o turismo em todas as cidades. Pretendemos, por isso, dar formação à população e à hotelaria. E também podemos conversar com os próprios empresários.

Estamos a pensar fazer uma feira internacional e convidar pessoas que venham de diferentes países, como Moçambique, Portugal, Guiné, Cabo Verde, para trazerem *know how*. Fazer também algumas exposições ligadas à agricultura, porque as pessoas não sabem o que o Namibe tem: melão, melancia, azeitonas, oliveira, uvas. E exposições sobre o desenvolvimento industrial.

Temos uma nova vantagem, os caminhos-de-ferro, que se juntam ao porto pesqueiro. Os produtos podem chegar de vários pontos do país e ser metidos nos caminhos-de-ferro e seguirem para o interior. Isto é uma grande mais-valia.

E há a necessidade de falar da formação para as pessoas que lidam com o mar, porque as pessoas não conseguem manipular as novas embarcações com o novo sistema. Felizmente, temos uma Academia de Pesca Africana. Vamos receber alunos de vários pontos de África, se calhar até do mundo. É uma coisa muito sofisticada, a maior que há em África.

Existem infra-estruturas para acolher turistas?

Neste momento temos já três hotéis a funcionar e estamos à espera de inaugurar outros três. Temos lugares com qualidade, para além de pequenas pensões.

E que tipo de turistas vos interessa atrair: nacionais?

Nacionais e internacionais, mais internacionais.

The Festival of the Sea, which is celebrated this March, is Namibe's largest festival. What is the history behind these celebrations?

The Festival of the Sea of Namibe has been held since the 60s. It is an activity that aims to connect the sea and the population. It is in the sea that fishermen make their living, from where they take the food for the population and we have to ask the saints to protect those people who deal with the sea.

From the 60s until the end of the colonial era things were celebrated on a small scale. Now the festival is more comprehensive, in order to attract the attention of tourists and the entire population. It has cultural, recreational and sporting activities. This time we wanted to do workshops and seminars. My colleague the president insists on the need to encourage more tourism in every city. We intend therefore to train the population and the hospitality industry. And we can also talk to the entrepreneurs themselves.

We are thinking of holding an international fair and inviting people who come from different countries such as Mozambique, Portugal, Guinea, Cape Verde, to bring expertise to the event. We will also have some exhibitions related to agriculture, because people do not know what Namibe has: melon, watermelon, olives, olive trees, grapes. And exhibitions on industrial development.

We have a new advantage, railways, which join the fishing port. Products can come from various parts of the country and be put in railways and then head inland. This is a great asset.

And there is the need to talk about training for people dealing with the sea, because people cannot handle the new vessels with the new system. Fortunately, we have an African Fishing Academy. We will welcome students from various parts of Africa, perhaps even the world. It's very sophisticated, the largest in Africa.

Are there any facilities to accommodate tourists?

Right now we have three hotels in operation and we are waiting to open another three. We have quality venues, in addition to small guesthouses.

And what type of tourists are you interested in attracting: national?

National and international, more international.

«Temos uma Academia de Pesca Africana. Vamos receber alunos de vários pontos de África, se calhar até do mundo» \\ *«We have an African Fishing Academy. We will welcome students from various parts of Africa, perhaps even the world»*

Falámos há pouco da agricultura, que é outra das vossas grandes apostas. Sei que no ano passado apostaram na uva e no olival. O que está a ser feito concretamente?

Este ano temos muitos agricultores apostados em cultivar olivais, que estão já a florir.

É uma cultura tradicional do Namibe. Pensámos que no próximo ano já teremos azeite doce. Este ano já vamos colher, porque já floriu. E já temos também muitos agricultores com alguma uva.

Temos agricultura de toda a espécie, aquela terra dá tudo. O nosso problema é que a nossa água é subterrânea e há muito deserto, por isso é difícil...

Porquê voltar a apostar na uva e no olival?

Porque é um produto raro, só o Namibe é que tem. A videira dá em quase todo o país, mas dá melhor no Namibe. Mas o olival não, só no Namibe.

As uvas serão para produzir vinho?

Ainda não temos uvas suficientes para produzir vinho, porque os espaços são pequenos. Mas julgo que daqui a algum tempo vai dar vinho. Já tem umas uvas bem saborosas. Acho que é só uma questão de dedicação até haver vinho.

We spoke earlier about agriculture, which is another of your major priorities. I know that last year you focused on grapes and olive groves. What is being done exactly?

This year we have many farmers determined to farming olive groves, which are already in bloom.

It is a traditional farming practice of Namibe. We thought that next year we will already have olive oil. This year we will already be picking the olives as they now bloomed. And we have also many farmers growing grapes.

We have all kinds of agriculture; you can grow anything in this earth. Our problem is that our water is underground and there is a lot of desert, so it's hard...

Why re-invest in grapes and olive groves?

Because it is a rare product, only the Namibe has it. Vines grow almost all over the country, but they grow best in Namibe. But the olive groves can only be found in Namibe.

Will the grapes be used to produce wine?

We do not have enough grapes to produce wine yet, because the spaces are small. But I think some time from now we will have wine. We already have some delicious grapes. I think it's just a matter of dedication until we have wine.

Como é que chegou ao Namibe?

Sou política há já muitos anos. Sou professora primária de profissão. Nasci no Bié e lá fiz a minha vida. Era mulher, e tornei-me responsável da OMA. Depois entrei para o Comité Central e acharam que eu estava em condições de dirigir o Ministério da Família e Promoção da Mulher. Fui Ministra durante nove anos e nove meses. Nas últimas eleições houve a remodelação de todo o corpo directivo, executivo central e não só, e fui indicada para a província. Fiquei um ano na província do Bié e depois vim para o Namibe há três anos.

É mais fácil ser Ministra ou Governadora?

É mais fácil ser Ministra! Embora tenha sido um trabalho muito difícil, lutar para que houvesse 30% de mulheres na função pública. Hoje as universidades e as escolas já têm mais mulheres do que homens. E temos mulheres em todos os sectores da vida pública. Comecei a lutar pela emancipação da mulher aos 24 anos, a combater o analfabetismo, a prostituição, fazendo com que a mulher tivesse consciência do seu verdadeiro papel e do seu valor.

E qual é o seu objectivo no Namibe?

É fazer crescer o Namibe, fazer com que o Namibe seja uma província igual às outras em desenvolvimento socio-político, sem desprezar as culturas locais.

How did you come to the Namibe?

I have been a politician for many years. I am a primary school teacher by profession. I was born in Bié and I made my life there. I was a woman, and became responsible for the OMA. After I joined the Central Committee and they felt that I was able to head the Ministry of Families and Promoting Women. I was Minister for nine years and nine months. In the last elections there was the redevelopment of the whole body of directors, central government and beyond, and I was appointed to the province. I spent one year in the province of Bié and then came to the Namibe three years ago.

It is easier to be a Minister or a Governor?

It is easier to be Minister! Although it was very difficult work, fighting to have 30% of women in public service. Today universities and schools already have more women than men. And we have women in all spheres of public life. I started fighting for the emancipation of women at the age of 24, to combat illiteracy, prostitution, making women aware of their true role and their value.

And what is your goal in Namibe?

It is to make Namibe grow, to make Namibe a province like the others in terms of socio-political development, without neglecting the local cultures.

THE FINEST TEAS OF THE WORLD
MÉLANGES EXQUIS MILLÉSIMES D'EXCEPTION
1837 TWG TEA
GRANDS CRUS PRESTIGE
Os Melhores Chás do Mundo
chegaram a Luanda
RED OF AFRICA TEA
EPIC SANA Luanda
TWG Tea dá-lhe as boas-vindas a uma luxuosa e inesquecível expedição de descoberta!
Desfrute dos mais raros e prestigiados chás do Mundo no exclusivo EPIC SANA Luanda Hotel.
www.TWGTea.com

LOJA \\ STORE

CASA PARIS

Elegância e exclusividade
Elegance and exclusivity

TEXTO TEXT ANDREIA BARROS FERREIRA \\ FOTOGRAFIA PHOTOGRAPHY MIDAN STUDIO

Luanda voltou a encher-se de elegância e *glamour* com a reabertura da Casa Paris. Situada bem no centro da cidade, o espaço, que renasce também de uma parceria com a marca portuguesa Rosa & Teixeira, comercializa roupa e acessórios de referência, em estilo clássico e desportivo, para além de perfumes e jóias. São produtos que se posicionam no segmento da alta-costura, destinados a um público que aprecia as últimas tendências, qualidade e exclusividade.

Na loja de dois andares estão disponíveis peças da SalvatoreFerragamo, Canalli, Brioni, Cantarelli, Façonnable, Hacket London, Escada, perfumes da Aqua di Parma, e

Luanda has once again been filled with elegance and glamour with the reopening of the Casa Paris. Stood right in the centre of the city, this space, the rebirth of which is also the result of a partnership with the Portuguese brand Rosa & Teixeira, sells quality clothing and accessories, in classical and sports styles, in addition to perfumes and jewellery. These are products that fit within the high-fashion segment, for a clientele that appreciates the latest trends, quality and exclusivity.

Over the store's two floors you can find pieces by SalvatoreFerragamo, Canalli, Brioni, Cantarelli, Façonnable, Hackett London, Escada, Aqua di Parma perfumes and

essências para a casa da Esteban. Para além disso, a Casa Paris fez uma parceria com a Boutique dos Relógios Plus, especialista em alta relojoaria, e tem à venda peças exclusivas para o mercado angolano de marcas de referência, como a Girard-Perregaux, Cartier, Breitling, Gucci, Chanel e Omega.

Aberta originalmente em 1997, como o primeiro e maior espaço comercial dedicado à moda em Angola com serviço personalizado, a Casa Paris esteve de portas fechadas durante algum tempo para proceder a algumas remodelações, num projecto que esteve a cargo da arquitecta Susana Guimarães, do gabinete Matag e associados. Em Janeiro, a loja abriu refrescada e actualizada, com toques de classe, como o chão em mármore e sofás que emprestam conforto ao ambiente branco, mas sem perder a alma que sempre a caracterizou: o serviço de excelência e o atendimento personalizado. A porta

Esteban fragrances for the home. In addition, Casa Paris has joined forces with Boutique dos Relógios Plus, a specialist in fine watches, and has exclusive top brand pieces within the Angolan market for sale, including Girard-Perregaux, Cartier, Breitling, Gucci, Chanel and Omega.

Originally opened in 1997 as the first and largest commercial space dedicated to fashion in Angola with personalized service, Casa Paris has been closed to the public for some time to make way for refurbishment work, in a project penned by architect Susana Guimarães, from the Matag e associados studio. The store opened refreshed and updated in January, with some touches of class, such as the marble flooring and the sofas which lend an air of comfort to the white background, but without losing the soul that has always characterised it: service excellence and personalised service. The glass entrance door of Casa Paris is always closed, even when the store is open, to

vidrada de entrada da Casa Paris encontra-se sempre fechada, mesmo quando a loja está em funcionamento, para que a loja não sofra uma enchente e os clientes possam sempre ser acompanhados por um ou mais funcionários, num ambiente sereno, exclusivo e personalizado. Para além do horário normal de funcionamento, é possível fazer marcações nesse horário ou até fora dele, para que os funcionários da Casa Paris estejam preparados à espera do cliente e inteiramente à sua disposição. A loja conta também com um ateliê de costura, que permite fazer arranjos de roupa e peças à medida.

No fundo é mais do que um espaço de venda de roupa e acessórios. É um local que transporta os clientes para um mundo onde eles são os actores principais, tendo sempre como pano de fundo o *glamour* da cidade que lhe dá o nome.

ensure the store does not experience a flood of custom, and customers can always be accompanied by one or more assistants, in a peaceful, exclusive and personalized environment. In addition to normal working hours, you can make appointments during these hours or even outside them, so that Casa Paris employees are ready and waiting for the client and entirely at their disposal. The store also has a sewing/tailor service, with clothes therefore able to be altered or made to measure.

At heart this is more than just a place to sell clothes and accessories. It is a place that transports clients to a world where they are the main actors, with the glamour of the city that gives it its name as a constant backdrop.

Contactos \\ Contacts:
Rua Rainha Ginga, nº 51/53 R/C | Luanda – Angola
Tel.: +244 222 339 953 | Telem.: +244 923 414 492

EMPORIO ARMANI
PRIMAVERA/VERÃO SPRING/SUMMER

Diálogo Constante
Constant Dialogue

O preto e o branco dialogam permanentemente na nova colecção Primavera/Verão 2012 da Emporio Armani. Os tons dicotómicos brilham segundo o conceito do «Neodesign» que conecta a substância com o vazio.

Black and white interact permanently in the new spring /summer 2012 collection from Emporio Armani. The dichotomous tones shine according to the concept of «Neodesign» that connects substance with the void.

TEXTO TEXT PATRÍCIA RAMOS \\ FOTOGRAFIA CEDIDA PHOTOGRAPHY GIVEN GIORGIO ARMANI

O talhe masculino desliza suavemente sobre a silhueta feminina que se revela de forma ligeira a partir dos ombros.

Os acessórios falam a mesma linguagem que as peças de roupa, manifestando o negro e o lácteo em malas *oversized*, algumas com pormenores característicos de pele de répteis, nos sapatos laçados conjugados com meias longas para dar a ilusão de botas, e no impressionante colar em acrílico rígido em preto total ou abrilhantado pelo branco.

The masculine cut slips smoothly over the feminine silhouette that is revealed lightly from the shoulders.

The accessories speak the same language as the clothes, expressing black and white in oversized bags, some with characteristic details of reptile skin, in laced shoes combined with long socks to give the illusion of boots, and in the striking all black rigid acrylic necklace with brought to life with white.

www.armani.pt

HUMBERTO BARBOSA
Especialista em Nutrição e Longevidade | Fundador da Clínica do Tempo
Specialist in Nutrition and Longevity | Founder of the Clínica do Tempo

Transformar Hábitos

Quando tem fome e se lembra imediatamente de batatas fritas, pare e pense um pouco naquilo que poderia comer como alternativa saudável: uma peça de fruta, um ovo cozido, uma pequena taça de cogumelos, uns espargos, umas tostas integrais com queijo magro, um iogurte simples ou queijo ricota ou com uma colher de cereais integrais, ou até uma tacinha de pipocas feitas sem gordura e levemente salgadas.

Faça o exercício diário de transformar os alimentos do dia-a-dia em verdadeiras estrelas nutricionais, incluindo o destino que dá às sobras. Até na comida que sobra de uma refeição se pode escolher uma solução saudável. Tanto tempo perde a fazer uma pizza com o atum que sobrou como a rechear um tomate ou um pimento e metê-lo no forno. Trata-se, precisamente, de mudar as agulhas do seu cérebro. Escolher bases frescas e saudáveis para as suas refeições não é difícil... basta mudar a sua atitude perante os alimentos.

Muitas vezes, mesmo com boas intenções, não conseguimos seguir uma dieta com as frutas e legumes necessários à percentagem diária aconselhável. A correria diária e o facto de estarmos dependentes das ementas dos cafés e restaurantes podem resultar numa alimentação mais apressada e desequilibrada. A pensar nisso, desenvolvi um suplemento alimentar que ajuda a suprir as necessidades diárias de vegetais, fruta e fibras: o Frut&Veg.

A toma diária de uma cápsula laranja de Frut & Veg fornece-nos a mesma quantidade de vitaminas e minerais que 6 peças de fruta por dia (1 pêra, 1 maçã, 1 laranja, 1 kiwi, 1 banana e 1 rodela de ananás). A cápsula verde de Frut & Veg fornece-nos o mesmo que 1 sopa de feijão-verde, 1 sopa de espinafres e ainda 1 salada mista de alface com cenoura, cebola e tomate, também em quantidade diária de vitaminas e minerais. De igual modo a toma de uma cápsula castanha de Frut & Veg ajuda-nos a reforçar a tão importante ingestão diária de fibras. No entanto, isto não quer dizer que se deixe de comer frutas e vegetais, já que os nutrientes neles contidos são essenciais para o nosso equilíbrio e para a nossa saúde. Um suplemento alimentar não substitui uma nutrição diária equilibrada, mas sim, como o próprio nome indica, suplementa uma boa alimentação.

Changing Habits

When you feel hungry and the first thing that you think of is crisps, stop and think a little what you could eat as a healthy alternative: a piece of fruit, a boiled egg, a small dish of mushrooms, some asparagus, a few wholemeal crackers with low-fat cheese, a plain yogurt or cottage cheese with a tablespoon of whole grains, or even a little bowl of popcorn made without fat and lightly salted.

Try daily to transform everyday foods into true nutritional stars, including the destination that gives leftovers. You can even choose a healthy solution for food left over from a meal. You use as much time to make a pizza with the leftover tuna as it takes to stuff a tomato or a pepper and put it in the oven. It's all about to recalibrating the way your brain works. Choosing fresh and healthy bases for your meals is not difficult... just change your attitude towards food.

Often, even with the best of intentions, it's not possible to follow a diet that contains the recommended daily amount of fruit and vegetables. The rush of daily life and the fact that we are dependent on the menus of cafés and restaurants can result in a more rushed and unbalanced diet. With this in mind, I have developed a food supplement that helps meet your daily vegetable, fruit and fibre needs: the *Fruit&Veg*.

The daily intake of one *Fruit&Veg* orange capsule provides us with the same amount of vitamins and minerals as six pieces of fruit per day (a pear, an apple, an orange, a kiwi, a banana and a slice of pineapple). The *Fruit&Veg* green capsule provides us with the same as a bean soup, a spinach soup and also a mixed salad featuring lettuce, carrot, onions and tomatoes, also in the daily amount of vitamins and minerals. In the same way, taking a *Fruit&Veg* brown capsule helps us to strengthen our all-important fibre intake.

However, this does not mean we should stop eating fruits and vegetables, as the nutrients contained therein are essential to our balance and to our health. A dietary supplement does not replace a balanced daily diet, rather, as its name indicates, it supplements a good diet.

LOJA \\ STORE

GUCCI

Glamour na Capital \\ Glamour in the Capital

A cidade de Lisboa recebeu em 2012 um dos desejos mais pedidos por grande parte das mulheres portuguesas: a Avenida da Liberdade acolhe a primeira loja da Gucci em Portugal.

Inaugurada em Janeiro, a nova loja da marca foi primeiramente conhecida por vários convidados que, transportados no novo Fiat 500 by Gucci, não quiseram perder uma festa memorável.

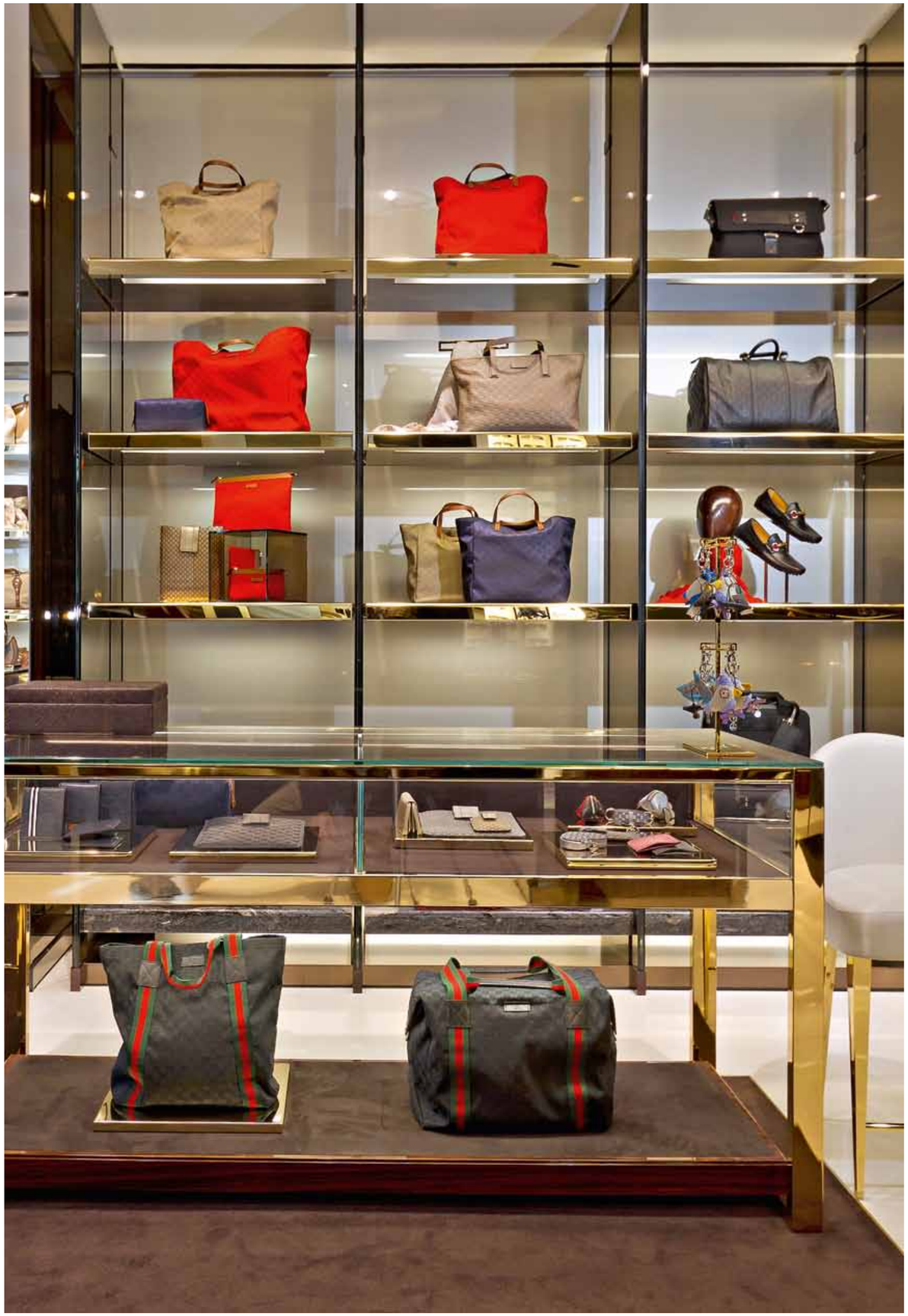
O espaço, com 200 m^2, segue o *design* concebido por Frida Giannini, directora criativa da marca italiana, para as áreas comerciais. Nesse sentido, criou-se um local amplo que emana uma aura quente e *glamourosa*, marcada pela entrada de luz natural, atraindo assim os clientes.

In 2012 the city of Lisbon welcomed one of the most requested wishes made by the majority of Portugal's female population: the Avenida da Liberdade is become the home to the first Gucci store in Portugal.

Opened in January, the brand's new store was first introduced to various guests, who, driven in the new Fiat 500 by Gucci, would never have missed such a memorable party.

The space, measuring some 200m^2, follows the design created by Frida Giannini, creative director of the Italian brand, for commercial areas. Accordingly, a spacious setting is created that emanates a warm and glamorous aura, marked by the entry of natural light, thus attracting customers.

TEXTO TEXT PATRÍCIA RAMOS



A geometricidade do ambiente, denotada nas emblemáticas riscas características do *website* da marca, conjuga-se com o requinte de materiais como madeira *rosewood* e o mármore branco, muito usado no pavimento da loja, e com os espelhos fumados e em bronze alternados, conferindo uma atmosfera intimista e charmosa que atinge o seu ponto alto com os puxadores das portas e o logótipo Gucci em linhas de ouro e vidro.

O novo espaço da marca em Portugal junta-se assim à rede de *boutiques* próprias da Gucci onde são vendidos os seus produtos de forma exclusiva, sendo que, no nosso país, este novo espaço apresenta uma grande selecção de acessórios, entre eles carteiras, produtos em pele e seda, relógios, perfumes e óculos de sol, tanto para as mulheres, como para o exigente público masculino.

The geometric nature of the environment, revealed in the emblematic stripes featured in the brand's website, are coupled with the finesse of materials such as rosewood and white marble, much used in the flooring of the store, and with alternating smoked glass and bronze mirrors, producing an intimate and charming atmosphere that reaches its high point with the door handles and the Gucci logo in gold and glass lines.

The brand's new space in Portugal is thus joined to Gucci's network of boutiques where their products are sold exclusively, and in our country, this new space features a large selection of accessories, including handbags, leather and silk products, watches, perfumes and sunglasses, as much for women as for the discerning male public.

www.gucci.com

ANGOLA,
o país mais abençoado do mundo
está à sua espera!

Já marcou as suas férias?
Marque a data, escolha o destino, nós tratamos do resto.

Internacional TRAVEL

Rua Gastão de Sousa Dias, n.º4 | Bairro Alvalade (Maianga) | Tel. +244 222 326 | maria.dolores@internacionaltravel-agencia.com | www.internacionaltravel-agencia.com

JOÃO RÔLO

Alta-Costura Made in Portugal
Haute-Couture Made in Portugal

Aos cinco anos descobriu que queria ser estilista. Estreou-se na máquina de costura da mãe, fez roupa para as amigas, ditou tendências no liceu com peças exclusivas que desenhava e produzia e em 1985 abriu a primeira loja em nome próprio. Passados 26 anos de carreira, conquistou o mercado de luxo e deu nome à Alta-Costura *made in* Portugal. João Rôlo, criativo independente, alheio às tendências internacionais, trabalha com os mesmos fornecedores da Chanel, Valentino e Elie Saab e lamenta não chegar a toda a gente, por isso, no Verão promete lançar uma linha de acessórios a preço simbólico. Defende com garra a qualidade das suas criações e até acha graça que a princesa das Astúrias já tenha usado três cópias de vestidos seus.

At five he discovered he wanted to be a fashion designer. He made his debut on his mother's sewing machine, made clothes for his friends, dictated trends at school with exclusive pieces that he designed and produced and in 1985 he opened his first store in his name. After 26 years in his career, he has conquered the luxury market and given a name to 'made in Portugal' Haute-Couture. João Rôlo, an independent designer, indifferent to international trends, works with the same suppliers as Chanel, Valentino and Elie Saab and regrets not reaching everyone. He therefore promises to launch a range of accessories for a nominal price in the summer. He vigorously defends the quality of his creations and even finds it amusing that the Princess of Asturias has worn three copies of his dresses.

TEXTO TEXT NELMA VIANA \\ FOTOGRAFIA PHOTOGRAPHY PEDRO VILELA

Deu sempre prioridade a uma estética de elite, tornando-se no estilista por excelência de passadeira vermelha. Há espaço para a Alta-Costura em Portugal?

A moda só faz sentido se for espectáculo e deslumbramento e isso só se consegue com alta-costura, que foi o que sempre quis fazer e fiz tudo à minha maneira. Não foi fácil, apeteceu-me desistir muitas vezes, mas depois percebi que há um nicho de mercado que precisa de mim.

Como representante máximo em Portugal do sector de luxo, tem sido afectado pela crise?

Por ser muito exigente com as minhas criações, acabei por, sem querer, posicionar a minha marca num patamar muito exclusivo. Como trabalho com os mesmos fornecedores da Chanel, Valentino e Ellie Saab, as peças acabam por ficar caras. Ainda assim, o balanço do ano que passou foi fabuloso e este ano, que é de crise, vai ser provavelmente o meu melhor ano.

You have always given priority to elite aesthetics, becoming the fashion designer par excellence of the red carpet. Is there room for Haute-Couture in Portugal?

Fashion only makes sense when a spectacle and wonder and this is only achieved with Haute-Couture, which is what I always wanted to do and I did everything my way. It was not easy, I often felt like quitting, but then I realized that there is a niche market that needs me.

As the leading representative of the luxury sector in Portugal, have you been affected by the crisis?

Being very demanding with my creations, I inadvertently ended up placing my brand at a very exclusive level. As I work with the same suppliers as Chanel, Valentino and Elie Saab, the pieces end up being expensive. Even so, the outcome of this year just past was fabulous and this year, which is a crisis year, will probably be my best year.

Tem alguma fonte de inspiração para as suas colecções?
Valentino, pelos cortes clássicos e arrojados. Tenho algumas clientes que partilho com a casa italiana, aliás. Até aconteceu uma coisa engraçada: duas delas querem escrever uma carta à marca para que eu fique a tomar conta do processo criativo (risos).

Aceitava?
Claro que sim e adorava. Era um orgulho muito grande ser convidado para uma casa dessas. E não teria qualquer medo, confio muito na minha qualidade. Teria uma liberdade orçamental muito maior.

Já teve de lidar com alguma cópia de uma criação sua?
A princesa Letizia de Espanha já apareceu com três vestidos copiados dos meus. São fatos que sei que nasceram na minha cabeça e os pormenores são tão descarados que não é fácil duas pessoas terem tido exactamente a mesma ideia. Não posso reagir mal, até porque são mais-valias, é sinal que alguém anda de olho no meu trabalho.

Do have any source of inspiration for your collections?
Valentino, for the classic and bold cuts. I have some clients that I share with the Italian house, by the way. And something funny happened: two of them wanted to write a letter to the brand saying that I should take charge of the creative role (laughs).

Would you accept?
Of course I would and I would love it. It would make me very proud to be invited to such a house. And it wouldn't scare me at all, I believe very much in my quality. I would have much greater freedom in terms of budget.

Have you ever had to deal with some copy of your creation?
Princess Letizia of Spain has appeared with three copies of my dresses. These are suits that I know were evolved in my head and the details are so brazen that it is not easy for two people to have had exactly the same idea. I cannot react badly, because they are a bonus, they show that someone is keeping an eye on my work.

CHATEAU ROUGE
PALADAR \\ TASTE

A paixão de Seán Farrell por comidas e bebidas requintadas levou-o a criar em 2010 a Chateau Rouge. Seleccionada criteriosamente a partir de várias plantas de todas as partes do mundo, a gama de chás e tisanas Chateau Rouge apresenta algumas das melhores e mais aromáticas infusões de chá verde, como o *Jasmine Downy Pearls*, chá preto, como o *Imperial Earl Grey*, ou chá oolong (semi-fermentado), como o *Formosa Pouchong*, entre muitos outros.

Sean Farrell's passion for fine food and drink led him to create Chateau Rouge in 2010. Carefully selected from various plants all over the world, the Chateau Rouge range of teas and tisanes presents some of the best and most aromatic infusions of green tea, including *Jasmine Downy Pearls*, of black tea, such as *Imperial Earl Grey*, or of oolong tea (semi-fermented), such as *Formosa Pouchong*, among many others.

www.chateaurouge.co.uk

PRADA BY LG 3.0

AUDIÇÃO \\ HEARING

O estilo distinto da Prada foi combinado com a tecnologia mais inovadora da LG num *smartphone* com 12,75 cm de comprimento, 6,9 cm de largura e apenas 0,85 cm de largura. Com um ecrã táctil de 4,3 polegadas, dual-band Wi-Fi de alta velocidade, sistema operativo Google® Android 2.3 e câmara de oito megapixéis, o *Prada Phone by LG 3.0* preserva a elegância do preto clássico com o logótipo da marca a prateado brilhante.

The distinct style of Prada has been combined with LG's most innovative technology in a smartphone measuring 12.75cm long, 6.9cm wide and just 0.85 cm thick. With a 4.3 inch touch screen, dual-band high speed Wi-Fi, Google Android® 2.3 operating system and eight-megapixel camera, the *Prada Phone by LG 3.0* preserves the elegance of classic black with the logo of the brand in shiny silver.

www.pradaphonebylg3.com

SWING, SING & SHINE

TACTO \\ TOUCH

A directora criativa Nathalie Colin concebeu *Swing, Sing & Shine*, a nova colecção de jóias e acessórios da Swarovksi para a Primavera/Verão de 2012.
Sob o tema «In the Spotlight», o colar e a pulseira *Round Sphere* interpretam o estilo retro futurista muito usado na época de ouro dos anos 60. Assim, esferas metálicas cobertas com Crystal Rock combinam-se com o aço polido e escovado em ouro e prata.

Creative director Nathalie Colin has designed *Swing, Sing & Shine*, the new jewellery and accessories collection from Swarovksi for spring/summer 2012.
Under the theme «In the Spotlight», the *Round Sphere* necklace and bracelet interpret the retro futuristic style widely used in the golden era of the 60s. Thus, metal beads coated with Crystal Rock are combined with the polished and brushed steel in gold and silver.

www.swarovksi.com

© Swarovski

LOUIS VUITTON CITY GUIDE 2012

VISÃO \\ SIGHT

Porque há um sem fim de cidades para ver e conhecer, a Louis Vuitton lançou a nova colecção de City Guides para 2012. Hong Kong e Macau surgem pela primeira vez, enquanto Bari, Birmingham, Odessa, Salzburgo e Zagreb são os novos destinos presentes na caixa de cidades europeias. Paris, Londres e Roma são as capitais revisitadas e há ainda um estojo com 100 postais de 100 cidades mundiais desenhados por Ruben Toledo.

Because there are an endless number of cities to see and know, Louis Vuitton has launched a new collection of City Guides for 2012. Hong Kong and Macao appear for the first time, while Bari, Birmingham, Odessa, Salzburg and Zagreb are the new destinations present in the european cities box. Paris, London and Rome are the revisited capitals and there is also a case with 100 postcards of 100 world cities designed by Ruben Toledo.

www.louisvuitton.com

JO MALONE

OLFACTO \\ SMELL

Para homem, para mulher, e também para a casa: as fragrâncias Jo Malone incluem uma linha exclusiva de colónias, como a *Black Vetyver Café*, que exala uma sensualidade rica e intrigante assente no amargo dos grãos de café, e de velas de luxo, como a *Lime Basil & Mandarin* que promete infundir um cheiro irresistível pelo seu lar, ardendo durante cerca de 230 horas.

For men, women, and also for the home: Jo Malone fragrances include an exclusive range of colognes, such as *Black Vetyver Café*, which exudes a rich and intriguing sensuality based on the bitterness of coffee beans, and a range of luxury candles, including *Lime Basil & Mandarin*, which promises to infuse your home with an irresistible scent, burning for about 230 hours.

www.jomalone.co.uk

DECORAÇÃO \\ DECORATION

CHATERINE CABRAL

Contemporaneidade Clássica
Classical Contemporary

TEXTO TEXT PATRÍCIA RAMOS \\ FOTOGRAFIA CEDIDA PHOTOGRAPHY GIVEN CATHERINE CABRAL

Adoptou Lisboa como a sua «casa» e, apesar de ter nascido em Portugal, Catherine Cabral é francesa. Essa proximidade com o notável espírito francês, muito presente nas suas vivências familiares, influenciou de forma indubitável o percurso que a arquitecta de interiores e decoradora adoptou para si.

Afirma-se como uma «clássica contemporânea» e o mesmo se espelha nos ambientes que cria já que tenta sempre refinar a intemporalidade das linhas clássicas, proporcionando formas e espaços adaptados à modernidade e às vivências do mundo actual.

She has adopted Lisbon as her «home» and, despite being born in Portugal, Catherine Cabral is French. This proximity to the remarkable French spirit, very present in her family experiences, undoubtedly influenced the path that the interior designer and decorator took on for herself.

She asserts herself as a «contemporary classic» and the same is reflected in the environments that she creates because she always tries to refine the timelessness of classic lines, providing forms and spaces adapted to modernity and to the experiences of today's world.

Além disso, Catherine Cabral usa determinadas variáveis como bases essenciais dos seus trabalhos: o branco e o cinzento são as cores de eleição e a madeira, o cimento, a pedra, o gesso e o mosaico são os materiais de maior nobreza. Através destes elementos, a decoradora segue os princípios de funcionalidade, vivência e conforto tendo sempre em mente o lema horaciano de que «Aquele que aliou o prático ao belo, a grandiosidade ao simples, não agiu em vão».

Pela liberdade criativa e entusiasmo de que desfrutou ao participar nas mostras da Casa Decor, Catherine Cabral elege o ambiente criado para a Casa Decor 2006 – Lisboa: uma sala de banho, à qual chamou «Império à Deriva – a banhos na Ilha de Santa Helena» e onde teve oportunidade de aplicar o estilo Império, com linhas depuradas, sem cores e brilhos.

No entanto, como o mundo da decoração é imensamente desafiante e imaginativo, Catherine Cabral revela que adorava decorar um veleiro, mas também casas modulares, de formas mais direitas e multi-funcionais.

In addition, Catherine Cabral uses certain variables as essential foundations of her work: white and grey are the colours of choice and wood, cement, stone, plaster and mosaic are the materials are greatest distinction. Through these elements, the designer follows the principles of functionality, experience and comfort, always keeping in mind the Horatian motto «He who joined the practical to the beautiful, grandeur to the simple, did not act in vain.»

For the enthusiasm and the creative freedom she enjoyed in taking part in the Casa Decor shows, Catherine Cabral chooses the environment created for Casa Decor 2006 – Lisbon: a bathroom, which she called «Empire Adrift – the baths on the Island of St. Helena» and where she had the opportunity to use the Empire style, with clean lines, without colours and sparkles.

However, as the world of decoration is immensely challenging and imaginative, Catherine Cabral reveals that she would love to decorate a sailing boat, but also modular homes, with straighter and more multifunctional forms.

www.catherinecabral.com

NETJETS
Why NetJets Europe has the highest safety accreditation in the world.
netjetseurope.com/safety
VILLAS@NETJETSEUROPE.COM
+44 (0)20 7361 9620

AMAN SPA

Relaxar a Oriente \\ Relax in the East

Para entrar neste verdadeiro templo do corpo e da alma, basta rumar até ao Oriente, mais propriamente até à capital da Índia, Nova Deli, e hospedar-se no fantástico Aman New Dehli Resort.

Aqui encontrará o Aman Spa, ideal para o relaxamento, rejuvenescimento e recreação a partir das diversas actividades disponíveis no local.

To enter this veritable temple of the body and soul, just head to the East, more specifically to the capital of India, New Delhi and stay at the fantastic Aman New Dehli Resort.

Here you will find the Aman Spa, ideal for relaxation, rejuvenation and recreation from the various activities available on site.

TEXTO TEXT PATRÍCIA RAMOS \\ FOTOGRAFIA CEDIDA PHOTOGRAPHY GIVEN AMAN RESORTS

As duas áreas de recepção do *spa*, para os clientes femininos e masculinos, aliam a sobriedade de sofás de camurça em verde «azeitona» aos pisos em granito preto. Ao longo dos corredores e das salas de tratamentos, a neutralidade da madeira escura e do granito negro apelam à suavização do espírito e da matéria, de tal modo que o corpo abranda totalmente quando sujeito aos vários tratamentos tradicionais indianos e outros internacionais, como o *Char Haster* (massagem indiana a quatro mãos), os banhos de vapor *Hamman*, ou um banho entre aromas agradáveis e flores de lótus.

O complexo detém ainda um centro de *fitness* composto por três campos de ténis e três de *squash*, um ginásio, uma piscina olímpica com bar privado e um estúdio de Pilates.

Contudo, o *ex-líbris* do Aman Spa são as aulas de Yoga matinais que podem ocorrer nos Jardins de Lodhi entre as dramáticas ruínas do Séc. XIV, os túmulos da dinastia Sayyid, 110 árvores nativas e exóticas e mais de 50 espécies de aves.

Para terminar este belo começo de dia, desfrute de um piquenique com pequeno-almoço neste retiro místico.

The two reception areas of the spa, for male and female clients, combine the simplicity of olive green suede sofas with black granite floors. Along the corridors and treatment rooms, the neutrality of dark wood and black granite help to sooth the spirit and matter, so that the body slows down completely when subjected to various traditional Indian and other international treatments such as the Char Haster (Indian massage with four hands), the Hamman steam bath or a bath among pleasant aromas and lotus flowers.

The complex also has a fitness centre consisting of three tennis courts and three squash courts, a gymnasium, an Olympic size swimming pool with a private bar and a Pilates studio.

However, the real highlight of the Aman Spa are the morning yoga classes that can be held in the Lodhi Gardens among the dramatic fourteenth century ruins, the tombs of the Sayyid dynasty, 110 native and exotic trees and over 50 species of birds.

To end this beautiful start to the day, enjoy a picnic breakfast in this mystical retreat.

www.amanresorts.com

O ideal de peso vs peso ideal

The weight ideal vs the ideal weight

O excesso de peso tem diversos perigos para a saúde e a obesidade é uma condição grave. Os problemas cardiovasculares associados a um quadro de obesidade podem ser fatais, mas mesmo quando não o são afectam profundamente a qualidade de vida.

No ponto oposto da obesidade temos sido confrontados com os problemas de anorexia que têm, inclusive, provocado mortes no mundo da moda. E isso remete-nos, inexoravelmente, para a questão do peso ideal, ou do ideal de peso.

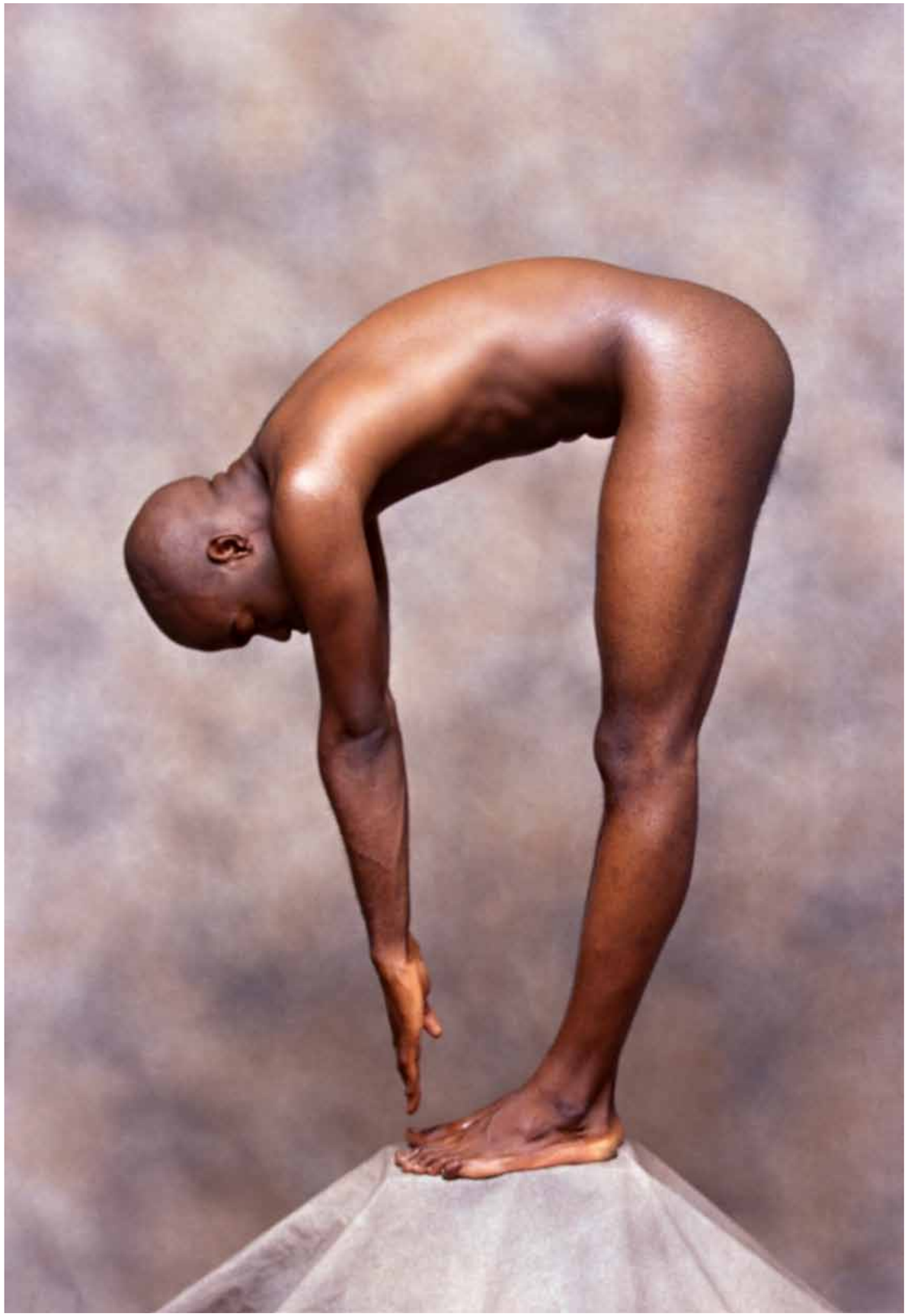
As duas vertentes não poderiam estar mais distantes uma da outra, tal como não podiam ser mais díspares no conceito. O ideal de peso pode não corresponder ao peso ideal, tal como não existe em verdade absoluta esse denominado «peso ideal». O que existe, isso sim, é uma relação de peso-saúde que difere de pessoa para pessoa.

Excess weight has many health hazards and obesity is a serious condition. Cardiovascular problems associated with obesity can be fatal, but even when they are not, they deeply affect the quality of life.

At the opposite end of the scale from obesity we have been confronted with the problems of anorexia, which have also caused deaths in the fashion world. And that leads us inexorably to the question of ideal weight or of the weight ideal.

The two sides could not be more distant from each other, just as they could be no more different in concept. The weight ideal may not correspond to the ideal weight, as there is no absolute truth in this so-called «ideal weight». What exists instead is a health-weight ratio that differs from person to person.

PUB



Embora existam tabelas sobre a relação ideal de peso para um homem ou uma mulher de determinada idade e com uma saúde considerada boa, tabelas essas que tanto os médicos como nutricionistas usam, e devem usar, não convém esquecer que estas mesmas tabelas devem ser consideradas como um guia e não como uma verdade absoluta. A razão para isto é simples: o mais importante é saber qual o papel da gordura nesta medição de peso, já que uma pessoa aparentemente magra pode ter excesso de massa gorda, e uma pessoa pesada pode ser constituída essencialmente por músculo. Portanto, ser pesado nem sempre significa ser gordo, tal como ser leve pode não significar ser magro.

Posto isto, em rigor não há um peso ideal. Há uma forma física e uma saúde desejável e aconselhável. O conceito de «peso ideal» tem de passar pelo equilíbrio da composição corporal e pelo nível de saúde e bem-estar alcançado. Não adianta nada ter uma aparência magra se tivermos uma taxa elevada de massa gorda, apesar de ser óbvio que é mais fácil conduzir alguém naturalmente «magro» a uma forma física saudável do que alguém que está com excesso de peso, ou mesmo obeso. No entanto, podemos ter o peso que as tabelas consideram ideal para o binómio peso/altura e ter um perímetro de gordura abdominal prejudicial. Como já praticamente toda a gente sabe, está provado que um perímetro abdominal aumentado está directamente relacionado com uma maior probabilidade de ter problemas cardíacos e cardiovasculares. Esta é uma das razões por que escolhi os tratamentos com Liposhaper, pois esta tecnologia de lipoaspiração não-invasiva permite reduzir rapidamente e com total segurança o volume abdominal, isto é, o tão perigoso perímetro abdominal aumentado, reduzindo imediatamente o nível de risco de sofrer doenças cardiovasculares. O que torna esta tecnologia ainda melhor é o facto de não provocar dor, não precisar de anestesias ou cortes e permitir que se faça toda a vida normal logo após o tratamento.

Mas voltamos sempre à chave fundamental de todo este processo: a saúde. E não é por acaso que o conceito base da minha prática clínica é o de que a «beleza vem de dentro». Não adianta estarmos a tratar apenas do invólucro. Tudo funciona como um círculo vicioso, no bom sentido: começamos a cuidar do equilíbrio do organismo que assim se torna mais apto a responder às influências externas, ou seja, ao receber uma alimentação correcta o músculo reage aos estímulos dos tratamentos e do exercício e a pele ganha vigor, elasticidade e brilho, eficazmente potenciados pelos tratamentos de hidratação e anti-envelhecimento, isto só para dar um exemplo de fácil compreensão. O processo em si é mais complicado. E, mais importante ainda, os benefícios que vão ser retirados não se resumem ao lado físico, já que na parte psicológica a autoconfiança e a auto-estima vão ser drasticamente aumentadas. Fica assim criada a trilogia ideal: estar bem, sentir-se bem, parecer bem.

Although there are tables about the ideal weight relationship for a man or a woman of a certain age and considered to be in good health, these tables that both doctors and nutritionists use, and should use, we should not forget that these same tables should be considered a guide and not as an absolute truth. The reason for this is simple: the most important thing is to know is the role of fat in this weight measurement, since an apparently slim person can have excess body fat, and a heavy person may consist essentially of muscle. Therefore, being heavy does not always mean being fat, just as being light may not mean being slim.

Having said that, strictly speaking there is no ideal weight. There is a desirable and advisable physical shape and health. The concept of «ideal weight» has to include balancing body composition and the level of health and well-being achieved. It does not help to have a slim appearance if you have a high amount of body fat, although it is obvious that it is easier to bring someone who is naturally «thin» back into healthy physical shape than someone who is overweight or even obese. However, we can have the weight that weight height comparison tables consider ideal and still have a harmful amount of abdominal fat. As almost everyone now knows, there is evidence that an increased waist circumference is directly associated with a greater likelihood of having heart problems and cardiovascular diseases. This is one of the reasons why I chose treatments with Liposhaper, as this non invasive liposuction technology quickly and safely reduces abdominal volume, i.e., the highly dangerous increased waist circumference, immediately reducing the level of risk of suffering cardiovascular disease. What makes this technology even better is the fact that it causes no pain, requires no incisions or anaesthesia and allows you to continue normal life shortly after treatment.

But we always come back to the fundamental key to this whole process: health. And it is no accident that the basic concept behind my clinical practice is that «beauty comes from within.» It doesn't help to treat nothing but the shell. Everything works like a vicious circle, but in the good sense: we start taking care of the balance of the body, which thus becomes more responsive to external influences, that is to say, upon receiving proper nutrition the muscle reacts to treatment and exercise stimuli and skin gains in vigour, elasticity and sheen, effectively enhanced by moisturising and anti-ageing treatments, just to give an example that is easy to understand. The process itself is more complicated. And, more importantly, the benefits to be enjoyed are not limited to the physical side. Psychologically, self-confidence and self-esteem will be drastically increased. The ideal trilogy is thus created: to be well, to feel good, and to look good.

clinicadotempo
DR. HUMBERTO BARBOSA
Contactos \ Contacts:
+351 21 458 85 00
www.clinicadotempo.pt

\\QUINTESSENCE

NIGHT ROD® SPECIAL

Dizem que é a terrível irmã gémea da V-Rod® porque de facto a *Night Rod® Special* não se deixa intimidar.
Esta remodelada motorizada da Harley Davidson para 2012 celebra os 10 anos da *V-Rod®* e surge no mercado com uma secção traseira mais afunilada, com farol traseiro LED encastrado, jantes mais leves e uma ergonomia de condução muito melhorada graças ao guiador reclinado e aos pedais colocados em posição avançada com alcance reduzido.
Absolutamente escura, possui dois assentos com bordados personalizados, motor em preto fosco e gráficos a escarlate, incluindo o emblema do 10º aniversário da *V-Rod®*.

They say it's the evil twin sister of *V-Rod®* because in fact the *Night Rod® Special* is not one to get intimidated.
This revamped Harley Davidson motorcycle for 2012 celebrates the 10th anniversary of the *V-Rod®* and comes on the market with a more tapered rear section, with a recessed LED tail light, lighter wheels and much improved driving ergonomics thanks to the low-rise handlebar and foot pegs pulled back for reduced reach and more comfort.
Totally dark, it has a two-up bucket seat with custom stitching, matte black engine and scarlet graphics, including the emblem of the 10th anniversary of *V-Rod®*.

www.harley-davidson.com

CALLAWAY FORGED WEDGES

Roger Cleveland, *designer* chefe da Callaway, projectou os mais recentes wedges forjados da companhia norte-americana.
Os *Forged Wedges* permitem que o golfista tenha todo o controlo, gire e sinta que pode alcançar o pin com as novas opções de acabamento. O modelo em cromado escuro ajuda a reduzir o brilho, enquanto o acabamento em cobre traz uma alma nova permitindo-se oxidar para obter uma feição distinta.
Fabricados em aço de carbono, adquirem uma sensação leve que, através da grande capacidade de sulco, garantem que as bordas entrem em contacto com a bola, aumentando a fricção e consequentemente a rotação.

Roger Cleveland, Callaway's chief designer, has designed the latest forged wedges from the American company.
The *Forged Wedges* allow golfers to have all the control, spin and feel they could ever want to reach the pin with new finish options. The model in dark chrome helps to reduce glare, while the copper finish brings a new soul, designed to oxidize over time for a distinctive look.
Manufactured from carbon steel, they acquire a sight sensation, which, through the large conforming groove capacity ensures that the edges come into contact with the ball, increasing the friction and consequently the spin.

www.callawaygolf.com

VERTU CONSTELLATION

A Vertu, fabricante de telemóveis classe superior, acaba de lançar o *Vertu Constellation*, um dos seus primeiros *smartphones*.
Existente em quatro acabamentos diferentes, mas todos com ecrã de safira: um modelo em couro castanho e aço inoxidável acetinado, um em couro rosa e aço inoxidável polido, um terceiro em pele preta de crocodilo e aço inoxidável polido e por fim a versão em aço inoxidável polido com a elegância do couro negro.
A câmara de oito megapixéis, com flash dual-LED, a capacidade máxima de memória até 32GB e o ecrã AMOLED são alguns dos atributos que tornam este telemóvel num objecto vaidoso, mas muito funcional.

Vertu, luxury mobile phone manufacturer, has just launched the *Vertu Constellation*, one of its first smartphones. Available in four different finishes, but all with sapphire display: one model in brown leather and satin finish stainless steel satin, one in pink leather and polished stainless steel, a third in black crocodile skin and polished stainless steel and finally the version in polished stainless steel with the elegance of black leather.
The eight-megapixel camera with dual-LED flash, the maximum memory capacity of up to 32GB and AMOLED display are some of the features that make this phone into a showy but very functional object.

www.vertu.com

5 CONTINENTS

A Maurice Lacroix convidou três *designers* a desenvolverem um novo *layout* para o mítico relógio *Pontos Décentrique GMT*.
Nicolas Gwenaël, do ateliê Curiosity, concebeu o modelo *5 Continents* interpretando a unidade dos cinco continentes na forma como vêem o tempo de modo igual, apesar de ser sempre diferente. Assim surgem cinco círculos de contornos delicados sobre o mostrador em preto mate, com ponteiros a negro brilhante. A fivela em pele verdadeira de crocodilo, com fecho de báscula, remata este relógio exclusivo e único no mundo cujo dinheiro do seu leilão foi entregue à organização Médicos Sem Fronteiras.

Maurice Lacroix asked three designers to develop a new layout for the mythical *Pontos Décentrique GMT* watch.
Nicolas Gwenaël, from the Curiosity studio, conceived the *5 Continents* model, interpreting the unity of five continents in the way they see the time in the same way even though it is always different. Thus five delicately contoured circles appear on the matt black dial with shiny black hands. The genuine crocodile leather strap with folding clasp finishes off this unique and exclusive watch in the world. The money raised from its auction was given to the Doctors Without Borders organization.

www.mauricelacroix.com

MYKITA

Para esta Primavera/Verão, a Mykita impõe no mundo dos óculos de ver e/ou ler formas avolumadas e muito redondas. Na linha *Decades*, o modelo unissexo *Devendra* destaca-se pelas suas grandes lentes quadradas emolduradas num quadro com uma linha superior ligeiramente curva, estando disponível nos novos tons *Pale Blue* e *Rose*, cores também existentes para os óculos *Phoebe*. Estes são a afirmação total da marca face à tendência totalmente redonda para 2012. Duas lentes circulares cuja ponte central, apoio do nariz e hastes são marcadamente delimitadas a prateado ou dourado, aproveitando ao máximo a forma dos círculos.

For this spring/summer, Mykita brings oversized and very rounded shapes to the world of glasses and reading glasses. In the *Decades* range, the *Devendra* unisex model stands out for its large square lenses framed in a square frame with a slightly curved upper line, and is available in new shades of *Pale Blue and Rose*, colours that are also available for *Phoebe* glasses. These are the brand's stake on the totally round trend for 2012. Two circular lenses whose central bridge, nose support and arms are clearly edged in silver or gold, taking full advantage of the shape of the circles.

www.mykita.com

ACQUA LIVING

FOTOGRAFIA / PHOTOGRAPHY: 1 © ORLANDO GONÇALVES | 2,3 e 4 © FERNANDO ALGARVIO

\\REAL ESTATE

Envolvendo todo o projecto, desde a entrada até à cascata sobre a parede de pedra frente à piscina coberta, a água impõe-se como elemento unificador da moradia Acqua Living, integrada no coração da Quinta da Marinha.

Esta moradia de luxo, com uma soberba vista para o campo de golfe, funde-se harmoniosamente na paisagem envolvente em plena comunhão com a natureza. A utilização do vidro e a amplitude

Surrounding the entire project, from the entrance to waterfall over the stone wall opposite the covered pool, water stands out as a unifying element of the Acqua Living villa, stood in the heart of Quinta da Marinha.

This luxury villa, with stunning views onto the golf course, blends harmoniously into the surrounding landscape, in full communion with nature.

dos espaços interiores favorecem a entrada de luz natural e a vista sobre o jardim, procurando uma unicidade entre interior e exterior e a ilusão de um espaço sem limites.

A casa assenta fundamentalmente em dois volumes. Um, ao nível do piso térreo, que inclui a cozinha, a sala de estar, a sala de jantar e o quarto principal; outro, ao nível do piso superior, com uma orientação perpendicular, onde vivem as restantes suítes. O piso inferior contempla a garagem, uma ampla sala de cinema e uma área de SPA coberta com piscina, *jacuzzi*, sauna e banho turco.

A simplicidade volumétrica, aliada à muralha de pedra, define linhas horizontais marcantes, contrapostas pela verticalidade do gradeamento de prumos em inox do primeiro andar, dispostos aleatoriamente, e pela vedação confinante com a estrada.

A mais recente tecnologia reflecte-se ainda no sistema de gestão «inteligente», com acesso remoto via Web e na iluminação, que privilegia a utilização de LEDs permitindo uma poupança efectiva de energia com uma elevada potência luminosa.

Projectada com a ambição de ser a casa ideal, a moradia Acqua Living revela-se um magnífico refúgio onde o conforto e a privacidade ditam a suprema qualidade de vida.

The use of glass and the grandeur of the interior spaces favour the entry of natural light and views onto the garden, seeking to link indoors with outdoors and to create the illusion of a space without limits.

Essentially the house features two volumes: one, on the ground level, which includes the kitchen, living room, dining room and master bedroom; and another on the upper level, perpendicular to the first, housing the remaining bedroom suites. The lower floor contains the garage, a large home cinema, and a covered spa area featuring swimming pool, Jacuzzi, sauna and steam bath.

The architectural simplicity, combined with the stone wall, defines striking horizontal lines, in opposition to the verticality of the decorative stainless steel grid-work on the first floor, and to the fencing next to the road.

The latest in technology is also reflected in the intelligent home automation system, with remote access via the Internet, and in the lighting, which favours the use of LEDs, ensuring effective energy saving and excellent lighting performance.

Designed with the ambition of being the ideal home, the Acqua Living villa reveals a magnificent retreat where comfort and privacy dictate supreme quality of life.

www.royalvillas.eu

ASTON MARTIN

ASTON MARTIN V12 ZAGATO

Uma fabulosa celebração dos 50 anos da Zagato.

ASTON MARTIN

Lisboa
Rua António Enes, 21 A
1050-023 Lisboa
(+351) 213 147 731
lisboa@astonmartin.pt

Porto
Av. da Boavista, 4143
4100-140 Porto
(+351) 226 172 035
porto@astonmartin.pt

Cascais
Av. 25 de Abril, 101
Galeria do Navegador
2750-515 Cascais
(+351) 214 823 312
cascais@astonmartin.pt

AVIÃO \\ AIRPLANE

BOMBARDIER GLOBAL 6000

Liberdade sem fronteiras \\ Freedom without borders

Ainda que a omnipresença não seja, até ver, uma realidade do século XXI, os líderes e gestores de topo da actualidade são literalmente globais. Os limites esbatem-se perante compromissos profissionais inesperados além-fronteiras, e aliados, como o Bombardier Global 6000, é que fazem valer a liberdade e o conforto de chegar rapidamente ao próximo destino.

Although ubiquity is not yet quite a reality of the 21st century, today's leaders and business heads are literally global. Borders become blurred before unexpected work commitments abroad, and allies such as the Bombardier Global 6000, help us to value the freedom and comfort of quickly getting to the next destination.

TEXTO TEXT CAROLINA XAVIER E SOUSA \\ FOTOGRAFIA CEDIDA PHOTOGRAPHY GIVEN BOMBARDIER

Idealizado para satisfazer as necessidades dos ocupantes mais exigentes, a recente novidade da marca canadiana na categoria *super-large size* assume-se destemidamente como o mais completo e luxuoso jacto executivo jamais construído. Com capacidade para receber entre oito e 19 passageiros e dois a quatro tripulantes, o audaz Global 6000 contempla a mais ampla cabine e a maior área de estar de um avião da sua categoria, com mais do dobro das janelas do que qualquer um dos seus concorrentes, proporcionando uma viagem desafogada e repleta de luz natural.

A elegância deste jacto com 30,3 metros de comprimento não se limita, contudo, às suas linhas exteriores, já que os seus luxuosos interiores são cuidadosamente concebidos e adaptados pelos artesãos da Bombardier às necessidades e ao gosto pessoal do seu proprietário.

Designed to meet the needs of the most demanding of occupants, the latest addition to the Canadian brand's 'superlarge size' category, fearlessly makes its mark as the most complete and luxurious business jet ever built. With room for between eight and 19 passengers and two to four crew members, the daring Global 6000 includes the largest and most spacious cabin seating area of an aircraft in its class, with more than double the windows than any of its competitors, providing a panoramic journey filled with natural light.

The elegance of this jet, 30.3 metres in length, is not limited, however, to its exterior lines, since its luxurious interiors are carefully designed and tailored by Bombardier craftsmen to the needs and personal tastes of its owner.

The two Rolls-Royce Deutschland BR710A2-20 turbofans of this powerful jet, combined with the most

As duas turbinas Rolls-Royce Deutschland BR710A2-20 deste possante jacto executivo, aliadas à mais sofisticada tecnologia utilizada no seio da aviação corporativa, colocam o Global 6000 no topo da aviação privada mundial. Destaque-se o inovador *cockpit Global Vision*, que inclui um avançado HUD (*Head-Up Display*), que utiliza o *Head-up Guidance System* (HGS) da Rockwell Collins, com visão sintética, que permite projectar o terreno e as obstruções directamente na frente do piloto.

Voando até 15.545 metros de altitude e a uma velocidade máxima de 950 km/h, com o Global 6000 é possível voar com um aviso prévio de apenas trinta minutos; de São Paulo para a reunião seguinte em Roma, Londres ou Los Angeles, com o Bombardier Global 6000 o Mundo está tão somente na palma das suas mãos.

sophisticated technology used within corporate aviation, place the Global 6000 at the peak of the private aviation world. The innovative Global Vision cockpit is a standout highlight, which includes an advanced HUD (Head-Up Display), which uses the Head-up Guidance System (HGS) from Rockwell Collins, with synthetic vision, which allows you to project the terrain and obstructions directly in front of the pilot.

Flying up to 15,545 metres altitude and at a speed of 950 km/h, with the Global 6000 you can fly with prior notice of just thirty minutes; from Sao Paulo to the next meeting in Rome, London or Los Angeles, with the Bombardier Global 6000 the world is now in the palm of your hand.

www.bombardier.com

DRIVE TO A DIFFERENT BEAT

CONTINENTAL GT V8

Estabelecer novos padrões de design e de engenharia automóvel está no nosso ADN. O novo Bentley Continental GT V8 simboliza essa visão de uma forma notável. A tração às quatro rodas, a transmissão de 8 velocidades e a capacidade de variação do V8 4.0 litros twin-turbo (500cv), que suavemente passa a força para V4 a baixas rotações, fazem do novo GT V8 uma referência no segmento dos oito cilindros. Um automóvel que reúne o luxo construído de forma manual, com a tecnologia de ponta. A resistência de um Grande Turismo, com mais de 800kms de autonomia, une-se ao desempenho dinâmico de um super-desportivo, capaz de fazer 4,7seg. dos zero aos 100kms/h. Puro e de um poder inalterado, mantém o conforto extremo e refinado.

DIFFERENTLY DRIVEN.

Para dar vida a este anúncio, basta fazer o download de Aurasma Lite na sua loja de aplicações. Aponte o seu dispositivo para a imagem e tenha acesso ao conteúdo especial que se encontra oculto.

BENTLEY LISBOA

Av. João Crisóstomo 13A, 1000 - 177 Lisboa
Para mais informações: Telefone +351 21 3163150 ou visite www.lisboa.bentleymotors.com

BENTLEY
BENTLEY LISBOA

Valores de consumo do novo Continental GT V8 (l/100km): Urbano (15,4); Extra-urbano (7,7); Combinado (10,5).
Emissões de CO2 (g/km): 246; Classe energética: D. Valores de consumo previsionais.
"Bentley" e "B" no logótipo são uma marca registada. © 2012 Bentley Motors Limited. Modelo apresentado no anúncio: Continental GT V8.

NUMPTIA

Máxima Personalização
Total Customisation

TEXTO TEXT PATRÍCIA RAMOS \\ FOTOGRAFIA CEDIDA PHOTOGRAPHY GIVEN SALVAGNI ARCHITETTI

Exclusividade acima de tudo é o que impera a bordo do super-iate *Numptia*. Construído pelo estaleiro Rossi Navi, é a sua decoração interior que sobressai com todo o esplendor.

O arquitecto italiano Savagni quis personalizar este barco de 70m de comprimento com o espírito do seu proprietário, de tal modo que predominam as linhas simples, mas destacadas pela originalidade e sumptuosidade dos materiais.

Ébano preto brilhante, cristal de Murano e bronze harmonizam-se com tecidos densos e vistosos para criar uma atmosfera simultaneamente luxuosa e confortável.

No exterior, multiplicam-se os *decks* e espaços de relaxamento e diversão, com especial enfoque no terraço superior com uma área de *spa*, onde a piscina de 3,9m com fonte de hidromassagem, o ginásio de *fitness*, a sauna e a sala de massagens e *hamman* prometem mimar todos os hóspedes enquanto desfrutam de uma vista infinita sobre o mar.

Above all else, exclusivity is what prevails aboard the Numptia super yacht. Built by Rossi Navi shipyard, it is its interior design that stands out in all its splendour.

Italian architect Savagni wanted to personalize this 70-metre boat to match the spirit of its owner, so that simple lines predominate, but highlighted by the originality and sumptuousness of the materials.

Glossy black ebony, Murano glass and bronze are harmoniously combined with with dense and colourful fabrics to create an atmosphere that is both luxurious and comfortable.

Outside, there are plenty of decks and spaces for relaxation and fun, with special focus on the upper terrace with its spa area, where the 3.9 metre spa pool, the fitness gym, sauna and massage room and hamman are ready to pamper guests while they enjoy a never-ending view over the sea.

www.salvagniarchitetti.net

BENTLEY CONTINENTAL V8

Mesma *performance*, menos consumo
Same performance, more efficient

TEXTO TEXT CAROLINA XAVIER E SOUSA \\ FOTOGRAFIA CEDIDA PHOTOGRAPHY GIVEN BENTLEY

Apresentados em Janeiro de 2012 no Salão Automóvel de Detroit, os novos Bentley Continental GT e GTC V8 vieram honrar o compromisso ambiental da reconhecida marca britânica com a redução do tamanho dos seus motores.

O novo motor V8 de 4.0 litros, além de assegurar uma melhoria de 40% na eficiência de combustível e emissões de CO2 quando comparado com os W12 6.0, possibilita uma autonomia de mais de 800 quilómetros com apenas um depósito de combustível.

Com uma potência de 507 cavalos alcançada a 6000 rpm e mudança automática de oito velocidades, o novo modelo da Bentley atinge uma aceleração dos 0 aos 100 km/h em menos de cinco segundos e uma velocidade máxima superior a 290 km/h. O motor V8 biturbo de 4.0 litros e injecção directa de combustível foi ainda equipado com um sistema altamente sofisticado de gestão do motor, garantindo uma transição suave e imperceptível do modo V8 para V4, em alturas em que o condutor não esteja a exigir ao carro um elevado desempenho.

O novo motor V8 está disponível em dois modelos, o Continental GT e o GTC, que se distinguem esteticamente dos W12 6.0 através de uma grelha em preto brilhante com contornos cromados, do emblema em vermelho e do pára-choques frontal tripartido. Na parte de trás, a diferença reside na dupla saída de escape em forma de «8».

Mantendo a elegância e a performance inconfundíveis da Bentley, ambos os modelos contemplam também rodas de 20 polegadas como padrão e de 21 polegadas como item opcional, disponíveis em acabamento Diamond Black (exclusivo para o Continental V8) ou Diamond Silver.

Introduced in January 2012 at the Detroit Motor Show, the new Bentley Continental GT and GTC V8 came to honour the commitment to the environment of the renowned British manufacturer with the downsizing of its engines.

The new 4.0 litre V8 engine, in addition to ensuring a 40% improvement in fuel efficiency and CO_2 emissions when compared with the 6.0L V12, provides a range of more than 800 miles on one tank of fuel.

With an output of 507 horsepower achieved at 6000 rpm and eight-speed automatic transmission, the new model from Bentley accelerates from 0 to 100 km/h in under five seconds and enjoys a top speed of 290 km/h. The twin turbocharged 4.0-litre direct fuel injection V8 has also been equipped with a highly sophisticated engine management system, ensuring a smooth and imperceptible transition from V8 mode to V4, at times when the driver is not demanding high performance from the car.

The new V8 engine is available in two models, the Continental GT and GTC, which differ aesthetically from the 6.0L V12 through a glossy black grille with chrome surround, through the red emblem in Red and trio of front bumpers. At the rear, the difference lies in the dual figure eight exhaust.

Maintaining the unmistakable elegance and performance of Bentley, both models also include 20-inch wheels as standard and 21-inch as an option, available in Diamond Black finish (unique to the Continental V8) or Diamond Silver.

www.bentleymotors.com

ASTON MARTIN

Desejar Inovar
The Desire to Innovate

TEXTO TEXT PATRÍCIA RAMOS \\ FOTOGRAFIA CEDIDA PHOTOGRAPHY GIVEN ASTON MARTIN

Fundada em 1914, na Inglaterra, por Lionel Martin e Robert Bamford, a Aston Martin celebra 98 anos de história marcados por um propósito muito claro: construir carros desportivos de luxo.

Desde Julho de 2000, com a chegada de Ulrich Bez a director executivo, o passado recente da Aston Martin sofreu mudanças extraordinárias: de um modelo de pequena escala e baixo volume de produção, a fabricante automóvel passou a obter um reconhecimento mundial assente em veículos e carros de corrida elegantes e de elevada performance.

Em 2003, a sede da companhia e parte da sua manufactura estabeleceu-se em Gaydon, a primeira fábrica construída propositadamente para produzir modelos como o *Virage*, *DB9*, *DBS*, *Vantage* e *Rapide* e onde estão também expostos alguns dos seus clássicos.

Founded in England in 1914 by Lionel Martin and Robert Bamford, Aston Martin celebrates 98 years of history marked by a very clear purpose: to build luxury sports cars.

Since July 2000, with the arrival of chief executive Ulrich Bez, Aston Martin's recent past has undergone extraordinary changes: from a small scale model and low volume production, the car manufacturer has gone on to win global recognition based on elegant high performance vehicles and race cars.

In 2003, the company's headquarters and part of its manufacturing base was set up in Gaydon, in the first purpose-built factory to produce models such as the *Virage*, *DB9*, *DBS*, *Vantage* and *Rapide* and where some of its classics are on display.

Em Gaydon foi igualmente constituído um centro de montagem exclusivo para fabricar 77 unidades do modelo *One-77*. Concebido em fibra de carbono, sendo imensamente forte e leve, este automóvel é descrito por Ulrich Bez como «a expressão máxima da Aston Martin (...) e um marco para a empresa» já que cada um dos 77 clientes puderam visitar e customizar o seu automóvel seleccionando as cores e materiais junto da equipa de *designers* liderada por Marek Reichman.

Contudo, o ano de 2007 foi o ponto de viragem da Aston Martin, altura em que a marca passou a ter propriedade independente do grande grupo Ford Motor que detém uma participação minoritária.

A partir daqui a Aston Martin iniciou um intenso programa de expansão, estando actualmente representada em 42 países em todo o mundo, esperando entrar ainda nos mercados emergentes da Ásia e do Médio Oriente.

A herança artesanal e as raízes desportivas da marca são insígnias permanentes em cada um dos modelos Aston Martin e que, associados ao excelente *design*, à alta tecnologia, à produção de elevada qualidade e ao desejo de inovar garantem a independência da Aston Martin nos anos vindouros.

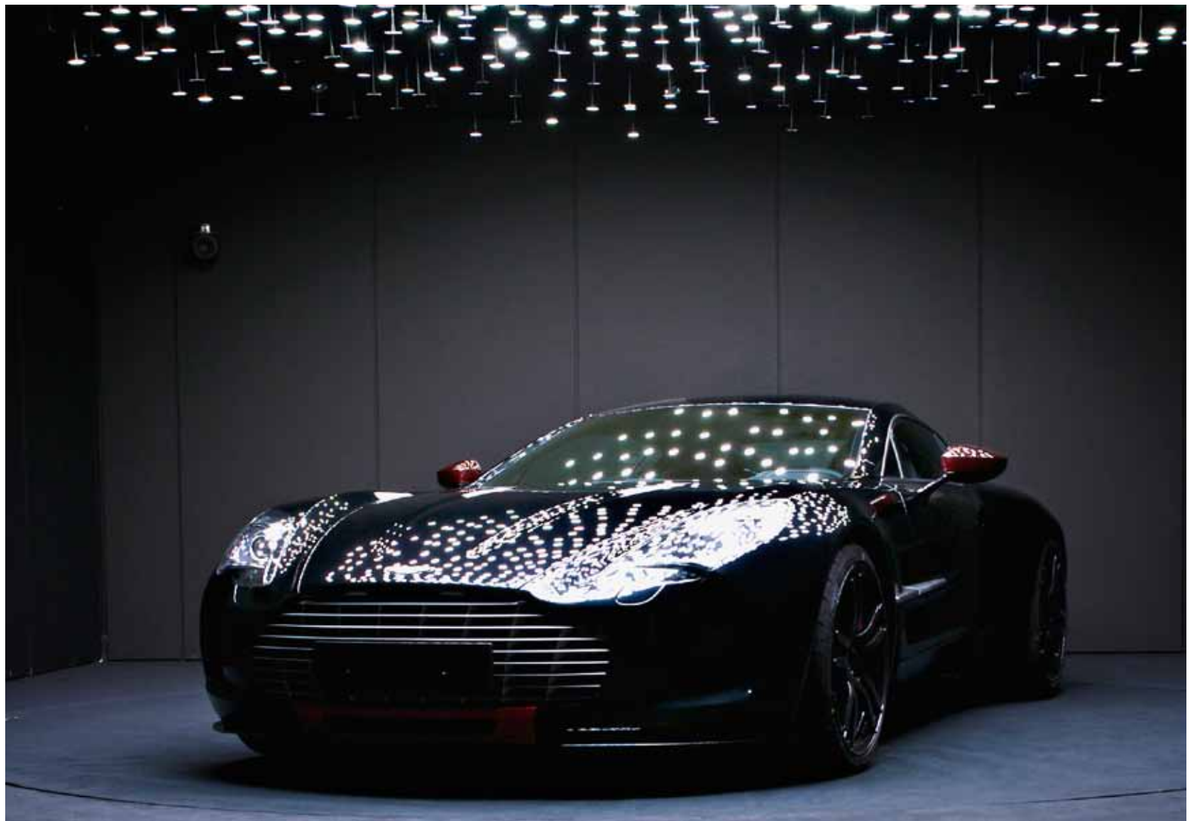
An exclusive assembly centre was also set up in Gaydon to make 77 model *One-77* cars. Made from carbon fibre, making it incredibly strong and lightweight, this car is described by Ulrich Bez as "the ultimate expression of Aston Martin (...) and a milestone for the company" since each of the 77 customers were able to visit and customise their car, choosing the colours and materials with the team of designers led by Marek Reichman.

However, the year 2007 was the turning point for Aston Martin, when the manufacture independently owned, away from the large Ford Motor group, which now holds a minority stake.

From then on Aston Martin began an intense expansion programme and is currently represented in 42 countries around the world, while still hoping to enter the emerging markets of Asia and the Middle East.

The craftsmanship legacy and the sporting roots of the brand are permanent insignias in each of the Aston Martin models and, coupled with excellent design, high technology, high quality production and the desire to innovate, ensure the independence of Aston Martin in the coming years .

www.astonmartin.com



Rede oficial Ferrari

O seu caminho para a exclusividade.

A entrada no *Universo Ferrari*, adquirindo um modelo novo ou usado, está agora mais perto de si. Na Rede Oficial oferecemos-lhe a oportunidade de disfrutar, graças aos nossos eventos únicos, os serviços mais especializados e o máximo profissionalismo. Viver a experiência de visitar a fábrica, apreciar os GPs no Ferrari F1 Club, beneficiar da garantia *POWER* até 10 anos ou ter acesso ao nosso único curso de condução oficial – o famoso *Corso Pilota* -, são só algumas das inúmeras e exclusivas possibilidades que só a Rede Oficial lhe pode proporcionar.

CONCESSIONÁRIO OFICIAL FERRARI E MASERATI

Santogal i

LISBOA
Rua Artilharia Um, 105 – 105 A
1070-012 Lisboa
Tel: 00351 210430740
email: posantos@santogal.pt

PORTO
Rua da Boavista, 880
4050-106 Porto
Tel: 00351 210430880
email: pmrozeira@santogal.pt

www.ferrari.com

Ferrari

FESTA SOLIDÁRIA

Gala Anual BPC \\ Charity Celebration

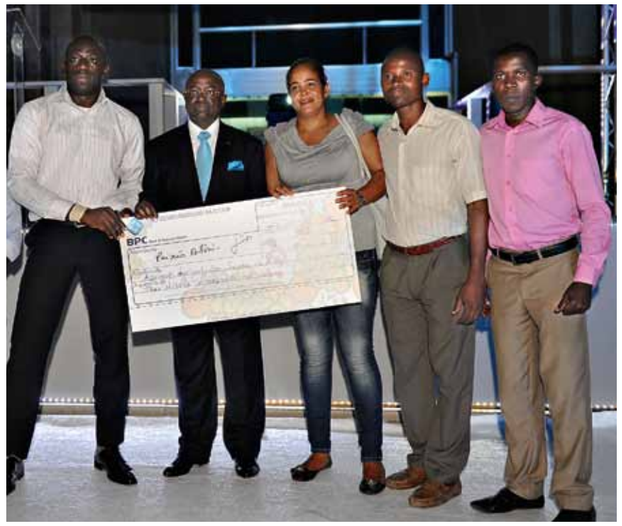
Paixão Júnior, presidente do Conselho de Administração do BPC, reuniu clientes, empregados, parceiros e investidores na terceira Gala Anual da instituição bancária, realizada no final do mês de Janeiro.

Além de revelar o lançamento do Prémio «BPC Inovação & Invenção», para incentivar o empreendedorismo em Angola, a solenidade também serviu para leiloar obras do artista Etona, cujo proveito, de 13 milhões e 300 mil kwanzas, foi doado à Associação Nacional de Surdos de Angola.

Paixão Júnior, chairman of the board of BPC, brought together customers, employees, partners and investors at the banking organisation's third Annual Gala, held at the end of January.

In addition to announcing the launch of the «BPC Innovation & Invention» award, to encourage entrepreneurialism in Angola, the event also served to hold an auction of works by artist Etona, the proceeds of which, 13,300,000 Kwanzas in total, were donated to the National Association of the Deaf of Angola.

TEXTO TEXT PATRÍCIA RAMOS \\ FOTOGRAFIA PHOTOGRAPHY MIDAN STUDIO



\\GOLFE

176
CAMPO DE GOLFE \\ GOLF COURSE
MANGAIS GOLF CLUB AND RESORT
Campo ecológico já a funcionar
Ecological course now open for play

181
GOLFE SHOTS \\ GOLF SHOTS
THE GARIA MONACO
VOLVO GOLF CHAMPIONS

183
FIGURA GOLFE \\ GOLF FIGURE
NUNO CAMPINO

184
TORNEIOS DE GOLFE \\GOLF TOURNAMENTS
CAMPEONATO INTERNACIONAL DE PORTUGAL DE SENHORAS
Ladies International Championship of Portugal

CAMPO DE GOLFE \\ GOLF COURSE

MANGAIS GOLF CLUB AND RESORT

TEXTO TEXT ANDREIA BARROS FERREIRA \\ FOTOGRAFIA PHOTOGRAPHY MIDAN STUDIO

Campo ecológico já a funcionar
Ecological course now open for play

© MANUEL TEIXEIRA

A notícia era aguardada há já algum tempo pelos amantes de golfe em Angola: desde o final do ano passado que os 18 buracos do primeiro campo de golfe do Mangais Golf Club and Resort estão prontos e a funcionar. Com características de um *championship course*, por causa dos seus 7,5km de comprimento, o campo foi desenhado pelo arquitecto Jorge Santana da Silva. Inserido em três zonas distintas, o jogo inicia-se em terreno dunar, adornado de palmeiras. O buraco cinco é ladeado por mangal, sendo que depois o campo entra numa zona de sapal, repleta de canais e lagos. No buraco 13 há o par 4 mais longo do percurso, sendo que este termina com o par 4 mais curto do campo. Há *tees* com seis marcas de saída, que proporcionam ao jogador a escolha de percursos mais ou menos longos, de acordo com o seu desejo ou nível.

Sobressai nos Mangais o cuidado com as plantas e os animais, tido pelos proprietários do lugar. «Temos um cuidado extremo com os animais e plantas que aqui existem», garante Francisco Faísca, dono do Mangais Golf

The news had been awaited for some time by golf lovers in Angola: the 18 holes of the first golf course at Mangais Golf Club and Resort have been up and running since the end of last year. Boasting the characteristics of a championship course, because of its 7.5 km length, the course was designed by architect Jorge Santana da Silva. Lying within three distinct zones, the game starts in a dune landscape, adorned with palm trees. The fifth hole is lined with mangroves, after which the course enters a wetland area, full of channels and lakes. The 13th hole is the layout's longest par 4, with the layout ending with the shortest par 4 on the course. There are six sets of tees, offering players the choice of shorter or longer layouts, according to their wishes or level.

A highlight at Mangais is the care taken by the owners of the place with plants and plants. «We take extreme care of the animals and plants that exist here,» says Francisco Faísca, owner of Mangais Golf Club and Resort, responsible for the construction of numerous golf courses in

Club and Resort e responsável pela construção de inúmeros campos de golfe em Portugal, Madeira, Emirados Árabes Unidos e no Japão.

No Mangais é possível usufruir do restaurante do local (a construção de um segundo restaurante está na fase final), dos *bungalows*, dar um mergulho na piscina, fazer passeios a cavalo e de barco. Em breve deverá iniciar-se a construção de um hotel de cinco estrelas, bem como do segundo campo de golfe de 18 buracos. O terceiro campo, também com 18 buracos, bem como a construção de mais dois hotéis, ficará para mais tarde.

Portugal, Madeira, the United Arab Emirates and Japan.

At Mangais you can enjoy the venue's restaurant (the construction of a second restaurant is the final stages), the bungalows, take a dip in the pool, go horse riding and on boat trips. Construction on a five-star hotel is set to begin, as well as on the second 18-hole golf course. The third course, also 18-holes, as well as the construction of two more hotels, is planned for later still.

THE GARIA MONACO

Há muito que a marca de carros de golfe Garia nos habitou a veículos que combinam de forma magistral a performance, versatilidade e elegância.

The Garia Monaco patenteia esses valores, sendo uma versão legalizada para circulação na rua do modelo *The Garia Golf Car*.

Munido de todos os equipamentos exigidos por lei, tais como cintos de segurança e espelhos laterais, o carro eléctrico *The Garia Monaco* atinge uma velocidade máxima de 40 quilómetros por hora, sendo ideal para pequenas deslocações de lazer ou até mesmo para circular no campo de golfe.

Como equipamento de série, *The Garia Monaco* traz bancos desportivos muito confortáveis, enquanto no pacote de extras há luz interior, limpa pára-brisas e sistema de desembaciamento.

Golf car brand Garia has long accustomed us to vehicles that masterfully combine performance, versatility and elegance.

The Garia Monaco presents these very values, as a street legal version of *The Garia Golf Car*.

Fitted with all the equipment required by law, such as seat belts and side mirrors, *The Garia Monaco* electric car reaches a top speed of 25 miles per hour, making it ideal for short trips for pleasure or to use for getting around the golf course.

As standard equipment, *The Garia Monaco* brings sports seats very comfortable, while the Garia Plus package comes with interior light, windshield wiper/washer system and heated windshield.

www.garia.com

VOLVO GOLF CHAMPIONS

Uma semana depois de sair vitorioso do Joburg Open, em Joanesburgo, o jogador profissional da Callaway, Branden Grace voltou a alcançar o triunfo no Volvo Golf Champions que se realizou de 19 a 22 de Janeiro no campo de golfe sul-africano The Links at Fancourt.

Com apenas 23 anos, o jovem da África do Sul bateu os seus compatriotas veteranos, Ernie Els e Retief Goosen, depois de estarem os três empatados com 12 abaixo do par, num *playoff* com um *birdie* no primeiro buraco.

As duas vitórias nas provas do European Tour catapultaram Branden Grace para o Top 100 do Ranking Oficial Mundial de Golfe e tornaram-no no sexto jogador da história do golfe a vencer os dois primeiros torneios do Tour.Grace afirmou estar em êxtase e que «foi um sonho ganhar este evento. Os agradecimentos devem ir também para a Callaway que me acompanha há algum tempo. Têm sido fantásticos e o seu equipamento é simplesmente inacreditável».

Graças a estes troféus, o sul-africano, nascido em Pretória, continua a sua participação no European Tour, tendo assim garantido um lugar no Bridgestone Invitational (de 1 a 5 de Agosto 2012), no WGC – HSBC Champions (de 1 a 4 de Novembro 2012) e no Volvo Golf Champions de 2013.

A week after taking victory in the Joburg Open in Johannesburg, Callaway's professional player, Branden Grace returned to winning form in the Volvo Golf Champions, held between January 19th and 22nd at South African golf course The Links at Fancourt .

At only 23 years of age, the young South African beat his veteran countrymen, Ernie Els and Retief Goosen, in a playoff with a birdie on the first hole after the three had been tied on 12 under par.

The two victories on the European Tour have catapulted Branden Grace into the Top 100 of the Official World Golf Ranking and made him the sixth player in golf history to win the first two tournaments on the Tour.

Grace said he was ecstatic and that «it was a dream to win this event. Thanks must also go to Callaway, which has been supporting me for some time. They have been fantastic and their equipment is just unbelievable. »

Thanks to these trophies, the South African, born in Pretoria, continues his participation in the European Tour, having thus secured a place in the Bridgestone Invitational (August 1st to 5th, 2012), the WGC – HSBC Champions (November 1st to 4th 2012) and in the Volvo Golf Champions 2013.

www.volvogolfchampions.com

NUNO CAMPINO

No exercício das suas funções desde 1 de Dezembro de 2011, Nuno Campino é o novo treinador nacional de golfe, sucedendo a Sebastião Gil.

Manuel Agrellos, presidente da Federação Portuguesa de Golfe (FPG), destacou que a escolha de Nuno Campino foi natural uma vez que ele «tem uma boa formação técnica e possui a vantagem suplementar de conhecer o trabalho das selecções como jogador, pelo que nos parece ser a pessoa com o perfil ideal para liderar o golfe de alto rendimento.».

Em termos de formação, Nuno Campino é treinador de Nível III da PGA de Portugal e também fez o curso do TPI (Titleist Performance Institute) Nível I, bem como o Nível II de Juniores.

O antigo campeão nacional amador e de profissionais vê aos 35 anos reconhecido o seu trabalho ao serviço da modalidade desportiva na qual sempre se diferençou.

Assuming his new role since December 1st, 2011, Nuno Campino is the new national golf coach, taking over from Sebastian Gil.

Manuel Agrellos, president of the Portuguese Golf Federation (PGF), stressed that the choice of Nuno Campino was a natural one since he «has a good technical background and has the added advantage of knowing how the teams work as a player, so he seems be the person with the ideal profile to take the lead in high-performance golf. ».

In terms of training, Nuno Campino is a Level III coach of the Portuguese PGA and has also attended the TPI course (Titleist Performance Institute) Level I, as well as Juniors Level II.

At 35 the former national amateur and professional champion sees his work recognized in this sport in which he has always stood out.

TEXTO TEXT PATRÍCIA RAMOS \\ FOTOGRAFIA CEDIDA PHOTOGRAPHY GIVEN FPG

CAMPEONATO INTERNACIONAL DE PORTUGAL DE SENHORAS

Ladies International Championship of Portugal

TEXTO TEXT PATRÍCIA RAMOS \\ FOTOGRAFIA CEDIDA PHOTOGRAPHY GIVEN FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE GOLFE

O campo de golfe do Montado Hotel & Golf Resort, situado em Palmela, próximo de Setúbal, acolheu de 26 a 29 de Janeiro a 82.ª edição do Campeonato Internacional de Portugal de Senhoras.

Desde a primeira tacada que o torneio foi liderado pela alemã Roberta Roeller que ganhou com três pancadas de vantagem sobre a vencedora da prova de 2011, a irlandesa Leona Maguire.

Com apenas 18 anos, a jovem Roeller totalizou 283 pancadas, cinco abaixo do Par 72 do campo.

Maguire, actual número oito do Ranking Mundial de Golfe Amador, Senhoras, ficou no segundo posto com 286 *shots* e a francesa Perrine Decalour alcançou o terceiro lugar com 290 pancadas.

Susana Mendes Ribeiro foi a única portuguesa que conseguiu passar o cut, terminando o torneio na 40.ª posição com 309 pancadas.

Between January 26 and 29, Montado Hotel & Golf Resort golf course, located in Palmela, near Setúbal, hosted the 82nd edition of the Ladies International Championship of Portugal.

Right from the very first shot the tournament was led by German Roberta Roeller, who won the event with a three strokes leader over the winner of the event in 2011, Irish player Leona Maguire.

At just 18 years of age, the young Roeller managed 283 strokes, five under the course's par 72.

Maguire, currently number eight in the World Amateur Golf Ranking, Ladies, took second place with 286 strokes, while French Perrine Decalour took third place with 290 strokes.

Susana Mendes Ribeiro was the only Portuguese player to manage to make the cut, finishing in 40th place with 309 strokes.

www.fpg.pt

Lamborghini Lisboa
Representante Autorizado

AV. António Augusto Aguiar 3 Loja B
1050 – 010 Lisboa
Tel. 0351 – 210360240
www.lamborghini.com

Primeira Operadora Móvel com o serviço de Roaming

ROAMING PRÉ-PAGO

EXCLUSIVO UNITEL

PARA ACTIVAR:

- Envie um SMS para o 19130 com a palavra ON. Posteriormente irá receber uma notificação a informar que o serviço foi activado.
- Ligue para o 19192. Activação directa após confirmação do ID do Cliente.
- Lojas Unitel. Activação directa após confirmação do ID do Cliente.

PARA DESACTIVAR:

- Envie um SMS para o 19130 com a palavra OFF. Posteriormente irá receber uma notificação a informar que o serviço foi desactivado.

ROAMING PÓS-PAGO

PARA ACTIVAR, DESACTIVAR E CONSULTAR A COBERTURA DO SERVIÇO DE ROAMING PÓS-PAGO:

- Contactar a linha de atendimento a empresas através do 19300.
- Enviar e-mail para empresas@unitel.co.ao

PARA UTILIZAR O SERVIÇO DE ROAMING, SIGA OS SEGUINTES PASSOS:

Para selecionar a operadora

- Ao ligar o seu telemóvel no país de visita, a selecção da operadora é feita automaticamente. Isto é, o telemóvel utiliza a rede que tiver o sinal mais forte, desde que tenha acordo de roaming com a Unitel.
- No entanto, se a selecção automática da operadora não resultar ou se preferir outra operadora, poderá fazê-lo manualmente no menu do seu telemóvel.

Para fazer chamadas em Roaming

- Chamadas para Angola: ligue +244 seguido de número de telefone pretendido (fixo ou móvel).
- Chamadas para o país onde se encontra: ligue normalmente do seu telemóvel para o número pretendido do país em que se encontra utilizando apenas os códigos locais.
  Ex: em Portugal, para ligar para um número fixo digite 21 XXX XX XX e para um número móvel Vodafone digite 91 XXX XX XX.

Para receber chamadas em Roaming

- Quando estiver no estrangeiro e utilizar o serviço Roaming com o seu cartão Unitel, pode receber chamadas de qualquer parte do mundo.
- Quem quiser contactá-lo deverá proceder como habitualmente.
- A chamada seré reencaminhada para o país e operadora onde se encontra registado, mantendo confidencial a sua localização.

Recomendamos que carregue o seu Unitel com o mínimo de 1.250 UTT antes de viajar.

A activação e desactivação do serviço de Roaming é gratuita.

nº apoio ao cliente
19 192
www.unitel.ao

UNITEL
O próximo mais próximo.