

A melhor opção La mejor opción

Janeiro 2009
January nº27

Revista mensal de divulgação publicitária. Distribuição gratuita • Revista mensual de divulgación publicitária. Distribución gratuita.

This issue contains: Useful Information.
Calendar of some cultural events.
Algarve map road + City maps.
Adverts that give discounts.
Photography, Hobbies.



A melhor opção
The Best option

2009

*Bancos há muitos!...
Escolha bem o seu
em 2009!*

Contém informação útil:
Agenda de eventos culturais.
Mapa de estradas e de Campos de Golfe do Algarve.
Plantas de cidades. Fotografia. Horóscopo. Passatempos.

Revista Grátis
Free Magazine

gráfica
comercial

elevados
padrões
de
impressão

Caro leitor.

A Agenda dos Eventos Culturais, e as notícias do seu município também serão publicadas na nossa revista gratuitamente logo que a sua autarquia ou empresas do seu concelho patrocinem com os seus anúncios publicitários, o espaço que oferecemos (gratuitamente) para divulgação da Agenda Cultural da sua terra.

Quanto mais apoio de empresas do seu município e da autarquia tivermos, mais páginas dedicamos à sua terra.

A melhor opção
La mejor opción

www.amelhoropcao.com


Inácio Alves

Tavira

Loulé

Faro

Silves

Albufeira



Foto: Arquivo

Ficha Técnica

Proprietário: Inácio A. S. Silva Alves
Sede: R. António Henrique Cabrita lote 2
r/c Dt. 8700-247 Olhão
Publicação inscrita c/n. 125012
Editor/Director: Inácio Alves
Design/Paginação: Elizabeth Rodriguez
Contactos Publicidade: Inácio Alves
Tel. 00351289721050 • Fax. 289721702
Tlm. 00351 917292576 - 968639468
Email: inalves@mail.telepac.pt
www.amelhoropcao.com
Impressão: Gráfica Comercial - Loulé
Publicação mensal
Tiragem: 2000 exemplares
Distribuição Gratuita

Nota: Toda a publicidade e informação aqui publicada é da responsabilidade das instituições que as enviam. Os artigos publicados são da responsabilidade dos seus autores e não refletem necessariamente a opinião do Director.

É proibido a reprodução no todo ou em parte dos conteúdos desta edição sem a devida autorização.

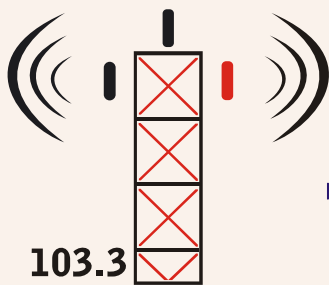
Nota: Toda la publicidad y información aqui publicada es de la responsabilidad de las instituciones que las enviam. Los artículos publicados son de la responsabilidad de sus autores y no reflejan necesariamente la opinión del Director.

Sumário



Janeiro
Nº 27
2009

Editorial _____	2	Adivinhas _____	6
Notícias curtas do Algarve:		Eventos de Olhão _____	7
• Novo livro sobre a Arquitectura no Algarve. _____	3	Presépios Soc. Recr. Olhanense	9
• Fotografia _____	3		
• Cidades no Algarve que vão andar a passo de caracol. _____	3	Dicionário Gastronómico _____	11
• Via do Infante, A22 _____	3	Fotografia _____	12
• CM Albufeira, Concurso de Fotografia de infrações _____	4	Eventos de Faro _____	13
• Quartos mais baratos no Algarve	4	Eventos de Loulé _____	14
• Iniciativa Combate à crise _____	4	Dicas do Jafers sobre vinhos _____	15
• O humor vai invadir Portimão _____	4	Maria Helena:	
		Previsões para 2009 _____	16
• Novo Teatro Municipal de Portimão _____	5	15 alimentos muito bons para a saúde _____	17, 18
• António Pina da RTA _____	5	Tabela das Marés _____	18
Advertise here! _____	5	Modo de falar dos Algarvios _____	19
Eventos de Tavira _____	5		
Conselhos e Dicas da Isilda _____	6	Eventos de Albufeira e Silves _____	19
		Passatempos _____	20



Rádio
Stº António

Onda Viva

rsa1033@hotmail.com

R S A

Tels. +351 281 531 633 • +351 281 544 120 • Tlm. +351 962 568 5 61

Em **Lepe**, para publicar em **A melhor opção**
La mejor opción
el Magazin mensual de Algarve, contacte Henrique
en Hiperlamparas . Tel. 959 381 637 o
mail: hiperlamparasmiguelgema@hotmail.com

HIPERLámparas
Miguel Gema
www.inalves.com/hiperlamparas

Av. de Andalucía 22 • Tel/Fax 959 381 637 • Lepe
Políg. La Viña nº 3 • Tel. 959 393 705 Cartaya

España

Estamos de novo no início de mais um ano. Entrámos em 2009 fazendo a tradicional festa da meia noite “estralando feгуêtes” e batendo palmas não tanto para aplaudir o novo ano que começa, mas tão somente porque estamos vivos e é preciso aquecer as mãos do frio que também atinge o Algarve.

Depois da “festa” estamos agora no início de 2009, o ano que os políticos diziam, e o Sr Eng.º 1º Ministro passou a dizer também no fim de 2008, que será um ano de grandes dificuldades para Portugal! Nós que editamos esta revista do Algarve, já vínhamos dizendo desde Julho, Agosto de 2008, que a retracção económica da região vinha aumentando desde 2007 e que já estávamos em recessão desde o 1º trimestre de 2008. Dizíamos isto, não porque sejamos experientes economistas ou doutores, mas sim porque nós vivemos no mundo real em que temos que ir para o mercado vender o nosso produto que são serviços de publicidade e, desde 2007, vimo-nos deparando com a dificuldade de venda desses serviços. Esta dificuldade de vender serviços de publicidade ás empresas, não é porque estas não tenham necessidade de comunicar com o mercado, publicitar e promoverem os seus negócios, mas tão somente porque desde há anos que a maioria das empresas da região, estão cada vez mais descapitalizadas, vêm lutando arduamente para se manterem em actividade e aguentarem mais algum tempo, na expectativa da conjuntura económica melhorar, ou que o Governo tome medidas drásticas de redução de impostos que permitam ás empresas, com esse diferencial, continuarem em actividade e assim manterem os postos de trabalho, muitos dos quais estão de facto em risco de se perderem.

Já entrámos em 2009 e não vale a pena lamúrias, nem chorar sobre o leite derramado, ou antecipar angústias e sofrimento pelas apregoadas dificuldades que os políticos dizem que aí vêm. Agora há que usar a cabeça, não para dar marradas no destino, mas sim para usar a inteligência, e há também que arregaçar as mangas para vencer um ano económico que os políticos e os doutores dizem ser um novo Cabo das Tormentas que Portugal tem que dobrar.

Os portugueses são um povo heróico, atestam-no 800 anos de história, e, se a nau for bem comandada, são capazes de vencer qualquer Adamastor. É verdade que nesta apregoada travessia de um mar económico revoltado e imprevisível é o povo quem mais vai sofrer. É o povo que vai ter que comer o pão que o diabo amassa, ou pôr sola de molho para comer e enganar a barriga, mas tenhamos nós bons capitães (empresários) e os portugueses poderão levar as naus a bom porto. Tenhamos nós bons Capitães Gerais e mais uma vez o povo português mesmo comendo tripas à moda do Porto no norte, azeitonas e broa no centro e Xarém e sardinhas amarelas no sul, saberemos superar todos os obstáculos que 2009 nos trouxer.

Senhor empresário, se você já aguentou a sua pequena ou média empresa até aqui, mesmo à custa de muitos sacrifícios, não desista agora só porque os políticos dizem que as dificuldades

vão ser ainda maiores este ano. Deite borda fora tudo o que é supérfluo, faz lastro e peso excessivo na sua “embarcação”. Fique com uma equipagem com os melhores “marinheiros”, deixe em terra os que não querem trabalhar, e faça-se ao “mar” em que quer e sabe, que pode pescar para manter o seu negócio. Sendo uma empresa local ou regional, dimensione a sua actividade para a área territorial que pode conquistar e aplique aí os seus recursos para ganhar esse mercado, assente em pressupostos que o seu “peixe” (produto) deve afirmar-se pela qualidade, prazos de entrega, preço e assistência pós-venda. Se tiver vontade e aproveitar melhor a sua capacidade e engenho, e o que ainda resta da sua empresa, vai ver que atravessa este ameaçador ano de 2009 e leva a sua embarcação “empresa” a bom porto, antes mesmo do ano chegar ao fim.

A si caro leitor, que vende a sua força de trabalho como empregado, marinheiro ou pescador de uma “embarcação” empresa local, regional ou nacional lembre-se que você está a bordo dela e que se ela afundar você afunda também, por isso, e enquanto não tem coragem ou não pode ser patrão da sua própria embarcação, dê o seu melhor na empresa em que trabalha para ajudar os seus colegas (todos) e o seu patrão a chegarem ao outro lado da travessia de 2009 que agora começam.

Para terminar este primeiro editorial de 2009 com alguma graça e cinzento humor, digo-vos Caros Leitores, com toda a convicção, mesmo não sendo astrólogo ou adivinho, que 2009 vai ser um grande ano para Portugal e que as apregoadas maiores dificuldades, anunciadas pelo Sr. 1º Ministro, do país ter que passar de novo o Cabo das Tormentas, não vai ser mais difícil do que o Cabo dos Trabalhos que já passámos em 2008. Se me perguntarem em que dados científicos me baseio para dizer isto? Digo que não tenho nenhuns, a não ser a constatação de que o Sr. 1º Ministro anda sempre à frente do seu tempo e por isso desfasado do tempo real. Tudo o que Sr. PM anuncia de uma forma, se afirma pelo seu contrário, pelo que creio que em 2009 as previsões de fim de ano do Sr. PM serão provavelmente muito diferentes e por isso, 2009 só poderá ser um ano bem melhor que 2008 para os portugueses. Isto não quer dizer que em 2009 vai ser tudo um mar de rosas ou de cravos, muito pelo contrário, se você quiser de facto melhorar a sua vida e o seu nível de bem estar, você vai ter que esforçar-se e trabalhar ainda mais porque as patacas não caem do céu, é preciso trabalhar a terra plantá-las e depois é que as colhe. Se não for muito dado ao esforço e ao trabalho sempre pode apostar no Euromilhões porque poderá ser um dos cerca de quinze portugueses que vão ganhar o Jackpot em 2009.

Para 2009 desejamos a todos os nossos leitores, patrões e empregados, o mesmo que desejamos para nós, muita saúde, trabalho e felicidade.

O Editor



Novo livro sobre a Arquitectura no Algarve.

Neste novo livro sobre arquitectura na região foi apresentado na reabertura do Palácio Doglioni. Este edifício histórico situado no centro da cidade de Faro, em que já funcionou a Escola de Hotelaria e Turismo de Faro, foi recentemente restaurado. Na inauguração do edifício foi apresentado o "A Casa Popular no Algarve" de José Manuel Fernandes e Ana Janeiro, autores também de outro livro "Arquitectura no Algarve -dos Primórdios à Actualidade, uma Síntese"



Fotografia

Ainda está a tempo de ver a exposição de fotografia, "Andalusíadas" patente no Palácio Doglioni em Faro até dia 9 ou 16 de Janeiro. Composta por 70 fotografias, esta exposição mostra as diferentes formas de António Perez ver a Andaluzia, Algarve e Alentejo. A exposição pode ser visitada das 10 às 17 horas. A entrada é livre.



Cidades no Algarve que vão andar a passo de caracol.

Novo movimento, City Slow, um conceito oriundo de Itália vai pôr, quatro cidades do Algarve que já aderiram a esta moda, a andar mais devagar e a ter uma vida mais calma. O conceito pode resumir-se assim: à promoção de uma vida calma, assente em princípios que visam a qualidade de vida com regras opostas a um mundo que é cada vez mais veloz e competitivo. As cidades algarvias que aderiram a esta moda que surgiu na Itália em 1999, são Lagos, Silves, Tavira e São Brás.



Não se admire se vir nestas cidades cartazes com o símbolo de um caracol "dizendo" Slow City, e também não se preocupe porque por enquanto, ainda não é obrigatório nestas cidades andar a passo de caracol. Apesar da moda ter vindo de Itália, estamos convencidos que o autor italiano se inspirou na secular tradição dos alentejanos, que há muito sabem levar a vida do modo mais calmo possível para apreciar melhor as coisas boas e lindas do Alentejo.

Via do Infante, A22.

Os radares instalados nesta via registaram desde o início do ano até Dezembro 2008 muitas centenas de carros a circular a mais de 200 km por hora, e cerca de 30.000 a velocidades entre os 140 e 200km. Por outro lado registaram-se mais de 70.000 condutores a menos de 60km p/hora. Como estamos no início de 2009 não é demais lembrar-lhe que a velocidade permitida pelo código na A22 é de 60 Km mínima, e 120km velocidade máxima. Não esqueça também que segundo os técnicos a A22 não foi concebida no seu traçado e piso para permitir velocidades superiores a 120 km em segurança. Do mesmo modo não se distraia a circular a menos de 60 km porque põe em perigo a sua segurança e a de outros condutores.



New book on architecture in the Algarve.

This new book on architecture in the region was presented at the reopening of the Palace Doglioni. This historic building located in the center of the city of Faro, which was before the Faro Tourism School, was recently restored. During the inauguration of the building was presented the "A Casa Popular no Algarve" by José Manuel Fernandes and Ana Janeiro, also coauthor of another book "Architecture in the Algarve, from the beginning until now, a Synthesis"

Photography

You are still in time to see the exhibition of photography, "Andalusíadas" patent in the Palace Doglioni in Faro until the 9th or 16th of January. Consisting of 70 photographs, this exhibition shows the different forms to see Andalusia, Alentejo and Algarve by Antonio Perez. The exhibition can be visited from 10am to 5pm. Admission is free.

Cities in the Algarve that will walk at a snail's speed.

New movement, City Slow, a concept come from Italy will bring the cities to move more slowly and live a more quiet life, four cities of the Algarve have already joined this fashion. The concept can be summed up thus: the promotion of a peaceful life, based on principles which aim at quality of life with rules opposed to a world that is increasingly fast and competitive. The cities in the Algarve that joined this fashion that has emerged in Italy in 1999, are Lagos, Silves, Tavira and São Brás. Do not be surprised if you see in

these cities posters with the symbol of a snail "saying" City Slow, and also don't worry because for now, it is not yet compulsory in these cities walking at a snail's pace. Despite the fashion coming from Italy, we believe that the Italian author was inspired in secular tradition of Alentejo, which has long been know to take life as calmly as possible to better appreciate the good and beautiful things of Alentejo.

Via do Infante, A22

The radars installed on this road from the beginning of the year until December 2008 have registered many hundreds of cars travelling at more than 200 km per hour, and about 30,000 at speeds between 140 and 200km. On the other hand there were more than 70,000 drivers doing less than 60km p / hour. As we are at the beginning of 2009 it is worth reminding you that the speed limit in A22 is 60km minimum and a maximum speed of 120km. Don't forget also that according to the technicians the A22 was not conceived in its layout and surface to allow speeds greater than 120 km in security. Similarly don't be distracted to move to less than 60 km because it endangers your safety and that of other drivers.



A CM Albufeira incentiva Concurso de Fotografia de infracções.

Segundo as notícias vindas a público esta iniciativa, aberta a toda a população, foi um sucesso a todos os níveis. O concurso consistiu na captação de imagens fotográficas de infracções várias cometidas no concelho. A entrega dos prémios de valor monetário a três premiados vai ter lugar no dia 12 de Janeiro na Escola de trânsito de Albufeira. Registe-se que o principal critério para atribuição dos prémios foi a gravidade da infracção e a estética da imagem. Quando circular em Albufeira, de carro ou a pé veja se não comete nenhuma infracção, porque poderá aparecer também mal na chapa.



Quartos mais baratos em Algarve.

Falando de turismo não sabíamos mas ficámos a saber que a cidade que tem em média os quartos mais baratos é Tavira enquanto a cosmopolita cidade de Albufeira tem os quartos mais caros da região.



Iniciativa Combate à crise.

A Câmara Municipal de V R St.º António cria na região e no país a 1ª agência autárquica de combate à crise. Esta agência com duas áreas de intervenção (social e económica) terá uma dotação de 500 mil euros para cada uma delas. Consta que é intenção da Câmara estabelecer protocolos com mercearias e supermercados para estes fornecerem bens alimentares a quem mais necessita. Foi criada uma linha telefónica gratuita (800242722) que está disponível para todos os munícipes que precisem da ajuda da autarquia. Com o nome de AGARRA esta agência visa combater a crise económica que leva muita gente a passar por graves dificuldade económicas, ao desemprego e à pobreza. É louvável esta iniciativa da autarquia mas oxalá esta Agência autárquica anti-crise não venha a ser aproveitada por oportunistas para desvirtuarem o que parece ser de inegável e louvável mérito de solidariedade social pública.



O humor vai invadir Portimão.

Nos primeiros dias de Janeiro entre 1 e 4, arranca a SOLRIR na cidade do Arade. Os Parodiantes de Lisboa, o mágico Mário Daniel e o grupo "Boa Esperança" são os anfitriões da primeira noite do Festival de Humor no Portimão Arena.



The CM Albufeira encourages Photography Competition of offences.

According to news from the promoters this initiative, open to the entire population, was a success at all levels. The contest was the capture of photographic images of various offences committed in the county. The money to be given to three winners will take place on January 12 at the School of transit of Albufeira. It is noted that the main criterion for award of prizes was the seriousness of the offense and aesthetics of the image. When you move in Albufeira, by car or on foot don't make any offences, because it may appear too badly on the photo.

Costs of turistic beds in Algarve.

Speaking of tourism we did not know but we learned that the city that has an average cheapest rooms is Tavira while the cosmopolitan city of Albufeira has the most expensive rooms in the region.

Initiative to Fighth crisis. The City Council of Vila Real Sto Antonio creates in the region and in the country the 1st local agency to fight the crisis. This agency with two areas of intervention (social and economic) will have an allocation of 500 thousand euros for each one. It is intended that the Board establish protocols with grocers and supermarkets to provide food to those who most need. A free telephone number was created (800242722) that is available to all citizens who need the help of the municipality. With the name AGARRA the agency aims to tackle the economic crisis that leads many people to unemployment, those who are going through serious economic difficulties, unemployment and poverty. It's laudable initiative of the municipality. Hopefully opportunists will not exploit this local agency anti-crisis that appears to be of undeniable merit and worthy of public social solidarity.

Humour will invade Portimao.

In the early days of January between 1 and 4, starts SOLRIR in the city of the Arade. Os Parodiantes de Lisboa, the magician Mario Daniel and the group "Boa Esperança" are the hosts of the first night of the Festival of Humour in Portimão Arena.





Novo Teatro Municipal de Portimão.

Inaugurado em Dezembro de 2008 o novo teatro de Portimão vai oferecer cem espectáculos por ano. Segundo João Ventura responsável pela programação do Teatro de Portimão nada ficará a dever ao Centro Cultural de Belém ou à Casa da Música, e inclusive querem desenvolver parcerias para trazer a Portimão eventos de qualidade internacional. A programação do TEMPO será sustentada pelo município, que está a procurar fazer parcerias com privados, para garantir o suporte financeiro para ter um calendário de eventos de nível nacional e internacional.



New Municipal Theatre of Portimão.

Opened in December 2008 the new theater of Portimão will offer one hundred shows a year. According to John Ventura responsible for the program of the theatre of Portimão it will be nothing less than the Centro Cultural de Belém or the House of Music, and want to develop partnerships in Portimão to present events of international quality. The programming of the TEMPO will be sustained by the municipality, which is seeking to establish partnerships with private entities, to ensure financial support for a calendar of events at national and international level.

António Pina da RTA.

O presidente da RTA diz que é preciso arregaçar as mangas porque o turismo algarvio terá um ano pior em 2009. Estas são afirmações proferidas ao Jornal do Algarve pelo responsável máximo pelo turismo no Algarve. A. Pina recusa no entanto o discurso pessimista, e prefere afirmar que a região tem trunfos que pode usar para dar a volta à crise. Os políticos sempre encontram maneiras de dar a volta aos problemas, por isso vamos ver com que trunfos e com que dinheiro vai a RTA a jogo para trazer mais turistas para o Algarve?



António Pina from RTA.

The chairman of RTA says that we must roll up our sleeves because the Algarve tourism will have a worse year in 2009. These are statements made to the "Jornal do Algarve" for the president of the board of tourism in the Algarve. A. Pina denied however pessimistic speech, and prefers to say that the region has strengths, that can be use to fight the crisis. Politicians always find ways to get around the problems, so we hope that the president will use the public money of the Algarve Tourism Board wisely to bring more tourists to the Algarve than in 2008.

Advertise here!

In "The Best Option/ A Melhor Opção" your message reaches to 2000 entrepreneurs in commerce, services and restaurants in the Algarve,(Also Ayamonte and Lepe)!

Here your ad is seen by more 8000 people, many of whom are your potential customers!

Your business is marked on the road map of the Algarve with the magazine!

Your ad is also seen on the Internet at www.amelhoropcao.com!

And the name of your firm could also be heard in the Radio, in a dayly spot!

The cost of advertising here? It can be less than the cost of your business cards!
See prices in www.amelhoropcao.com

Contact us, without obligation, and see what we do more to make you be successful!

www.amelhoropcao.com • e-mail: inalves@mail.telepac.pt

Tel.: 289 72 10 50 Tlm. 968 639 468

Rua António Henrique Cabrita, Lt 2 r/c dtº • 8700-247 Olhão



Eventos, Município de Tavira

- 1 XV Encontro de Charolas. Casa Povo Conceição de Tavira
- 3 Feira Mensal Antiguidades, Av. D. Manuel I 09h00-13h30
- 3 Encontro de Charolas. Casa Povo de Santo Estêvão. 20h30
- 4 XXIV Fest. Charolas "Cid. de Tavira". P. República. 14h30
- 14 Merc. Quinzenal de Santa Luzia. Qtº Pinheirinho.
- 17 Mercado Mensal. Campo da Feira
- 17 Concertos, Orquestra do Algarve. Igreja do Carmo. 21h30
- 25 Mercado Mensal de Sta. Catarina da Fonte do Bispo
- 28 Mercado Quinzenal de Santa Luzia. Quinta do Pinheirinho
- 30 Visita geral à exposição "Tavira, Patrimónios do Mar. Palácio da Galeria/ Museu Municipal de Tavira. 18h00.

Informação com o apoio do Restaurante Guerreiro's

GUERREIRO'S RESTAURANTE
De: José Manuel S. Guerreiro

De 13 a 28/12 fechado para férias. Esperamos por si a 29




Marisco e peixe sempre fresco... Qualidade Garantida!

Rua António Pinheiro Lote 40 • Porta Nova
00351 281 326423 / 914 216 811 • 8800-323 Tavira



Conselhos e Dicas da Isilda

Este mês, e porque estamos no início de 2009, trago-lhe alguns conselhos para o ajudar a poupar...Tempo.



- Numa boa organização entra o conhecimento dos produtos de limpeza que costumam utilizar-se numa casa e saber de quais se pode ou não prescindir. Encher-se de frascos é uma perda de tempo e de dinheiro. Por exemplo, o que nunca lhe deve faltar é um bom tira-nódoas de gordura, cera para os móveis e soalho, limpavidros, lixívia e um produto para limpar os sanitários.



- Mantenha sempre limpos e num sítio determinado os esfregões, esponjas, escovas e trapos, pois isso vai facilitar-lhe a tarefa e não a fará perder tempo á procura, por exemplo, do pano para aplicar a cera ou o de limpar os vidros.



- Na maioria dos dias, quando chega a casa está cansada e com vontade de se deitar...mas, o mais simples é deixar os cinzeiros limpos e arrumar o resto da casa antes de se deitar o que irá facilitar-lhe imenso a limpeza no dia seguinte.



- Gostaria que limpar o pó dos seus móveis fosse uma tarefa mais fácil e duradoura? A grande maioria dos produtos que se encontram á venda, em spray, além de limparem protegem a madeira. Não os ignore. Pode aproveitar os panos húmidos com os quais limpou os vidros para também limpar as marcas das portas, os interruptores da luz ou os espelhos que vá vendo ao passar. A limpeza de toda a sua casa será muito mais rápida e não perderá tempo à procura e a mudar de



produto constantemente. Experimente.

- Um bom truque para poupar tempo e dinheiro consiste em colocar com cuidado todos os bibelots de vidro ou porcelana na máquina de lavar loiça, usando um programa suave e assegurando-se de que não está a meter objectos que podem perder a cor. Muna-se de um bom cesto ou caixote a percorra toda a casa enquanto vai metendo dentro dele os objectos, evitando assim as sucessivas e desnecessárias caminhadas até à cozinha.



- Para limpar as pratas, use o algodão mágico das latinhas com relativa frequência...evitará perder tempo para realizar uma limpeza a fundo desses objectos.



- Se, à noite, sempre que despe a roupa, a dobrar e deixar preparada para passar a ferro rapidamente no dia seguinte, irá mantê-la sempre impecável para a próxima vez que a queira usar.



- Por fim, se trabalha fora de casa, torna-se muito práctico se preparar a refeição do dia seguinte enquanto janta, vê televisão ou, simplesmente, lê um livro antes de se deitar. Depois, apenas terá de aquecer e servir

E por este mês é tudo, volto em Fevereiro com outras dicas e conselhos que, espero, lhe dê alguma ajuda. Bom Ano.

Isilda Nunes

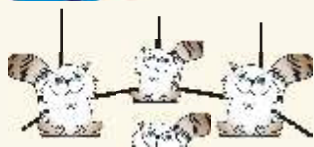
Soluções dos Passatempos. Veja-as a partir de dia 10 deste mês. Porque há muitos leitores que ficam na expectativa, à espera pela próxima revista para verem as soluções dos passatempos, resolvemos antecipar a publicação dessas soluções, pelo que, a partir do dia 10 de cada mês pode visitar o site, www.amelhoropcao.com e encontra lá as respostas aos passatempos do mês.

Solutions of recreation/hobbie. See them from 10th of this month. Because there are many readers who are waiting for the next magazine to see the hobbies solutions, we anticipate these month solutions, so, from the 10th of each month you can visit the site, www.amelhoropcao.com and there are the answers to the hobbies of the month.



Adivinhas. Já agora para os aficionados dos passatempos, que como sempre estão na página 20, pomos também nesta página mais umas adivinhas como passatempo para você testar as suas capacidades de análise, síntese, intuição ou de adivinhação.

Guess. Now for hobbie fans, which as always are on page 20, this month we put on this page a few more puzzles as a hobby for you to test you skills of analysis, synthesis, intuition or guessing.



Uma sala tem quatro cantos;
Cada canto tem seu gato;
Cada gato vê três gatos...
Quantos gatos são?
One room has four corners;
Each corner has its cat;
Each cat sees three cats ...
How many cats are?



Vindo de reino estrangeiro,
Em Portugal sou vendido;
O meu ofício é prender,
Se me soltam estou perdido?
From a Kingdom abroad,
In Portugal'm sold;
And Im allways arrested,
If they free me I will be lost?



Qual é a coisa qual é ela,
Tem pernas mas não anda,
Tem boca mas não come,
Tem asas mas não voa?
What is the thing, what it is,
It has legs but no walk,
Mouth but can not heat,
It has wings but can not fly?

4 5 9 20

Quatro com cinco nove,
Cinco e quatro nove são;
Quem de cinco tira vinte,
Diz-me quantos ficarão?
Four to five, nine.
Five and four are nine;
About twenty of five draws,
Tell me how many will remain?



Eventos, Município de Olhão



4 IX Encontro de Charolas e outros Cantares ao Menino.

Largo da Igreja. Pechão.

5 Concerto de Ano Novo.

Orquestra Silver Strings.

Cinalgarve. 21h30

6 “A turma” de Laurent Cantet. Venc. Palma de Ouro

no Festival de Cannes 2008. Cineclube de Olhão. 21h30.

7 Olhanense x Belenenses. Estádio José Arcanjo.

13 Palestra: “Emile Reynaud e a Invenção do Cinema de Animação”. Esc. Sec. Dr. Fran. Fernandes Lopes. 10h30

13 “O Lado Selvagem” (Into the Wild) de: Sean Penn. Cineclube de Olhão. 21h30.

20 “Tropa de Elite” de José Padilha (Acção, Crime, Drama, Thriller). Cineclube de Olhão. 21h30.

20 a 23 Festa de S. Sebastião de Quelfes

27 “Amália, o filme”. Cineclube de Olhão. 21h30.

Até 31 Mostra de pintura

«5XDiversos» de: Cândida Paz,



João Viegas, Milita, Charlie Holt e John Lamonby. 5 artistas de nacionalidades diferentes e de quadrantes artísticos distintos.

Biblioteca Municipal.

12:00h-19:00h

31 Conferências sobre Personalidades Olhanenses

por Alexandre Ramires. Soc. Recreativa Olhanense. 15h00

1º sáb de c/mês “Feira de ideias e encontros com cheiro a framboesa”.

Recr. Olhanense. 17h00 às 22h00.

Último sáb de c/mês “Feira de ideias e encontros com cheiro a framboesa”. Rua frente à recreativa Olhanense. 9h00 às 13h00.

Mercados:

Fuseta 1ª Quinta Feira do mês. Junto Parque do Campismo

Moncarapacho 1º DoM. do mês. Junto à Rua das Olarias

Quelfes 4º e 5º Dom./mês. Frente escola EB1 de Quelfes.

08h00 às 13h00

Informação com o apoio da Câmara Municipal de Olhão



Charlie Holt



Deixe-se encantar pela nossa riqueza!




município de Olhão
...mais para si!



Restaurante "A Tasca da Rita"

Especialidades da casa:
 Cataplanas • Caldeiradas
 • Peixe Grelhado
 Mistas de Peixe • Paelhas
 Grelhados no Carvão
 Cozinha Típica Algarvia
 Mistas de Carne

Rua Projectada aos Operários Conserveiros
 963 267 001 • 965 034 077 • 8700 OLHÃO



PROTEGIDO

24H POR

- Alarmes de Roubo e Fogo
- Central Receptora de Alarmes
- Circuito fechado de TV - C.C.T.V.
- Teleassistência
- Domótica
- Energias Alternativas

GRUPO ANSEGRA

24 HORAS ALARMES

Rua António Henrique Cabrita • 8700-247 OLHÃO
 Tel.: 289 703 040 • Fax: 289 703 747 • ansegra@clix.pt



Óptica Nascente, Lda.

Vale desconto especial nas armações e, nas lentes

Rua Soledade, 9 Tel. 289 702 637 • OLHÃO



4E inforser

Computadores Portáteis desde 590 € IVA incluído.
 PC completo + monitor e impressora desde 590 € IVA incluído.

Garantimos a assistência • Assistência técnica a todas as marcas
 Cursos de Formação.

4einforser@gmail.com
 E. N. 125, 201 - Lj A • Tel. 289 715804 Fax 289715661 • 8700 Olhão



ELECTRO - VLADY

Reparação e Comércio de Electrodomésticos

Montagem Antenas Terrestres/Parabólicas • Assist. Técnica • VIDEO TV • HI-FI • DVD • Audio Profissional • Venda e Reparação de PC's

Lj: E.N. 398, Nº 118 • 8700-218 OLHÃO • 289714655 / 916746126 / 963196569
 electro-vlady@hotmail.com



5x diversos

EXPOSIÇÃO COLECTIVA DE PINTURA
 12 DEZEMBRO A 31 DE JANEIRO

GALERIA DA BIBLIOTECA MUNICIPAL
 (BARRIO DA BARRITA) 125-118

Exposição Contemplada por Chefes I&D
 Organização: Município de Olhão

Em Janeiro Olhão espera a sua visita. Assista no dia 4 às actuações das tradicionais Charolas cantando ao menino e as Janeiras. Tem no dia 5 o concerto de Ano Novo pela Orquestra Silver Strings no Cinalgarve. Ainda pode visitar o presépio na Soc. Recreativa Olhanense. E até dia 31 de Janeiro visite a Exposição "5xDiversos" na Galeria da Biblioteca Municipal.

In January Olhão is waiting for your visit. Watch on 4th January the performances of traditional "Charolas" singing and playing Christmas music. On 5th of the January see the New Year concert by the Silver Strings Orchestra in Cinalgarve. In the first days of January you can still visit the "presépio" in Recreativa Olhanense. And until 31 January visit the exhibition "5xDiversos" in the Gallery of the Municipal Library Hall.



Stand Camiauto
 Comércio de Automóveis

Há mais de 20 anos ao seu serviço!

VENDE-SE

E.N. 125 - 8700 Olhão
 289 703 702 • 939 212 100
 standcamiauto@hotmail.com



EDIOLHÃO Licença AMI-6715

Mediação Imobiliária, LDA.

Av. 5 de Outubro n. 164 • 8700-304 OLHÃO • Tel. 289 721 508 Fax. 289 721 510
 ediolhao@iol.pt • www.ediolhao.com



*Presépios
Sociedade Recreativa Olhanense*



**05 JANEIRO/21H30
CONCERTO DE ANO NOVO
ORQUESTRA SILVER STRINGS - CINALGARVE**

A Orquestra "Silver Strings" é um dos agrupamentos mais antigos da Rússia, tendo sido fundada em Kolpino, em 1918. Pela mão do maestro Alexander Afanasyev tornou-se profissional em 1993, contando actualmente com 25 músicos. O sucesso deste agrupamento tem sido tão grande que é já considerada uma das melhores orquestras internacionais de S. Petersburgo."

ENTRADA LIVRE

**New Year Concert
SILVER STRINGS ORCHESTRA - CINALGARVE**

The Orchestra "Silver Strings" is one of the oldest groups in Russia, having been founded in Kolpino in 1918. By hand the maestro Alexander Afanasyev became a professional in 1993, currently has 25 musicians. The success of this group has been so great that it is already considered one of the best international orchestras S. Petersburg.



Mobilar *móveis*

Peças que dão conforto à sua casa



Mobilar *Prolonga* *móveis*

*as suas promoções,
com grandes descontos,
até 20 de Janeiro 2009*

até 20 Janeiro de 2009, móveis a preços de 2008!



américo ribeiro Publicidade Serigrafia Brindes Publicitários

Visite-nos!

www.arpublicidade.com

Área Empresarial de Marim, lote 9 - Ap. 262 • Quelfes - 8700 OLHÃO
Tel 289 701 247 Fax: 289 701 442 • e-mail: arpublicidade@gmail.com



Churrasqueira Império

www.churrasqueiraimperio.com

917 652 222
967 082 222
289 093 085

Com entregas grátis Ligue-nos!!!!

Rua Teófilo de Braga Nº 51 • 8700-520 Olhão

Um Restaurante em sua casa



Restaurante Cantinho do Carlos
Carlos Alberto Cavaco Correia

Deseja-lhe Bom A no Novo
Casamentos, baptizados e grupos
Almoços, Jantares. Cozinha Tradicional...
e tem Rodízio à Brasil

289 722 739 • 912 510 066 • Brancanes, Quelfes, Olhão



Ouçá-nos no Algarve e no Mundo!

92.2 Atlântico fm R.TVA

www.atlanticofm.com

Estrada Nacional 125, nº 182 r/c Esq. • 8700-911 Olhão
Tel: 289706888 Fax: 289706444 • geralradio@atlanticofm.com

Poupe dinheiro no Mercado de Olhão

Aos leitores que residem fora de Olhão deixamos aqui algumas recomendações que vale a pena terem em conta para poupar algum dinheiro em 2009. Se reside em Faro, Loulé ou Tavira olhe que vale a pena vir aos mercados municipais de Olhão fazer compras, particularmente ao mercado do peixe. Tem sempre peixe fresco em quantidade e variedade, e é concerteza mais barato do que em qualquer outro mercado da região. Próximo do mercado tem um parque de estacionamento em que não paga a 1ª hora de estacionamento. Vir fazer compras a Olhão é sempre bom porque, faz um passeio, compra mais barato e ainda pode tomar o pequeno almoço numa das pastelarias da baixa ou almoçar num dos bons restaurantes da cidade do mar que têm Camarão à alhinho, Raia alhada, espetada de Tamboril, Cataplana ou Caldeirada de Peixe, que ninguém cozinha tão bem como os olhanenses.

Já agora fazemos referência aos restaurantes que patrocinaram esta edição, Tasca da Rita, Cantinho do Carlos e o novo Churraquinho do Carlos em Olhão, o Rest. Guerreiros em Tavira, e o Cheers Rodízio à Brasil na estrada Almancil Quarteira.

Save money in the fish Market in Olhão

To readers who live outside of Olhão we make some recommendations that is worth having in mind to save some money in 2009. If you live in Faro, Loulé and Tavira note that it's worth coming shopping in the municipal markets in Olhão, particularly the fish market. This market always has fresh fish in quantity and variety, and is for sure cheaper than any other market in the region. Near the market you have a parking lot where you don't have to pay the 1st hour. Come shopping in Olhão, it's always good, you see other places, buy cheaper and can enjoy a breakfast in one of the pastries downtown or have lunch in one of the great restaurants in the city, to eat garlic shrimp, skate fish with garlic, Anglerfish kebab, Cataplana or a special mix fish Stuff that nobody cooks as well as people from Olhão.

Now to make a reference to restaurants that sponsored this edition: Tasca of Rita, Cantinho do Carlos and the new Churraquinho of Carlos in Olhão, in Tavira the Restaurant Guerreiro's in Tavira, and Cheers in Almancil Quarteira road.

FEIRA DOS LIVROS USADOS Sociedade Recreativa Olhanense

8 a 31 de Janeiro



Com o apoio das empresas de Olhão e da Câmara Municipal, começamos a publicar um Dicionário Piscícola para ajudar os nossos leitores e os turistas a conhecer melhor e pelo nome o peixe que vêem no Mercado de Olhão, e também nos restaurantes do Algarve. Com este Dicionário de imagens e nomes de peixes com tradução em três línguas, estamos certos que vamos facilitar a vida aos consumidores e a quem vende o peixe, seja no mercado ou no restaurante, desde que tenha a nossa revista á mão.

Português Inglês Espanhol Alemão



● Abrótea ● Cusk ● Brótola ● Lum



● Peixe Agulha ● Garfish ● Aguja ● Homhecht



● Arenque ● Herring ● Arenque ● Hering



● Atum ● Tuna Fish ● Atun ● Tunfisch



● Anchoa ● Anchovy ● Anchoa ● Anschovis



● Azevia ● Lemon Sole ● Acedia ● Rotzung



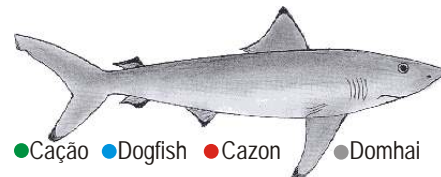
● Bacalhau Fresco ● Fresh Cod Fish ● Bacalao ● Stockfisch



● Besugo ● Red Sea Bream ● Besugo ● Spoten Breiflinge



● Boga ● Boce ● Boga ● Bogue (Fisch)



● Cação ● Dogfish ● Cazon ● Domhai



● Cachucho ● Large eye dentex ● Breca-Cachucho ● Klein Brassen



● Cavala ● Makerel ● Caballa ● Makrele



● Cherne ● Black Grouper ● Mero ● Silberbarsch



@ www.ibericafrio.com

- Equipamentos para Hotelaria, Supermercados, Talhos e outros...
- Vendas, montagem e reparações de frio, industrial, naval e comercial.
- Ar condicionado e Industrial e Doméstico.

ESCRITÓRIO/STAND de VENDAS: E.N. 125, nº 190 • 8700 OLHÃO

Tel.: 289 702 314 • Fax: 289 707 121 geral@ibericafrio.com

Oficinas: Zona Industrial - Lt. 210 - 212 • 8700 OLHÃO

Em 2009 continue a contar connosco para fazer o projecto, instalar o equipamento e dar assistência ao seu estabelecimento.



Em apoio dos seus clientes a Ibericafrio mostra estabelecimentos em que fez o projecto e montagem dos equipamentos





Fotos: Arquivo

Faz o teu Book



Marca já a tua sessão

Estúdios Corte Real Av da Republica

Olhão 289713804

Concurso Tema livre



Mande-nos as suas fotografias com autorização de publicação para aparecer aqui

Eventos, Município de Faro

Até 9 Exposição de fotografia “Andalusíadas”, uma visão sobre a Andaluzia Algarve - Alentejo. Palácio Dogglioni, Rua Lethes. Acesso livre. 10h00 e as 17h00

1 Palestra: “Biomedical sciences: Lessons from comparative endocrinology“. Auditório do Hospital Central de Faro. 9h30

1 Palestra: “A Farmacogenética no suporte ao diagnóstico e à terapêutica“. Auditório do Hospital Central de Faro. 9h30

1 “Mississippi Gospel Choir“. Teatro das Figuras. 21h30

1 a 6 Festival de Charolas - Stª Bárbara de Nexe/Bordeira.

3 e 4 Grande Prémio dos Reis. Encontro de Charolas da Cidade de Faro.

6 Concerto reis, Alexandra Soumm. T. das Figuras. 21h30

6 Concerto de Reis. Auditório Pedro Ruivo. 21h30

6 Inaug. Exposição Pintura de Fernando Silvestre. Gal. do Conservatório Regional do Algarve Maria campina. 20h00

6 Concerto pela Orquestra Silver Strings. Conservatório Regional do Algarve Maria Campina 21h30

9 “Haydn 2009“. Joseph Haydn (1732-1809). Quarteto Lacerda. Teatro das Figuras. 21H30

9 “VLCD! do lugar onde estou já me fui embora“. Uma produção do TEATRO MERIDIONAL Teatro Lethes 21h30

11 28º Encontro | Charolas. Teatro das Figuras

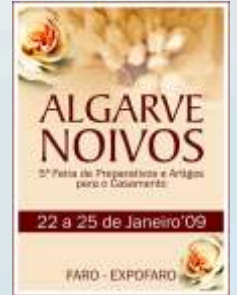
14 a 16 Conferência Internacional: Cost 294 "Environmentally friendly and safe..." Campus de Gambelas. 9h30

16 a 24 “O Presidente“. Teatro Lethes. 21h30

18 Concertos Promenade. Teatro das Figuras. 12H00

20 a 31 Exp. desenho «Queda». Marta Caldas. Gal. Artadentro

22 a 25 2ª Feira de Beleza e Cosmética, AlgarDecor e Algarve Noivos. Recinto da Expofaro, junto às Piscinas Municipais, na entrada da cidade de Faro



24 “De Homem para Homem“. Teatro das Figuras. 21H30

28 “Mãos Grandes” - Teatro Regional da Serra do Montemuro. Teatro das Figuras. 10h30 e 15h00

31 Dino & The SoulMotion | Eu e os Meus. T. Figuras. 21H30

Até 2 Fev. Concurso Fotográfico “Um olhar sobre Saúde e Ambiente“. Hospital Central de Faro.

Informação com o apoio de Azulejos de Vado e Virgílio Reis

VIRGÍLIO REIS
TRANSPORTES MERCADORIAS, LDA.

Transporte
Nacional
e Internacional



Besouro • Conceição de Faro • 8000 Faro
Tel. 289997289 Tel./Fax 289997296 Tlm. 966 012 864

Artubeleza **Elisabete Brito**
Esteticista • Massagista

Pedicure • Manicure • Depilação • Tratamentos de rosto e corpo
Fotodepilação a Laser • Tratamento completo c/ Phytomer

R. Poeta António Aleixo, Bl. C / Lja B - 8005-173 Montenegro FARO • 289 10 88 91 / 917 126 919

Publicite neste espaço.
(1/16) É só 55 €+ IVA

Azulejos Del Vado, Lda



Visite-nos

Novidades em Cerâmicas Italianas
Banheiras e Cabines de Hidromassagem

*Construa melhor e com menos custos no Algarve
...Temos a melhor relação qualidade/preço!*

E. N. 125 Olhão/Faro Rio Seco - 8000 Faro Tel.: 289 898 500 - Fax: 289 898 509
E. N. 125 (Junto a FATACIL) 8400 Lagoa Tel.: 282 341 179 - Fax: 282 343 621



Eventos, Município de Loulé



Loulé

Até 6 Exposição "Presépio Tradicional" e Cozinha Tradicional. Alcaidaria do Castelo. 9h00 às 17h30

Até 7 19.ª edição das Festas da Prova do Vinho. Local: Nave do Barão - Monte Seco

Até 10 Nossa Senhora de Fátima em Peregrinação pelo Concelho de Loulé. Local: Paróquias do Concelho de Loulé

2 Hora do Conto "Dia de Reis". Bibl. Mun.. 10h30 e 15h00.

3 Peça Museológica do Mês. Museu Municipal Loulé. 16h00

6, 8, 13, 15, 20, 22, 27 e 29 Projecto Internet Sénior. Biblioteca Municipal. 10h30 e 15h00

7, 9, 14, 16, 21, 23, 28 e 30 Activ(s) Expressão Plástica, Escrita Criativa e Promoção da Leitura. Mês dedicado ao Inverno. Biblioteca Municipal. 10h30 e 15h00

9 "Dirty Dancing". Tardes de Cinema. Bibl. Municipal 16h00

9, 16, 23 e 30 Encontro Clube Leitura. Bibl. Municipal. 16h00

10 Música no Castelo Cancioneiro do Grupo Folclórico de Faro. Alcaidaria do Castelo. 9h30 12h30

10 Rugby. Campo Municipal n.º3 de Loulé. 14h00 e 15h30.

10 Futsal. Pav. Desp. Municipal de Loulé 15h00 e 17h00.

11 Futsal. Pav. Desp. Municipal Loulé. 15h00/17h00/19h00.

16 "Dreamgirls". Tardes de Cinema. Bibl. Municipal 16h00

17 Rugby. Pavilhão Desportivo Municipal de Loulé.

20 "A ideia... é por toda a gente a escavar". Escavações arqueológicas. 18h00

23 "Serenata à Chuva". Tardes de Cinema. Biblioteca Municipal 16h00

23 Conferência "Tia Anica de Loulé - Uma viagem pelo Algarve musical" "Tia Anica von Loulé Eine Reise durch den musikalischen Algarve" Conferência para falantes de língua alemã, por Georg Cabral, inserida no Ciclo de Conferências e Passeios "Portugal Perspectivas 5". Biblioteca Municipal. 21h30

24 Futsal. Pavilhão Desportivo Municipal de Loulé. 17h00, 19h00 e 21h00.

26 Festa das Chouriças. Largo da Igreja Querença. 15h00

26 Apresentação do livro "Maddie, a Verdade da Mentira". Sessão de apresentação pelo Dr. Mendes Bota, com a presença do autor, Dr. Gonçalo Amaral. Biblioteca Municipal

de Loulé. 18h15

30 Hora do Conto para Pais e Filhos. Biblioteca Mun. 21h30

30 "Moulin Rouge". Tardes de Cinema. Biblioteca Municipal 16h00.

31 Artes Marciais. Estágio Sazonal de Inverno. Pavilhão Desportivo Municipal

Mercado: 2º Sábado do mês. Cortelha

Boliquireime

4 Hóquei em Patins. Pavilhão Municipal de Boliquireime. 15h00

10 Futsal. Pavilhão Municipal de Boliquireime. 11h30 18h00. Pavilhão Municipal de Boliquireime

Mercado: última 5ª Feira do mês. Largo da Igreja.

Quarteira

Até 3 Exposição colectiva de pintura de Lídia de Almeida e Pilar Neto. Galeria de Arte Praça do Mar. 9h00 às 18h00.

3 Basquetebol. A Pavilhão Dr.ª Laura Ayres. 15h00

10 Polo-aquático. Piscinas Municipais de Quarteira. 16h00

17 Polo-aquático. Piscinas Municipais de Quarteira. 16h00

21 Encontro do Clube de Leitura de Quarteira. Sala anexa à Junta de Freguesia de Quarteira. 21h30

Mercado todas as 4ªs Feiras. Junto ao Jardim Filipe Jonas. 7h00 às 15h00

24, 25 e 31 Futsal. Pavilhão Municipal Prof. Carlos Gravata. Dia 24: 16h30. Dia 25: 10h00

Almancil

Até 19 de Fev. Exposição colectiva de fim de ano. Obras novas dos artistas David de Almeida, fiel ao seu rigor estético, Carlos Barão e o seu "Projecto para Flor", Jean-Marie Boomputte e o humor malicioso dos seus "gordos" e Gervásio com suas abstrações dinâmicas e audaciosas. Centro Cultural São Lourenço.

Quinta do Lago

10 2º Torneio de Golf - Algarve SPEM. Pinheiros Altos



LouléDoce, Lda

FÁBRICA DE PASTELARIA, LDA.

Distribuição de Bolos do dia em Loulé, Quarteira, Vilamoura e Albufeira

Produzimos Especialidades de Longa Duração

R. Assis Esperança * 8100 - 543 LOULÉ • Tel.: 289 420 380 Fax: 289 420 389
E-mail: louledoce@mail.telepac.pt



F. Sousa Neto

Unipessoal, Lda.

Paisagistas / Landscapers

Construção e Manutenção de Espaços Verdes

Jardins do Lago Garden Center


Vale de Lobo • Tlm.: 919 604 994 • jardinsdolago@fsousaneto.pt



Centro de serviços Val Verde, Apl. 3299, 8135-904 Almancil


Tel: 289 390 960 Fax: 289 390 969

www.fsousaneto.pt • fsousaneto@mail.telepac.pt

 Nesta edição e a propósito de associações de vinhos com as comidas repetimos aqui, que o importante é ir experimentando um e outro vinho com diferentes comidas, para encontrar a associação perfeita. Casar vinhos com comidas depende muito do seu gosto pessoal e à partida ponha de parte aquela ideia de que os vinhos brancos devem acompanhar o peixe e os tintos devem ser só servidos com carnes. Anote aí algumas das coisas que dizem os entendidos quando se trata de escolher vinhos. Começando pelos espumantes que são vinhos tão versáteis que se pode iniciar uma refeição com ele como aperitivo, continuar para acompanhar a refeição e ainda pode acompanhar a sobremesa. A regra diz que os espumantes secos (brutos), são melhores para aperitivo e com comidas, e que os meio secos ou doces, se servem com a sobremesa. Os pratos que melhor combinam com os espumantes são o peixe, os mariscos e os arrozos. No caso de espumante feito com uvas tintas, recomendam-se para aos patés, foie e fiambres. Quanto aos espumantes tintos acompanham muito bem carnes gordas, e a combinação mais clássica de todas é com o leitão da Bairrada.

Estamos no princípio de 2009, comece já em Janeiro a seleccionar vinhos para acompanhar as suas refeições em casa e começar assim a procurar encontrar associações perfeitas entre as comidas e os vinhos, para tirar mais prazer à mesa e até levar os seus amigos a apreciar as uniões perfeitas de vinhos e comidas que você vem realizando.

Para começar esta procura da perfeição à mesa, já sabe que os vinhos, os encontra nas garrafeiras dos Supermercados Jafers. Aí encontra vinhos de todos os tipos, de todas as regiões do país, e alguns vinhos estrangeiros. No Jafers também tem as carnes mas o confeccionar os pratos já será consigo ou com a sua parceira, o resto é sentar-se à mesa e começar as experiências de casar os vinhos com as comidas.

 In this issue and regarding the association of wine with food we repeat that the important thing is to go and experience a different wine with different foods to find the perfect combination. Matching wine with food depends largely on your personal taste so put aside that idea that white wines accompany fish and red should be served only with meat. Note some of the things that the experts say when it comes to choosing wines. Starting with sparkling wines that are so versatile that you can start a meal with it as aperitif, continue to accompany the meal and can still accompany the dessert. The rule says that the dry sparkling (Brut) is best for aperitif and to accompany your meal, dessert should be served with half dry or sweet sparkling wine. The dishes that match better with the sparkling wine are fish, seafood and rices. The sparkling wine made with red grapes is recommended for the foie, patés and hams. As for red sparkling it goes very well with meat, and in Portugal the most classical combination of all, is with the piglet from Bairrada.

We're at the beginning of 2009, start as early as January selecting wines to accompany your meals at home and thus begin to find combinations between the food and the perfect wine to get more pleasure at the table, and to bring your friends to enjoy the perfect combinations of wine and food that you will achieve.

To begin this quest for perfection at the table, you know that the wines are in the wine section of Jafers Supermarkets. There are wines of all kinds, from all regions of the country and some foreign wines. Jafers also has the meat, but the meals you have to cook them yourself for your wife, the rest is sit at the table and start experiencing combinations for wines and the foods.



Faz mais por Quarteira e pelo município de Loulé

Para estar mais perto de si abriu também em Alte, Benafim e Salir



Lg. do Mercado, Rua 25 de Abril, Qt.^a do Romão e Aldeia do Mar - Vilamoura.

Jafers faz mais por si em:
does more for you in:

SUPERMERCADOS

Quarteira, Vilamoura, Quinta do Lago,
Alte, Benafim e Salir. É sempre um prazer fazer compras no Jafers





O ano 2009 para os nativos de **Carneiro** será caracterizado pela introspecção. Durante este ano terão a influência especial da Carta de Tarot o Eremita, que acentuará a vontade e a necessidade de se conhecerem melhor. Este será um período de evolução interior, que lhes permitirá definir objectivos a melhor forma de os conseguirem alcançar. Por outro lado, os nativos deste signo também estão sob influência da Carta de Tarot 7 de Espadas, que significa que começarão agora a ser preparados novos planos.



O ano de 2009 trará aos nativos de signo **Touro** uma oportunidade de renovação, que lhes permitirá libertarem-se de tudo aquilo que não lhes traz felicidade. A carta de Tarot a Morte, que influencia este signo ao longo do ano, anuncia a chegada de uma nova fase nas suas vidas. A "morte" de que aqui se trata é a do passado, pois haverá agora a possibilidade, para estes nativos, de "renascerem". Os nativos deste signo estão também sob influência da Carta de Tarot 3 de Espadas, que significa que poderá surgir uma amizade que os ajudará a manter o equilíbrio a diversos níveis na sua vida.



O ano de 2009 trará aos nativos do signo **Gêmeos** muita agitação e novidades. Uma vez que este signo aprecia o movimento e precisa de estar sempre em busca de novos horizontes, sentir-se-á à vontade com a energia que este ano lhe irá trazer. A Carta de Tarot que influencia este signo em 2009 é o Louco, que significa que embora estejam um pouco instáveis, poderão conquistar novas metas, estando enfatizado o espírito de aventura. Este signo terá também a protecção da Carta de Tarot 8 de Copas, que reforça a possibilidade de virem a concretizar os seus objectivos em 2009.



O ano de 2009 será para os nativos de **Caranguejo** um período de maior introspecção e auto-análise, pois estarão sob influência especial da carta de Tarot o Papa, que significa que terão ao longo do ano uma boa capacidade para agir com sabedoria em todas as situações, superando da melhor forma todos os desafios. Este signo terá ainda a carta de Tarot Rainha de Paus, que reforça o carácter protector de Caranguejo, que é em geral uma pessoa carinhosa e que se preocupa com o seu bem-estar material e com o da sua família.



O ano de 2009 será bastante favorável para os nativos do signo **Leão**, que terão a protecção especial da carta de Tarot a Papisa. Graças ao que aprenderam com as experiências do passado serão capazes de tirar agora o melhor partido das circunstâncias e obterão bons resultados em tudo aquilo que fizerem. Este signo estará também sob a influência da Carta Rei de Ouros, que significa que a sua inteligência será posta ao serviço dos seus projectos, ajudando-os a darem largas às suas ideias e a alcançarem bons resultados provenientes do seu empenho.



O ano 2009 trará aos nativos do signo **Virgem** a possibilidade de verem a justiça ser feita nas suas vidas. Estarão sob a influência do Arcano de Tarot a Justiça, que indica que receberão a recompensa pelos seus esforços. Este ano poderá trazer boas oportunidades a quem nasceu sob este signo, desde que saibam orientar o seu comportamento pela honestidade e pela justiça. Por outro lado, este signo estará também sob a influência da Carta Cavaleiro de Copas, que indica que poderão receber propostas vantajosas.

2009 será um ano em que os nativos de **Balança** terão de fazer uma análise ao seu comportamento e à forma como têm orientado as suas vidas. A carta de Tarot o Julgamento, que exerce uma influência mais notória sobre este signo ao longo do ano, indica que haverá necessidade de uma avaliação a vários níveis, para que possa ter início um novo ciclo nas vidas destes nativos. Estarão também sob a influência da Carta 2 de Espadas, que indica que devem estar atentos à voz da sua intuição para que tudo corra bem.



Para os nativos de **Escorpião** este ano será bastante importante, pois trará a quem nasceu sob este signo desafios que porão à prova a sua coragem e capacidade de resistência mas, se estes forem superados com sucesso, irá também proporcionar uma grande evolução nas suas vidas a todos os níveis. A carta de Tarot o Dependurado, que influencia o signo, alerta para a possibilidade de terem de fazer sacrifícios, que fortalecerão ainda mais a sua personalidade. A carta de Tarot 9 de Espadas reforça a mensagem que este ano porá à prova a sua força e coragem, lembrando que a sua intuição apurada os pode ajudar a ultrapassar com sucesso qualquer dificuldade. Escorpião conseguirá superar este desafio com sucesso e terminará o ano mais forte física e espiritualmente.



O signo **Sagitário** terá um ano caracterizado por uma forte sensibilidade a tudo o que o rodeia. Em 2009 a imaginação ocupará um lugar de destaque na vida dos nativos deste signo, pois a influência da carta de Tarot a Lua fará com que a sua criatividade se liberte e ganhe uma nova expressão. Este signo estará ainda sob influência da Carta de Tarot 5 de Ouros, que alerta para a possibilidade de por vezes se sentirem um pouco perdidos, sem saberem que caminho devem tomar, porém se ouvirem a sua intuição encontrarão a resposta certa para cada situação.



2009 será um ano muito intenso para os nativos de **Capricórnio** que terão de fazer um esforço maior de adaptação às circunstâncias, pois as mudanças podem suceder-se a um ritmo acelerado nas suas vidas. Estarão sob a influência da Carta de Tarot o Diabo, que indica que haverá novidades mas que deverão também manter a prudência e a sensatez na forma como lidam com as circunstâncias. Este signo tem ainda a influência da carta 9 de Paus, que significa que terão sempre força em todos os acontecimentos com que serão confrontados.



O ano 2009 trará aos nativos de **Aquário** a possibilidade de evoluírem nas suas vidas a nível afectivo, espiritual e material. Estão sob a influência da Carta de Tarot os Enamorados, que alerta para a necessidade de serem prudentes e escolherem aquilo que for melhor para a sua evolução pessoal. Será um ano muito positivo, que deve ser aproveitado em pleno. Têm também a protecção da Carta de Tarot 10 de Ouros, que significa que os nativos deste signo terão boas possibilidades de alcançar o sucesso que tanto desejam e merecem.



O ano 2009 será muito favorável para os nativos do signo **Peixes**. Estão sob a influência da Carta de Tarot o Mundo, que significa que podem ter boas oportunidades de obter aquilo que mais desejam, pois têm protecção divina. Este signo é também influenciado pela Carta 8 de Paus, que significa que os acontecimentos se sucederão a um ritmo acelerado. Embora haja mudanças rápidas e por vezes desejem que o tempo passe depressa, o balanço geral do ano será bastante positivo e trará resultados importantes.



Sabia que o chocolate preto é um deles? Descubra os outros! O segredo da eterna juventude encontra-se na nossa despensa. Basta modificarmos os nossos hábitos para vivermos mais anos e em melhores condições de saúde e bem-estar. Tome nota. Neste artigo vamos falar-lhe de alimentos que prolongam a vida! Na verdade, e segundo os especialistas da área de nutrição, é possível prevenir uma série de problemas com base numa alimentação correcta e equilibrada. Vegetais, fruta, peixe e até chocolate! São alguns dos alimentos que, para além de a manterem saudável, lhe dão anos de vida. Saiba, um a um, quais os alimentos que a mantêm jovem por dentro e por fora!



1. Kiwi Originário da China, contém ácido propeolítico, que melhora a circulação e ajuda a combater o chamado mau colesterol (LDL). Possui uma enzima chamada actidina, que ajuda a digerir as proteínas. O seu conteúdo elevado de vitamina C ajuda a prevenir constipações. A vitamina C é um antioxidante que elimina os radicais livres e desempenha um papel fundamental no combate ao envelhecimento. Contém uma quantidade considerável de fibra, potássio, ferro, fósforo, cálcio, magnésio e crómio, que têm um papel muito importante na prevenção de doenças cardíacas.



2. Abacate Tem 10 vitaminas, entre elas, a vitamina E e o ácido fólico (B9), e glutatião, um derivado proteico com acção antioxidante (combate a degeneração celular). Contém 10 ácidos gordos, dos quais cinco são mono e poli-insaturados, com destaque para o ómega-9, ómega-7, ómega-6 e ómega-3, sendo este último protector contra o cancro. Também contém sitosterol, que previne a acumulação de colesterol. Possui, para além disso, aminoácidos essenciais (arginina, fenilalanina, lisina...), fundamentais ao normal funcionamento do organismo.



3. Tomate Para além de estar bem provido de vitaminas, minerais e flavonóides, contém licopeno, um dos antioxidantes mais poderosos, que lhe dá a cor vermelha e tem 'um papel antioxidante activo na degenerescência celular que conduz ao envelhecimento', explica o nutricionista Tiago Osório de Barros. Fortalece as paredes celulares, depura o organismo de substâncias tóxicas e aumenta as defesas. Previne o aparecimento de doenças do coração e dos seus vasos sanguíneos, é benéfico para a visão e melhora a saúde do sistema nervoso.



4. Presunto O presunto protege o coração e reduz o colesterol, desde que não seja excessivamente gordo nem demasiado salgado. Os seus ácidos gordos monoinsaturados e o ácido oleico previnem as doenças cardiovasculares. Tem cerca de 40% de proteínas, pelo que pode substituir carne nas refeições, sendo importante na formação da massa muscular. Tem vitamina E, um potente antioxidante. Também é rico em cobre (essencial para os ossos e cartilagens), ferro e fósforo.



5. Brócolos O zinco que contém favorece a função da próstata e a qualidade do esperma. Muito ricos em luteína, reduzem ligeiramente os efeitos da degenerescência macular da idade (DMI). São ideais para grávidas, convalescentes, pessoas anémicas, etc... por causa do elevado aporte de ácido fólico e ferro. Actuam como fitoestrogénios na menopausa (tal como a soja).



6. Espinafres Têm provitamina A, C e E, todas elas antioxidantes. São uma fonte inesgotável de vitaminas do grupo B, como folatos, B2, B6, B3 e B1, que possuem uma acção anti-envelhecimento pelo seu papel como co-factores enzimáticos. Relativamente ao seu conteúdo mineral, os espinafres são ricos em ferro, magnésio, potássio, sódio, fósforo e iodo. Para além das vitaminas, são ricos noutras substâncias antioxidantes como o glutatião, os ácidos ferúlico, o cafeico e o beta-cumárico e carotenóides.



7. Soja Contém vitaminas A e E, e três do grupo B (B1, B2 e B5). A vitamina ajuda a conservar os epitélios celulares, que revestem as superfícies do corpo e dos órgãos. A vitamina E tem um efeito antioxidante, combatendo os radicais livres. Possui mais minerais



Rodízio à Brasil Cheers
Restaurante

CASAMENTOS

Baptizados / Aniversários
Festas Temáticas / Festas de Grupo
Congressos

Novos espaços para fotos

FAÇA JÁ A SUA RESERVA - TEL: 289 395 547 / FAX 289 388 341
Estrada Almancil / Sítio da Fonte Coberta - 8135 Almancil
www.rodizio-cheers.com










Carnaval 2009
Faça já a sua reserva



Show Brasileiro

do que qualquer outra leguminosa, sobretudo potássio e fósforo. A relação cálcio-fósforo é essencial para uma boa estrutura óssea. O potássio tem uma importante acção a nível muscular. Ajuda a prevenir alguns tipos de cancro, sobretudo na mulher após a menopausa. Alivia os sintomas da menopausa.



8. Frutos secos Contêm proteínas (entre 14% e 19%), vitaminas do grupo B, aminoácidos, minerais, ácidos gordos poliinsaturados (nozes), ácidos gordos monoinsaturados e fibra. Segundo Tiago Osório de Barros, 'as proteínas são imprescindíveis na preservação e formação das estruturas musculares'. As amêndoas, as nozes e as avelãs são as que têm melhores propriedades antioxidantes por causa da sua maior concentração em vitaminas.



9. Chocolate preto Tem uma grande actividade antioxidante graças aos seus flavonóides, combatendo os sinais do envelhecimento. Beneficia a dilatação das artérias e o aumento do seu diâmetro. Para além disso, diminui a rigidez aórtica em cerca de 7%. Actua como um antiplaquetário eficaz, prevenindo a formação de trombos. Estimula as funções cerebrais graças à fenetilamina, um alcalóide que actua como neurotransmissor cerebral.



10. Alho Tem propriedades anti-sépticas, antifúngicas e antimicrobianas, melhorando a resposta a vírus e bactérias e fungos. Tem propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes, contribuindo para reduzir o envelhecimento e a degeneração celular, que está na origem de alguns tipos de cancro. Ajuda a reduzir os níveis elevados de pressão arterial. Reduz o chamado mau colesterol (LDL), aumenta o colesterol bom e previne problemas de disfunção eréctil no homem.



11. Azeite virgem (e azeitonas) Tem um alto teor de ácido oleico, uma gordura monoinsaturada rica em vitaminas A, D, K e, especialmente, em E, que actuam como antioxidantes. Reduz o risco de doenças cardiovasculares e controla a tensão arterial. Favorece a absorção de cálcio, fósforo, magnésio e zinco, tendo por isso um papel importante ao nível da formação e manutenção de ossos fortes e saudáveis.



2. Peixe azul Prolonga a vida das nossas artérias graças aos seus ácidos poli-insaturados (sobretudo o ómega-3), muito benéficos para o sistema cardiovascular. É rico em minerais e vitaminas, tendo, portanto, uma boa acção antioxidante. Tem único senão. As espécies provenientes de águas poluídas (sobretudo as que andam menos à superfície) contêm mercúrio, um metal pesado que se for ingerido de forma crónica é prejudicial para o organismo. O mais recomendável é ingerir peixe entre quatro a cinco vezes por semana e variar o mais possível as espécies: cavala, sardinhas, salmão, atum, truta, anchovas, arenque...



13. Chá verde Esta bebida é apreciada há mais de 5.000 anos nas culturas orientais. É rica em polifenóis, bioflavonóides e vitaminas A, C e E, o que a torna num elixir antioxidante e anticancerígeno. Reforça o sistema imunitário, protegendo o organismo de bactérias e vírus prejudiciais. Ajuda a reduzir a gordura corporal e previne as doenças cardíacas. Regula o nível de colesterol.



14. Mel Os seus minerais são assimilados directamente e contribuem para a manutenção do esqueleto (cálcio) e para a regeneração do sangue (ferro). Tem um alto poder nutritivo, pelo que é um substituto ideal do açúcar industrial ou refinado. As suas enzimas facilitam a boa assimilação de outros alimentos. É um bom remédio contra a fadiga, pelo fornecimento de hidratos de carbono de absorção rápida e pela fácil reposição das reservas gastas.



15. Cebola É uma boa fonte de fibra, vitaminas e minerais, essenciais para o bom funcionamento do organismo. É rica em compostos enxofrados, que fazem parte do seu óleo essencial e que actuam sobre as vias respiratórias, melhorando a expectoração. Para além das vitaminas C e E, contém flavonóides, entre os quais se destacam as antocianinas e a quercetina, todos eles compostos antioxidantes.

Texto: Madalena Alçada Baptista • Revisão científica: Dr. Tiago Osório de Barros (nutricionista no Espaço Qualidade e Saúde, em Lisboa)

E-mail enviado por: Rosy

Tabela das Marés Porto de Faro/Olhão Janeiro 2009

Dia	Lua	Preia-Mar/Altura	Baixa-Mar/Altura
1	Q	05:12 - 3.12 m	17:35 - 2.84 m
2	S	05:59 - 3.04 m	18:24 - 2.79 m
3	S	06:36 - 2.94 m	19:12 - 2.74 m
4	D	07:36 - 2.84 m	20:12 - 2.70 m
5	S	08:36 - 2.76 m	21:24 - 2.72 m
6	T	09:48 - 2.74 m	22:36 - 2.81 m
7	Q	10:59 - 2.80 m	23:35 - 2.97 m
8	Q	12:11 - 2.92 m	-
9	S	00:35 - 3.16 m	13:11 - 3.06 m
10	S	01:23 - 3.34 m	13:59 - 3.19 m
11	D	02:23 - 3.49 m	14:47 - 3.28 m
12	S	03:57 - 3.11 m	15:35 - 3.31 m
13	T	03:47 - 3.59 m	16:23 - 3.28 m
14	Q	04:35 - 3.52 m	16:59 - 3.19 m
15	Q	05:23 - 3.39 m	17:47 - 3.06 m
16	S	06:11 - 3.20 m	18:35 - 2.91 m
17	S	06:59 - 2.99 m	19:23 - 2.75 m
18	D	07:47 - 2.78 m	20:23 - 2.62 m
19	S	08:59 - 2.60 m	21:35 - 2.56 m
20	T	10:11 - 2.51 m	22:47 - 2.57 m
21	Q	11:23 - 2.51 m	23:47 - 2.66 m
22	Q	12:23 - 2.58 m	-
23	S	00:35 - 2.78 m	07:23 - 1.23 m
24	S	01:23 - 2.93 m	13:47 - 2.80 m
25	D	01:59 - 3.06 m	14:23 - 2.90 m
26	S	02:36 - 3.18 m	15:00 - 2.98 m
27	T	03:12 - 3.27 m	15:24 - 3.04 m
28	Q	03:48 - 3.31 m	16:00 - 3.07 m
29	Q	04:12 - 3.32 m	16:36 - 3.08 m
30	S	04:48 - 3.27 m	17:12 - 3.05 m
31	S	05:24 - 3.19 m	17:48 - 2.99 m

APROVEITE!... A Tabela das Marés pode ser patrocinada pela sua firma



“Modos de falar dos Algarvios antes do Bué e outros modernismos”



Mastro Designação para pequeno baile ou arraial na rua, à volta de um pau, (mastros), do qual sai a decoração e que se faz nas festas dos Santos Populares



Moição O mesmo que apoquentação, ralação

Molanchão Designação para pessoa indolente, mole, sem acção,



Melos Nome dado aos naturais de Olhão. Teve origem no nome de D. Francisco de Melo da Cunha Mendonça, o qual assumiu a presidência da junta organizada em Faro para expulsar os Franceses em 1808. Tendo-lhe sido atribuído o título de Marquês de Olhão.



Mercar Ir às compras, comprar

Mersendoná Termo usado para mulher desarrumada, desleixada



Meselo Palavra utilizada para uma pessoa sem acção, deprimida, triste, infeliz

Miga Termo muito usado especialmente nas zonas piscatórias e que é uma abreviatura de amiga ou amigo "Então miga, não estejas triste"

Mó Termo muito usado em Faro e Olhão e que significa "pá", moço, rapaz.

Moçanhada Grupo de gente jovem, ou de muidos.



Mirra Designação para esqueleto ou caveira

Móce Termo mais usado em Olhão equivalente a mó, pá, rapaz

Patrocinado por **Mobilar móveis** • Olhão

Juicy.lime

Contacte [960 098 187](tel:960098187)

claudia@juicylime.biz • www.juicylime.biz

Ferreiras / Albufeira

Eventos de Albufeira

Até 3 Exposição "Um Natal mais Ecológico em Albufeira". Galeria de Arte Pintor Samora Barros

Até 3 Exposição de trabalhos do 1º Curso Nacional de Pintura Fotográfica - Projecto «Reabilitar através da arte», da responsabilidade da APEXA. Galeria Municipal de Albufeira

Até 3 Salão Internacional de Arte Fotográfica do Algarve. Sala Polivalente da Biblioteca Municipal.

Até 4 "Paderne Medieval" Vila de Paderne.

Até 4 "Pista de gelo". Largo Eng.º Duarte Pacheco. 11h00h-19h00

Até 6 Presépio de Natal. Largo da Igreja em Paderne

Até 14 Exposição «Scars: Sarajevo 1996-2006», de Simonia Ghizzoni. Galeria Fotográfica da FNAC, AlgarveShopping

2 "Futurlândia". Avenida Sá Carneiro. 22h00

3 Rui Veloso. Jardim dos Pescadores. 22h00

8 e 9 Teatro "Dom Quixote". Auditório Municipal. 21h30

Informação com o apoio do Restaurante Solar das Oliveiras

Eventos de Silves

Até 31 Exp. temp. «Ribât da Arrifana - Cultura Material e Espiritualidade» Museu Munic. Arqueologia de Silves

Mercados:

Alcantarilha Primeira 6ª feira do mês. Centro da Vila

Silves Terceira 2ª feira do mês. Perto do Cemitério.

Algoz Segunda 2ª feira do mês. Largo da Várzea

Azilheira (S. M.Serra) 1ª 5ª-feira do mês. Proximo da povoação

São Marcos da Serra - 1º Sábado do mês. Junto ao Cemitério.

São Bartolomeu de Messines - Quarta 2ª feira/mês. Lg Feira.

Tunes - 4º Sábado do mês. Rua 1º de Maio.

Informação com o apoio da Rádio Algarvefm

Solar das Oliveiras
RESTAURANTE GRILL
Estr. de Vale Parra • Sesmarias • Albufeira - Tel. 289 591 159

**Janeiro e Fevereiro
Fechado para Férias**

Regional

algarve fm

Rádio

Silves

Tel.: 282 440 100

No ar em 91.8 - 92.4 e 93.7 FM

Emissão on-line www.algarvefm.pt

7 Diferenças / 7 Diferenças / 7 differences



Descubra as 7 diferenças entre as duas imagens.
Solução na próxima edição



Try to find 7 differences
Solutions in the next month

Descubre las 7 diferencias entre las dos imágenes.
Solución en la próxima edición

Sudoku

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

Solução na próxima edição



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

Solução da edição anterior
Solución de la edición anterior



*“Que neste ano que começa,
desejo que seja feliz nos seus sonhos e tenha a
felicidade de buscá-los...
Seja feliz nos seus projetos e tenha a
felicidade de realizá-los...
Seja feliz nos seus desejos e tenha a
felicidade de concretizá-los...
Seja feliz nos seus sucessos e tenha a
felicidade de obtê-los...
Seja feliz sempre, em todos momentos...”*

Feliz Ano de 2009

Curiosidades sobre cada país no Ano Novo

Na **Austrália** têm o hábito de jogar chumbo derretido num copo com água no momento em que o relógio soa a zero hora de um novo ano. As figuras que surgem quando o chumbo esfria são guardadas pelas pessoas como um amuleto que irá ajudar na realização dos pedidos feitos na passagem do ano.

Na **China**, o Ano Novo é celebrado durante 6 semanas entre os meses de janeiro e fevereiro. Nesse período os chineses limpam bem as suas casas para espantar os maus espíritos e atrair boa sorte. Na noite da véspera do novo ano, todas as luzes ficam acesas para representar calor humano, amizade e reconciliação. À meia-noite, há uma grande queima de fogos. Os chineses acreditam que o barulho do foguetório espanta os espíritos indesejáveis.

Dinamarca. Depois de uma ceia a base de peixes e batatas, os dinamarqueses aguardam ansiosamente pela meia-noite. Quando o relógio está prestes a soar as 12 badaladas, todos na família sobem em cadeiras. Assim que dá meia-noite, pulam da cadeira para o novo ano e brindam com champanhe.

Na **Escócia**, um dos costumes é a de homens e mulheres que nunca se viram beijarem-se na boca. Some-se a isso o hábito de

beber uísque em toda e qualquer comemoração.

Na **Escócia**, na 1ª visita que se recebe no ano, Se for um homem moreno, ótimo. É um bom presságio. Se for um sujeito ruivo, a visita é mau agouro. Acreditam que azar mesmo terá aquele que abrir as portas para uma mulher.

Na **França**, as pessoas costumam preparar ostras e diversos outros frutos do mar para a ceia de Ano Novo.

Na **Índia**, existem mais de 12 calendários religiosos. No Norte, o ano começa a Festa de Dīwālī, no outono. Os indianos colocam luzes por todas as partes.

Em **Portugal** uma das manias dos portugueses é sair às janelas de casas batendo panelas para festejar a chegada do novo ano.

Na **Tailândia** o Ano Novo começa na metade de abril.





Conte connosco!...

A melhor opção
La mejor opción 
Inácio Alves

Publicite connosco nesta revista que leva o seu anúncio a 2000 pessoas e é visto por + - 10.000 pessoas.

É distribuída gratuitamente em casas comerciais e empresas do Algarve e chega a Ayamonte, Lepe e Cartaya.

O seu anúncio também é visto na internet em www.amelhoropcao.com

O nome da sua firma é assinalado no Mapa das estradas do Algarve que acompanha a revista. E também pode ser ouvido em um spot de rádio diariamente.

Visite-nos em www.amelhoropcao.com e veja a tabela de preços da publicidade, em português, espanhol or english

Para o 1º Trimestre de 2009 oferecemos a produção do anúncio, e mais alguma coisa.

Consulte-nos!



Brindes Publicitários. Company Gifts. Regalos de Empresa.

Para fazer a sua publicidade em suportes publicitários, promocionais ou de merchandising, contacte-nos, para saber o que podemos propor ou sugerir para a sua firma se fazer ver mais.



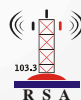
Artes Gráficas. Design Gráfico.

Para trabalhos gráficos, flyers, folhetos, desdobráveis, catálogos, revistas, cartões de visita e outros serviços, com criação do design, e arte final, (c/ ou sem impressão offset em tipografia, e acabamentos) contacte-nos para mais informações




Rádio

Fazemos também publicidade rádio. Podemos produzir e distribuir a sua campanha de publicidade em rádio, RST.º António, AtlânticoFM, e AlgarveFM ou por outras estações de rádio do Algarve. Consulte-nos em www.inalves.com



@ www.amelhoropcao.com • www.inalves.com



Rua António Henrique Cabrita, It 2 r/c dt. 8700-247 Olhão
289 72 10 50 • 968 639 468 •  inalves@mail.telepac.pt



*Mesmo em Janeiro
o Algarve é sempre belo*