

A melhor opção La mejor opción

Abril 2010
April nº42

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.

Algarve

Agarre a Onda!

Free Magazine
Revista Grátis

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

EXPOMAR
7ª FEIRA DO MAR E DAS ACTIVIDADES NÁUTICAS
28 de Abril a 2 de Maio 2010
Jardim Pescador Olhanense • OLHÃO

50 anos
evolução
experiência
qualidade
rapidez

gráfica comercial
ARNALDO MATOS PEREIRA, LDA.

Zona Industrial de Loulé - Apartado 247, 8100-911 Loulé - Algarve - Portugal
Tel. +351 289 420 200 - Fax +351 289 420 201
geral@graficacomercial.com - www.graficacomercial.com

algarve

123

Português English Deutsch

Free Classifieds
+ Society & Culture

Kostenlose Kleinanzeigen
+ Gesellschaft & Kultur

Classificados Grátis




+ Sociedade e Cultura

Quintas-feiras nas bancas
Every thursday at your Kiosk
Jeden Donnerstag an Ihrem Kiosk

PRÓCURA DE TRABALHADORES

ALGARVE - CENTRO/INTERIOR

Prócura de trabalhadores para o setor de construção civil, com especialidade em trabalhos de alvenaria, carpintaria, pintura, etc. Salário em função da experiência. Enviar currículo para: **ALGARVE 123**, Rua da Liberdade, 100, 8100-911 Loulé, Portugal. Tel: +351 289 420 200

ALGARVE - LITORAL

Prócura de trabalhadores para o setor de construção civil, com especialidade em trabalhos de alvenaria, carpintaria, pintura, etc. Salário em função da experiência. Enviar currículo para: **ALGARVE 123**, Rua da Liberdade, 100, 8100-911 Loulé, Portugal. Tel: +351 289 420 200

PRÓCURA DE TRABALHADORES

ALGARVE - LITORAL

Prócura de trabalhadores para o setor de construção civil, com especialidade em trabalhos de alvenaria, carpintaria, pintura, etc. Salário em função da experiência. Enviar currículo para: **ALGARVE 123**, Rua da Liberdade, 100, 8100-911 Loulé, Portugal. Tel: +351 289 420 200

**Experimente o nosso jornal.
Anuncie conosco. É grátis!**

Try our newspaper! Place your ad. It's free!

**Testen Sie unsere Zeitung!
Inserieren Sie bei uns - gratis!**

282 418 881 • 932 195 650
www.algarve123.com



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 968639468 - 917292576
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



Abril
Nº 42
2010

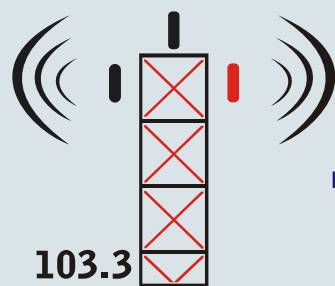
Editorial _____	2	Tabela das Marés Abril _____	15
The Mc Minns Coments &  Opinions _____	3	Horóscopo Maria Helena _____	16
Anglicismos _____	3	Fobias _____	16
Conselhos e Dicas da Isilda _____	4	Dicas Supermercados Jafers _____	17



Cartoon _____	4	Bacalhau Recheado à Algarvia _____	17
Eventos, Mun. de Olhão 5, 6, 7, 8 42º Aniversário Mobilar _____	9	EXPOALGARVE Construção e Arte Casa Portimão _____	18



Restaurantes em Olhão  _____	10, 11	 FEDERAÇÃO DAS ACTIVIDADES DA CONSTRUÇÃO CIVIL E AFINS	
Expomar Olhão _____	11	Feng Shui - Ambientes- Paredes _____	18
Fotografia _____	12	Modos de falar dos Algarvios _____	19
Corte nas gorduras más _____	13	Passatempos _____	20
Eventos, Município Loulé _____	14		



Rádio
Stº António

103.3

Onda Viva

R S A

rsa1033@hotmail.com

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

Veja esta edição também em
www.amelhoropcao.com
porque tem mais para ver!



Levamos a sua mensagem publicitária em mão a 2000
casas comerciais para ser vista por + de 8000 pessoas.

E vai ver gratuitamente o seu negócio no mapa do
Algarve, na Internet e também é ouvido num spot de
rádio na Algarve FM ou Atlântico FM.

Editorial

Começamos o nosso editorial de Abril com um "Viva o Sol da Primavera" que promete melhorar as coisas no país, e em especial cá por baixo no Algarve, porque isso vai trazer de volta não só as andorinhas mas também o turismo que tanta falta nos faz para gerar trabalho e ganharmos assim o pão nosso de cada dia que, cada vez mais, vai ficando mais escasso e o pouco pão que ainda sobra do dia anterior vai ficando mais duro.

Com o Sol da Primavera o pessoal já começa a sair de casa ao fim de semana para ir até à beira mar banhar-se de sol e começar a cuidar do corpo para o Verão que se avizinha. Esperamos por isso que os lisboetas assim como aqui os nossos vizinhos da Andaluzia, se metam nos seus carros e atravessem a ponte para virem até ao Algarve dar-nos trabalho que é, para quem precisa de trabalhar, o que nós mais desejamos. Apesar da crise que vai por essa Europa fora esperamos que os nossos amigos ingleses, os que ainda podem fazer férias, continuem a dar-nos preferência e venham para a nossa região para desfrutarem do que o Algarve ainda pode oferecer em razoável quantidade e qualidade; o sol, bonitas praias, mar azul, e uma excelente gastronomia.

Em relação ao sol esperamos que o S. Pedro nos ajude dando-nos bom tempo até final do Verão. Agora quanto ao resto teremos que ser nós, quem vive e trabalha no Algarve, a providenciar para que não surjam mais dificuldades que prejudiquem ainda mais o turismo que é, como toda a gente sabe, a mais importante fonte de receita da região e garante a manutenção de muitos milhares de postos de trabalho que são os únicos meios de subsistência da maioria da população na região. No Algarve tudo gira e funciona em torno da indústria do turismo, por isso é preciso não esquecer que sem turistas, não há trabalho que chegue para todos. Assim, caro leitor, quer você trabalhe no sector do turismo quer noutras actividades é bom que dê atenção ao que se passa à sua volta e ajude a preservar esta indústria e melhorar os desempenhos e a oferta turística da região. Quando pedimos isto é porque estamos certos que os nossos leitores, algarvios ou não, simples cidadãos comuns, podem fazer muito mais pelo turismo do Algarve no seu dia a dia, do que a RTA, as autarquias ou o Estado. E para ajudar a melhorar a oferta turística regional só é preciso que cada um de nós na nossa área de actividade procuremos cumprir integralmente as nossas obrigações e deveres profissionais, tanto com a entidades que nos pagam como com o público, utentes ou clientes que servimos. Se fizermos isso já estamos a colaborar para que todos aqueles que visitam o Algarve levem uma boa impressão da terra e da nossa gente.

Para terminar faço votos para que aquele velho ditado, "Abril Águas Mil" não aconteça este mês porque desde o ano passado Portugal não faz outra coisa senão meter água. Se não chover, e o sol nos der aquele calorzinho que, mais que aquecer os corpos dos algarvios, aquece-lhes a alma e lhes dá ânimo, pode ser que o Algarve se anime com a vinda do turismo nacional e espanhol que está mais perto de nós, e também com os ingleses que continuam a vir em voos regulares como aves de arribação, e isso faça mexer a economia da região, que desde há muitos meses parece ter estagnado. Haja sol e um calorzinho para animar a malta e logo renasce nos algarvios a esperança de que o futuro próximo poderá não ser tão negro, como o pintam.



The Mc Minns Coments & Opinions

ABANDONMENT

We reach K in our thoughts re Abandonment.

We consider KILTS, the traditional Scottish formal dress that can NEVER be abandoned...we hope! However as a Scot now living in Algarve, Portugal a couple of matters can be clarified here and now. The name is a KILT and not a skirt! This is a common mistake and is very wrong. The name skirt is reserved for a Ladies dress or a part of a Hovercraft. Just to further remind our readers it is fairly common and very nice to see a young lady in a mini-SKIRT but mini-KILTS do not exist.

Another matter often questioned is what is worn under the kilt? Please forgive me if I turn the English language to my advantage just to say that, in the vast majority of cases, nothing is worn and in fact, in a similar number of cases, all parts, despite maybe varying in age, are generally in good working order and good as new. Furthermore spare parts and replacements are not recommended at all.

L.....LIGHTS - On maybe a more serious note, consider LIGHTS and, on reviewing the recent past, think about the very nice street decorations across the local towns and little villages in the Algarve at Xmas. These are an attraction and possibly have some features that can be used to attract more tourism, business and general activity. How? Firstly, let me compare this situation with that of our small hometown in Dumfries, Scotland.

A few years ago they purchased some old street decorating lights from the City of Blackpool in England which is famous in the UK for its display...The Blackpool Illuminations. The lights there are always spectacular and Blackpool manages to extend their summer tourist season well into Autumn, despite deteriorating weather conditions, by having a well publicised 'switch on' ceremony, usually with a celebrity to throw the switch on the first night. The streets remain lit at night for around a month afterwards. As visitors and tourists travel to Blackpool to see these lights, the local businesses, hotels, bed and breakfast establishments, bars etc, enjoy an extended money-spinning period of time over which they can spread their fixed costs.

However, regretably, Dumfries has NOT been able to capitalise on their older, but still very nice lights. In fact in total contrast, it is said that this year, at Xmas 2010, the lights will not even be installed due to 'high cost of erection, the subsequent running costs' and time and cash involved in taking the lights down again. The local Council state that they are facing Budget cuts as a result of the financial state the UK is in generally and the worldwide economic crisis/slowdown. What a load of rubbish and a good demonstration of how to turn an opportunity into job losses and a more miserable outlook at the festive period.

Reverting back to the Algarve I suggest that the Dumfries 'path' or way forward is not even considered. Abandon it to the trash bin! On the contrary, why not follow on and potentially improve on the Blackpool approach, albeit on a reduced scale, by having a larger number of small 'switch-ons' with local people participating in varying different types of events over a period days in late November or early December? We can get more people out on the streets, having some enjoyment and keeping a few more Euros circulating across a broad cross section of the Community at large. A little planning, marketing, publicity and creativity is all that is required from a few forward looking local Enterprises. This would be in contrast to the prevalent doom and gloom outlook that will persist in the grim north of the UK.

Additionally, many constituent parts needed to facilitate a programme already exist in Algarve--- lights, stages, settings, people, lights etc.. Remember finally we have the weather here in Algarve at that time of year. Certainly better than Dumfries in December and can be just as nice as Blackpool in September. We may look forward already to a better 2011????? Our next letter M will focus on a much talked about, more controversial subject but we will leave it to a later issue of the magazine.



ANGLICISMOS

Anglicismo é um termo ou expressão da língua inglesa introduzidas a outra língua, seja devido à necessidade de designar objectos ou fenómenos novos, para os quais não existe designação adequada na língua alvo, seja por qualquer motivo como, por exemplo, dificuldades em traduções. Caracteriza-se por vício de linguagem. Tanto o português de Portugal como o do Brasil incorporaram um número considerável de anglicismos em décadas recentes, embora nem sempre os mesmos. Alguns anglicismos foram aporтуguesados, outros permaneceram com a sua grafia original. Dicionário com a letra A e B

Acid Género musical de dança, popular em meados da década de 80	possível da linha de fundo de modo a permitir uma aproximação à rede do jogador que o executa. No golf constitui a aproximação ao green.	Backup Cópia de segurança, geralmente mantida em disquetes ou CD-R, que permitem o resgate de informações importantes ou programas em caso de falha do disco rígido.
Account Contracto de exclusividade entre uma empresa e uma firma de publicidade.	Area developer empresa que, tal como no caso do master franchisado, compra os direitos para um país ou região, mas que não utiliza, quer por obrigação contratual, quer por opção estratégica, a forma do subfranchising.	Bacon Toucinho.
Aeróbica Exercício físico que respeita o bioritmo do corpo.	Auto reverse Leitor de cassettes que permite a leitura nos dois sentidos.	Baconburger Hamburguer a que se adiciona uma fatia de bacon.
After Shave Líquido para aplicar no rosto após o escanhoar.	Baby boom Explosão de natalidade.	Barbecue Churrasco/Churrascada.
Air bag Saco ligado a um dispositivo electrónico que se insufla após a colisão de um automóvel.	Baby sitter Pessoa que cuida de crianças durante um determinado período do dia. Ama-seca.	Barbie Mulher superficial, fútil. Marca registada de uma boneca.
Air camera Operador de câmara na modalidade desportiva Skysurf.	Backbone Espinha dorsal de uma rede. É um conjunto de routers interligados por circuitos de alta velocidade que transferem a informação entre as várias redes de acesso.	Barman/woman Empregado/a de bar.
Alavancagem termo derivado de leverage, usado em economia que representa a quantidade de dinheiro de terceiros que um banco empresta ou aplica em relação a seus recursos próprios.	Backstage Bastidores de um palco. Também usado em sentido figurativo.	Beatlemania Fenómeno de idolatria dos quatro elementos do conjunto de música pop "The Beatles" dos anos sessenta.
Alien Ser extraterrestre		Behaviorismo O nome que esteve na origem da designação de comportamentalismo, uma teoria da psicologia que prevaleceu durante a maior parte deste século.
Applet Efeito visual resultante de linguagem Java.		Bestseller Um livro, ou por extensão um outro artefacto cultural, que vende muito bem.
Approach Técnica usada no ténis e no golf. No ténis o objectivo é colocar a bola o mais próximo		



Conselhos e Dicas da Isilda

Tema: Lavar & Engomar

Olá... cá estou eu com mais dicas e sugestões. Este mês vamos falar de lavar e engomar mas, não só.



O sabão de barra utilizado antigamente pelas nossa avós, além de muito útil e ecológico, tanto para lavar como para esfregar, elimina também os maus odores. Para tirar a gordura é perfeito. Esfregue a nódoa, deixe secar ao sol e lave a peça de seguida.

As toalhas, com o uso, ficam rígidas. Se as puser de molho numa mistura muito quente de vinagre e água durante uma hora vão recuperar a suavidade.

Se tem uma nódoa na roupa e não sabe a sua origem, antes de lavá-la com água e sabão ou detergente, esfregue a nódoa energicamente com um algodão humedecido em água e perborato. Se o problema for uma nódoa de café sobre uma peça de fibra, esfregue a mancha com um cubinho de gelo e lave normalmente. As nódoas no linho podem resolver-se da seguinte maneira: meta a peça rapidamente em água fria para que a mancha desapareça.

As manchas de ferrugem sobre a lã vão desaparecer se lhes aplicarmos uma mistura de sumo de limão e sal. Depois é só lavar.

Quando lavar uma camisa à mão, depois de enxaguá-la, coloque-a num cabide, passe a mão pela peça para eliminar os vincos e pendure-a na banheira. Desta forma será mais fácil engomá-la.

Se tiver uma peça de roupa com aplicações, por exemplo de flores, aplique sobre as mesmas vapor e esfregue cada uma delas suavemente com um pano. Se essas flores forem para decoração, introduza-as num balde com água e amoníaco e seque-as com uma



toalha.

Se, por causa do calor, uma peça delicada ficou com marcas de suor, mete-a em água fria com umas gotas de amoníaco e enxagúe bem de seguida. Se, mesmo assim a mancha não desaparecer, esfregue-a com um algodão humedecido em bicarbonato diluído em água e estenda ao sol para que seque bem

Se pretende tingir roupa saiba que nas drogarias, há tintas líquidas que permitem lavar e tingir simultaneamente na máquina. Antes de meter a roupa na máquina, deixe-a de molho em água fria, deite depois a tinta sobre elas e ligue o programa mais quente (de acordo com as instruções da embalagem). Uma vez tingidas, enxagúe as peças à mão para que desapareça o excesso de cor.

Quando as mangas de um casaco ou camisa de lã ficarem deformadas após uma lavagem, volte a molhá-las com água fria. Estenda a peça com cuidado sobre uma toalha e coloque bem as mangas. Aplique o secador de cabelo na direcção correcta para que voltem à sua forma original. Experimente porque é um truque infalível.

À terminar, antes de meter a roupa na máquina de secar esta deve estar bem centrifugada já que, se tiver muita água, para além de demorar a secar, consumirá muito mais electricidade.

E por este mês é tudo, volto em Maio com mais Dicas & Sugestões. Até lá.

Isilda Nunes



*Do que é que está à espera para publicitar mais a sua firma?
Faça-se Ver e Ouvir para que mais gente saiba de si!*

Publicite neste espaço por apenas 0,05 € + iva por cópia. Chega a 2000 pessoas e é visto por + outras 8000



Eventos, Município de Olhão



Até 8 ATL Férias da Páscoa.
Ateliês de Tempos Livres. Casa da Juventude de Olhão. Público alvo: Crianças dos 8 aos 11 anos. 9h00 às 17h30



Até 9 Ateliês, Oficina de Iniciação à Fotografia/workshop de maquilhagem, actividades de ocupação de tempos livres. Casa da Juventude.

1 a 29 Exposição - Mobilidade Sustentável. Ecoteca de Olhão. Entrada livre.

3 Concerto de Páscoa da Orquestra do Algarve, intitulado "As Sete Palavras de Cristo". Auditório Municipal.



3 a 24 2ª Edição do Concurso de Bandas "Abril Bandas Mil" (ABM), Os Tara Perdida e o grupo Punk c' Mantega (vencedor da primeira edição) são as Atracções convidadas para a final do evento. Cidade



11 XXI Milha Urbana de Olhão. VI Mini-Milha. Atletismo. Av. Bernardino da Silva. 09h45



19 Palestra "História Geológica do Algarve". Escola Secundária Dr. Fr. Fernandes Lopes. 10h15

20 Palestra "As Praias perto de Nós - Visita de Estudo". Escola Secundária Dr. Francisco Fernandes Lopes. 11:00

20 Palestra "Pode o meu Computador imitar a Ria Formosa? "Escola Secundária Dr. Francisco Fernandes Lopes. 08:30



20 Palestra "Satélites de Observação da Terra". Escola Secundária Dr. Francisco Fernandes Lopes. 15:10

24 FERIA de trocas.
A iniciativa não envolve dinheiro, é apenas troca directa negociada entre os participantes. Traga algo para trocar! Produtos da horta, brinquedos, roupa, objectos de decoração, livros, discos, um bolo caseiro, ou um serviço - massagens, um conto, uma música,...! O limite é a imaginação de cada um! Ecoteca de Olhão. 14h às 19h



24 Conferências sobre Personalidades Olhanenses: Zé da Mónica, o antifascista improvável! por Idalécio Soares. Sociedade Recreativa Olhanense. 15h00



24 Oficina "Plantas Medicinais e Acupunctura",

Telefones úteis de Olhão

Câmara Municipal 289 700 100	Posto de Turismo 289 713 936
Piquete/Autarquia 289 700 143	Táxis 289 702 300 / 725 / 433
Serviço de Água 289 700 147	Junta Freg. Olhão 289 705 351
Serv. Electricidade 800 236 236	Repartição Finanças 289 702 506
Bombeiros/Olhão: 289 710 000	Tribunal Judicial 289 705 565
P.S.P 289 710 770	C. Registo Civil 289 702 226
G.N.R. 289 703 089	C. Registo Predial 289 713 869
Centro de Saúde 289 700 260	Cartório Notarial 289 702 400
Brigada Fiscal 289 702 240 112	
Capitania 289 703 160	

Esmeralda M.S. Dias Inácio
GABINETE DE CONTABILIDADE

Contabilidade • Documentação • IVA • Fiscalidade • Salários

Rua António Henrique Cabrita, 12-A • 8700 OLHÃO
TEL.: 289 723 060 • Tlm. 933 314 843

Ouçá-nos no Algarve e no Mundo!

92.2
Atlântico fm
www.atlanticofm.com

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

CHURRASQUEIRA
O Franguinho

Celebre Franguinho no Churrasco
Espetadas Variadas
Outros Pratos Regionais

Duas Salas C/capacidade P/ 500 Pessoas
Ar Condicionado • 2 Parques Estacionamento Privativos

Estrada Nacional 125 (Junto à Mobilar) 8700 OLHÃO • Tel.: 289 704 961



Eventos, Município de Olhão



por João Beles. Ecoteca de Olhão. 14h30

24 Histórias para todos com Luís Carmelo. . Ecoteca de Olhão. 16h30

24 Actividade dinamizada por Liz - Dança "Roda de paz E harmonia". Ecoteca de Olhão. 17h30

24 Os Tara Perdida e o grupo Punk c' Mantega (vencedor da primeira edição "Abril Bandas Mil"). Jardim do Pescador Olhanense.

25 Apresentação da revista "Nova Águia", num evento que incluirá ainda a discussão do tema "Os 100 Anos d' A Águia e a situação cultural de hoje". Biblioteca Municipal. 17h00

28 de Abril a 2 Maio Expomar 2010 - 7ª Feira do Mar e das Actividades Náuticas. Jardim Pescador Olhanense



29 Palestra "Energias Renováveis". Olhão - Escola Secundária Dr. Francisco Fernandes Lopes. 11:55

Até 22 maio «Juniões em Movimento», Org: da Câmara Municipal, Casa da Juventude e das Divisões de Desporto e Assuntos

Sociais. Bairros municipais.

Até 29 Maio «Juniões em Movimento». Bairro Fundo Fomento de Habitação e Bairro. Rua da Armona. Sábados 09h00/12h00

Até 27 Junho Marchas Passeio. Aos Domingos de manhã. Município de Olhão

Até 29 Junho Marchas Regulares. Concentração dos participantes na Escola EB 2.3 João da Rosa. Terças e Quintas. 18h30 às 20h00

Até 30 Junho Vida com Ritmo Ginástica Sénior. Município de Olhão

Até 31 Out. Exposição sobre a «Presença Romana no Concelho de Olhão», que dá a conhecer o acervo dessa



Informação com o apoio da Câmara Municipal de Olhão

Century 21 O mercado Imobiliário nunca mais será o mesmo em Olhão



919 769 294 912 449 116
ria@century21.pt

Cada agência é jurídica e financeira independente
EdiOlhão - Mediação Imobiliária Ltd AMI - 6715

Publicidade américo ribeiro 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

Restaurante "A Taska da Rita"

Cataplanas • Caldeiradas • Peixe Grelhado • Mistas de Peixe
Grelhados no Carvão • Paelhas • Cozinha Típica Algarvia • Mistas de Carne

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



Eventos, Município de Olhão



época existente no Concelho. Museu Municipal
1ª Quinta-Feira do Mês Mercado da Fuseta
4º e 5º Domingo do Mês Mercado
 De Velharias de Olhão. Mercado de Quelfes
1º Dom/Mês Mercado de Moncarapacho. junto à R. Olarias

Biblioteca Municipal de Olhão:

1 a 30 Bibliotecário por um dia. Ideal para formar os pequenos leitores, na sua primeira visita à biblioteca. Reservas mediante inscrição prévia
 Contacto: 289 700 430

3 "Leituras com sabor a partilha"
 Pais e avós estão convidados a ler com os seus filhos/netos uma história, à sua escolha e partilhá-la com outras crianças. Partilhando assim com o maior número de pessoas o gosto pela leitura. Cada leitor será convidado a escrever uma frase sobre:

"Ler é.....". 16h00

6 a 17 "diferentes Profissões, A

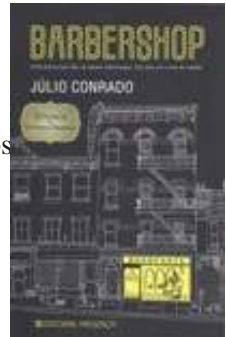


Mesma Biblioteca" – visita guiada pela biblioteca municipal aos diferentes grupos profissionais do Concelho.

7 a 30 Mês do Livro Infantil – “A luz dos livros nunca se apaga”. **Hora do Conto: Hans Christian Andersen “A Princesa e a Ervil.”** A alegria de ser criança, e a importância do livro no seu desenvolvimento. Público: Pré-Escolar:

Quartas-feiras às 10h30 e Sextas-feiras às 14h30. 1º, 2º e 3º ciclo: Quartas-feiras às 14h30 e Sextas-feiras às 10h30. Reservas mediante inscrição prévia: 289 700 430

9 Apresentação do romance “Barbershop” de Júlio Conrado. 26ª Obra. Um cenário tríplico (Lisboa, Cascais e a ilha da Armona), «(...) uma pitoresca galeria de poetas, livreiros, críticos literários, barbeiros e viúvas», um crime imperfeito e um tom deliciosamente irónico são apenas alguns dos ingredientes deste romance a não Perder. Biblioteca Municipal Olhão. 19h00



Deixe-se encantar pela nossa riqueza!





Eventos, Município de Olhão



10 "Música de Pais para Filhos"

José Alegre. (Cordas

Tradicionais). Entre os muito

objectivos destes concertos destaca-se o de, através dos filhos, cativar e motivar os pais para a

Importância e necessidade de os estimular de forma continuada e persistente. Público: crianças até aos 24 meses. B. Municipal de Olhão. 10h30 e 11h30.

10 e 11 Workshops "Como pensar uma criação de teatro" –

J. Pessoa. "Após uma primeira sessão de 2 horas para apresentação do projecto de seminário, cada aluno deverá desenvolver uma proposta de encenação de 5 minutos, a trabalhar com 3 colegas do grupo, a partir de sugestões espaciais, ou outras, decorrentes do espaço onde nos encontrarmos(...)" Carlos

Pessoas. Biblioteca Municipal Olhão. 16h30

10 A Arca dos Contos – Maratona de Contos + Ateliê de escrita criativa + Dramatização da história. Do poder do conto contado, escutado e lido ao conto sonhado a distância é mínima e a imaginação ou melhor, a criatividade muito estimulada.

Público-alvo: dos 6 anos aos 14 anos.

Biblioteca Municipal Olhão. 16:00

13 a 27 "Histórias de Mnemósine" - ciclo de encontros com histórias - dentro no âmbito do projecto de promoção da

leitura "Entre (a)voz e as palavras".

Biblioteca Municipal Olhão. 17h30 / 19h00-

24 "Encontro 3 Escritores, 3 Sabores"

A convite da Bibl. Municipal de S. B. Alportel para uma comemoração conjunta do Dia Mundial do Livro, o clube de leitura da Bibl. Mun. de Olhão reunir-se-á nesta terra vizinha



para partilhar o prazer comum da leitura. 1200

15 Hora Do Conto A Ecoteca Vai à Biblioteca

Era uma vez ...verde!.

A Ecoteca vem à Biblioteca e propõe-te contos verdes, amarelos,

vermelhos, violetas ... e de todos

as cores da natureza. Vem descobrir o movimento dos animais e dançar como eles. Público-alvo: pré-escolar e/ou 1º, 2º e 3º ciclos. Biblioteca Municipal Olhão. 10:30

17 "Histórias com Monstros Dentro" por Nelda Magalhães.

Uma contadora de histórias cheia de poderes vai promover o livro sobre figuras tradicionais de monstros, ajudar-nos a compreender o que é o medo e como ultrapassá-lo, e a desenvolver a coordenação motora e a motricidade dos mais pequenos.

Prevê-se uma sessão de contos e expressão dramática sobre bichos

Medonhos, que talvez não sejam assim tão assustadores como aparentam..." Biblioteca Municipal Olhão. Público-alvo: dos 3 aos 6 anos. 16:00

23 de Abril ARCA. O poeta e contador de histórias, Celso Sammartín vai contar histórias num ambiente intimista, permitindo ao público recordar nos dias seguintes a alegria contagiante que invade os participantes. Biblioteca. 18h00

24 "Histórias para Instrumentos"

Francisco Brazão (Voz) "cô cô ró cô cô... Galo Inácio". Biblioteca. 11h00

24 Hora do conto "Trilhos de Leitura" Nélia Estevão. Biblioteca. 16h30/17h30

26 a 30 Semana da Liberdade Através do livro "O Tesouro" de Manuel António Pina, mostrar às crianças a sorte de Viverem em Liberdade. Bibl. Municipal.

26 A Biblioteca Vai Às Freguesias - apresentação pública da biblioteca. Junta de Freg. 15h00



Snack Restaurante Cavaleiro

Já há Caracóis!

E.N. 125 * Marim * Olhão

☎ 289 701 603

Óptica Nascente, Lda.

Vale desconto especial nas armações e nas lentes
Rua Soledade, 9 • Tel.: 289 705 425 • OLHÃO

Nasceu em Olhão e este mês a Mobilar Moveis completa 42 anos de existência. Claro que não perguntámos qual é a idade do pai da Mobilar. Da Mobilar podemos dizer que é uma importante empresa industrial e comercial do sector do mobiliário no Algarve. Começou em 1968 numa pequena loja na estreita rua Cap. João Carlos Mendonça, entre a Igreja e a Câmara Municipal. Mais tarde, a pequena loja Mobilar Moveis tornou-se pequena para a dimensão do sonho, para a ambição e a capacidade de trabalho de Vitorino Carralves, e mudou-se para outras instalações mais amplas e melhores acessos. E o sonho que havia começado numa loja pequenina agora neste novo espaço, cresceu na mesma proporção que crescia a ambição e aumentava a capacidade de trabalho do seu proprietário. De tanta dedicação ao seu sonho, tanto esforço, entrega ao trabalho e vencendo dificuldades para o realizar, a obra está hoje á vista de todos e se é motivo de orgulho para o seu fundador, não o é menos para a cidade de Olhão que conta com uma moderna empresa de mobiliário proprietária do Edifício Mobilar com cerca de 5600 m2 de exposição distribuídos por 3 pisos, + um piso onde funciona o Hotel Armona, e no piso térreo construiu o Restaurante Franguinho que continua a ser o maior restaurante da cidade com capacidade para 500 pessoas.

Este mês a Mobilar Moveis comemora 42 anos e Vitorino Carralves pode orgulhar-se da obra que já realizou com a Mobilar que constitui hoje o Grupo Mobilar com actividades desde o fabrico e comercialização de mobiliário, hotelaria, restauração e construção. Estão de parabéns Vitorino Carralves, a família e os seus empregados os actuais e os os que ao longo destes 42 anos com ele trabalharam. Está de parabéns a cidade de Olhão por ter em Vitorino Carralves um empresário que aqui tem feito obra trabalhando, dando trabalho, e reinvestindo os ganhos no seu concelho, e estão de parabéns todos os clientes da Mobilar, os que desde o longínquo ano de 1968 lhe têm dado preferência e os que hoje, por todo o Algarve continuam a dar preferência a esta empresa genuinamente olhanense e algarvia. A todos, clientes, fornecedores, colaboradores e família, Vitorino Carralves, o pai desta empresa jovem com 42 anos, agradece comovidamente por o terem acompanhado e apoiado na realização deste um sonho.

Também este ano, como habitualmente, na passagem de mais um aniversário a Mobilar, tem muito prazer e orgulho em presentear os seus clientes e amigos durante este mês com a tradicional campanha de preços loucos de Aniversário.

Born in Olhão and this month Mobilar Moveis complete 42 years of existence. Of course we did not ask about the age of the father of Mobilar. About Mobilar, we can say that it is an important industrial and commercial enterprise in the furniture sector in the Algarve. It began in 1968, in a small shop in the narrow street Capt. João Carlos Mendonça, between the little Church and the City Hall. Later, the little shop, Mobilar became too small for the size of the dream, the ambition and capability of Vitorino Carralves to work, so he moved to other bigger facilities with better access. The dream that had begun in a tiny shop, now in this new space, grew up in the same proportion as the growing ambition and increased working capacity of its owner. With such devotion to his dream, so much effort and dedication to work and to overcome the difficulties to carry out the work, the result is now visible to all and is the pride of its founder, and no less so to the town of Olhão who now has a modern furniture company the Mobilar building with about 5600 m2 of exhibition space spread over 3 floors, plus one floor housing the Hotel Armona, On the ground floor is the Restaurant Franguinho enterprise which remains the largest restaurant in town with a capacity of 500 seats.

This month Mobilar Moveis celebrates 42 years of business and Vitorino Carralves can be proud of the work he has done with the original small Mobilar that is now the Mobilar Group with activities from manufacturing and selling furniture, one hotel, one restaurant (rented) and a construction company. Congratulations to Vitorino Carralves, the family, its current employees and those over the 42 years he worked with. You all have done well for the town of Olhão. To have Vitorino Carralves as an entrepreneur who has done all the work here, providing jobs, and reinvesting profits in his county is deserving of our congratulations, Also to be congratulated are all Mobilar customers, those who from the distant year of 1968 have given preference to Mobilar to those that today and throughout the Algarve continue to give preference to this company genuinely olhanense and Algarvian. To all involved, customers, suppliers, employees family and friends, Vitorino Carralves, the father of this young 42 year old company, can feel rewarded and thanked for having accompanied and supported him in the demand to realize his dream.

Also this year, as usual, to commemorate another anniversary, Mobilar is happy and proud to give your clients and friends, during this month, the traditional anniversary campaign of Crazy Prices.

*A Primavera chegou!..
... e o Aniversário
Mobilar também!*

42^o

Aniversário

Mobilar
móveis

Peças que dão conforto a sua casa

**1^a 30 de
ABRIL**

**Aproveite
os preços
Loucos!!!**



Mobilar
móveis

**Pague em
3, 6, 9 ou 12
meses sem juros!**



As nossas sugestões para o mês de Abril são as seguintes:

Começando pelos eventos culturais, organizados, promovidos ou patrocinados pela Câmara Municipal de Olhão, tem uma excelente oferta de espectáculos e eventos que certamente serão do seu agrado assistir.

Estando em Olhão, há várias coisas que pode usufruir com muito bom proveito. Uma delas é um passeio pela cidade cubista, particularmente visitando a parte velha da cidade. Os mercados municipais que são um ex-libris da cidade do mar merece também uma visita, e claro que deve aproveitar para fazer compras, especialmente ao sábado em que os agricultores do concelho vêm ao mercado vender os seus produtos hortícolas. Se tiver tempo para dar um pulinho à ilha da Armona, não perca a oportunidade. A viagem até à ilha é curta e vale a pena o passeio.

Em Olhão tem restaurantes para todos os gostos, feitos e bolsas. Mas nós temos muito gosto em recomendar restaurantes que conhecemos e que patrocinam esta edição, para que a revista lhe chegue às mãos gratuitamente.

Começamos pelo Restaurante Churrasqueira o Franguinho, para lhe dizer que já não precisa ir à Guia para comer um delicioso frango no churrasco, porque aqui em Olhão neste restaurante tem o famoso franguinho no churrasco a par de outras especialidades como, espetadas, grelhados de carne e peixe, massada de peixe e ainda outros pratos da gastronomia tradicional de Olhão.

A Taska da Rita é outro restaurante na cidade de Olhão que se recomenda por várias razões, a primeira porque está bem perto da doca e por isso tem sempre peixe fresco. Outra razão é que têm ao almoço pratos do dia com várias opções de escolha, mas todos os dias tem mista de peixes grelhados ou carnes e espetadas. Na Taska da Rita pode deliciar-se com os cozinhados típicos da cidade de Olhão e claro com as cataplanas de peixe, marisco ou carne.

Saindo de Olhão pela 125 na direcção de Marim, logo depois da rotunda de acesso à A22 está o Restaurante Snack Casa Cavaleiro. É aquela casa simpática, branca com ombreiras amarelas no lado direito da estrada, e uma grande entrada que dá acesso a dois parques de estacionamento. O Restaurante Cavaleiro tem duas salas a do snack e a ampla sala do restaurante com capacidade para mais de centena e meia de pessoas. Todos os dias de terça a sexta feira o restaurante Cavaleiro tem dois menus do dia, uma refeição completa à escolha, que se recomenda por serem muito bem confeccionados, incluem couvert, sopa, prato do menu, uma bebida, sobremesa e café, é muito bom valor para o custo fixo de 7,50 € por menu. Claro que

o restaurante Cavaleiro tem muito mais no menu para escolher, desde logo o peixe sempre fresco, carnes e pratos tradicionais de Olhão. Eu quando lá vou, começo pelos carapaus "alimados" um petisco que os genuínos algarvios não dispensam. Outro petisco que faz as delicias dos clientes do deste restaurante são os caracóis, e, para sua informação, os caracóis já chegaram ao Restaurante Cavaleiro. Se gosta de caracóis como nós pode começar já a época com os caracóis da Casa Cavaleiro.

Para terminar esta ronda pelos bons restaurantes que nos patrocinam, e a boa gastronomia da cidade de Olhão, só falta falar da sobremesa para os deliciosos pratos e petiscos que fizemos referência. Para sobremesa, como não podia deixar de ser recomendamos os Gelados Gelvi, "A Frescura Natural do Algarve" que a Frigida Olhanense produz nesta cidade desde 1951. Para mim os gelados da Gelvi são todos excelentes, mas eu prefiro o tradicional gelado de chocolate, e sem misturas. Se vive em Olhão saiba tirar partido das coisas boas da terra e tenha sempre na sua casa os tradicionais gelados ou as sobremesas semi-frio da Gelvi. Tenha sempre em casa gelados e sobremesas Gelvi, vai ver que a família agradece e os seus convidados também.



Our suggestions for this month of April are :

Starting with cultural events, organized, promoted or sponsored by the city of Olhão are a great range of shows and events that will surely be a pleasure to watch

Being in Olhão, there are several things you can enjoy to great advantage. One is a walk around the town, particularly visiting the old part of Olhão. The municipal markets, that are a landmark of the city, are well worth a visit, and of course you should take the chance to shop there, especially on Saturdays when the country farmers come to market to sell their vegetables and fruit. If you have time, take a short

A FRESCURA NATURAL DO ALGARVE
gelvi.1@sapo.pt • www.gelvi.pt

@www.ibericafrio.com
ibericafrio

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

Escrit./Stand de Vendas: E.N. 125, nº 190 • 8700 OLHÃO
Oficinas: Zona Industrial - Lote 210 - 212 • 8700 OLHÃO
Tel.: 289 702 314 • Fax: 289 707 121
 geral@ibericafrio.com

hop to the island of Armona. Do not miss the opportunity. The trip to the island is short and worth the ride.

Olhão has many restaurants for all tastes, shapes and wallets. But we are very happy to recommend restaurants that we know well and they sponsor this issue so that the magazine can reach your hands for free.

We start at the Grill Restaurant Franguinho, and to tell that you no longer need to go to Guia to eat a delicious barbecue chicken, because here in Olhão this restaurant is famous for is barbecue chicken along with other specialties such as kebabs, grilled meat, fish, fish pasta, and even other traditional dishes from Olhão.

The Taska da Rita is another restaurant in the town of Olhão which is recommended for several reasons. Firstly because it is very close to the dock and therefore they always have fresh fish. Another reason is that they have set meals for lunch with a fixed price and plenty of choice, but every day hve mixed grilled fish or meat and kebabs. In Taska Rita you can taste the typical cooking of Olhão cataplanas with fish, seafood or meat.

Leaving Olhão by the 125 road in the direction of Marim, just after the roundabout for access to the A22 is the Knight House Restaurant Cavaleiro. It that nice house, white with yellow epaulets on the right side of the road and a large entrance that provides access to two car parks. Cavaleiro Restaurant has two dining rooms, one is for snacks, and the main restaurante room has capacity for over one hundred and fifty people. Every day from Tuesday to Friday, the restaurant has for lunch, two 'menus of the day'. Any choice you make its good. Your lunch includes "couvert", soup, the main dish, a drink, dessert and coffee, and is very good value for the fixed cost of € 7.50 per lunch. Of course the Cavaleiro restaurant menu has much more to choose from, the fish is

always fresh, meat and traditional dishes of Olhão. When I go there, I start with mackerel "alimados" a snack that all the genuine Algarvian people like. Another titbit that makes the delight of the customers of this restaurant are snails, and for your information, the snails have arrived already to Restaurant Cavaleiro. If you like snails as we do, you can start going there now to begin the snails season in Restaurante Cavaleiro.

To conclude this round in addition to the three good restaurants that support us, in the city of Olhão, you also need to know about delicious dessert dishes. For dessert, we have to recommend the ice cream Gelvi, "The Natural Freshness of Algarve" which is produced by the Frigida Olhanense in this city since 1951. For me all the Gelvi ice creams are excellent, but I prefer the traditional chocolate ice cream, and unmixed. If you live in Olhão you have to know, and take advantage of the good things of this city and always have in your house the traditional ice cream or the semi-cold desserts from Gelvi. Always have ice cream and desserts Gelvi at home and you will see that the family thanks you and your guests too




EXPOMAR

7ª FEIRA DO MAR E DAS ACTIVIDADES NÁUTICAS

OLHÃO

28 ABRIL a 02 MAIO

JARDIM PESCADOR OLHANENSE

- PESCA E AQUACULTURA
- PESCA DESPORTIVA
- EMBARCAÇÕES DE RECREIO
- EQUIPAMENTOS
- CAMPISMO E CARAVANISMO
- ARTIGOS DE DESPORTO
- EXPOSIÇÕES E COLÓQUIOS

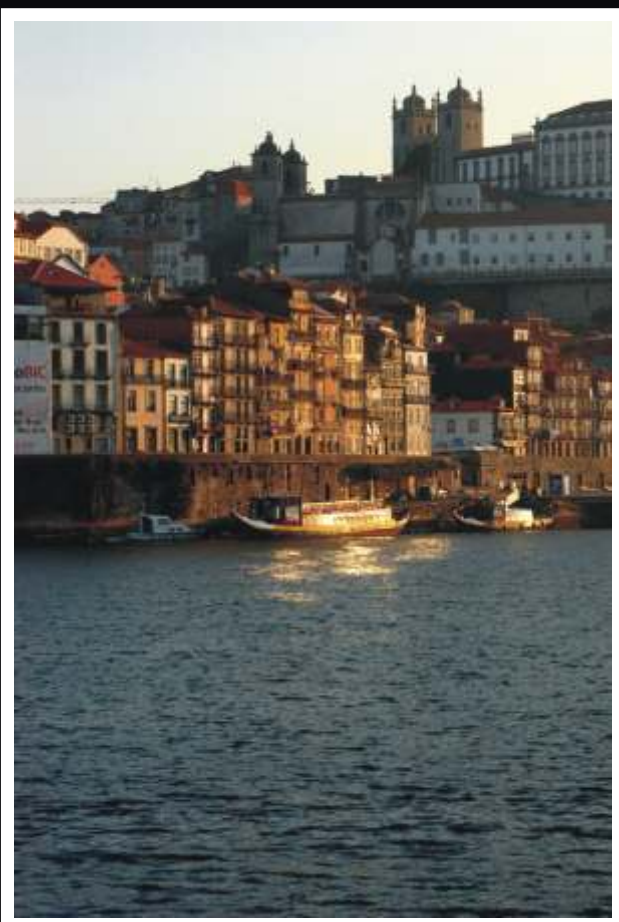
HORÁRIO

Quarta, das 16h00 - 22h00
 Quinta, das 15h00 - 22h00
 Sexta, das 16h00 - 23h00
 Sábado, das 11h00 - 23h00
 Domingo, das 11h00 - 20h00





Elaborado por:
 Associação de Pesca
 Av. Cidade de Faro | Apto. 4076
 8000-333 Faro
 Tel. 289 937 075 | Fax 289 829 360
 geral@elfeioeventos.com
 www.elfeioeventos.com



Fotos: Arquivo

Faz o teu Book

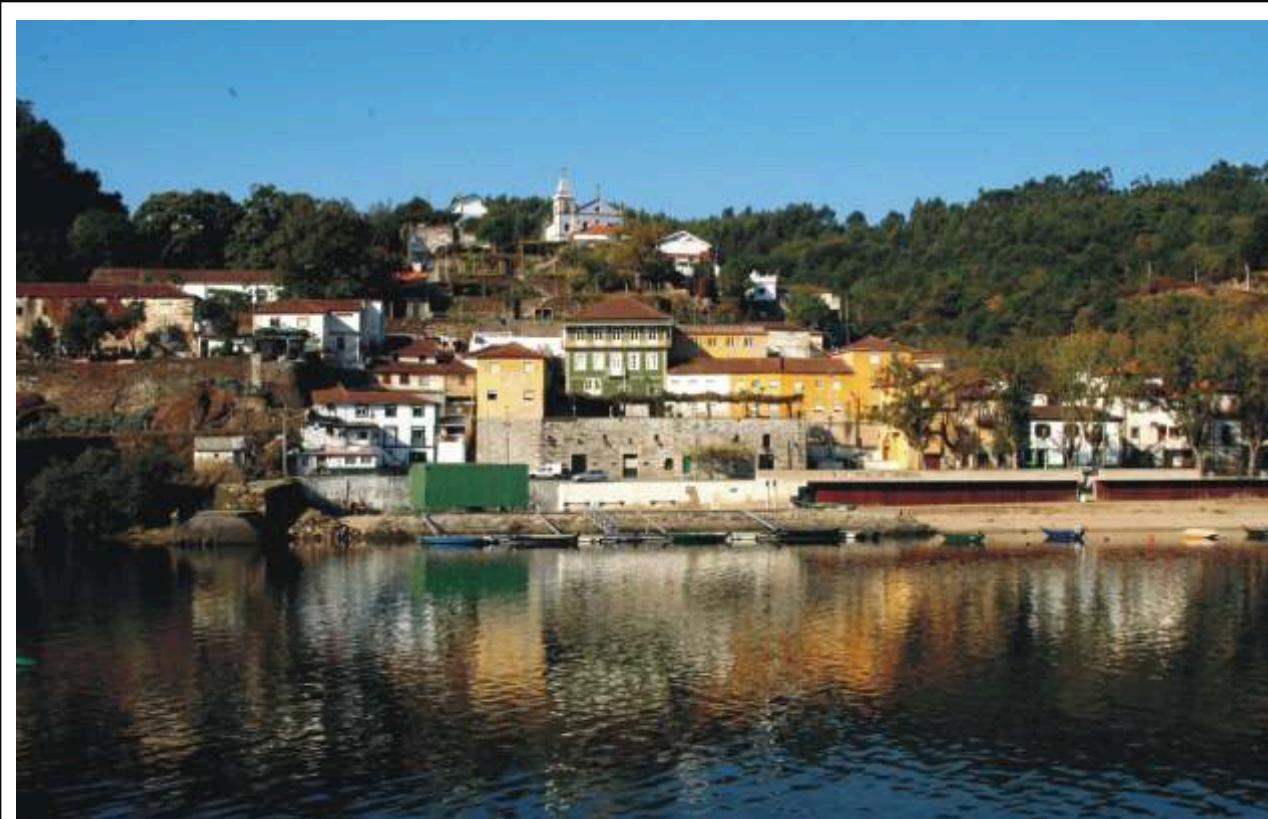


Marca já a tua sessão

Estúdios Corte Real Av da Republica

Olhão 289713804

Concurso Tema livre



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

Com o apoio dos Estúdios e Fotografia Côte Real • Av. da República • OLHÃO

Apesar de ser frequentemente alvo de críticas, a ingestão de gorduras é essencial à vida. A questão está em utilizá-las na quantidade certa e escolher as melhores: gorduras insaturadas (poli e mono), em substituição das gorduras saturadas e trans.

A ingestão de gorduras é uma questão complexa e conhecer os diversos tipos de gordura é um passo importante para seguir uma alimentação saudável e equilibrada. O consumo de gorduras, em geral, deve ser moderado, mas sem a inclusão de algumas gorduras na nossa alimentação não conseguiríamos assimilar as vitaminas A, D, E e K, que são solúveis nas gorduras. Quer as gorduras saturadas quer as trans são nocivas para o coração e para a saúde em geral. Substituir estas gorduras por outras mais saudáveis - gorduras monoinsaturadas (presentes no azeite, no óleo de canola, de colza, amendoim), ou gorduras poliinsaturadas (presentes no óleo de milho, girassol, soja, cártamo, ou açafrão), será um passo importante para a saúde das suas artérias.

As gorduras de adição são utilizadas na maioria das preparações culinárias, conferindo características muito agradáveis aos alimentos. Muitos alimentos também contêm gorduras na sua constituição, muitas vezes de forma imperceptível e em quantidades insuspeitáveis, para um consumidor menos atento.

Siga estes conselhos!

Em vez de saltear/refogar com manteiga ou margarinas... Mude para azeite, óleo de canola, de amendoim, ou outros ricos em ácidos gordos monoinsaturados, e que suportem elevações de temperatura sem se alterarem muito. As calorias são praticamente as mesmas mas os óleos são ricos em gordura insaturada e pobres em gorduras saturadas. Enquanto 1 colher de sopa de azeite tem apenas 1,8 g de gordura saturada, a mesma quantidade de manteiga tem cerca de 7 g

Em vez de fazer bolos, bolachas, tartes e afins com gorduras sólidas... Utilize óleos insaturados. As gorduras sólidas e pastosas (semi sólidas), cremes para barrar, etc. são feitas a partir de gorduras hidrogenadas, por isso contêm as indesejáveis gorduras trans. Para além disto, coloque gordura em menor quantidade (metade) daquela



recomendada na receita. Verá que as diferenças são mínimas em termos de sabor.

Em vez de utilizar natas e leites gordos... Na confecção de molhos e em receitas como strogonof, bacalhau com natas e outros, utilize um molho bechamel feito com leite magro ou meio gordo, iogurte natural, leite de soja, e outras variedades de laticínios pobres em gordura. Os laticínios integrais são uma das principais fontes de gordura saturada. Nas versões magras, a quantidade de gordura é substancialmente inferior.

Em vez de adicionar maionese às saladas ou a outros pratos... Substitua metade da maionese por iogurte natural magro ou, ainda melhor, substitua integralmente a maionese por iogurte. Acrescente mostarda, ervas aromáticas, sal e outros condimentos e verá que o resultado é muito saboroso e cremoso e muito menos calórico e rico em gorduras.

Em vez de comprar hambúrgueres prontos a consumir... Compre carne magra, retire ainda toda a gordura visível que encontrar e prepare os seus próprios hambúrgueres. Pode também pedir que os façam no talho, com a carne magra que escolher. Lembre-se ainda que, fritar o hambúrguer o enriquecerá muito em gordura saturada. Opte por grelhar ou assar no forno, com um mínimo de gordura, a necessária apenas para não agarrar à grelha.

Em vez de comprar cortes de carne de porco/vaca, gordos... Peça uma carne magra, sem gordura visível, e utilize técnicas culinárias que não necessitem de muita (nenhuma) gordura adicional.

Em vez de comer a pele do frango ou do peru... Deixe-a de lado no prato, mesmo que esta esteja tostada e lhe pareça "seca"! Para reduzir ainda mais a gordura ingerida, retire a pele das aves antes de as cozinhar, para evitar que a gordura penetre na carne, que é à partida, magra.

Em vez de utilizar grandes quantidades de queijo ... Em pizzas, molhos, saladas, etc., use pequenas quantidades de queijos com sabor mais intenso como o Parmesão, o queijo azul ou o Cheddar. Apesar de serem queijos gordos, é uma forma de reduzir a gordura no prato pois utilizará apenas uma pequena porção de queijo, que lhe fornecerá muito sabor.

Fonte: www.florbelamendes.net/

Faça publicidade ao centímetro ou ao segundo!. Se nos contactar por e-mail ou telefone tem 5% de desconto sobre os preços de tabela

Inácio Alves
Marketing • Publicidade • Serviços



A melhor opção
La mejor opción

**Conte connosco para se fazer ver e ouvir no Algarve
Comece hoje a semear a sua publicidade para aumentar as vendas amanhã!**

CALENDÁRIO DE ACTIVIDADES E PROVAS da ATM ALGARVE / Época 2009/2010 Regional e Nacional Desenvolvido Eventos para o mês de abril:

- 2 e 3 Camp. Nac. Equipas. Cad/Ini/Inf. Porto
- 6 Fecho de Inscrições Torneio Imprensa
- 7 Campeonato Distrital Equipas Seniores. 7ª Jornada
- 10 e 11 15º Torneio "Cidade Vª Conde" Sen/Sub 21/Junior. - V.do Conde
- 11 Camp. Distr. Equipas Cad. Mascu.Pav. Marina/Lagos. 14h00 / 20h00
- 14 Campeonato Distrital Equipas Seniores - 8ª Jornada
- 17 Campeonato Nacional 3ª Divisão Masculina: JS Campinense UDR Sambrasense ACD Coobital GD Pic Nic
- 18 Torneio Imprensa (c/ Torneio Consolação). Lagoa 13h30 / 20h30
- 21 Campeonato Distrital Equipas Seniores - 9ª Jornada
- 24 e 25 Campeonato Nacional Individual Sub 21/Juniores. Porto
- 28 Campeonato Distrital Equipas Seniores - 10ª Jornada
- 30 Camp. Nac. 3ª Divisão Masculina: UDR Sambrasense Sebastianense



www.atmalgarve.com
Telm. 962 439 624 - Tel. 289 822 013 - Fax. 289 822 013
geral@atmalgarve.com tecnica@atmalgarve.com

Três Jotas A Lda MÓVEIS E ESTOFOS Visite-nos! Vale desconto Especial Mobiliário de Jardim e Esplanada



289 366 327 • tresjotas@mail.telepac.pt • www.moveistresjotas.com

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

Eventos, Município de Loulé

Até 1 Exposição coletiva de pintura e escultura que conta com a presença de 24 artistas. Centro Cultural São Lourenço. Almancil.

Até 4 Exposição Individual de Hugo Canoilas. Galeria de Arte Convento Espirito Santo.

Até 12 Palestras, no âmbito do curso de Gestão Turística. Instituto Superior Dom Afonso III. 21h30

Até 18 "Cenários V Mostra de Teatro de Loulé", uma iniciativa que conta com a participação de sete grupos (três profissionais e quatro amadores). Convento de Stº António. 21h30

Até 18 Exposição de Pintura de Fernando Rocha. Galeria de Arte da Praça do Mar-Quarteira

19 Palestra "Conservação da Biodiversidade e Espécies Migradoras: o caso das Tartarugas Marinhas".

Colégio Internacional de Vilamoura. 10:50

Até 1 Maio Curso de iniciação à pintura para jovens e um curso de iniciação ao desenho para adultos, orientados por Patrícia Gonçalves. Museu Municipal

Até 9 Maio "Aníbal Cavaco Silva: Exposição Biográfica de um

Presidente nascido em Loulé", dedicada à vida e percurso do actual líder.

Até 22 Maio "Música.com", uma série de concertos comentados por um especialista na matéria, António Ferreira, com um currículo notável na área da música», assinala a autarquia em comunicado. Salão Nobre dos Paços do Concelho. 16h30

Até 16 Junho José Carlos Fernandes apresenta Ciclo de Palestras sobre música clássica. Alcaldaria do Castelo. 4ªfeiras/18:30h-20:30h

Até 30 Dez. Showroom Casa Pronta / Aline Decor. Edifício Moura Praia Vilamoura. 9:00h/18:00h

Até 31 Julho Ciclo de Palestras e Workshops "Vida Equilibrada Vida Saudável". Biblioteca Municipal

Até 31 Dez. No âmbito do programa de dinamização do de Loulé, vai estar patente a exposição documental "A 1ª República no Concelho de Loulé (1910-1926). Arquivo Municipal



TECNIMOLA

Colchões

Criamos descanso e conforto

www.tecnimola.pt



Numa boa loja de móveis perto de si!

In Algarve count on us to do your advertising in radio, press and company gifts



Promotion for March/April 2010

Have always offers, to give "away" to your clients!

White T-shirt
140/150 grs.
2,08€
x 100

T-shirt Color
160grs.
2,75€
x 100

T-shirt for lady
165/170 grs.
2,60€
x 100

All prices includes printing area 9 x 6 cms

Polo Club
Cotton
170 grs.
5,98€
x 100

Polo Club
Cotton - Color
170 grs.
6,20€
x 100

Jazz Polo lady
Cotton
170grs.
5,45€
x 100

For more information or ideas for other articles, contact us!

Packet 10 units. Individual packets to add € 0.15. Delivery - 8 to 15 days.

This prices includes the printing 1 side/1 color Add postage and 20% VAT

Sales Conditions: 50% with the order + 50% layout approval

www.amelhoropcao.com / www.inalves.com

289 72 10 50 - 968 63 94 68 / inalves@mail.telepac.pt • OLHÃO

OPEN
Tuesday to Saturday from 4 pm.
Sunday and Monday from 9 pm.

ABERTO
3ª feira a Sábado desde as 16h:00 h
Domingo e 2ª feira a partir das 21:00 h

Sítio Cascalheira, Quatro Estradas
8125-018 Quarteira, Algarve, Portugal
Tel: (+351) 289351140 • Fax (+351) 289351149

Com a sua 1ª bebida, este anúncio vale outra bebida igual.

**SÓ PARA HOMENS
ONLY FOR MEN**

ENTRADA LIVRE / FREE PASS

Sítio Cascalheira, Quatro Estradas, - 8125-018 Quarteira • Algarve • Portugal

Tabela das Marés

Porto de Faro/Olhão

ABRIL
2010

Dia	Lua	Preia-Mar/Altura (metros)			Baixa-Mar/Altura (metros)								
1	Q	03:37	-	3.47	15:57	-	3.41	10:02	-	0.64	22:23	-	0.69
2	S	04:18	-	3.30	16:36	-	3.27	10:40	-	0.81	23:04	-	0.85
3	S	04:59	-	3.09	17:17	-	3.09	11:19	-	1.01	23:48	-	1.05
4	D	05:43	-	2.85	18:02	-	2.88	12:00	-	1.24			
5	S	06:34	-	2.62	18:57	-	2.69	12:50	-	1.44	00:38	-	1.25
6	T	07:42	-	2.43	20:10	-	2.55	13:59	-	1.60	01:43	-	1.42
7	Q	09:10	-	2.36	21:37	-	2.54	15:32	-	1.65	03:09	-	1.50
8	Q	10:32	-	2.42	22:49	-	2.63	16:55	-	1.57	04:37	-	1.47
9	S	11:29	-	2.55	23:42	-	2.78	17:53	-	1.42	05:41	-	1.35
10	S	12:11	-	2.70				18:36	-	1.27	06:27	-	1.22
11	D	12:47	-	2.86	00:25	-	2.93	19:12	-	1.12	07:04	-	1.11
12	S	13:20	-	3.00	01:02	-	3.06	19:44	-	0.99	07:36	-	1.01
13	T	13:53	-	3.13	01:36	-	3.17	20:15	-	0.89	08:05	-	0.93
14	Q	14:25	-	3.23	02:10	-	3.24	20:46	-	0.83	08:33	-	0.89
15	Q	14:59	-	3.28	02:44	-	3.26	21:18	-	0.81	09:01	-	0.87
16	S	15:34	-	3.29	03:18	-	3.23	21:52	-	0.83	09:30	-	0.88
17	S	16:11	-	3.25	03:55	-	3.17	22:30	-	0.89	10:03	-	0.93
18	D	16:52	-	3.17	04:34	-	3.06	23:13	-	0.98	10:40	-	1.01
19	S	17:40	-	3.05	05:19	-	2.93				11:24	-	1.12
20	T	18:39	-	2.92	06:13	-	2.78	00:05	-	1.10	12:18	-	1.25
21	Q	19:53	-	2.83	07:21	-	2.66	01:09	-	1.21	13:28	-	1.35
22	Q	21:15	-	2.84	08:44	-	2.62	02:29	-	1.26	14:54	-	1.38
23	S	22:30	-	2.95	10:04	-	2.71	03:54	-	1.21	16:18	-	1.29
24	S	23:31	-	3.10	11:10	-	2.88	05:06	-	1.07	17:28	-	1.13
25	D				12:04	-	3.06	06:05	-	0.91	18:26	-	0.95
26	S	00:23	-	3.25	12:51	-	3.23	06:55	-	0.78	19:15	-	0.80
27	T	01:10	-	3.35	13:34	-	3.35	07:39	-	0.69	20:00	-	0.71
28	Q	01:54	-	3.39	14:15	-	3.41	08:21	-	0.66	20:43	-	0.67
29	Q	02:35	-	3.36	14:55	-	3.41	09:00	-	0.70	21:24	-	0.70
30	S	03:16	-	3.28	15:33	-	3.35	09:38	-	0.80	22:05	-	0.78

A sua empresa pode patrocinar a Tabela das Marés por apenas 0,05 € por cópia

CARNEIRO Carta/Mês: O Louco: Excentricidade. **Amor:** Aja de acordo com as indicações do seu coração. Seja audaz no que diz respeito à conquista da sua felicidade. **Saúde:** É possível que uma doença do passado volte a surgir, prejudicando o seu sistema imunitário. Esteja alerta e tudo correrá pelo melhor. **Dinheiro:** Apesar de ser um mês positivo, poderá estar sujeito a alguns gastos inesperados. **Nº Sorte:** 22

TOURO Carta/Mês: A Imperatriz: significa Realização. **Amor:** Acredite que o seu amor apenas tem olhos para si e fomenta a cumplicidade entre ambos. **Saúde:** Tenha alguns cuidados e mentalize-se que a sua saúde não é de ferro. **Dinheiro:** As suas finanças denunciam alguns problemas. Esteja atento às suas fragilidades. **Nº Sorte:** 3

GÊMEOS Carta/Mês: A Papisa: Estabilidade, Estudo e Mistério. **Amor:** É uma boa altura para os nativos solteiros iniciarem um relacionamento estável. **Saúde:** O descanso e o exercício físico são fundamentais para conseguir aguentar a pressão exercida sobre si durante este mês. **Dinheiro:** Planifique a sua vida profissional para que possa ser mais organizado e rentabilizar o seu trabalho. **Nº Sorte:** 2

CARANGUEJO Carta/Mês: o Julgamento: Novo Ciclo de Vida. **Amor:** Tente não se desentender com uma pessoa querida por meros boatos. Opte pelo diálogo e aja com sentido de justiça. **Saúde:** Apesar de as suas preocupações estarem voltadas para outros aspectos da sua vida, a saúde é algo que não poderá descurar durante este mês. **Dinheiro:** Poderá ter de ajudar alguém de quem gosta muito, através de um empréstimo financeiro. **Nº Sorte:** 20

LEÃO Carta/Mês: A Lua: Falsas Ilusões. **Amor:** Durante algum tempo tem feito progressos nesta área, mas não se iluda com alguém que conhece mal. **Saúde:** Neste período, poderá sentir o seu sistema imunitário mais fragilizado. Reduza o ritmo de trabalho. **Dinheiro:** Evite colocar em risco a sua reputação. Seja responsável e dedicado ao trabalho. **Nº Sorte:** 18

VIRGEM Carta/Mês: A Justiça: Justiça. **Amor:** Esforce-se por basear a sua relação em atitudes de diálogo e compreensão. **Saúde:** O desequilíbrio em que se encontra pode estar associado ao cansaço e à falta de exercício. **Dinheiro:** Desenvolva alguns dos seus projectos, pois esta é a melhor altura

para os colocar em prática. **Nº Sorte:** 8

BALANÇA Carta/Mês: A Torre: Convicções Erradas, Colapso. **Amor:** As relações amorosas estão na ordem do dia, mas previna-se contra as falsas amizades. **Saúde:** Liberte-se um pouco do trabalho e da rotina diária e dê especial importância ao seu bem-estar. **Dinheiro:** O seu trabalho reflectir-se-á na sua saúde e no modo como organiza a sua rotina diária. **Nº Sorte:** 16

ESCORPIÃO Carta/Mês: A Temperança: Equilíbrio **Amor:** Sentirá a necessidade de fazer alguns sacrifícios para manter o bem-estar familiar. **Saúde:** Tendência para sentir uma ligeira indisposição que o conduzirá à redução do seu ritmo diário. **Dinheiro:** Poderá ter as condições necessárias para se dedicar a um projecto deixado na gaveta. **Nº Sorte:** 14

SAGITÁRIO Carta/Mês: O Mágico: Habilidade. **Amor:** Dê especial atenção aos seus amigos, pois eles necessitarão da sua ajuda. **Saúde:** Afaste-se um pouco da sua rotina diária, tire uns dias de folga e restabeleça as suas energias. **Dinheiro:** Possibilidade de abraçar novos projectos profissionais que permitirão uma entrada extra de dinheiro. **Nº Sorte:** 1

CAPRICÓRNIO Carta/Mês: A Roda da Fortuna: Sorte, Acontecimentos Inesperados. **Amor:** Dê a si mesmo a oportunidade de a emoção estar mais presente na sua vida. **Saúde:** É um período excelente para melhorar a sua actividade física. **Dinheiro:** Aprimore o sentido de responsabilidade e competência e o seu reconhecimento será feito.. **Nº Sorte:** 10

AQUÁRIO Carta/Mês: O Diabo: Energias Negativas. **Amor:** Será alvo de muita atenção por parte de quem o rodeia. **Saúde:** Boa saúde e bem-estar serão as palavras-chave que o acompanharão ao longo de todo o mês. **Dinheiro:** A obtenção de dinheiro em áreas distintas daquela em que trabalha revelar-se-á uma boa opção que lhe possibilitará aumentar os seus rendimentos. **Nº Sorte:** 15

PEIXES Carta/Mês: A Estrela: Protecção, Luz. **Amor:** Altura ideal para efectuar a mudança que tanto necessita de fazer. **Saúde:** Canalize a sua energia para actividades de lazer. Faça apenas aquilo que realmente gosta. **Dinheiro:** Esforce-se por aumentar os níveis dos seus rendimentos, para conseguir melhorar a sua situação económica. **Nº Sorte:** 17

Av. Praia da Vitória, Nº 43 - 1º Andar, 1000-246 Lisboa Tel.: +351 21 3182590 Tlm.: 96 2548172 91 2001635 / www.mariahelena.tv

F O B I A S

Cont Ed. Anterior **AVERSÃO E MEDO MÓRBIDO IRRACIONAL, DESPROPORCIONAL E PERSISTENTE de:**

Deipnofobia - jantar e conversas do jantar

Demonofobia - demónios

Demofobia - multidão

Dendrofobia - árvores

Dermatosiofobia - doenças de pele

Dextrofobia - objetos do lado direito do corpo

Diabetofobia - diabetes

Dinofobia - vertigens ou redemoinho

Diplofobia - visão dupla

Dipsofobia - beber

Disabiliofobia - se vestir na frente de alguém

Dismorfofobia - deformidade

Distiquifobia - acidentes

Domatofobia - casas ou estar em casa

Dorafobia - pele de animais

Dromofobia - cruzar ruas

Eisoptrofobia - espelhos ou de se ver no espelho

Electrofobia - electricidade

Eleuterofobia - liberdade

Elurofobia - medo de gatos (ailurofobia)

Emetofobia - medo de vomitar

Enoclofobia - medo de multidão

Enosiofobia - ter cometido um pecado

Entomofobia - insetos

Epistaxiofobia - sangrar do nariz

Epistemofobia - conhecimento

Equinofobia - cavalos

Eremofobia - ficar só

Ereutrofobia - ficar vermelho

Ergasiofobia - trabalhar ou de operar (cirurgia)

Ergofobia - trabalho

Eritrofobia - luz vermelha ou do vermelho

Eretofobia - sentir dor durante relações sexuais

Esciofobia - sombras

Escolecifobia - vermes

Escopofobia - estar sendo olhado

Escotofobia - escuro

Escotomafobia - cegueira

Esfecsofobia - marimbondos

Espectrofobia - fantasmas ou espectros

Estasibasifobia - ficar de pé ou andar

Estaurrofobia - cruz ou crucifixo

Estenofobia - lugares ou coisas estreitas

Estigiofobia - inferno

Estruminofofobia - morrer defecando

Estupefaçofobia - estupefacientes

Estupofobia - pessoas estúpidas

Fagofobia - engolir ou de comer

Falacrofobia - tornar-se careca

Farmacofobia - tomar remédios

Febrifobia - febre

Fengofobia - luz do dia ou nascer do sol

Felinofobia - gatos

Filemafobia - beijar

Filofobia - enamorar

Filosofobia - filosofia

Fobia Social - ser mal avaliado (socialmente)

Fobofobia - fobias

Fonofobia - barulhos, da própria voz; de telefone

Fotoaugliafobia - luzes muito brilhantes

Fotofobia - luz

Fronemofobia - pensar

Ftisiofobia - tuberculose

Flatusfobia - liberar flatos a valer





Este mês não falamos de vinhos em particular, mas sim desta gostosa receita de Bacalhau Recheado à Algarvia. A receita que publicamos ao lado pode fazer as delícias dos apreciadores do fiel amigo. O bacalhau já demolido e os outros ingredientes você encontra num dos Supermercados Jafers em Quarteira, Vilamoura, Quinta do Lago, Salir, Benafim, Alte ou St.ª Barbara de Nexe. Claro que numa das lojas Jafers também vai encontrar uma bom vinho para acompanhar o "fiel" amigo. O vinho para acompanhar o bacalhau pode ser branco ou tinto.



This month we do not talk about wine in particular, but about a tasty recipe for Stuffed Codfish, with the Algarvian cooking style. The recipe we published aside. You can delight the lovers of the faithful friend as Portuguese used to call the cod fish. The frozen cod fish and other ingredients you easily find in the supermarkets Jafers in Quarteira, Vilamoura, Quinta do Lago, Salir, Benafim, Alte or St. Barbara de Nexe. Of course, in all the Jafers shops you will also find a good wine to accompany the "true" friend. The wine to accompany the cod fish can be white or red.



Bacalhau Recheado à Algarvia

Ingredientes:

- 4 postas de bacalhau alto demolido ;
- 1 sapateira com +- 800 grs ;
- 1 dl de azeite com 0,5 graus de acidez ;
- 30 grs de alhos secos ;
- 1/2 litro de leite ;



Confecção:

Coza a sapateira e, com o seu conteúdo, recheie as postas de bacalhau, previamente abertas ao meio. Depois de recheadas, refaça as postas e tempere-as com o azeite os alhos secos, num recipiente que vá ao forno. Regue tudo com leite. Leve ao forno, até o bacalhau estar assado. Numa travessa grande de barro, disponha as batatas assadas em redor, e, no centro, coloque o bacalhau. Regue tudo com molho supremo de marisco*.

*Molho:

Misture as cascas moles da sapateira e as do camarão com 1 cebola cortada, 1 folha de louro, 1 pé de alho porro, 1 pé de aipo e 1/2 dl de azeite. Esmague tudo, flameje com um cálice de Brandy, e junte o caldo do peixe e um pouco de concentrado de tomate, dando-lhe uma cor rosada. Passe tudo por um passador chinês e junte umas gotas de piri-piri.



SUPERMERCADOS

Faz mais por Quarteira e pelo município de Loulé.

Para estar mais perto de si abriu também em Alte, Benafim, Salir e Stª Bárbara de Nexe !



faz mais por si em / does more for you in: Quarteira, Vilamoura, Quinta do Lago, Alte, Benafim Salir e/and Stª Bárbara de Nexe. É sempre um prazer fazer compras no Jafers



PORTIMÃO
Zona Ribeirinha
08 > 11 ABR'10

www.algarveconstrucao.efeitoeventos.com | www.artcasa.efeitoeventos.com

PALESTRAS E SEMINÁRIOS TEMÁTICOS

HORÁRIO: DAS 15.00H ÀS 22.00H



Organização



Infra-estruturas



Agência



Parceiros



Hotel Oficial



Feng Shui - Ambientes - Paredes

Embora, nem sempre as pessoas dêem importância à cor que será utilizada para pintar as paredes da sua casa, sua loja ou escritório é de extrema importância dentro do Feng Shui. Através da utilização correcta das cores, você poderá harmonizar os ambientes de modo a fazer de seu dia-a-dia mais calmo, mais prospero, mais saudável.

Veja uma pequena mostra das cores mais utilizadas dentro da filosofia chinesa.

Quarto de Crianças: As cores mais indicadas são verde clarissimo, azul claro e rosa pastel. O verde é considerado uma cor de equilíbrio e saúde. O azul traz serenidade, pode acalmar crianças agitadas e diminuir a insônia. O rosa representa o amor, estimula emoções positivas.

Quarto de Casal: Neste caso também pode ser usado os tons de verde claros, que é a cor do equilíbrio e da saúde. Tons de rosa suave (amor e romantismo) para que o casal sinta prazer em permanecer juntos neste ambiente. Lembre-se que laranja e vermelho em excesso provocam irritação e nervosismo.

Cozinha: O verde poderá estar presente em qualquer ambiente, pelo que emana sua vibração. Tons de vermelho na cozinha ajudam a aguçar o apetite.

Sala de Estar ou TV: Tons de verde suave e também cores aconchegantes como os tons de café-com-leite e marrom podem ser usados. Mas nunca o azul, pois acalma demais e a sala é um lugar onde você receberá amigos e não poderá sentir-se relaxado demais. Tons de amarelo e laranja também são bons.

Casa de Banho/Lavabos: As cores indicadas para banheiros são o verde e o azul por representarem a água. Quando tratamos de um lavabo, caso a pessoa não queira usar essas cores, o que pode ser feito é usar a cor de acordo com a decoração da casa.

Hall de Entrada: Da mesma forma que no lavabo, o ideal é adequar a cor à decoração. O importante é que esteja sempre muito bem iluminado e limpo.

Sala de Jantar: Na sala de jantar podemos trabalhar com cores quentes como o amarelo, laranja e vermelho (cores excitantes), pois neste ambiente as pessoas se reúnem para momentos de alegria, uma boa conversa enquanto saboreiam uma excelente refeição.

Escritório: O amarelo é a cor mais indicada para esta área, já que ela activa a inteligência e a sabedoria, estimula o raciocínio e o trabalho intelectual, e ainda aumenta a capacidade de concentração.

Veja algumas cores relacionadas aos guás, que poderão ser utilizadas para harmonização da área a ser activada.

Trabalho - Preto Influenciada pela simbologia do elemento água que rege este guá. Cor encontrada nas profundezas de mares e rios.

Espiritualidade - Azul Relacionada ao céu que acalma e relaxa, condições que necessitamos para chegar a uma verdadeira busca interior.

Família - Verde É considerada pelos chineses como a cor para representar o despontar da vida.

Prosperidade - Púrpura Esta cor só era obtida na antiguidade através de pigmentos caros e muito raros, por isso relaciona-se o roxo ao sentido de riqueza e abundância.

Sucesso - Vermelho Este guá é regido pelo elemento fogo. Considerando que a luz clareia a escuridão, essa cor foi associada a valores elevados, reputação e brilho.

Relacionamento - Rosa A cor rosa simboliza a qualidade das relações amorosas, acalma e tranqüiliza sem a frieza do azul (cor que tem as mesmas características).

Criatividade - Branco Representa o vazio, que está receptivo a novas idéias e a planejamentos para o futuro.

Amigos - Cinza A mistura do branco (cor do guá anterior - criatividade) e do preto (cor do guá posterior - trabalho) obtemos o cinza e representa o início da noite.





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

**Xarém**

Termo algarvio para papas de milho

Xilréu

Utensílio piscatório com o formato triangular em rede que serve para apanhar chocos e lulas

Xinxá

É uma espécie de coroa para por tachos ou painelas quentes em cima, ou ainda para por na cabeça, para melhor segurar os cestos ou os cântaros, a qual é feita de pano, empreita ou lata.

Xoxa

Termo popular algarvio que substitui outras palavras do “calão” e que designa o órgão genital feminino

Zambaio

Sinónimo de estrábico, ou zarolho

Zambo

Diz-se de uma pessoa que não tem equilíbrio

Zangarilho

Pessoa muito alta

**Zangarreiro**

Designação dada a alguém que fala demais, que dá com a língua nos dentes

Zangorrear

Andar com muita calma, vagorosamente, demoradamente

Zanrinzéu

Termo usado para indicar zaragata, tumulto, banzé

Zembei

Coisa sem préstimo; que não serve para nada

Zifar-se

Sinónimo de safar-se, pisgar-se, fugir

Zopeira

Mulher astuciosa, manhosa

Zorro

Homem casmurro. É também sinónimo de envergonhado, tímido, bicho-de-mato.

Patrocinado por **Mobilar móveis • Olhão**

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

*Publicite também em
“A Melhor Opção” para que
o seu município tenha
mais páginas de informação
na nossa revista.*

*É bom para o seu negócio
e é bom para a sua terra!*

Solar das Oliveiras
RESTAURANTE GRILL



*Prove o Bife de Kobe
Taste the Kobe Steak*



Bife de Kobe

Kobe Steak



*Tem área para fumadores / Has smoking area
Encerra à Segunda-feira / Closed on Mondays*

Estr. de Vale Parra • Sesmarias • Albufeira - Tel. 289 591 159

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

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

Solução na próxima edição



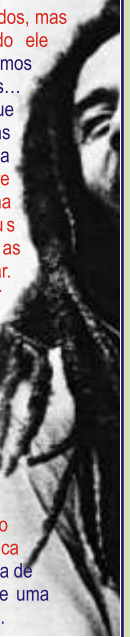
8	3	5	4	1	6	9	2	7
2	9	6	8	5	7	4	3	1
4	1	7	2	9	3	6	5	8
5	6	9	1	3	4	7	8	2
1	2	3	6	7	8	5	4	9
7	4	8	5	2	9	1	6	3
6	5	2	7	8	1	3	9	4
9	8	1	3	4	5	2	7	6
3	7	4	9	6	2	8	1	5

Solução da edição anterior
Solución de la edición anterior

Bob Marley

FRASES CÉLEBRES

Eles dizem que o sol brilha para todos, mas para algumas pessoas no mundo ele nunca brilha. As vezes construímos sonhos em cima de grandes pessoas... O tempo passa... e descobrimos que grandes mesmo eram os sonhos e as pessoas pequenas demais para torná-los reais! **Meu lar é sempre onde estou, Meu lar está na minha mente, Meu lar são meus pensamentos, Meu lar é pensar as coisas que eu penso. Esse é meu lar. Meu lar não é um lugar material por aí...meu lar está na minha mente** O que importa se você tem olhos verdes... se o vermelho dos meus reflectem o verde da natureza... Os ventos que as vezes tiram algo que amamos, são os mesmos que trazem algo que aprendemos a amar. Por isso não devemos chorar pelo que foi tirado e sim, aprender a amar o que nos foi dado. Pois tudo aquilo que é realmente nosso nunca se vai para sempre. A maior covardia de um homem é despertar o amor de uma mulher sem ter a intenção de amá-la.



Superstições

Se deixar cair uma luva ou uma escova, dá azar se for você a apanhá-la mas algo agradável acontecerá à pessoa que o fizer por si. É muito mau despedir-se de um amigo numa ponte: significa que jamais se encontrarão. **Ter comichão no cotovelo, significa que em breve dormirá numa cama que não é sua.** Ter comichão na palma da mão é a pronúncia da chegada de dinheiro. Se se arrepiar sem razão aparente, isso quer dizer que alguém acabou de passar por cima da sua futura sepultura. Nunca ponha sapatos novos em cima da mesa, ou terá azar quando os usar. Devemos sair de casa e entrar em qualquer lugar, sempre com o pé direito, para evitar o azar; **Tropeçar com o pé direito é sinal de alegria que esta para vir.** Se sua orelha esquentar de repente, é porque alguém está falando mal de você. Nesses casos, vá dizendo o nome dos suspeitos até a orelha parar de arder. Para aumentar a eficiência do contra-ataque, morda o dedo mínimo da mão esquerda: o sujeito irá morder a própria língua. **Entrar em casa com o pé esquerdo, é mau agouro** Se a barriga de grávida for redonda, é sinal que o bebé nascerá menina; se não for redonda, o bebé será menino. **Se abrir os braços, em cruz, na porta, chama a morte; uma grávida não deve cruzar os braços numa igreja, pois dá má sorte.** Se ouvir 1 burro a zurrar, choverá antes de o dia terminar. **Sendo o arco-íris um bom prenúncio, conseguir ver ao mesmo tempo as pontas do arco-íris é um sinal muito favorável.** Se vir uma estrela cadente no céu, faça rapidamente um desejo enquanto ainda a vê e ser-lhe-á concedido. **Ver ou ouvir 1 pica-pau significa chuva.** Se as formigas estiverem muito

ocupadas também significa chuva. É considerado de mau agouro ter treze pessoas sentadas à mesa mas o azar pode ser neutralizado facilmente se 1 das pessoas tiver um gato ao colo, nem que seja por breves momentos. Se encher uma chávena de chá a mais, isso significa que terá uma visita indesejável em breve. **Quando comer peixe, comece pelo rabo e acabe na cabeça, e assim fará uma boa pesca da próxima vez.** Se vir leite assim que acordar de manhã terá sorte; mas derramar leite dá azar. É muito desfavorável dar ou receber 1 tesoura sem que haja uma gratificação de quem recebe (basta 1 pequena moeda). É também um mau augúrio deixar uma tesoura aberta. O osso da sorte da galinha que come dá efectivamente sorte. Cada pessoa agarra uma ponta do osso e puxa-a até partir, enquanto formula interiormente um desejo; a pessoa que fica com a parte maior verá o seu desejo concretizado. **Se uma mulher der umas pantufas ao homem com quem quer casar, esse casamento jamais terá lugar.** Muitas profissões estão ligadas a algumas superstições, mas existem duas em que os augúrios abundam: a de marinheiro e a de actor. **Se um marinheiro encontrar um pedaço de carvão na praia, este evitará que se afogue.** Nenhum marinheiro começa uma viagem numa sexta-feira, ou na primeira segunda-feira de Abril, na segunda-feira de Agosto, ou na última segunda-feira de Dezembro. No entanto, Cristóvão Colombo iniciou a viagem para a América numa sexta-feira. **O domingo é o melhor dia para começar uma viagem.** Alguns marinheiros andam com um saquinho com sal no bolso para dar sorte

Publicite

no encarte! 2000 cadernos / 4 páginas A4 a cores!



Aproveite este encarte para publicitar o que quiser desde 1/16 de página dos classificados até ao caderno completo.

Tem espaços para publicidade desde 1/16 avos (45,0 x 63,5 mm) a 0,02 € por cópia até a totalidade do caderno a 0,50 € ou 0,40 € por cópia.

Veja o encarte na revista e no site www.amelhoropcao.com



Revista - Tabela de Preços			
Tabela de Preços	Medidas Alt x Larg.	Pág/par	Pág/ímpar
* 1/16 página	* 30,0 x 96,5 mm	* 55 €	* 60 € + iva
1/8 página	63,4 x 96,5 mm	100 €	125 € + iva
Rodapé	63,4 x 197 mm	200 €	250 € + iva
1/4 página	129 x 96,0 mm	200 €	250 € + iva
½ página / vertical	260,5 x 96,5 mm	350 €	390 € + iva
½ página / horizontal	129 x 197 mm	350 €	390 € + iva
1 página	260,5 x 197 mm	700 €	750 € + iva
Verso Capa	260,5 x 197 mm	800 €	—
Verso Contra Capa	260,5 x 197 mm	850 €	—
Contra Capa	260,5 x 197 mm	1000 €	—

* Publicidade simples, sem bonificações de mapas, rádio e brindes publicitários
Condições de pagamento: 50% c/reserva espaço, resto c/aprovação layout do anúncio

Encarte - Tabela de Preços		
Tabela de Preços	Medidas Alt x Larg.	Pág/par e ímpar
1/16 página	30,0 x 96,5 mm	30 € + iva
1/10 página	50,0 x 96,5 mm	40 € + iva
1/8 página	63,4 x 96,5 mm	50 € + iva
Rodapé	63,4 x 197 mm	100 € + iva
1/4 página	129 x 96,0 mm	100 € + iva
½ página / vertical	260,5 x 96,5 mm	175 € + iva
½ página / horizontal	129 x 197 mm	175 € + iva
1 página	260,5 x 197 mm	350 € + iva
Verso Capa / Contra Capa	260,5 x 197 mm	400 € + iva
Contra Capa	260,5 x 197 mm	500 € + iva

Publicidade sem bonificações de mapas, rádio e brindes publicitários
Condições de pagamento: 50% c/reserva espaço, resto c/aprovação layout do anúncio



www.amelhoropcao.com / www.inalves.com / Email: inalves@mail.telepac.pt / OLHAO

Regional
algarve fm
Rádio Silves

91.8 • 92.4 • 93.7 FM

www.algarvefm.pt

Artistas de A a Z
Bandas Nacionais e Internacionais
Organização total do seu espectáculo
Produção de eventos
Música de baile
Luz
Som
Aluguer de tendas para grandes eventos
Catering

Organizamos e colocamos tudo isto e muito mais ao seu dispôr!

Contacte-nos AGORA:

João Cardoso - Director Geral

Telefone: 282 440 100 | Telemóvel: 965 345 519 | 969 746 222

Email: jcardoso.algarvefm@netvisao.pt

EVENTOS?
ESPECTÁCULOS?
ARTISTAS?



RÁDIO ALGARVE FM
É CONNOSCO!!!



WATER SLIDE PARK
slide&splash
PARQUE DE DIVERTIMENTOS AQUÁTICOS
LAGOA - ALGARVE

Já abriu! **slide&splash**
Is already open!