

A melhor opção La mejor opción

Fevereiro 2010
February nº40

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.*

*Revista Grátis
Free Magazine*

ALGARVE 2010, que Carnaval?

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

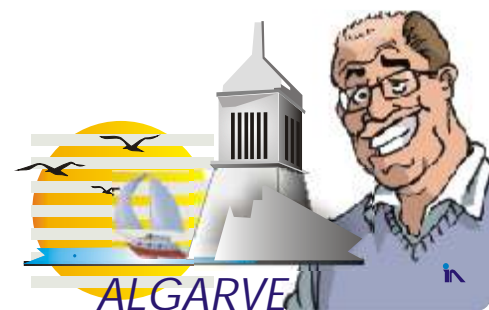
gráfica comercial
ARNALDO MATOS PEREIRA, LDA.

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.grficacomercial.com

Inácio Alves
Marketing • Publicidade • Serviços

A melhor opção
La mejor opción

Em **2010** não fique parado e em Silêncio
à espera de melhores dias para o seu negócio!...
... Faça publicidade ao centímetro ou ao segundo!



Revista



Radio

Regional
91.8 - 92.4 - 93.7 FM
algarve fm
Rádio Silves

92.2
Atlântico fm

Brindes



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

Rua António Henrique Cabrita, Lt.2 r/c dt. 8700-247 OLHÃO
Tel. 289 72 10 50 Tlm. 968 63 94 68 / inalves@mail.telepac.pt • OLHÃO

A melhor opção
La mejor opción



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

Fevereiro
Nº 40
2010

Editorial 2, 3

The Mc Minns Coments & Opinions  3

Notas Soltas 5
- Criminalidade, Algarve
- Orçamento de Estado
- Portugal / Angola
- Prof. Carlos Queiroz

Bons Conselhos 4, 5

Conselhos e Dicas da Isilda 5



Eventos, Município Olhão 6

Notícias de Olhão 7, 8, 9, 10



Bacalhau à Olhanense 10

Alg. 2010 que Carnaval?  10, 11

Fotografia 12

Algarve Noivos 2010 13




SISMOS - Medidas de Prevenção e auto-protecção 14

Eventos, Município Loulé 15

Origem do Carnaval 15

Horóscopo Mensal 16

Fobias 16

Dicas do Jafers sobre Vinhos 17




Ténis de Mesa do Algarve 18

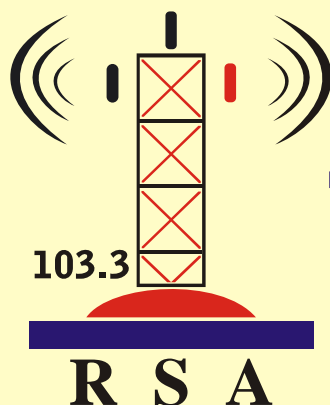
Tabela das Marés 18

Modos de falar dos Algarvios 19

Culinária Alg. Arjamolho 19

Eventos, Município Silves 19

Passatempos 20



Rádio
Stº António

Onda Viva
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!



Publicite neste espaço
por apenas **0,03 €+ iva**
por cópia desta Revista

Editorial

Caro leitor previna-se e segure-se porque 2010 vai ser um ano muito complicado para todos nós, para si, para a família, para as empresas, para a nossa região e para este país de que fazemos parte desde 1249.

É que a confusão na governação do país e na cabeça dos portugueses, é tão grande que, como sociedade, mais parecemos uma barata tonta, porque ninguém sabe para onde vamos ou o que fazer para escapar ao “dum dum” que nos atordoa. A maior parte dos portugueses vêem aumentar o desemprego, a insegurança, a ineficiência dos serviços públicos, da justiça, saúde, educação, e não sabem o que fazer. Enquanto outros, felizmente ainda poucos, fazendo jus ao velho ditado “Quem tiver um olho, em terra de cegos, é Rei” sabem o que fazer e governam-se à grande e à francesa dando vivas à República e à política que é uma grande porca, com muitas tetas, como a ilustrou Bordalo Pinheiro.

Com as dificuldade que o país atravessa, o governo começou o ano fazendo aprovar na “assembleia dos partidos”, com os votos do PS, BE e PCP, uma lei anti-natura que permite o casamento de indivíduos do mesmo sexo. Esta lei coloca Portugal no sexto país do mundo a legalizar os casamentos gay. Estão por isso de parabéns todos os homossexuais portugueses assumidos, bem como todos os outros portugueses que querem vir a fazer parte deste activo grupo de cidadãos, que já têm uma significativa representação na Assembleia da Republica tendo em conta o número de deputados que votou a favor da lei. Esta lei vai abrir novas perspectivas a Portugal desde logo no plano económico, por tornar Portugal um país de destino para os gays e lésbicas celebrarem casamentos com muita pompa e glamour. O Algarve deverá ser a região do país que mais beneficiará desta procura dado que, como todos sabem, o calor aumenta o libido, o desejo sexual e o “amor” destes “casais” que vão preferir o Algarve para recarregar as baterias e, à falta delas, ainda têm por cá, por enquanto, muitos ZéZés para satisfazer as impotências e os vícios de uns e outros. Se a lei passar no tribunal constitucional e for promulgada pelo Sr. Presidente da Republica será bom, caro leitor, que se habitue à ideia de presenciar nas ruas, praias, esplanadas, restaurantes e discotecas do Algarve “cidadãos, cidadãs, gajos, gajas” aos beijos. Se estiver com crianças tape-lhes os olhos ou, se ama a liberdade, deixe-os ver para que a criança possa sentir vontade, desejo de experimentar e decidir se também quer ser gay ou lésbica mesmo antes de “quando for grande”. E com a legalização dos casamentos gay os portugueses resolveram mais um problema que os impedia de ser felizes.

Outra lei aprovada em 2010 foram as alterações ao código penal promulgado na anterior legislatura. Com estas alterações o governo e o partido que o suporta vêm dizer aos portugueses que governam por experimentação e, mais uma vez, demonstram que o povo, ou a maior parte da sociedade, é a cobaia das formulas aplicadas pelos governantes e deputados. Que os governantes e os deputados ganhem experiência no exercício da sua actividade, e que cometam erros, isso o povo sabe, sente na pele, e no bolso as consequências das asneiras cometidas por

quem governa, e mesmo assim perdoa e vai votar. Estas alterações ao código penal “Depois de casa arrombada, trancas à porta” poderá ser tarde, porque como dizia o amigo Zarro, “Quando uma pessoa se suja, na se lava nem com quanta água o mar tem” e no Algarve, o aumento da criminalidade e particularmente a criminalidade violenta está, há já algum tempo a dar uma má imagem e má fama à região, ao ponto de muitos residentes estrangeiros equacionarem a permanência por cá e, inclusive alguns desaconselham outros de comprarem casas, propriedades ou mesmo investirem no Algarve. Esperemos que 2010 não seja um ano tão complicado em termos de segurança como foi 2009, esperemos que não, mas pelo sim pelo não prepare-se e segure-se.

Com o que aconteceu no distante Haiti, o primeiro terremoto de 2010 e as consequências do sismo que destruiu Port au Prince e causou tantas vitimas é um sério aviso para as catástrofes e calamidade que podem acontecer em qualquer lugar do mundo. O Algarve é, como todos sabem, uma região sujeita a risco sísmico por isso é importante que as autarquias se organizem e tenham planos de coordenação local para prestação de socorros rápidos. É bom não esquecer que, com muito alarido na comunicação social, Portugal lá enviou um avião C-130 com ajuda humanitária para o Haiti e que, por avaria do avião, teve que regressar a Lisboa não fosse o avião com as insígnias de Portugal cair no Atlântico. Em caso de desastre na região já sabe com o que pode contar, por isso previna-se e segure-se, “lembre-se que o seguro morreu de velho”. Procure informação para saber como minimizar consequências em caso de sismo. Informe-se, leia ou veja imagens, memorize, porque os conhecimentos que tiver sobre sismos poderão ser o melhor seguro para si e a sua família.



The Mc Minns Coments & Opinions

Este ano a republica e os republicanos comemoram 100 de regime republicano. Os republicanos comemoram a implantação da república que começou com o assassinato do Rei de Portugal e do seu herdeiro, um acto que nos nossos dias seria declarado terrorismo e os republicanos seriam considerados um bando terrorista. Comemoram a 1º república que teve também os seus crimes e assassinatos. Comemoram os 40 anos do Estado Novo. E comemoram os 36 anos da 3ª república com as virtudes e defeitos que se lhe conhecem. Estou certo que a maioria dos portugueses não vai comemorar coisa nenhuma porque lhes é indiferente viver num regime republicano, monárquico ou na quase anarquia em que vive presentemente. Os portugueses são um povo dócil que se contenta com o que lhe resta, daí ser-lhes indiferente as comemorações que venham a realizar-se. Claro que liberdade de se alhear das comemorações do centenário, não se aplica a todos os portugueses, por isso recomendamos aos nossos leitores e leitoras, que são funcionários públicos, às pessoas que recebem o subsídio de reintegração social, ou subsídio de desemprego e outros beneficiários do erário publico, que se previnam e segurem porque se não participarem e não forem vistos nas comemorações oficiais isso pode significar prejuízos nas suas vidas e rendimentos.

Ainda mal acabou 2009 ano em que o governo montou o circo para 3 actos eleitorais, e já o político poeta se perfila para se candidatar a presidente da Republica em 2011. Realmente Portugal é um país de líricos. O putativo candidato a presidente faz lembrar a fábula de La Fontaine, como se não bastasse, cada vez mais, termos menos que comer porque vai diminuindo o número de formigas que trabalham, agora aparece esta cigarra lírica a cantar odes à poesia, como se os poemas e o lirismo enchessem a barriga das formigas que já pouco têm para comer. Será que a cigarra sobrevive até ao fim do inverno em 2011? É que as formigas que ainda trabalham e ajudam a alimentar outras que não têm o que comer, estão muito apreensivas com o que podem colher e armazenar na Primavera e Verão de 2010 para o Outono e Inverno que se seguirá, e que se for tão mau como o que já passaram, é muito provável que as formigas se recusem a alimentar as cigarras. Para os leitores que não têm trabalho, também recomendamos que se previnam e segurem, procurando trabalhar em alguma coisa que ajude o orçamento familiar de quem lhes dá um tecto, alimenta e subsidia.

Para terminar este editorial, como sempre, não posso deixar de o fazer com uma nota de optimismo para que você se anime, e consiga animar os que consigo convivem e trabalham. É que, por muito mal que estejamos em Portugal e no Algarve, "sem usar aquela desculpa que há países piores", o importante é você acordar "vivo" em cada dia, e com vontade de trabalhar para melhorar a sua própria qualidade de vida, a dos seus familiares, dos seus amigos e da sua terra. Se você conseguir isso nós ficamos muito felizes por si. Nós continuamos a tentar atingir isso em cada dia que despertamos para a vida.

O Editor

Abandonment.....J. Focus this month is on JOBS. In general, in the western world, the prospect of Employers abandoning their Employees, either through necessity as a result of the slowdown worldwide or simply just jumping on the bandwagon to downsize their Company, is a real risk in early 2010.

With Portugal also forecasting higher levels of unemployment, it is fair to assume that less Employees will simply abandon their job as it seems fewer alternative opportunities will exist in the near term.

In common with Global warming, this problem will not go away unless we consider and act in different ways over the next period. (Remember prior to the last decade everyone was concerned for the so called 'Millenium Bug'. The bug must have been a huge IT hoax but it created lots of JOBS in that sector!)

What could we change with regard to jobs as we move forward into the new decade? Think! Typically, we start work at a certain time, stop for a minimum of 60 mins for a meal, and finish after around 8 hours total working time.

How about, if the Enterprise/Business can tolerate the changes, we start 1-2 hours earlier, stay open over the mealtime period and finish 1-2 hours later? Some employees may well be ready for part or flexi-time working, or job-sharing but probably a few less hours work are better than no job. The forecasted increase in unemployment level is thereby reduced. The Business has more 'open hours' to increase sales or services, they spread the fixed costs more effectively, albeit they may face higher costs of employment if more people are required, possibly on a temporary basis, while the total change is evaluated. Higher work output or sales has to be the result. Standing still is in effect just falling behind.

Increasing Sales are the real driver for a successful Business and takes it forward in a better direction. A common conclusion can be that 'OK the Sales team have to work harder' Partially this is true but to qualify further.

Maybe they need to work SMARTER but, ALL employees need to realise that they are also involved in a selling process.

In addition to the normal external and final Customer for any business, consider the concept of INTERNAL Customers! The Sales person supplies the Product or Service to the end Customer.....easy. However, as an example, when a waiter/waitress provides a nice meal to a client, the Cook or Chef has had to prepare the food well and make best efforts to show a good presentation to the waiter - his internal Customer. In turn the cook should have nice clean plates provided from his supplier, the dishwasher! Additionally the person who buys the food also has to ensure the right quality and quantity of material is available as he supplies his internal Customer, the kitchen. Everyone is involved in the supply chain and last but certainly not least, the cleaner has to supply a clean environment to all. A nice evening, nice meal with maybe nice music provided can be totally spoiled with a visit to a dirty rest room! No-one escapes the need to do their JOB better and supply the best possible result to their CUSTOMER in their own selling process.

Given that the Sales drive is successful the 3 major factors that ensure ongoing progress: 1- Customer Service 2 - Customer Service 3 - Customer Service.

Your JOB is at stake in a competitive world! The tourist may only visit one time but, if we all do a great job, he may well return AND tell his friends of the fantastic experience he had in the Algarve. More visitors come later in THIS year and in the future Years. Your JOB and your employer's business or service is a little bit more secure and YOU play your part in the success. Your boss says thankyou instead of sorry, goodbye. We can start the changes now.

It is not too late and we must think positive to assure our jobs well into a Bright, sunny future.



Criminalidade no Algarve

No nosso editorial de Janeiro chamávamos a atenção para a necessidade de se tomarem, já este ano, medidas urgentes para reduzir drasticamente a criminalidade e a insegurança que se vive no Algarve, sob pena dessa triste realidade afectar o turismo que é a base da economia e subsistência da região. O facto é que a criminalidade mais visível, e também a mais violenta, é a que tem atingido os estrangeiros residentes no Algarve, e isso tem sido notícia constante nos média, no entanto vão-se multiplicando os casos de roubos por esticção com graves consequências físicas para as vítimas que são, normalmente, pessoas de idade. Para ver in loco, analisar e decidir medidas urgentes a tomar o Ministro do Interior já veio ao Algarve, vamos a ver, tenhamos fé que a visita de trabalho do ministro resolva alguma coisa.



Editorial de Janeiro

Só uma breve nota para justificar o pessimismo do editorial de Janeiro, no que se referia às previsões de catástrofes que fazíamos para o mundo nesta década. As mais graves serão certamente as catástrofes naturais, e começou já com o violento terramoto no Haiti. Quando se fala no aquecimento global e na subida do nível dos oceanos, há quem se preocupe, e com razão, com as cidades das zonas costeiras. Mas nós vendo as coisas de uma forma simplista, parece-nos que, só o simples facto do ir acontecendo algum degelo de parte da calote polar, essa quantidade de gelo que se funde na água do mar já vai exercer, só por si, mais pressão nas placas tectónicas, obrigando a ajustes entre elas que, certamente, vão provocar terremotos com mais frequência, até porque também onde se perde massa de gelo, perde-se pressão nas bases de sustentação e desequilíbrios na crosta terrestre. Mas seja o que Deus quiser e o homem possa evitar, ou minimizar as consequências.

Orçamento de Estado

Com o Orçamento de Estado, cujo déficite é o mais alto de sempre, mais uma vez está á vista de todos que não podemos continuar a viver como temos vivido até aqui. Nós já dizíamos, em outros editoriais publicados em 2007 e 2008 que os portugueses tinham que mudar de vida, por isso, não será novidade para nós se as agências de rating recomendarem mais restrições aos créditos a Portugal ou, em última instância o FMI vir dizer ao governo de Portugal, este ou qualquer outro, como tem que governar a economia. Como diz o ditado "Cá se faz cá se paga!" e depois de tanto mando e desmando, estamos hoje piores do que no tempo de Dr. Mário Soares. O pior é que parece que ninguém sabe como vamos sair destas dificuldades, a começar pelo governo, e as empresas que não vêem soluções para os problemas graves que enfrentam com a falta de mercados, de clientes, de consumidores, e confrontados diariamente com encargos de exploração dos seu negócios desde logo com salários, contribuições sociais, e impostos, responsabilidades cada vez mais difíceis de cumprir. Há quem diga que a alternativa dos portugueses é fazermos-nos ao mar e navegar. E dizem também que Portugal precisa de novo de um D João II para dar novos horizontes aos portugueses e

de um Salazar para pôr as contas em ordem.

Portugal / Angola

No final de Janeiro vimos uma notícia a que poucos deram importância e a nós pareceu-nos brincadeira. Vimos na imprensa que o governo português de parceria com o Brasil ia emprestar mais de €100 milhões € a Angola, ao governo de J E dos Santos?? Mas se Portugal está em sérias dificuldades financeiras como é que vai emprestar dinheiro ao governo de JE Santos, presidente de uma república riquíssima em petróleo e diamantes? É difícil para o comum dos portugueses perceberem como é que o governo português vai emprestar a Angola dinheiro que também pede emprestado, quando a filha de J E Santos investe milhões comprando participações em empresas portuguesas? Não dá para perceber?

Professor Carlos Queiroz e a música

Não gostamos de comentar sobre futebol, porque este é um desporto que os portugueses apreciam muito, por ser do pontapé para a frente e que obriga a usar a cabeça algumas vezes. Mas não podemos deixar em claro a opção do Prof. Queiroz ter preferido, para a selecção portuguesa, a música de uma banda estrangeira em vez de um típico Malhão, Vira do Minho, Corridinho do Algarve ou Bailinho da Madeira.



Bons Conselhos

A estratégia comercial da nossa revista para 2010 também se adaptou aos constrangimentos de um mercado em constante regressão. Assim atendendo às dificuldades que as micro e pequenas empresas atravessam, e para responder a isso, passámos a comercializar um espaço mais pequeno para inserção de publicidade de 1/16 avos, a um custo acessível a qualquer comerciante que, assim, pode dar um pouco mais de visibilidade ao seu negócio por um valor quase insignificante.

A partir do mês de Março vamos publicar um encarte de 4 ou 8 páginas para pequenos anúncios, sobretudo classificados, com um custo ainda mais reduzido, de cerca 25 € + IVA. Estes anúncios classificados apoiados na actualidade da internet, vão publicitar bens, novos e usados que os leitores querem vender, comprar ou alugar, desde imóveis, carros, barcos, máquinas, livros e serviços. Como a revista é mensal, a informação sobre os artigos vendidos que os anunciantes nos façam chegar, serão diariamente actualizada na internet.

Para aumentar o número de páginas em cada edição e melhorar os conteúdos vamos começar este mês, Fevereiro, a oferecer a associações culturais e desportivas, clubes, escolas, ateliers e galerias de arte, um espaço de ½ página a um custo meramente simbólico para disporem desta ½ página para divulgarem as suas actividades e eventos. E como não temos contado com grande apoio dos Gabinetes de Comunicação de Câmaras Municipais da região, vamos apresentar esta mesma proposta, a custo simbólico, às Juntas de Freguesia do Algarve para que, deste



Olá...este mês vamos dedicar especial atenção aos mais pequenos...nomeadamente em relação à sua segurança, mas não só.

● Na casa de banho guarde todos os medicamentos num armário fechado à chave. Não deixe produtos de limpeza em cima do lavatório; o secador do cabelo deve estar guardado, ou numa prateleira onde a criança não chegue; use um tapete antideslizante na banheira e nunca deixe o bebé sozinho no banho. Para verificar a temperatura da água, faça-o com o cotovelo.

● No quarto, não coloque cadeiras porque a criança pode arrastá-las até uma janela, nem a deixe dormir no beliche superior se tiver menos de 06 anos de idade, devendo colocar uma barra de segurança para os maiores. Quanto aos brinquedos de pilhas, não devem estar ao alcance dos bebés, porque a sua curiosidade vai levá-lo a encontrar as pilhas e a metê-las na boca.

● Se tem lareira, esta deve estar sempre protegida por uma grade de altura suficiente para que o pequenito não possa subir por ela; coloque um tapete antideslizante sob os tapetes; recolha imediatamente os restos de qualquer aperitivo ou comida para que não haja risco de asfixia com amendoins ou azeitonas, por exemplo. Proteja as esquinas das mesas de modo a evitar que os bebés façam feridas na cabeça.

● Na cozinha, a máquina de lavar loiça e roupa deve estar sempre fechada porque, se estiver entreaberta, o bebé pode apanhar objectos perigosos; guarde os aparelhos eléctricos depois de serem usados; coloque os tachos e as frigideiras nas bocas mais afastadas do rebordo do fogão e com os cabos paralelos à parede e guarde todos os produtos de limpeza num armário fechado à chave.

● Na hora de dormir, e porque uma criança adormecida pode acordar por várias razões sendo uma delas a sede, em especial no Inverno coloque um copo de água sobre o radiador do quarto: produzirá humidade e impedirá que fique com a boca seca. A água deve ser mudada todos os dias para que não se



depositem pó e micróbios. Meia hora antes de deitar o seu filho dê-lhe um quarto de maçã. Além das vitaminas, esta fruta tem efeitos tranquilizadores muito conhecidos. Para ajudá-lo a conciliar o sono, atrase meia hora a hora de deitar habitual. No dia seguinte adiante-a 5 minutos, no dia seguinte 10 e assim sucessivamente até voltar à hora normal de ir para a cama.

● Os pais devem estar atentos para saber se o seu filho dorme o tempo suficiente...e isso pode verificar-se da seguinte maneira: a criança levanta-se com dor de cabeça; custa-lhe muito acordar e quer continuar a dormir; demora a despachar-se; mostra-se sonolenta à noite; adormece na sala de aula ou tem problemas de atenção e de comportamento na escola. Se assim for e também se mostrar nervosa e irritada, recorra a um especialista para regular o sono da criança.

● Um bebé não necessita de estar mais tapado do que um adulto quando vai dormir. Se o tapar demasiado não se sentirá confortável e acordará. se para si é suficiente um lençol, para ele também.

● Para o seu filho dormir bem, assegure-se de que, nem ele, nem os pais adormecem em frente à televisão e muito menos deve evitar que durma na cama dos pais. Deve habituá-lo a dormir sozinho, na sua própria cama, sempre à mesma hora e sem concessões excessivas.

● Por fim, procure não habituar mal o seu filho desde o princípio...se o bebé adormece nos seus braços enquanto o embala ou lhe canta, ou enquanto lhe dá comida, quando acordar à noite vai precisar que se repitam as mesmas coisas para conciliar o sono.

E por este mês é tudo...volto em Março com mais dicas e sugestões. Até lá.

Isilda Nunes

modo, possam dispor de um espaço na revista, internet e rádio para divulgarem as agendas culturais das suas freguesias sem ficarem dependentes dos Drs. dos gabinetes de comunicação das suas autarquias, e assim poderem promover mais o que se faz nas suas freguesias.

Também na rádio, para responder ao desejo dos comerciantes que sabem que precisam, e querem fazer publicidade, mas que não fazem por lhes parecer ser caro, decidimos adaptar o nosso trabalho, e custos, às dificuldades do mercado. Assim o que eram campanhas mínimas de publicidade de 3 spots diários, passámos para campanhas que pode até ser de 1 spot diário se for essa a disponibilidade do anunciante. Isto, porque mais vale uma firma, um estabelecimento, ser ouvido num spot na rádio uma vez por dia, do que nunca ser ouvida. Esperamos assim, reduzindo o espaço dos anúncios ou a quantidade de spots, tornar estes meios mais acessíveis às pequenas e micro-empresas, e por isso haja maior procura dos serviços que prestamos na área da comunicação empresarial.

Temos feito a nossa publicidade com base numa frase que é "Faça-se ver e Ouvir", por isso acrescentamos aos serviços que prestamos, o fornecimento de brindes publicitários. De facto nos tempos que correm qualquer casa de comércio deve ter sempre à mão um brinde para oferecer aos seus clientes. Por mais insignificante que o brinde seja, o cliente agradecerá sempre a lembrança. E, quer se queira quer não, há que reconhecer que os brindes publicitários ajudam as vendas em qualquer ramo de negócio. Nesta área de comunicação, seleccionámos alguns tipos de brindes que não obrigam as firmas a adquirirem quantidades para terem bons preços. Nos brindes costumamos dizer ao cliente "A nós só paga os brindes. As

ideias são de graça".

Com esta política comercial na área da comunicação escrita, radiofónica, ou brindes publicitários, tentamos responder às necessidades dos empresários das micro e pequenas empresas que precisam e querem comunicar com o mercado, com os consumidores em geral e os seus clientes.

O bom conselho que lhe damos é para estar atento ao mercado e adaptar o seu negócio as circunstâncias em cada momento. Claro que deve sempre divulgar e promover a sua firma fazendo alguma publicidade para se fazer Ver e Ouvir.





Eventos, Município de Olhão



Até 28 Exposição intitulada "Francisco Zambujal Caricaturas originais e não só..." Sede do Clube Oriental de Pechão.

2 Filme "Cinco Minutos de Paz" de: Oliver Hirschbiegel. Crime, Drama, Thriller. Cine Clube Olhão. 21h30

2 Palestra: "Redes de Comunicação e Informação: novas tecnologias rumo à internet II". Escola Sec. Dr. Francisco Fernandes Lopes. 13h30

2 Teatro "Bullying". ACTA. Eb23 Prof. P. Nogueira. 14:30

3 Teatro "Bullying". ACTA. Eb23 J. Eusebio 10h20/13h45

9 Filme "Linha de Passe" de: Walter Salles, Daniela Thomas.

Drama. CineClube Olhão. 21h30

12 a 16 Encontro de Carnaval Bicaivalista - 2CV (Citröen 2CV)

2010. Aldeira Marim / Quinta Dos Poetas

20 a 27 Cursos de Agricultura Biodinâmica. Ecoteca Chalet

João Lúcio

16 Filme: "Andando" de: Hirokazu Koreeda. Drama.



CineClube Olhão. 21h30

20 e 21 Campeonato Regional Categorias de Inverno. Org:

ANALG. Piscinas Municipais.

21 10º Meeting de Olhão.

23 Filme "TETRO" de: Francis Ford Coppola. Drama. CineClube Olhão. 21h30

27 Conferências sobre

Personalidades Olhanenses: Raul Veríssimo, por Manuel Madeira. Sociedade Recreativa Olhanense. 15h00

Até 29 Maio «Juniões em

Movimento». Bairro Fundo

Fomento de Habitação e Bairro.

R.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

1ª Quinta-Feira do Mês

Mercado da Fuseta - junto ao Parque de Campismo

4º e 5º Domingo do Mês

Mercado de Velharias de

Olhão. Mercado de Quelfes

1º Domingo do Mês Mercado

de Moncarapacho. junto à Rua

Das Olarias

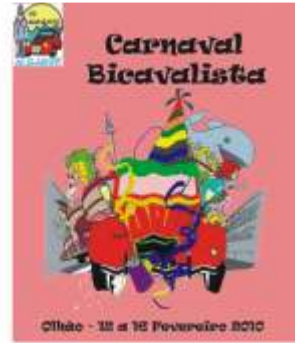
3ªs e 6ªs feiras Hora do Conto.

Contos de ouvir e sonhar por mais!. Pré-escolar: às 10h30; 1º,

2º e 3º ciclos: 5ªs feiras, às 14h30. Biblioteca Municipal de

Olhão

Informação com o apoio da Câmara Municipal de Olhão



Telefones úteis de Olhão

Câmara Municipal 289 700 100

Piquete/Autarquia 289 700 143

Serviço de Água 289 700 147

Serv. Electricidade

800 236 236

Bombeiros/Olhão: 289 710 000

P.S.P 289 710 770

G.N.R. 289 703 089

Centro de Saúde 289 700 260

Brigada Fiscal 289 702 240 112

Capitania 289 703 160

Posto de Turismo 289 713 936

Táxis 289 702 300 / 725 / 433

Junta Freg. Olhão 289 705 351

Repartição Finanças 289 702 506

Tribunal Judicial 289 705 565

C. Registo Civil

289 702 226

C. Registo Predial

289 713 869

Cartório Notarial 289 702 400

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
R.T.V.A

www.atlanticofm.com

Estrada Nacional 125, nº 182 r/c Esq. • 8700-911 Olhão

Tel: 289706888 Fax: 289706444 • geralradio@atlanticofm.com

CHURRASQUEIRA
O Franguinho

Célebre 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

Temos muito gosto em transcrever na íntegra a nota que nos foi enviado pelo Gabinete de Relações Públicas da Câmara Municipal de Olhão com a Agenda dos Eventos Culturais que se realizam no município durante o mês de Fevereiro, bem como outras informações que interessam aos dos munícipes de Olhão. O espaço de informação e de Agenda dedicado a Olhão nesta edição teve o patrocínio da CMO e das empresas do concelho que publicitaram neste número. Toda a informação aqui publicada está online no site www.amelhoropcao.com, bem como, será também divulgada nas rádios Atlântico e Algarve FM

Fevereiro na Biblioteca de Olhão

A Casa dos Livros de Olhão continua a dar bons motivos para uma visita. Este mês, logo no dia 6, a premiada algarvia Teresa Rita Lopes apresenta a sua última obra, "O Sul dos Meus Sonhos" e três dias depois é o psiquiatra e escritor Daniel Sampaio quem visita a Biblioteca olhanense para falar sobre "Pais vs. Filhos". Continuamos a apresentar o projecto de promoção da leitura promovido pela Fundação Calouste Gulbenkian nas instituições do concelho e os mais pequenos serão mais uma vez brindados com diversas actividades culturais.



6 de Fevereiro
Apresentação do livro
"O Sul dos meus sonhos", de
Teresa Rita Lopes. 17h00

Nascida em Faro, Teresa Rita Lopes é uma das maiores especialistas contemporâneas de Fernando Pessoa, dedicando-se especialmente à divulgação da parte inédita da sua obra, e escritora. A sua produção literária espalha-se pela poesia, teatro e contos, para além dos inúmeros ensaios sobre literatura, e tem sido várias vezes premiada. Encarado como (re)encontro identitário através da poesia e/ou homenagem/festejo da cor, saber e sabor algarvios, este novo livro abre-nos as portas a um passado presentificado em que terra e mar enformam cumplidades indizíveis e o Algarve é indiscutível e afectivamente revisitado.

Apresentação: Rogério Silva
Público-alvo: público em geral



Deixe-se encantar pela nossa riqueza!



9 de Fevereiro Daniel Sampaio fala sobre: "Pais vs filhos: problemas, desafios e seu futuro no campo da saúde mental".
21h30

MITOS E REALIDADES Ciclo de conversas informais

Se o dever de um intelectual for compreender o mundo que o cerca e o dever do revolucionário for o de agir e transformar esse mesmo mundo, então o do cientista é certamente o de descobrir e organizar o saber para prever o que ainda não se conhece.

Helder Coelho

Num ambiente descontraído e leve, de partilha e discussão enriquecedoras falaremos de coisas

sérias, provando que a cultura não tem de ser "cinzenta". A Biblioteca Municipal de Olhão procura, com figuras portuguesas de referência nacional, atravessar o manto da superficialidade e dos lugares-comuns associados a vários temas da actualidade. Tentará também perceber por que se instituíram alguns mitos em certas áreas e qual é a visão actual dos investigadores e estudiosos desse tema no pensamento contemporâneo. Daniel Sampaio, psiquiatra, ensaísta e escritor, é professor catedrático da Faculdade de Medicina de Lisboa.



Foi um dos introdutores, em Portugal, da Terapia Familiar Sistémica. Tem organizado, no Hospital de Santa Maria, o atendimento de jovens com Anorexia Nervosa e Bulimia Nervosa e criou uma nova Unidade para Jovens em Risco no mesmo hospital.

Habitámo-nos já à sua intervenção persistente na comunicação social nos últimos 15 anos, através de co-autoria de programas de televisão ("Verdes Anos" e "Conversa Privada"), ou pela participação em programas de rádio (na Renascença e Rádio Clube Português) ou, ainda, na imprensa ("Notícias Magazine" e "Pública"). A publicação das suas obras tem suscitado interesse notório na sociedade portuguesa desde a sua estreia, em 1978, com "Droga, Pais e Filhos" e o seu percurso garante-nos que estará atento e participante na evolução das relações familiares no século XXI.

Apresentação pública do projecto de promoção da leitura "Entre a(voz) e as palavras"

No âmbito de uma candidatura ao "Concurso de Apoio a Projectos de Promoção da Leitura em Bibliotecas Públicas" 2009, promovido pela Fundação Calouste Gulbenkian, a Biblioteca Municipal de Olhão foi uma das 18 bibliotecas contempladas.

Através deste apoio financeiro, o projecto com duração de 2 anos, destinado sobretudo a adultos com idade



O mercado Imobiliário
nunca mais será o mesmo
em Olhão

Century 21

RIA

Procuramos os melhores Profissionais

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



Óptica Nascente, Lda.

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

Superior a 55 anos, abrangerá também as diversas faixas etárias da população e estenderá o seu raio de acção a várias instituições educativas e socioculturais do concelho.

A criação de um clube de leitura em voz alta sénior é o grande objectivo do projecto que contará ainda com encontros com escritores, contadores de histórias e formadores e muitas outras iniciativas.

Os responsáveis da Biblioteca explicam o que se quer construir neste âmbito: dia 9, às 15h00, na sala polivalente do Centro Social da Quinta do Brejo - A.C.A.S.O.; dia 19, às 18h00, na Biblioteca Municipal de Olhão; dia 20, às 10h30, na Rádio Clube Atlântico no programa "Lado a Lado"; dia 21, às 15h00, na Casa do Povo de Olhão; dia 23, às 21h00, no Cineclube de Olhão; dia 25, às 18h00, na Sociedade Recreativa Olhanense; dia 28, às 14h00, com o Elos Clube de Olhão (no rest. O Franguinho). Para mais informações: Tel. 289700430 ou spereira@cm-olhao.pt

27 de Fevereiro "Do outro lado do espelho" - Ateliê de expressão dramática por Nelda Magalhães, das 16h00 às 17h30 para alunos do 1º e 2º ciclos

"Olho para ti, espelho. E imagino ... Como será o mundo dentro de ti? Eu estou aí, vejo-me em ti todos os dias. Copias-me. Mas ... será que aí faço outras coisas diferentes das que faço aqui?"

Atelier de expressão dramática a partir do livro de imagens "Mirror" ("Espelho"), de Suzy Lee. A reprodução do movimento, do som, de sítios



imaginados e de pequenas acções. A relação de pares e de grupo. A descoberta do outro através da criatividade.

8 e 9 de Fevereiro Diferentes Profissões, a mesma Biblioteca visita guiada pela Biblioteca Municipal dirigida à Cooperativa Formosa de Olhão, 11h00

Segundo a sua etimologia grega, biblioteca significava a casa dos livros. Mas, ao longo do tempo, os povos foram cuidando e preparando as suas colecções de acordo com as suas necessidades e possibilidades. Com o tempo mudaram os suportes dos documentos (tábuas de argila, papiro, pedra, disco magnético, etc.), descobriram-se e evoluíram as tecnologias e ocorreu uma revolução! As bibliotecas abriram as portas não só a livros, mas também a jornais, revistas, cd's-áudio, cd's-rom e filmes, sendo actualmente uma porta local de acesso ao conhecimento mundial. Aqui pode ler, mas também ouvir e assistir a espectáculos com arte!

12 de Fevereiro "A Biblioteca vai às Freguesias" Apresentação pública da Biblioteca na Junta de Freg. de Quelfes, 15h30 Já conhece a sua biblioteca municipal? Sabe onde está situada? Mas ainda não é leitor desta "casa dos livros" (significado da palavra biblioteca em grego), que é sua e de todos? Dirija-se à sua Junta de Freguesia e lá explicam-lhe como é que se poderá tornar leitor(a) da biblioteca. Informam-no também do tipo de documentos que têm para lhe emprestar, das actividades para miúdos e graúdos que preparam todos os meses, do acesso à internet que garantem, do cafezinho especial com vista para uma exposição e dos segredos que os livros podem ocultar...

Dê a si mesmo(a) a oportunidade de saber mais acerca de um equipamento cultural que reúne saber e lazer num espaço amplo, luminoso e confortável como lhe será mostrado através de um roteiro

Em Fevereiro tem mais
Novidades e mais Surpresas!

Mobiliar
móveis



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



fotográfico feito a pensar em si.

19 de Fevereiro Hora do Conto - A Ecoteca vai à Biblioteca - "Era uma vez...verde!", 10h30

A Ecoteca vai à Biblioteca e propõe contos verdes, amarelos, vermelhos, violetas...e de todos as cores da natureza. Contos com joaninhas, borboletas, ramos, camaleões...que nos falam do seu comportamento ambiental e nos fazem pensar no nosso! Vamos descobrir o movimento dos animais e dançar como eles.

Público: pré-escolar e/ou 1º, 2º e 3º. Ciclos. Reservas mediante inscrição prévia: 289 700 430

Hora do conto "Contos enamorados!" Cartas de amor, corações pendurados nas montras, declarações de amor, flores, chocolatitos e mimos tais...Mas...o que é o amor? Blá, blá, blá...Há meninos a quem sobe a bainha das calças e, de repente, ficam de calções, meninas a quem os caracóis se enrolam ainda mais e, de repente, perdem a fala e mães que desatam a correr para as lojas de vestidos de noiva. O amor é o amor! E depois? Blá, blá, blá...E sabes que mais? Desconfio que até os contos e as suas personagens encontram a sua cara-metade e namorem em segredo nalgumas prateleiras mais escondidas!...

Horário: 2ª feira - 14h30 - 1º, 2º, e 3º ciclos / 3ª feira - 10h30 pré-escolar / 4ª feira 10h30 - pré-escolar / 14h30 - 1º, 2º e 3º ciclos / 5ª. Feira 10h30 - 1º, 2º e 3º. Ciclos. / 14h30 - pré-escolar / Dia 20 (sábado) 16h00 - pré-escolar. Reservas para os jardins-de-infância e escolas com inscrição prévia: 289700430



Bacalhau à Olhanense

Ingredientes

- 4 und. bacalhau de lombo demolido
- 600 g batatas
- 3 ovos cozidos
- 4 cebolas médias
- 2 alhos
- 8 tomates
- 2.50 dl azeite
- folha de louro
- 30 g farinha
- 70 g manteiga
- 5 dl leite
- 1.50 dl natas
- sal e noz moscada q.b.

1 Coza o bacalhau durante 10 minutos. À parte coza os ovos. Depois de tudo cozido retire a pele e as espinhas ao bacalhau e parta-o às lascas. Descasque e pique os ovos. Descasque as batatas, lave-as, corte-as em palitos e frite-as em óleo quente. Depois de fritas, escorra-as bem em papel absorvente e tempere-as com sal.

2 Entretanto, faça o molho de tomate: corte as cebolas e alhos às rodela finas. Tire a pele e sementes aos tomates. Refogue metade das cebolas em 1 dl azeite, juntamente, com alho e a folha de louro partida aos bocados pequenos, até alourarem. Junte os tomates e deixe cozer bem.

3 Refogue as restantes cebolas no restante azeite e quando começarem a alourar junte as lascas de bacalhau o molho de tomate, as batatas fritas e os ovos. Deixe cozer um pouco mais.

4 Prepare o molho de cobertura: derreta a manteiga num tachinho, acrescente a farinha e mexa bem; junte, aos poucos, mexendo sempre o leite e as natas. Tempere com sal e noz moscada e mexa até ficar um molho espesso. Retire do lume.

5 Coloque o preparado de bacalhau e batata num tabuleiro untado previamente com manteiga. Espalhe por cima o molho de cobertura e leve ao forno aquecido a 180º só até alourar e sirva de imediato.



Algarve 2010 que Carnaval ?

Num ano que se apresenta particularmente difícil para o país, por causa da eterna crise, e em que o Algarve é uma das regiões que mais sofre por ter das maiores taxas de desemprego, falar do Carnaval até pode parecer piada de mau gosto. Mas vamos lá, nem só de pão vive o homem e nos três dias de Carnaval, vamos esquecer as tristezas porque todos se podem divertir armando o baile com os amigos ou indo ver um dos vários corsos que se realizam no Algarve e em que não precisa de pagar bilhete. Afinal, pagar bilhete para quê? Por uma duas ou três horas vendo passar carros alegóricos com as piadas politicamente correctas que não beliscam quem manda na cegada. Pagar bilhete para quê, para estar de pé e em apertos a ver uns foliões a fazerem folia e palhaçada para você se rir? Olhe! Você tem em alguns municípios, corsos de Carnaval em que não tem de pagar nada. Veja na internet os eventos de entrada livre que estão programados nos diferentes municípios da região, faça uma lista do que lhe interessa, e aproveite para ir ver mais terra do Algarve em festa.



E se o carnaval de Loulé que cobra bilhete de entrada, é o mais famoso do Algarve e o mais apertado porque vai lá muita gente, bem próximo tem o popular Carnaval de Moncarapacho que também é antigo e é mais económico. Em Olhão também vai haver desfile de Carnaval com a participação das crianças das escolas de diferentes freguesias do município que, se for como em anos anteriores, vai ser um verdadeiro festival de alegria, de cor e de esperança pelo que as crianças representam para o futuro. Se gosta de fotografia e imagem nós recomendamos vivamente que assista aos desfiles de carnaval das crianças das escolas, porque dão imagens extraordinárias de exuberante alegria, cor e movimento. Para ilustrar este apontamento mostramos aqui algumas imagens feitas no desfile de Carnaval das escolas na cidade de Olhão em 2008.



Este Carnaval esqueça as tristezas e divirta-se mas lembre-se que não precisa de pagar para ir para qualquer recinto, quando



Tem muita coisa de graça. Claro que pode mandar e-mails aos seus amigos por este país afora dizendo-lhes que devem vir ao Algarve no Carnaval, porque os preços dos alojamentos estão mais baratos, a restauração também e, o melhor de tudo é que lhes pode prometer que vão ter bom tempo para ir à praia, e que as amendoeiras floridas estão lindas. E se no carnaval já não houver amendoeiras em flor, nem bom tempo, não se preocupe porque ninguém o vai condenar pela conjuntura meteorológica que se apresentar nessa altura, mesmo assim, você pode sempre argumentar como os políticos dizendo; o tempo que nós tivermos no Algarve, na altura do Carnaval, será sempre bom tempo se comparado com outros lugares da Europa.

No Carnaval de 2010 não se mascare de rico porque pode ser roubado a sério.

Algarve 2010, what Carnival?

In a year that was particularly difficult for the country because of the worldwide crisis, and the Algarve is one of the regions most affected by having the highest rates of unemployment, the Carnival event maybe does sound like a bad joke. But come on, man does not live by bread alone so in the three days of Carnival, forget the sadness because everyone can have fun kicking? the ball with friends or going to see one of the many carnival parade that take place in the Algarve and you do not need to pay for a ticket. After all, why pay for a ticket?

For two or three hours watching passing floats with the politically correct jokes that just do not upset the people in command. Pay for a ticket for what? To stand and shake to see some revelers making merry and clowning for you to laugh? Look! In some municipalities you have carnival parade that no payment is needed. Check the Internet for the free events that are scheduled in different cities in the region, make a list of what interests you, and enjoy going to see more areas in the Algarve on holiday.

The Carnival of Loulé is the most famous in the Algarve, an Entrance Ticket is required and there are far to much people to let you enjoy the parade as you may like. Next is the popular Carnival of Moncarapacho which is older and cheaper. In Olhão there will also be a carnival parade with children from the participating schools in different districts of the municipality, where as in previous years, a festival of joy and colour can be expected, with the hope that the children represent the future. If you enjoy photography and sights, we strongly recommend you watch the carnival parades of the school children, because they provide extraordinary images of exuberance joy, colour and movement.

To illustrate this we show a few images taken during the carnival parade of schools in the city of Olhão in 2008.

During this Carnival, forget the sorrow and have fun, but remember you do not need to pay to go to any place, when you have a lot of free places to go. In the meantime you can also send emails to your friends across the country telling them that they should come to the Algarve in the Carnival, because the price of accommodation is cheaper, also the restoration, and best of all, you can promise that they will also have good weather time to go to the beach, and see the almond trees in beautiful bloom. If at the exact time, the carnival has no almond blossom, do not worry because no one can condemn you for it and for the eventual bad weather situation. You can always argue like politicians saying that, the weather in Algarve, during Carnival, it is always a good weather time compared to other places in Europe.

Another advice, for the Carnival of 2010 does not mask yourself of a rich person because you can be stolen for real.





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

Algarve Noivos 2010

Estivemos na Algarve Noivos, Cosmética e Decoração 2010. Esta é uma pequena nota para dizer que estivemos na Algarve Noivos 2010, no Stand nº5 para mostrar aos visitantes desta Feira que, para além de editar a revista "A Melhor Opção" e produzir publicidade em rádio, Inácio Alves, Marketing e Publicidade, também comercializa brindes publicitários para empresas, mas muitos desses brindes também são excelentes lembranças para os noivos oferecerem no dia do seu casamento.

O principal objectivo da nossa presença na Algarve Noivos 2010 foi, em primeiro lugar estar presente para mostrar a revista que editamos e imprimimos no Algarve desde 2006, e mostrar em cartazes tamanho A3 os anúncios das empresas que ofereceram a edição de Janeiro aos nossos leitores. A nossa promotora para além de falar dessas empresas, também distribuiu folhetos, flyers, sacos com brindes e, claro, oferecia cópias de revistas de 2009 e de Janeiro 2010.

Nesta Feira "A Melhor Opção" para além das revista e brindes que oferecia também tinha mais um atractivo para as jovens que visitavam o Stand, foi a presença da Korine, uma cabeleireira profissional que ofereceu os seus serviços de maquilhagem às jovens, e menos jovens, que quiseram sair da Feira mais bonitas do que quando entraram. O contacto da Korine, para serviços de cabeleireiro e maquilhagem é Tlm. 919 460 688.

A nossa promotora, para além dos brindes e revistas que dava a quem passava no Stand também distribuía um flyer, a informar os empresários que têm estabelecimentos na nossa região, quer sejam lojas, restaurantes, escritórios, imobiliárias, oficinas ou estabelecimentos de outras áreas, para a necessidade das empresas comunicarem e fazerem publicidade. O Flyer informava que durante o 1º trimestre de 2010 qualquer empresa pode fazer publicidade na revista ou na rádio desde 3,33 € (+ IVA) p/dia.

Depois desta Algarve Noivos, provavelmente vamos estar também na Algarve Fair em Lagoa: o objectivo da nossa presença será levar e expor a publicidade dos patrocinadores da Edição dessa mês, para ser vista por muitos estrangeiros que residem no Algarve e que sempre na Algarve Fair que, para eles é sempre uma festa.





SISMOS

MEDIDAS DE PREVENÇÃO E AUTOPROTECÇÃO

Os sismos são fenómenos naturais que não se podem prever nem evitar. Os seus efeitos podem ser minimizados com comportamentos adequados. Há que saber agir correctamente.

INFORME-SE • COLABORE • PARTICIPE

ANTES

- Certifique-se que todos os seus familiares sabem o que fazer no caso de ocorrer um sismo. Combine um local de reunião no caso dos membros da família se separarem durante o sismo.
- Prepare a sua casa por forma a facilitar os movimentos, libertando corredores, passagens, arrumando móveis e brinquedos, etc.,
- Tenha à mão uma lanterna eléctrica, rádio portátil, pilhas de reserva para ambos, extintor e um estojo de primeiros socorros.
- Localizar os locais mais seguros distribuindo os seus familiares por eles. Localizar os locais mais perigosos.
- Fixe as estantes, botijas de gás, vasos e floreiras às paredes.
- Coloque os objectos pesados ou de grande volume no chão ou nas estantes mais baixas.
- Armazene água em recipientes de plástico fechados e alimentos enlatados para 2 ou 3 dias. Renove-os de tempos a tempos. Tenha à mão medicamentos correntes mais necessários.
- Mantenha a sua vacinação e de toda a sua família em dia, nomeadamente a vacina do tétano.

Locais mais seguros • Vão de portas interiores, de preferência em paredes-mestras. • Cantos das salas • Debaixo de mesas, camas e outras superfícies estáveis. • Longe das janelas, espelhos e chaminés • Fora do alcance de objectos, candeeiros e móveis que possam cair.

Locais mais perigosos • Saídas • Junto a janelas, espelhos e chaminés • Junto a objectos, candeeiros e móveis que possam cair • Elevadores • Meio das salas

DURANTE

MANTENHA A SERENIDADE A CALMA

- Se estiver num dos andares superiores de um edifício não se precipite para as escadas. Abrigue-se no vão de uma porta interior, nos cantos das salas ou debaixo de uma mesa ou cama. Nunca utilize elevadores.
- Mantenha-se afastado de janelas, espelhos e chaminés. Tenha cuidado com a queda de candeeiros, móveis ou outros objectos.
- Se estiver no rés-do-chão de um edifício e a sua rua for suficientemente larga (por exemplo mais larga que a altura dos edifícios), saia de casa calmamente e caminhe para um local aberto, sempre pelo meio da rua. Conte alto e devagar até 50.

SE ESTÁ NA RUA: • Dirija-se para um local aberto. Não corra nem ande a vaguar pelas ruas.

- Mantenha-se afastado dos edifícios, sobretudo dos velhos,



altos/isolados, postes de electricidade e objectos que lhe possam cair em cima. Afastar-se de taludes e muros que possam desabar. Conte alto e devagar até 50.

SE ESTÁ NUM LOCAL COM GRANDE CONCENTRAÇÃO DE PESSOAS: (Escola, sala de espectáculos, edifício de escritórios, fábrica, loja, etc.)

- Não se precipite para as saídas. As escadas e portas são pontos que facilmente se enchem de escombros e podem ficar obstruídos por pessoas tentando deixar o edifício. Fique dentro do edifício até o sismo cessar. Saia depois com calma tendo em atenção as paredes, chaminés, fios eléctricos, candeeiros e outros objectos que possam cair.

SE ESTÁ A CONDUZIR:

- Pare a viatura longe de edifícios, muros, taludes, postos e cabos de alta tensão e permaneça dentro dele.

DEPOIS NOS PRIMEIROS MINUTOS APÓS O SISMO:

- Mantenha a CALMA, poderá haver mais réplicas.
- Não fume, nem acenda fósforos ou isqueiros. Pode haver fugas de gás ou curto-circuitos. Utilize lanternas a pilhas. Corte a água, gás e a electricidade. Verifique se há incêndios. Tente apagá-los.
- Ligue o rádio e cumpra as recomendações.
- Limpe urgentemente os produtos inflamáveis que tenham sido derramados (álcool, tintas, etc.).

• Solte os animais domésticos. Eles trataram de si próprios.

SE ESTÁ JUNTO AO LITORAL: • Se vive junto ao litoral e sentir um sismo é possível que nos 20 a 30 minutos seguintes ocorra um tsunami. Em caso de suspeita/ aviso de tsunami vá de imediato para uma zona alta, pelo menos 30 mts acima do nível do mar, e afastada da costa. Se estiver numa embarcação dirija-se para alto mar. Um tsunami só é destrutivo junto à costa onde a profundidade das águas é pequena. Regresse a casa só quando as autoridades o aconselharem.

NAS HORAS SEGUINTE:

- Mantenha a calma e cumpra as instruções que a rádio difundir. Esteja preparado para outras réplicas.
- Se encontrar feridos graves, chame as equipas de socorro para promover a sua evacuação. Se houver pessoas soterradas, informe as equipas de salvamento. Entretanto, se sem perigo, for capaz de as começar a libertar, tente fazê-lo retirando os escombros um a um. Não se precipite, não agrave a situação dos feridos ou a sua própria.
- Evite passar por onde haja fios eléctricos soltos e tocar em objectos metálicos em contacto com eles.
- Se a sua casa se encontrar muito danificada terá de a abandonar. Reúna os recipientes com água, alimentos e medicamentos vulgares e especiais (cardíacos, diabéticos, etc.).
- Não circule pelas ruas para observar o que aconteceu. Libertas para as viaturas de socorro.

O CIDADÃO É O PRIMEIRO AGENTE DE PROTECÇÃO CIVIL

Fonte: www.proxiv.pt/PrevencaoProteccao/RiscosNaturais/Sismos/Pages/Medidas.aspx

*Comece a semear a sua publicidade agora,
para ver resultados já na Primavera!*



ORIGEM DO CARNAVAL

O Carnaval é uma herança de várias comemorações realizadas na Antiguidade por povos como os egípcios, hebreus, gregos e romanos. Estes festejos pagãos serviam para celebrar grandes colheitas e principalmente louvar divindades. É provável que as mais importantes festas ancestrais do Carnaval tenham sido as "saturnais", realizadas na Roma antiga em exaltação a Saturno, Deus da agricultura. Na época dessa celebração, as escolas fechavam, os escravos eram soltos e os romanos dançavam nas ruas. Havia até mesmo uma espécie de carros alegóricos já naquela altura que levavam homens e mulheres todos nus e eram chamados de carrum navalis, algo como "carro naval", pois tinham formato semelhante a navios.

Devido ao nome familiar, alguns pesquisadores vêm aí a origem da palavra Carnaval. A maior parte dos especialistas, porém, acha que o termo vem de outra expressão latina: carnem levare, que significa "retirar ou ficar livre da carne". Isso porque, já na Idade Média, essas velhas festividades pagãs foram incorporadas pela Igreja Católica, passando a marcar os últimos dias de "liberdade" antes das restrições impostas pela Quaresma. Nesse período de penitência para os cristãos (durante os 40 dias antes da Páscoa), o consumo de carne era proibido.

A variação da data do Carnaval no calendário se deve justamente à ligação direta com a Páscoa – que, no hemisfério sul, sempre acontece no primeiro domingo após a primeira lua cheia do outono. Determinada a data do feriado cristão, basta retroceder 46 dias no calendário (40 da Quaresma mais seis da Semana Santa) para se chegar à Quarta-Feira de Cinzas.

Eventos, Município de Loulé

Até 2 Exposição de trabalhos de Nuno Lorena. Galeria de Arte **Vale do Lobo**

4 a 7 4º Congresso da Sociedade Portuguesa de Hipertensão. Tivoli Marina de **Vilamoura**.

10 a 13 Concertos de Piano por Piers Lane. Centro Cultural **São Lourenço**.

13 a 15 36ª edição de Carnaval Sailing Regatta 2010.

Arranque de época para a Classe DART. **Vilamoura**

14 a 16 Baile Carnaval. S. da Casa Povo de **Alte**. 21h30

Até Março Exposição colectiva de pintura e escultura que conta com a presença de 24 artistas. Centro Cultural **São Lourenço** *Informação com o apoio dos Supermercados Jaffer*



DM
DECORAÇÃO MODERNA
Soluções inteligentes para espaços diferentes

900m² de Exposição.
A sua casa é o nosso universo. Visite-nos, temos a solução certa para si!

Estrada de Loulé, 5. João da Venda
Tel. 289 816 928 - Fax. 289 816 928

www.decoracaomoderna.pt

COZINHAS MOBILIÁRIO DECORAÇÃO ELECTRODOMÉSTICOS MOBILIÁRIO DE JARDIM

FIAAL

Fomento Industrial e Agrícola do Algarve, Lda.



Feel the difference

Ford Transit Kombi



Ford Transit Connect



Ford Ranger



Aproveite as novas condições especiais **FordCredit**

Faro EN 125 - Nô do Aeroporto - Pontes de Marchil
8005 - 518 Faro • Tel: 289 891 700 • Fax: 289 891 769

Loulé Av. José Da Costa Mealha • Tel.: 289 414 506
Tavira Trav. Zacarias Guerreiro, 20 • Tel.: 281 324 724



CARNEIRO Carta/Mês: 7 de Espadas: Novos Planos, Interferências. **Amor:** deverá adoptar uma nova atitude a este nível para superar as provas com que se pode ter de deparar. **Saúde:** procure dormir mais horas pois estará com maior susceptibilidade a sofrer de dores de cabeça. **Dinheiro:** procure dar um novo impulso à sua vida profissional, diversifique as suas fontes de rendimentos. **Nº Sorte:** 57

TOURO Carta/Mês: 10 de Paus: Sucessos Temporários, Ilusão. **Amor:** Evite ter qualquer tipo de atitude egoísta ou egocêntrica, pense 2 vezes para não magoar o seu par. **Saúde:** Cultive a sua boa forma através de gestos simples: estacione o carro um pouco mais longe e ande a pé, troque o elevador pelas escadas, etc. **Dinheiro:** Tente conter-se um pouco mais nos seus gastos. **Nº Sorte:** 32

GÉMEOS Carta/Mês: O Mágico: Habilidade. **Amor:** O seu charme e simpatia possibilitam-lhe alcançar a harmonia afectiva à sua volta. **Saúde:** Não tenha medo de aceitar aquilo que lhe parece novo. **Dinheiro:** Deixe os seus investimentos darem frutos. **Nº Sorte:** 1

CARANGUEJO Carta/Mês: O Louco: Excentricidade. **Amor:** Ao enfrentar algum problema lembre-se que este só poderá ser resolvido se for abertamente discutido pelo casal. **Saúde:** Cuidado com a alimentação hiper-calórica. **Dinheiro:** Lembre-se que um bom líder deve ser capaz de cultivar o bom-humor, pois num ambiente agradável as pessoas procuram dar o seu melhor. **Nº Sorte:** 22

LEÃO Carta/Mês: Rei de Ouros: Inteligente, Prático. **Amor:** Reconheça que ninguém consegue dominar as suas emoções em todos os momentos e não se recrimine quando não reage como gostaria. Admitir que não é perfeito é o primeiro passo para se sentir em paz. **Saúde:** Cuidado com as quedas, anda muito distraído. **Dinheiro:** Tudo irá correr pelo lado mais favorável neste sector. **Nº Sorte:** 78

VIRGEM Carta/Mês: Rainha de Copas: Amiga Sincera. **Amor:** lembre-se que quando não arriscamos, por medo de perder a estabilidade que conseguimos, estamos a deixar de viver. **Saúde:** Com disciplina e auto-controlo melhorará certamente de qualquer situação difícil. **Dinheiro:** Uma pessoa amiga vai

precisar da sua ajuda, não lhe falhe. **Nº Sorte:** 49

BALANÇA Carta/Mês: 4 de Paus: Ocasão Inesperada, Amizade. **Amor:** É importante agir no momento certo, enfrentar os problemas sem lhes dar demasiado valor. **Saúde:** Procure com mais regularidade o seu médico assistente. **Dinheiro:** Não é o momento ideal para contrair nenhum empréstimo. **Nº Sorte:** 26

ESCORPIÃO Carta/Mês: Rainha de Paus: Poder Material e que pode ser Amorosa ou Fria. **Amor:** Seja mais carinhoso com o seu par. **Saúde:** Procure mais vezes o seu dentista. **Dinheiro:** Não se deixe abater por uma maré menos positiva nesta área da sua vida, pois nem tudo está perdido. **Nº Sorte:** 35

SAGITÁRIO Carta/Mês: A Lua: Falsas Ilusões. **Amor:** Este é um momento favorável para a conquista. **Saúde:** Vigie o seu estômago. **Dinheiro:** Observe e oiça o que o rodeia, procure conhecer e experimentar sempre mais, tome uma atitude perante as situações! **Nº Sorte:** 18

CAPRICÓRNIO Carta/Mês: 4 de Ouros: Projectos. **Amor:** Dê mais atenção aos seus amigos, dedique-se mais àqueles que ama e que o amam. **Saúde:** Lute contra a rotina. Não seja hipocondríaco, consulte o médico mas sem dramatismos. **Dinheiro:** Cuidado com os gastos supérfluos. **Nº Sorte:** 68

AQUÁRIO Carta/Mês: Cavaleiro de Espadas: Guerreiro, Cuidado. **Amor:** lembre-se que estamos sempre a tempo de começar de novo, de fazer mudanças, as frustrações e a impaciência. **Saúde:** está mais sujeito a dores de garganta. **Dinheiro:** tenha força para agarrar a vida com coragem! **Nº Sorte:** 62

PEIXES Carta/Mês: Ás de Copas: Princípio do Amor, Grande Alegria. **Amor:** Em vez de culpar os outros por aquilo que nos acontece, lembre-se que podemos escolher ultrapassar os obstáculos com que nos deparamos, utilizando-os para amadurecer e evoluir. **Saúde:** Tenha mais confiança e valorize mais as suas qualidades. **Dinheiro:** Cuidado com as intrigas no local de trabalho, afaste-se de boatos. Em cada circunstância faça sempre o que lhe parece certo. **Nº Sorte:** 37

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

AVERSÃO E MEDO MÓRBIDO IRRACIONAL, DESPROPORCIONAL E PERSISTENTE (letra A):

Ablutofobia lavar-se ou de tomar banho.
Acarofobia parasitas ou insetos e as suas picadas.
Acerofobia ácidos.
Achluofobia escuridão.
Aclofobia multidões.
Acousticofobia ruído.
Acrofobia altura, de lugares altos
Aeroacrofobia lugares altos e abertos.
Aerofobia corrente de ar de aspirar ar contaminado ou substancias nocivas.
Aerofobia voar.
Aeronauifobia vomitar.
Aeronausifobia resfriados
Afefobia ser tocado.
Agliofobia sentir ou sofrer dores.
Agorafobia lugares públicos com multidões, a grandes espaços descobertos ou ao sair de casa.
Agorafobia repugnante de multidão.
Agrafobia abuso sexual(estupro).
Agrizoofobia animais selvagens.
Agyrofobia ruas ou de atravessa-las.
Aichmofobia objetos pontiagudos, as agulhas ou a vir ser picado por elas.
Aicmofobia objetos pontiagudos, as agulhas ou a


vir ser picado por elas.
Aidefobia vir a sofrer de aids (sida).
Ailérofobia gato.
Ailurofobia repugnante de gato.
Albuminurofobia ter enfermidades renais.
Alectorofobia galinhas.
Algofobia sofrer dores físicas ou morais.
Aliadofobia daquele que, nas duas grandes guerras mundiais, era contrário aos aliados.
Aliumfobia alho.
Allodoxafobia opiniões.
Alzheimerofobia vir a sofrer do mal de Alzheimer
Altofobia alturas.
Amathofobia poeira ou pó.
Amaxofobia presença de veículos, ou encontrar se em veículo em movimento.
Ambulofobia caminhar.
Ambulofobia andar, de estar em pé.
Americanofobia norte americanos e à sua cultura.
Angrofobia se tornar antipático
Amhainofobia Halloween
Amicofobia arranhado.
Amneifobia vir a sofrer de amnésia.
Anablefobia olhar para cima.

Ancarofobia vento. Também atinge os animais.
Androfobia sexo masculino.
Anemofobia ventanias e ao seu som.
Anginofobia vir a sofrer de anginas ou estrangulamento.
Anglofobia Ingleses, ou a sua cultura.
Angrofobia vir a enfurecer-se ou enojar-se.
Ankylofobia vir a ter imobilidade nas articulações.
Ankylofobia congestionamentos de trânsito.
Anthofobia flores.
Anthropofobia gente e da sociedade.
Antlofobia dilúvios e inundações
Antraxofobia antraz.
Antropofobia relâmpagos.
Anuptafobia vir a ficar solteiro.
Apeironfobia infinito.
Aphenphomfobia vir de ser tocado e ao tato.
Ápifobia abelhas e de seus ferrões.
Apotemnofobia ver pessoas com membros amputados.
Aquafofia água.
Aracnofobia aranha.
Arithmofobia números.
Armaofobia jogo amoroso.

 Nesta edição aproveitamos para apresentar o novo Supermercado Jafers em St.^a Barbara de Nexe. Com a abertura desta loja o grupo Jafers expande a sua actividade na área da distribuição alimentar para esta freguesia do concelho de Faro. Esta nova loja em St.^a Barbara vem oferecer à população desta típica vila, um acolhedor supermercado onde podem dispor de bens alimentares, de higiene e outros essenciais ao dia a dia desta população. Esta nova loja também dispõe de Talho e charcutaria, enchidos e queijos, bem como de uma secção de hortícolas e frutas do dia. Esta nova loja também tem uma secção de produtos direccionados para os consumidores de origem estrangeira que residem nesta freguesia ou próximo que assim passam a dispor de uma loja que procura também responder às suas necessidades.

Claro que nesta nova loja Jafers também há uma boa secção de vinhos para satisfazer não só os algarvios de St.^a Barbara mas também os estrangeiros residentes na freguesia. Na imagem mostramos uma mostra de vinhos que decorreu no dia da abertura da nova loja.



 In this issue we decided to introduce the new Supermarket Jafers open in St. Barbara de Nexe in January. With the opening of this new shop the Jafers group expands its commercial activity of food distribution, in this typical vila in the municipality of Faro. This new store in St. Barbara will be offering to this population, a friendly supermarket where they can have food, and other essentials products of daily life for this population.

This new store also offers Meat section, sausages and cheeses, as well as a section of vegetables and fruits of the day. This new store also has a section of products targeted to consumers of foreign origin who live in St.^a Barbara or around. Of course, in this new Jafers Supermarket there is also a good section of wines to satisfy not only the local inhabitants of St. Barbara but also the foreigners living here. In the picture we show a wine tasting exhibition held on the opening day of this new store.



SUPERMERCADOS

Faz mais por Quarteira e pelo município de Loulé.

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

...Já abriu em St^a Bárbara de Nexe !



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



CALENDÁRIO DE ACTIVIDADES E PROVAS da ATM ALGARVE / Época 2009/2010 (Janeiro a Julho)

Regional e Nacional Desenvolvido

- 3 (Qua) TAÇA DE PORTUGAL 1ª Eliminatória / 1ª Jornada. Seniores.
 6 (Sab) Camp. Nacional 3ª Divisão Masculina: UDR Sambrasense Sp. Madeira / CTM Setúbal ACD Coobital / Vianenses JS Campinense / CP Serpa GD Pic Nic
 7 (Dom) Campeonato Distrital Pares. Pav. Desportivo Paderne (9h30/ 20h00)
 8 (Seg) Fecho de Inscrições Campeonato Distrital Equipas Seniores.
 10 (Qua) TAÇA DE PORTUGAL 1ª Eliminatória / 2ª Jornada. Seniores.
 13 (Sab) e 14 (Dom) 6º Torneio "Cidade Seixal" A. 6º Torneio "Cidade Seixal" A. Torre da Marinha.
 16 (Ter) CARNAVAL.
 17 (Qua) TAÇA DE PORTUGAL 2ª Eliminatória. Seniores.
 20 (Sab) Campeonato Nacional 3ª Divisão Masculina: GD Pic Nic UDR Sambrasense / JS Campinense CP Serpa / ACD Coobital Vianenses / Campeonato Nacional 2ª Divisão Feminina: Ala Nuno Alvares "B" AAMexilhoeira
 21 (Dom) Campeonato Nacional 3ª Divisão Masculina: ACD Coobital Sebastianense / Campeonato Distrital Equipas Cadetes Masculinos Pavilhão de Aljezur (14h00 / 20h00)
 22 (Seg) Abertura de Inscrições Campeonatos Distritais Individuais
 24 (Qua) Campeonato Distrital Equipas Seniores / 1ª Jornada.
 27 (Sáb) Taça de Portugal 1ª Fase / Inter Selecções Regionais. Seniores. Jun/Cad/Inf/Ini. Porto
 28 (Sab) Inter Associações Regionais. Jun/Cad/Inf/Ini. Porto



Tabela das Marés

Porto de Faro/Olhão

Fevereiro
2010

Dia		Lua	Preia-Mar/Altura (metros)			Baixa-Mar/Altura (metros)								
1	S	Q. Minguante	03:39	-	3.69	16:04	-	3.42	10:11	-	0.46	22:22	-	0.58
2	T		04:23	-	3.62	16:48	-	3.34	10:54	-	0.53	23:06	-	0.68
3	Q		05:07	-	3.47	17:33	-	3.20	11:37	-	0.69	23:52	-	0.85
4	Q		05:53	-	3.24	18:20	-	3.02	12:22	-	0.89	-	-	-
5	S	Lua Nova	06:43	-	2.98	19:14	-	2.82	13:11	-	1.12	00:41	-	1.05
6	S		07:42	-	2.73	20:19	-	2.66	14:09	-	1.33	01:38	-	1.26
7	D		08:57	-	2.54	21:38	-	2.58	15:26	-	1.48	02:52	-	1.42
8	S		10:23	-	2.47	22:56	-	2.62	16:57	-	1.51	04:26	-	1.47
9	T	Q. Crescente	11:37	-	2.52	23:58	-	2.73	18:09	-	1.43	05:50	-	1.39
10	Q		12:31	-	2.63	-	-	19:00	-	1.31	06:49	-	1.26	
11	Q		13:13	-	2.76	00:46	-	2.87	19:40	-	1.19	07:32	-	1.12
12	S		13:48	-	2.88	01:25	-	3.01	20:13	-	1.07	08:08	-	1.00
13	S	Lua Cheia	14:20	-	2.98	02:00	-	3.14	20:43	-	0.98	08:40	-	0.92
14	D		14:51	-	3.06	02:33	-	3.24	21:11	-	0.91	09:09	-	0.87
15	S		15:21	-	3.11	03:05	-	3.31	21:38	-	0.88	09:37	-	0.85
16	T		15:52	-	3.12	03:36	-	3.32	22:05	-	0.88	10:03	-	0.86
17	Q	Q. Minguante	16:23	-	3.10	04:08	-	3.28	22:33	-	0.92	10:28	-	0.91
18	Q		16:56	-	3.05	04:40	-	3.20	23:03	-	0.98	10:55	-	0.98
19	S		17:32	-	2.97	05:15	-	3.08	23:39	-	1.08	11:24	-	1.06
20	S		18:15	-	2.87	05:54	-	2.93	-	-	-	11:59	-	1.17
21	D	Lua Nova	19:10	-	2.75	06:42	-	2.76	00:23	-	1.20	12:45	-	1.29
22	S		20:26	-	2.67	07:47	-	2.61	01:22	-	1.33	13:48	-	1.41
23	T		21:55	-	2.72	09:14	-	2.54	02:45	-	1.41	15:17	-	1.46
24	Q		23:12	-	2.89	10:41	-	2.63	04:28	-	1.36	16:56	-	1.36
25	Q	Q. Crescente	-	-	-	11:50	-	2.82	05:51	-	1.16	18:10	-	1.15
26	S		00:14	-	3.13	12:46	-	3.05	06:52	-	0.92	19:06	-	0.91
27	S		01:06	-	3.37	13:34	-	3.26	07:41	-	0.69	19:54	-	0.71
28	D		01:53	-	3.56	14:18	-	3.42	08:25	-	0.52	20:38	-	0.56

A sua empresa pode publicitar neste espaço...

...e patrocina a Tabela das Marés



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



Tòjeira O mesmo que grande cabeleira, grande trunfa

Torneiro Homem renitente; torto; teimoso

Traçana Pessoa que gosta de dizer mal dos outros, de criticar

Trafego Que não está quieto, que é muito vivaço, irrequieto

Trafulha Aldrabão, mentiroso, trapaceiro, que faz trafulhices

Tralhoada O mesmo que pancadaria, desacato, sova

Trambecalho Sinónimo de miúdo, criança, moço pequeno

Trambelho Diz-se de algo ou de alguém



desajeitado, sem juízo, cabeça no ar

Tramelejar Falar demasiado, dar à língua

Tramouco Diz-se de alguém que não percebe bem as coisas, ou não ouve bem, ou não consegue fazer algo como deve ser

Trempe Designação dada a uma pessoa esguia, fraca, alta

Trompicar O mesmo que enganar, tramar, lixar, tropeçar

Tufado Diz-se de alguém que está melindrado, ofendido, amuado

Tutuço Sinónimo de toutiço, cabeça



Patrocinado por **Mobilar móveis • Olhão**

CULINÁRIA ALGARVIA

Ingredientes: Arjamolho

5 tomates maduros

3 dentes de alho

1 dl de azeite

1 pimento verde

1 colher de sopa de vinagre de vinho

1/2 pão caseiro

orégãos e sal grosso q.b.

Preparação:

Comece por descascar os dentes de alho e pise com o sal. Retire o pedúnculo ao tomate, escale em água a ferver para tirar melhor a pele e as sementes. Corte em pequenos cubos. Depois, limpe o pimento e corte, também, em cubos pequenos. Num recipiente, deite o azeite, os orégãos, água fria e vinagre. Adicione os dentes de alho, o sal e o tomate. Corte o pão em fatias pequenas e adicione. Mexa e sirva bem frio.



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

Eventos de Silves

7 Gala de Desportos de Combate Dynamite. Casa do Povo de São Bartolomeu de Messines. 20h00

Para pôr o seu negócio no mapa do Algarve contacte-nos e apareça já na próxima edição

A melhor opção
La mejor opción

inalves@mail.telepac.pt • 968639468

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

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

Solução na próxima edição



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

Solução da edição anterior
Solución de la edición anterior

ALCUNHAS

Coça nas virilhas O alcinhado apanhou sarna e as mulheres puseram-lhe essa designação
Dez Réis O visado no tempo da miséria andava só com dez-réis e então puseram-lhe esta alcunha
Já Lá Vai O visado é taberneiro e sempre que lhe perguntavam algo respondia Já La Vai
Ladrona É uma alcunha aplicada a uma pessoa gorda que prima pela falta de higiene
Lambão aplica-se a um homem que come muito
Mau governo atribuída a um sujeito que gasta dinheiro de uma forma desastrada
Farsolo O receptor tem os olhos tortos e usa óculos
Cavalo cigano Alcinha atribuída a um sujeito que se agita muito ao andar
Caga tosse O alcinhado adquiriu esta designação porque tosse e deita gases ao mesmo tempo

Expressões

“Dose para cavalo” Significado: Quantidade excessiva; demasiado. Supõe-se que o cavalo, por ser forte; o elefante, por ser grande, e o leão, por ser valente, necessitam de doses exageradas de remédio para que este possa produzir o efeito desejado.

“Memória de elefante” Significado: Ter boa memória; recordar-se de tudo. Origem: O elefante fixa tudo aquilo que aprende, por isso é uma das principais atrações do circo.

“Lágrimas de crocodilo” Significado: Choro fingido. Origem: O crocodilo, quando ingere um alimento, faz forte pressão contra o céu da boca, comprimindo as glândulas lacrimais.



Assim, ele chora enquanto devora a vítima.

“Não poder com uma gata pelo rabo” Significado: Ser ou estar muito fraco; estar sem recursos. Origem: O feminino, neste caso, tem o objectivo de humilhar o impotente ou fraco a que se dirige a referência. Supõe-se que a gata é mais fraca, menos veloz e menos feroz em sua própria defesa do que o gato. Na realidade, não é fácil segurar uma gata pelo rabo, e não deveria ser tão humilhante a expressão como realmente é.

“Já a formiga tem catarro” Significado: Diz-se a quem pretende ser mais do que é, sobretudo dirigido a crianças ou inexperientes.

Publicite connosco

in *Inácio Alves*
Marketing • Publicidade • Serviços

A melhor opção
La mejor opción



num encarte! 2000 cadernos / 4 páginas A4 a cores!



Aproveite o espaço de 4 páginas A4, impressas a 4/4 cores em papel couchê 115gr, que chegam a 2000 estabelecimentos comerciais, empresas e empresários no Algarve, (Ayamonte e Lepe) e são vistas por mais outras 8.000 pessoas.



São 2000 encartes formato A3 dobrado (4 pág. A4) que lhe custam por unidade apenas, 0,50 ou 0,40 cêntimos + IVA, menos que o custo de um selo dos correio.

E para que não tenha mais despesas nós produzimos o design, paginação, fotografia dos produtos que desejarem promover (imagens com recorte) e textos, preços ou outras informações referentes a cada produto.

Custo 2000 encartes - 1000 € + IVA = 0,50 € + IVA por unidade. (Preço inclui: Produção, Criação, Fotografia, Maquetização, Arte Final, impr. em papel couchê 11 gr, Acabamento e Distrib. com a Revista.)
Custo 800 € + IVA só impressão do encarte e distribuição com a revista. (Neste caso o trabalho deve ser-nos enviado já pronto para impressão em suporte informático, pdf, ou corel 11. Preço unitário 0,40 + IVA).

Para encartes noutros formatos A4, A5 ou Flyers 10x21 cm, **Veja este encarte** ou para mais publicações por favor consulte-nos.

(Condições de pagamento; 50% com a reserva do espaço, resto em cheque datado Para a data de saída da revista que traz o encarte.)

Veja este encarte no nosso site

A melhor opção
La mejor opción



Contacte-nos para aparecer na próxima edição!

289 72 10 50 / 968 639 468

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

A melhor opção
La mejor opción



Caro(a) leitor(a)

Se tem no seu município ou freguesia, uma Associação Cultural ou Desportiva!? Um Clube de dança, de música ou de cinema, um Atelier ou Galeria de Arte!? Se quer ver aqui publicadas notícias de Eventos que organizam ou a Agenda desses eventos, contacte-nos!...

...E disponha deste espaço todos os meses (½ página) por um valor simbólico!



Neste espaço a sua mensagem chegará a 2000 estabelecimentos comerciais ou firmas, e é vista por mais de 8000 no Algarve. Enviamos também para mais de 10000 endereços electrónicos, e está disponível na Internet com o link direccionado para o site da sua Associação ou Clube.

*Olhão, Cidade do Mar
Capital da Ria Formosa*

A melhor opção
La mejor opción

