

# A melhor opção La mejor opción

Março  
March

2010  
nº41

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

## Mês do Teatro

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

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.

Veja o  
encarte





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



Free Classifieds  
 + Society & Culture

Kostenlose Kleinanzeigen  
 + Gesellschaft & Kultur

Classificados Grátis



+ Sociedade e Cultura



**Experimente o nosso jornal.  
 Anuncie connosco. 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

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



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.*

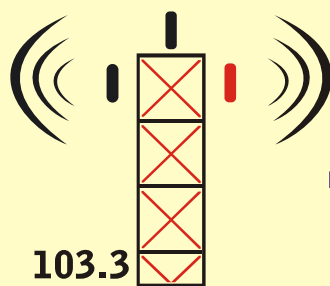
É proibido a reprodução no todo ou em parte dos conteúdos desta edição sem a devida autorização.

*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

Março  
Nº 41  
2010

Editorial _____	2	Limpar Portugal, Limpar Olhão _____	8
The Mc Minns Coments & Opinions  _____	3	Alergia - Doenças da Primavera _____	9
Homenagem à Madeira _____	3 e 4	Eventos, Município Faro _____	10
		Calendário ATM Algarve _____	10
Ilha da Madeira		Algarve em Forma _____	11
Ilha do Porto Santo		Horóscopo Mensal _____	12
Conselhos e Dicas da Isilda _____	5	Fobias _____	12
		Dicas do Jafers sobre Vinhos _____	13
Eventos, Município de Tavira _____	5	Receita de Licores _____	13
Culinária: Lingueirões com batatas à Algarvia _____	5		
		Tabela das Marés _____	14
Eventos, Mun. de Olhão _____	6, 7, 8	Encarte para você poupar mais na publicidade _____	14
Alteração de trânsito no Concelho de Olhão _____	7	Modos de falar dos Algarvios _____	15
		Passatempos _____	16



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

IMO 90 IMOBILIÁRIA

Lic 764 AMI

Rua 1º de Maio, 30A • Tel. 281 324 684 • TAVIRA [www.imo90.com](http://www.imo90.com)

Veja esta edição também em  
[www.amelhoropcao.com](http://www.amelhoropcao.com)  
porque tem mais para ver!



# Editorial

Março é o mês em que chega a Primavera, prenúncio de mais sol, mais luz e mais cores desabrochando por todo este Algarve para nos ajudar a esquecer os dias cinzentos, chuvosos e frios dos últimos meses deste Inverno, que foram de facto de tristeza e descontentamento para todos aqueles que trabalham, cumprem com os seus deveres e obrigações para com o país, a sua terra, as suas famílias, empresas e o seu próximo. Esperemos pois que o sol da Primavera nos aqueça a alma, nos dê mais ânimo e forças para continuar a enfrentar as dificuldades que ainda vamos ter que suportar até ao Verão, altura em que, esperamos, as coisas melhorem um pouco mais na nossa região com a vinda do turismo que significa trabalho e receitas que ajudem à reanimação da economia, que o Algarve tanto necessita.

Por outro lado com a chegada da Primavera, a estação que simboliza a renovação da natureza e da vida, esperemos que alguma coisa de bom ou de mau aconteça na vida deste país, que acorde este envelhecido e pobre povo e nos restitua valores morais e éticos que nos dêem forças para lutar contra a apagada e vil tristeza em que temos vivido, na ilusão de que somos um povo livre e de que temos liberdade.

Para quem já é velho, ou prematuramente envelhecido e com poucos recursos, por mais pobreza ou calamidades que lhes chegue, pouco lhes afectará a existência até ao fim dos seus dias, isto porque os velhos são capazes de suportar mais pobreza e maiores sacrifícios com coragem espartana e muita dignidade. Mas o mesmo já não se poderá dizer do resto dos portugueses na casa dos quarenta, para não falar de uma geração que é jovem até aos trinta e tal, que não estão preparados psicológica e moralmente para suportar uma eventual restrição de bens de consumo, "direitos" e "liberdades" que o desastre de uma economia na banca rota, ou à beira dessa realidade, pode impor.

Esperemos pois, com o aparecimento do Sol no Algarve todos os dias, que quando nasce deve ser para todos, e tudo deve iluminar, para que se afastem as sombras que escondem a realidade e nos


permitam ver o presente que temos tal como é, para podermos idealizar, planejar, moldar e ajudar a construir o futuro da sociedade que quer para si, para os seus filhos e para os seus netos.

Para terminar este editorial de Março de 2010 com algum optimismo como habitualmente espero e desejo que o mês de Março traga aos portugueses alguma clarificação no que respeita à verdade ou à mentira sobre a personalidade e o carácter dos políticos que nos governam, dos magistrados que detêm o poder judicial, dos gestores públicos, dos banqueiros que detêm o poder económico, dos directores de jornais e jornalistas independentes que têm o dever de informar com rigor e isenção, de modo a que tenhamos alguma coisa de concreto e palpável em que possamos acreditar. E por fim acrescento mais um desejo optimista para o mês de Março, gostaria que Sua Excelência o Senhor Presidente da República, quando aparecesse em público ou na televisão, tivesse um semblante menos carregado, menos triste, menos pesaroso, porque a tristeza que se vê no rosto do Sr Presidente e o desalento que se nota nas suas palavras, mesmo quando são para incentivar e animar os portugueses, denotam que a República está muito, muito doente, e que o Presidente não tem poderes para a regenerar e curar. Sei que este desejo é bastante mais difícil de realizar mas mesmo assim continuo a ser optimista. Quem sabe? Se lá na privacidade do seu gabinete o Sr Presidente, que certamente não vai recandidatar-se de novo a Presidente desta República, não terá já esboçado um sorriso aquando da candidatura do Poeta Alegre, pelos jogos florais e alegria que poderia trazer à centenária Sr.<sup>a</sup> República. Presumo e imagino que o Sr Presidente terá, também na intimidade do seu gabinete esboçado um sorriso mais tranquilo a propósito da candidatura à presidência do Dr. Fernando Nobre, porque assim talvez a velha e doente Sr.<sup>a</sup> República tenha melhores cuidados paliativos e sobreviva por mais alguns anos. Só uma pequena nota a propósito do Sr. Dr. F Nobre, que parece ser uma pessoa idealista e nobre, é também muito crédula, porque disse na RTP no programa "O português mais ilustre" que Aristides S. Mendes "até tinha queimado as mobílias de sua casa para resistir ao frio", você acredita?

*O Editor*



## The Mc Minns Coments & Opinions

Abandonment?.....Not this time! 

This month we stay on J to highlight a facility in Olhao that is certainly not abandoned. This is a real 'Jewel in the crown' as they say in English.

Where, what and why? Where?.On the very outskirts of Olhao on the road to Pechao.What?. The ' Estadio Municipal de Olhao' which has the capability to hold 2 by five or seven aside Football games at the same time, training/practice sessions, a full eleven aside game of Football or even a game of Rugby.

Why do I consider this to be a 'Jewel'? The facility is very well maintained and in really top condition. The synthetic playing surface is very true with nice spectator areas plus the coaches and managers are also well accomodated for with a good view of the on field action. A micro-processor controlled watering system really helps to ensure that the pitch is kept in the kind of condition which helps develop great playing skills.

At first sight the playing surface gives a great impression, but behind the scenes the backup systems and people are even more impressive! A very clean, tidy and well presented reception area fronts 8 secure locker and showering facilities which are also well maintained.

I was fortunate enough to see the Electrical Control Panels and again these exhibit a very high level of cleanliness, tidiness and they are obviously well maintained.

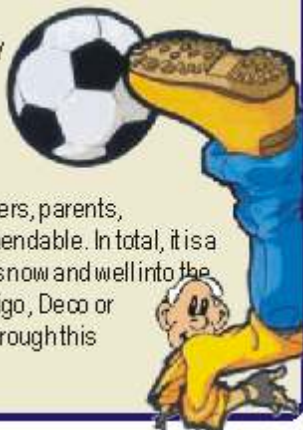
Notably, nothing happens without the people involved in the complete Project. A group had the foresight in the last decade to upgrade the site.

The Caretaker is very obviously proud of 'his' place, his work and his experiences. He is justifiably entitled to be proud!! Also consider that on many days at the weekend, approximately 60 children can be involved in their chosen sports activity. This is a pastime which may yield a better future for them rather than just time-wasting on the streets or even more destructive actions or habits, to which the youngsters may be enticed or attracted towards in their free time. On a bigger scale the future of Portuguese football is being well looked after well into the 2020's.

Certainly in our local town in Scotland, with a population of around the same as Olhao, no such facility exists and neither is one on the planning horizon. The local, professional team, Queen of the South, QOS, trains on any available local park or the home stadium. It is only in very recent times that the biggest Scottish football cluibs, Glasgow Rangers, Celtic and Aberdeen, having eventually been granted planning permission, made the investment decisions for separate facilities such as the quality of these currently available in Olhao.Maybe this is a factor why the short term propectcs for our National team, Scotland, and our adopted home team, Portugal, differ so much? From the reports I hear from our old home I am certain S.C.Olhanese would beat QOS easily and probably give the big 3 teams in Scotland a fair game? Maybe I can win a few bets if a game ever comes about?

Finally I round of by saying, great Job by the groundstaff, maintenance crew, and all involved in the upgrade of this superb facility.

The energy level and commitment shown by the schoolteachers, parents, Coaches and managers is highly commendable. In total, it is a great investment in the local youngsters now and well into the future. Who knows, another Eusebio, Figo, Deco or Ronaldo may well be graduating now through this football farm. We all really hope so!



## Homenagem à Madeira



No continente, só se falava da Madeira por causa do Orçamento do Estado para esta região autónoma. Para os continentais o Alberto João era mostrado como sangue suga do dinheiro dos portugueses e os madeirenses já eram vistos como mais uns parasitas que precisavam dos subsídios do Estado para viverem à grande e à francesa. Por causa o orçamento para a região autónoma da Madeira o Governo da República até ameaçava demitir-se. Foi preciso acontecer uma calamidade na Madeira para que os portugueses do continente se apercebessem de que aquela ilha plantada no meio do oceano Atlântico, a que chamam a Pérola do Atlântico, tem uma população extraordinária capaz de vencer toda e qualquer adversidade e que pela sua têmpera, coragem e força de alma merecem toda a nossa admiração, respeito e estima.



Se nos abstrairmos das comezinhas contas do ter e haver dos dinheiros públicos, que os políticos negociam e discutem, e olharmos para a obra que aquela gente tem feito na Madeira desde o tempo em que Diogo Cão aportou à ilha e os portugueses a povoaram, temos que reconhecer que aquela gente fez da ilha um jardim no meio do oceano, conquistando palmo a palmo o espaço construir uma cabana e cultivar a terra. Socalco a socalco, o povo da Madeira foi conquistando as vertentes dos montes, as encostas e depois os penhascos e os picos para transformar a aquela inóspita terra numa ilha que é hoje conhecida em todo o mundo como a Pérola do Atlântico.



Quem visitou a Madeira no século passado, como nós, ou a visita agora não pode deixar de se sentir impressionado com aquela fortaleza rochosa que os madeirenses transformaram num jardim conquistando à força de braços, suor e lágrimas cada bocadinho de terra de entre a rocha e calhaus que caracterizam a ilha. O madeirense não teve só que desbravar a ilha e conquistar os bocados de terreno onde construíram as primeiras cabanas, que mais tarde deram lugar às casas de alvenaria, mas sobretudo tiveram que trabalhar e cultivar os bocados de terra que lhes haveriam de garantir os meios de subsistência a agricultura, a pastorícia e, claro sem nunca ficar longe do mar que lhes dava o peixe.

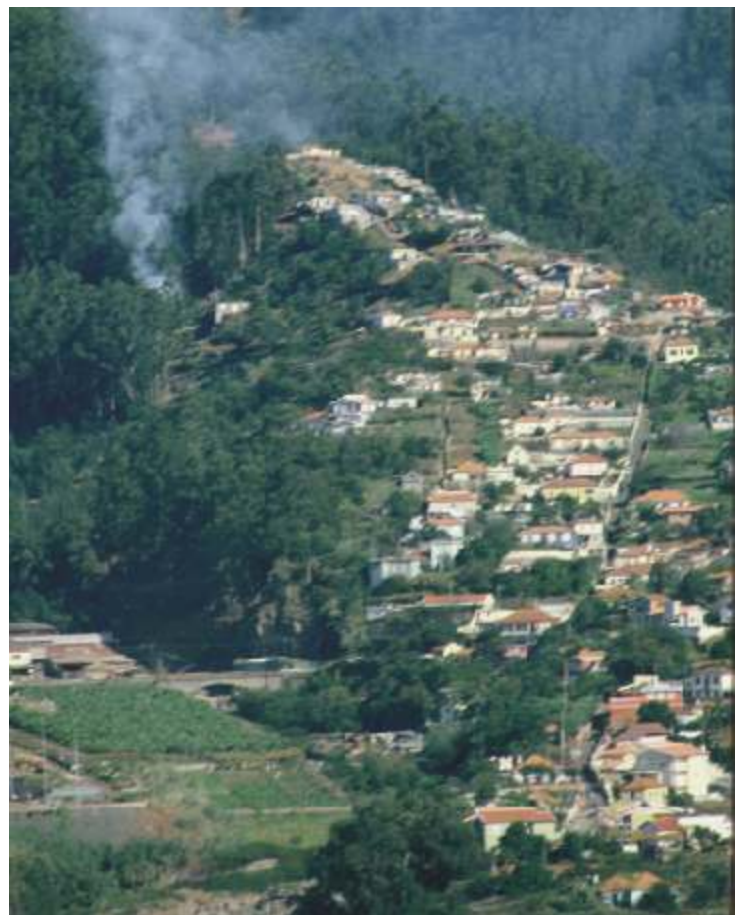
Foi nesta terra dura e difícil no meio do mar, mas de extrema beleza, com serros, penhascos e picos que se forjou o espírito, a tenacidade e a força deste povo, que fez da ilha um jardim no meio do oceano Atlântico que hoje, todo o mundo admira. Mas o madeirense por muito que ame a sua ilha também é capaz de a deixar para procurar mais sustento e mandar, ou trazer na volta, mais riqueza para a sua terra, tendo para isso emigrado para quase todos os continentes. Desde há muita que o madeirense é um povo que sabe o que é a diáspora. Pelo menos um membro de cada família madeirense emigrou e muitos fizeram fortuna e tornaram-se famosos, á custa de muito trabalho, perseverança e capacidade de sacrifício para vencer a adversidade.

Eu conheci alguns madeirenses. A tropa em África deu-me a felicidade de conhecer três deles. Recordo a miúdo cada um. O Rafael, a quem ouvi pela primeira vez a expressão, "hoje o almoço é salta que trepa com semelha" queria dizer que era "cabrito com batatas". Ou a sua generosidade que depois de andarmos vários dias no mato e já não termos rações, ele chegar ao pé de mim e, mostrando-me a última lata da sua ração que tinha carregado e sabido poupar até ali, perguntar-me, "Oh 13! gostas desta sardinhas?" aquela lata com três gordas sardinhas foi como um manjar dos deuses para mim e para mais dois, três camaradas. Ou outro madeirense, o barulhento Martinho de Jesus que jogava bem à bola e hoje tem um restaurante em Lisboa ali para os lados do parlamento. E por fim o Rodrigues, que ainda vejo de vez em quando, que tendo andado a estudar para "caçador de almas" foi parar à minha guerra como Alf. Caçador Pára-queda e que, na sua grandeza de alma e bondade, até queria apanhar os pecadores à mão. Já no continente, na década de 80, conheci o "velho" Ti Araújo, que sendo retornado de Moçambique onde havia sido Maquinista de comboios, era um velho trabalhador incansável de rija têmpera e caracter. Do Ti Araújo, um dia que ambos fomos em trabalho para os lados da Quinta do Lago, recordo uma feliz coincidência, a de encontrarmos por acaso o Dr Alberto João Jardim e " na minha

irreverente juventude dirigir-lhe a palavra mais ou menos assim, " Oh! Sr. Dr. Alberto João. Permita-me que lhe apresente um bom madeirense que ainda não o conhece" O Ti Araújo ficou sem fala, e o Alberto João (na altura muito mais novo mas sempre com aquele espírito jovial) para surpresa do Ti Araújo, estendeu-lhe a mão, cumprimentou-o e ainda estiveram uns instantes à conversa.

Este apontamento sobre as minhas impressões da Ilha da Madeira que visitei no princípio da década de 80, e falar dos madeirense que tive a privilégio e a honra de conhecer e conviver, foi a minha forma de homenagear a terra e as gentes da Madeira. Que ninguém tenha dúvidas, da força, da tenacidade e do forte espírito de solidariedade deste povo que, ainda chorando as perdas de vidas humanas, bens e haveres, logo depois dos primeiros momentos de acalmia desta catástrofe lançaram mãos á obra para salvar, remediar, e limpar os estragos que a mãe natureza, com a qual vivem e convivem lhes causou. É por isso que acredito que muito em breve a Madeira, em particular a zona mais atingida do Funchal, renascerá tão bela quanto antes e toda a ilha voltará a ser o Jardim plantado no meio do oceano.

A melhor maneira dos continentais ajudarem a Madeira, e os madeirenses, é muito simples. É visitar a Madeira, é fazer turismo por alguns dias na Pérola do Atlântico. O que os madeirenses agora mais desejam e mais precisam, é de mais trabalho para recuperarem mais rapidamente das perdas e prejuízos que tiveram com a calamidade que atingiu a ilha. Assim, se ainda não conhece, ou mesmo conhecendo tiver disponibilidade para ir passar uns dias à Ilha da Madeira? Faça a mala e vá! Ir por uns dias à Madeira este ano, é a melhor maneira que os portugueses e os europeus têm para ajudar a Ilha a recuperar da tragédia e das imagens de destruição que a todos impressionou. Eu por mim, apesar do medo de voar, da falta de mais trabalho, e se depois de pagos os impostos ao Estado, sobrar alguma coisa prometo que vou do Algarve nem que seja de Ferry. Faça o mesmo.





# Conselhos e Dicas da Isilda

Tavira 2010

A melhor opção La mejor opción

5

Olá, cá estamos nós com mais dicas e sugestões...este mês vamos falar de Nódoas...



Para as molduras douradas, experimente este truque que é usado pelos antiquários: depois de limpar muito bem o pó à moldura, aplique com um pincel uma mistura de clara de ovo batida em castelo com uma gotas de amoníaco. Deixe secar e puxe o lustro com um pano macio.

Nos utensílios de cozinha, por vezes as nódoas estão de tal maneira incrustadas que se torna difícil tirá-las. Experimente passar pelas áreas que se sujaram com mais facilidade um pouco de sabão líquido e deixe secar. Formar-se-á uma película, que se dissolverá em contacto com água quente, levando consigo a sujidade.

O esmalte branco do interior das peças do trem de cozinha amarelece com a passagem do tempo...para branqueá-lo, encha a peça com água e um pouco de lixívia e leve ao lume a ferver durante uns minutos.

Os bicos do fogão podem ser limpos da seguinte forma: deixe os espalhadores dourados durante meia hora num recipiente com vinagre; a seguir, passe-lhes um esfregão de alumínio com sabão. Enxágue e seque.

Para a seda, algodão ou lã, guarde num recipiente de vidro a água onde cozeu feijão branco sem sal...trata-se de um excelente tira nódoas natural para estas peças. As camisas brancas deverão ser tratadas da seguinte forma: depois de as lavar mergulhe-as em água oxigenada a que acrescentou um pouco de água. Deixe-as de molho durante 10 minutos e depois passe-as por água limpa.

Se tem alguma peça de roupa branca com ferrugem, aplique-lhe um pouco de sumo de limão misturado com sal fino...deixe-a exposta ao sol até secar e depois lave.

Quanto à maquilhagem na roupa, molhe a nódoa



com um algodão embebido em éter. Repita a operação até que tenha desaparecido. A seguir lave a roupa como habitualmente. As nódoas de fruta, se forem recentes, tiram-se com gelo. Se já tiverem algum tempo, mergulhe a peça em água com perborato de sódio.

As nódoas de relva resolvem-se com água bem quente ou álcool. Esta é uma técnica especialmente eficaz em tecidos não-laváveis. Se o problema forem riscos de esferográfica, ponha de molho num recipiente com leite até a nódoa ter desaparecido, se for necessário esfregue e lave como habitualmente.

Para o sangue, difícil de eliminar, a melhor maneira é embeber um algodão em água oxigenada e esfregar energicamente até que desapareça, depois lave com água e sabão.

Para a roupa com tinta, cubra a nódoa com sal, na espessura de um dedo. Humedeça ligeiramente e deixe repousar uma hora. Retire o excesso escovado suavemente com uma escova macia.

O ferro de engomar a vapor é tratado da seguinte forma: encha o depósito com vinagre e acrescente uma mão cheia de sal. Ponha o termóstato no máximo, até que esteja bem quente. Verá que fica como novo.

A cerveja pode devolver o brilho aos seus objectos de estanho. Num tacho aqueça um pouco de cerveja sem a deixar ferver, e, com um pano ou uma esponja embebidos nela, esfregue o estanho.

Por este mês é tudo...volto em Abril com mais dicas e sugestões. Até lá.

Isilda Nunes

## Lingueirões com Batatas à Algarvia

### Ingredientes:

1 kg. de lingueirões • 1,250 kg. de batatas • 0,5 dl. de óleo • 1 colher de sopa de margarina 2 cebolas • 2 dentes de alho • 1 folha de louro • 1 colher de sopa de salsa e coentros picados • 4 colher de sopa de polpa de tomate • 1 copo de vinho branco • 1 malagueta • Sal e pimenta



### Preparação:

Ponha os lingueirões de molho em água e sal durante algumas horas, mudando a água de vez em quando, para largarem a areia. Descasque e pique a cebola. Descasque as batatas, corte-as em pequenos cubos, lave-as e conserve-as em água. Deite os lingueirões numa panela e cubra-os de água. Quando ferverem, escorra-os e reserve o caldo, bem coado num pano fino. Depois, separe os lingueirões das cascas. Num tacho, leve ao lume a refogar a margarina, o azeite, a cebola, louro, alho picadinho, coentros e salsa picados e vá mexendo. Quando começar a alourar, junte as batatas e mexa. Adicione, também, a polpa de tomate, dissolvida com o vinho branco, e o caldo de cozer os lingueirões até cobrir. Tape e deixe cozer em lume médio. Entretanto, junte-lhe a malagueta e verifique o sal. Quando as batatas estiverem quase cozidas, junte os lingueirões, mexa com cuidado e deixe apurar.

## Eventos, Município de Tavira

Até 5 Exposição "Viv'arte". Casa André Pilarte. 10h00 - 18h00

5 Concertos: António Loureiro a nova música de Minas Gerais. Meia Pipa.

28 Cross Country. Estorninhos. 09h00

31 Março até 3 Abril 10º Aniversário Sport Zone Island 2010. Ilha de Tavira

Até 1 Maio Exp. «Viagens e Outras Áfricas», António Alonzo. Museu Municipal. Horário: 3ª a Sábado das 10h00 às 12h30 e das 14h00 às 17h30.



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 15** "Os Mercados de Olhão"  
Exposição documental. Museu da Cidade.

**1** Exposição de pintura da autoria de Elza Newton.

Cantaloupe Café

**2** Filme "Uns Belos Rapazes" de: Riad Sattouf. Cineclube Olhão sala 3. Ria Shopping. 21h30

**5 e 6** Jazz com: Savio Araújo: Saxofones, Flauta, Voz. Marco Martins: Baixo. Marcelo Araújo: Bateria, Percussões. Cantaloupe Bar. 22h00

**6** Workshop Culinária Colorida. Para pais e filhos (7 a 10 anos) com Chirstiane Grimm. Ecoteca de Olhão. 10h - 13.30h

**8** "Dia Aberto Ao Ambiente" Projecto Ecoescolas. Tema Orientador 2009/2010: "Pensar novas dinâmicas de preservação para o litoral". Escola E.B. 2,3 D



João Lúcio, Fuseta

**13** Workshop de Chocolates, As delícias do Algarve num bombom!. Ecoteca de Olhão. 9:30h - 12:30h

**13** Workshop Segredos Tecidos e Tingidos Naturais. Ecoteca de Olhão. 14:30h - 17:30h

**20** Vamos Limpar Olhão! Todos são bem vindos!. O Movimento Limpar Portugal (PLP) é um movimento cívico ALTRUISTA cujo objectivo é promover a educação ambiental por intermédio da iniciativa de limpar a floresta portuguesa. Registre-se! Adira Ao Grupo do Seu Concelho [www.limparportugal.org](http://www.limparportugal.org)

**27** Conferências sobre Personalidades Olhanenses: Zé da Mónica, por Idalécio Soares. Sociedade Recreativa Olhanense. 15h00

**30** "O Laço Branco" de: Michael Haneke. Cineclube Olhão sala 3. Ria Shopping. 21h30

**Até 22 maio** «Juniões em Movimento», Org: da Câmara Municipal, Casa da Juventude e as

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: Escola EB 2.3 João da Rosa. Terças e Quintas. 18h30-20h00

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

**Até 31 Outubro** Exposição, "Presença de Olhão". Museu Municipal

**1ª 5ª-Feira do Mês** Mercado da Fuseta - junto Pq.Campismo  
**4º e 5º Domingo do Mês** Mercado de Velharias de Olhão. Mercado de Quelfes

**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  
www.atlanticofm.com R.T.V.A

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

## Alterações de trânsito no concelho de Olhão

Conheça as alterações de trânsito realizadas no concelho - Olhão e Moncarapacho - e já em vigor, que permitirão uma melhor fluidez do tráfego no centro das duas localidades.

A Câmara Municipal informa que se procederam às seguintes alterações de trânsito no concelho:

Na cidade de Olhão, o Caminha João da Terça fica com sentido único (Sul/Norte); a Rua António Henrique Cabrita fica com sentido único (Norte/Sul); a 1ª perpendicular à direita da Rua Ginásio Clube Olhanense (atrás da RTVA) com a Rua António Henrique Cabrita, fica com sentido único (Poente/Nascente); e a continuação da Rua Antero Nobre, que desemboca na EN125, junto ao entroncamento da Rua Sporting Clube Olhanense com a EN125, fica com sentido único (Norte/Sul). Veja a planta de Olhão publicada na revista.

Na vila de Moncarapacho procederam-se às seguintes alterações, na sequência das obras de remodelação da zona envolvente à Igreja Matriz: a Rua João Feliciano Galvão fica com sentido único (Nascente/Poente); a Rua Filipe Mendonça Vargues, até ao cruzamento da Rua Santo Cristo com a Rua Manuel Gouveia, fica com sentido único (Norte/Sul); e a Rua Padre Isidoro é interditada ao trânsito, assim como a Rua João Filipe Mendonça Vargues, entre a Rua da Misericórdia e a Rua João Feliciano Galvão.

Fonte/texto: [www.cm-olhao.pt/](http://www.cm-olhao.pt/)



## O Auditório Municipal celebra este mês

O Auditório Municipal celebra este mês o seu primeiro ano de actividade.

Uma data que vai ser comemorada de forma especial. Entre outros eventos, haverá música infantil, também para os mais crescidos, com O Mundo dos Sonhos e a cantora olhanense Viviane. Também Maria Vieira que interpreta A Boba marcará presença neste mês de Março.

**13 e 14 O Mundo dos Sonhos.** Música: André Sardet, Autoria: Ana Rangel e João Ascenso, Encenação: Carlos Artur Thiré. Aud itório Municipal de Olhão. 16h00

**20 Viviane.** O espectáculo programado para o auditório de Olhão, antecipa o novo disco, porque vai apresentar em primeira mão, novos temas e uma nova banda ao público dAlgarve.

Neste espectáculo, Viviane será acompanhada por Tó Viegas na guitarra acústica, Miguel Drago na guitarra portuguesa, Jorge



Deixe-se encantar pela nossa riqueza!



Caeiro no acordeão, Marco Martins na viola baixo e Sónia little b na bateria. Este é um espectáculo de Viviane a não perder.

Bilhetes à venda no Auditório Municipal. Horário: 2ª a 6ª e dias de espectáculo. | das 14h00 às 18h00  
Reservas: 289710170 | auditorio@cm-olhao.pt

**27 A Boba. Com Maria Vieira.**  
Auditório Municipal de Olhão. 21h30.

**22 POESIA AO FIM DO DIA** no âmbito das comemorações do **Dia Mundial da Poesia** "Pôr a poesia a falar" (defendia-o Eugénio de Andrade), lê-la em voz alta, pondo assim o ênfase na matéria sonora para sentir verdadeiramente o prazer que a poesia transmite é o convite a Biblioteca Municipal de Olhão lhe faz .Com ou sem rima, mais curtos ou mais longos, mais cómicos, satíricos ou líricos, venha celebrar aqueles que são para si grandes poemas. Esta é uma oportunidade para partilhar com os outros textos que guardou dentro de si desde há anos, ou de que há pouco tempo se enamorou, e venha escutar outros. Leve um ou mais amigos para esta festa literária que é para todas as idades.

**22 a 27 Semana da Poesia.** As crianças aprendem o valor da poesia num clima de brincadeira. Biblioteca Municipal de Olhão. 15h00.



## LIMPAR PORTUGAL, LIMPAR OLHÃO

### Limpar Portugal num dia - Grupo de Olhão

Partindo do relato de um projecto desenvolvido na Estónia em 2008, um grupo de amigos decidiu colocar "Mãos à Obra" e propor "Vamos limpar a floresta portuguesa num só dia". Em poucos dias estava em marcha um movimento cívico que conta já com dezenas de milhares de voluntários registados.

Neste momento já muitas pessoas acreditam que é possível. O objectivo é juntar o maior número de voluntários e parceiros, para que todos juntos possamos, no dia 20 de Março de 2010, fazer algo de essencial por nós, por Portugal, pelo planeta, e pelo futuro dos nossos filhos.

Muito ainda há a fazer, pelo que toda a ajuda é bem vinda!

Quem quiser ajudar como voluntário só tem que consultar o sítio do projecto na internet, [www.limparportugal.org](http://www.limparportugal.org), onde tem toda a informação de como o fazer.

O projecto Limpar Portugal também está aberto a parcerias com instituições e empresas, públicas e/ou privadas, que, através da cedência de meios (humanos e/ou materiais à excepção de dinheiro) estejam interessadas em dar o seu apoio ao movimento.

No dia **20 de Março de 2010**, por um dia, vamos fazer parte da solução deixando de ser parte do problema.

"Limpar Portugal? Nós vamos fazê-lo! E tu? Vais ficar em casa?"

"Nós vamos Limpar Olhão, porque não o queremos ver porcalhão moh! E você?"

**Registe-se no site:**

[Http://limparportugal.ning.com/](http://limparportugal.ning.com/) e adira ao grupo de Olhão: <http://limparportugal.ning.com/group/olhao>

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](mailto:ria@century21.pt)

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

**américo ribeiro** Publicidade

**Serigrafia**  
Brindes Publicitários

Visite-nos!  
[www.arpublicidade.com](http://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](mailto:arpublicidade@gmail.com)

**Óptica Nascente, Lda.**

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



# ALERGIAS

## AS DOENÇAS DA PRIMAVERA

A Primavera pode ser um período de alegria e beleza, pelo fim dos dias cinzentos do Inverno e pela chegada do colorido das flores. Porém, para alguns, esta época do ano pode ser o início de uma série de sintomas que se repetem ano após ano com as doenças da Primavera. É a partir de Março e com a chegada da Primavera que as alergias atacam em força, atingindo crianças e adultos.

Atingem muitas pessoas e podem mesmo tornar-se um grave problema. Talvez seja por isso que todos as conhecemos e que viver com elas quase se torna num hábito. Resta saber até que ponto a convivência é saudável, já que pensar-se em cura é prematuro, sendo a prevenção a única aposta ganha.

A alergia é uma doença que afecta um grande número de pessoas em todo o mundo. Não tem cura, mas se se conhecerem bem as suas formas e agentes causadores consegue-se facilmente tê-la sempre sob controlo.

**Alergias: o que são** «É um estado de hipersensibilidade, ao qual a maioria das pessoas não reage, e a que determinado grupo de população reage. É um estado de hiper-reatividade mediado por mecanismos imunológicos», afirma o Dr. Pedro da Mata, imunoalergologista do Hospital Inglês.

São vários os tipos de alérgenos que provocam esta hipersensibilidade. Os mais frequentes são os ácaros do pó da casa e os pólenes das gramíneas. Eles podem atingir o nosso estado de equilíbrio biológico por quatro vias importantes: pela respiração (boca e nariz), pelas conjuntivas, pelo aparelho gastrointestinal e através da pele.

A alergia pode manifestar-se em qualquer parte do nosso corpo. É, pois, uma doença sistémica e não uma doença de órgão. Se for do foro respiratório, o paciente poderá ter rinite alérgica ou asma; se for nos olhos, o paciente terá conjuntivite alérgica; na pele, eczemas e dermatites atópicas; e se for gastrointestinal, alergias alimentares. Estas são algumas das manifestações alérgicas que tanto incomodam e incapacitam as pessoas que delas sofrem.

**Existem alguns factores que facilitam a sua manifestação.** O primeiro deles é conhecido por herança genética, pelo que é transmitida a "apetência" para se desenvolver determinado tipo de reacção (alérgica) por meio da linha familiar. Em segundo, vem o factor ambiental, as casas e todos os ambientes (out e indoor). E, em último, o estilo de vida que cada população leva, como é o caso da população ocidental, onde a doença alérgica tem uma maior expressão.

**Alergias: um diagnóstico simples** O mais simples, sensível, específico e rápido é o teste cutâneo. Através dele, pode detectar-se a presença de anticorpos específicos contra alérgenos.

Este teste consiste na aplicação de uma gota dos extractos alergénicos na pele. De seguida essas gotas são introduzidas na derme do paciente por intermédio de uma agulha. Espera-se cerca de 20 min. e depois procede-se à sua leitura,



obtendo-se uma resposta que deve ser lida como positiva ou negativa conforme se verifica ou não a existência de uma pápula no local da picada. Depois de diagnosticada, passa-se de imediato ao tratamento

São tratamentos eficazes e que têm como objectivo diminuir a hipersensibilidade a certos alérgenos, passando o doente a suportar o contacto com aquelas substâncias para as quais se estão a praticar essas vacinas que deverão ser prescritas por um especialista, de acordo com os resultados dos testes cutâneos.

**Alergias: ácaros - dormindo com o inimigo** São um dos maiores deflagradores das alergias respiratórias, nomeadamente, da rinite e da asma alérgica. São organismos minúsculos, com menos de meio milímetro de comprimento. Pertencem ao grupo dos aracnídeos e são invisíveis a olho nu.

Parentes das aranhas, alimentam-se de escamas da pele humana. Pelo calor, humidade e nutrientes, eles encontram nas nossas camas as condições ideais para a sua sobrevivência e reprodução. Por isso, os colchões são os melhores viveiros para os ácaros. Também se encontram presentes nas alcatifas e outros revestimentos têxteis, como bonecos de peluche, cobertores, almofadas, tapetes e sofás.

Contrariamente ao que muitas pessoas pensam, os ácaros não «mordem». Na realidade, são alguns dos seus constituintes, nomeadamente presentes nas suas fezes, que possuem a proteína a que normalmente os alérgicos reagem, podendo provocar uma manifestação alérgica caso o alérgico lhes seja sensível e contacte ou inale uma quantidade suficiente desses alérgenos. Com os movimentos que uma pessoa faz, esses alérgenos são constantemente projectados, espalhando-se pelo ar e, posteriormente, pousando no chão.

É pela dificuldade que se tem a limpar os têxteis, onde estes alérgenos muitas vezes se fixam de novo depois de assentarem, que se explica a relação entre os têxteis e as reacções que muitos alérgicos experimentam quando contactam com este tipo de materiais. É também por essa razão que os ácaros são um constituinte do pó da casa e daí que muitas vezes se diga que se é alérgico ao pó. «O pó é um "cocktail" de alérgenos. Tem desde alérgenos alimentares a ácaros, fungos e pólenes. Não existe alergia ao pó enquanto pó, mas existe enquanto elementos que estão inseridos no pó».

O diagnóstico da doença alérgica deve acontecer o mais precocemente possível, não havendo idade para se diagnosticar o facto de se ser ou não alérgico. Logo que diagnosticada a alergia, a primeira medida de tratamento é evitar o contacto com a substância à qual se é sensível – medidas de evicção.

No caso dos ácaros, e como estes não têm predadores, não existe qualquer bichinho que os destrua. A maneira que existe para os eliminar é criar condições para que estes não se desenvolvam e/ou diminuir o contactos com as nossas mucosas.

**Algumas medidas de prevenção** Utilizar capas antiácaros nos colchões e almofadas; Arejar diariamente os quartos; Lavar regularmente as roupas a temperaturas elevadas (60°C); Aspirar regularmente toda a casa, principalmente os quartos.

Fonte ://paulozananar.blogs.sapo.pt/11834.html

*Comece a semear a sua publicidade agora,  
para colher frutos no Verão!*



## Eventos, Município de Faro

**Até 3** Mostra Fotográfica "PROALGARVE, uma década de Mudanças". 10h00 às 17h00. Pontinha em Faro.  
**4 e 5** Fando e Lis de Fernando Arrabal A Peste. Associação de Pesquisa Teatral. Teatro das Figuras. 21h30  
**6** Quinteto La Típica | Efecto Tango. Figuras. 21h30  
**6** 1ª ed. do Encontro de Poesia da Freguesia. S. B. Nexé  
**7** Comemorações do Dia Internacional da Mulher 2010. Teatro das Figuras. 15h30  
**8 a 12** Semana Fantasporto | Cinema Fantástico No Sul. Teatro das Figuras. 19h00 / 21h30  
**13** Ciclo Grandes Pianistas. Marta Zabaleta. Maestro Osvaldo Ferreira Solista Marta Zabaleta (Piano). Teatro das Figuras. 21h30  
**18** Sérgio Godinho | Acústico. Teatro Das Figuras. 21h30  
**20** XII Fartuna. Teatro das Figuras. Festival de Tunas Académicas da Cidade de Faro. 21h30  
**24** Mudo as Maria. Ciclo Nem Tudo Isto É Fado. Teatro das Figuras. Pequeno Auditório. 21h30  
**26 e 27** Vai-Se Andando. António Feio com José Pedro Gomes. Teatro das Figuras. 21h30  
**Até 13 Abril** Acção de Formação Creditada para Professores de Filosofia, «Filosofia, Educação e Aconselhamento», esta acção terá a duração de 25 horas e terá como formador Jorge Humberto Dias. Instituto FAUST. 19h00 -21h30

## CALENDÁRIO DE ACTIVIDADES E PROVAS da ATM ALGARVE / Época 2009/2010 - Janeiro a Julho

**Regional e Nacional Desenvolvido**

Eventos para o mês de Março:

- 3 Campeonato Distrital Equipas Seniores. 2ª Jornada.
- 6 e 7 Campeonato Nacional Individual - Seniores - Porto
- 6 e 7 6º Torneio "Cidade Lagoa Fatacil" B - Cad/Inf/Ini - Lagoa
- 6 e 7 3º Torneio "Rio Arade Fatacil" - Sen/Jun - Lagoa
- 10 Campeonato Distrital Equipas Seniores. 3ª Jornada.
- 11 Fecho de Inscrições Campeonatos Distritais Individuais
- 13 e 14 12º Torneio "Cidade Povoá Varzim" A. Sen/Sub 21/Juniores. Povoá de Varzim.
- 14 Campeonato Distrital Equipas Cadetes Masculinos. Pavilhão Do Padernense.
- 17 Campeonato Distrital Equipas Seniores - 4ª Jornada
- 20 Campeonato Nacional 3ª Divisão Masculina: CP Serpa ACD Coobital GD Pic Nic JS Campinense
- 20 e 21 Campeonato Distrital Individual. Dia 20: Cad/Inf/Ini Sub 21 Veteranos 13h30 e 20h00. Dia 21: Seniores e Juniores 9h30 e 20h00. Lagoa
- 22 Abertura de Inscrições Torneio Imprensa
- 24 Campeonato Distrital Equipas Seniores - 5ª Jornada
- 27 Campeonato Nacional 2ª Divisão Feminina: AA Mexilhoeira CD São Roque.
- 27 e 28 11º Torneio "Cidade Gaia" A. Cad/Inf/Ini. Gaia
- 31 Campeonato Distrital Equipas Seniores - 6ª Jornada



[www.atmalgarve.com](http://www.atmalgarve.com)

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



# FIAAL Fomento Industrial e Agrícola do Algarve, Lda.



Ford Transit Kombi



Ford Transit Connect



Ford Ranger

**FordCredit**  
 Financiamento  
 com liberdade de escolha

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

# TECNIMOLA

## Colchões

Criamos descanso e conforto

[www.tecnimola.pt](http://www.tecnimola.pt)



Numa boa loja de móveis perto de si!

# ALGARVE EM FORMA

FEIRA DE DESPORTO, SAÚDE E BEM-ESTAR

## 25-28/MAR'10 EXPOFARO

### Horário de Funcionamento da Feira

Dia 25, 5ª feira - 15h00 > 23h00

Dia 26, 6ª feira - 15h00 > 24h00

Dia 27, Sábado - 15h00 > 24h00

Dia 28, Domingo - 15h00 > 21h00

Portugal é o país da União Europeia com níveis mais elevados de sedentarismo, sendo um dos principais factores de risco para várias doenças crónicas.

É neste contexto que apresentamos a Algarve em Forma – Feira do Desporto, Saúde e Bem-estar, com o objectivo de pormos a região a mexer!

De 25 a 28 de Março, na ExpoFaro, vamos assistir a lançamentos de marcas e serviços, aproveitar as oportunidades de aquisição e contactar com novas modalidades desportivas e de relaxamento. Acreditamos que serão motivos suficientes para levar milhares de visitantes à Algarve em Forma.

**Para o expositor**, o evento será a oportunidade, não só de apresentar e comercializar os seus produtos e serviços, como também trocar conhecimentos e travar novas relações profissionais.

**Para os parceiros**, esta será a oportunidade para apresentarem ao público, em geral, e aos profissionais, em particular, o seu plano de actividades desportivas, bem como as estratégias em desenvolvimento para implementação na região e no país, quem sabe, com novas parcerias a estabelecer durante o evento.

**Para os patrocinadores**, esta será a oportunidade de mostrar ao Algarve a força da sua marca junto de um público que estará, à partida, sedento de novidades e ansioso por experimentar novas emoções!

**Planifique a sua participação neste evento e aproveite as oportunidades de negócio!**

Contacte os nossos serviços e avalie qual a melhor forma de estar presente, seja através do aluguer de espaço, stand ou até mesmo anunciando a sua empresa no catálogo oficial do evento, distribuído gratuitamente a todos os visitantes.

Ah! E ainda oferecemos a possibilidade de realizar demonstrações de actividades, gratuitamente, em espaço criado para o efeito e divulgação nos órgãos de comunicação.

O evento terá a duração de quatro dias, cada um deles dedicado a um tema subordinado ao evento.

> Quinta e Sexta-feira - Dias dedicados aos desportos colectivos, escolar e associativo.

> Sábado - Inteiramente dedicado à saúde e ao bem-estar, o dia será marcado pela realização de variados Check Up, coordenados por profissionais da saúde.

> Domingo - O último dia do evento encerra em grande, com o convite às famílias e aos seniores (maiores de 65) que terão um acesso privilegiado no evento.

### Actividades paralelas:

#### > Exercício físico no recinto

Terão lugar diversas actividades que permitirão levar ao visitante do evento um pouco daquilo que se denomina de “hábitos saudáveis”. Nesse sentido, pretende-se realizar demonstrações de actividades físicas como o golfe, hip-hop, yoga, tai shi, aeróbica, ginástica, powerstep, jump, desportos de combate, capoeira, mergulho, danças de salão, pilates entre outras. Serão também feitos rastreios gratuitos de Tensão Arterial, Colesterol, Diabetes, Nível de Stress, Forma Física, etc., através de parcerias a estabelecer com entidades oficiais.

#### > No exterior

Fora dos limites físicos da ExpoFaro, pretende também a Algarve em Forma “pôr a região a mexer”. Para isso, serão convidadas algumas personalidades regionais e nacionais a participar, activamente, nas actividades previstas que deverão envolver a “Corrida Algarve em Forma – ao seu ritmo”, um passeio/prova de BTT, workshops de skate e patins em linha, entre outras.

#### > Palestras e colóquios

Através de parcerias com instituições e empresas de renome, terão lugar no auditório do recinto diversos colóquios e palestras para complementar a oferta expositiva, auxiliando, assim, o público visitante a escolher a melhor forma de se manter activo e saudável.

**Área de ocupação:** Aproximadamente 5200 m<sup>2</sup>



**CARNEIRO Carta/Mês:** 7 de Paus: Discussão **Amor:** Procure dar mais atenção aos seus verdadeiros amigos. **Saúde:** Tenha confiança em si mesmo, valorize-se mais e cuide do seu corpo. **Dinheiro:** Cuidado, não alimente intrigas no local de trabalho. **Nº Sorte:** 29

**TOURO Carta/Mês:** A Papisa: Estabilidade, Estudo e Mistério. **Amor:** Partilhe essa boa disposição que o invade com quem o rodeia. **Saúde:** dê maior atenção aos seus rins, beba mais água diariamente. **Dinheiro:** É possível que venha a obter aquela promoção que tanto esperava. **Nº Sorte:** 2

**GÊMEOS Carta/Mês:** Ás de Espadas: Sucesso. **Amor:** Os estará cheio de confiança em si próprio e ela ajudá-lo-á a alargar a sua rede social. No entanto, não se deixe influenciar por terceiros, poderá sair prejudicado. momentos de romantismo estão favorecidos. Invista mais no seu relacionamento. **Saúde:** Estará em plena forma. Aproveite para se dedicar a um novo hobby. **Dinheiro:** Cuidado com as dívidas. Esteja mais atento às suas contas. **Nº Sorte:** 51

**CARANGUEJO Carta/Mês:** o Julgamento: Novo Ciclo de Vida. **Amor:** Encontra-se num período menos favorável, mas não desespere que é passageiro. **Saúde:** A sua auto-estima anda um pouco em baixo, anime-se e cultive os pensamentos positivos. **Dinheiro:** Boa altura para investir naquilo de que mais gosta, mas com cuidado que a vida está difícil. **Nº Sorte:** 20

**LEÃO Carta/Mês:** 5 de Paus: Fracasso. **Amor:** A sua relação poderá passar por um período menos positivo em que deve manter a calma, pois tudo se resolverá pelo melhor. **Saúde:** Deve tentar libertar-se dos hábitos que só prejudicam a sua saúde. **Dinheiro:** O equilíbrio financeiro estará presente na sua vida neste momento. **Nº Sorte:** 27

**VIRGEM Carta/Mês:** 2 de Paus: Perda de Oportunidades. **Amor:** Não desiluda um amigo que gosta muito de si. **Saúde:** Tendência para dores musculares. Faça uma sessão de massagens. **Dinheiro:** Boa altura para comprar casa ou para mudar de ocupação. **Nº Sorte:** 24

**BALANÇA Carta/Mês:** 8 de Espadas: Crueldade. **Amor:** A sua sensualidade

natural irá apimentar a sua relação de uma forma surpreendente. **Saúde:** Descanse as horas necessárias para se poder sentir bem física e psicologicamente. **Dinheiro:** Cuidado com os gastos supérfluos que faz ao agir por impulso, sem parar para pensar. **Nº Sorte:** 58

**ESCORPIÃO Carta/Mês:** O Mundo: Fertilidade. **Amor:** Aproveite bem todos os momentos que tem para estar com a sua cara-metade. **Saúde:** Poderá sentir alguma fadiga física. **Dinheiro:** onserve bem todos os seus bens materiais. Zele pelo que é seu. **Nº Sorte:** 21

**SAGITÁRIO Carta/Mês:** A Força: Força, Domínio. **Amor:** estará cheio de confiança em si próprio e ela ajudá-lo-á a alargar a sua rede social. No entanto, não se deixe influenciar por terceiros, poderá sair prejudicado. **Saúde:** Tenha um maior cuidado com os seus ouvidos. Estará mais sensível a infecções. **Dinheiro:** evite precipitar-se, pense bem antes de investir as suas economias. **Nº Sorte:** 11

**CAPRICÓRNIO Carta/Mês:** O 9 de Paus: Força na Adversidade. **Amor:** Alguém para quem você é muito importante dar-lhe-á um bom conselho. **Saúde:** Cuidado com o aumento de peso, faça exercício físico com regularidade. **Dinheiro:** Efectuará bons negócios, mas não assine nada sem pensar duas vezes. **Nº Sorte:** 59

**AQUÁRIO Carta/Mês:** 2 de Espadas: Afeição, Falsidade. **Amor:** evite ser possessivo ou ciumento. Respeite o espaço do seu par. **Saúde:** melhore o seu descanso diário dormindo mais horas, para poder ter um maior rendimento sem cansar tanto o seu corpo. **Dinheiro:** tenha mais cuidado, não gaste o seu dinheiro em coisas de que afinal nem precisa. **Nº Sorte:** 52

**PEIXES Carta/Mês:** A Roda da Fortuna: Sorte, Mudanças Inesperadas. **Amor:** Não dê tanta atenção a quem não merece. Rodeie-se apenas das pessoas que o compreendem e que gostam realmente de si. **Saúde:** Cuide da sua imagem. Inicie uma dieta. **Dinheiro:** embora deva empenhar-se, evite o desgaste excessivo na sua actividade laboral, pois será recompensado na devida altura. Acredite mais em si. **Nº Sorte:** 10

Av. Praia da Vitória, 43 - 1º Andar Tel.: 21 3182590 Tlm.: 96 2548172 91 2001635 www.mariahelena.tv

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



Cont Ed. Anterior

# F O B I A S

AVERSÃO E MEDO MÓRBIDO IRRACIONAL, DESPROPORCIONAL E PERSISTENTE de:

Aronfobia fogo.

Arrenofobia sexo masculino.

Assimetriefobia coisas assimétricas.

Astenofobia vir a desmaiar ou fraqueza.

Astrafobia trovões e relâmpagos.

Astrapofobia trovões, relâmpagos, de astros ou do espaço celeste, das estrelas, do céu estrelado.

Ataxiofobia vir da ataxia (falta de coordenação muscular) ou desordem.

Atazagorafobia ser esquecido.

Atefobia ruínas.

Athazagorafobia se tornar esquecido distraído e ignorado

Athenofobia vir a sentir-se fraco.

Atiquifobia decisão tomada por uma pessoa competente sobre um assunto controvertido

Atomoofobia explosões atômicas.

Atychifobia errar, transgredir ou sofrer acidentes.

Aulofobia flautas.

Aurofobia dourado.

Aurorafobia aurora.

Autodyomofobia pessoas que cheiram mal.

Autofobia solidão.

Automatonofobia bonecos, robôs, ventríloquos,

das estátuas de cera, das criaturas animadas, tudo o que represente um ser vivo.

Automisofobia estar sujo.

Aviatofobia voar.

Bacilofobia micróbios

Bacteriofobia bactéria

Balistofobia mísseis

Basofobia andar ou cair

Batofobia profundidade

Batonofobia plantas

Batofobia alturas e ficar fechado em edifícios altos

Batracnofobia anfíbios

Belonefobia alfinetes e agulhas

Bibliofobia livros

Blennofobia limo ou coisas viscosas

Bromidrosifobia cheiro do corpo

Cacofobia feiura

Cacorafiofobia fracasso ou falhar

Caetofobia cabelo

Cainofobia novidades

Caliginefobia mulher bonita

Cancerofobia câncer

Cardiofobia coração

Carnofobia carne

Catagelofobia ridículo (estar ou ser)

Catapedafobia saltar de lugares baixos ou altos

Catisofobia sentar em baixo

Catoptrofobia espelhos

Cenofobia novas coisas ou idéias

Ciberfobia computadores

Cibofobia comida

Ciclofobia bicicleta

Cimofobia ondas

Cinofobia cães

Cipridofobia prostitutas ou doença venéreas

Cleptofobia ser roubado

Ceraunofobia trovão

Coinonifobia quartos

Colpopofobia genitais

Copofobia fadiga

Corofobia dançar

Coniofobia poeira


Colerofobia cólera (inf. bacteriana)

Cosmicofobia fenômenos cósmicos

Crometofobia dinheiro

Cromofobia cores



 Este mês as dicas dos Supermercados sobre vinhos, oferecem-lhe dicas para fazer gostosos licores. Assim veja as receitas que publicámos nesta página e um destes dias quando for a uma das Lojas Jafers em Quarteira, Vilamoura, Quinta do Lago, Salir, Benafim, Alte ou St.ª Barbara de Nexe, pode encontrar todos os ingredientes necessário para tentar produzir os seu próprios licores de de Amêndoa, Anis Café ou Laranja. Claro que se passar numa das garrafeiras das lojas Jafers encontra lá o licor que você gosta prontinho a consumir.

 This month the tips of Supermarkets on wines, offer you tips to try to make delicious liqueurs. So check out the recipes we have published on this page and one of these days in your next visit to Jafers Shops in Quarteira, Vilamoura, Quinta do Lago Salir, Benafim, Alte or St. Barbara de Nexe, look for the ingredients to make one of this liqueurs of Almond, Anise Coffee or Orange cake. If you think that's its to difficult to produce your own liquor, don't feel unhappy because in one of Jafers Shops you can easily find liqueur you like, in a bottle ready to drink.

## Licor de Amêndoa

Ingredientes: • 1 garrafa (cerveja) de vinho licoroso • 1/2 kg açúcar • 1 copo de pinga • 1 copo de água • 1 colher de sopa de essência de baunilha • ½ frasco de essência de amêndoa.  
Preparação: Bater tudo no liquidificador e engarrafar. Lembre-se de que quanto mais velho, melhor.

## Licor de Anis

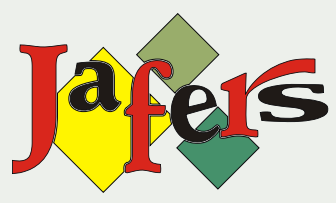
Ingredientes: • 2 litros de álcool • 20 gotas de assência de Anis • 3 kg de açúcar.  
Preparação: Dissolver o açúcar em 1 lt e ½ de água fervida, fazendo-o em lume brando. O anis é dissolvido no álcool para não toldar o licor. Juntar então o xarope e filtrar. Essa quantidade dá para 5 litros.

## Licor de Café

Ingredientes: • 600 g de açúcar • 3 dl de água • 150 g de café moído fino • 3 dl de aguardente  
Preparação: Devem-se deixar em maceração todos os ingredientes aproximadamente 45 dias, agitando bem de 5 em 5 dias. Depois deve-se coar todo o preparado e estará pronto a ser bebido.

## Licor de Laranja

Ingredientes: • 75 gr de cascas de laranja • 0,5 l de aguardente • 600 gr de açúcar • 3,5 dl de água  
Preparação: Escolha laranjas de casca fina, retire-a e corte em tiras muito fininhas. Misture na aguardente e deixe em repouso durante uma semana. Depois, escorra, lave com a água e escorra novamente. Misture num tachinho esta água com o açúcar e deixe ferver em lume moderado até atingir ponto de pérola. Retire do lume e deixe arrefecer. Misture com a aguardente e filtre com um passador fino, ou mesmo um pano. Guarde em garrafas.



## 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 !*



**Jafers** *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*

## Encarte Março A melhor opção Anúncios Classificados La mejor opción

Encarte distribuído com a Revista "A Melhor Opção" • Free delivered with the magazine



A melhor opção  
La mejor opción  
Publicite neste caderno todos os meses!  
Anúncios classificados desde 0,02 € por cópia

## Encarte para você poupar mais na sua publicidade!

Começámos este mês a editar um encarte (caderno separado da revista) com anúncios classificados a custos 50% menos que os preços da tabela normal da revista. Deste modo pretendemos responder á crise que dificulta, e muitas vezes impede, as pequenas e médias empresas de divulgar as novidades, publicitar e promover o que comercializam, produzem ou os serviços que prestam. Os preços dos espaços de publicidade neste encarte são acessíveis a todos os estabelecimentos quer sejam, de comercio, restauração ou serviços.

Ao mesmo tempo que tornamos mais acessível a publicidade ao pequeno e médio comércio, abrimos também a revista aos particulares que assim podem dispor de um meio para publicitarem o que querem vender, comprar ou alugar, com custos desde 0,02€ por cópia.

A publicidade no encarte, não tem bonificações mas é a metade do custo da publicidade na revista, e também vai estar on line em [www.amelhoropcao.com](http://www.amelhoropcao.com), e assim, com a colaboração dos anunciantes temos oportunidade de actualizar o anúncio informando com um selo que já está vendido.

Caro leitor, quer seja empresário, comerciante ou não, agora já tem mais um meio onde, quase de graça, pode publicitar que quer vender, comprar ou alugar.

Aproveite o espaço deste caderno para publicitar o que quiser. E lembre-se que se nos contactar por e-mail, telefone ou telemóvel ainda pode beneficiar de 5% de desconto sobre os preços de tabela.

### Tabela das Marés

### Porto de Faro/Olhão

Março  
2010

Dia	Lua	Preia-Mar/Altura (metros)		Baixa-Mar/Altura (metros)					
1	S	02:37	- 3.68	15:01	- 3.50	09:07	- 0.43	21:21	- 0.50
2	T	03:19	- 3.69	15:42	- 3.50	09:48	- 0.44	22:02	- 0.53
3	Q	04:00	- 3.61	16:22	- 3.42	10:28	- 0.54	22:44	- 0.64
4	Q	04:42	- 3.43	17:03	- 3.27	11:08	- 0.71	23:26	- 0.82
5	S	05:24	- 3.19	17:46	- 3.07	11:48	- 0.93		
6	S	06:10	- 2.92	18:34	- 2.85	12:32	- 1.18	00:11	- 1.04
7	D	07:04	- 2.65	19:33	- 2.65	13:25	- 1.41	01:04	- 1.26
8	S	08:17	- 2.45	20:54	- 2.53	14:41	- 1.59	02:14	- 1.45
9	T	09:52	- 2.38	22:23	- 2.54	16:22	- 1.62	03:52	- 1.52
10	Q	11:14	- 2.45	23:31	- 2.66	17:43	- 1.52	05:23	- 1.45
11	Q	12:09	- 2.58			18:35	- 1.37	06:24	- 1.31
12	S	12:48	- 2.73	00:21	- 2.82	19:14	- 1.22	07:07	- 1.16
13	S	13:22	- 2.88	01:00	- 2.98	19:47	- 1.07	07:41	- 1.04
14	D	13:53	- 3.01	01:34	- 3.13	20:16	- 0.96	08:12	- 0.94
15	S	14:23	- 3.11	02:07	- 3.24	20:44	- 0.87	08:40	- 0.87
16	T	14:54	- 3.19	02:38	- 3.30	21:12	- 0.82	09:06	- 0.84
17	Q	15:24	- 3.22	03:10	- 3.32	21:40	- 0.81	09:31	- 0.84
18	Q	15:56	- 3.22	03:42	- 3.29	22:09	- 0.85	09:57	- 0.88
19	S	16:30	- 3.18	04:15	- 3.21	22:42	- 0.92	10:24	- 0.93
20	S	17:07	- 3.09	04:50	- 3.09	23:19	- 1.02	10:56	- 1.02
21	D	17:51	- 2.96	05:31	- 2.93			11:33	- 1.14
22	S	18:47	- 2.83	06:20	- 2.76	00:06	- 1.15	12:22	- 1.27
23	T	20:04	- 2.73	07:28	- 2.61	01:08	- 1.29	13:30	- 1.40
24	Q	21:34	- 2.75	08:56	- 2.55	02:33	- 1.37	15:03	- 1.45
25	Q	22:52	- 2.91	10:24	- 2.65	04:12	- 1.31	16:39	- 1.34
26	S	23:54	- 3.13	11:32	- 2.85	05:32	- 1.12	17:52	- 1.14
27	S			12:26	- 3.07	06:31	- 0.90	18:47	- 0.91
28	D	00:46	- 3.34	13:13	- 3.27	07:19	- 0.70	19:35	- 0.72
29	S	01:32	- 3.50	13:57	- 3.42	08:03	- 0.56	20:19	- 0.59
30	T	02:15	- 3.58	14:38	- 3.50	08:44	- 0.50	21:00	- 0.54
31	Q	02:56	- 3.57	15:17	- 3.49	09:23	- 0.53	21:41	- 0.58

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



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



**Untura** Sinónimo de tarefa, sova



pouco corpulenta

**Vagem** O mesmo que feijão-verde

**Verdugar** Vergar ou dobrar muito qualquer coisa, mas sem partir

**Vairinha** Termo usado para designar uma mulher aérea, leviana, irrequieta



**Vergonhoso** Termo usado no Algarve para indicar pessoa envergonhada, encolhida, acanhada

**Valado** No Algarve significa um muro de pedra solta que normalmente divide propriedades



**Vila de Amêijoas** Prato Olhanense composto de amêijoas abertas sobre uma pedra ao ar livre e numa pequena fogueira

**Vanzura** Sinónimo de vazio, oco, coisa sem fundamento, sem nada



**Võeia** Sinónimo de vossa mercê, amecê, você

**Veneno** Diz-se de uma pessoa que é má ou maldosa, ou mal comportada



**Xaraval** Diz-se referindo-se a uma grande quantidade de qualquer coisa “ Tinha lá um xaraval de bezerros que não queiras saber”

**Veranilho** Espaço curto de tempo seco e quente fora do verão

**Verdasca** Designação dada a um homem audacioso, forte, ágil e robusto,mas de estatura



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](http://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

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

Solução na próxima edição



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

Solução da edição anterior  
Solución de la edición anterior

## FRASES CÉLEBRES

A arte de vencer aprende-se nas derrotas **Simon Bolívar**. A ideia que não procura converter-se em palavra é uma má ideia, e a palavra que não procura converter-se em acção é uma má palavra **Gilbert Keith Chesterton**. Aquele que não pode perdoar destrói a ponte sobre a qual ele mesmo deve passar **George Herbert**. Se cada um tomasse o que lhe fosse necessário, não havia pobreza no mundo e ninguém morreria de fome **Mahatma Gandhi**. Cada um de nossos actos afecta não só as pessoas mais próximas de nós como se reflecte em nossos colegas de trabalho, nossos amigos, na comunidade e em última análise, no mundo em que vivemos **Dalai Lama**. Combater a si próprio é a mais dura das guerras. Vencer a si próprio é a mais bela das vitórias **Logau**. É impossível evitar que os pássaros da dor, da angústia e do desespero voem sobre nossas cabeças. Mas podemos evitar que façam ninhos em nossas cabeças **(Provérbio chinês)**.

## Curiosidades sobre o Mundo

Já viu o filme "De volta para o Futuro II?" Se viu, deve se lembrar que no Almanaque dos Recordes dizia que em 1997 o time da Flórida ganharia o campeonato "World Series" em 1997. Na época em que o filme foi feito (nos anos 80), a Flórida nem se quer tinha um time, mas no dia 26 de Outubro de 1997 ela foi a campeã do World Series, exactamente como dizia o Almanaque.

Se todos os cachorros quentes consumidos pelos americanos em 1 ano fosse enfileirados, poderia ser feita uma "ponte" que daria duas vezes a distância da Terra até a Lua.

O Sol libera mais energia em um segundo do que tudo que a humanidade já consumiu em toda a sua existência.

Napoleão Bonaparte calculou que as pedras usadas para a construção das pirâmides do Egípto seriam suficientes para construir um enorme muro ao redor da França.

A ovelha Dolly tem esse nome porque ela foi criada a partir de uma célula da glândula mamária da mãe, e em homenagem aos grandes seios de Dolly Parton.

A maneira mais fácil de diferenciar um animal carnívoro de um herbívoro é olhando nos seus olhos. Os carnívoros (cachorros, leões) possuem os olhos na parte da frente da cabeça, o que facilita a localização do alimento. Já os herbívoros (aves, coelhos) possuem os olhos do lado da cabeça para perceber a aproximação de um possível predador.

Nesse exacto momento há mais de 100.000.000 microorganismos se alimentando, se reproduzindo, nadando e depositando detritos na área em volta dos seus lábios.

Você pisca aproximadamente 25 mil vezes por dia.

Os CDs foram concebidos para comportar 72 minutos de música porque essa é a duração da Nona Sinfonia de Beethoven.

Se apertar Ctrl+Shift+seta em cima de um texto, o cursor selecionará palavra por palavra.

Os chimpanzés são os únicos animais capazes de se reconhecer na frente de um espelho.

O material mais resistente criado pela natureza é a teia de aranha.

# Publicite



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



**Aproveite este encarte para publicitar com 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](http://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](http://www.amelhoropcao.com) / [www.inalves.com](http://www.inalves.com) / Email: [inalves@mail.telepac.pt](mailto:inalves@mail.telepac.pt) / OLHÃO

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



Conte connosco para se fazer ver e ouvir no Algarve  
Comece 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](mailto:inalves@mail.telepac.pt) • OLHÃO



Quer ajudar mais a Madeira?  
Este ano faça férias na Pérola do Atlântico