

Contém informação útil:
Mapa de Estradas do Algarve,
Campos de Golfe e Praias.
Plantas de Cidades.
Fotografia. Passatempos.

 Revista Grátis  Free Magazine



Quem é que vai pagar... ...Os Carnavais ?

Nesta edição veja:

Editorial. A carta ao meu amigo Zé e a solução para sair da crise.

Dicas da Isilda. Quer ser nosso Parceiro?. Cartoon. Fotografia.

Quando não há publicidade, as empresas vendem menos.

Tabela de Marés. Horóscopo. Passatempos.



50 anos
evolução
experiência
qualidade
rapidez



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.grificacomercial.com



A melhor opção
La mejor opción



Principal Revista Galerias Anunciar

Revista "A Melhor Opção"

EDIÇÃO DO MÊS

ESPECIAL DO MÊS

Destques/Mês

Edições anteriores •
Previous Editions

Mapa do Algarve e
Plantas das Cidades •
Algarve Roads Map / City maps

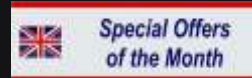
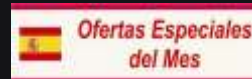
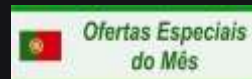
Patrocinadores do mês •
See Sponsors of the Month

Editoriais Editorials

Revista tabela de
preços • Magazine price list

Encartes da Revista •
Magazine inserts

Aproveite as ofertas dos
anunciantes deste
Mês **Clique aqui!**



Rádio • radio

Brindes • Companies Gifts

Artes Gráficas/Material
Promocional • Graphic
Arts/Promotional Material

Artes Gráficas/Calendários •
Graphic Arts/Calendars

Publicidade Móvel • Advertising car

Promotoras • Promoters

Promoções Mês • Specials of the
month

Catálogos - Brindes



Tenha sempre à mão brindes

Galerias



IMÓVEIS
↓
Venda Directa

Peças móveis finalizadas

Veja as soluções
que propomos

Venda directa por correio



Deixe aqui o seu comentário

Visite-nos em www.amelhoropcao.com e veja como pode publicitar
e promover mais o seu negócio no Algarve.

Contacte-nos por inalves@mail.telepac.pt ou 968 639 468 em OLHÃO e ganhe descontos.

Sumário

Fevereiro
Nº 63
2012



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: 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 articulos publicados son de la responsabilidad de sus autores y no reflejan necesariamente la opinión del Director.

| | | | |
|--|---|---|-----------------|
| Editorial _____ | 2 | Agenda Eventos Município de Olhão _____ | 12,13, 14,15 |
| Quem é que vai pagar os Carnavais? _____ | 3 | | |



| | |
|-----------------------------------|----|
| Conselhos e Dicas da Isilda _____ | 15 |
|-----------------------------------|----|



| | |
|------------------|------------------------|
| Fotografia _____ | 16,17, 18,19, 20 |
|------------------|------------------------|

| | |
|---|-------------------|
| Carta de Novembro ao meu amigo Zé _____ | 4,5,6,7 8,9,10 |
|---|-------------------|



| | |
|--|----|
| História do Carnaval em Portugal _____ | 19 |
|--|----|



| | | | |
|---------------------------------------|----|---|-------|
| Cartoon _____ | 11 | Há quanto tempo não faz nada para promover a sua firma? _____ | 22,23 |
| Culinária - Almôndegas Caseiras _____ | 11 | Adiabetes e os seus pés _____ | 24 |
| SOS Frio _____ | 11 | Passatempos _____ | 26 |

2012 O Editor de "A Melhor Opção" deseja a todos os seus amigos, clientes e colaboradores um Bom Ano 2012

Faça também negócio no outro lado do rio.
Nós levamos para lá a sua publicidade!

Rio Guadiana

Tlm.: 00351 968 639 468 • inalves@mail.telepac.pt

Haga también negocio en el otro lado del rio.
Nosotros llevamos para allá su publicidad!

HIPERLámparas Miguel Gema

www.inalves.com/hiperlamparas

Hiperlamparas Miguel Gema Lepe y Cartaya el mayor
Hiper de Iluminación de Andalucía Occidental.

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



Navegamos hoje com terra á vista, e confiamos no capitão e na divina providência para levar a nau portuguesa a bom porto, já o mesmo não se pode dizer da tripulação desta nau. Há entre a marinhagem gente capaz, forte e leal ao

país mas os outros, uns são gente vendida à ganância, ao vil dinheiro e ás vaidades da posição, das tenças e das mercês, outros são como carneiros que vão para onde os donos os mandam. E depois ainda há alguns, muito poucos, que todos os dias se rebelam e lutam contra o marasmo, as dificuldades e a indiferença dos demais, para saírem desta apagada e vil tristeza a que os portugueses se habituaram desde há mais de quinhentos anos como Camões tão bem caracterizou nos lusíadas. Que fazer então para fazer renascer o que os portugueses têm de melhor na seu ADN, na sua herança histórica? Que fazer para que este povo mult centenário desperte e lute para sair deste redemoinho que, inexoravelmente, nos leva para o fundo de um buraco negro donde, a sair alguém com vida, já não serão portugueses, mas sim *pretogueses ou *europeses a que os europeus de primeira vão considerar abaixo dos decadentes gregos ou iguais aos ciganos romenos. Que fazer para Portugal e os portugueses se reerguerem de novo? Que fazer para que este pequeno e insignificante povo que outrora, tendo partido dos confins da Europa deu novos mundos ao mundo e hoje, estando situado onde a Europa começa, vive sob a ameaça de perder a independência e sucumbir a esse gigantesco polvo de muitos tentáculos que são os mercados. Como combater os mercados? Esses imaginários moinhos do nosso tempo tão imaginários e reais como os que o escanzelado, patético e louco Don Quixote combatia com a generosidade de um romântico apaixonado pela sua Dama e a sua terra. Na verdade estamos hoje, a maioria dos cidadãos destes dois povos ibéricos, na situação do Sancho Pança, em que o amo por nos dar alguma coisa, esperanças e ilusões, aplaudimos e rejubilámos com as loucuras de quem manda, e, depois, resignadamente aceitamos o fardo, os trabalhos e as canseiras por muitos anos, para remediar o tempo e a fazenda perdidos.

Há duas hipóteses de Portugal e a Espanha resolverem os seus problemas económicos e a sua dívida externa e conseguir algum reequilíbrio. Uma das hipóteses requer a

intervenção da divina providência enviando um cataclismo que reduza, no mínimo, em vinte e cinco por cento a população da península, ou faça a milagre de se descobrir petróleo nos dois lados da fronteira. A outra hipótese está no voluntário sacrifício de dividir o pouco que uns têm pelos outros que menos possuem e por outros ainda que nem trabalho têm. Chegámos a uma encruzilhada das nossa vidas que não adianta protestar, nem fazer greves ou manifestações, porque cada vez mais há menos contra quem protestar ou vociferar. Se aumenta diariamente o número de desempregados é porque na sua proporção relativa diminui o número de empresas e de empresários, e por cada empresário que desiste de o ser aumenta exponencialmente o número de desempregados. Como não se pode obrigar ninguém a ser empresário, a criar uma empresa e dar emprego a “trabalhadores” estamos hoje num espiral de empobrecimento que nos levará a um desastre social. A resposta mais racional que encontro para o problema do desemprego em Portugal e Espanha, e mesmo na Europa está na divisão dos empregos que existem por mais pessoas. Em vez de se discutir a divisão da riqueza que se cria no país por mais pessoas deve discutir-se a divisão do trabalho por mais gente, para que todos os trabalhadores tenham trabalho. Esta teoria é defensável e pode ser aceite facilmente por todos os que têm emprego, se se lembrarem daquele velho provérbio português, “onde comem quatro, comem cinco!”

Bem mas vamos aos finalmente para acabar este editorial da edição de Fevereiro, que como a anterior é virtual e por isso não a podemos palpar, sentir o peso, ou a suavidade do papel, e menos ainda podemos levar a edição para a casa de banho, lugar para onde muitos portugueses têm o prazer de ler, o que houver á mão para ler. Também este mês não conseguimos apoios para editar a revista em papel. Os empresários do Algarve estão descapitalizados e não há negócios que ajudem a repor, ou a reequilibrar as finanças, as autarquias e organismos do Estado que ainda têm o dinheiro que o sector privado vai pagando em impostos taxas e alcavalas, também não injectam dinheiro na economia, nem para pagar as dívidas nem para tentar reanimar a economia local e regional. Posto isto só nos resta pensar no dia de amanhã com alguma da esperança que não se esgotou hoje. E termino desejando-lhe a si, que era e é nosso leitor, que continue a ter saúde e trabalho porque nós já pouco trabalho temos e a saúde psíquica também nos vai faltando.

O Editor

Quem é que vai pagar os Carnavais?

Como você sabe caro leitor, já editamos esta revista desde 2006 e só por curiosidade, fomos ver o que escrevemos sobre o Carnaval nos editoriais de 2007, 2008 e 2009.

Relembramos o que escrevemos em 2007, e transcrevemos aqui um bocadinho desse editorial “que enquanto os portugueses brincavam ao carnaval e os europeus também, lá longe na Ásia, onde a colossal China não dorme e trabalha todos os dias” nós por cá vamos divertir-nos à grande porque tristezas não pagam dívidas.” O que escrevemos então está provado que estava certo, porque de 2007 a 2011 os chineses ficaram mais ricos e vieram, em 2012, comprar em Portugal parte da EDP e da REN.

No editorial de 2008 não demos importância ao carnaval mas fizemos referência ao novo Hospital do Algarve que foi na altura amplamente noticiado pelo governo de Sócrates, e que alguns deputados do PS vaticinavam já a data de abertura para 2012. Congratulava-se o editor com a notícia da construção do novo Hospital do Algarve por ser urgente, haver no Algarve uma nova unidade hospitalar que ampliasse a capacidade de resposta do SNS não só para responder às necessidades da população, mas também para estar á altura do aumento da população na época alta. Hoje em 2012 já não há governo Sócrates, e não sei onde está o tal hospital? Os deputados socialista que disseram que o hospital ia abrir em 2012 estavam certamente a brincar ao carnaval com os indígenas da região.

Em 2009 começámos o editorial por dizer: “Chega! Chega de falar de crise! Começa já a ser doentio, depressivo falar de tanta crise em tão pouco tempo!” Depois nesse primeiro parágrafo do editorial de Fevereiro dizia-se que a crise era “uma forma para dar tempo a quem tem o poder e o capital, para encontrar soluções para que tudo fique na mesma”. Passaram três anos e não só a crise não se resolveu como ainda está pior, os ricos poderão estar menos ricos mas os pobres não só estão mais pobres, mas também há muitos mais pobres. No resto do editorial também se falava do carnaval num tom de brincadeira para aliviar a desilusão de não ver um futuro mais promissor para os portugueses e para este velhinho Portugal.

Fevereiro 2007
Febrero nº4

A melhor opção
La mejor opción

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

Contem
Agenda de eventos culturais no seu município.
Plantas e Mapa de estradas do Algarve.
Anúncios que dão descontos.
Passatempos que dão prémios.
Fotografia e Poesia. Concorra!

Revista Grátis

A melhor opção
La mejor opción

Fevereiro 2009
February nº28

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

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

Algarve 2009
Que grande Carnaval!

A melhor opção
The Best Option

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

Revista Grátis
Free Magazine

Zé é com grande mágoa que também este mês estou escrevendo para ti numa carta virtual, que só poderias ler se tivesses já Internet nesse quarto ou quinto mundo onde estás. Zé isto por aqui está preto, se 2011 foi um ano mau, imagina como vai ser o ano de 2012 em que toda a gente, desde os políticos, astrólogos, bruxos e adivinhos, banqueiros e bancários, os ricos e os pobres dizem, que vai ser pior! Sabem lá eles o que é ser pior? Sabem lá eles o que é viver com quase nada para comer? Sabem lá eles o que é viver numa barraca ou uma palhota? Sabem lá eles o que é andar quase descalço e mal agasalhado? A maioria dos portugueses de agora, que andam bem nutridos, têm casa própria, andam bem calçados e muitos andam bem montados, bem vestidos e agasalhados sabem lá o que é passar pior? Não sabem não! Os avós e os pais das gerações que agora governam o país não lhes disseram que o muito que tiveram, desfrutaram, usaram e abusaram, não era nosso, era emprestado e que por isso agora temos que o pagar, com juros elevados. Já começámos em 2011 a preparar-nos para trabalhar mais, comer menos, para fazer mais poupanças e assim conseguirmos pagar os juros e amortizar a dívida nacional, e o deficit.



Zé quando esta carta te chegar às mãos, espero que chegue, mas espero também que tenhas paciência para a ler toda. E tem uma coisa meu amigo, é que a podes ler a prestações, sem pressas, porque como as coisas vão no teu país, esta carta não perde a actualidade no que se refere ao princípio activo no tratamentos a aplicar às doenças do teu país. E depois também tem outra coisa é que aproveitei a carta que te escrevo para a endereçar também ao nosso primeiro ministro. Oh Zé! Ministro escreve-se com letra grande ou minúscula? É que tem havido ministros tão pequeninos em Portugal, desde Sá Carneiro ou Cavaco Silva, que não me lembro de nenhum que mereça letra grande. Além do mais esta coisa dos acordos ostográfico, chiui patrão? Os pessoa já não sabe si é os africanopá, que está escrevendo bem os portuguez, ó se és os portuguez qué está escrevendo mal os portuguezpá?

Ora cá vai a minha carta para os políticos resolverem a crise. Vê lá se concordas

Ideias para se resolver a crise económica que vivemos

em Portugal e Espanha.

Senhor 1º ministro, eu dizia á meses que devia escrever ao Sr Min. da Econ. para lhe dar algumas ideias “luminosas”, dizia isso á minha cara metade brincando, mas com a iniciativa que tomou de abrir um meio de comunicação para os seus concidadãos participarem na procura de ideias e soluções para a crise económica, a que se acrescenta a crise valores morais e éticos, sinto que devo expor as minhas ideias por mais estapafúrdias ou parvas que elas pareçam, podem ser no entanto a solução para os problemas do desemprego na península ibérica e na Europa. O parágrafo seguinte são conjecturas sobre as causas e são de somenos importância.



É para todos evidente, só os asnos e os tolos não vêem que a falta de dinheiro na Europa se deve ao irresponsável comportamento, durante décadas, dos consumidores europeus por um lado, por outro á incompetência dos políticos, e á ganância da banca, das multinacionais e das grandes empresas, todos com diferentes graus de responsabilidade contribuíram para o descalabro económico, financeiro e desagregação social em que a Europa se encontra. E se a causa da nossa presente desgraça económica, foram os países asiáticos, em particular a China, então há que tirar lições do passado económico desses países, e como a



China, em particular, se tornou numa potência financeira. Durante décadas a Europa exportou para a China capital, tecnologia, e know how para, através do baixo custo da mão de obra asiática produzir e comercializar bens de consumo a preços mais baixos, mais competitivos, e mesmo assim com altas taxas de rentabilidade. Nas duas últimas décadas as empresas europeias e americanas lucraram com as deslocalizações para a Ásia, sem cuidar dos sistemas políticos vigentes nesses países nem dos direitos humanos. Os administradores, gestores CEOs dessas empresas, apenas se importavam com os lucros e os dividendos que estavam obrigados a apresentar aos accionistas, e assim obterem eles próprios os louros e os bónus. Mas se por um lado uma pequena elite se extasiava com os ganhos, por outro lado na Europa uma incomensurável multidão gastava em consumo de toda a espécie de chinesisses, americanisses, o dinheiro que ganhava, e ainda recorria ao crédito para pagar no futuro o que de supérfluo então consumia sem se importar onde esses bens de consumo eram produzidos, e se eram produzidos por mão de obra escrava ou se eram produzidos por crianças que deviam estar na escola.



Hoje qualquer cidadão europeu medianamente inteligente, e até o Zé povinho deste país, os que ainda têm trabalho, percebem que amanhã podem estar também no desemprego, e por isso vivem numa permanente angústia e stress psicológico. Na presente situação económica de Portugal e Espanha os trabalhadores dos dois países mais do recearem possíveis reduções salariais temem sobretudo pela possibilidade real de perderem o seu posto de trabalho, o seu emprego e o seu meio de subsistência familiar. Então que fazer?

A solução é simples, e pode ser apenas temporária por dois ou três anos, até ao reequilíbrio das contas públicas e garantia da sustentabilidade presente e futura da previdência social.

A ideia que defendo baseia-se, não na divisão mais justa da riqueza produzida no país mas sim na divisão do

trabalho existente por mais gente, ao mesmo custo. Tomo como exemplo a elevada taxa de desemprego na Espanha para explicar o raciocínio. Em cada cinco trabalhadores há um desempregado. Imaginando que cada empregado ganha 1000 €, os quatro ganham 4000 € e a entidade patronal assim como os trabalhadores fazem os seus descontos para a previdência e fundo de pensões. Em contra partida parte desses descontos estão pagando o subsídio de desemprego a um desempregado, no mínimo também estão pagando a pensão a dois reformados, e estão pagando os serviços sociais do Estado.



Estado, saúde, educação, segurança. Ora se as empresa (no caso da Espanha taxa de 23%) com os mesmos custos e descontos sociais que pagam nos 4000 € admitirem mais um empregado, passando assim o número de trabalhadores para 5, ganhando cada um 800 €, significava duas coisas a taxa de desemprego reduzia-se drasticamente (na Espanha para 3%) as empresas aumentavam a sua produtividade e tornavam-se mais competitivas com mais um trabalhador sem ter aumentado os custos de exploração, e por outro lado, o Estado aliviava a pressão financeira sobre as prestações a que a Previdência está obrigada presentemente e garantia um melhor sustentabilidade do sistema para o futuro. Esta solução da divisão do trabalho, tem ainda outra virtude, quiçá tão impactante na economia de um país como a redução drástica da taxa de desemprego, é o alavancar do consumo, por não haver desempregados, e estimular a poupança que vai disponibilizar mais capital para o investimento produtivo e desenvolvimento.

Claro que esta ideia de um trabalhador perder 15 a 20 % do vencimento no sector privado não vai agradar a cerca



de 80% das pessoas que têm emprego, porque ninguém aceita ganhar menos pelo mesmo tempo de trabalho. A rejeição desta ideia é racional e justa para a sociedade materialista em que a Europa se tornou. Mas como diz o povo “O que tem que ser, tem muita força!” e os trabalhadores do sector privado têm que perceber que, ou vão perder empregos, ou vão ver os seus salários reduzidos significativamente, e isto já aconteceu no sector público do estado com a suspensão dos subsídios de Férias e de Natal em 2012. São os trabalhadores que têm emprego, sindicalizados ou não, que têm que obrigar os sindicatos a propor esta medida draconiana de dividir os empregos que ainda há de modo a acabar com o desemprego. Se os sindicatos não adoptarem a defesa desta ideia hoje, amanhã pode ser tarde de mais porque o Estado não vai ter meios financeiros para pagar prestações sociais a desempregados, a pensionistas, serviços de saúde, educação e segurança.



Por outro lado é preciso que os trabalhadores sindicalizados ou não percebam outra coisa, o que não sacrificarem agora, vão ter que sacrificar nos próximos anos com o aumento da idade de reforma para os 67 e a seguir 70 anos, e outro problema que vão ter que enfrentar, é a diminuição proporcional das pensões de reforma de todos os trabalhadores que durante a sua vida activa, receberam subsídios de desemprego ou não descontaram para a sua pensão.

As opções não são muitas, ou esta medida é posta em

prática em Portugal, Espanha e na Europa onde o desemprego aumenta diariamente, ou dentro de 10 anos os portugueses vão passar a ter para comer um pouco mais que uma malga de arroz por dia, aliás, os gregos se não mudarem de vida radicalmente, começam já este ano a ter que aderir a esta dieta, que não sendo mediterrânica, já provou ser uma óptima dieta para o desenvolvimento e enriquecimento como o provam a riquíssima China. Os chineses andaram durante anos a trabalharem 12 ou 16 horas e a comer uma refeição de arroz por dia para produzirem mais e pouparem para exportar barato para todo o mundo, em especial para os europeus que cada vez mais passaram a trabalhar menos e a dispor das coisas baratas da China, agora é bom que os europeus comecem a habituar-se á ideia de que vão ter que trabalhar mais horas e durante mais anos para terem alguma coisa garantida quando chegarem á reforma.



Senhor 1º Ministro, esta é uma ideia para começar a falar hoje e repetidamente, para o cidadão comum interiorizar que é preferível dividir o trabalho hoje porque se assim não for, pode, eventualmente, ficar no desemprego amanhã e ter que trabalhar mais anos para a sua reforma. Pode ter que passar a pagar mais pela sua saúde, e pela educação dos seus filhos, e também pela sua segurança física e patrimonial. Tudo isto pode acontecer se em cada cinco cidadãos em idade activa um estiver desempregado. E já agora seria um magnânimo exemplo se o Senhor 1º Ministro e o Senhor Ministro dos Negócios Estrangeiros que são líderes dos partidos que perfazem a maioria dos deputados na Assembleia da Republica, propusessem aos seus pares a redução dos seus salários, ajudas de custo e outras alcavalas em 20%, para que os deputados das outras bancadas também aprovassem a redução dos custos que o erário

público suporta com esses trabalhadores que, aos olhos do povo contribuinte, só falam! Falam e não fazem nada! E já agora que tirei o dia de descanso (domingo) para colaborar com o Senhor 1º Ministro sugerindo alguma ideias que contribuam para ajudar a resolver os problemas da economia do país, aqui vai mais.



Esta é a propósito do pastel de nata do Senhor Ministro da Economia. Quando o Ministro Álvaro falou do pastel de nata, os sabichões, os políticos e os mal dizentes jornalistas fizeram chacota da ideia do ministro em que se devia promover e exportar o dito e gostoso pastel de nata. Não perceberam as inteligências, os sabichões, os políticos e os escribas que riram da ideia que o ministro Álvaro dos Santos, só deu o exemplo do pastel de nata, uma coisa pequena e de pouco peso, para essas cabecinhas a pudessem imaginar e percebessem que até o pastel de nata se pode exportar. Como?



Imagine o pastel de nata, com um vinho do Porto ser servido como sobremesa, depois de um agradável almoço ou jantar escolhido de uma ementa mediterrânica, com uma entrada de amêijoas da Ria Formosa, o primeiro prato de peixe do Algarve, ou de um bacalhau com todos regado com um dourado fio de azeite, acompanhado de vinho branco do Alentejo ou do Douro, e para segundo prato um gostoso bife de carne

barrosã acompanhado com vinho tinto do Dão, Douro ou do Alentejo, ou um leitão à Bairrada com vinho espumante, e claro depois de um almoço ou jantar tipicamente português, com música ambiente da guitarra portuguesas, podia depois da sobremesa servir-se uma bica, um cimbalino ou um café acompanhado de um porto digestivo ou mesmo uma boa aguardente velha, tudo isto servido por portugueses num restaurante “Uma Casa Portuguesa” algures numa calle de Madrid, ou Barcelona, numa rue de Paris, Bruxelas, numa strass da Alemanha ou da Suíça, numa street de Londres, Edimburg, Dublin ou Belfast, em Oslo ou Haia, um ou dois restaurantes “Uma Casa Portuguesa” nas capitais da Europa e nas mais importantes cidades do velho continente e do mundo para promoverem o pastel de nata, a gastronomia portuguesa e os vinhos de Portugal.



Imagine só tudo o que o pastel de nata pode induzir por arrastamento de produtos portugueses, gastronomia, vinhos, música, cultura, ciência para exportação! Imagine só o que poderia ser haver uma cadeia de restaurantes “Casa Portuguesa” disseminados pelo mundo como a macdonalds. Imagine o potencial de uma cadeia de restaurantes, tipicamente portugueses (trabalhando c/produtos nacionais genuínos). Estes restaurantes para além de promoverem a excelência da gastronomia portuguesa, promoviam também as matérias primas nacionais, e por arrastamento valorizavam outros produtos que Portugal exporta ou pretende exportar. Além desse potencial de apoio á exportação a explorar, há sem sombra de dúvida outra área em que esses restaurantes podem prestar um inestimável serviço ao país, é o de poderem ser veículos de promoção turística de Portugal, desde logo pela excelência da gastronomia que despertará o desejo aos frequentadores dos restaurantes de vir conhecer in loco o país que tem uma cozinha fabulosa, que engarrafa o sol nas garrafas do Vinho do Porto, um néctar único no mundo, e tem um património histórico de mais de 900 anos, a par de um território singularmente belo desde as



Serras do Norte e Centro, até às planícies quentes do Alentejo e maravilhosas praias do sul, de areias brancas e mar sempre azul. Cada restaurante “Casa Portuguesa” por essas capitais e importantes cidades da Europa e do mundo, podiam ser excelentes pontos de atracção turística para Portugal continental e Ilhas. Estes restaurantes ainda podiam ter outra virtude que era a de dar emprego a alguns milhares de portugueses da indústria hoteleira. Como conseguir exportar esta ideia num país sem dinheiro? O Estado investe milhões, no Turismo de Portugal, em Comissões Regionais de Turismo e programas promocionais internos e externos, cujos resultados são irrisórios ou praticamente nulos. Se o ministro da economia pegar nesses milhões e propor a profissionais do sector de hotelaria e a empresários com ou sem capitais, parcerias de investimento publico e privado para abrir restaurantes portugueses no estrangeiro, é possível encontrar o dinheiro necessário para arrancar com o projecto. O Estado até pode entrar com o a totalidade do capital para abrir as primeiras unidades, dando uma quota no negócio de 20 a 49% a realizar, a um ou mais parceiros em cada unidade que aceitem, mediante contrato, fazer esta parceria de negócio em que o Estado põe o capital, impõe o conceito do negócio, e o(s) parceiro(s) em cada unidade põem o trabalho, know how e a experiência para gerar os lucros que qualquer negócio deve ter, e com parte desse lucro pagar a parte a sua quota do negócio, a fim de obterem mais valias. Ao mesmo tempo que estes restaurante são explorados como qualquer empresa privada, obriga-se também em colaborar nos objectivos de promoção de



Portugal, quer seja na vertente turística ou de apoio às exportações nacionais. Como seria bom para qualquer português por essa Europa fora, saber que na cidade onde está imigrado, ou noutra próxima, poderia matar saudades da comida da sua terra, um bacalhau á Braz ou com batatas a murro, uma alheira, uma chanfana de cabra, um cozido á portuguesa ou uma caldeirada com sardinhas e tudo, uma bica e um pastel de nata. Quem já foi emigrante sabe o valor destas coisas que ajudam a matar saudades da comida da nossa terra



Claro que para estas micro parcerias público privadas, é preciso ficar bem definido as condições da parceria e responsabilizar, por perdas e prejuízos no negócio, a parte da parceria que só põe trabalho, know how e experiência. Esta ideia de que se pode exportar o pastel de nata, e exportar também tudo o resto para montar “uma casa portuguesa”, não tem nada de original.



Basta olharmos para as inúmeras lojas chinesas em todo o país, para aprendermos a fazer como eles, que produzem na China, exportam toda a espécie de quinquilharia para grandes armazéns chineses, que por sua vez distribuem por todas as lojas chinesas de norte a

Sul, vendem as mercadorias a baixo custo, muitas de qualidade duvidosa, e reenviam o dinheiro ganho de volta para a China. Há quem pense e diga que a maioria do dinheiro investido nestes negócios chineses, inclusive de compra de trespases, é dinheiro da Republica Popular da China.



Apesar do Sr 1º ministro, aos olhos da maioria dos portugueses parecer uma pessoa séria, honesta, corajosa e idealista, algumas vezes ingénuo, a maioria dos seus concidadãos depositam nele e nos ministros do governo que lidera, a esperança de que possam recuperar Portugal da vergonhosa situação de dependência externa e minimizar os seus efeitos nas precárias condições de vida dos portugueses. Pode o Senhor 1º Ministro dar bons exemplos de dedicação á sua missão, de trabalho, de conduta moral e cívica, e pedir aos portugueses que lhe sigam o exemplo, mas a verdade é que o governo precisa de reforçar outro dos pilares que sustentam a democracia. Esse pilar é a Justiça, os portugueses podem suportar todas as dificuldades e sacrifícios que lhes forem pedidos, o que não suportam é ver um sistema de justiça que permite e protege os criminosos de colarinho branco que continuam impunes. Não pode o Sr 1º Ministro pedir aos portugueses que se sacrifiquem para pagar a roubalheira ou a gestão danosa de banqueiros, dos administradores, e até dos quadros superiores do BPN e BPP, que continuam em liberdade, ou com prisão domiciliária. É preciso legislar para punir exemplarmente quem para servir os interesses dos accionistas e os seus próprios interesses administra dolosamente instituições cuja idoneidade e depósitos dos clientes são garantidos pelo Estado, como entidade reguladora e fiscalizadora. Se é justo que se leve a tribunal dois profissionais de saúde que por se enganarem num medicamento causaram a cegueira a meia dúzia de doentes, não é compreensível para ninguém que se deixe impune bancários, administradores e profissionais da banca pelos prejuízos causados ás instituições bancárias, e ao Estado. O governo precisa de legislar para responsabilizar os agentes da justiça que em vez de servirem a justiça, se

servem da justiça para enriquecer em património e influencia, muito particularmente os advogados e mais ainda as empresas de advogados. O Sr 1º Ministro deve apoiar sem reservas a reforma que a Ministra da Justiça está tentando fazer, e que o cidadão anónimo vai percebendo que alguma coisa vai mudar na justiça e não será certamente para pior, porque pior do que está é impossível.



No campo da comunicação social deve o governo tomar uma decisão drástica a propósito do serviço público de televisão e rádio difusão. Ou vende a RTP e RDP e livra o erário público dos prejuízos crónicos e acumulados, ou então reforma radicalmente a estações do Estado. Se o contribuinte paga uma taxa para a RTP e RDP, não se justifica que a estação subsidiada pelo Estado concorra no mercado da publicidade com estações privadas. Por outro lado a isenção e imparcialidade da RTP e RDP não podem ficar reféns das entidades, empresas e instituições que lhes compram espaço publicitário e, deste modo podem condicionar o trabalho e dever destas estações prestarem um serviço público de informação com isenção e liberdade. A RTP e RDP podem muito bem prestar um bom serviço público de comunicação sem as receitas da publicidade. Se não pode prestar esse serviço nessas condições, então que o Estado venda essas estações e alivie o erário público desses encargos que o povo paga.



Albion um jornal do Mr. Murdock foi acusado de escutas e outras ilegalidades imagine o que os seus concidadãos pensam da comunicação social que temos? Também na área da comunicação social é preciso fazer reformas, na Polónia elas já começaram. Antes de 1974 ninguém gostava do lápis azul da censura, mas em democracia há muitos profissionais que puseram os seus lápis ao serviço de toda a espécie de interesses, quer particulares, institucionais, empresariais, partidários e até de seitas. Não é que o governo possa fazer muito para reformar este importante sector de actividade empresarial, se o fizesse haveria logo uma catrefa de escribas que acusariam o governo de atentar contra a liberdade e a democracia, mas mesmo assim pode contribuir para pôr ordem nos direitos, deveres e restrições a que os jornalistas deviam estar sujeitos.



Não deve ser permitido, e por isso deve ser responsabilizado e penalizado, qualquer jornalista que publique notícias, provenientes de fontes anónimas que venham a verificar-se serem falsas notícias, boatos, ou até mesmo trabalhos encomendados para provocar conflitos e especulação com vista ao aumento de vendas de papel ou manutenção de shares de audiências. Enoja ver jornalistas, às vezes mesmo em programas em directo, que se prestam a deturpar descaradamente, desvirtuar, e substituir por palavras suas, ou dar outro sentido às declarações dos entrevistados. Quem é que avalia, premeia ou sanciona o trabalho destes jornalistas? Tenho assistido a algumas reportagens nos telejornais em que o/a jornalista sobre problemas inter-étnicos, ou de vandalismo e desordem pública dá tempo de antena a marginais, e até parece querer incentivar a reagirem na defesa dos seus pseudo direitos e liberdades? Quem é que avalia o trabalho destes jornalistas? Quem é que lhes dá a carteira profissional? Ainda esta semana se viu jornalistas que ao entrevistarem políticos de quadrantes diferentes perguntaram o que pensavam do 1º Ministro ter chamado piegas aos portugueses? O 1º Ministro falou

numa escola para alunos, e os jornalistas retiram a palavra ou a frase do seu contexto para terem assunto para criarem mais debates e mais conflitos. Eu já não compro jornais há muito tempo, e televisão vejo alguns noticiários porque tenho a televisão na frente, mas já não dou crédito á maioria dos entertainers que aparecem naquela janela, não ligo ao que dizem, nem compro o que as estações publicitam. É por ver o mau trabalho que as estações de televisão fazem e ouvir as estações de rádio, que defendo que a RTP e RDP sejam canais públicos que prestem um bom serviço público de informação e formação de modo a contribuírem para uma melhor formação intelectual, moral e ética dos portugueses, em vez de serem como são, actualmente, agentes sabotadores da coesão nacional e do espírito de entre ajuda que os portugueses precisam de ter, e fortalecer, para o país sair da crise em que está, e também por causa dos jornalistas. E já agora que escrevo o que penso e o que devia ser feito na RTP, dou mais uma achega para os serviços de informação da estação pública. É que em vez de darem as cotações da bolsa, os valores das acções que sobem e descem, o valor do Brent ou do Crude, a subida do dólar ou do euro, para informação dos capitalistas uma minoria da população, que jogam e especulam na bolsa? Porque não dar diariamente a bolsa de valores das transacções correntes do país, os milhões que saem para pagar o que importamos, para onde vão e que importações pagam esses milhões? E o valor do que exportamos, e para onde exportamos. Talvez assim os portugueses comessem a ter mais consciência, e a ser mais selectivos com o que consomem, e a ser mais pró-activos na defesa dos interesses nacionais.



Zé não sei se deva pôr mais na carta, afinal não é por sermos irmãos de armas e amigos do coração para sempre que tens obrigação de aturar os meus desabafos ou, por outro lado, teres que te sujeitar a ler as idiotices das minhas ideias, que por idiotices até podem servir para aplicar num país que desde há décadas parece ser governado por idiotas e tolos.

Com um abraço António





Almôndegas caseiras

Ingredientes:

- 500 gr de carne picada
- 2 fatias de pão branco
- Leite q.b. • Alho picado • Sal e pimenta q.b. • Salsa picada
- 1 ovo • Chouriço (picadinho)

Para o molho:

- 1 lata de tomate pelado
- Cebola • Azeite • 1 folha de louro
- 10 ml de vinho branco • Tomilho seco (picado)



Preparação:

Numa tigela, colocar a carne, o chouriço picado, a salsa, o ovo, o sal, a pimenta e o alho. Amasse tudo. Demolhe o pão num pouco de leite. Escorra-o, apertando para retirar o restante leite. Juntar à carne e envolver. Fazer bolinhas com o preparado e reservar (caso a carne esteja muito húmida, polvilhar com um pouco de pão ralado e misturar até estar menos pegajosa).

Preparação do molho: Num tacho grande, deitar a cebola picada e regar com um pouco de azeite. Deixar refogar. Adicionar o tomate pelado cortado e deixar refogar novamente. Acrescentar o tomilho e a folha de louro. Juntar o vinho e deixar apurar um pouco. Passar o molho pela varinha mágica (retire a folha de louro!). Levar novamente ao lume e introduzir as almôndegas. O truque é não mexer com a colher, abana-se o tacho, para não pegarem. Deixar cozer a carne e polvilhar no fim com orégãos

SOS frio

Como proteger-se dos riscos do frio intenso



Apesar de Portugal ser um país soalheiro, os meses de inverno caracterizam-se pela baixas temperaturas. Para que este facto não a afete, deverá ter em consideração alguns aspetos que poderão fazer a diferença.

Vestir várias camadas de roupa em vez de uma única muito quente é um deles. Evite, no entanto, peças muito justas ou em materiais que favoreçam a transpiração.

Minimize o tempo que passa ao frio, use calçado apropriado, proteja a boca e o nariz para impedir a entrada de ar frio nos pulmões. Se necessário, use luvas, gorro e cachecol. Evite diferenças intensas de temperatura, pois desidratam a pele e causam lesões nos lábios, rosto e mãos.

Em casa, evite a proximidade entre materiais inflamáveis e aparelhos de aquecimento. Redobre a atenção com as crianças e idosos para evitar queimaduras. Não ligue vários aparelhos de aquecimento em simultâneo, para evitar sobrecarga elétrica e risco de incêndio.

Ao usar lenha para aquecimento (na lareira, braseira ou salamandra), abra uma janela para renovar o ar e evitar a concentração de monóxido de carbono na divisão e, assim, o perigo de intoxicação. Se viver em zonas afetadas por frio prolongado e com risco de isolamento, faça uma reserva de água potável, alimentos ricos em calorias (chocolate, frutos secos), comida enlatada ou embalada e/ou botijas de gás ou lenha. a enlatada ou embalada e/ou botijas de gás ou lenha.

Fonte: mulher.sapo.pt



Agenda de Eventos, Município de Olhão



Até 23 Fev. Exposição ILHAS de Vasco Célio. Auditório Municipal de Olhão

14 Dia dos Namorados "As mais belas canções de amor" com Domingos Caetano e os alunos da Escola de Música. Cinema Topázio. Fuseta, 21h00

14 Dia S. Valentim - Visionamento do filme "P.S. I Love You" e entrega de cartas do dia de S. Valentim. Ludoteca. Fuseta

15 Inauguração da exposição de fotografia e vídeo "E tudo o mar levou". Salão multiusos. Fuseta

15 Teatro e Cinema - Oficina de Efeitos Especiais. Casa da Juventude de Olhão. 16h00

17 Desfile de Carnaval com a participação das crianças da Cruz Vermelha Portuguesa Delegação da Fuseta e a Escola EB 1 da Fuseta, pelas ruas da freguesia. Segue-se um desfile no Polidesportivo Fuseta. 10h00

17 Espetáculo de Carnaval, "A Casa dos Tormentos". Cinema Topázio. 21h00

18 Baile com Luís Pacheco. Cinema Topázio. 21h00

18 Miguel Gameiro. Auditório Municipal de Olhão. 21h30

18 Colinho com Histórias (Bebéteca). Biblioteca Municipal de Olhão. 16h30

18 Livro 'Antologia de novos autores de Olhão' Uma aposta na criação autóctone!. Biblioteca Municipal de Olhão. 16h00



Informação com o apoio da Câmara Municipal de Olhão

 **Snack Restaurante Cavaleiro**
Cozinha Tradicional

Faça aqui o Jantar de Natal da sua empresa e amigos





Faro EN 125 Olhão Marim Fuseta Tavira
E.N. 125 * Marim * Olhão 289 701 603

 **américo ribeiro**
Publicidade

Serigrafia
Brindes Publicitários






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



Agenda de Eventos, Município de Olhão



- 19 Baile com Luís Pacheco. Cinema Topázio. 16h00
- 20 Realização de máscaras de Carnaval Ludoteca. Fuseta
- 20 Baile abrilhantado pela Banda Topázio. Cinema Topázio. 21h00
- 21 e 28 Livro DO MÊS - "Vontade de vencer" de Lance Armstrong. Clube de Leitura Ler, Reler e Tresler. 17h30
- 21 Baile com Luís Pacheco. Cinema Topázio Concurso de máscaras de Jovens e Adultos. 16h00
- 23 Livros vão Passear à Creche. Biblioteca Municipal de Olhão. 10h30
- 25 Canela, Ovos e Verdade - A Receita da Amizade. Auditório Municipal de Olhão. 3ª a 6ª e dias de espetáculo. 16h00 /18h00
- 25 Hora do DVD. Biblioteca Municipal de Olhão. 16h00
- 26 Baile com Vera Mónica, às 16h00. Cinema Topázio. 16h00
- 29 O Novo Acordo Ortográfico - Sessão de esclarecimento, pelo Prof. Doutor Jorge BaPtista. Biblioteca Municipal de Olhão. 17h30
- 5ªs - feiras Visitas Guiadas à Biblioteca. Biblioteca Municipal de Olhão. 11h00
- 4ªs-feiras Filme do Mês - "Podia-te acontecer". Biblioteca Municipal de Olhão. 11h00 e 16h00



Informação com o apoio da Câmara Municipal de Olhão



sinta.

Passeie pelas origens de uma terra e pela história das suas gentes.

relaxe. viva.



Visite-nos!

Escrit./Stand de Vendas: E.N. 125, nº 190 • 8700 OLHÃO
 Oficinas: Área Empresarial de Marim - Lote 8 • OLHÃO
 Tel.: 289 702 314 • Fax: 289 707 121 geral@ibericafrio.com



A FRESCURA NATURAL DO ALGARVE



gelvi.1@sapo.pt • www.gelvi.pt



OPORTUNIDADES!



T2
90.000 €
T3
140.000 €.



Excelentes apartamentos com 2 ou 3 quartos, 2 casas de banho, cozinha, sala comum e varanda privada. Estacionamento na cave. NOVO

www.century21.pt/ria



T1 desde 88.000€. Varanda privada. Estacionamento e arrecadação na cave. 2 elevadores e rampa. Junto ao mar. NOVO. BAIXA DE PREÇO!

www.century21.pt/ria



Moradias c/ 3 quartos desde 185.000€. Junto à Ria Formosa e à praia da Fuseta. Lareira. Garagem/Cave com 70 m². Cozinha equipada. Vista para o mar. NOVO.

BAIXA DE PREÇO!

www.century21.pt/ria

919 769 294 • 289 721 508
ria@century21.pt

Em Olhão recomendamos...

Canela, Ovos e Verdade A Receita da Amizade



Vida com Ritmo



Conselhos e Dicas da Isilda

Tal como prometi em Janeiro, este mês continuamos a falar de poupança... Vamos lá?

TRANSPORTES:

- Se possível, abasteça-se de combustível nos postos das grandes superfícies.
- Se viver na fronteira, vá a Espanha atestar o depósito.
- Troque o automóvel pelos transportes públicos, se anda sozinho no carro.
- Se tem vizinhos que trabalham na mesma zona, partilhe o automóvel (e as despesas).
- Compre tarifas quando viaja de avião. Têm algumas restrições (não pode alterar o nome do passageiro, nem a hora do voo, por exemplo), mas são mais baratas.
- Compre bilhetes de avião com bastante antecedência.
- Troque de carro para um que consuma menos.
- Modere a velocidade. Quanto mais depressa andar, mais consome.

TELECOMUNICAÇÕES

- Não pague por aquilo de que não precisa, como uma velocidade de internet superior à que corresponde às suas necessidades.
- Use o simulador da ANACOM ou da DECO para ver qual o tarifário que melhor se ajusta às suas necessidades. (<http://www.anacom.pt>)
- Compare preços de vários operadores.
- Utilize o telefone fixo sempre que possível.
- Reduza o número de telemóveis da família.
- Se tem assinatura de telemóvel, mude para um pré-pago.
- Se quer telefone, internet e televisão, vale a pena contratar os três serviços no mesmo operador.
- Limite-se à oferta mínima de canais de TV por cabo.

VÍCIOS & GOSTOS

- Fume menos ou deixe de fumar.
- Tome o pequeno-almoço em casa.
- Perca a vergonha e leve almoço, de vez em quando, para o trabalho.
- Não compre só roupa de marca.
- Aproveite os saldos para comprar vestuário para o ano seguinte.
- Opte pelos medicamentos genéricos.
- Se lê assiduamente uma publicação, faça uma assinatura.

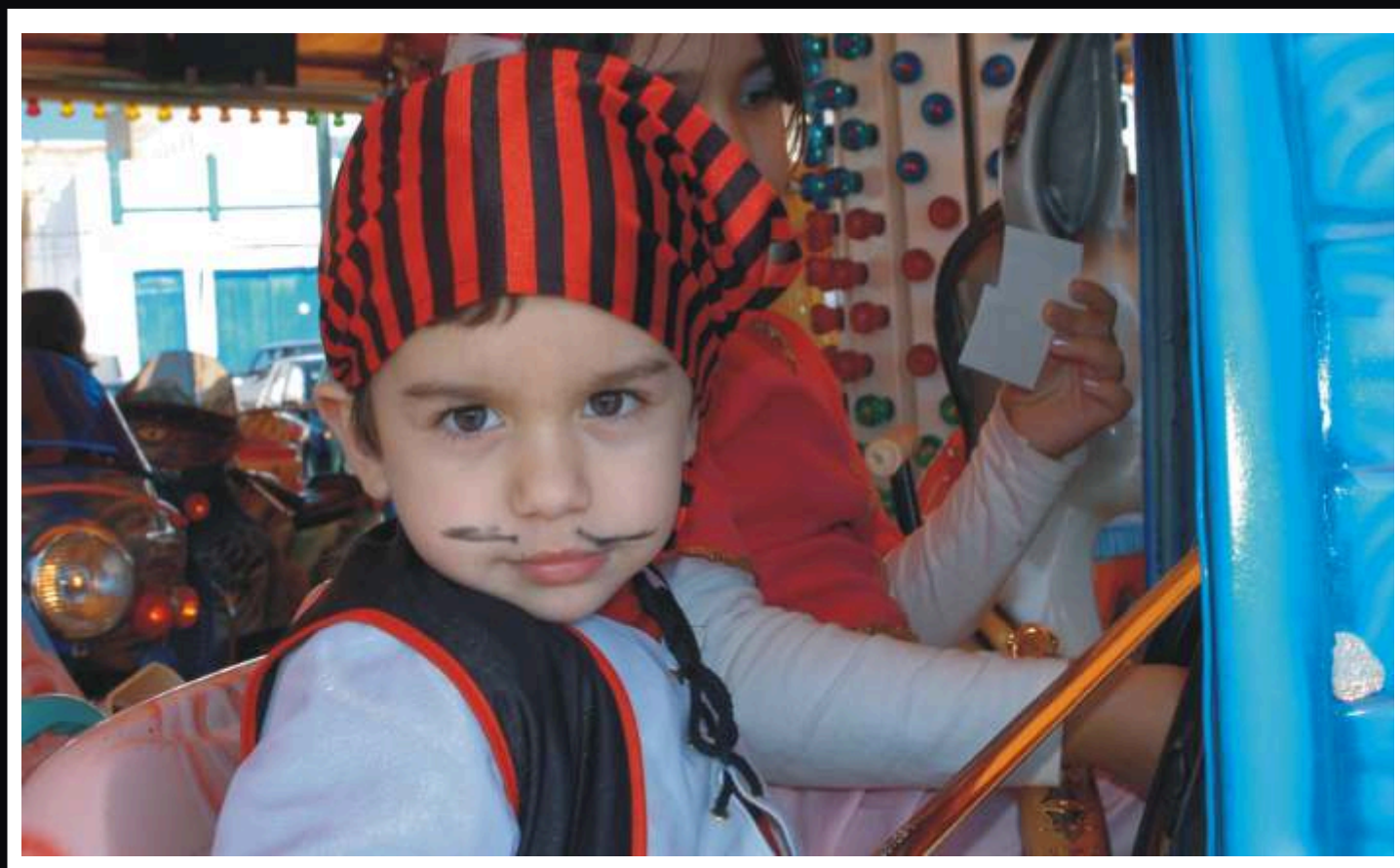
LAZER

- Vá ao cinema à segunda-feira.
- Desvincule-se do ginásio, se paga a mensalidade mas nunca lá põe os pés.
- Receba os amigos em casa, em vez de os convidar a ir jantar fora.
- Passe a frequentar mais vezes a biblioteca, em vez das livrarias.
- Faça férias na época baixa.
- Evite ir passear para os centros comerciais, acabará sempre por comprar qualquer coisa.
- Aproveite os eventos culturais das autarquias, como os concertos de verão, que são de borla.

E por este mês é tudo...volto em Março com mais Dicas e Sugestões. Até Lá.



Isilda Nunes







HISTÓRIA DO CARNAVAL EM PORTUGAL

A festa do Carnaval (Entrudo) remonta à Idade Média e foi sempre marcada pela subversão da ordem estabelecida. Nos dias do Entrudo, o "mundo" era virado às avessas: o diabo andava à solta, a dança e os folguedos tomava conta dos corpos, os mascarados aterrorizavam as pessoas, os homens vestiam-se de mulheres, terminando com a morte do rei. Em Portugal, o entrudo, era essencialmente uma festa de rua que os foliões tomavam de assalto. Uma amostra deste espírito carnavalesco (subversivo e de crítica social) subsiste ainda na cidade de Torres Vedras: O Carnaval inicia-se com a entronização da família real: o rei ("rei mono", cornudo) e a rainha do sexo masculino. Depois começam os combates e as brincadeiras nas ruas, os desfiles de Zés Pereiras, Cabeçudos, trapalhões, matrafonas, terminando no enterro do entrudo (rei Mono). Carnaval de Torres Vedras, mantendo a fidelidade às tradições do Entrudo português, por isso, se reclamando, o "mais português de Portugal", caracteriza-se pela participação espontânea dos cidadãos, mesmo nos Corsos organizados. Como afirma um estudioso da etnografia, essa participação "é desejada para a animação do desfile e assim vemos os mais variados foliões nos espaços entre os carros, fazendo a sua festa, exibindo as suas máscaras e facécias, pregando as suas partidas, enquanto simples curiosos, mesmo à paisana, podem ir ao lado dos mascarados" (in José Alberto Sardinha, *Tradições Musicais da Estremadura*, Tradisom; 2001, p. 199);

A forte carga satírica aos costumes, com uma grande componente de ironia política e social, assumindo, na Tradição do Entrudo português, um palco para a crítica aos "desconcertos do mundo" de tradição popular, é uma das imagens de marca do Carnaval torriense. Esta fidelidade à matriz cultural do Entrudo português, traduz-se na arruada, na presença de Zés Pereiras e Cabeçudos, nas "matrafonas", no "Enterro do Entrudo", e em muitas outras manifestações que fazem com que o Carnaval de Torres se reclame, justamente, desde há longos anos, o "Carnaval mais português de Portugal". Mais: é, actualmente, provavelmente, o único Carnaval português de Portugal, assumindo-se como uma forma de resistência à aculturação e de defesa do património cultural nacional.





VIRGÍLIO REIS

TRANSPORTES MERCADORIAS, LDA.

Transporte Nacional
e Internacional



Besouro • Conceição de Faro • 8000 Faro • virgilio.reis@sapo.pt
Tel. 289997289 Tel./Fax 289997296 Tlm. 966 012 864

 Agenda de Eventos, Município de FARO



ALM
IRA
NTE

25 Fev.

Noites de Sofá - OLudo/Almirante
Intimistas no Teatro das Figuras. 21H30



Azulejos Del Vado, Lda

... Temos a melhor relação qualidade/preço!

Construa melhor e com menos custos no Algarve



MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO,
AZULEJOS, PAVIMENTOS,
ACESSÓRIOS E MÓVEIS BANHO,
TORNEIRAS, BANHEIRAS, ETC

azulejosdelvado@mail.telepac.pt

E.N. 125 Olhão/Faro • Rio Seco • 8000 Faro • Tel. 289 898 500 • Fax 289 898 509

E.N. 125 (junto à FATACIL) 8400 Lagoa • Tel. 282 341 179 • Fax. 282 343 621

Polígono Industrial Sepes P66 Ayamonte • Tel.: 0034 959 327 000

Há quanto tempo não faz nada para promover o seu negócio e a sua firma? Nem lhe pergunto se tem cartões comerciais? Sim! Aqueles cartões de visita que dá aos clientes que entram no seu estabelecimento. Se não tem trate de arranjar esse cartõezinhos de cartolina com o seu nome e contactos, para dar a quem o solicita. Estes cartões até podem ser feitos na sua impressora em pequenas quantidades para poupar dinheiro. Se não tiver ao menos um cartãozinho para dar a um potencial cliente que lho peça, ele vai ficar mal impressionado com a sua firma, e provavelmente não volta. Para fazer os seus cartões comerciais em impressão digital ou offset fale connosco, peça-nos cotação, orçamento.



Já tem o seu negócio na internet? Não? Então que negócio é o seu que ainda não está no mundo virtual, á distância de alguns cliques? Será que você também tem a porta física do seu estabelecimento fechada ao público? É que enquanto a porta do seu negócio tem de obedecer ao horário de funcionamento autorizado, na internet você tem as portas do seu negócio abertas 24 horas sobre 24 horas para os seus clientes entrarem, verem o que você comercializa ou os serviços que presta. Este estabelecimento aberto na internet nem o obriga a si a estar lá 24 horas nem o obriga a ter um empregado permanente. Para ter o seu negócio na net só precisa de ter um pequeno sítio (site) de alojamento na net e fazer uma bonita montra principal para que os potenciais clientes serem atraídos a olhar e motivados a entrar. Para pôr o seu negócio a ver-se na net também não é preciso muita coisa, e o custo de ter uma montra virtual da sua loja na net até pode ficar-lhe de graça. Se quiser saber como poderá estar na net de graça? é só perguntar-nos.

Você tem rádio no carro, em casa, no computador,

em quase todo o lado se pode ouvir uma estação de rádio. Já reparou que em todas as estações de rádio as grandes empresas nacionais, multinacionais e, até as pequenas, médias e micro empresas fazem aí publicidade, cada uma faz a campanha á sua dimensão da sua grandeza. Você também pode publicitar na rádio a sua loja, restaurante, oficina ou estabelecimento de outro ramo, independentemente da sua dimensão. Veja na área onde está situado qual a rádio local que é mais ouvida e de vez em quando faça publicidade nessa rádio ou numa estação noutra concelho próximo para atrair a atenção de outros potenciais clientes. Sobretudo faça-se ouvir nem que seja uma vez por mês. No Algarve se quiser fazer publicidade na Rádio Algarve fm ou Solar fm pode contactar directamente estas estações, mas também nos pode perguntar como é? E quanto é que pode custar uma campanha de publicidade feita por nós nestas rádios? Por sermos nós a realizar a campanha não vai pagar mais por isso, e tem campanhas desde 3,33 €+IVA por dia. Este ano não fique em silêncio! Faça um esforço e faça-se ouvir numa rádio perto de si!



Certamente também recebe na sua caixa de correio, montes, resmas de flyers, folhetos, desdobráveis e jornais de lojas e de grandes superfícies que, as senhoras vêem, algumas guardam, mas os homens pegam, nem olham, e jogam no lixo. Pois é verdade a maioria do papel vai directamente para o lixo, mas alguns papeis ainda são vistos e atraem a atenção de potenciais consumidores, que é o objectivo de quem faz publicidade. Também aqui nós



aconselhamos que se faça ver, fazendo publicidade em flyers ou folhetos na área de influência do seu negócio, e em concelhos próximos, sem exagerar nas quantidades a distribuir. Para fazer flyers e panfletos, você mesmo pode fazer isso na sua impressora, mas veja se o custo do papel e o que gasta de toners na impressão compensa? Ou se é mais económico mandar fazer esse material impresso numa gráfica!? Também aqui pode consultar-nos para lhe apresentarmos preços para produzir o trabalho em impressão digital ou offset, flyers, folhetos, calendários, catálogos ou qualquer outro trabalho de artes gráficas que queira fazer.

Para fazer publicidade ao seu negócio há outro suporte que deve usar com a frequência que lhe for possível. São os brindes publicitários. Onde quer que esteja neste momento, se olhar á sua volta tem inúmeras coisas, objectos de múltiplas utilidades, esferográficas, isqueiros, porta canetas, copos, calendários, tapete do rato, porta chaves, saca-rolhas, fitas métricas, t-shirts, pólos e vestuário de trabalho com marcas de empresas. Se tem um restaurante, para além do cartão comercial que oferece quando leva a conta pode muito bem ter uma esferográfica com a sua marca ou nome para oferecer, ou mesmo um porta-chaves ou outro brinde de custo insignificante (desde 0,20 €) que o cliente agradecerá, não pelo valor mas pela simpatia do gesto. De uma coisa pode estar certo a esferográfica ou o porta-chaves vai durar muito mais tempo na posse do cliente do que o seu cartão comercial. Se tem uma loja de sapatos ou pronto a vestir, ou outro ramo de actividade que suporte a oferta de brindes que dêem mais nas vista como, bonés desde (1,20) t-shirts, pólos, relógios ou outros artigos mais vistosos, tenha sempre algum brinde para obsequiar os clientes que dão preferência ao seu estabelecimento. Para mandar fazer os seus brindes no Algarve, tem várias firmas, mas nós recomendamos AR Publicidade em Olhão, e claro também os nossos serviços. Visite o site da www.amelhoropcao.com veja os catálogos, e as campanhas do mês ou do trimestre e peça-nos orçamentos para os brindes que pensar em mandar

fazer.

A melhor opção
La mejor opción 
Inácio Alves

Marketing • Publicidade • Serviços

Nestas dicas que demos para a sua empresa investir alguma coisa no marketing e na publicidade, deixámos para o fim, uma informação ou uma proposta que deve considerar muito bem para ter um parceiro de trabalho para o apoiar nas estratégias de comunicação e publicidade da sua firma. Nós editamos no Algarve a revista "A Melhor Opção" e distribuímos pelos patrocinadores algumas cópias, sendo as restantes distribuídas em casas de comércio, restauração e serviços da região. Este mês estamos procuramos parceiros, empresas que, com a sua publicidade nos garantam o suporte financeiro necessário para continuarmos a editar em papel a nossa revista, que queremos que continue a ser de distribuição gratuita. Veja nesta revista na página "QUER SER NOSSO PARCEIRO?" e veja o que oferecemos aos empresários que aceitem ser nossos parceiros no mínimo por três meses para fazer a experiência do que é fazer publicidade connosco. Queremos continuar a editar em papel esta revista que é impressa no Algarve, e pretende apoiar as pequenas e médias empresas, bem como divulgar o que de bom se produz e faz na região, bem como o que as autarquias vão fazendo para promover os municípios nas suas três vertentes essenciais, social, cultural e económica. Gostaríamos de contar com a sua empresa, a sua loja, o seu restaurante para continuar a dar voz aos empresários e á região.





As pessoas que sofrem de diabetes têm razões especiais para cuidarem bem dos seus pés. A diabetes pode tornar os pés susceptíveis a lesões e infecções. Isto acontece porque a sensibilidade protectora nos dedos dos pés ou nos pés - o seu "sistema de alarme da dor" - pode desaparecer lentamente. Muitas pessoas com diabetes também desenvolvem uma má circulação sanguínea e têm mais dificuldade em combater as infecções.

Aprender a cuidar bem dos pés

Aprender bons hábitos para cuidar dos seus pés pode prevenir a maioria dos problemas. Para assegurar uma contínua educação do cuidado a ter com os pés adaptada às suas necessidades, é importante construir para sempre uma relação de cooperação com o seu calista, médico ou equipa de tratamento dos seus pés.

Conselhos sobre os cuidados a ter com os pés

Poderá ser aconselhado sobre os cuidados a ter com os seus pés logo após lhe ser diagnosticada a diabetes, mesmo que não tenha na altura qualquer problema com eles. Inicialmente poderá pensar que isto não é necessário, mas muitos problemas podem ser evitados se cedo estabelecer uma rotina diária de cuidados a ter com os seus pés.

Examine os seus pés todos os dias

Examine os seus pés todos os dias e informe qualquer problema imediatamente. Procure lesões e alterações na pele e unhas. Examine os seus pés com uma boa luz. Utilize um espelho para ver todo o pé. É importante que os seus pés sejam regularmente examinados pelo seu calista, médico ou equipa de tratamento.

Sinais de infecção

Aprenda a detectar os primeiros sinais de infecção. Estes são uma elevada temperatura cutânea, zonas vermelhas e inchaço. A dor e a sensibilidade sugerem que o seu sistema de alarme da dor está intacto. As infecções nos pés requerem tratamento imediato por parte do seu médico ou equipa de tratamento.

Sensibilidade reduzida

Esteja consciente de que a sua sensibilidade protectora pode diminuir ou desaparecer devido à neuropatia. Geralmente quando isto acontece não existem sintomas. Os exames regulares pelo seu calista são importantes. Esteja atento a sinais tais como formigueiro nos pés, dormência e sensações peculiares, tais como a de estar a andar sobre algodão ou de estar a calçar meias apertadas. Sem o sistema de alarme da dor a funcionar, podem não ser detectadas as lesões e o uso de sapatos não adequados.

Sapatos apertados podem provocar

Não use sapatos que lhe apertem os dedos dos pés. Isto



pode contribuir para o aparecimento de problemas de humidade nos pés, infecções por fungos, unhas encravadas e problemas cutâneos tais como calos ou calosidades. Sapatos pouco apropriados aos seus pés podem provocar-lhes deformações e ulcerações.

Calçado protector

Muitos dos problemas com os pés podem ser evitados se os proteger com calçado apropriado que se adapte logo ao pé e que não precise de ser quebrado com o uso. Peça ao seu calista que lhe mostre como preparar e usar um modelo de papel para verificar os novos sapatos antes de os comprar. Use calçado apropriado à sua actividade. Sapatos elegantes e de cerimónia só devem ser utilizados por poucas horas de cada vez. É uma boa ideia mudar de sapatos pelo menos duas vezes por dia.

Cuidados diários a ter com os pés

Lave os seus pés da mesma forma que lava as suas mãos. Tome banho ou duche mas não ponha os seus pés de molho. Colocar os pés de molho remove os óleos da sua pele e provoca gretas. Mantenha a pele macia e hidratada com creme hidratante. Use calçado apropriado de forma a proteger os seus pés da pressão e do desenvolvimento de pele dura e grossa. Os pés transpirados podem ser tratados com um pó absorvente próprio.

Apare com cuidado as unhas dos seus pés

Aparar cuidadosamente as unhas dos seus pés faz parte dos bons cuidados a ter com os pés. Evita as unhas encravadas que podem provocar infecções. Corte as suas unhas a direito e não demasiado curtas. Devem ficar a par da extremidade dos seus dedos. Poderá usar uma lima para alisar as pontas aguçadas. As unhas grossas ou encravadas podem necessitar dos cuidados do seu calista.

Podem ocorrer lesões nos pés

Arranhões, feridas, pressão dolorosa, unhas encravadas, bolhas e pele gretada podem ocorrer apesar de todos os cuidados para protecção dos seus pés. O melhor tratamento é identificar e corrigir as causas da lesão. Quando isto tiver sido feito pelo seu médico ou calista, a maioria das lesões, se forem tratadas apropriadamente, irão sarar.

Fonte: <http://www.comunidadeidiabetes.com.pt/>

Cuide dos seus pés!...

Mas se o seu negócio tem pernas para andar?...

... Faça-se Ver e Ouvir Connosco!



Inácio Alves
Marketing • Publicidade • Serviços

289 72 10 50 • 968 63 94 68

inalves@mail.telepac.pt

www.inalves.com • www.amelhoropcao.com

Aproveite as campanhas mensais e trimestrais. Tenha sempre brindes para ajudar a melhorar as suas vendas!



Consulte-nos!
Há muitos outros
brindes e ideias

Prazo de entrega:
10 dias úteis.
Condições de venda:
50% com a encomenda.
50% resto com a
v/aprovação do layout
para impressão.

Trabalhos Gráficos

Folhetos, Flyers, desdobráveis, revistas, catálogos, etc.



Contacte-nos por email! inalves@mail.telepac.pt

Visite-nos em Olhão ou em
www.amelhoropcao.com

Solar das Oliveiras
RESTAURANTE GRILL



*Prove o Bife de Kobe
Taste the Kobe Steak*



Kobe Steak

Bife de Kobe



Tem área para fumadores / Has smoking area

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

Olive

Cocktail & Music Bar

Dancing Music 70, 80 90th

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



Regional **algarve fm** 91.8
Rádio Silves 92.4
93.7

www.algarvefm.pt

**Organizamos
Eventos.
Consulte-nos!**

Contacte-nos AGORA: João Cardoso - Director Geral
Telefone: 282 440 100 | Telemóvel: 965 345 519 | 969 746 222
Email: jcardoso.algarvefm@netvisao.pt

7 Diferenças / 7 Diferencias



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

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

Sudoku

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

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

Solução da edição anterior
Solución de la edición anterior



C • O Carnaval português, que foi exportado para as antigas colónias, em especial para o Brasil (por volta de 1723), e sempre teve características bem diferentes do de outros países da Europa, sendo reconhecido até mesmo por autores portugueses como uma festa cujas características principais eram a porcaria e a violência.

A

R • O Carnaval de antigamente não era como hoje um desfile de corsos e meninas a dançar com pouca roupa, como no Carnaval brasileiro. (Não nos podemos esquecer que na altura do Carnaval, no Brasil é Verão, mas cá não, brrrr...)

N

A • As pessoas mascaravam-se, pregavam partidas, gozavam com as outras pessoas pois estando disfarçadas podiam fazê-lo sem serem reconhecidas.

V

A • Faziam "assaltos", que era irem ter com alguém em especial (de que se gosta ou não -) e fazer-lhe a vida negra para se gozar com essa pessoa até se fartar, deixando tudo em desalinho.

L

• O Carnaval de cada terra tinha o seu rei, o Rei Momo, que também tem uma rainha. A corte tem vários ministros (a fingirem que estão sempre bêbedos) e imensas "matrafonas", que são homens vestidos de forma ridícula ou de mulher.

• Normalmente há zés-pereiras que acompanham e animam o desfile, a tocar bombo, ou "tropas fandangas" também a tocar e a fazer disparates. Também aparecem gigantes e outros disfarces.

E

• Hoje em dia Portugal ainda tem Carnavais com muita força e tradição: Ovar, Torres Vedras, Alcobaca, Loulé... E muitos mais, pois por todo o lado se brinca e se organizam festejos e bailes de Carnaval.

M P O R T U G A L

Provérbios Populares

- A fome faz sair o lobo do mato.
- A galinha da vizinha é sempre melhor que a minha.
- A ganhar se perde e a perder se ganha.
- A gosto danado, o doce é amargo.
- A ignorância e o vento são do maior atrevimento.
- A justiça tarda mas não falha.
- A Laranja, de manhã é Ouro, de tarde é Prata, e à noite mata.
- A lei é dura, mas é para se cumprir.
- A melhor Cozinheira, é a azeiteira.
- A Morte abre a porta da Fama e fecha a da Inveja.
- A mulher, sem pôr o pé faz
- A necessidade aguça o engenho.
- A necessidade não tem lei.
- A noite é boa conselheira.
- A nuvem passa, mas a chuva fica.
- A ocasião faz o ladrão.
- A ociosidade é mãe de todos os vícios.
- A palavra é de prata e o silêncio é de ouro.
- A pedra e a palavra, não se recolhe depois de deitada.
- A Pescada de Janeiro, vale um carneiro.
- A pintura e a peleja, de longe se veja.
- A pobreza não é vileza, nem a



*Sr. Empresário, invista no Algarve!
E conte connosco para
se fazer Ver e Ouvir!*

Inácio Alves

Tlm. 968 639 468

inalves@mail.telepac.pt

*Aos empresários do Algarve
Caro colega.*

*Depois da tempestade vem a bonança!
Depois da crise também virão melhores
dias para o seu negócio!
Para que os melhores dias cheguem mais
depressa, dê uma ajudinha ao calendário!...*

*Faça publicidade para colher frutos melhores
Comece já hoje a tratar de semear a sua
publicidade para colhar frutos mais cedo!
FAÇA-SE VER E OUVIR! Para que mais gente e mais
potenciais clientes saibam onde está, o que faz, ou
comercializa!*

*Faça publicidade nesta revista, e veja a sua publicidade no
Mapa das Estradas do Algarve, na internet em
www.amelhoropcao.com e ouça também em
firma num spot de rádio diariamente.
Contacte inalves@mail.telepac.pt
Ligue 968639468 ou visite-nos em Olhão*

*Conte connosco para fazer a sua
publicidade no Algarve*

O Editor



*Olhão ...
Carnaval de Moncarapacho*