

A melhor opção La mejor opción

Junho 2010
June nº44

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

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

*Free Magazine
Revista Grátis*

*Olhão comemora
16 de Junho*

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

**Este ano só não faz publicidade
ao seu negócio se não quiser!
Ponha os seus clientes e Gente Gira "a passear" a sua marca!**



O seu logo
2,18€
x 100
T-Shirt brancas
140/150gr
(c/impr. transfer
logo 9x6cms)

O seu logo
T-shirt Cor
160grs.
2,90€
x 100

O seu logo
Jazz
Pólos brancos
Senhora
4,85€ x 100
Pólos de cor
5,95€ x 100
C/impr. 9x 6 cm

O seu logo
Club
Pólos brancos
5,33€ x 100
Pólos de cor
6,50€ x 100
C/impr. 9x 6 cm



Foto: Jorge Corte Real

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

Junho
Nº 44
2010

Editorial _____	2	Calendário ATMA Algarve _____	13
Cuidado com o Sol! _____	3	Benefícios do Mel com Canela _____	14
Conselhos e Dicas da Isilda _____	4	Eventos, Município Loulé _____	14
		Supermercados Jafers _____	15
Cuidados de Verão - trânsito _____	4	Licores Caseiros _____	15
Cartoon _____	4	Horóscopo Mensal _____	16
Eventos, Município De Olhão _____	5, 6, 7, 8	Fobias _____	16
		Tabela das Marés/Junho _____	17
Visite Olhão! _____	9, 10, 11	Migas com Conquilhas _____	17
		Verão com boa digestão _____	18
Fotografia _____	12	Eventos, Silves e Albufeira _____	19
Eventos, Município Faro _____	13	Expressões Algarvias _____	19
		Passatempos _____	20

**Rádio
Stº António**
103.3
Onda Viva
rsa1033@hotmail.com
Tels. +351 281 531 633 • +351 281 544 120 • Tlm. +351 962 568 5 61

Em Lepe, para publicitar em  o Magazin mensal de Algarve, contacte Henrique em Hiperlâmparas. Tel. 959 381 637 o mail: hiperlamparasmiguelgema@hotmail.com

HIPERLâmparas Miguel Gema
www.inalves.com/hiperlamparas
Av. de Andalucía 22 • Tel/Fax 959 381637 • Lepe • Políg. La Viña nº 3 • Tel. 959 393705 Cartaya **Espana**

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



Editorial

Caro leitor chegámos ao meio do ano, certos de que agora é que vão ser elas. Agora é que a maioria dos portugueses percebeu que chegou a hora da verdade, situação previsível, para a qual alguns economistas vinham alertando desde há anos, e que obriga a todos a pagar agora pelas asneiras e burrices dos políticos bem como pelas nossas próprias asneiras enquanto empresários, empregados, funcionários e, em suma, consumidores compulsivos do que podemos e não podemos.

A situação é de facto muito grave, não tanto por Portugal começar a ter mais dificuldade em financiar-se no exterior em condições de juro razoáveis, mas sobretudo porque os credores desconfiam de que Portugal possa pagar as suas dívidas no futuro. Portugal está como estão milhares de famílias portuguesas, sobre-endividadadas, que recorrem às instituições de crédito para pedirem mais créditos para pagar juros de juros. Se os milhões que o país e a banca pedem ao exterior servirem só para amortizar juros da dívida, e a banca continuar a fomentar o crédito ao consumo de bens que na sua grande maioria são importados, não temos como sair deste redemoinho que nos leva para o fundo. Nem o país, nem as famílias vão conseguir sair deste pesadelo. Se os financiamentos que o Governo pede no estrangeiro têm sido para aplicar em obras de que não resultam mais valias para o Estado, não contribuem para fomentar o aumento de exportações e redução do nosso déficit comercial, para que servem esses milhões e os encargos assumidos pelo pelos governo que, no fim de contas, têm que ser pagos pelos impostos dos portugueses?

Se muitos exultaram, há alguns anos, com a queda dos regimes comunistas/socialistas de Leste que cerceava a liberdade e a livre iniciativa do indivíduo em prol do colectivo e das elites dirigentes, não é menos verdade que, o sistema capitalista vigente hoje nos regimes democráticos ocidentais, assentam na capacidade do indivíduo e em especial de grupos organizados que criam oportunidades e as aproveitam para criarem mais riqueza para si próprios e as elites dirigentes ou intelectuais que as servem. Há por isso quem vaticine que o sistema capitalista como o conhecemos também está condenado, e provavelmente o regime democrático em que o ocidente vive, que muitos dizem ser o menos mau dos regimes, também corre o risco de dar lugar a ditaduras. De uma coisa está o cidadão comum certo, é que por mais democracia que lhe impinjam, e lhe acenem com as liberdades, direitos e garantias, será sempre ele o cidadão anónimo a pagar o pato que os eleitos comem, e pagam também os grandes repastos de lagosta e caviar que os capitalista comem diariamente. A continuarem as coisas assim por mais algum tempo pela Europa comunitária, é muito provável que depois das manifestações pacíficas que nada resolvem comecem a aparecer as manifestações violentas, para não falar no possível aparecimento de novos grupos de acção revolucionária à semelhança dos movimentos dos anos sessenta e setenta, como as Brigadas Vermelhas, Bader Mainoff ou FP25, que comecem por conta própria e selectiva a substituírem-se à justiça para moralizar uma sociedade cujos dirigentes políticos e financeiros têm cada vez menos moral e ética nos seus comportamentos. Com a acelerada deterioração da situação económica do país, o aumento do desemprego, e a precária situação de insuficiência de meios de milhares de famílias, muitas das quais da classe média, é previsível que a insegurança aumente e o crime de roubar para comer, comece a ser visto como um meio senão legal, pelo menos será moralmente justificável e por isso desculpável.

De facto quando as empresas legitimamente se organizam para gerarem riqueza e bem estar para os seus trabalhadores, para o

seu país e para os seus accionistas, eram apreciadas pela sua responsabilidade social e contribuíam para bem estar e coesão da sociedade. Hoje parece que as grandes empresas nacionais e multinacionais passaram a gerir os seus negócios em função de garantir aos seus accionistas os máximos dividendos, aos seus administradores chorudos prémios, e só depois estão os trabalhadores, os impostos e as contribuições sociais para o país onde estão sediadas. O comportamento actual das grandes empresas, protegidas pela leis produzidas nos parlamentos nacionais pelos seus ex. ou futuros colaboradores, parece ter invertido inexoravelmente os parâmetros morais, a ética e as regras em que assentavam as bases da criação das empresas, e do seu importante contributo para o desenvolvimento das economias dos países e do bem estar das suas populações. A continuarmos assim, cedo o cidadão comum passará a ver os accionistas das grandes empresas como membros de família secretas, e os administradores dessas empresas serão vistos como testas de ferro ou simples "Capos" que estão lá para cumprir as ordens de quem tem o capital. É assim que o cidadão comum e de inteligência média, começa a perceber e a ver a realidade do mundo capitalista em que vivemos e para o qual trabalhamos.

Para terminar o editorial deste mês que, como tem acontecido nos últimos meses, não sei se será o último editorial porque nunca sabemos se vamos ter publicidade no mês seguinte para custear a edição e distribuir gratuitamente a nossa revista, dada a falta de dinheiro das micro, pequenas e médias empresas para investirem na promoção e publicidade dos produtos que comercializam ou nos serviços que prestam. O nosso drama é o mesmo de qualquer estabelecimento de comércio, de restauração ou serviços que abre a porta em cada dia sabendo que as despesas são certas, com as rendas, os empregados, a energia, os equipamentos, as viaturas, os impostos, a segurança social e mais as despesas imprevistas, e sabe que as receitas são cada vez menos porque há menos procura, menos gente a trabalhar, e menos posses porque a classe média está a desaparecer.

Como trabalho em publicidade, e cada vez há menos trabalho, não porque me falem as ideias, mas porque as empresas em tempos de crise cortam sempre na publicidade, e já é assim desde 2007, um dia destes dei comigo a pensar porque razão a DECO, a ASAE, ou um dos eleitores que votaram neste governo ainda não processou o PS ou o Eng.º Sócrates por publicidade enganosa? Então se votaram no PS e elegeram de novo o Eng.º que prometeu, entre muitas outras coisas que não cumpriu, que não aumentava os impostos! Porque carga de água não processam a agência que vendeu estes personagens, ou não processam os próprios que se apresentaram a eleições com propaganda enganosa?

Por fim caro leitor, e em jeito de despedida por agora que ainda mexo, quero desejar-lhe um bom mês de Junho, com trabalho quanto baste e você mereça. Aproveite bem os dez dias de férias do mês de Junho desfrutando do que ainda há, e pode desfrutar, neste jardim á beira mar plantado que é Portugal.



O Editor



pelo envelhecimento precoce da pele e aumenta o risco de cancro cutâneo.

Os adultos já sabem os cuidados que devem ter, mas com as crianças é preciso fazer prevenção logo desde a infância porque as crianças têm características próprias que as tornam mais susceptíveis aos perigos do sol.

Lembre-se que as crianças passam mais tempo ao ar livre do que os adultos, recebendo, em média, três vezes mais raios ultravioletas do que os pais.

Outro pormenor importante é que a pele das crianças é mais sensível aos raios solares. Até aos 3 anos, a pele é muito fina e permeável, o que a torna muito sensível à desidratação e aumenta o risco de queimaduras solares. Os melanócitos, que são as células da pele que se pigmentam sob a acção dos raios solares e assim a protegem, ainda não são suficientemente eficazes nessa função. Além disso, quando muito pequena, a criança não sabe explicar se sente frio ou calor e portanto não se irá queixar.

Claro que o sol, quando não em excesso também é benéfico, e essencial à vida.

O sol estimula a síntese da vitamina D que é indispensável à mineralização dos ossos, e portanto, ao crescimento. Porém, bastam dez minutos de sol nas mãos, nos braços e no rosto da criança, duas a três vezes por semana, para que essa função se cumpra. Portanto não é justificação para que os bebés passem as manhãs ou as tardes na praia!

Como proteger as crianças do sol quando estão na praia?

- Não expor os bebés directamente ao sol até que completem pelo menos os 1 ano de idade.

- Evitar o período de maior intensidade solar, entre as 11 e as 16 horas. O ideal para os mais pequenos seria ir à praia apenas até às 11 horas da manhã e ao fim da tarde. Uma regra prática e fácil para se proteger é a seguinte: se a sombra é mais pequena que o nosso corpo, está na altura de evitar o sol; se é longa e fina há que aproveitá-lo!

- Principalmente nos primeiros dias de praia, enquanto brincam na areia, as crianças devem usar uma camisola de algodão, chapéu de abas largas e fato de banho.

- Evite deixar a criança completamente nua na praia, pois a areia nem sempre está limpa, podendo causar irritações ou infecções cutâneas.

- Utilizar sempre um protector solar com factor de protecção adequado, nunca inferior a 20 devendo ser de 25 a 30 para os bebés.

- Aplicar o protector solar 30 minutos antes de ir para a praia e reaplicá-lo de 2 em 2 horas e após o banho, mesmo que o creme seja resistente à água. Proteja mais as zonas mais expostas, principalmente o rosto e os ombros. E não esquecer áreas como as mãos, dorso dos pés, nariz, lábios e a zona em redor dos olhos.

- Deve dar frequentemente água à criança a fim de evitar a desidratação. Também pode dar a beber sumos naturais sem açúcar. São de evitar as bebidas gaseificadas, com cafeína ou ricas em açúcar porque podem agravar a desidratação.

- Deve ensinar às crianças os cuidados que devem ter com o sol e a sua importância.

No Algarve não temos muitos dias nublados mas acontece, por isso é preciso ter cuidado com os dias sem sol.

Não se esqueça que as nuvens deixam passar mais de 80 % da radiação. Os cuidados a ter nestes dias são os mesmos que nos dias de céu limpo.

É necessário proteger a pele não só na praia, mas também nas outras actividades ao ar livre. Em primeiro lugar, vestindo a criança com roupas leves, de preferência em algodão e de cores claras. É indispensável o uso de chapéu de abas largas, pois assim protegem-se em simultâneo o couro cabeludo e os olhos. Se optar por um boné, este deve ter

O Verão começa no dia 21 mas a época banhar já começou e com ela começam os perigos associados à exposição solar.

Como é do seu conhecimento, as exposições excessivas ao sol tornam-se perigosas. Para além de provocar escaldões, insolações, alergias e ou intolerâncias ao sol, a longo prazo é responsável

Cuidado com o Sol!

sempre a pala para a frente. Também não é má ideia a utilização de óculos de sol. Mas atenção: as lentes devem garantir a absorção dos raios ultravioletas, dos infravermelhos e da luz visível e ter a marca de garantia "CE". Logicamente também deverá ser sempre utilizado um protector solar nas zonas do corpo que estiverem expostas.

Depois da exposição solar é necessário algum produto específico? Não. Basta apenas um creme hidratante normal. Os leites e loções pós-solares além da hidratação têm como objectivo prolongar o bronzeado, o que não faz muita falta a uma criança. Também refrescam e acalmam a pele depois de um "escaldão", mas se a criança necessitar desta acção é porque algo na protecção falhou.

Atenção: Toda e qualquer agressão solar, por mais pequena que seja fica sempre registada e soma-se a todas as agressões seguintes.

E já que falámos dos cuidados a ter com o sol nesta altura do ano, é igualmente importante a vigilância atenta das crianças, principalmente junto à água, quer seja nas praias ou piscinas...

Os afogamentos constituem a segunda causa de morte accidental de crianças, com maior incidência nos primeiros cinco anos de vida. Com frequência estes acidentes por submersão são causa de lesões neurológicas graves e irreversíveis nos sobreviventes.

Água exerce um enorme fascínio sobre as crianças. Elas sentem-se irresistivelmente atraídas, seja por um poço de água, um tanque ou uma piscina.

A vigilância não é apenas indispensável na praia ou piscina... Exacto. Pois ao contrário do que muitos pensam, os afogamentos não ocorrem somente nas praias e piscinas, mas também em ambientes pouco prováveis como a banheira, o lago do jardim, um poço, o tanque de lavar roupa ou de rega, os rios, ou mesmo baldes e alguidares. Não é necessária uma grande quantidade de água para que uma criança se afogue.

Quando se trata de uma criança, o drama acontece em poucos segundos. Basta um momento de distracção, um olhar para o lado, um telefone que se atende para que uma qualquer fonte de água se possa transformar numa ameaça. As crianças não esbracejam nem gritam: afogam-se em silêncio. O que se pode então fazer para prevenir estes acidentes?

- Vigiar activamente e em permanência a criança dentro de água ou perto dela, de preferência por um adulto que saiba nadar.
- Esvaziar baldes e alguidares
- Escolher praias e piscinas públicas vigiadas
- Vedar a piscina, tanque de rega ou lago do jardim.
- Tapar adequadamente os poços
- Retirar da piscina todos os brinquedos flutuantes que possam atrair a criança.

• Habituar a criança a andar sempre de braçadeiras junta às piscinas

• Ensinar as crianças a nadar e a ter comportamentos seguros na água

• Os cuidados devem estender-se também às piscinas insufláveis, pois apesar de mais pequenas e levarem menos água, são igualmente perigosas. Se a criança cair de cabeça dentro de água dificilmente, se levanta sozinha.

E por fim estas não esqueça que deve dar o exemplo e respeitar as bandeiras das praias e as indicações dos nadadores salvadores. Respeitar a segurança em embarcações e em desportos aquáticos. Em caso de emergência ligar o 112

Se tirar um curso de socorrismo, pode ajudar a salvar uma vida. A probabilidade de uma criança sobreviver a um acidente de submersão depende da eficácia do socorro nos primeiros 10 minutos.

Lembre-se, a morte por afogamento é rápida e silenciosa...

A prevenção é a melhor forma de evitar os perigos e acidentes, por isso devemos estar sempre atentos às brincadeiras das crianças.

Aproveite bem o Verão no Algarve e em segurança.



Conselhos e Dicas da Isilda

Olá...este mês vamos falar de cuidados a ter com a pele no Verão. Vamos lá?!



Com a chegada do verão, a saúde da pele merece atenção redobrada. O sol em excesso pode causar danos e alguns cuidados devem ser tomados. Os dermatologistas defendem que a exposição da pele ao sol causa o envelhecimento e promove rugas e manchas. A única forma de prevenir é um protector solar, mas cada cor de pele requer um factor de protecção solar. Além disso, existem alguns mitos que acabam por confundir algumas pessoas. Vamos então conferir...

Comer chocolate provoca borbulhas? Mito. De acordo com os dermatologistas, existem pessoas consideradas "chocolatras" que nunca tiveram borbulhas. O surgimento delas depende da oleosidade da pele de cada um. Não significa que o chocolate faça mal. A pessoa deve notar na dieta alimentar que segue, as alterações na pele e procurar orientação médica. Se recomenda que se evite amendoins ou carne de porco que geram oleosidade na pele, o pode provocar borbulhas. Há outros factores como o stress, a falta de actividade física e alimentação inadequada.

As pomadas eliminam espinhas e acnes? Não. A acne é uma doença crónica. Algumas pomadas têm a função de secar a lesão e têm efeito anti-inflamatório, mas as borbulhas continuam a aparecer. A acne é dividida em cinco graus e cada pele exige um produto personalizado, o que não é o caso dos cosméticos que são generalizados.

Os Bloqueadores e protectores solares manipulados são mais eficientes? É verdade. Os cosméticos dificilmente têm uma linha terapêutica, por isso um tratamento não pode ser feito com eles. Já os dermatológicos possuem acção terapêutica, trazendo maiores benefícios para a pele. Existem alguns protectores indicados para evitar a oleosidade, mas no caso da



acne, não são suficientemente fortes para resolver o problema.

O auto bronzeador não faz mal à pele? Verdade. O auto bronzeador com protector solar é mais indicado, já o óleo bronzeador aumenta a susceptibilidade da pele, por isso pode ser prejudicial. Com o auto bronzeador ocorre uma reacção do creme com a camada superficial da pele, produzindo um coloramento, sem prejudicar a pele.

Deve-se reaplicar protector solar após transpirar ou entrar na água. Sim. Antes de ir para o sol é preciso aplicar o protector solar. Após transpirar ou entrar na água é importante reaplicar o produto, pois o factor utilizado já não é eficiente como antes. Ao ser reutilizado, seu poder de protecção aumenta.

O limão mancha a pele. Sim é verdade. A queimadura ocorre devido ao psoraleno, substância presente no limão. Os poros da pele dilatados absorvem essa substância e ocorre uma dermatose que causa a inflamação. A pele escurece, pode ficar avermelhada e promover comichão. A mancha desaparece com o tempo. Se formar bolhas ela secará e posteriormente podem ficar marcas.

Usar filtro solar significa que se pode ficar muito mais tempo exposto ao sol. É um mito. Conforme as horas, o sol é mais intenso, por isso deve-se passar o filtro solar regularmente e ficar atento aos horários de maior risco (entre 10 e 16h). Também se deve ter atenção à forma como se aplica o protector. É comum esquecermo-nos de aplicá-lo uniformemente em todas as partes do corpo, o que aumenta o risco de queimaduras

E por este mês é tudo, volto em Julho com outras dicas e sugestões...Até lá.

Isilda Nunes

Cuidados de verão - TRÂNSITO

Quando entrar em um carro que ficou parado sob o sol, abra primeiro as portas e janelas e espere o ar circular, evitando aquele "bafo quente".

Dentro do carro, use ar condicionado ou deixe as janelas abertas.

Se estiver preso no congestionamento e não tem ar condicionado e precisa manter as janelas fechadas, tente pelo menos parar em algum lugar em que não bata o sol directamente.

Caso tenha que aguardar alguém estacionado, não faça dentro do carro. Espere do lado de fora.

Ao sair, jamais deixe crianças esperando trancadas no veículo. Mesmo que não demore muito, a criança pode passar mal - e não são raros os casos de mortes ocorridas nessas situações.

Se o carro for ficar muito tempo estacionado fora da sombra, bloqueie a entrada do sol com o pára-brisa, colocando uma folha de papelão pelo lado de dentro, sobre o painel. Se não tiver isso à mão, cubra o volante com um pano para evitar que suas mãos se queimem na hora de conduzir.





Eventos, Município de Olhão



Até 4 Exposição das peças e dos cartazes do concurso "Limpar o Mar"- Artistas Plásticos, em articulação com alunos do 7ºA da Escola Dr. Alberto Iria. Jardim do Pescador Olhanense.



Até 4 "Semana da Criança e do Ambiente". Biblioteca Municipal de Olhão.

Até 13 Feira do Livro da Book it. Ria Shopping



Até 27 Marchas Passeio. Aos domingos de manhã. Mun. Olhão

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

Até 30 Vida com Ritmo Ginástica Sénior. Município de Olhão

1,5 e 6 Festa do Dia Mundial da Criança. Ria Shopping

3 Festa das piscinas. Piscinas municipais de Olhão

4 Marcha-Corrída de Olhão, âmbito da 22ª Marcha-Corrída do Algarve.

4, 5 e 6 Concentração motoconvívio De Olhão.

5 Leituras Com Sabor a Partilha. Biblioteca Municipal Olhão. 16h00

5 A Cova dos Ladrões. Auditório Municipal de Olhão. 21.h30

5 e 6 3º arraial escutista. Jardim do Pescador Olhanense.

5 Comemorações do Dia Mundial do Ambiente. Teatro e música -

Sens. ambiental - Grupos de Risco. Centro Comunitário da Fuseta. 15h00

5 a 13 Exp. das peças e dos cartazes do concurso LIMPAR O MAR -

Artistas Plásticos e alunos do 7ºA da Escola Dr. Alberto Iria. Ria Shopping



Telefones úteis de Olhão

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

Esmeralda M.S. Dias Inácio

GABINETE DE CONTABILIDADE

Contabilidade • Documentação • IVA • Fiscalidade • Salários

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

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

ibericafrio

@www.ibericafrio.com

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

Escrit./Stand de Vendas: E.N. 125, nº 190 • 8700 OLHÃO

Oficinas: Zona Industrial - Lote 210 - 212 • 8700 OLHÃO

Tel.: 289 702 314 • Fax: 289 707 121

geral@ibericafrio.com

Ouçá-nos no Algarve e no Mundo!

92.2
Atlântico fm
www.atlanticofm.com

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

Publicidade
américo ribeiro

Serigrafia
Brindes Publicitários

Visite-nos!
www.arpublicidade.com



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



Eventos, Município de Olhão



7 IV Concurso SABOR SOLAR
 Programa: 9:00h Preparação das receitas em Forno Solar 10:30h Sessão “Experiências e conselhos de utilização de fornos solares” 11:30h Teatro 8ª Esc. E.B.2,3 Dr. João Lúcio, Fuzeta 13:00h Atrib. Prémios e almoço partilhado 14:00h - Corrida de carrinhos solares. Ecoteca João Lúcio
7 a 14 «Crescer com Afecto»
 2.ª Sem. do Bebê de Olhão. De 9 a 12 Feira com actividades dirigidas aos pais e bebés. 13 Passeio-convívio de famílias e bebés; 14 Seminário técnico sobre o tema; Desfile de moda de grávidas, bebés e famílias; e vários concursos: “Trabalhos Escolares”, “Montras” e “Fotografia”.
 7 Inauguração da Bebéteca. Biblioteca Municipal de Olhão.
 8 Filme “Bobby cassidy”. CineClube Olhão. 21.30h
 9 Desfile de Moda Infantil. Jardim Pescador Olhanense.
 9 XII ° Rock na Ribeira. Zona Desportiva de Pechão. 22h00
 12 Arca Dos Contos - Maratona de contos + ateliê de escrita criativa + dramatização da história. Bbiblioteca Municipal de Olhão.16h00
 12 Jorge Palma. Auditório Municipal de Olhão
 12 Ciclo de Concertos “Música de Pais para Filhos”. Paulo Girão (Flauta Transversal). Biblioteca Municipal de Olhão. 10h30 e 11h00



3º ARRAIAL ESCUTISTA
 Agrup. 554 Olhão

5 e 6 de Junho

Apareçam neste SUPER ARRAIAL, festa com muita Alegria, Boa disposição, Animação, Comida, Bebida, Música... e muitas Surpresas para **TODA A FAMÍLIA**

ENTRADA LIVRE
 Jardim Pescador Olhanense

Caldo Verde
 Xarém
 Sardinhas Assadas

dia 5 das 18:00h às 24:00h
 dia 6 das 16:00h às 24:00h

12 Homenagem a João Lúcio O evento abraça várias expressões artísticas, música, pintura, dança e teatro. A exposição terá obras de Graça Moniz, bisneta de João Lúcio. O Concerto de Paula Cardoso Rocha e José Eduardo, será registado, editado em disco e elaborado um documentário. Ecoteca João Lúcio. 21:30h
 12 Espectáculo de Dança. Ria Shopping
 14 Torneio de Futsal Sénior “Memorial Netinho” Zona Desportiva de Pechão. 20h30
 15 Filme “Ruas da amargura”. CineClube Olhão. 21.30h
 16 Feriado Municipal. Olhão
 17 Livros vão Passear à Creche. . Biblioteca Municipal de Olhão.
 18 a 27 Feira do Livro - Programação Infantil. Dia 18 Inauguração : “A Mamã Robot” Dia 19 “Trilhos de Leitura” por Nélia Estevão; Dia 20 “Histórias de Baú” por Papagaio Andarilho; Dia 21 Hora do Conto: “Aquiles o Pontinho”; Dia 22 Hora do conto: “ Papá à Medida”; Dia 23 Hora do Conto: “ Zoo do Joaquim”; Dia 24 Hora do conto: “ O Toutiço da Galinha”; Dia 25 “Alice no País das Maravilhas” (excerto da peça); Dia 26 “Voo do Golfinho”; Dia 27 “ Yari a Menina das cinco Tranças” por Papagaio Andarilho; Jardim Pescador





Eventos, Município de Olhão



Olhanense. 21h00

18 Hora do Conto: Era uma vez ... verde!. Biblioteca Municipal de Olhão. 10h30

19 Workshop De Découpage. Ecoteca de Olhão 14h30 a 17h30

19 Torneio Iniciação S.K.C.B.O. / K.C.C.O. Este torneio destina-se a atletas em iniciação, motivando-os para o karaté na vertente desportiva e educativa. Casa do Benfica de Olhão

19 a 26 As Marchas Populares. Este ano as marchas vão mostrar que a tradição de S. João está bem viva no concelho e na História de Olhão. Subordinados ao tema “Santos Populares”, as 11 marchas participantes esgrimirão argumentos de imaginação e talento nas apresentações a efectuar nas 5 freguesias. Olhão Jardim Pescador Olhanense; Moncarapacho Polidesportivo; Fuseta Polidesportivo; Pechão Polidesportivo; Quelfes Polidesportivo.

19 Disco Party “All Together - Anos 80“ Cin. Topázio. Fuseta. 21h00

19 Art Series VIII. Comemoração dos 10 anos da Bienal de Faro. Chale de Bela Mandil. 17h00

19 e 20 Permacultura e Sustentabilidade. Ecoteca de Olhão. Sáb 10h-18h / Dom 10h-13h

19 e 20 Noites de Teatro pelo Grupo de Teatro “Reticências” do COP. Trabalho coordenado e encenado por Afonso Dias. Clube Oriental de Pechão. 22h00

20 Festa de Apresentação dos



CASA DO POVO DO CONCELHO DE OLHÃO JUNHO MONCARAPACHO

- Sábado dia 5 às 15H - Desfile da “escolinhas de modelos” às 21H - Baile dos Aniversariantes Com “Madalena Roque”
- Domingo dia 6 - Chá Dançante - Com “Sons do Sul”
- Sábado dia 12 às 21H - Santos Populares - Santo António Com “Fernando Amores”
- Domingo dia 13 - Chá Dançante - Com “Bruno Simões” Desfile de Marchas
- Domingo dia 20 - Chá Dançante - Com “Madalena Roque” Desfile de Marchas
- Quarta feira dia 23 às 21H - Santos Populares - São João Com “Teresa Agostinho”
- Domingo dia 27 - Chá Dançante Com “ Grupo Cavaquense” Desfile de Marchas
- Segunda feira dia 28 às 21H - Santos Populares - São Pedro Com “ Grupo Cavaquense”

Participam:



Deixe-se encantar pela nossa riqueza!





Eventos, Município de Olhão



Alunos da Escola de Música “Águia Som”. Cinema Topázio. Fuseta. 21h00

22 Filme “ruínas”. CineClube Olhão. 21.30h

25 Actuação de José Carlos Severino com Os “D'almova”. Biblioteca Municipal de Olhão. 21h30



26 Espectáculo Musical “O Corcunda de Notre Dame”.

Baseado na obra clássica de Victor Hugo. Conta a história do disforme sineiro de Notre Dame, que se liberta do seu Perverso “dono” e ganha a incondicional aceitação do povo de Paris. Auditório Municipal de Olhão.

26 Limpeza da Zona Ribeirinha. Junto ao Cais de Embarque. 9h30



24 Filme “A valsa dos Brutos” Realização: Janet Perlman. E “Distâncias” Realização: Diane Obomsaw. Documente-se com documentos com arte. Infância e Adolescência: comunicação, violência e Relações afectivas. Bibl. Municipal. 17h30

26 Ciclo de Concertos “Histórias para Instrumentos”. Gonçalo Pescada (Acórcão) História: “João Valentão e o Tigre Guilherme”. Biblioteca Municipal. 11h00

26 Histórias de vida de avós para netos. Biblioteca Municipal. 15h30

27 Exposição colectiva Artistas de Pechão. Clube Oriental de Pechão. 10h00

27 Almoço comemorativo do 61º aniversário do Clube Oriental de Pechão. Clube Oriental Pechão. 13h00

29 Filme “the cove - a baía da vergonha”. CineClube. 21h30

Até 4 Julho Exposição “Ria Formosa - Um Palco de Biodiversidade” Soc. Polis Litoral R. Formosa. RiaShopping.

Até 15 Julho Exposição de fotografia “Texturas”. Casa da Juventude. 2ª a 6ª - 9h às 16h

Até 31 Out. Exposição, “Presença Romana no concelho de Olhão”. Museu Municipal.

Durante o mês de Junho:

“O mês de Todos os Sorrisos” - hora do conto. Biblioteca Municipal de Olhão. Público: Pré-Escolar: Quartas-feiras às 10h30 e Sextas-feiras às 14h30. 1º, 2º e 3º ciclo: Quartas-feiras às 14h30 e Sextas-feiras às 10h30.

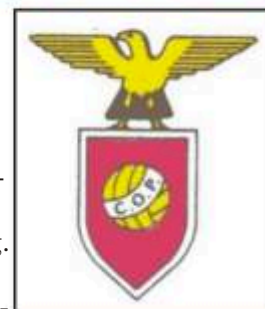
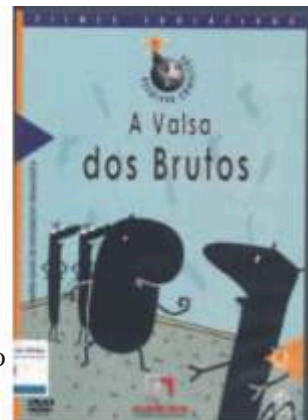
“Ciclo de Cinema Infanto-Juvenil” Todas as 6ªs. Biblioteca Municipal de Olhão. 10h30

“Bibliotecário por um dia”. Biblioteca Municipal de Olhão. 10h30

1ª Feira do Mês Mercado da Fuseta

4º e 5º Domingo do Mês Mercado de Velharias. Quelfes

1º Domingo do Mês Mercado de Moncarapacho.



Snack Restaurante Cavaleiro

Já há Caracóis!

E.N. 125 * Marim * Olhão

☎ 289 701 603

gelvi

A FRESCURA NATURAL DO ALGARVE

gelvi.1@sapo.pt • www.gelvi.pt

imo24

REDE DE PERITOS IMOBILIÁRIOS

www.imo24.pt

Serviços:

- Certificação Energética
- Avaliações
- Diagnóstico Imobiliário
- Mediação de Obra
- Marketing Imobiliário
- Investimentos Imobiliários

AQUI os imóveis são o que parecem!

Imo 24 - Olhão | E. N. 125 n.º197 - Lj B | 8700-515 Olhão
Tel. | Fax: 289 094 965 - olhao@imo24.pt -

No mês de Junho começa oficialmente o Verão, tempo de sol, calor, de férias e de descanso. O Algarve de Aljezur a VR St.º António, tem lugares paradisíacos para visitar, não só no litoral mas também no barrocal e na serra algarvia. No mês de Junho começam também as festas e romarias que se prolongam por todo o Verão em muitos concelhos e freguesias do Algarve. Mas é em Olhão que o mês de Junho, no dia 16, muito especial para os olhanenses, e relevante para a história do Algarve, que se comemora o dia da cidade de Olhão, em homenagem ao heróico povo de Olhão que em 1808 se levantou contra as forças de ocupação francesas e as expulsou do termo do lugar de Olhão, dando assim início ao levantamento popular por todo o Reino do Algarve que obrigou à retirada das forças francesas que nunca mais voltaram a ocupar esta terra. O povo do lugar de Olhão fez história nessa época primeiro por se levantar em armas contra as tropas francesas, e depois por se aventurar mar fora numa embarcação

(Caíque Bom Sucesso) de margem a margem do Atlântico para levar a notícia da libertação deste bocadinho do reino de Portugal do jugo dos franceses. Uma réplica do caíque Bom Sucesso pode ser visto e visitado no cais entre os edifícios dos mercados municipais.



Para os mais novos dos nossos leitores, e em particular às crianças é bom dizer-lhes que naquele tempo, não havia gps, telefones ou telemóveis, que a navegação era feita pelas estrelas, e que não havia motores por isso o barco se deslocava pela força do vento que enfunava as suas pesadas velas latinas que os homens da tripulação tinham que içar ou arrear pela força dos braços.

Aos nossos leitores mais antigos, nunca será demais

Mobilar móveis
Peças que dão conforto à sua casa

Este mês além dos Descontos,
também pode ganhar bicicletas
e bolas da selecção portuguesa



Entrega e Montagem Grátis! • Facilidades de Pagamento

recordar-lhes que aquele caíque atracado nos cais entre os mercados, que serve para levar crianças das escolas e turistas em belos passeios pela Ria Formosa, é também um ex-libris de Olhão, revelador da ténpera deste povo, da sua lealdade a Portugal e da sua coragem.



Como estamos no mês de Junho, altura em que os naturais do Algarve e os milhares de turistas que visitam a região procuram as belas praias e o mar sempre azul e límpido, para se refrescarem lembramos aquela velha campanha de há alguns anos atrás, "Há mar e mar!..Há ir e voltar!" isto para o recordar dos cuidados que deve sempre ter quando vai á praia, desde logo, proteger-se do sol, mas não á sombra de rochas ou arribas que não ofereçam segurança. Deve ter cuidado com as horas de exposição ao sol. Deve também ter em atenção a hora a que ingeriu alimentos para não ir para o banho enquanto está ainda a fazer a digestão. Quando for para o banho não se "afoite" muito porque a praia a que costumava ir, como você, também vai mudando, não só porque há movimentação de areias como também as correntes mudam.

Desde Sagres a Monte Gordo há inúmeras praias para visitar e todas elas lindas, mas vir ao Algarve, ou viver aqui e não conhecer a ilha da Armona, é perder uma oportunidade de se encontrar com a natureza, o mar e a praia, como o mar e o tempo a tem moldado. A si que vive na região ou a quem vem de férias recomendamos que visite a ilha da Armona. Percorra o extenso areal que o leva ao outro lado da ilha a que chamam também de ilha da Fuseta e, numa boa parte do percurso, sentir-se-á numa ilha deserta em plena harmonia com a natureza.



No lado oposto da Armona tem outra ilha barreira desta extraordinária Ria Formosa, a que chamam deserta no seu extremo Este, a que só se tem acesso se tiver um barco, ou usar os serviços dos barcos táxi que o podem transportar para lá e ir recolhe-lo á hora que marcar. Esta ponta de areia a que chamam deserta por nela não

MARISCOS Floris

Marisco Crú e Cozido

Camarão • Conquilhas
Sapateira • Lavagante
Ameijoas • Lagosta • Perceves • etc.






(Aceitamos Encomendas)
☎ 00351 937 788 877

REST. RIA FORMOSA JARDIN PESCADOR OLHANENSE

Avenida 5 de de Outubro (Cerca de la PSP) - OLHÃO

REST. HORTA



PSP POLICIA

Restaurante "A Taska da Rita"



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

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



O mercado Imobiliário
nunca mais será o mesmo
em Olhão






919 769 294 912 449 116

ria@century21.pt

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

haver nada senão, praia e mar, faz parte da ilha do Farol Culatra e Angares. A ilha do Farol, é o lugar mais ocidental da Europa e é aqui que Portugal acaba e começa um mar imenso. Viver no Algarve ou vir aqui de férias e não conhecer estas ilhas, é como ir a Roma e não ver o Vaticano. Aos algarvios como nós, recomendamos que se lembrem de aconselhar os seus amigos que vêm fazer férias ao Algarve, ou aos turistas com quem têm contacto, para conhecerem as ilhas, da Armona e do Farol. A viagem para uma e outra ilha demora 15 e 45 minutos respectivamente e é também um agradável mini cruzeiro pela Ria Formosa.



Como este é o mês em que se comemora o dia da cidade de Olhão no dia 16 de Junho, e não só para esse dia muito especial, mas durante todo o mês, o município tem um programa cultural e eventos para os seus munícipes bem como para quem visita a cidade, que lhe oferecem muito boas razões para se demorar mais tempo nesta terra de múltiplos encantos.



Não há em todo o Algarve uma terra como Olhão, outrora conhecida como a vila cubista que ostentava, e ostenta o nobre título de "Nobre Vila de Olhão da Restauração" continua a ser na parte velha da cidade uma terra de arquitectura cubista, com ruas, ruelas, travessas e becos, onde ainda predominam as suas casas caiadas de branco, com açoteias e mirantes, donde se via a ria e o mar que sustentavam as gentes de Olhão e do outro lado via-se o cerro e a serra donde vinha o pão e o produtos hortícolas que a terra dava. Hoje Olhão ainda vive da pesca, tem algumas fábricas conserveiras, e vive também do campo mas predominam as empresas de comércio, serviços, restauração e, de há alguns anos a esta parte, começou a criar infra-estruturas para um maior desenvolvimento turístico que a Marina, e o novo hotel prestes a ser inaugurado virão dar sem dúvida um novo impulso e atrair para o município mais investimentos na área do turismo, cuja rentabilidade estará assegurada pelas extraordinárias

condições que Olhão oferece, tanto no seu litoral, com a maior zona ribeirinha da Ria Formosa, bem como na zona rural desde o serro de S. Miguel até aos limites do concelho há muito por onde investir. Olhão é concerteza um dos municípios do Algarve mais potencial de retorno para os investimentos que aqui se façam.

Claro que depois de escrevermos, ainda que resumidamente, sobre a história, as belezas e o promissor futuro deste concelho, também terá interesse para si conhecer algumas das empresas de Olhão que também patrocinaram a edição para que esta revista e os mapas que com ela se publicam chegassem às suas mãos gratuitamente. Assim começamos pelo Restaurante Cavaleiro que funciona naquela típica casa branca e amarela, na beira da EN 125, logo depois da rotunda de acesso a A22 antes do cruzamento para a aldeia de Marim, ou praia dos Cavacos. Neste restaurante pode deliciar-se com o melhor da tradicional gastronomia de Olhão é só consultar a ementa ou escolher na vitrine o peixe fresco do dia. No Cavaleiro durante a semana ao almoço tem sempre menus do dia, refeição completa, com preço fixo de 7,50 € que é um ótimo valor para quem tem que almoçar fora todos os dias ou está por cá de férias. Já na cidade de Olhão junto à doca, fazemos referência à Taska da Rita que entre outros pratos tem sempre mistas de peixe e carne grelhadas. Já na EN 125 à entrada de Olhão, ao lado da Mobilar está a Churrasqueira o Franguinho, que delicia os seus clientes com o seu famoso franguinho que nada fica a dever aos frangos lá para os lados de Albufeira. O Franguinho oferece ainda uma variada ementa como que há de melhor da cozinha algarvia. E para terminar este mini guia gastronómico dizemos que para quem visita Olhão e não passa na Gelataria Gelvi, no mercado municipal de Olhão, para provar os deliciosos gelados que aqui se produzem, que também são conhecidos como a frescura natural do Algarve, é como ir à Madeira e não provar os bolos de mel, ir a Belém e não provar os pasteis, ou ir a Aveiro e não provar os ovos moles. Só mais um pormenor é que os Gelados Gelvi são produzidos em Olhão desde 1951.

Do concelho de Olhão já escrevemos um pouco para despertar nos naturais e residentes de Olhão mais amor e orgulho por esta terra que é de facto muito especial, e aos mesmo tempo, pretendemos fazer notar a quem visita a região que o município de Olhão, no seu todo tem muito para oferecer e encantar quem o visita.



Do concelho de Olhão já escrevemos um pouco para despertar nos naturais e residentes de Olhão mais amor e orgulho nesta terra que é de facto muito especial, e aos mesmo tempo pretendemos fazer notar a quem visita a região que o município de Olhão, no seu todo tem muito para oferecer e encantar quem nos visita.



Fotos: Arquivo

Faz o teu Book



Marca já a tua sessão

Estúdios Corte Real Av da Republica

Olhão 289713804

Concurso Tema livre



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

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

Eventos, Município de Faro

Até 4 Exposição de Arquitectura Paisagista "Cidade e Espaço Social. IPJ de Faro

Até 13 Liga Futebol PingoDoce. Campo Futebol do Complexo Desp. Penha.

3 a 6 1º RIA FEST. Festa Ria Formosa. Passeio Ribeirinho, junto ao teatro.

5 Ciclo Os Novos Românticos Samuel Úria. Teatro Lethes. 21h30

10 a 13 Festival Guitarra Portuguesa - Algarve 2010. Concertos, exposições e Workshops. Teatro Lethes. 21h30

11 e 12 "As Encalhadas" Estreia Nacional. Auditório Pedro Ruivo. 21h30

12 "Alice no Mundo da Ponta dos Dedos". Teatro das Figuras. 11h30

12 "Algarve Visionário, Excêntrico e Utópico", Museu Municipal de Faro

16 e 17 "Iremos a Monte Carlo". Teatro Lethes. 21h30

18 a 20 Concentração Motard. Moto Malta de Faro. Sitio de Mata Lobos | Sta. Bárbara de Nexe

18 Peça "Maiorca" T. das Figuras. 21h30

25 Dança "Cinderela". Teatro das Figuras. 21h00

26 MINDLOCK. Ass. Músicos de Faro. A entrada será efectuada com a oferta disco-bilhete "Enemy Of Silence" CD.

Até 10 Jul. Cursos de treinadores de futebol. Sede da AFA.

Até 29 Set. Exposição "Pássaro em Terra" de René Bertholo. Ruínas de Milreu Estoi

Permanente: Exposição «Os Descobrimientos Portugueses». Museu Marítimo Almirante Ramalho Ortigão (junto ao Hotel EVA)



CALENDÁRIO DE ACTIVIDADES E PROVAS da ATM ALGARVE / Época 2009/2010

Regional e Nacional Desenvolvido
Eventos para o mês de Junho:

- 3** Campeonato Nacional 3ª Divisão Final. Seniores.
- 5** Camp. Distrital Absoluto. Mas/Fem. LOULÉ. (9h30 20h00).
- 6** Campeonato Nacional Absoluto. Lagoa.
- 12 e 13** 40º Torneio "Cidade Lisboa" A. Sen/Sub 21/Juniores. Lisboa.
- 19 e 33º** Torneio "Cidade Porto" A. Cad/Inf/Ini. Porto
- 26 e 27** Camp. Nacional Equipas e Individual. Veteranos. Porto



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

Faça-se Ver e Ouvir para que mais gente saiba de si!
Contacte 968 639 468

CASA AMARO MÓVEIS

AMARO & AMARO Lda



Visite-nos no Montenegro ou www.moveisamaro.com

R. Júlio Dinis n. 69 • Montenegro • Faro • Tel 289 817 551 Fax 289 817 781

Coordenadas GPS: Lat.: 37° 2'0.15"N Long.: 7°57'40.00"O

Abertos de Seg. a Sab. - 9h as 13h e das 15h as 19h - fechado domingos e feriados

VIRGÍLIO REIS

TRANSPORTES MERCADORIAS, LDA.

Transporte Nacional e Internacional



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



FIAAL Fomento Industrial e Agrícola do Algarve, Lda.



NOVO FORD S-MAX

Todos queremos viver a vida ao máximo.

FordCredit Financiamento com liberdade de escolha

Faro EN 125 - Nô do Aeroporto - Pontes de Marchil

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



Feel the difference

Eventos, Município de Loulé

Até 27 "Fado ao Interior", iniciativa que decorre nas freguesias da zona da serra, e que pretende criar momentos de animação junto das populações locais. **Dia 3** - Alte; **Dia 5**: Tôr; **Dia 11**: Querença; **Dia 27**: Benafim.

23 a 26 7º Festival MED 2010. Lg Monum. Duarte Pacheco.
30 Concerto de Piano com Pal Lindtner Eide. Centro Cultural São Lourenço

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

Até 30 Dez. Ciclo de Primavera do Mercadinho de Loulé. Rua D. Payo Peres Correia e Largo D. Pedro I. 10h 17h aos Sábados

Até 31 Dez. Exposição documental "A 1ª República no Concelho de Loulé (1910-1926). Arquivo Municipal



QualiPneus
MONTAGEM • EQUILIBRAGEM • ALINHAMENTO

JANTES
XTRAC
PNEUS
BRIDGESTONE
PIRELLI
GOODYEAR
DUNLOP

Comércio de Pneus Novos de Várias Marcas • Jantes Novas
PREÇOS REAIS: com montagem, equilibragem, IVA e ecovalor



Centro Empres. e Industrial de Loulé • Campina de Baixo Lt 16 A • 8100 Loulé
Tel. 289 412 874 Fax. 289 411 403 Tlm: 916 093 703 qualiPneus@sapo.pt



LouléDoce, Lda

FÁBRICA DE PASTELARIA, LDA.

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

Produzimos Especialidades de Longa Duração

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



Três Jotas A Lda

MÓVEIS E ESTOFOS

Visite-nos!
Vale desconto Especial
Mobiliário de Jardim e Esplanada

Não acumulável com outros descontos



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

BENEFÍCIOS DO MEL COM CANELA



É sabido que a mistura de mel e canela cura a maior parte de doenças. A ciência afirma que embora o mel seja doce, se ingerido na dosagem certa, a título medicinal, não prejudica pacientes diabéticos. Veja a lista de doenças que podem melhorar com Mel e Canela, segundo cientistas ocidentais.



• **DOENÇAS DE CORAÇÃO:** Faça uma pasta de mel e pó de canela e aplique-a no pão, em vez de geléia, usando-a regularmente no café da manhã. Essa mistura reduz o colesterol nas artérias e evita o ataque cardíaco ou sua repetição.



• **ARTRITE:** Os pacientes de artrite podem tomar diariamente, de manhã e à noite, uma chávena de água quente com 2 colheres de mel e 1 colher de chá de pó de canela. Se tomado regularmente, até a artrite crónica pode ser curada.



• **COLESTEROL:** 2 colheres de sopa de mel e 3 colheres de chá de canela, misturadas a meio copo de chá, são capazes de reduzir em 10% o nível de colesterol no sangue dentro de 2 horas. Também se tomado 3 vezes ao dia, ajuda a curar o colesterol crónico. Além disso, mel puro tomado com a comida diariamente alivia o colesterol.



• **INFECÇÕES DE BEXIGA:** Tome 2 colheres de sopa de pó de canela e 1 colher de chá de mel dissolvidas num copo de água morna. A mistura destrói os germes na bexiga.



• **MORDIDAS DE INSETO:** Misture 1 parte de mel a 2 partes de água morna e acrescente 1 colher de chá de pó de canela, fazendo uma pasta. Massage o local picado, lentamente, e a dor cederá dentro de 1 ou 2 minutos.



• **DOR DE DENTES:** Faça uma pasta de 1 colher de chá de pó de canela e 5 colheres de chá de mel e aplique no dente dolorido. A aplicação pode ser feita 3 vezes por dia.



• **CALAFRIOS:** (Resfriado) Os que sofrem de calafrios, devem tomar diariamente 1 colher de sopa de mel morno com ¼ de colher de pó de canela durante 3 dias.



• **GASES:** O estômago ficará aliviado de gases, se o mel for tomado com o pó de canela, 2 vezes ao dia, após as principais refeições.



• **INDIGESTÃO:** O pó de canela, salpicado em 2 colheres de sopa de mel e ingerido antes da comida, alivia a acidez e ajuda na digestão de refeições pesadas.



• **BORBULHAS OU PÊLOS ENCRAVADOS:** Fazer uma pasta com 3 colheres de sopa de mel e 1 colher de chá de canela em pó. Aplique-a nos pêlos encravados, antes de dormir, lave na manhã seguinte com água morna.




• **CÂNCER/CANCRO:** Pesquisa recente no Japão e Austrália revelou que tanto o câncer do estômago como o de ossos foram curados com sucesso. Os pacientes que sofrem dessas espécies de câncer devem tomar diariamente 1 colher de sopa de mel com 1 colher de chá de pó de canela, durante 1 mês, 3 vezes por dia.




• **MAU HÁLITO:** Modo de fazer: misture o pó de canela em água quente, e depois coloque o mel. Assim a respiração se mantém fresca por todo o dia.



• **PERDA DE AUDIÇÃO:** Fazer uso diário de mel e pó de canela, tomado em partes iguais, melhora a audição.

 As dicas do Jafers este mês, como não podia deixar de ser, é sobre o Verão, para lembrar o que nesta edição já dissemos e repetimos, que é preciso ter muito cuidado com o sol, o calor e a desidratação. Apesar de nesta página ter mais algumas dicas para preparar licores caseiros, com ingredientes que pode comprar numa das lojas do Jafers, nunca é demais lembrar que para combater o calor e a desidratação não há nada melhor que beber água. Águas e sumos naturais encontra sempre num dos Jafers, mas também encontra as frutas para preparar na hora os seus próprios sumos 100% naturais.

E para terminar as dicas deste mês, quando for a uma das lojas Jafers não se esqueça de adquirir os protectores solares, as braçadeiras para as crianças, as toalhas e veja outros artigos de praia que às vezes podem fazer falta. Tenha um bom início de Verão e goze-o em segurança.

 The tips of Jafers this month, as might be expected, is about the summer, to remember what this issue we have said and repeat, that you must be very careful with the sun, heat and dehydration. Although this page have some more tips to prepare homemade liqueurs, with ingredients you can buy in the Jafers shops, one must always remember that to combat the heat and dehydration there is nothing better than drinking water. Water and natural juices is always one of Jafers shops, but you also can find fruit, to prepare your own 100% natural juice.

And to finish the tips this month, next time you go to one of the Jafers Supermarkets do not forget to buy sunscreen protectors, children clamps, towels and other beach items that sometimes can be missed. Have a good begin this summer and enjoy it safely

Licores Caseiros

Licor de leite

Ingredientes: 1l leite • 1kg açúcar • 1l de Aguardente • 1 tablete de 200gr de chocolate culinária ralada • casca e polpa de 1 limão (sem a parte branca) • 1 vagem de baunilha

Confecção: misturar todos os ingredientes e deixar de infusão durante 8 dias, em local escuro, mexendo duas vezes por dia. Depois é só filtrar (c/filtros de café) e guardar numa garrafa de vidro.

Licor de Cacau

Ingredientes: 1/2 lt de aguardente • 1/2lt de leite • 500gr de açúcar • 1 limão • 1 vagem de baunilha • 25 gr de cacau

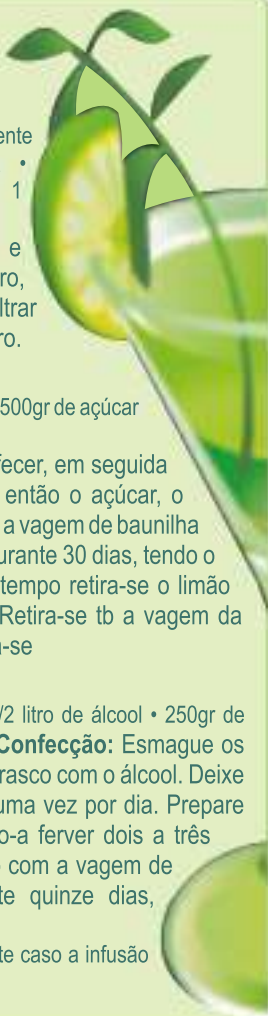
Confecção: Ferve-se o leite e deixa-se arrefecer, em seguida mistura-se com a aguardente. Junta-se-lhes então o açúcar, o limão previamente lavado e cortado às rodela, a vagem de baunilha e o cacau. Deixa-se esta mistura em infusão durante 30 dias, tendo o cuidado de mexer todos os dias. Findo este tempo retira-se o limão espreme-se e junta-se o seu sumo ao licor. Retira-se tb a vagem da baunilha passa-se tudo por um filtro e engarrafa-se

Licor de Café

Ingredientes: 50gr de café torrado em grão • 1/2 litro de álcool • 250gr de açúcar • 1/2 litro de água • 1 vagem de baunilha

Confecção: Esmague os grãos de café grosseiramente e deite-os num frasco com o álcool. Deixe repousar durante um mês agitando o frasco uma vez por dia. Prepare uma calda com a água e o açúcar, deixando-a ferver dois a três minutos. Espere que arrefeça, junte à infusão com a vagem de baunilha aberta. Deixe em repouso durante quinze dias, clarifique, filtre e engarrafe.

NOTA: pode fazer este licor com café solúvel, neste caso a infusão alcoólica dura apenas uma semana.



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

Vilamoura, Aldeia do Mar tel. 280 313 324

Quarteira: Rua 25 de Abril tel. 289 389 071

Quinta do Romão tel. 289 388 425



CARNEIRO Carta/Mês: 3 de Paus: Iniciativa. **Amor:** Não viva obcecado com a ideia de perder a pessoa que tem ao seu lado, aproveite antes todos os momentos que tem para estar com ela. Que o futuro lhe seja risonho! **Saúde:** Não se desleixe e cuide de si. **Dinheiro:** As suas economias estão a descer, tenha algum cuidado. **Nº Sorte:** 25

TOURO Carta/Mês: Rei de Paus: Força, Coragem e Justiça. **Amor:** Seja mais atrevido e ousado nesta área da sua vida. A felicidade espera por si, aproveite-a! **Saúde:** O excesso de ansiedade não é favorável para a sua saúde. **Dinheiro:** Seja mais equilibrado nos seus gastos. **Nº Sorte:** 36

GÊMEOS Carta/Mês: O Papa: Sabedoria. **Amor:** Cuidado com os falsos amigos! Cuide melhor do seu amor. Seja o seu melhor amigo! **Saúde:** Tendência para dores nas pernas. **Dinheiro:** Pode agora comprar aquele objecto de que tanto gosta. **Nº Sorte:** 5

CARANGUEJO Carta/Mês: A Força: Força, Domínio. **Amor:** Se der ouvidos a terceiros, poderá sair prejudicado. Uma personalidade forte sabe ser suave e leve como uma pena! **Saúde:** Se der ouvidos a terceiros, poderá sair prejudicado. Uma personalidade forte sabe ser suave e leve como uma pena! **Dinheiro:** Não se precipite e pense bem antes de investir as suas economias. **Nº Sorte:** 11

LEÃO Carta/Mês: A Justiça: Justiça. **Amor:** Poderá ter de enfrentar uma zanga familiar, mas não fique preocupado, pois tudo se resolverá. Aceite os erros dos outros. **Saúde:** Cuidado com o sistema nervoso. Mantenha a serenidade. **Dinheiro:** Não se deixe abater por uma maré menos positiva nesta área da sua vida, pois nem tudo está perdido! **Nº Sorte:** 8

VIRGEM Carta/Mês: A Temperança: Equilíbrio. **Amor:** Se está só, prepare-se, pois é provável que a seta do Cupido invada o seu coração. Que a luz da sua alma ilumine todos os que você ama! **Saúde:** Cuidado com o uso excessivo de ar condicionado. **Dinheiro:** Seja prudente nos

seus investimentos. **Nº Sorte:** 14

BALANÇA Carta/Mês: 9 de Ouros: Prudência. **Amor:** Deverá expressar o quanto ama a pessoa que tem a seu lado. **Saúde:** Deve cuidar melhor da sua mente e do seu espírito, alimente-a com pensamentos positivos! **Dinheiro:** Não deixe que os outros tomem decisões ou falem por si, imponha o respeito no seu local de trabalho. **Nº Sorte:** 73

ESCORPIÃO Carta/Mês: 8 de Copas: Concretização, Felicidade. **Amor:** Irá viver momentos escaldantes com a pessoa que ama. Que tudo o que é belo seja atraído para junto de si! **Saúde:** Não coma demasiados doces. **Dinheiro:** Não gaste além das suas possibilidades. **Nº Sorte:** 44

SAGITÁRIO Carta/Mês: Cavaleiro de Espadas: deve ter Cuidado. **Amor:** Liberte-se do passado pois o presente tem muitas coisas boas para lhe oferecer. Você merece ser feliz! **Saúde:** Procure fazer uma vida mais saudável. **Dinheiro:** Cuidado com os gastos supérfluos. **Nº Sorte:** 62

CAPRICÓRNIO Carta/Mês: 7 de Paus; uma negociação difícil. **Amor:** Não tenha receio de dizer a verdade por mais que isso lhe custe. Que a determinação e a Luz estejam sempre consigo! **Saúde:** Cuide dos seus pés. **Dinheiro:** Poderá planejar uma viagem ao estrangeiro, pois as suas economias já lho permitem. **Nº Sorte:** 29

AQUÁRIO Carta/Mês: 4 de Copas: Desgosto **Amor:** Organize um jantar para juntar os seus amigos. Tome a iniciativa, é você que cria as oportunidades! **Saúde:** A rotina poderá levá-lo a estados depressivos. Saiba evitá-los. **Dinheiro:** Não se precipite nos gastos. **Nº Sorte:** 40

PEIXES Carta/Mês: Ás de Copas: Principio do Amor, Grande Alegria. **Amor:** procure dar atenção às suas verdadeiras amizades. Viva a sua vida para que o seu exemplo possa servir de modelo aos outros! **Saúde:** Tenha mais confiança e dê mais valor a si próprio. **Dinheiro:** Cuidado com as intrigas no seu local de trabalho. **Nº Sorte:** 37

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



ContEd. Anterior

AVERSÃO E MEDO MÓRBIDO IRRACIONAL, DESPROPORCIONAL E PERSISTENTE de:

Obesofobia ganhar peso ou de engordar
Ochlofobia multidões.
Ochofobia veículos.
Ocialfobia ser avaliado negativamente pelos outros.
Ociofobia sociedade ou de multidões/pessoas em geral.
Oclofobia à plebe/multidões
Octofobia número 8.
Odinofobia dor.
Odontofobia ir ao dentista ou submeter-se a cirurgia dental.
Oenofobia vinho.
Ofidiofobia ofídios, cobras.
Oftalmofobia ser encarado.
Oicofobia permanecer na casa e nos seus arredores.
Olfactofobia odores.
Ombrofobia chuva.
Ommatofobia olhos.
Omnifobia dormir.
Omofobia odores do corpo.
Oncofobia tumores.

Oneirofobia = aversão e medo mórbido irracional, desproporcional persistente e repugnante dos sonhos.
Oneirogmofobia = aversão e medo mórbido irracional, desproporcional persistente e repugnante de sonhos com água.
Onomatofobia = aversão e medo mórbido irracional, desproporcional persistente e repugnante de ouvir certas palavras ou nomes.
Ophidiofobia serpentes.
Ophofobia aprender.
Ophthalmofobia ser olhado fixamente.
Opiofobia médicos sentem de prescrever analgésicos contra a dor dos pacientes.
Optofobia abrir os olhos.
Ornithofobia pássaros.
Orthofobia bens.
Osmofobia odores.

Ostraconofobia crustáceos.
Oteriofobia depender de outras pessoas.
Ouranofobia paraíso ou céu.
Ocofobia medo de veículos
Octofobia número 8
Odontofobia dentista ou cirurgia odontológica
Oneirofobia sonhos
Oneirogmofobia sonhos molhados
Onomatofobia ouvir certas palavras ou nomes
Osmofobia odores
Ostraconofobia ostras
Outofobia propriedade ou haveres
Pacefobia espaço tais como vão, distância, intervalo etc.
Pagofobia neve ou nevada.
Panofobia medo de tudo ou de qualquer coisa ou situação ao sofrimento ou enfermidade.
Papafobia figura do Papa.

Papyrofobia papel.
Parafobia perversão sexual.
Parakavedekatriafobia sexta feira dia 13.
Paralipofobia descuidar de um dever ou responsabilidade.
Parasitofobia parasitas.
Parthenofobia virgens ou moças muito jovens.
Parturifobia parto.
Patofobia toda e qualquer coisa ou situação.
Patroiofobia hereditariedade.
Peccansofobia pecador ou ao que comete pecado.
Peccantiafobia prática de pecado.
Pediculofobia piolhos.
Pediofobia bonecas.
Pedofobia crianças.
Peladofobia pessoas calvas ou carecas.
Peniafobia pobreza.
Phagofobia engolir, comer o ser

devorado.
Phalacrofobia tornar-se calvo.
Pharmacofobia ingerir remédio.
Phasmofobia fantasmas.
Phekofobia vespas.
Phengofobia amanhecer.
Philemafobia beijar.
Philofobia amar, ou namorar.
Philoofobia filosofia.
Phobofobia medo de ter medo.
Phonofobia ruídos ou vozes ou de sua própria voz, de telefone.
Photoaugliafobia iluminação deslumbrante.
Phronemofobia pensar.
Phthisiofobia contrair tuberculose.
Pirofobia fogo.
Placofobia lápides e pedras sepulcrais.
Plutofobia riqueza e a fartura.
Pneumatifobia álcool.
Pnigerofobia ser sufocado.
Pogonofobia barba.

Fonte: <http://www.marcusmola.xpg.com.br/fobias.htm>

Migas com Conquilhas

Ingredientes

1 kg de conquilhas
1 dl de azeite • 2 cebolas
4 tomates frescos e maduros
2 dentes de alho • 3 ovos
1/2 pão caseiro
1 ramo de coentros
sal e pimenta q.b.

Preparação:

Lave bem as conquilhas em água fria. Ponha num recipiente e cubra com água do mar, durante cerca de 4 a 5 horas. Se não tiver água do mar, use água doce com bastante sal. Lave novamente as conquilhas em água fria e coloque-as num tacho. Cubra com água e leve ao lume, até abrirem. Depois, escorra o caldo e passe por um passador fino. Retire o miolo às conquilhas.

Num tacho, coloque o azeite, os dentes de alho e a cebola picada. Leve ao lume e deixe refogar em lume brando. Entretanto retire o pedúnculo do tomate e escale em água a ferver, para lhes retirar as peles e as sementes. Depois de limpos, corte em cubos pequenos. Quando o refogado estiver quase pronto, adicione o tomate e deixe apurar. Mexa com uma colher de pau. Adicione o caldo da cozedura e o miolo das conquilhas. Tempere com sal e pimenta a gosto e deixe ferver.

À parte, numa tigela e com o auxílio de uma varas de cozinha, bata os ovos e adicione o caldo, juntamente com os coentros picados e deixe cozer. Corte o pão em fatias e distribua pelos pratos. Sobre o pão coloque os ingredientes que se encontram no tacho e sirva de imediato.



OPEN

Thursday to Saturday from 4 pm.
Sunday and Monday from 9 pm.

ABERTO

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



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

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

SÓ PARA HOMENS
ONLY FOR MEN

ENTRADA LIVRE / FREE PASS



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

Tabela das Marés

Porto de Faro/Olhão

Junho
2010

Dia		Lua	Preia-Mar/Altura (metros)			Baixa-Mar/Altura (metros)								
1	T	Q. Minguante	04:59	-	2.82	17:13	-	3.01	11:14	-	1.21	23:54	-	1.13
2	Q		05:42	-	2.71	17:58	-	2.90	11:55	-	1.30		-	
3	Q		06:30	-	2.61	18:49	-	2.80	12:40	-	1.39	00:39	-	1.24
4	S		07:25	-	2.53	19:47	-	2.72	13:32	-	1.46	01:28	-	1.33
5	S		08:26	-	2.50	20:50	-	2.68	14:31	-	1.49	02:23	-	1.39
6	D		09:29	-	2.54	21:53	-	2.69	15:37	-	1.47	03:22	-	1.41
7	S	10:27	-	2.63	22:50	-	2.74	16:41	-	1.40	04:20	-	1.38	
8	T	11:19	-	2.76	23:42	-	2.82	17:40	-	1.29	05:14	-	1.32	
9	Q	12:06	-	2.92		-		18:31	-	1.15	06:02	-	1.23	
10	Q	12:51	-	3.08	00:29	-	2.92	19:18	-	1.02	06:47	-	1.13	
11	S	13:34	-	3.22	01:15	-	3.01	20:03	-	0.90	07:31	-	1.02	
12	S	14:17	-	3.33	01:59	-	3.10	20:48	-	0.81	08:13	-	0.94	
13	D	15:01	-	3.40	02:43	-	3.15	21:32	-	0.75	08:57	-	0.87	
14	S	15:47	-	3.43	03:27	-	3.17	22:19	-	0.74	09:42	-	0.84	
15	T	16:34	-	3.40	04:14	-	3.16	23:07	-	0.77	10:28	-	0.86	
16	Q	17:24	-	3.32	05:03	-	3.10	23:58	-	0.83	11:17	-	0.91	
17	Q	18:17	-	3.20	05:55	-	3.01		-		12:10	-	1.00	
18	S	19:17	-	3.07	06:53	-	2.91	00:52	-	0.92	13:07	-	1.10	
19	S	20:22	-	2.96	07:57	-	2.84	01:51	-	1.02	14:11	-	1.19	
20	D	21:31	-	2.88	09:05	-	2.81	02:55	-	1.10	15:22	-	1.24	
21	S	22:38	-	2.85	10:12	-	2.83	04:02	-	1.14	16:35	-	1.23	
22	T	23:38	-	2.87	11:13	-	2.90	05:08	-	1.14	17:44	-	1.17	
23	Q		-		12:07	-	2.98	06:08	-	1.12	18:44	-	1.09	
24	Q	Lua Cheia	00:32	-	2.90	12:55	-	3.07	07:01	-	1.08	19:35	-	1.00
25	S		01:19	-	2.93	13:38	-	3.14	07:47	-	1.05	20:20	-	0.94
26	S		02:03	-	2.96	14:18	-	3.19	08:28	-	1.03	21:00	-	0.90
27	D		02:42	-	2.97	14:57	-	3.21	09:06	-	1.02	21:38	-	0.90
28	S		03:21	-	2.97	15:34	-	3.21	09:42	-	1.03	22:14	-	0.92
29	T		03:58	-	2.94	16:11	-	3.18	10:16	-	1.06	22:50	-	0.98
30	Q		04:35	-	2.89	16:49	-	3.12	10:50	-	1.11	23:25	-	1.05

A sua empresa pode patrocinar a Tabela das Marés por apenas 0,05 € ou 0,025 € por cópia



As mudanças de hábitos alimentares e de clima podem ser responsáveis por problemas digestivos. Mas há muitas soluções fáceis para evitar que problemas como este estraguem as suas férias do Verão. No Verão, as alterações no tipo de alimentação, o abuso de alimentos crus e os horários desregulados para as refeições acabam por sobressaltar mesmo o mais sólido dos aparelhos digestivos. Os problemas mais sérios podem surgir principalmente entre as pessoas que não se hidratam suficientemente durante os períodos de calor intenso ou durante esforços físicos prolongados. Felizmente, na maioria dos casos, basta respeitar algumas regras simples de higiene alimentar para retomar as boas digestões habituais...e passar as férias tranquilamente.

Ardores no estômago A mudança de hábitos alimentares durante as férias é frequente. Alteram-se os horários e modifica-se a dieta usual. A consequência, muitas vezes, aparece sob a forma de ardor no estômago. A pequena acidez ocasional não deve inquietar, quando aparece sempre nas mesmas circunstâncias: uma refeição bem regada ou com excesso de especiarias. Mas quando a sensação de ardor é frequente, sem relação aparente com a alimentação e surgindo algumas horas após a refeição, impõe-se uma consulta. Dores acompanhadas de fadiga e de emagrecimento devem ser levadas muito a sério porque podem indicar a existência de outros problemas.

Não caia na tentação Antes de mais, não coma alimentos que já sabe que vai ter dificuldade em digerir. Estes diferem muito conforme as pessoas, mas as situações em que se perde o cuidado e se abusa são quase sempre as mesmas. Beber água sem gás, quer durante as refeições quer nos intervalos é também importante. As águas gasificadas aumentam a pressão que se exerce sobre o estômago, o que favorece o aumento dos ácidos. Mastigar bem e fazer refeições ligeiras, sem que isso obrigue a ceder à tentação das sanduíches ou dos hambúrgueres, é outro contributo para um Verão sem estes problemas digestivos. Alimentos crus e frutos ácidos são deliciosos e carregados de vitaminas, mas convém não abusar. Limitar o consumo de café, chocolate, álcool e tabaco é imprescindível para evitar a acidez no estômago. Pode também aproveitar o Verão para emagrecer com moderação, já que o peso aumenta a pressão abdominal.

Lutar contra os gases Cada vez que respiramos, sobretudo quando falamos enquanto comemos, engolimos ar, que acaba por representar uns bons litros diários. Além disso, a fermentação dos alimentos no intestino produz gases que o organismo evacua naturalmente. Quando os gases se acumulam, tornam-se responsáveis por tensões dolorosas no ventre. Estas dores são, por vezes, devidas apenas a um intestino demasiado sensível. Os gases podem também fazer-se acompanhar de perturbações do trânsito intestinal: prisão de ventre ou diarreia, ou ambas em alternância.

Cuidado na escolha Para evitar o excesso de gases deve escolher bem os alimentos que vai ingerir. É importante limitar os açúcares contidos nos cereais, na còdea de pão, nas massas e no arroz integral. Também o mel pode favorecer a fermentação. Se o trânsito é normal, estas pequenas precauções são suficientes. Deve também moderar o consumo de alimentos não cozinhados e mastigar lentamente. Em caso de evacuação excessiva de gases, é aconselhável evitar as bebidas gasosas.

Outra precaução passa por reduzir os alimentos ricos em fibras que favorecem a flatulência, como é o caso das cebolas e das couves. Ao mesmo tempo, deve beber abundantemente durante o Verão, sobretudo às refeições, afim de re-hidratar o bolo alimentar e facilitar a sua progressão no tubo digestivo.



Se sofre de prisão de ventre acrescente à ementa, em doses moderadas, cenouras raladas, ameixas e cereais, cujas fibras impedem o bloqueio. Mas lembre-se que convém não abusar para evitar as flatulências.

Antiácidos Modifique as ementas se os ardores estomacais surgirem após uma mudança de alimentação. Também pode ser necessário, quando a dor persiste, recorrer à farmácia em busca de antiácidos, que se vendem sem receita médica. O importante é recordar que este tratamento deve ser de curta duração e estritamente limitado à duração dos sintomas.

Um peso no estômago Excessos à mesa, álcool sem moderação e falta de exercício são um trio assustador que, no fim da refeição, deixa as pessoas pregadas à cadeira para uma laboriosa digestão...que se anuncia bem difícil.

Para o evitar é necessário, antes de mais, moderação. Convém também saber reconhecer os alimentos que provocam ou agravam o problema. São fáceis de identificar e convém bani-los da ementa. Quando se come demais, o melhor é, na refeição seguinte, contentar-se com um iogurte ou uma tisana. Depois dos excessos à mesa, a abstinência é o melhor remédio. Não se esqueça que é sempre preferível comer mais vezes e menos de cada vez. A melhor solução para um Verão saudável passa por um pequeno almoço, almoço leve, lanche e um jantar ligeiro. Beber águas minerais, muitas das quais de virtudes digestivas bem conhecidas, faz também parte de umas férias bem passadas.

E OS PIQUENIQUES? Para a maioria das pessoas, a palavra piquenique traz à ideia recordações de momentos bem passados e de bons petiscos junto à praia ou na sombra acolhedora de um bosque aprazível. Mas não falta quem se recorde das dores e do desconforto provocados por uma intoxicação alimentar. Em cada Verão, muitas pessoas ficam doentes devido ao que comeram num piquenique e muitas delas têm que recorrer a cuidados médicos. (...) Felizmente é fácil evitar as intoxicações alimentares, seguindo cuidadosamente as seguintes práticas quando se prepara um piquenique:

- **Lavar as mãos** Lave as mãos cuidadosamente antes de preparar os alimentos, após qualquer interrupção e depois de manusear alimentos como carne, peixe ou aves.

- **Lavar os alimentos** Não se sabe por onde andaram e por que mãos passaram as frutas e os vegetais. Por isso é necessário lavá-los cuidadosamente

- **Embrulhar os alimentos** Embrulhe todos os alimentos separadamente, especialmente as aves, o peixe e a carne, por forma a que não se contaminem mutuamente

- **Ao tirar do congelador** Não deixe os alimentos ao acaso quando os retirar do frigorífico ou do congelador. Guarde-os imediatamente numa geleira. Coloque o alimentos que devem ser mantidos frios no fundo do receptáculo e cubra-os com gelo

- **Manter o frio** Não deixe a geleira num local quente. Mantenha-a à sombra tanto no caminho como quando estiver no piquenique.

Se adoecer (...) As intoxicações alimentares podem provocar diarreias, náuseas, vômitos, febre, dores abdominais e dores de cabeça. Geralmente, desaparecem por si mesmas, mas é preciso recorrer ao auxílio médico se tal não acontecer ou se apresentar os seguintes sintomas:

- **Fortes dores de cabeça e febre** Se ocorrerem simultaneamente pode ser sinal de meningite

- **Diarreia excessiva e vômitos** - Podem levar a uma perigosa desidratação. Se não urinar durante um período de 12 horas está provavelmente desidratado.



Termos e Expressões algarvias



Açoteia: terraço

Afegão de ganas: apertão de goelas

Agença: alimento

Ãibra: fome

Ala-clara: lacrau

Alagar tremoços: preparação dos tremoços que consiste em deixar os tremoços de molho durante oito dias na água corrente da ribeira.

Alagartada: colorida

Alcofinha: alcoviteiro

Alvoriado: que anda com a cabeça no ar por causa do sexo oposto

Apelho: inimizade

Aportelência: ousadia

Arranca pinheiros: homem baixo e muito magro

Arreata: lábia

Bábá: pessoa mole, apalermada

Bajôja: desleixada

Balecas: tratamento familiar para Manuel

Baldear: enlouquecer

Belisco: pedaço

Besostrar aos ouvidos: importunar com palavras monótonas

Patrocinado por Mobilar móveis • Olhão

Eventos de Albufeira

- Até 5 Exposição de Pintura "Portugal e Japão do meu coração", de Takae Nitahara. Galeria Municipal
 - Até 5 Exposição Colectiva de Pintura "Há Arte na Cooperativa". Galeria Municipal
 - 5 e 6 Smash Tour - 5.ª Etapa e Troféu Montechoro. Courts de Ténis do Hotel Montechoro
 - 6 Lulla Bye . Fnac Algarve. 17h00
 - 25 a 27 Circuito Júnior Pro - 7.ª Etapa e 4.º Adults Cup. Courts de Ténis do Hotel Montechoro. Campeonato Nacional IRC. Baía de Albufeira
- Informação com o apoio do Rest. Solar das Oliveiras*

Eventos de Silves

- Até 30 Ciclo "Persona", dedicado a seis figuras fundamentais do universo musical. Biblioteca Municipal
- 5 Marcha/Passoio Nocturna. Concentração: Sede do Sport Algez e Benfica. Algez. 20h30
- 6 Maratona "XELB HADRA KURA 2010 - Crédito Agrícola" - três distâncias 20, 45 e 75 km's. Parque Fissul



Informação com o apoio da Rádio Algarvefm

Solar das Oliveiras
RESTAURANTE GRILL

*Bife de Kobe
Kobe Steak*

*Tem área para fumadores! Has smoking area
Encontra à Segunda-feira! Closed on Mondays*

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

Regional

algarve fm

Rádio Silves

Tel.: 282 440 100

No ar em 91.8 - 92.4 e 93.7 FM

Emissão on-line www.algarvefm.pt

7 Diferenças / 7 Diferenças / 7 differences



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

Try to find 7 differences
Solutions in the next month

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

Sudoku

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

Solução na próxima edição



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

Solução da edição anterior
Solución de la edición anterior

ANEDOTAS

Três europeus são apanhados por uma tribo de canibais, que concede um último desejo a cada um :

Inglês: - Quero fumar o meu cachimbo uma última vez.

O chefe da Tribo: Ok, sem problema

Francês: - Quero comer bem pela última vez.

O chefe da Tribo: Ok, sem problema

Português: - Quero comer morangos.

O chefe da Tribo: - Mas nesta época do ano não há morangos...

Português: - Não faz mal, eu espero!

Um Alentejano, um Francês e um Inglês.

Coloca-se uma maçã em cima da cabeça de um homem e o **Inglês** atira a seta. Depois de acertar diz: I'm Robin Hood.

O **Francês** atira a sua seta espetando-a em cima da do Inglês e diz: I'm Guilherme Tell.

O **Alentejano** atira a seta acertando inevitavelmente na cabeça do homem, olha para o público e diz: I'm sorry.



PROVÉRBIOS POPULARES - MÊS de JUNHO

Chovam trinta Maios e não chova em Junho.

Chuva de Junho, peçonha do mundo.

Dezembro com Junho ao desafio, traz Janeiro frio.

Feno alto ou baixo, em Junho é cegado

Junho calmoso, ano formoso.

Junho floreiro, paraíso verdadeiro.

Junho, dorme-se sobre o punho.

Junho, foice em punho.

Maios frio e Junho quente: bom pão, vinho valente.

Para Junho guarda um toco e uma pinha, e a velha que o dizia guardados os tinha.

Sol de Junho, madruga muito.



RESPONDENDO OS "PORQUÊS"

Por que tenho vontade de urinar quando entro na piscina? Ao entrar na água, a pressão externa sobre o corpo aumenta. "Os líquidos componentes do plasma que estão fora dos vasos são "empurrados" para dentro deles", com o aumento do volume de sangue nos vasos – chamado volemia – vem a vontade de urinar. É como beber água. Por falar em água, é verdade que torneira aberta e Chuveiro despertam a vontade. "É psicológico, chamamos de reflexo da micção".

Por que a pele da Mão Enrugada quando ficamos na Água? Porque a camada externa da pele do dedo é composta por uma proteína, a queratina, que pode absorver "água como uma esponja". A camada externa da pele da ponta dos dedos é "fixa". Para caber o volume de água absorvido, a pele enrugada.

É verdade que orelhas e nariz crescem quando envelhecemos? Não. O problema é que o tecido de sustentação da pele perde elasticidade. A partir dos 75 anos, a flacidez é mais acentuada devido à perda da elastina, proteína responsável pela elasticidade da pele. Assim, o tecido "cai", dando a impressão de que cresceram.



**Acha que o seu estabelecimento é a melhor opção na sua cidade?...
...Então faça publicidade aqui!**

Em A Melhor Opção só paga o espaço do anúncio!...
...O resto nós oferecemos!...



✓ **...O Seu Anúncio na Internet em www.amelhoropcao.com**



✓ **...O nome da sua firma num spot de rádio**

✓ **...E ainda pomos uma página sua a ser vista no Google.**



✓ **...E se for uma das primeiras firmas do seu concelho a contactar-nos, até poderá ter a exclusividade da publicidade, na sua área de actividade, nas páginas do seu município.**

Contacte-nos já hoje para a sua publicidade aparecer no próximo mês!

Tel.: 289 72 10 50 Tlm.: 968 639 468 • inalves@mail.telepac.pt
R. Ant. Henrique Cabrita, Lt. 2 r/c dtº • 8700 - 247 OLHÃO

Tenha sempre à mão brindes para dar aos clientes que fazem compras na sua casa!



Não dê mais descontos! Dê brindes que lhe trazem mais clientes! Fale connosco.



Fazemos mais para que a sua publicidade chegue a mais lugares e a mais pessoas e tenha melhores resultados. Fazemos mais porque queremos tê-lo como parceiro por muito tempo.

Por maior que seja a crise, há quem continue a trabalhar razoavelmente bem! Para fazer mais negócio só precisa de pôr a sua firma a dar mais nas vistas e a fazer-se ouvir para que mais gente saiba de si!....."A melhor opção" faz isso por si!

Contacte-nos



A melhor Opção
La mejor opción

289 72 10 50 • 968 639 468

R. António H. Cabrita Lt 2 r/c dtº • OLHÃO

inalves@mail.telepac.pt • www.amelhoropcao.com

*Aproveite bem o
Verão no A Igarve!*

