

Abril 2008
Abril nº18



A melhor opção

La mejor opción



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

Revista Grátis / Free

Bicentenário 2008
Olhão espera por si!



Contém
Agenda de eventos culturais.
Plantas e Mapa de estradas do Algarve.
Anúncios que dão descontos.
Fotografia, Passatempos.

gráfica
comercial

INDÚSTRIA LITORAL DE SERPENA, LDA.

elevados
padrões
de
impressão

zona industrial de koulá - apartado 247 - 8100-9111 ouê - tel. 289420200 - fax. 289420201 - geral@graficacomercial.com - www.grficacomercial.com

in *Inácio Alves*
Editor • Marketing • Publicidade

*Faça-se Ouvir em Rádios do Algarve! Para que mais gente se lembre de si!...
... E mais potenciais clientes saibam onde está e o que faz a sua firma!*

Fale connosco
Ligue: 968 639 468
ou 289 72 10 50

www.amelhoropcao.com / www.inalves.com

1) 3 Spots diários (90 spots - 15/20 seg.) x 3,50 € = 12,50 € x 30 dias = 315 € + IVA

2) 5 Spots diários (150 spots - 15/20 seg.) x 3 € = 15,00 € x 30 dias = 450 € + IVA

Para Contrato de 3 meses: oferta de 1/10 de pág (par) "A melhor Opção" 1 edição

3) 6 Spots diários (180 spots - 15/20 seg.) x 3 € = 18,00 € x 30 dias = 540 € + IVA

Para Contrato de 3 meses: oferta de 1/8 de pág (par) "A melhor Opção" 1 edição *Inácio Alves*

E-mail: inalves@mail.telepac.pt • Tel. 289 72 10 50 / Tlm 968 639 468 / (917 292 576) Rua António Henrique Cabrita, Lt.2 r/c dt. 8700-247 OLHÃO

in



Foto: Arquivo

Abril / Abril
Edição/Edición 18 - 2008

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 917292576 - 968639468
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.

Editorial _____	2	Fotografia _____	11
Notícias Curtas _____	2 e 3	Eventos de Faro _____	12
Conselhos e Dicas da Isilda _____	4	Algarve Oportunidades _____	12 e 13



Eventos de Tavira _____	4
Anúncios que nos dão descontos _	3,8,15
Formas Comate Colesterol elevado ____	5



Eventos de Olhão _____	6
Desporto Sénior em Olhão _____	6
Imagens Expomar 2008 _____	7



Mobilar _____	9, 10
---------------	-------

40 Anos

mobilar
móveis

Aniversário



ALGARVE
OPORTUNIDADES
2ª Feira de Outlet e Artigos de Ocasão

Eventos de Loulé _____	14
O Correio que nos chega por Internet	
“Bebam muita água” _____	16
Dicas do Jafers sobre Vinhos _____	17
O valor Medicinal dos Frutos _____	18
Torta de Amêndoa _____	18
Tabela das Marés _____	18
Modo de falar dos Algarvios _____	19



Eventos de Albufeira e Silves _____	19
Passatempos _____	20

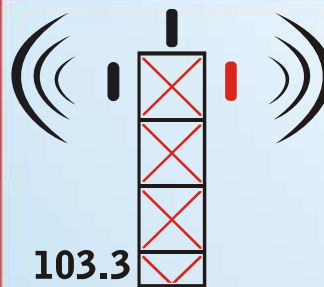
Visite-nos em www.amelhoropcao.com

A melhor opção
La mejor opción

A sua empresa merece
estar aqui. Contacte-nos!



inalves@mail.telepac.pt • 968 639 468



103.3

R S A

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

Rádio
Stº António

Onda Viva

rsa1033@hotmail.com

Editorial

Com este número da nossa revista atingimos a 19ª edição. Por ter chegado até aqui, sem parar pelo caminho, já podemos dar parabéns a nós mesmos e aos nossos anunciantes, por nos apoiarem, porque tem sido esse apoio que nos tem permitido continuar a editar e a distribuir, gratuitamente, “A Melhor opção”. A nossa revista embora sendo uma publicação de divulgação e promoção publicitária, ainda assim, tem vindo a publicar espaços com a informação da agenda cultural de alguns municípios da nossa região. Acrescentámos mais conteúdos com informações úteis. Continuamos a editar em triplo A4 o mapa das estradas do Algarve e plantas de algumas sedes de município isto para benefícios dos nossos leitores que julgamos cheguem aos 10.000. Para benefício dos nossos anunciantes e para que as suas mensagens publicitárias cheguem a pais potenciais clientes, continuamos a colocar “on line” a edição do mês e pomos, numa estação de rádio local, um spot publicitário diário para dizer o nome das empresas que apoiam a página de agenda cultural dos seus municípios. E ainda há outra coisa que fazemos para benefício dos nosso anunciantes, é que temos participado em Feiras organizadas pela Alentexpo/Efeitos/Eventos em Faro e na “Algarve Fair” promovida pelo “The Portugal News” no parque da Fatacil em Lagoa. Esta participação em Feiras tem por objectivo distribuir a revista “A melhor opção” mas também para levar e distribuir pelos visitantes das feiras, material promocional, folhetos, catálogos e brindes das empresas que publicitam connosco no mês desse certame.

Chegados até aqui queremos fazer um pouco mais, do que as 24 páginas, ou as tiragens de 2500 exemplares que fizemos em algumas edições. É nosso desejo ir aumentando o número de

páginas e para isso esperamos, continuar a contar com os nossos habituais anunciantes, esperar que outras empresas nos contactem para começarem a publicitar nas nossas páginas, bem como as autarquias, que podiam colaborar connosco apoiando este projecto que embora sendo comercial, tem por objectivo publicitar e promover as empresas da região e divulgar a cultura que se faz nos municípios do Algarve.

“A Melhor Opção/ La Mejor opción” tem sido editada até aqui em português e espanhol, porque também distribuimos a revista em casas comerciais de Ayamonte e Lepe na Andaluzia, mas por solicitação de alguns anunciantes vamos em futuro próximo passar a editar a revista em português e parte em inglês porque desta forma a revista serve os milhares de residentes de língua inglesa no Algarve e na Andaluzia y nuestros hermanos também vão continuar a ler a nossa revista porque eles entendem o português escrito assim como entendem o português falado de “espacio” quero dizer devagar. Com esta alteração acreditamos que “A Melhor Opção” vai servir melhor os nossos anunciantes e vai também servir melhor o turismo na nossa região. Esperamos assim que mais empresas nos apoiem dando-nos as suas campanhas publicitárias, do mesmo modo que esperamos que as casas comerciais e instituições onde distribuimos a revista continuem a ter o exemplar do mês à mão para consulta ou entretenimento dos seus clientes, e assim cada cópia de “A Melhor Opção” seja vista por, no mínimo cinco pessoas, para que os 2000 ou 2500 exemplares que editamos todos os meses signifiquem para os anunciantes, no mínimo 10.000 ou 12.500 contactos.

O Editor



Notícias curtas

“Passeio Público” Telma Verissimo

“Passeio Público” é o título do Álbum de Fotografia de Telma Verissimo editado pela Dimensão6 e que foi apresentado na Biblioteca António Ramos Rosa, no dia 27 de Março. “Passeio Público” leva-nos à descoberta dos jardins, alamedas e recantos ajardinados que não conhecíamos, e mostra-nos os espaços que já conhecíamos para vermos com outros olhos toda a beleza em que não reparávamos. “Passeio Público” é um livro que recomendamos; a quem ama a fotografia; a quem admira a beleza das cores do Algarve, e quem gosta de jardins plantas e flores.



Requalificação na 125

O Governo anunciou um investimento de 150 milhões na requalificação da EN 125, e que as obras de beneficiação da 125 vão ficar prontas em 2010. O projecto contempla mais de 80 intervenções específicas desde VR St.º Ant.º a Sagres. A 125 vai ter rotundas no lugar de



cruzamentos, em alguns troços terá novos pavimentos, parques de estacionamento e quatro novas variantes. O projecto contempla também a requalificação paisagística, com a colocação de passeios em alguns troços, e a publicidade poderá ser “proibida” na 125.

NOTÍCIAS



QUARTAS

Algarve Noivos

Estivemos na Algarve Noivos para dar ofertas.

A nossa revista também esteve presente na Algarve Noivas 2008. Mais uma vez participámos num evento organizado pela Alentexpo, não só para distribuir gratuitamente a revista de Janeiro de "A melhor Opção" mas sobretudo para distribuir material publicitário de alguns dos anunciantes nesta edição.



Cantinho do Carlos



Amores-Perfeitos

Neste certame distribuámos sacos de tecido com publicidade da revista num lado e no outro a publicidade, da Ospalgarve Lda., Electro-Santos, Moveis 3 Jotas, Rest. Guerreiros. Sacos e mimi Guarda-chuvas, oferecidos tinham a marca Jafers Supermercados, Cash Unicofa e Lojas frescas. Nos sacos oferecidos aos visitantes da Feira, para além de impressos e folhetos também se ofereceram esferográficas Jafers e Mobilar, bem como calendários de mesa, de bolso, agendas e alguns



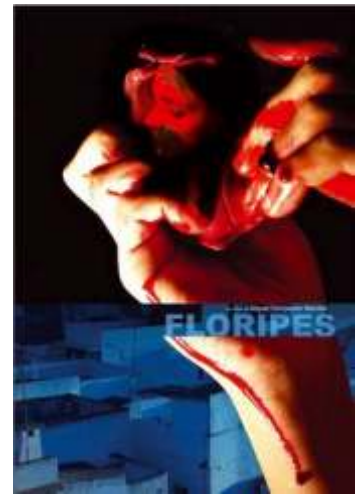
bonés. Cerca de 11000 pessoas visitaram a Algarve Noivas e apraz-nos registar aqui, a presença de muitas empresas da região, que pela apresentação dos seus stands, muito prestigiaram o que se faz no Algarve para quem se quer casar em beleza. Desde os vestidos, cabeleireiros, brindes, copo de água, automóveis, catering, Quintas e Restaurantes, viagens de lua de mel, tudo se apresentou com esmerado bom gosto.

Caro leitor no próximo evento Algarve Jardim passe no stand de "A melhor opção" e eventualmente, poderá ganhar um brinde.

Olhão: O Filme Floripes

O filme já passou em alguns cinemas do Algarve. Lá me convenceram a ir ver o filme, e contrariado fui ver no último dia de exibição. Devo confessar que aquele cartaz com uma mulher a comer um coração de um porco mais me parecia uma vampira, de um qualquer filme de Drácula de 3ª categoria, do que a Floripes que nos meus tempos de moço, ainda se falava para nos amedrontar mas nunca ninguém viu. Do filme gostei por várias razões. Como documentário e ficção, está muito bem e até os "actores" locais improvisados, desempenharam os seus papéis de forma muito convincente, mais até do que alguns actores profissionais de telenovelas portuguesas que por vezes em cenas dramáticas nos causam risos. Como documentário fica um documento histórico com testemunhos muito reais, muito humanos e sobretudo muito típicos da cidade cubista, na sua peculiar forma de falar e também da sua religiosidade. Da fotografia do filme, apraz-me registar a excelência de algumas imagens e os enquadramentos que realçam a beleza da arquitectura da antiga Vila de Olhão. Em suma está de parabéns o realizador deste Floripes que com uma história da terra, os intérpretes como prata da casa, a beleza natural da vila e da ria como cenário e muito pouco dinheiro, fez um filme documentário, que vai atrair a Olhão muitos dos que, fora do

Algarve, virem este filme. Pela minha parte para contribuir para pagar o trabalho do produtor e realizador do filme, para além de ter pago o bilhete, vou adquirir o filme em DVD quando entrar no circuito comercial, e recomendo-lhe que faça o mesmo porque vai ficar com um documento muito interessante para os seus netos.





Conselhos e Dicas da Isilda

Este mês vamos falar dos nossos melhores amigos...Os animais.



No dia em que o cachorro chegar a casa, tenha consciência de que vai precisar de muita atenção e mimos, pois concerteza irá sentir a falta da mãe. Coloque no seu cantinho um saco de água quente embrulhado numa toalha. Lembre-se que, de início, os cachorros precisam de ter alguma coisa para roer, pde dar-lhe uma garrafa de plástico ou qualquer outro objecto mole para se entreter. Durante a noite, se o cachorro chorar muito, ponha-lhe um relógio de corda com um som agradável debaixo da almofada ou da mantinha onde se deita, vai pensar que é o coração da mãe e adormecerá logo. Se tiver de deixá-lo sózinho por algumas horas, não apague o rádio ou a televisão. A música e a imagem far-lhe-ão companhia e não se vai sentir abandonado. Para o habituar a fazer as suas necessidades à mesma hora e no mesmo sítio, tem de vez em quando que o faça sobre um papel. A seguir guarde um bocadinho de papel para que quando o cheirar se lembre do local onde as deverá fazer sempre.

Se o seu animal de estimação for um gato, ponha à sua disposição um cesto de vime para dormir, evitando deste modo que afie as unhas nos móveis, tapetes ou sofás. Deverá mudar-lhe a água com frequência, pois os gatos são animais muito exigentes e se esta não estiver fresca irá beber às torneiras da cozinha ou casa de banho. Deverá ainda mudar-lhe a areia do caixote com alguma regularidade e lembre-se que a companhia das pessoas é muito importante. Se tiver alguma dificuldade em habituar o seu bichano a fazer as necessidades no caixote de areia, experimente comprar na farmácia um frasco de tintura de valeriana e deitar umas gotas na areia.



Por vezes os cães têm mau hálito...pique um pouco de urtiga e misture-a na comida durante uns dias e verá como acaba com o problema durante uma grande temporada. Se verificar que começa a criar sarro nos dentes, esfregue-os regularmente com meio limão até que fiquem limpos. Não terá dificuldade na aplicação, porque os cães adoram o sabor deste citrino. Quanto às carraças, pode exterminá-las fazendo o seguinte: num almofariz misture 10 gramas de sementes de salsa, 10 gramas de flores de píetro e 50 gramas de banha de porco ou vaselina, aplique a mistura e as carraças vão cair por si.

Os cães não gostam muito de tomar banho, nem os banhos muito frequentes lhes fazem bem, por isso, de vez em quando, esfregue-o com uma infusão feita com alcóol de alecrim (uma mão cheia por litro de água).



Se quiser reforçar o conteúdo vitamínico da alimentação do seu cão, polvilhe a sua comida com salsa fresca bem picada. Muitas vezes os cães comem ervas...isto significa que necessitam de um fornecimento vegetal na sua alimentação diária. Pode dar-lhe, juntamente com a sua comida habitual, uma porção de feijão verde cozido ou espinafres, evitando a ingestão de ervas que poderão prejudicar-lhe a saúde.

A terminar, se o seu cão se envolver numa briga com outro e apresentar feridas, deve lavá-las muito bem com água oxigenada ou com uma solução de iodo diluído em água. Depois leve-o ao veterinário.

E por este mês é tudo, no próximo prometo trazer mais conselhos úteis e dicas para a vida quotidiana, entretanto recorde que pode sempre ouvir estes e outros conselhos no "Sem Fronteiras" da Rádio Clube do Sul em 101.6

FM ou em www.radio.com.pt



Eventos no Município de Tavira

Até 6 Exposição "O que é o Teatro". AL MasRAH Teatro.

Espaço da Corredoura. 11h30 as 19h30.

Até 11 "Evolução Urbanística de Tavira (até ao século XVI)".

Edifício André Pilarte.

Até 13 V Festival de Gastronomia Serrana.

5 Feira das Velharias. Avª D. Manuel I. 9h00 às 13h30

5 Torn. Pequenos Nadadores. Pisc. Municipais. 15h00 as 17h30

5 Concerto "Música nas Igrejas". Igreja do Carmo. 18h00

5 Baile - Duo Reflexo. Sede Soc. Recreativa Musical Luzense.

6 4º Passeio BTT. Santa Catarina da Fonte do Bispo

6 Marcha Passeio Concelhia Largo da Igreja. 10h00

8 3º. Natação Desporto Escolar. Pisc. Municipais. 9h30 as 12h45

9 Homenagem aos mortos em combate. Praça da República.

9 Mercado de Santa Luzia. Quinta do Pinheirinho.

11 Concerto pela Orquestra do Algarve. Igreja do Carmo. 21h30

12 Concerto "Música nas Igrejas". Ermida de Santa Ana. 18h00

13 III Raid BTT Terras da Conceição. P. de Lazer da Conceição

17 Visita guiada à I. Paroquial de Stº Estêvão. Stº Estêvão. 17h00

17 a 19 11º. Torneio Santiago a Florir. Pavilhão Municipal Dr.

Eduardo Mansinho. 8h30 as 13h00

18 e 19 Páscoa de August Strindberg. Esp. da Corredoura. 21h30

19 "Música a Brincar". Inês Rosa e Francisco Brazão. Biblioteca Municipal de Tavira. 16h00 e 17h00

19 Mercado Mensal de Tavira. Campo da Feira.

19 Concerto "Música nas Igrejas". Igreja da Misericórdia. 18h00

19 Noite de Fado. S. Sociedade Recreativa Musical Luzense.

19 a 25 Com. Ascensão de Cabanas a Vila e 25 de Abril. Cabanas.

20 Marcha Passeio Concelhia. Largo da Igreja. 10h00

23 Mercado de Santa Luzia. Quinta do Pinheirinho.

24 Entrega Prémios Concurso Escolar "O 25 de Abril de 1974"

Escolas Conceição e Cabanas. C. do Povo da Conceição. 10h00

25 Conc. de Tiro ao alvo. S. da C. do Povo da Conceição. 14h30

25 Festival das Favas. Rua 25 de Abril (Conceição). 17h00

25 Aud. .Academia .Música de Tavira. Ermida de Stª Ana. 18h00

25 Semp'r' Abril - Música de Abril. S. C. Povo .Sº Estêvão. 21h00

25 Festa do Caracol. Largo Estiramantens

26 Baile - Blue Star. S. Sociedade Recreativa Musical Luzense

26 a 27 10ª Feira da Serra da Primavera. R. Cais, Jardim do

Coreto, Praça da República.

26 Concerto "Música nas Igrejas". Igreja da Misericórdia. 18h00

Até 31 Maio Curso de Desenho e Pintura. A iniciativa, no

âmbito do programa "Ciência na Cidade de Tavira", decorre aos sábados. Museu Municipal de Tavira. 15h00 e às 17h00.

Durante o mês:

"Geografias Variáveis" / "Atualização em Retalhos Pos-Tais da Bahia" Palácio da Galeria/ Museu Municipal de Tavira. Horário: 10h00 12h30 / 14h00 / 17h30 Aberto de Terça a Sábado, encerra aos Domingos, Segundas e Feriados

GUERREIRO'S
RESTAURANTE
De: José Manuel S. Guerreiro




Casamentos e Baptizados
Requinte e Qualidade

Marisco e peixe sempre fresco... Qualidade Garantida!

Rua António Pinheiro Lote 40 • Porta Nova
00351 281 326423 / 914 216 811 • 8800-323 Tavira

*Sr(a) Empresário(a),
invista no seu negócio!
Publicite connosco!
Faça-se ver já na próxima edição.*

Contacte-nos, 968 639 468
inalves@mail.telepac.pt

Botinas

Materiais de Construção











*A diferença na
Construção e Decoração*

SEDE: Av. da Liberdade, Apartado 104 • 8150-909 S. Brás Alportel
Tel.: 289 842 601 - Fax. 289 842 630
FARO: Gaveto da Av. Cal. Gubelkian, 10 8000 Faro • Tel./Fax: 289 822 020
TAVIRA: Rua do Óculo, 11 - Loja A - 8800 Tavira • Tel./Fax: 281 370 899

www.botinas.com









Formas de Combate ao Colesterol Elevado

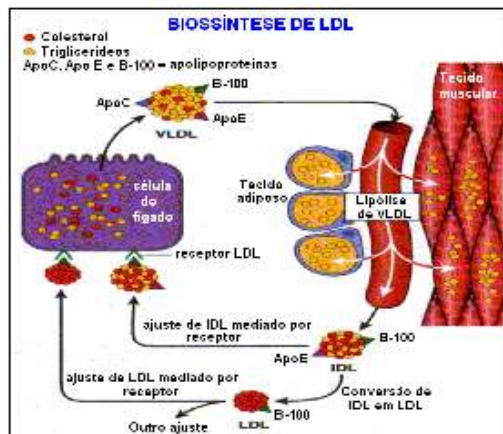
Prefira

- Carnes magras 
- Aves e pescados 
- Leite e derivados desnatados 
- Claras de ovos 
- Óleos vegetais: soja 
- Feijão, lentilha, grão de bico, esparguete 
- Frutas e vegetais frescos 
- Sucos naturais 



Evite

- Carnes gordas 
- Fígado, rim, salchicha, bacon 
- Leite e queijos cremosos 
- Alimentos com ovos 
- Gorduras de porco, coco e 
- Cremes e massas com ovos 
- Refrigerantes 
- Sucos naturais 



Medicamentos para diminuir o colesterol

Medicamentos chamados de Estatinas é uma das principais armas contra a aterosclerose. São eficazes e seguros na redução do LDL colesterol.

O uso de Estatinas reduz o risco de infarto, derrame, morte e necessidade de cirurgia do coração e angioplastia em cerca de 30%. As Estatinas vem sendo utilizadas há mais de 10 anos por milhões de pessoas em todo o mundo.

Como atingir os benefícios?

- Melhorando a alimentação
- Perdendo de 5 a 10% do peso, se estiver acima do peso ideal
- Parando de fumar
- Praticando exercícios físicos pelo menos 4 vezes por semana
- Controlando a pressão
- Controlando o colesterol

Eventos no Município de Olhão

Até 5 Exposição de Serigrafias de Manuel Moreira. Sociedade Recreativa Olhanense.

15h00 às 22h00 - de 2ª feira a Sábado

Até 9 Exposição de Gil Madallena.

Bar/café Cantaloupe

Até 12 Exposição de pintura de Ana Cristina Santos.

Galeria - Rua Da Feira nº34

5 Concurso «Abril Bandas Mil» Cinema Topázio.

Fuseta

15 “Persépolis” (M/12) Filme de Animação, Comedia e drama. Cine

Clube Olhão. 21h30

18 Concurso «Abril Bandas Mil. C. Oriental Pechão.

26 4º Ciclo de Concertos "Música de Pais para Filhos".

Ricardo Carvalho (Trompeta). Auditório

Municipal de Olhão. 11h00 e 12h00

29 “Sedução, Conspiração” Ang Lee.

Cine Clube Olhão. 21h30

Até 30 Junho «Vida com Ritmo».

Juntas de Freguesia de cada localidade.

Mercados / Feiras

1.º Domingo do mês. Feira de Velharias. Fuzeta: Junto ao Parque de Campismo

4.º e 5.º Domingo do mês. Feira de Velharias. Quelfes.

1.ª Quinta-feira do mês. Mercado. Fuzeta: Junto ao Parque de Campismo.

1.º Domingo do mês. Mercado. Moncarapacho: Junto à Rua das Olarias.

4.º e 5.º Domingo do mês. Mercado. Quelfes: Frente à Escola EB1 de Quelfes

Todas as 3ªs feiras. Cinema promovido pelo Cineclub de Olhão. Cinalgarve.



Desporto sénior em Olhão

Pôr os cidadãos seniores a mexer, estimular as suas capacidades motoras e cognitivas e proporcionar maior convívio são os objectivos da Câmara Municipal de Olhão ao lançar o programa de desporto sénior «Vida com Ritmo». Ginástica, dança, marchas, actividades aquáticas, encontros, e passeios, são muitas as propostas para «agitar» a vida dos olhanenses seniores.

As actividades decorrerão ao longo de um 1º período, compreendido entre 3 de Março e 30 de Julho de 2008, e continuarão depois num 2º período, entre 1 de Setembro de 2008 e 30 de Julho de 2009. As inscrições, totalmente gratuitas, decorrem nas Juntas de Freguesia de cada localidade onde o programa se vai desenrolar ou no Gabinete do Sector de Desporto, na Câmara Municipal.

Olhão: Sociedade Recreativa Progresso Olhanense e Pavilhão dos Olhanenses.
Quelfes: Pavilhão do Ginásio Club Olhanense.
Pechão: Sala Multiusos da Junta de Freguesia.
Fuseta: Centro Comunitário.
Moncarapacho: Salão da Casa do Povo.



Carreiras de Barcos p/as Ilhas Até 31 de Maio

Olhão	Culatra	Farol	Olhão	Armona
07h00	07h45	07h30	08h30	09h00
11h00	11h30	12h45	12h00	12h30
15h00	15h30	16h00	15h00	15h30
18h30	19h00	19h15	17h00	17h30

Olhão/Culatra/Farol: Regresso a Olhão pela Culatra.
Olhão/Armona: 15 Mar. a 31 de Mai.

Aulas de EXPRESSÃO DRAMÁTICA no Conservatório de Música de Olhão pelo Actor e Declamador

Afonso Dias

A carga horaria semanal é de 2 x 50 min(s).
Para mais informações poderá contactar a secretaria do Conservatório no seguinte horário:



2ª Feira 10H00 ÀS 12H00
3ª Feira 15H00 ÀS 19H00
4ª Feira 10H00 ÀS 12H00
15H00 ÀS 19H00
6ª Feira 10H00 ÀS 12H00
15H00 ÀS 19H00

MARISCOS

Floris

Marisco Crú e Cozido

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

(Aceitamos Encomendas)
☎ 00351 937 788 877

REST. RUA FORNHOZA
JARDIN PESCADOR OLHANENSE

5% desconto

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

REST. FORNHOZA

MARISCOS Floris

PSP POLICIA

Capital do marisco

Restaurante Marisqueira

Av. 5 de Outubro, 156 • Tel.: 289 098 757 • Olhão

EXPOMAR

5ª FEIRA DO MAR E DAS ACTIVIDADES NÁUTICAS

A EXPOMAR 2008 que decorreu em Olhão no mês de Março foi, como em anos anteriores outro sucesso, quer pelo número de expositores, empresas, entidades públicas e privadas bem como pelos muitos milhares de pessoas que visitaram a Feira do Mar e Actividades Náuticas nos 5 dias do certame. É sempre bom para as entidades organizadoras destes certames, neste caso a Câmara Municipal de Olhão e a Fesnima pelo sucesso conseguido, em primeiro lugar pela grande afluência de público que visitam a Feira, em segundo lugar pela projecção e promoção do evento nos médias que também contribui para mais promoção da Cidade de Olhão, das suas Freguesias e da Ria formosa. Claro que também as empresas que estiveram presentes na EXPOMAR 2008 terão daí tirado os seus



Proveitos na forma de contactos para futuros negócios. Por fim devemos aqui realçar que os grandes beneficiários com a realização deste evento foram os milhares de pessoas que visitaram a Feira (a entrada era gratuita) e passaram muito bons momentos vendo todos os stands nos pavilhões e as exposições de barcos e equipamentos expostos por todo o Jardim Pescador Olhanense. Desta EXPOMAR 2008 mostramos algumas imagens, que registámos já noitinha no último dia do certame.

A preparação do “petisco” Vila de Amêijoas” é sempre um espectáculo para as muitas pessoas que se juntam á volta do improvisado cozinhado feito com lume por cima e não por baixo, como é normal fazer-se.



Restaurante Cantinho do Carlos
Carlos Alberto Cavaco Correia

*Casamentos, baptizados e grupos
Almoços e Jantares. Cozinha Tradicional*

289 722 739 • 912 510 066 • Brancanes, Quelfes, Olhão

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

Há mais de 20 anos ao seu serviço!

STAND CAMIAUTO

Stand Camiauto
Comércio de Automóveis

E.N. 125 - 8700 Olhão - Tel 289 703 702 Tlm 939 212 100
standcamiauto@hotmail.com
Vende-se c/ou sem arrendatário (livre)

Óptica Nascente, Lda.

Vale desconto especial nas armações e, nas lentes
Rua Soledade, 9 Tel. 289 702 637 • OLHÃO



Anúncios que dão descontos



← Cont. Pág 3

Em Tavira, recomendamos o **Restaurante “Guerreiros”** mesmo em frente ao Hotel Porta Nova, por ser um excelente restaurante. Quando lá for tem muito por onde escolher da ótima ementa que lhe apresentam, mas nós recomendamos que comece por uma entrada de Camarão à Nacional, que é uma delícia e faz recordar a famosa Cervejaria Marisqueira “A Nacional” em Lourenço Marques. Quando for jantar ao “Guerreiros”, pode pedir, porque nós fazemos muito gosto em lhe oferecer, o digestivo da nossa garrafa.

A **Óptica Nascente** continua a oferecer-lhe um desconto especial nas armações e nas lentes. Assim quando precisar de óculos graduados ou de sol, passe também na Óptica Nascente para ver se têm o que procura e não se esqueça de usar o desconto especial que lhe oferecem nesta edição.

O **Restaurante Cantinho do Carlos** não oferece desconto no anúncio porque já pratica os melhores preços por pessoa para Festas de Casamentos, Baptizados e Festas de Aniversário. Assim já sabe que para fazer uma grande festa de casamento ou de baptizado, com muito bom preço, deve nas suas consultas, incluir também o Restaurante Cantinho do Carlos porque aí terá com toda a certeza, um bom acolhimento e preços de acordo com o que deseja fazer. Pela nossa parte recomendamos que, quando for ao Cantinho do Carlos para tratar da sua festa, leve consigo a nossa revista porque isso lhe garantirá da parte da revista “A Melhor Opção” a oferta de uma garrafa de Espumante Raposeira, ou uma marca nacional de igual prestígio, para os noivos, para o aniversariante ou para os pais ou padrinhos da criança que se baptiza.

O **Restaurante “O Monte”** oferece-lhe um bónus extra na primeira e na última sexta-feira de cada mês. Na primeira sexta, o Monte oferece-lhe música ao vivo enquanto janta. Na última sexta-feira do mês ao jantar oferece-lhe Fado autêntico, com bonitas vozes, guitarras e viola. Nós estivemos lá e tivemos a oportunidade de ouvir o fado na bonita voz de Raquel Peters. O restaurante “O Monte” a par de uma boa ementa, a preços normais, oferece-lhe de bónus ao jantar uma vez por mês, música ao vivo e fado.



Mariscos Flóris. Os olhanenses já conhecem esta loja de venda de marisco vivo, congelado e cozido. O Flóris na Av 5 de Outubro entre o Restaurante Livramento e a Marisqueira Capital do Marisco, é provavelmente um dos melhores armazéns de marisco de Olhão, e também oferece aos nossos leitores um desconto de 5%, que é sempre bom para pagar menos, ou aumentar o peso do que compra.

A **Marisqueira Capital** ao lado do Flóris é já um ponto de referência e de encontro para quem quer deliciar-se com boas mariscadas ou com a genuína cozinha de Olhão. Para além do marisco a Capital confecciona pratos tradicionais da gastronomia olhanense que são sempre gostosos e a preços normais.

Corvo Piscinas, nova empresa que abriu este mês em Olhão, para prestar serviços na área da construção e manutenção, venda de equipamentos e acessórios para piscinas, também lhe oferece, para assinalar a abertura da sua loja na rua Ant.º Henrique Cabrita, um desconto de 10%. Se quer construir uma piscina ou não está satisfeito com a manutenção que tem, consulte Corvo Piscinas.

Os **Jardins da Ria**, também lhe oferecem um desconto de 10% por isso quando por lá passar não se esqueça de levar consigo a revista ou mesmo uma cópia do anúncio tirado da internet em www.amelhoropcao.com para beneficiar do desconto. Os Jardins da Ria estão no sítio dos Salgados rotunda da 125 na estrada para a Unicofa e Areal Gordo. Os Jardins da Ria têm um bonito espaço de viveiros e plantas muito agradável de visitar. Passe por lá um dia destes. Cont. Pág 15 →

Ouçá-nos nas Rádios



Participe nos passatempos que vamos realizar e ganhe prémios!

*Visite-nos em
www.melhoropcao.com*



CARLA BORDADOS
FARROBA

Criação e Fabricação de Fardas

Creación y Fabricación de Uniformes

LOGOS • CAMISETAS • GORRAS • Etc.

Rua António Malafaia Teles, 10 B • OLHÃO

☎ 00351 289 715 971 📠 00351 967 053 076 farroba.carla@clix.pt



-40%

De 1 a 30 de Abril

Mesa + 4 cadeiras, tubo cor alumínio



SUPER PREÇO
105 € - 40% =

63€

mobiliar *móveis*

Festeja ⁴⁰_{Anos} Aniversário

Preços de arrasar -40 %!

Cama de casal 200 x 160 Madeira e Pele



694,86 € - 40% = **416,91€**

-40% no mobiliário
-50% nos candeeiros
carpetes e tapetes
Leva 2 paga 1

Aproveite! Não deixe acabar Stock!



construção e manutenção / venda de equipamentos e acessórios para piscinas

Corvo *Construímos a Piscina dos seus Sonhos!*

PISCINAS Desconto de abertura 10%

R. Dr. António Henrique Cabrita - Lt 1 - Lj D • 8700 Olhão
t/m.: 91 218 88 55 • geral@corvopiscinas.com
corvopiscinas.com/portal

Ouçá-nos no Algarve e no Mundo!

92.2 **Atlântico fm** R.T.V.A.

www.atlanticofm.com

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

RESTAURANTE 'O MONTE' STEAK HOUSE

Bem-Vindo / Bienvenido

1ª 6ª feira de cada mês Música ao vivo
E na última Sexta feira do mês há Fados

Live music on the first Friday of the month
Last Friday of the month Fado-national song

Aproveite o que "O Monte" lhe oferece!

E.N. 125 Olhão • Rotunda acesso Via Infante • 289 704 416

EDIOLHÃO Licença AMI-6715

Mediação Imobiliária, LDA.

EDIFÍCIO BARRETA **EDIFÍCIO OLHANENSE**

Av. 5 de Outubro n. 164 • 8700-304 OLHÃO • Tel. 289 721 508 Fax. 289 721 510
ediolhao@iol.pt • www.ediolhao.com



Aniversário
mobilar
móveis

Nesta edição fazemos uma referência muito especial à Mobilar Móveis que comemora este mês o 40º aniversário. E quando uma empresa celebra 40 anos de vida que começou do quase nada, e é hoje uma referência na sua área de actividade no concelho onde nasceu e no Algarve é bom lembrar os primeiros anos de actividade da Mobilar Móveis, como um exemplo de trabalho esforçado, as muitas dificuldades e sacrifícios que um empresário tem de passar para ter sucesso.

Em 1968 Vitorino das Dores Carralves, começou a trabalhar com uma pequena oficina de carpintaria para fabricar móveis, e pouco tempo depois abriu uma pequenina loja para comercializar os móveis que produzia a preços muito competitivos e acessíveis aos seus clientes, que nessa época e na maioria, eram pessoas que ganhavam a vida na faina da pesca e na indústria das conservas. Ano a ano Vitorino Carralves ia progredindo com sucesso na sua actividade empresarial no fabrico e comercialização de mobiliário. Claro que, como quase todos os empresários que começam pequeninos, com pequenas firmas, a ambição é trabalhar mais e melhor para crescer. Foi isso que Vitorino Carralves fez ao longo destes 40 anos. Trabalhou, trabalhou, e os ganhos desse trabalho foi reinvestindo na sua terra para ter hoje as empresas de apreciável dimensão que constituem hoje o Grupo Mobilar.

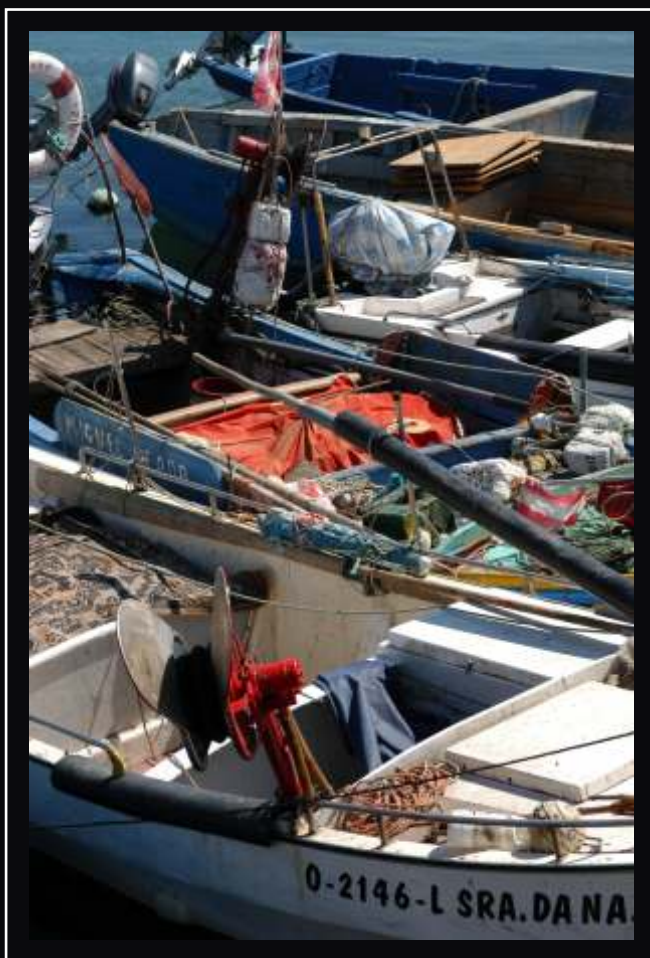
Está de parabéns o olhanense Vitorino Carralves e a sua família, e está de parabéns o empresário e gerente da Mobilar, por 40 anos de trabalho e investimento na sua terra, cujo sucesso este mês comemora, e agradece a todos os seus clientes de Olhão, do Algarve e Alentejo, pela preferência que têm dado às empresas do Grupo, e em especial à Mobilar Móveis.

Para assinalar estes 40 anos de existência mobilando o Algarve e Alentejo, tendo também servido clientes no resto do país e até Huelva, a Mobilar oferece este mês de Abril aos seus clientes, um significativo desconto de 40% em mobiliário, 50% em candeeiros e apliques, e até nas carpetes e tapetes quem levar duas peças só paga uma.

Como nota de rodapé, por altura deste 40º aniversário, desejamos ao empresário, família e colaboradores, a continuação do bom trabalho que vêm realizando para garantir a continuidade do sucesso do Grupo Mobilar, porque isso é sempre bom para todos, também para o município de Olhão, e em geral para a economia da região.



Arquivo



Arquivo

Concurso
Tema livre



Eventos no Município de Faro

Até 12 Exposição «Sequências Rebeldes», de Rico Sequeira. Galeria Arc16

1 a 6 5.º Campeonato do Mundo de Kempo. Pavilhão do S. C. Farense. Todo o dia.

1 a 20 Exp. de Pintura de Teresa Lourenço. Conservat. Regional do Algarve Maria Campina. 09h00 às 19h00.

2 Acção de Sensibilização "Abusos Sexuais de Menores e as Tic". Com Ricardo Valadas Inspector da Polícia Judiciária de Faro; No âmbito do projecto CRIA. IPJ - Delegação Regional de Faro. 15h00

4 Tango e Folklore Argentino. Auditório Pedro Ruivo. 21h30

5 Abr. a 17 Mai. Exposição "Promised Land" Ângelo da Encarnação. ArtaDentro 15h00 às 19h00 - De Terça-feira a Sábado.

9 a 13 Sem- da Saúde "Saúde: Marcando a diferença". Mercado Municipal de Faro

10 a 12 Les Ballets Trockadero de Monte Teatro das Figuras. 21h30.

11 a 13 "Páscoa" de August Strindberg. CAPa-Centro de Artes Performativas Do Algarve. 21h30

13 Orquestra do Algarve. Ciclo de Concertos Promenade. Maestro/ Conductor: Laurent Wagner - Solista/Soloist: Ivetta Natzkaya (Viola). Teatro das Figuras. 12h00

14 a 19 XIV Concurso Internacional de Piano Maria Campina. Auditório Pedro Ruivo. 21:30

16 Lançamento Livro "Vida e Morte de um Algarvio Africanista" José Matos Guita. Bibl. Municipal de Faro. 18h00

17 a 19 «Nada de outro mundo». Produção d'A Companhia de Teatro Algarve (ACTA). Teatro Lethes. 21h30

17 a 20 "Algarve Oportunidades". 2ª Feira de Outlet e Artigos de Ocasão. ExpoFaro.

25 Espectáculo com Edson Cordeiro. Teatro das Figuras.

30 O Trovador. Auditório Pedro Ruivo. 21:30

Mercado: 2.º Domingo do mês. Estói



ALGARVE OPORTUNIDADES

2ª Feira de Outlet e Artigos de Ocasão

Decorre de 17 a 20 de Abril mais uma feira no recinto ExpoFaro, às portas da capital algarvia. Desta feita, trata-se da **2ª Feira de Outlet e Artigos de Ocasão**. Este é o melhor local e momento para quem quer comprar a baixo preço e o melhor para quem pretende vender com baixo custo!

Senão, vejam-se as vantagens para a empresa participante no evento:

Terminada que está mais uma época de saldos, sabemos que muito terá ainda ficado por vender! Além disso, a nova estação está a começar e decerto terá ainda muitos produtos remanescentes do ano transacto. Pois bem, esta é a sua oportunidade para escoar stocks antigos, livrar-se de monos e rentabilizar o seu negócio. Aproveite também para divulgar a sua loja/empresa e serviços e conquiste novos clientes

Cont.→



RCS
Rádio Club Sul
101.6 fm Algarve
www.radio.com.pt
Tel. 289 898 870 • Fax: 289 898 739
rca.adm@mail.telepac.pt
Sítio do Pão Branco - 8005-510 FARO

Centro de jardinagem

garden center

- Paisagismo
- Centro de Jardinagem
- Arte Floral
- Plantas e Flores

JARDINS DA RIA



Sítio dos Virgílios • Cx 69z 8005-540 FARO **Vale 10% desconto**
Tel. 289 882 607 Fax 289 882 606 • e-mail: jardinsdaria@gmail.com

Avalie a vantagem de, em 4 dias apenas, poder comercializar os seus artigos num espaço preparado para o efeito.

Para o visitante, a vantagem é óbvia e imediata: comprar produtos variadíssimos a preços de ocasião! Roupa, sapatos, electrodomésticos, ferramentas, carros e até barcos de recreio, as oportunidades são imensas e não vai querer perder esta oportunidade.

Aquando da sua primeira edição, o evento recebeu a visita de mais de 17 mil pessoas dispostas a comprar variadíssimos produtos a preços baixos e este ano, decerto que a história se vai repetir, ou não fosse esta uma feira das verdadeiras oportunidades.

O bilhete custa apenas € 2,00 mas dá direito a descontos nas compras efectuadas no recinto.

Aproveite, seja vendedor ou comprador, este evento é para si!

De 17 a 20 de Abril em Faro, na



unicofa

Faro • Tavira • Algoz • Lagos



Faro



Tavira



Silves

Senhor Comerciante defenda o seu negócio e os seus clientes,

preferindo produtos 

e conte sempre com os

Cashs da unicofa em Faro, Tavira, Algoz e Lagos



Areal Gordó • 8005-409 FARO
Tel.: 289 893 000 Fax: 289 893 089
unicofa.faro@netc.pt

Vale Formoso • Santa Maria
8800 TAVIRA • Tel.: 281 320 770
unicofa@mail.telepac.pt

Vale Amoreira • Algoz
8365-070 Silves • Tel.: 282 570 700
unicofa@mail.telepac.pt

Rosa Esperança de Lagos, Crl.
Rua Lima Leitão, 5-11, 8600 LAGOS.
Tel.: 282764096 Fax: 351 282 769635



€€%
OUTLET
DESCONTOS
PROMOÇÕES
PREÇOS BAIXOS



ALGARVE OPORTUNIDADES

2ª Feira de Outlet e Artigos de Ocasião

De 17 a 20 Abril de 2008

EXPOFARO - FARO

Horário: Quinta-Feira a Sábado, das 15h00 às 23h00 | Domingo, das 15h00 às 22h00



Efeito Eventos | Tel.: 289 807 075 | Fax: 289 829 360 | E-mail: geral@efeitoeventos.com | www.efeitoeventos.com



Eventos no Município de Loulé



Almancil

2 Colóquio «Respostas locais face à Imigração. Centro Comunitário António Aleixo. 14h00 e 18h00

13 Feira Primavera. C. Cultural São Lourenço. 15h00

Quarteira

Até 13 Exp. "Ao Encontro de Outra Face" de José Freire. Galeria de Arte Praça do Mar. 09h30 às 18h00

Até 18 Exposição de Pintura "Reflexos do Consciente" de Alexandra Rosa. Sede da ASCA. 09h00 às 18h00.

Vale de Lobo

Até 16 Exposição de pinturas a óleo, "Paisagens Místicas", do artista russo Igor Oleinikov. Lourenço.. Galeria de Arte Vale do Lobo. 10h00 às 19h00

18 Abr. a 25 Jun. Exposição de Pintura "Argentina Zamora". Galeria de Arte Vale do Lobo.

Boliqueime

5 Orquestra do Algarve. Centro Comunitário de Vale Silves. 22h00

5 a 25 Exp. Pintura "Arte Solidária" António Cavaco Silva e Maria Inácio. C. Com. de Vale Silves.

Actuação

6 2.ª Corrida de Carrinhos de Rolamentos" Av. Aníbal Cavaco Silva. 14h30 e as 18h00 h

Loulé

Até 5 Exp. "O que é o Teatro?" - comemorações do Dia Mundial do Teatro. C.-T. Louletano

Até 6 Evento gastronómico "Primavera de Sabores" - Sabores do Mediterrâneo. Esta iniciativa decorre em nove restaurantes do Concelho de Loulé.

Até 12 Exposição de Pintura de Stela Barreto. Galeria de Arte Convento Espírito Santo. 09h30 às 17h30.

Até 30 Exposição de Pintura «Algarve Pintado» de Mihai Chiselita. Alcaidaria do Castelo.

4 Escritores de livros infanto/juvenis - José António Gomes. Biblioteca Municipal. Toda a manhã

4 O Grupo Cénico Quatro Ventos estreia «Com os Fantasmas não se brinca». Centro Comunitário de Paderne. 21h30

4 "Cenários - III Mostra de Teatro de Loulé": "O que é que eu vou fazer da Minha Vida", Teatro da Estrada de Alte. Soc. Recr. Vale Judeu. 21h30

4 e 5 "IN FORMA '08 - Feira da Formação, Emprego e Empreendedorismo". Pavilhão da ExpoAlgarve, Zona Industrial. 10h00 às 20h00.

5 Grupo "Os Guizos" estreiam «Dulce, a doce . ou a impossibilidade do teatro». Centro Comunitário de Paderne. 21h30

5 "Cenários - III Mostra de Teatro de Loulé": "Tesos e Mal Pagos", Grp. Teatro Amador Quarteira. Centro Com. Nª Sª da Conceição. Barranco Velho. 15h30.

6 «O Pastorinho Amoroso – Fernando Pessoa, para

crianças». Centro Comunitário de Paderne. 15h30

6 Festa da Mãe Soberana Festa Grande. celebração da Eucaristia. 18h00.

7 a 28 XXIII Mostra de Artes Plásticas do concelho. Convento de Santo António 12h00 e 18h00

10 Apresentação do Livro "Olhos de Caçador" de António Brito. Biblioteca Municipal Sophia de Mello Breyner. 21h30

10 Escritores de livros infanto/juvenis - José Jorge Letria, e José Fanha. Biblioteca Municipal .(todo o dia)

11 e 12 «Nada de outro mundo». Pro. d'A Companhia de Teatro do Algarve (ACTA). C.-Teatro Louletano. 21H30

12 6º Ciclo de Concertos de "Música de Pais para Filhos" - Rui Gonçalves

Mostra às crianças participantes as sonoridades do violino. Cine-Teatro Louletano. 11h00 E 12h00.

12 e 13 Campeonato Distrital e Torneio de Níveis . Tri/trs. Pavilhão Municipal.

26 Ciclo de Concertos "Histórias para Instrumentos". Inês Rosa (Flautas de Bisel) - "Lazuli". Ginásio dos Espanhóis em Loulé. 11h00

Até 3 Jun. Curso de Massagem Shiatsu, destinado a profissionais de saúde em geral, fisioterapeutas, cinesiologistas, terapeutas de sacrocraniana, massoterapeutas e terapeutas de reiki. Centro de Energias Alternativas. 09h30 às 17h00 h



Três Jotas A Lda
MÓVEIS E ESTOFOS
Mobiliário de Jardim

Visite-nos!

www.moveistresjotas.com



Este anúncio vale 10% desc.



Aproveite o desconto deste mês

Tel.: 289 366 327 • tresjotas@mail.telepac.pt



Anúncios que dão descontos

← Cont. Pág 8

Da **Marisqueira Sol e Mar**, não precisamos fazer referência a descontos porque a qualidade e quantidade da mariscada que a Sol e Mar serve para duas pessoas por 55 € já é de facto um excelente desconto. Quando for a Marisqueira Sol e Mar para se deliciar com a excelente cozinha deste prestigiado restaurante não se esqueça de falar de nós, quem sabe isso não contribui para que passemos a deixar no Sol e Mar um brinde da Melhor Opção para os clientes que fizerem referência á revista.

Os **Móveis 3 Jotas** na EN 125 Boliqueime, oferecem-lhe um desconto de 10% em mobiliário de jardim, piscinas e esplanadas. Aproveite a campanha de Primavera que os Móveis 3 Jotas lhe oferecem agora.

F Sousa Neto, não oferece descontos no anúncio que se publica, mas quando precisar dos serviços de construção e manutenção de espaços verdes desde jardins domésticos a campos de golfe, é bem possível que tenham uma lembrança para si se levar esta revista ou a ela fazer referência.

O **Restaurante Solar das Oliveiras** na Estrada de Vale de Parra albufeira, (veja mapa pf) oferece-lhe ao jantar uma garrafa de vinho do Algarve, para duas pessoas. O Vinho é Barranco Longo, tinto ou branco. Nós convidamo-lo a conhecer este restaurante que o vai surpreender em múltiplos aspectos, a começar pela arquitectura interior desta casa tipicamente algarvia, e se procura qualidade e requinte? O Restaurante O Solar das Oliveiras tem tudo isso e oferece-lhe uma cozinha de excelência, óptimo e irrepreensível serviço e muita simpatia no atendimento. Não esqueça que "O Solar das Oliveiras" está aberto só para servir jantares, e quando lá for também não esqueça que com o seu jantar a Gerência oferece uma garrafa de vinho do Algarve para duas pessoas.

Finalmente neste apontamento de bónus e descontos que os nossos anunciantes dão, falta-nos mencionar os desconto que a **Rádio Algarvefm** vai dar ás empresas que contactem os serviços comerciais da Algarvefm em Silves. Este mês contacte a Algarvefm em Silves para fazer a publicidade da sua firma na rádio que se ouve em todo o barlavento do Algarve e até Beja, e leve o anúncio da nossa revista para ter um desconto especial ou um serviço extra.



Petiscos Tradicionais Algarvios Carapaus Alimados - Choquinhos Fritos Salada de Polvo e Ovas Cozidas



- ESPECIALIDADE:**
 Mariscada Sol e Mar
 Amêijoas à Bulhão Pato
 Berbigão à Bulhão Pato
 Gambas Fritas com Alhos
 Sapateira Recheada
 Camarão Tigre Grelhado
 Gambas Cozidas
 Ostras
- SPECIALITIES**
 Mixed Seafood Sol e Mar
 Clams "Bulhão Pato" Style
 Spiny Cockles "Bulhão Pato" Style
 Fried Prawns w/ Garlic
 Stuffed Crab
 Grilled King - size Prawns
 Boiled Prawns
 Oysters

- ESPECIALIDADES**
 Mariscada Sol e Mar
 Almeja al "Bulhão Pato"
 Berberecho al "Bulhão Pato"
 Gambas Fritas con Ajos
 Buey de Mar Relleno
 Camarón Tigre a la plancha
 Gambas Cocidas
 Ostras

www.sol-e-mar.com



Aberto todos os dias
das 12h00 às 02h00

Av. Francisco Sá Carneiro • Torre Algarve - 8125 QUARTEIRA
 Telef. 289 316 388 • Fax 289 315 256



F. Sousa Neto Unipessoal, Lda.
Paisagistas / Landscapers
 Construção e Manutenção de Espaços Verdes

Jardins do Lago **Garden Center**

Vale de Lobo • Tlm.: 919 604 994 • jardinsdolago@fsousaneto.pt



Centro de serviços Val Verde, Apt. 3299, 8135-904 Almancil
 Tel: 289 390 960 Fax: 289 390 969
www.fsousaneto.pt • fsousaneto@mail.telepac.pt



O Correio que nos chega, internet.



Acredito que muita gente recebe e-mails especiais dos amigos ou de instituições. Alguns desses mails merecem, particular atenção e reflexão pela mensagem que transmitem. "A melhor opção" sempre que tiver espaço vai publicar alguns desses e-mails que nos são enviados, agradecendo desde já aos amigos que os enviam e agradecendo também aos autores desses mails (muitas vezes desconhecidos) que se deram ao trabalho de criar a mensagem e pôr na net, para que o maior número de pessoas tenha acesso a essas mensagens, a entendam e pensem no que podem fazer para mudar alguma coisa nas suas vidas e no pedaço de mundo em que vivem.

Bebam muita água



MUDANÇA DE HÁBITOS

Beber água é um hábito saudável que deve ser desenvolvido por todas as pessoas.

Recebemos este e-mail com este conselho do Dr. Ícaro Alves Alcântara -Médico docente da disciplina Semiologia do UNICEUB - Centro Universitário de Brasília.

"Há cerca de um ano, atendi no HFA uma senhora dos seus "quase 30 anos" com uma enxaqueca bastante comum: Cefaléia (Dor de cabeça). A paciente relatava que já havia passado por otorrinos, oftalmo, neuro, clínico e até endocrinologista, com as prescrições dos mais diversos tratamentos e a presunção de várias hipóteses diagnósticas, sem qualquer melhora, entretanto.

Durante sua consulta, entre várias perguntas habituais, questionei o quanto de ÁGUA ela bebia por dia e de que forma (ou seja, com qual periodicidade). A mesma me afirmou que bebia pouquíssima água, porque não sentia sede, principalmente à noite.

Após várias outras perguntas, suspendi todos os medicamentos e disse-lhe que ela precisava apenas tomar água adequadamente. Um tanto quanto descrente, ela voltou para casa.

Após apenas uma semana, retornou contando que não sentia mais dor de cabeça, que seu intestino funcionava melhor e que sua disposição havia melhorado.

Milagre? Não, todos nós sabemos o quanto é importante uma ingestão adequada de água diariamente, mas quase sempre negligenciamos. Todos os organismos vivos apresentam de 50% a 90% de água em si.

O próprio corpo humano é constituído em 70% por água que, em constante movimento, hidrata, lubrifica, aquece, transporta nutrientes, elimina toxinas e repõe energia... entre inúmeras outras utilidades!

Preconiza-se o número de 1 copo de 200ml de água por hora em que se estiver acordado. Assim sendo, a ingestão de água deve ser independente da sede, constante e rigorosa. E não adianta deixar para tomar os 2 a 3 litros necessários diariamente de uma só vez.

Estudos mostram que o estômago capacita apenas 12ml/kg/hora, ou seja um adulto não conseguirá tomar mais de um litro de uma só vez sem "passar mal".

Se você ainda não se convenceu, observe:

- Cabelos, falta de vitalidade • Couro cabeludo, descamação • Concentração, distúrbios • Sono e memória com perda da disposição para realizar actividades diárias, em virtude da circulação cerebral por baixa quantidade de água que faz o sangue ficar mais "viscoso" e "grosso" de circulação lenta • Ressecamento dos olhos e tecido das vias aéreas que com baixa humidade, sofrem lesões com mais facilidade por ficarem mais frágeis, assim tornando-se mais propensos a inflamações / infecções • Conjuntivites • Sinusites • Bronquites • Pneumonias • Lesões da pele com aparecimento de cravos e espinhas pela não eliminação adequada das toxinas via pele e seu acúmulo local • Queda e enfraquecimento dos pêlos • Baixa produção de saliva • Distúrbio no aproveitamento adequado de vitaminas e sais minerais, com excesso em alguns lugares e falta em outros, levando a cáibras, dormências, perdas de força muscular e problemas ósseos dentais • Respiração dificultada, por vezes levando à falta de ar, principalmente nos exercícios físicos • Constipação e por vezes, sangramento retal (fezes endurecidas que ferem o tecido intestinal ao moverem-se em seu interior) • Impotência ou disfunções eréteis ou, no caso das mulheres, sangramentos vaginais.

É certo que há água nos alimentos, mesmo os sólidos, mas a complementação da ingestão diária de água deve ser feita, periodicamente.

Uma forma de se observar se a quantidade de água é adequada, é observar a cor da urina, que deve ser incolor. Quanto mais forte, pouca ingestão de água está sendo feita. Vale lembrar que é sempre bom evitar bebidas alcoólicas, ou não alcoólicas, que apesar de serem diuréticas evitam que se beba a água.

Evite também, a ingestão de água pelo menos meia hora antes do almoço, para não prejudicar a digestão.

Uma curiosidade: Há trabalhos científicos evidenciando que muitos tratamentos com medicações orais, sobretudo anticoncepcionais, terapia de reposição hormonal e anti-hipertensivos não alcançam o devido sucesso em virtude da baixa ingestão de água por parte do paciente; isto se deveria tanto à má circulação da substância pelo corpo quanto à má absorção da mesma no intestino, processo este dependente da água como veículo de transporte para a substância.



(Ícaro Alves Alcântara Revista UNICEUB
Ano IV - Abril 2003 - Nº 8)

Dicas do Jafers sobre Vinhos

Na edição de Abril no nosso habitual apontamentos sobre o vinho, com o patrocínio dos Supermercados Jafers em Quarteira e Vilamoura, vamos falar sobre os benefícios do vinho na saúde das pessoas que o consomem com moderação.

Talvez você não saiba mas um estudo feito por investigadores da Universidade de Coimbra, revelou que o vinho tinto quando consumido com conta peso e medida, pode ajudar a prevenir vários problemas de saúde, incluindo doenças do foro oncológico.

A lista dos benefícios para a saúde no consumo moderado de vinho, já é conhecido há mais de 4000 anos. Por exemplo na Suméria 2000 AC, o vinho era um dos ingredientes mais usados para tratar doenças da pele. Em 1500 AC os egípcios usavam o vinho para tratamento de asma, constipações, epilepsia, indigestão e depressão. 460 AC Hipócrates o pai da medicina prescrevia o vinho para cura contra várias maleitas. 428 AC o filósofo Platão recomendava o consumo do vinho para amenizar as agruras da idade. Nos séculos XVII a XIX o vinho fazia parte da lista de remédios mais usados.

No estudo da UC, a que se somam outros estudos, está identificado o resveratrol, um ingrediente exclusivo do vinho tinto e dos mirtilos, que melhora a imunidade das células, impedindo o aparecimento e a proliferação de células tumorais e previne o aparecimento do cancro. Outros estudos de prestigiadas universidade mundiais como a de Santiago de Compostela, e outras nos EUA,

vieram confirmar que um copo de vinho tinto por dia pode proteger contra o cancro do pulmão, e reduzir para metade o risco de cancro da próstata, e há ainda os flavonóides que afastam o risco das doenças cardiovasculares.

Nas dicas sobre vinhos nesta edição, demos destaque aos benefícios para a saúde do consumo moderado de vinho, particularmente o tinto. Como vê caro leitor o consumo de um copo de vinho tinto por dia, é um óptimo medicamento para prevenir e ajudar a tratar uma série de doenças. Consumido em excesso, como todos os medicamentos pode ser fatal.

Na sua próxima visita ao Supermercado Jáfers, repare na garrafeira com muitos vinhos tintos, escolha uma boa garrafa de vinho tinto produzido em Portugal ou no Algarve e pela sua saúde tome um copo de vinho tinto todos os dias ao jantar, pela nossa parte também pode beber um copo de vinho branco ao almoço. Agora não abuse do medicamento, só se prescreve um copo de vinho tinto por dia, o copo de branco é bónus. E sobretudo se abusar no consumo de vinho e for para a estrada, não vá dizer ao agente da GNR que o mandar parar, que a sua alta taxa de alcoolémia foi provocada pela toma excessiva de medicamentos.



Jafers
SUPERMERCADOS

Jafers

Faz mais pela sua cidade

*Para estar mais perto de si em Quarteira abrimos uma nova Loja em frente à Praça
Estamos também na Rua 25 de Abril, Qt.ª do Romão e Aldeia do Mar - Vilamoura.*

Onde fazer compras é um prazer!



O Valor Medicinal dos Frutos

Vamos iniciar uma nova rubrica sobre os frutos e o seu valor medicinal, pois se todos conhecem os frutos, há muitos que não sabem qual o seu contributo para uma vida mais saudável.

Iniciamos com um fruto muito comum no Algarve a amêndoa, cuja árvore, a amendoeira, já fez correr muita tinta, criando belas lendas e que nesta altura do ano se encontra completamente florida.

A amêndoa, para além de ser consumida crua, também é muito utilizada na culinária, não só nos maravilhosos doces que se fazem por todo o país, mas principalmente no Algarve, como também no acompanhamento de carnes e peixes.

Este fruto, a amêndoa é rica em proteínas, possui grande quantidade de vitaminas B1, B2, B5 e B6, provitamina A e várias substâncias minerais.

Como contém potássio é indicada para as palpitações do coração e o seu óleo é muito útil nos problemas digestivos. O óleo da amêndoa também entra na composição de cremes nutritivos para eliminar as manchas da pele como sardas, acne e outras.

A amêndoa deve ser consumida de preferência ao natural e ao pequeno almoço, ou ao almoço.

E por agora é tudo, na próxima edição vamos falar de um outro fruto o Abacate.



Tarte de Amêndoa

Ingredientes para a massa:

150 g de farinha; 2 ovos; 150 g de açúcar;
1 colher de chá de fermento em pó
120 g de margarina

Para o recheio:

100 g de açúcar; 100 g de margarina
150 g de amêndoa; 150 ml de leite

Preparação

Fazer a massa como se faz para um bolo. Colocar este preparado em uma tarteira previamente untada com manteiga. Levar esta massa ao forno para crescer e cozer um pouco (até ficar lourinha). Entretanto, faz-se o recheio. Misturar num tacho a margarina previamente derretida com o leite e o açúcar. Levar para cozer até ficar grosso. Acrescentar a amêndoa. Ao se acrescentar a amêndoa, a massa já deverá estar fora do forno, para que o creme seja colocado sobre a massa antes que fique muito rijo. Levar novamente ao forno apenas para alourar a amêndoa.



Tabela das Marés

Abril 2008

Dia		Lua	Preia-Mar/Altura				Baixa-Mar/Altura							
1	T		11:59	-	2.9 m			05:29	-	1.5 m	17:48	-	1.5 m	
2	Q		00:14	-	3.2 m	12:50	-	3.2 m	06:22	-	1.2 m	18:37	-	1.2 m
3	Q		01:04	-	3.5 m	13:33	-	3.5 m	07:05	-	0.9 m	19:19	-	0.9 m
4	S	Lua Nova	01:48	-	3.7 m	14:13	-	3.7 m	07:45	-	0.7 m	19:59	-	0.7 m
5	S		02:30	-	4.0 m	14:52	-	3.9 m	08:23	-	0.5 m	20:38	-	0.5 m
6	D		03:11	-	4.1 m	15:31	-	4.0 m	09:01	-	0.4 m	21:18	-	0.4 m
7	S		03:52	-	4.1 m	16:11	-	4.0 m	09:39	-	0.4 m	21:58	-	0.4 m
8	T		04:33	-	4.1 m	16:52	-	4.0 m	10:18	-	0.4 m	22:40	-	0.4 m
9	Q		05:17	-	3.9 m	17:36	-	3.8 m	11:00	-	0.6 m	23:26	-	0.6 m
10	Q	Q. Crescente	06:04	-	3.7 m	18:23	-	3.7 m	11:44	-	0.9 m			
11	S		06:57	-	3.3 m	19:20	-	3.4 m	00:18	-	0.9 m	12:36	-	1.2 m
12	S		08:05	-	3.1 m	20:34	-	3.2 m	01:24	-	1.2 m	13:45	-	1.5 m
13	D		09:35	-	2.9 m	22:05	-	3.2 m	02:52	-	1.3 m	15:19	-	1.6 m
14	S		11:03	-	3.0 m	23:25	-	3.3 m	04:28	-	1.3 m	16:52	-	1.5 m
15	T					12:09	-	3.2 m	05:41	-	1.2 m	17:58	-	1.4 m
16	Q		00:26	-	3.4 m	12:58	-	3.4 m	06:33	-	1.1 m	18:46	-	1.2 m
17	Q		01:14	-	3.6 m	13:39	-	3.5 m	07:13	-	0.9 m	19:26	-	1.0 m
18	S	Lua Cheia	01:55	-	3.7 m	14:15	-	3.7 m	07:49	-	0.8 m	20:02	-	0.9 m
19	S		02:31	-	3.7 m	14:49	-	3.7 m	08:22	-	0.8 m	20:36	-	0.8 m
20	D		03:05	-	3.7 m	15:21	-	3.7 m	08:53	-	0.8 m	21:08	-	0.8 m
21	S		03:37	-	3.7 m	15:52	-	3.7 m	09:23	-	0.8 m	21:40	-	0.8 m
22	T		04:07	-	3.6 m	16:21	-	3.6 m	09:52	-	0.9 m	22:11	-	0.9 m
23	Q		04:37	-	3.5 m	16:51	-	3.5 m	10:22	-	1.0 m	22:43	-	1.0 m
24	Q		05:08	-	3.3 m	17:22	-	3.4 m	10:52	-	1.1 m	23:17	-	1.2 m
25	S		05:41	-	3.2 m	17:57	-	3.3 m	11:24	-	1.3 m	23:55	-	1.3 m
26	S	Q. Minguante	06:20	-	3.0 m	18:39	-	3.2 m				12:03	-	1.5 m
27	D		07:11	-	2.8 m	19:35	-	3.0 m	00:44	-	1.5 m	12:56	-	1.6 m
28	S		08:21	-	2.8 m	20:51	-	3.0 m	01:53	-	1.6 m	14:16	-	1.7 m
29	T		09:52	-	2.8 m	22:18	-	3.0 m	03:19	-	1.6 m	15:47	-	1.7 m
30	Q		11:10	-	3.0 m	23:28	-	3.2 m	04:35	-	1.4 m	16:58	-	1.5 m



"Modos de falar dos algarvios antes do Bué e outros modernismos"



Desasado Diz-se quando se está cansado, mal arranjado, adoentado, maltratado

Descabeçar Tirar a cabeça ao peixe.

Descabeço Usa-se para designar uma grande barafunda, zaragata, discussão, desordem.

Descarapuçado "Ficou descarapuçado" Ficou sem chapéu, sem barrete, sem boné. Palavra também usada para alguém que foi apanhado a dizer mentiras.

Desempachar Apressar, desenrascar, não atrapalhar. "Vê se me desempachas a loja" "Vê se não me atrapalhas" "Se vais embora rapidamente".

Desgargalado Que está desabotoado, ou com a roupa larga ou com o colarinho ou o decote descomposto.



Desinsofrido Pessoa que não tem paciência, que se queixa muito, que não consegue aguentar as dores ou o sofrimento.

Desluzir "Fazer desluzir o dinheiro" o mesmo que gastar mal o dinheiro; "Ela faz desluzir a roupa" a roupa não "brilha" nela, não fica tão bem como noutras; também pode querer dizer desfazer ou valer pouco.

Desmantelado Diz-se quando uma pessoa está tão cansada que parece que tem os ossos todos partidos; também se usa no sentido de desmentido.

Doçote Coisa adocicada, ou com muito açúcar; "O café está doçote"- O café está muito doce



Eventos de Albufeira

5 e 6 Provas dos campeonatos regionais das escalas de pista. 1/5 pista. Pista de Rádiomodelismo de Albufeira

11 Lançamento do Livro "Cruz de Portugal" de José António Sequeira Gonçalves. Biblioteca Municipal de Albufeira. 21h30

19 "Música de Pais para Filhos". Bibl. Munic. Albufeira. 10h30 e 11h30

20 e 21 Festival de Bandas. Espaço Multiusos (Antigo Lidl). 21h30

25 Comemorações da "Revolução dos cravos". Em várias freguesias.

25 Concerto, Cristina Branco. Auditório Municipal de Albufeira. 21h30.

27 Filme "Nicotina" de Hugo Rodríguez. Festival Internacional de Cinema do Algarve. Auditório Municipal de Albufeira. 21h30

28 Filme "Saved- Quem nos acode". Festival Internacional de Cinema do Algarve. Auditório Municipal de Albufeira. 21h30.

Eventos de Silves

Até 1 Exposição "Cerâmicas dos Séculos XV XVI no Museu". Copos, painéis e púcaros são apenas algumas das formas que são apresentadas e que retratam a parte prática da produção de cerâmica Museu Municipal de Arqueologia de Silves.

4 a 12 Exposição que assinala o 20º aniversário do "Grupo de Teatro Penedo Grande". Junta de Freguesia de S. Bartolomeu de Messines. 09h00 às 12h30 e das 14h00 às 17h00h

7 a 24 1ª edição do Curso de "Formação + Família". Sede Comissão de Protecção de Crianças e Jovens. 18h00 às 22h00

19 Concurso de Fotografia "Perspectivas". C.M. Silves

25 a 27 III Bial de Poesia Integra a Exposição de Pintura de Sérgio de Sá e os concertos "Guitarras Locas" ou "Ad Libitum". Casa da Cultura Islâmica e Mediterrânica



Solar das Oliveiras
RESTAURANTE GRILL
Estr. de Vale Parra • Sesmarias • Albufeira - Tel. 289 591 159
Com o seu jantar este anúncio vale 1 garrafa de vinho Barranco Longo para 2 pessoas



With your dinner this advert gives you one bottle of Algarve wine Barranco Longo for 2 pax.

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 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

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

Solução na próxima edição / Solución en la próxima edición

Santa dúvida

Quando devemos usar o São ou Santo? Esta é uma dúvida cruel para quem reza e acredita neles, mas... Basicamente, o Santo vem antes de nome iniciado por vogal, como Santo António e Santo Estevão. Já para os nomes que começam com consoante, o São deve vir antes, como São João e São Pedro.

A 'moral' da história do 'moral'

A 'moral' e o 'moral' não são a mesma coisa. O moral diz respeito ao ânimo, à disposição e ao estado de espírito das pessoas: "o moral da classe estava baixo depois do teste de matemática". A moral corresponde à ética, moralidade, lição, conduta: "seguiu a moral religiosa",

Pobres faquires!

Faquir vem do árabe "faqir" que quer dizer pobre, mas qual é o plural de faquir? Acertou quem respondeu faquires! Na língua portuguesa, palavras que terminam com "r" passam para o plural com a terminação "res" como mar-mares, colher-colheres, açúcar-açúcares. Mesmo em palavras que vieram de outras línguas, como repórter-repórteres, revólver-revólveres (ambas são palavras inglesas que foram aportuguesadas) ou então abajur-abajures (palavra que veio da língua francesa, por isso você faz biquinho para pronunciar-la!)



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



Solução da edição anterior
Solución de la edición anterior

"A amizade não pede nada em troca, apenas um pouco de manutenção." Georges Brassens "Se não queres que ninguém saiba, não o faças." Provérbio chinês "Se A é o sucesso, então é igual a X mais Y mais Z. O trabalho é X; Y é o lazer; e Z é manter a boca fechada." Albert Einstein "Amar é deixar de comparar." Bernard Grasset "Todas as pessoas que não fazem barulho são perigosas." La Fontaine "Se você quer civilizar um homem comece pela avó dele." Victor Hugo "O mal do passado foi os homens tornarem-se escravos. O perigo do futuro é que eles se tornem robôs." Erich Fromm "O humor é a quebra da lógica." Henry Bergson





Aproveite esta oportunidade! O seu anúncio em "A Melhor Opção" é como enviar 2000 cartões de visita a + de 2000 potenciais clientes, e só custa 100 ou 125 € + IVA.

Contacte-nos até dia 20 para a sua publicidade aparecer na revista já no próximo mês.

Este trimestre Abril, Maio e Junho oferecemos:

A produção do anúncio (fotografia, texto e design)

Presença na internet no site www.amelhoropcao.com

Referência ao nome da sua empresa em um spot de rádio por cada edição.

...E se houver 4 empresas anunciantes no seu concelho, oferecemos também a publicação da página de agenda dos eventos culturais do seu município.



Tabela de Preços	Medidas	Pág/par	Pág/ímpar	Faça-se ver mais em 2008
1/8 página	96,5 x 63,4 mm	100 €	125 € + iva	
1/4 página	129 x 96,0 mm	200 €	250 € + iva	
Rodapé	63,4 , 197 mm	200 €	250 € + iva	
1/2 página	129 x 197 mm	350 €	390 € + iva	
1 página	197 x 260,5 mm	700 €	750 € + iva	
Verso Capa	197 x 260,5 mm	800 €	850 € + iva	
Verso Contra Capa	197 x 260,5 mm	850 €	875 € + iva	
Contra Capa	197 x 260,5 mm	1000 €	1000 € + iva	



Condições de Pagamento: 50% c/reserva espaço, resto c/aprovação layout do anúncio

Brindes Publicitários e Promocionais

Contacte-nos para fazermos os brindes que vai usar nas acções de promoção da sua firma neste trimestre

... brindes muito económicos

Os preços incluem impressão 1 face 1 cor (Acréscetar IVA 21%)

<p>T-Shirt senhora Roxy, Hanna e London 3,80 € x 100</p>	<p>Polos Sweats Preços desde 10 € x 100</p>	<p>Sacos Pano cru 1,50 € x 250</p>	<p>Baralho de cartas Impressão 2 cores 1,87 € x 200</p>	<p>Guarda-chuva de golfe bicolor desde 4,80 € x 100</p>
<p>1,95 € x 100</p> <p>T-Shirts 135gr/m2 brancas</p>	<p>Bonés 0,98 € x 250</p>	<p>Preços desde 1,30 € x 500 1,50 € x 100</p>	<p>0,43 € x 250 0,39 € x 250 0,39 € x 250</p>	<p>Preços desde 0,20 € x 500</p>

A sua encomenda de brindes, de valor igual ou superior a 1250 € + IVA durante o trimestre oferece-lhe:

1/8 de pág (par) numa das edições da "A Melhor Opção" até Junho / 2008.

(Condições de venda: 50% com a encomenda 50% com a aprovação do layout para impressão)

(Prazo de entrega: 10 dias úteis após aprovação de layout)

www.amelhoropcao.com / www.inalves.com



Deixe-se encantar pela nossa riqueza!

