

A melhor opção La mejor opción

Fevereiro 2009
February nº28

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

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

Algarve 2009 Que grande Carnaval!

A melhor opção
The Best option

Revista Grátis
Free Magazine

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

elevados padrões de impressão

Conte connosco para fazer a sua publicidade no Algarve em radio, imprensa e brindes publicitários
Count on us in Algarve to do your advertising on radio, press and company gifts

Inácio Alves
Editor • Marketing • Publicidade & Serviços



Radio Rádio

Atlântico 92.2 e Algarvefm 92.4 para ser ouvido de Sagres até Huelva, Espanha
Atlântico 92.2 and Algarvefm 92.4 to be heard from Sagres to Huelva, Spain.

Revista Magazine

A melhor opção
La mejor opción

Revista mensal de distribuição gratuita no Algarve, e Ayamonte/Lepe.. Anúncios desde 55€ + IVA

Algarve monthly Magazine, free delivery in Algarve, and Ayamonte/Lepe.
Adverts from 55 € + VAT



Mapa das Estradas Map Road

Mapa das estradas do Algarve, Campos de Golfe e Praias. Versão A 10000, versão B 5000 cópias
Anúncios desde 70€ + IVA

Algarve Map Roads, Golf Courses and Beaches, version A 10000 copies and B 5000 copies.

Adverts from 70€ + VAT



Brindes Publicitários Company Gifts

Impressão com o seu logotipo, preços desde 0,20 €
Printed with your logo, prices from 0,20€



Contacte-nos por e-mail para orçamentos e ganhe 5% de desconto
Your contact by e-mail to ask for prices will give you 5% discount in your order.

Em 2009 conte connosco para distribuir a sua mensagem no Algarve
In 2009 count with us too, to deliver in Algarve your message in portuguese.

www.amelhoropcao.com / www.inalves.com

Contact: 289 72 10 50 - 968 63 94 68 / inalves@mail.telepac.pt • OLHÃO

Caro leitor.

A Agenda dos Eventos Culturais, e as notícias do seu município também serão publicadas na nossa revista gratuitamente logo que a sua autarquia ou empresas do seu concelho patrocinem com os seus anúncios publicitários, o espaço que oferecemos (gratuitamente) para divulgação da Agenda Cultural da sua terra.

Quanto mais apoio de empresas do seu município e da autarquia tivermos, mais páginas dedicamos à sua terra.

A melhor opção
La mejor opción

www.amelhoropcao.com





Foto: Arquivo

Ficha Técnica

Proprietário: Inácio A. S. Silva Alves
Sede: R. António Henrique Cabrita lote 2
r/c Dt. 8700-247 Olhão
Publicação Inscrita c/n. 125012
Editor/Director: Inácio Alves
Design/Paginação: Elizabeth Rodriguez
Contactos Publicidade: Inácio Alves
Tel. 00351289721050 • Fax. 289721702
Tlm. 00351 968639468 - 917292576
Email: inalves@mail.telepac.pt
www.amelhoropcao.com
Impressão: Gráfica Comercial - Loulé
Publicação mensal
Tiragem: 2000 exemplares
Distribuição Gratuita










Nota: Toda a publicidade e informação aqui publicada é da responsabilidade das instituições que as enviam. Os artigos publicados são da responsabilidade dos seus autores e não refletem necessariamente a opinião do Director.

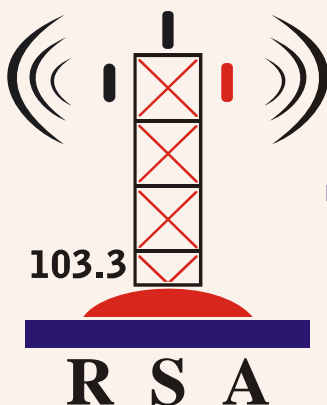
É proibido a reprodução no todo ou em parte dos conteúdos desta edição sem a devida autorização.

Nota: Toda la publicidad y información aqui publicada es de la responsabilidad de las instituciones que las enviam. Los artículos publicados son de la responsabilidad de sus autores y no reflejan necesariamente la opinión del Director.

Sumário

Fevereiro
Nº 28
2009

| | | | |
|--|-------|--|---------|
| Editorial _____ | 2 | Eventos de Loulé  _____ | 14 e 15 |
| Faça Exercício para ter mente sã em corpo são _____ | 3 | Breve História do Carnaval de Loulé  _____ | 15 e 16 |
|  | |  | |
| Os E-mails que nos enviam “Água” _____ | 4 | Dicas do Jafers, Vinhos  _____ | 17 |
| Eventos de Tavira _____ | 5 | Tabela das Marés _____ | 18 |
| Conselhos e Dicas da Isilda _____ | 5 | Modos de falar dos Algarvios _____ | 19 |
|  | | Porque usamos aliança no quarto dedo? _____ | 19 |
| Café em Excesso pode causar alucinações _____ | 5 | Eventos de Albufeira _____ | 19 |
| Eventos de Olhão  _____ | 6 | Eventos de Silves _____ | 19 |
| Notícias de Olhão: - Conc. Pires e Deodato Pires, Livros  _____ | 7 | | |
| - Exposição 3 E + 3 P  _____ | 8 | | |
| - Cartão de Desconto  _____ | 9, 10 | | |
| Dicionário Gastronómico _____ | 11 | | |
| Fotografia _____ | 12 | | |
| Eventos de Faro _____ | 13 | | |
| | | Moquenca Moroço Murtefuja | |
| | | Passatempos _____ | 20 |



Rádio
Stº António
Onda Viva

rsa1033@hotmail.com

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

Em **Lepe**, para publicitar em **A melhor opção**
La mejor opción
el Magazin mensual de Algarve, contacte Henrique
en Hiperlâmparas . Tel. 959 381 637 o
mail: hiperlamparasmiguelgema@hotmail.com

HIPERLâmparas
Miguel Gema
www.inalves.com/hiperlamparas

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

España

Chega! Chega de falar de crise! Começa já a ser doentio, depressivo tanta crise em tão pouco tempo! A crise financeira e económica que se vive em Portugal e que os políticos, os banqueiros, os especuladores financeiros, e os média dizem não ter precedentes e que só pode acontecer de cem em cem anos. É mais uma inverdade para justificar e dar tempo, a quem tem o poder e especula com o capital para encontrar as soluções para que tudo fique na mesma.

Chega de falar de crise em Portugal! Portugal sempre esteve em crise nestas últimas décadas, não é só de agora. A crise é estrutural e começou no 25 de Abril, não por termos mudado para um regime democrático, mas porque os democratas que passaram a governar perceberam que o nosso povo de brandos costumes ia aceitar o que o novo regime quisesse impor em troca da ideia da democracia e liberdade. O problema de Portugal não é do regime democrático, é sim de alguns democratas que nos têm governado e o povo diz, que se governam bem todos os dias.

Você acha que a crise financeira e económica que o país atravessa, foi resultado do “conveniente” aumento do petróleo, matérias primas alimentares e o prime rate da América em 2008? Se pensar bem chega certamente a outras conclusões, provavelmente bem mais perto das verdadeiras razões e causas da nossa permanente crise. Pense um pouco. Qual era o crescimento económico do país antes de 1974? Porque razão a partir de 1974 esse crescimento sofreu uma redução significativa, e até tivemos a ameaça da intervenção do FMI para evitar que o país entrasse em Banca rôtá. Porque será que desde 1974, com o regime democrático e a liberdade que temos, os portugueses estão cada vez mais pobres e o país mais endividado? E ainda por cima temos as piores prestações e qualificações em muitos áreas de comparação com os nossos parceiros europeus que agora são 27.

A crise que vivemos é estrutural e assenta em pilares que de há muito vêm ameaçando ruir e provocar a derrocada e o caos da sociedade, e do país que somos. Esses pilares todos sabem quais são e, se muitos portugueses não contribuem directamente para a sua corrosão, outros há que todos os dias os vão correndo. Os pilares fundamentais de uma sociedade assentam na Educação, Justiça, Segurança, Economia e Solidariedade, e isto pode ser resumido a duas palavras que exprimem valores morais a que cada português legítimo deveria estar obrigado a cumprir “Deveres e Direitos”. Pense nisto e interrogue-se sobre os direitos que tem, que a constituição e o regime lhe garantem, e os deveres a que você está obrigado, pelo menos moralmente. Ponha na balança uma coisa e outra e vai começar a perceber porque vivemos com a crise no nosso país há já muito tempo.

Como estamos no mês do Carnaval vamos pois aproveitar para gozar com a crise porque, como o povo diz “Tristezas não pagam dívidas”. Vamos pois mascarar-nos de bons portugueses patriotas, como aqueles que cumprem os seus deveres de cidadania, trabalham honestamente, e dão educação e formação aos seus filhos para que eles contribuam também para uma melhor sociedade e tenham assim melhor futuro. Aqueles que para além do seu trabalho diário ainda arranjam tempo para actividades de voluntariado e procuram angariar meios para ajudar os mais necessitados. Aqueles que exercem trabalhos de âmbito social com muito profissionalismo, dedicação e muitas vezes com risco, emergência médica, bombeiros, forças de segurança, professores. Aqueles pequenos e médios empresários,

comerciantes que dia a dia trabalham para manter os seus negócios e os empregados. Aqueles cidadãos comuns e anónimos que tentam levar a sua vida de todos os dias, com respeito por si mesmos, honestidade, solidariedade com o seu próximo e muito amor aos seus, a quem, provavelmente só vão deixar maravilhosos exemplos de vida em vez de bens materiais. Se durante este mês de Carnaval e seguintes, conseguíssemos mascarar-nos de personagens com estes valores, certamente esqueceríamos a crise e teríamos um futuro mais promissor, mais alegre e por isso mais rico.

Este editorial não é um manifesto político, e muito menos de esquerda, é sim um desabafo de quem já se cansou de ouvir as pessoas queixarem-se da crise e nada fazerem, ou quase nada, para mudar o que está mal, a começar pelos seus próprios comportamentos e atitudes.

Para terminar o editorial do mês de Carnaval, nada melhor que citar duas das primeiras directivas governativas do Presidente Barak Hussein Obama, Congelamento imediato dos vencimentos do pessoal da sua Administração. E nenhum membro da sua Administração ou candidato, pode ter exercido funções em nenhuma empresa de Lobbys nos dois anos anteriores à tomada de posse do Presidente, do mesmo modo que é proibido durante dois anos, a qualquer elemento da presente Administração de Obama, que deixe de exercer funções no governo, vir a trabalhar para um Lobby. Estas medidas para nós portugueses parecem até piadas de Carnaval. Toda a gente sabe que os nossos Ministros, Secretários de Estado, Subsecretários, Deputados, familiares e amigos, quando saem do Governo vão para um Banco, uma EP, ou uma multinacional com interesses em Portugal, ou vice versa, saem destas entidades para irem para o governo. E isto nem é por mal ou maldade, “isto é o sistema” como dizia Dias da Cunha. A outra razão para isto ser assim, é por sermos um país tão pequeno, que não tem quadros e nem pessoas competentes para ocuparem estes lugares, por isso são, mais ou menos, sempre os mesmos. E isto só vai mudando alguma coisa e vão aparecendo caras novas, a tal excepção à regra, porque de vez em quando lá vai morrendo um para dar o lugar a outro, ou enviam uns quantos para a Europa ou para a ONU, ou decretam limitação de mandatos, com todos os direitos e regalias asseguradas. A eleição de Obama na melhor democracia do mundo, é uma lufada de ar fresco na poluída moral do mundo Ocidental. Oxalá o Presidente Obama seja um exemplo para os políticos Europeus, e assim os filhos e netos dos nossos políticos se possam orgulhar dos seus pais como Malia e Sascha, se orgulham do seu pai afroamericano. A nossa realidade, infelizmente, é bem diferente e depois de passar o Carnaval, voltamos ao mesmo, à crise que é tão conveniente para muitos e confortável para quem a vê de cima.

Neste mês de Carnaval divirta-se! Em Março logo se vê como param as modas?

Caro leitor, depois do que leu, espero que não fique a pensar que eu deixei de acreditar na espécie humana, no nosso povo e na democracia? Nada disso! Acredito na espécie humana, por isso escrevo e falo com os que comigo convivem para tentar mudar o que me parece mal. Acredito no nosso povo, tenho muito orgulho em ser algarvio, e continuo a ser português. E acredito na democracia, por isso, até vou votar nas próximas eleições autárquicas porque conheço as pessoas e nenhuma delas ostenta sinais exteriores de riqueza ilegítima.

Faça exercício, para ter mente sã em corpo sã

Este mês queremos chamar a atenção dos nossos leitores para a necessidade de fazermos diariamente exercícios mentais, de modo a podermos desenvolver as nossas capacidades intelectuais, e para não perdermos muitos neurónios pela simples razão de não os usarmos com a frequência necessária. Anote o que deve fazer:

Ler, fazer contas, falar línguas são exercícios muito bons para dar trabalho aos neurónios e revigorá-los de modo a reproduzirem-se mais e repor, pelo menos em parte, os neurónios que vão morrendo naturalmente todos os dias.

Andar a pé meia hora por dia não só faz bem ao coração, e a todo o corpo, como também faz bem aos seus neurónios porque nesse período de tempo, durante a marcha, você vai conversando com os seus acompanhantes ou, se caminhar sozinho, vai prestando mais atenção ao que vai vendo e também vai pensando nas suas coisas e de como a sua vida podia ou pode ser melhor.

Não veja televisão em excesso. Seleccione os programas que quer ver e não gaste o seu precioso tempo de vida debruçado(a) nessa janela aberta sobre o mundo que lhe mostra só o que os detentores da comunicação querem que você veja, ouça e pense. Pode ver e ouvir as notícias difundidas em estações de Rádio e TV que lhe mereçam confiança, e faça o seu próprio juízo, mas não ouça dê muito crédito aos comentadores que mais não fazem, do que darem as suas doudas opiniões para fazerem a "sua "cabeça" e você formar a "sua" opinião com base no que esses comentadores ou jornalistas dizem, e para isso são pagos, ainda que digam asneiras ao darem opiniões, que servem em primeiro lugar os patrões, as ideologias que têm, crenças, religiões, partidos, raças, clubes, tendências sexuais ou outras coisas de que os jornalistas e os comentadores também são ou padecem, e também porque como qualquer "bom" português naturalmente puxam a brasa á sua sardinha e aos seus interesses de classe ou de grupo.

Livre-se de dependências que diminuem a sua qualidade de vida, e não tenha dúvidas que, em particular a Televisão, na maioria dos programas,, contribui para a redução da sua inteligência e capacidade intelectual que consequentemente provoca também, ou contribui, para o seu empobrecimento material.

Não compre nem queira de graça a comunicação social que lhe vende ou dá a informação, a notícia, a análise e o comentário já montado num kit, que você só tem que pôr na sua cabeça para o reproduzir mais ou menos bem, quando falar do assunto com amigos, colegas de trabalho ou outras pessoas.



Para formar a sua própria opinião sobre qualquer notícia ou assunto que lhe interessa, faça assim; quando ouvir uma notícia num órgão de comunicação, procure ouvir a mesma notícia noutra fonte, se quiser pode ouvir ou ver ainda noutra estação, depois ouça um ou mais comentadores falarem sobre o assunto. Depois junte todas essas informações como se fossem peças de um kit de brincar (como um avião

ou um barco) e comece a montar as peças de acordo com a sua capacidade de análise, de raciocínio e de boa dose de bom senso para montar todas essas peças de informação que recolheu e formar assim a sua própria opinião. Se você for uma pessoa medianamente inteligente vai ver como se diverte vendo e ouvindo como é tratada uma mesma notícia em diferentes Estações de TV ou Rádio por jornalistas, repórteres, comentadores ou analistas, politólogos, psicólogos ou outros experts.

Esta conversa vem a propósito por constatararmos que as pessoas, na nossa sociedade, cada vez mais pensam menos, percebem mal a realidade em que vivem, tomam como fonte fidedigna o que ouvem e vêem na televisão e assumem como suas, as opiniões que ouviram de jornalistas, comentadores, e outros fazedores de opinião, (opinion makers).

Há já algumas semanas que vinha reduzindo o tempo que perco em frente à televisão, porque estava a ficar cansado de ouvir falar da crise, dos políticos, do TGV, da corrupção, da guerra de Gaza, da tomada de posse de Obama, e recebi um e-mail de um amigo que me enviou a imagem do cartaz que publicamos, e que veio mesmo a propósito para ilustrar este apontamento sobre sanidade mental. Para terminar deixo-lhe aqui algumas perguntas como pequenos exercícios para você pensar e encontrar a resposta.



- Porque razão as televisões, no conflito de Gaza só mostravam crianças feridas e mulheres?
- Porque razão reportavam que 1/3 das vítimas em Gaza eram crianças?
- Porque razão as televisões deram tanto destaque às palavras do Cardeal Patriarca de Lisboa sobre os casamentos inter religiosos, em particular de mulheres católicas com muçulmanos?
- Porque razão as televisões dão tanto destaque aos casos de polícia, nas zonas problemáticas de Lisboa e Porto, entrevistando indivíduos que em nada contribuem para o esclarecimento dos factos, e pelo contrário ainda instigam a mais incidentes e mais violência?
- Porque será que as televisões, jornalistas e comentadores deram uma imagem tão má do presidente Bush, ao ponto de alguns comentadores e jornalistas da nossa praça o adjectivarem de um americano estúpido?
- Porque será que é dado o privilégio a alguns indivíduos, jornalistas e políticos, envolvidos em casos de polícia ou de justiça, irem à televisão dar entrevistas para defenderem a sua honra e o seu bom nome?
- Porque será que a televisão só vai á sua terra fazer reportagens quando há desgraças, roubos, droga ou outras misérias?

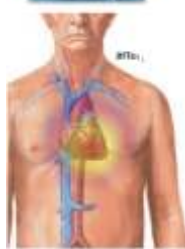
Comece a ver com olhos ver o que lhe despejam em casa por essa janela que você mesmo abre, e comece a reparar na poluição mental a que você tem estado sujeito, que pouco a pouco lhe vão reduzindo a capacidade de pensar com independência ou ter liberdade de espírito. Olhe que as causas dos vícios que provocam dependências são só as drogas.

Sabia que... O mecanismo da sensação de sede é tão fraco, que com frequência, 37% dos seres humanos a confunde com a fome? Ainda mais, uma desidratação imperceptível retardará o metabolismo em aproximadamente 3%. Um copo de água aliviará a fome à meia-noite, em quase 100% dos casos, sob dieta redutora, segundo um estudo realizado na Universidade de Washington.

Sabia que... Uma redução de somente 2% de água no corpo pode causar perda momentânea de memória, dificuldade em fazer contas matemáticas básicas e problemas de focar a visão sobre uma tela de computador ou sobre uma página impressa?. Beber um mínimo de 8 copos de água por dia diminui o risco de câncer de cólon em 45%, além de baixar o risco de câncer de mama em 79% e reduzir à metade a probabilidade de se desenvolver câncer na bexiga.

De acordo com os experts, isto não é opcional, é obrigatório, se quisermos que nosso cérebro funcione de uma maneira ótima. E, se estamos stressados, devemos aumentar a quantidade para 16 copos de água por dia. 90 % do volume de nosso cérebro é composto por água, que é o principal veículo das transmissões electroquímicas. Você não pode imaginar o que 8-10 copos de água por dia podem fazer para eliminar muitas indisposições. As pessoas normalmente NÃO bebem tal quantidade para evitar de ter que urinar seguidamente; um inconveniente menor em troca de uma melhoria em sua saúde. A cor de sua urina deve ser de um amarelo muito fraco ou incolor, caso contrário você não está ingerindo suficiente água (isto não é válido se você está tomando vitaminas do complexo B, que produzem uma cor amarela natural à urina). Ao falar de beber água, não nos referimos à água contida no café, nos chás ou nos refrigerantes. A água engarrafada ou de fontes naturais é a melhor.

Estudos preliminares indicam que em 80% das pessoas, beber de 8 a 10 copos de água por dia, pode aliviar significativamente muitas indisposições.



Cura 1: Elimina os anti-ácidos e cura a acidez estomacal. A acidez estomacal ou azia pode ser um sinal de falta de água na parte superior do trato gastrointestinal. Este é um sinal importante de sede, que o corpo humano emite.

A ingestão de anti-ácidos ou comprimidos contra a acidez estomacal não corrige a desidratação e o corpo continua sofrendo por falta de água no organismo. *Consequência:* Ao não reconhecer que a acidez estomacal é um sinal de desidratação e ao tratá-la por meio de anti-ácidos, com o tempo, poderão ocorrer inflamações estomacais no duodeno, hérnias hiatais, úlceras e eventualmente câncer no trato gastrointestinal ou no pâncreas e fígado.

Cura 2: A água pode prevenir e curar a artrites. Dor reumática das articulações. A ocorrência de artrites pode ser um sinal de falta de água nas articulações. Pode afectar tanto aos jovens como aos adultos. O uso de analgésicos não resolve o problema e a enfermidade prosseguirá. Tomar água pode aliviar a dor ou resolver este problema.

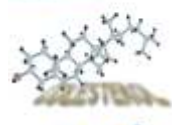
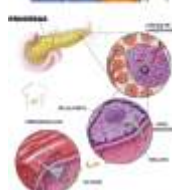
Cura 3: Dores lombares. A dor nas costas e a artrites paralisante da espinha dorsal podem ser sinais de falta de água nos discos da espinha dorsal os amortecedores que suportam o peso do corpo. Estas moléstias devem ser tratadas com o aumento de água a ser ingerida diariamente. *Consequência:* Ao não reconhecer que a dor nas costas é um sintoma de desidratação das articulações e ao tratá-la com analgésicos, massagens, acupuntura e eventualmente cirurgia, com o passar do tempo, isto provocará osteoporose e quando as células das cartilagens das articulações vierem a eventualmente morrer e causarem uma deformação na espinha dorsal, poderá até haver incapacidade física dos membros inferiores.

Cura 4: Angina de Peito. Dor no peito, pode ser um sinal de falta de água no organismo entre o eixo do coração e dos pulmões. Este sintoma deve ser tratado bebendo-se maior quantidade de água, até que o paciente já não tenha dor e sem tomar medicamentos. É prudente se providenciar supervisão médica, no entanto, ao aumentar-se a quantidade de água ingerida, pode-se curar a angina de peito.

Cura 5: Enxaqueca. A enxaqueca pode ser um sintoma de falta de água requerida no cérebro e olhos e pode ser evitada ao se impedir a desidratação do corpo. Este tipo particular de desidratação eventualmente ocasiona uma inflamação na parte posterior dos olhos e possivelmente uma diminuição ou perda de visão.

Cura 6: Colite. A colite é um sinal de falta de água no intestino grosso. Associa-se com a prisão de ventre ou constipação, devido à constrição do excesso de água que também se exerce sobre os excrementos, que por sua vez perdem a lubrificação fornecida pela água. *Consequência:* Ao não se reconhecer a dor da colite como um sinal de falta de água, provocar-se à uma condição de constipação persistente que resultará na compactação das fezes, que por sua vez poderão causar verticilos, pólipos e hemorroidas, e aumentar a possibilidade de se contrair câncer do cólon e do recto.

Cura 7: Asma. A asma afecta milhões de crianças e mata milhares delas a cada ano. É uma complicação da desidratação do corpo, causada por falha no programa de administração da hidratação no organismo. Obstrui-se a passagem livre de ar e impede-se a eliminação de água do corpo em forma de vapor o bafo. O aumento do consumo de água evita os ataques de bafo. O aumento do consumo de água evita os ataques de asma. *Consequência:* Ao não se reconhecer a asma como um indicador



de falta de água quando as crianças estão na fase de desenvolvimento, não somente muitos deles morrem, como também se provocará danos irreversíveis nas crianças asmáticas sobreviventes.

Cura 8: Pressão Alta. A hipertensão é um estado de adaptação do corpo a uma desidratação geral quando as células dos vasos sanguíneos não obtêm a quantidade de água suficiente. Como parte do mecanismo de osmose inversa, quando a água do soro é filtrada e injectada nas células importantes através de poros diminutos existentes em suas membranas, é requerida uma pressão extra para o "processo de injeção", tal como acontece quando se injecta o "soro" nos hospitais para re-hidratar milhões de células. Beber água, compensará a pressão e fará a mesma voltar à normalidade. *Consequência:* Ao não reconhecer que a hipertensão arterial é um dos indicadores da desidratação corporal e tratar por meio de diuréticos que desidratarão o corpo ainda mais, trará como consequência posterior, um bloqueio das artérias do coração e das artérias que vão até o cérebro pela acção do colesterol. Pode provocar ataques do coração, pequenos enfartes massivos cerebrais que poderão paralisar parte do corpo. Também podem causar falhas no funcionamento dos rins e danos neurológicos como a doença de Alzheimer.

Cura 9: Diabetes Tipo II ou de Adultos. é outra causa provável devida à desidratação do corpo. Ao se manter uma quantidade adequada de água na circulação, incluindo-se as necessidades prioritárias do cérebro, a secreção de insulina se inibe para impedir a entrada de água nas células do corpo. Nos diabéticos somente algumas células obtêm suficiente água para sobreviver. Beber água reverte a diabetes adulta para as etapas iniciais. *Consequência:* Ao não reconhecer que a diabetes adulta é uma complicação causada por desidratação, com o tempo, poderá haver danos massivos nas células sanguíneas de todo o corpo. Isto pode provocar mais tarde a perda dos dedos dos pés, das pernas por gangrena e causar a cegueira.

Cura 10: Colesterol no sangue. Os altos níveis de colesterol são indicadores de uma desidratação corporal prematura. O colesterol é um material argiloso que se adere entre os espaços de algumas membranas celulares, para impedir que estas percam sua humidade vital pela pressão osmótica mais forte do sangue que circula nas áreas vizinhas. O colesterol, além de ser utilizado na fabricação das membranas das células nervosas e de hormônios, também actua como um "escudo" contra a demanda de água de outras células vitais que normalmente trocam água através de suas membranas celulares.

Outras curas: depressão, a perda de libido, a fadiga crónica, o lúpus, a esclerose múltipla, a distrofia muscular. Todas estas condições podem ser causadas por desidratação prolongada. Se esta for a causa provável, os sintomas se aliviarão, uma vez que o corpo tenha sido hidratado regularmente. Nestas condições, o exercício muscular deve ser parte do programa de tratamento.

Agora a pergunta é:
Você está a beber a devida
quantidade de água diariamente?

Publicamos este e-mail
aqui para a mensagem
chegar também a quem
não tem correio electrónico



Beba muita água



Conselhos e Dicas da Isilda

Este mês voltamos a falar de Beleza, mas vamos dar especial atenção aos cabelos...



- Se ficou sem laca, e só em medida de emergência, misture água com muito açúcar, feche num frasco de plástico com vaporizador e está pronto a utilizar.
- Para a caspa, quando lavar o cabelo deite, antes do enxaguamento final, uma mistura de água com umas gotas de vinagre. A caspa vai desaparecer e aumentará também o brilho do cabelo. Para estimular o crescimento e para que o cabelo cresça saudável, ferva dois punhados de urtigas em meio litro de água. Quando estiver frio, esfregue o couro cabeludo com esse preparado e deixe actuar meia hora. Depois lave o cabelo com água fria.
- Se o seu cabelo é oleoso, de vez em quando, massage o couro cabeludo, durante alguns minutos, com álcool canforado. Outro remédio é cozer umas cascas de laranja e enxaguar o seu cabelo com o líquido da cozedura. Aplique durante vários dias e quando obtiver os resultados, repita apenas uma vez por semana. Se pelo contrário o cabelo é seco, aqueça duas colheradas de óleo de rícino em banho-maria, junte um ovo e misture bem. Aplique a mistura no cabelo e deixe actuar durante meia hora. Depois lave o cabelo com água fria.
- O cabelo deve ser lavado tantas vezes quantas as necessárias, especialmente no Verão...é preciso escová-lo bem, antes de meter a cabeça debaixo de água e enxaguá-lo cuidadosamente, depois da lavagem. Um truque para saber que não ficaram restos de champô aperte mechas do cabelo umas contra as outras. Se "chiarem" é porque já não há vestígios de espuma.
- Ao lavar o seu cabelo aproveite para fazer uma pequena massagem no couro cabeludo com as pontas dos dedos até ter uma sensação de calor. Esta prática fortalece muito o cabelo. Para lhe dar força bata



dois ovos e acrescente-lhe uma colher de sopa de azeite, outra de glicerina e uma colher de café de vinagre. Aplique a mistura depois de o lavar com champô e deixe actuar 20 minutos e passe por água de imediato.

• É muito prático e cómodo usar o cabelo apanhado...mas tem que ter atenção ao tipo de elásticos e/ou ganchos que usa para o apanhar. Se abusar destes acessórios, o seu cabelo pode partir-se e terá de ser cortado. Para o ondular, utilize umas tiras finas de papel de jornal ou de revista. Recorte as tiras e dobre-as várias vezes. Com o cabelo ainda húmido, enrole-o e faça um nó. Espere que seque e conseguirá uma cabeleira farta. Para fixar bem, aplique um pouco de laca. Os bigodis de borracha espuma são uma ótima solução para todos os tipos de cabelo...nos curtos consegue-se uma ondulação muito natural e nos compridos uns caracóis a todo o comprimento e com algumas mechas soltas.

• Ao pintar o seu cabelo e para evitar possíveis irritações da pele, aplique umas gotas na zona posterior da orelha e deixe actuar durante um dia. Se a zona ficar vermelha não utilize esse produto.

• Os cremes condicionadores e máscaras capilares têm um efeito multiplicado se envolver o cabelo numa toalha quente durante a aplicação.

• A terminar um truque para as loiras e morenas...para aclarar o cabelo para o Verão...lave-o com água do mar e champô de camomila, mas tenha cuidado, não abuse deste truque porque a mistura é explosiva...

E este mês fico por aqui...volto em Março com outras sugestões, truques e dicas...

Isilda Nunes

CAFÉ EM EXCESSO PODE CAUSAR ALUCINAÇÕES, MAS...



Uma pesquisa feita por psicólogos da Universidade de Durham, na Grã-Bretanha, sugeriu que beber grandes quantidades de café pode fazer com que uma pessoa tenha uma maior tendência para sofrer alucinações...

Pessoas que consomem mais de sete cafés por dia têm três vezes mais probabilidades de ouvir vozes, ver coisas que não existem ou até acreditar que estão a sentir a presença de pessoas que já morreram, do que as que bebem menos de uma chávena, de acordo com os pesquisadores. Segundo o coordenador do estudo, Simon Jones, «alucinações não são necessariamente um sinal de doença mental (...) A maioria das pessoas tem experiências breves de ouvir vozes quando não há ninguém presente e cerca de 3% ouvem essas vozes regularmente». Mas o trabalho científico sugeriu que o risco de isso acontecer aumenta com o alto consumo de café e outras fontes de cafeína.

A cafeína aumenta os efeitos fisiológicos do stress e, nesse estado, o corpo liberta cortisol. Uma concentração mais alta da substância no organismo pode fazer com que uma pessoa ouça vozes que não existem. Os cientistas dizem que esperam que a descoberta contribua para um melhor entendimento do efeito da nutrição nas alucinações. «Este é o primeiro passo para observar os factores mais amplos associados a alucinações. Pesquisas anteriores sublinharam vários factores importantes, como os traumas de infância, que podem levar a alucinações clinicamente relevantes. Dada a ligação entre a comida e o humor, e especialmente entre a cafeína e a resposta do organismo ao stress, parece sensato examinar o que uma perspectiva nutricional pode esclarecer», concluiu Jones

Em contrapartida, uma dose diária de café poderá ajudar a prevenir a doença de Alzheimer, alertou uma investigadora da Universidade de Coimbra, citando um estudo que comparou pessoas que tomaram café ao longo da vida com outras que não o fizeram. Grupos de investigadores da universidade de Coimbra, a exemplo do que acontece em outros centros de investigação internacionais, estão empenhados em desenvolver uma pesquisa básica para perceber os mecanismos da doença neurodegenerativa, identificar alvos terapêuticos e testar compostos para avaliar se são neuroprotectores.

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

Eventos, Município de Tavira

- 7 Feira Mensal de Antiguidades. Av^a D. Manuel I. 09h00 - 13h30
- A partir de 7 "Rinocerante". Palácio da Galeria/ M. Municipal
- 11 Mercado Quinzenal de Santa Luzia. Quinta do Pinheirinho
- 15 XX Troféu RDP Algarve. Passagem por Tavira
- 20 a 22 Campeonato Regional Categorias. Piscinas Municipais
- 21 Mercado Mensal. Campo da Feira
- 21 e 23 Bailes de Carnaval. C- Povo Conceição de Tavira. 21h30
- 21 a 24 VI Jogos dos Professores. Cabanas Golden Club
- 22 e 24 Carnaval Tavira. R. do Cais e R. José P. Padinha. 15h00
- 25 Mercado Quinzenal de Santa Luzia. Quinta do Pinheirinho
- 28 "Música nas Igrejas" Rui Mourinho. Igj. Misericórdia. 18h00

Informação com o apoio do Restaurante Guerreiro's



Eventos, Município de Olhão



3 Filme "Ensaio Sobre a Cegueira" por: Fernando Meirelles. CineClube . 21h30

6 e 7 Teatro "Mê menino e o tê Pai?". Sociedade Recreativa Olhanense. 21h40

10 Filme "Entre os Dedos" por: Tiago Guedes, Frederico Serra (Drama). Cine Clube de Olhão. 21h30

13 e 14 Concerto com o "André Mota Quarteto". Cantaloupe Bar, Mercados de Olhão. 22h00

17 Filme "A Onda" Cine Clube de Olhão. 21h30

28 Conferências/Personalidades Olhanenses: António Simões Júnior, por Joaquim Silvestre. Soc. Recr. Olhanense. 15h00

1º sáb c/mês "Feira de ideias e encontros com cheiro a framboesa". Recreativa Olhanense (interior). 17h00 às 22h00.

Último sáb c/mês "Feira de ideias e encontros com cheiro a framboesa". R. frente à recreativa Olhanense. 9h00 às 13h00

Até 30 de Julho "Vida com Ritmo" Desporto Sénior. A iniciativa destina-se a indivíduos com idade igual ou superior a 55 anos e que residam no concelho de Olhão.

Fuseta 1ª Quinta Feira do mês. Junto Parque do Campismo

Moncarapacho 1º Domingo do mês. Junto à R. das Olarias

Quelfes 4º e 5º Domingo do mês. Frente à escola EB1 de Quelfes. 08h00 às 13h00

Informação com o apoio da Câmara Municipal de Olhão



3 Movie "Ensaio sobre a Cegueira" by: Fernando Meirelles Cine Club of Olhão. 9.30pm

6 e 7 Theatre "Mê menino e o tê Pai?". Sociedade Recreativa Olhanense. 21h40

10 Movie "Entre os Dedos" by: Tiago Guedes, Frederico Serra (Drama). CineClube of Olhão. 9.30pm

13 and 14 Concert with "André Mota Quartet." Cantaloupe Bar, markets of Olhão. 10pm

17 Movie "The Wave" by Dennis Gansel (Drama / Thriller). CineClube of Olhão. 9.30pm

19, 20 and 21 Trainnig Course "Assessment and Intervention in Dyslexia" Oficina d'Afectos

28 Conference on characters from Olhão: António Simões Júnior, by Joaquim Silvestre. Sociedade Recreativa Olhanense. 3pm

1st Saturday of each month "fair of ideas and discussions with the smell raspberries." Recreativa Olhanense (courtyard). 5pm to 10pm.

Last Saturday of each month "fair of ideas and discussions with the smell raspberries." On the street opposite the Recreativa Olhanense. 9am to 1pm

Information with the support of the Municipality of Olhão



Vale desconto especial com a apresentação deste anúncio!...
Não acumulável com outros descontos ou promoções



AUDIO VÍDEO ELECTRODOMÉSTICOS • VENDAS E ASSISTÊNCIA

ELECTRO SANTOS Benjamim dos Santos Cassio
E.N. 125 - nº 113 B • Apartado 120 • 8700-910 OLHÃO
Tel./Fax 289 715 330 • Tlm 964 010 536 • E-mail: benjamim-cassio@clix.pt

Snack * Restaurante Cavaleiro



Não esqueça o Dia dos Namorados 14 de Fevereiro

E.N. 125 * Marim * 8700 Olhão ☎ 00351 289 701 603

Restaurante "A Tasha da Rita"

Especialidades da casa:
Cataplanas • Caldeiradas
• Peixe Grelhado
Mistas de Peixe • Paelhas
Grelhados no Carvão
Cozinha Típica Algarvia
Mistas de Carne



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

MARISCOS Floris Marisco Crú e Cozido

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



(Aceitamos Encomendas)
☎ 00351 937 788 877

REST. RIA FORRÓSOLA JARDIN PESCADOR OLHANENSE

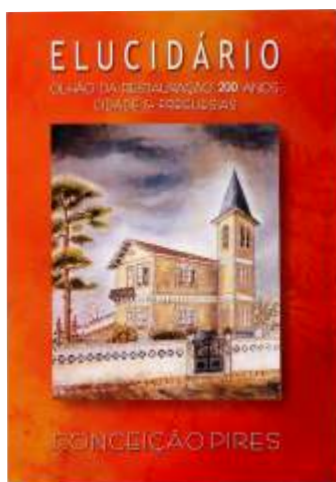
Avenida 5 de de Outubro (Cerca de la PSP) - OLHÃO

REST. MOTA MARISCOS Floris PSP POLICIA

CONCEIÇÃO PIRES E DEODATO PIRES LIVROS

Em Janeiro, fomos convidados para estar presente na apresentação dos novos livros, de dois estimados autores da “nossa terra”, Conceição Pires e Deodato Pires. Desde já apresentamos as nossas desculpas, mas nem sempre é possível a uma publicação de distribuição gratuita, dispor de meios para fazer a cobertura deste acontecimento. Temos no entanto muito prazer em divulgar nesta edição os títulos destas obras e um breve apontamento sobre cada um dos livros. **ELUCIDÁRIO**, Olhão da Restauração, 200 anos Cidade e Freguesias de Conceição Pires, e **(RE)VIVER OLHÃO POESIA DE** Deodato Pires. Estes livros que foram editados com o apoio do Elos Clube e da Câmara Municipal de Olhão, podem ser adquiridos na Biblioteca Municipal. Se é colecionador de livros sobre a história do município de Olhão, ou de autores olhanenses, tem agora mais dois volumes para enriquecer a sua biblioteca. E quando os seus amigos fizerem anos lembre-se que pode oferecer livros.

Para terminar acrescentamos que estas duas obras foram editadas com o apoio da autarquia



CONCEIÇÃO PIRES E DEODATO PIRES BOOKS

In January, we were invited to be present in the presentation of the new books of two esteemed authors of "our hometown", Conceição Pires and Deodato Pires. We offer our apologies, but it's not always possible for a free distribution publication to have the means to be covering this event. However we are very happy to disclose in this edition the titles of these works and a brief note on each one. **ELUCIDÁRIO**, Olhão the Restoration, 200 years of City and Parishes by Conceição Pires, and **(RE)LIVING OLHÃO POETRY OF** Deodato Pires. These books have been published with the support of the Elos Club and the City Council of Olhão and can be purchased at the Municipal Library. If you are a collector of books on the history of the city of Olhão, or authors from Olhão, you now have two more volumes to enrich your library. And when you have a friend's birthday remember that books are a very good gift.

Finally we add that these two works were published with the support of the municipality of Olhão, which is always available to work in partnerships to support the cultural and



Deixe-se encantar pela nossa riqueza!





de Olhão, que sempre está disponível para colaborar em parcerias culturais e apoiar a edição de obras de autores naturais ou residentes no município, ou de livros que divulguem e promovam o património histórico, a cultura contemporânea e os valores e humanismo das gentes da Nobre Vila de Olhão da Restauração, também conhecida por Vila Cubista e hoje por Cidade de Olhão, Capital da Ria Formosa

EXPOSIÇÃO 3E+3P

Olhão tem um espaço cultural que merece a sua visita, até todas as semanas, pelos eventos que aí se vão realizando em cada mês. Em Fevereiro, 13, na Galeria da Biblioteca Municipal, é inaugurada a Exposição 3E+3P.

Esta é uma curiosa exposição de arte que reúne três escultores, e três pintores. Os escultores são Victor Picanço, + Miguel Martinho + Manuel Moreira. Dos pintores devemos ser mais precisos e dizer, que são duas artistas Júlia Madeira, Mariana Madeira e José Henrique.

A curiosidade desta exposição colectiva, que os nossos leitores não podem deixar de visitar, é que num mesmo espaço, graças à amplitude da Galeria, vão estar patentes duas formas de fazer arte, a escultura e a pintura, e de entre estas duas artes vamos poder admirar os trabalhos que cada artista criou.



publishing of works of authors natural or residents in the municipality, or books to disseminate and promote the historical heritage, the contemporary culture and the values and humanism of the people of the noble town of Olhão of the Restoration, also known as cubist Vila and today by City of Olhão, Capital of the Ria Formosa

EXHIBITION 3E+3P

Olhão has a cultural space that deserves your visit, even every week, because of the events held there every month. On February 13, in the Gallery of the Municipal Library, the exhibition 3E+3P is inaugurated. This is a curious exhibition of art that meets three sculptors, and three painters. The sculptors are Victor Picanço, Miguel Martin and Manuel Moreira. The painters are Julia Wood, Mariana Wood and Jose Henrique.

The curiosity of this collective exhibition, that our readers can not fail to see, is that in the same area thanks to the amplitude of the gallery, will be patent two ways of doing art, sculpture and painting, and between these two arts we can admire the work that each artist created.

For admirers of sculpture and painting we recommend a visit to the Gallery of the Municipal Library of Olhão, to

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

Stand Camiauto
Comércio de Automóveis
Há mais de 20 anos ao seu serviço!
E.N. 125 - 8700 Olhão
289 703 702 • 939 212 100
standcamiauto@hotmail.com

Informática 4E inforser
Computadores Portáteis desde 590 € IVA incluído.
PC completo + monitor e impressora desde 590 € IVA incluído.
Garantimos a assistência • Assistência técnica a todas as marcas
Cursos de Formação.
4einforser@gmail.com
E. N. 125, 201 - Lj A • Tel. 289 715804 Fax 289715661 • 8700 Olhão

EDIOLHÃO Licença AMI-6715
Mediação Imobiliária, LDA.
Av. 5 de Outubro n. 164 • 8700-304 OLHÃO • Tel. 289 721 508 Fax. 289 721 510
ediolhao@iol.pt • www.ediolhao.com

ELECTRO - VLADY
Reparação e Comércio de Electrodomésticos
Montagem Antenas Terrestres/Parabólicas • Assist. Técnica • VIDEO TV • HI-FI • DVD • Audio Profissional • Venda e Reparação de PC's
Lj: E.N. 398, Nº 118 • 8700-218 OLHÃO • 289714655 / 916746126 / 963196569
electro-vlady@hotmail.com



Para os apreciadores da escultura e da pintura recomendamos uma visita à Galeria da Biblioteca Municipal de Olhão, para desfrutarem das obras expostas. Aos que gostam de possuir e usufruir do prazer de ter em sua casa obras de arte, esta exposição que mostra escultura e pintura é o melhor lugar para encontrar boas peças, bons quadros, e até fazer aquisições que se valorizam com o tempo, a continuidade, e evolução do artista.

CARTÃO DESCONTO

Nesta edição fazemos a experiência de distribuir um cartão desconto colado na capa de 500 revistas para que você utilize este benefício em uma das empresas que patrocinam esta iniciativa.



O modo de utilização é simples. O cartão só é válido para uma utilização e o desconto oferecido não é acumulável com outras promoções ou descontos que estejam a decorrer. Quando for a uma destas firmas que patrocinam esta edição, apresente o cartão e entregue-o em troca do desconto que essa firma lhe oferece.

Como você sabe, a nossa revista chega-lhe às mãos gratuitamente e está também disponível na internet, porque tem o apoio das empresas que publicitam nesta edição. Só por isso estas empresas merecem a sua atenção, o seu carinho e a sua preferência, pelas mais valias que lhe oferecem.

enjoy the works on display. For those who like to possess and enjoy the pleasure of having in your home works of art, this exhibition shows that sculpture and painting is the best place to find good peaces, good paintings, and even make acquisitions that will value with time, the continuity and evolution of the artist.

DISCOUNT CARD

In this issue we experience to distribute a discount card pasted on the cover of 500 magazines for you to use this benefit in one of the companies that sponsor this initiative. It's simple to use. The card is only valid for one use and the discount offered is not combined with other promotions or discounts that are ongoing. When you go to one of the firms sponsoring this issue, present the card and hand it in exchange for the discount that the company offers.

As you know, our magazine arrives at your hands free of cost and is also available on the Internet, because it has the support of companies that advertise in this issue. These are good reasons for these companies to deserve your attention, your affection and your preference; they give you a lot more.

This month enjoy this discount card, remove it from the cover of the magazine, and keep it in your wallet or in your car glove compartment and use it when you go to one of the companies that offers you this benefit.

Mobilar móveis

Peças que dão conforto à sua casa



Promoções especiais do mês.
Venha ver! Não perca esta oportunidade!



Este mês aproveite este cartão desconto, retire-o da revista e guarde na carteira ou no porta luvas do seu carro e utilize-o quando for a uma das empresas que lhe oferecem este benefício.

Em **Olhão Óptica Nascente**, oferece-lhe um desconto especial para comprar aqueles óculos ou lentes que tem andado a adiar. Na **ElectroSantos**, para além da garantia de assistência que sempre tem, e bons preços, este mês tem um desconto especial para si. Os **Mariscos Flóris** também lhe oferecem 5% desconto no gostoso marisco vivo, nacional, ou do marisco do canal de Moçambique. Os **Estúdios Corte Real**, na Av. oferecem-lhe 10% no seus trabalhos. O **Stand Camiauto** também lhe oferece um desconto especial com a apresentação do cartão. No mês de Fevereiro, mês dos namorados e do Carnaval, o **Rest. Tasca da Rita**, onde pode almoçar, refeição completa por 7,5 ou 8 €, oferece-lhe á noite no jantar 10% de desconto. O **Snack Bar, Rest. Cavaleiro**, que também tem excelente cozinha e ao almoço tem refeição completa por 7,5 € também lhe oferece ao jantar 10%. A **Churrasqueira Império** oferece-lhe um serviço de entregas gratuito. No **Cantinho do Carlos** o cartão dá-lhe desconto especial para grupos. Por fim a **Mobilar, a Ibéricafrío** e a **Atlântico** com a apresentação do cartão desconto ou da revista sempre terão um desconto especial para si. Em **Tavira** aproveite o desconto de 10% que o **Restaurante Guerreiro's** lhe oferece ao jantar. Em **Faro**, para materiais de construção vale a pena visitar a **Azulejos del Vado**, pela qualidade, design e preços dos materiais que comercializa, agora pode beneficiar de um desconto especial com o cartão. Em **Loulé** o cartão dá-lhe desconto de 5% no **Jardins do Lago Garden Center**.



In **Olhão, Optical Nascente**, offers you a special discount in glasses or lenses that you have been postponing. In **ElectroSantos**, in addition to ensuring the assistance service, and allways good prices, this month has a special discount for you. The **Seafood Shop Flóris** also offers 5% discount on the delicious live national seafood, or the seafood from the channel of Mozambique. The **Studios Corte Real**, on the main Avenue, offers you 10% on their work. The **Stand Camiauto** also offers a special discount with the presentation of the card. In February, month of lovers, and the carnival, the **Restaurant Tasca da Rita**, where you can have lunch, €7.5 or €8 per meal, offers you tonight at dinner 10% discount. The **Snack Bar, Restaurant Cavaleiro**, who also has excellent cuisine and the lunch meal is complete by € 7.5, also offers you 10% for dinner. The **Churrasqueira Império** offers a free delivery service. **Restaurante Cantinho do Carlos**, using the card gives you special discount for groups. Finally, **Mobilar, Ibéricafrío** and **Atlantic FM** with the presentation of the discount card or the magazine always have a special discount for you. In **Tavira** enjoy a discount of 10% for dinner at **Restaurant Guerreiro's**. In **Faro**, for building materials is worth visiting **Azulejos del Vado** for the quality, design and prices of their materials, and you can now enjoy a special discount with the card. In **Loulé** the card gives you a discount of 5% at **Jardins do Lago Garden Center**.



américo ribeiro Publicidade

Serigrafia
Brindes Publicitários

Visite-nos!
www.arpublicidade.com

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

CI
Churrasqueira Império
www.churrasqueiraimperio.com

917 652 222
967 082 222
289 093 085

Com entregas grátis Ligue-nos!!!!

Rua Teófilo de Braga Nº 51 • 8700-520 Olhão

Um Restaurante em sua casa

Restaurante Cantinho do Carlos
Carlos Alberto Cavaco Correia

Casamentos, baptizados e grupos
Almoços, Jantares. Cozinha Tradicional...
e tem Rodízio à Brasil

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

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

Com o apoio das empresas de Olhão e da Câmara Municipal, continuamos a publicar o Dicionário Piscícola os nossos leitores e os turistas a conhecerem e identificarem melhor e pelo nome o peixe que vêem no Mercado de Olhão, e também nos restaurantes do Algarve.

● Português ● Inglês ● Espanhol ● Alemão



● Biqueirão ● Blue Fisch ● Boqueron
● Sardellen



● Chicharro ● Horse Mackerel ● Chicharro
● Stichling



● Choco ● Cuttle Fish ● Choco ● Tintenfisch



● Choupa ● Black Sea Bream ● Chopa
● Schwarzer Brassen



● Corvina ● Meagre ● Corvina ● Rabenfisch



● Dourada ● Golden Bream ● Dorada
● Goldbrassen



● Imperador ● Luvar ● Emperador
● Kaiserfisch



● Espadarte ● Sword Fish ● Espadarte
● Sagelfisch



● Faneca ● Pout ● Faneca ● Trusche



● Peixe Gallo ● Megrin ● Gallo (pez)
● Meerhahn



● Garoupa ● Comber, Grouper ● Mero
● Atbarsch



@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.

ESCRITÓRIO/STAND de VENDAS: E.N. 125, nº 190 • 8700 OLHÃO
Tel.: 289 702 314 • Fax: 289 701 121 ● geral@ibericafrio.com
Oficinas: Zona Industrial - Lt. 210 - 212 • 8700 OLHÃO

Consulte-nos para fazer o projecto,
instalar o equipamento e dar
assistência ao seu estabelecimento.

Visite-nos Ibericafrio

Em apoio dos seus clientes a Ibericafrio mostra estabelecimentos em que fez o projecto e montagem dos equipamentos





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

Eventos, Município de Faro

Até 2 Concurso Fotográfico "Um olhar sobre Saúde e Ambiente". Hospital Central de Faro



Até 15 Exposição de pintura "Vieira- o verbo e a luz" do pintor Carlos Dugos. Museu Municipal.

7 "Camané" o seu mais recente disco "Sempre de mim". Teatro das Figuras. 21h30

4 e 8 "4th International SPICOSA Workshop", um evento organizado pelo Centro de Investigação Marinha e Ambiental (CIMA). Campus de Gambelas da UAlg

4 a 15 Exposição de pintura "Vieira- o verbo e a luz" do pintor Carlos Dugos. Museu Municipal.

4 a 22 "As Grandes Viagens Marítimas da China". Museu Municipal

7 Inauguração da Exposição de Pintura de Chizo. Galeria do Conservatório Regional do Algarve Maria campina. 20h00

7 3ª Gala Maria Campina. Auditório Pedro Ruivo. 21h30

11 Jogo futebol (particular) Portugal / Filândia. Est. Algarve

12 Apresentação Livro Infantil "Um



Conto de Sonhar a Realidade". Aud. Pedro Ruivo. 19h00

13 a 21 Auto da Índia. Teatro Lethes. 13, 14, 19 e 21 - 21h30; Dia 15 - 16h00

14 Teatro "Feminine". Teatro das Figuras. 21h30

19 e 20 Teatro "A Verdadeira Treta".

Teatro Figuras. 21h30

22 "O Lagos dos Cisnes", Piotr Ilyich Tchaikovsky. T. Figuras. 12h00

26 a 28 Teatro "mulheres.só".

Teatro Lethes. 21h30

28 Shopping & Fucking, Mark Ravenhill. T. Figuras. 21h30

Até 8 Mar Exposição "Hans Christian Andersen" Museu Municipal Faro

Exposições Permanentes no Museu Municipal de Faro:

"Caminhos do Algarve Romano", "O Mosaico Oceano", "A Sala Islâmica", "Pintura Antiga dos séculos XVI a XIX" e "O Algarve encantado na obra de Carlos Porfírio"

4.ª feira de c/mês "Estórias ao colo". Promoção da leitura para pais e bebés. Biblioteca municipal de faro. 18h00

4.ª feira de c/mês "Estórias ao colo". Prom. da leitura para pais e bebés. Biblioteca municipal de faro. 18h00.



Informação com o apoio de Azulejos de Vado e Virgílio Reis

VIRGÍLIO REIS
TRANSPORTES MERCADORIAS, LDA.

Transporte
Nacional
e Internacional



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



Azulejos Del Vado, Lda

www.azulejosdelvado.com



Visite-nos

Novidades em Cerâmicas Italianas

Banheiras e Cabines de Hidromassagem

Construa melhor e com menos custos no Algarve

...Temos a melhor relação qualidade/preço!

E. N. 125 Olhão/Faro Rio Seco - 8000 Faro Tel.: 289 898 500 - Fax: 289 898 509
E. N. 125 (Junto a FATACIL) 8400 Lagoa Tel.: 282 341 179 - Fax: 282 343 621

Publicite neste espaço para chegar
a 2000 empresários e ser visto
por mais 8000 pessoas.

Visite: www.amelhoropcao.com



Eventos, Município de Loulé

**Loulé**

Até 27 Exposição de documentos raros e curiosos do Arquivo Municipal. Arquivo Municipal de Loulé

Até 14 Exposição "Interligando Culturas". Convento de Santo António. 10h00 às 17h00

5 e 6 "O melhor livro para o meu filho". Biblioteca Municipal. 16h00

7 Seminário "Descobrir a Possibilidade". Biblioteca Municipal. 14h30 / 18h30

12 e 13 "O melhor livro para o meu filho". Biblioteca Municipal. 16h00

14 "Clássicos do cinema português", com o filme "A Canção de Lisboa". Casa do Povo de Querença. 17h30 (Entrada livre)

14 Fev. até 28 Março Exposição "retrospectiva" em homenagem a Marianela de Vasconcelos, falecida em 2007. Galeria de Arte Convento Espírito Santo

15 "Clássicos do cinema português", com o filme "O Pátio das Cantigas". Casa do Povo de Alte. 17h30 (Entrada Livre)

17 Seminário 3 "Descobrir a Possibilidade". A possibilidade criativa como expressão natural. Biblioteca Municipal. 14h30 / 18h30

21 Festa de Carnaval "La Plante Mutante". Palácio do Nera, Zona Industrial

Loulé

Until the 27th Exhibition of curious and rare documents from the Municipal Archive. Municipal Archive of Loulé

Until the 14th Exhibition "linking Cultures." Convent of St. Anthony. 10am 5pm

5 and 6 "The best book for my son." Municipal Library. 4pm

7 Seminar "Discovering the possibility" Municipal Library. 2.30pm / 6.30pm

12 and 13 "The best book for my son." Municipal Library. 4pm

14 "Classics of the Portuguese cinema" with the film "A Canção de Lisboa" Community Centre of Querença. 5.30pm (Free)

From the 14th until March 28 Exhibition "retrospective" in homage to Marianela de Vasconcelos, who died in 2007. Art Gallery of Convento Espírito Santo

15 "Classics of the Portuguese cinema" with the movie "O Pátio das Cantigas" Community Centre Alte. 17:30 (Admission free)

17 Seminar 3 "Discover the possibility" The creative possibility as a natural expression. Municipal Library. 2.30pm / 6.30pm

21 Carnival Party "La Plante mutant." Palace of the Nera, Industrial Zone



06 a 14 Fev
"Doce do Amor"
Campanha Promocional no âmbito do
dia dos namorados
Comércio Local
Loulé



11 Fev
Futebol: Portugal x Finlândia
(Seleções AA - Jogo preparação para
o Mundial da África do Sul 2010)
Estádio Algarve - Parque das Cidades



21 a 24 Fev
Carnaval de Loulé
"Alegria, Natureza e Carnaval"
Av. José da Costa Mealha
Loulé



até 22 Fev
Cine-Inverno
Clássicos do cinema português
Concelho de Loulé
Loulé



21 Fev a 01 Mar
35.ª Semana Internacional de Vela de
Carnaval
Vilamoura

21 e 22 II Conc. Carnaval Loulé VHF, UHF. Radioamador Cl. Loulé. Sáb. 14h UTC às 14h UTC de Domingo.

21 a 24 Carnaval 2009 de Loulé

22 a 24 Carnaval Tradicional de Alte. 15h00

Boliqueime

Exp. "Pinturas Coloniais" Jessica Dunne e Pedro Corte Real. Galeria Corte Real - Estação CP de Boliqueime.

Quarteira

4 a 8 Exposição promovida pela Associação UNIR: "Unidos pela Terapia da Arte". Galeria de Arte da Praça do Mar. 9h30 18h00

20 Carnaval das Escolas. Praça do Mar. 10h00 e 14h00

21 Clássicos do cinema português "O Leão da Estrela" História em torno de um jogo de futebol entre o Sporting e o FC Porto. Galeria de Arte da Praça do Mar. 17h30

21 e 22 Corso Carnavalesco. Marginal de Quarteira. 15h00

Almancil

Até 19 Exposição colectiva de fim de ano. Obras novas dos artistas David de Almeida, fiel ao seu rigor estético, Carlos Barão e o seu "Projecto para Flor", Jean-Marie Boomputte e o humor malicioso dos seus "gordos" e Gervásio com suas abstracções dinâmicas e audaciosas. Centro Cultural São Lourenço. 10h00 às 19h00

8 "Clássicos do cinema português", com o filme "Pai Tirano" com Vasco Santana, António Silva e Ribeirinho. Associação Social e Cultural de Almancil. 17h30

Informação com o apoio da Câmara Municipal de Loulé

21 and 22 II Pageant Carnival of Loulé VHF, UHF. Amateur Radio Club of Loulé. Sat. 2pm UTC to 2pm UTC on Sunday.

21-24 Carnival of Loulé 2009

22 to 24 Traditional Carnival of Alte. 3pm

Boliqueime Exp. "Colonial Paintings" Jessica Dunne and Pedro Corte Real. Corte Real Gallery - CP Station

Quarteira

4 to 8 Exhibition organized by the Association UNIR: "United for the Art Therapy." Art Gallery of the Sea Plaza 9:30am. 6pm

20 Carnival of schools. Sea Plaza 10am to 2pm.

21 Classics of Portuguese film "O Leão da Estrela" History around a football match between Sporting and FC Porto. Art Gallery of the Sea Plaza 5:30pm

21 and 22 carnival parade. Beach Avenue Quarteira. 3pm

Almancil

Until the 19th New Year Group Exhibition. New works by artists David de Almeida, faithful to its aesthetic rigor, Carlos Baron and his "Project for Flowers," Jean-Marie Boomputte and malicious humor of his "fat people" and Gervásio with its dynamic and bold abstractions. Cultural Centre of São Lourenço. 10am 7pm

8 "Classics of the Portuguese cinema" with the film "Pai Tirano" with Vasco Santana, António Silva and Ribeirinho. Social and Cultural Association of Almancil. 5.30pm

Information with the support of the Municipality of Loulé

 **Breve história do Carnaval de Loulé / Brief history of the Carnival of Loulé.** 

Sabia que o Carnaval de Loulé começou em 1906? Isto porque um grupo de louletanos, se juntaram para organizar uma festa de Carnaval mais civilizada, com menos confusão e porcarias. Com o apoio do jornal "Folha de Loulé" formou-se uma comissão para organizar a festa de uma forma mais ordeira, mais limpa e por isso mais elegante. O tema do Carnaval de 1906, foi "A Paz o Amor e o Carinho". Deste modo se organizou de maneira mais ordeira esta primeira festa de carnaval, que teve uma matiné, batalha de flores e de que resultou uma receita de 78\$20. O sucesso desta iniciativa na organização do Carnaval de 1906, foi a semente para se realizar até aos nossos dias o Carnaval de Loulé, o mais popular Carnaval do Algarve.



O Carnaval de Loulé atrai ao Algarve muitos visitantes de toda a região, do resto do país e da vizinha Andaluzia, por ser de facto uma grande festa de alegria humor e diversão durante os dias do desfile de carros alegóricos na Avenida Joaquim da Costa Mealha, que apesar de comprida e larga, se

Did you know that the Carnival of Loulé started in 1906? This is because a group of louletanos, got together to organize a Carnival party in a more civilized way, with less confusion and dirt. With the support of the newspaper "Folha de Loulé" a committee was formed to organize the party in a more orderly, cleaner and therefore more elegant fashion. The theme of the Carnival of 1906, was "Peace, Love and Care". Thus was organized on a more orderly way this first festival of carnival, which was a matinee, and battle of flowers which had a revenue of 78 \$ 20. The success of this initiative in organizing the Carnival of 1906, was the seed for the Carnival of Loulé to be held to this day, the most popular Carnival of the Algarve.

The Carnival of Loulé attracts to the Algarve many visitors from across the region, the rest of the country and the neighboring Andalusia, in fact being a big party of joy and fun during the days of the parade of floats in the Avenida Joaquim da Costa Mealha, that despite being long and wide, is



enche de foliões para verem e participar na festa. Actualmente os carros alegóricos que representam temas que têm a ver com a nossa sociedade, a política, os políticos e os eventos que marcaram mais significativamente o ano de 2008 e que prometem continuar a dar que falar em 2009.

Onde quer que esteja em Portugal, e na Andaluzia que nos está próxima, anote aí na sua agenda que este ano não vai perder de ver o Carnaval de Loulé. Porque continua a ter muito humor, muita alegria, cor e fantasia que vão alegrar a sua vida.

Neste apontamento mostramos uma foto de 1906, e outras fotografias tiradas já este século, antes de Guterres e Barroso se tornarem emigrantes e Santana Lopes ter passado as passas do Algarve ao assumir o governo do país que parecia estar de tanga. Claro que não podíamos deixar de mostrar também uma foto do carro que levava as moças mais pintadas e sensuais do curso de 2003 creio.



filled with party people to watch and participate in the festival. Today the floats representing themes that relate to our society, politics, politicians and most significant events that marked the year 2008 and that promise to continue to be theme for discussion in 2009.

Wherever you are in Portugal, and Andalusia that is close to us,

write it on your calendar that this year will not miss the Carnival of Loulé, because it still has a lot of humor, joy, color and fantasy that will brighten your life.

In this note we show a picture of 1906, and other photographs taken in this century, before Guterres, Barroso became emigrants and Santana Lopes suffered by taking the government of the country that seemed to be on its last leg. Of course we could not fail to also show a photo of the car that took the more sensual and painted girls of the 2003 parade.



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

Plantas Ornamentais
Artigos de Jardim
Potes e Florescer

Manutenção

Relevados Desportivos
Césped Deportivos

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

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



Como os Supermercados Jafers apresentam nas suas diferentes Lojas uma larga gama de Vinhos do Porto, desde o comum Porto Tawny aos Vintages, LBV (Late Bottle Vintage) e Portos de 20, a 50 anos de idade, vamos dizer-lhe mais alguma coisa sobre os vinhos generosos da região demarcada mais antiga.

Saiba que os vinhos de Porto envelhecidos em cascos de carvalho, como é o caso de um Ruby ou Tawny, que fizeram o seu percurso em contacto com algum oxigénio, não sofrem grandes alterações uma vez a garrafa aberta.

Um vintage, pelo contrário, precisa tanto do oxigénio que uma vez aberta a garrafa, os seus componentes iniciam de imediato um processo de oxidação do vinho que este se altera em poucos dias. Não esqueça que quando abrir um Vintage o deve consumir no mesmo dia. Uma garrafa de LBV aberta o vinho mantém-se mais estável durante alguns dias.

Esta é uma dica muito especial para os apreciadores de Vinho do Porto, em particular aqueles que gostam de oferecer aos seu amigos vinhos engarrafados há muitos anos.

O Jafers tem vinhos do Porto da década de 50, 60 que fazem o prazer de quem oferece e o prazer de quem bebe. Se é coleccionador pare numa Loja Jafers e veja as relíquias que descobre.



Jafers Supermarkets present in its different Shops a wide range of port wines, from the common Tawny to Vintages Port, LBV (Late Bottle Vintage) and 20 to 50 years ports, we will tell you something else about the generous wines of the oldest demarcated region.

Know that the Porto wines aged in oak casks, as is the case of Ruby or Tawny, who are always in contact with some oxygen, don't suffer many changes once the bottle is opened.

A vintage, however, once the bottle is opened, its components immediately begin a process of oxidation of the wine that changes in a few days. Remember that when you open a Vintage you shall consume it that same day. LBV once opened remains stable for a few more days.

This is a very special tip for Port wine lovers, especially those who like to offer their friends wine bottled for many years. Jafers has Port wine from the 50's, 60's to please those who offer it and delight those who drink it. If you are a collector stop at a Jafers shop and see the relics you can find.

Jafers *Faz mais por Quarteira e pelo município de Loulé*
Para estar mais perto de si abriu também em
Alte, Benafim e Salir

Jafers
SUPERMERCADOS

*É sempre um prazer
fazer compras no Jafers*

Jafers
SUPERMERCADOS

Lg. do Mercado, Rua 25 de Abril, Qt. do Romão e Aldeia do Mar - Vilamoura.
faz mais por si em / does more for you in:
Quarteira, Vilamoura, Quinta do Lago, Alte, Benafim e Salir.

Jafers
SUPERMERCADOS

Tabela das Marés Porto de Faro/Olhão MARÇO 2009

| Dia | Lua | Preia-Mar/Altura | | Baixa-Mar/Altura | |
|-----|-----|------------------|--------|------------------|--------|
| 1 | D | 06:12 | 3.06 m | 18:36 | 2.91 m |
| 2 | S | 07:00 | 2.90 m | 19:24 | 2.81 m |
| 3 | T | 08:00 | 2.74 m | 20:36 | 2.73 m |
| 4 | Q | 09:24 | 2.64 m | 22:00 | 2.75 m |
| 5 | Q | 10:48 | 2.66 m | 23:24 | 2.88 m |
| 6 | S | 12:00 | 2.80 m | - | - |
| 7 | S | 00:24 | 3.08 m | 13:00 | 2.99 m |
| 8 | D | 01:24 | 3.30 m | 13:48 | 3.16 m |
| 9 | S | 02:12 | 3.47 m | 14:36 | 3.29 m |
| 10 | T | 02:48 | 3.58 m | 15:12 | 3.36 m |
| 11 | Q | 03:36 | 3.61 m | 16:00 | 3.36 m |
| 12 | Q | 04:12 | 3.55 m | 16:36 | 3.29 m |
| 13 | S | 04:48 | 3.42 m | 17:12 | 3.16 m |
| 14 | S | 05:36 | 3.22 m | 18:00 | 3.00 m |
| 15 | D | 06:12 | 2.99 m | 18:36 | 2.82 m |
| 16 | S | 07:00 | 2.74 m | 19:24 | 2.65 m |
| 17 | T | 08:00 | 2.52 m | 20:36 | 2.51 m |
| 18 | Q | 09:24 | 2.38 m | 22:00 | 2.47 m |
| 19 | Q | 10:48 | 2.38 m | 23:12 | 2.55 m |
| 20 | S | 12:00 | 2.48 m | - | - |
| 21 | S | 00:12 | 2.71 m | 12:48 | 2.63 m |
| 22 | D | 01:00 | 2.89 m | 13:24 | 2.78 m |
| 23 | S | 01:36 | 3.07 m | 14:00 | 2.93 m |
| 24 | T | 02:12 | 3.22 m | 14:36 | 3.06 m |
| 25 | Q | 02:48 | 3.33 m | 15:00 | 3.16 m |
| 26 | Q | 03:24 | 3.40 m | 15:36 | 3.23 m |
| 27 | S | 03:48 | 3.40 m | 16:12 | 3.25 m |
| 28 | S | 04:24 | 3.35 m | 16:48 | 3.23 m |

APROVEITE!... A Tabela das Marés pode ser patrocinada pela sua firma

RODIZIO A BRASIL
RESTAURANTE Cheers BAR

Samba - Lambada - Capoeira - DJ

aquashow
FAMILY PARK

Portimão Loulé Espanha
A 22
Vale de Egas
Loulé Faro
Albufeira Almancil
Quarteira Vilamoura
Vale do Lobo Quinta do Lago

Reservas - Reservations
Tel.: 289 395 547 | Fax.: 289 388 341
Fonte Coberta - 8135 Almancil
www.rodizio-cheers.com

O Cheers é o melhor lugar para fazer a festa

Faça já a reserva para o Carnaval 2009

Preços especiais para grupos

RODIZIO A BRASIL
RESTAURANTE Cheers BAR



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



Molhadura Compensação monetária, gorjeta, gratificação, recompensa



Nascidio Olho de Água, nascente, olheiro

Molura Sinónimo de modorrismo, falta de acção, preguiça

Nascido Designação para tumor, abcesso

Montanheiro Homem do campo. Também se usa como sinónimo de "saloio" ou para indicar pessoa antiquada



Moquenca Quantidade de dinheiro ou de bens, valores, teres ou haveres. Por exemplo: recebeu uma moquenca na lotaria.



Mordezada Palavra utilizada em vez de dentada, mordidela

Moroço Termo muito usado para designar ruínas, monte de pedras, casas a cair de velhas



Morraça Planta do mar utilizada como estrume para terrenos. Também pode significar coisa que não presta. Só resta morraça - Só sobrou porcaria.

Morraceiro Chama-se morraceiro ao pescador que não presta, que vai ao mar e não apanha nada de jeito, só apanha morraça



Mostela Comida que não presta, feita sem asseio ou deteriorada, também pode significar excrementos, fezes.



Murtefuja Quem havia de dizer que tal palavra significa grilo

Patrocinado por **Mobilar móveis • Olhão**

Solar das Oliveiras
RESTAURANTE GRILL
Estr. de Vale Parra • Sesmarias • Albufeira - Tel. 289 591 159

Reabre dia 1 de Março
Reopens March 1

Regional
algarve fm
Rádio Silves
Tel.: 282 440 100
No ar em 91.8 - 92.4 e 93.7 FM
Emissão on-line www.algarvefm.pt

Eventos de Albufeira

Até 3 Mar. Exp "Aquilino Desconhecido". Bibl. Mun. Albufeira.
6 Concerto Orquestra do Algarve. Aud. Munic. Albufeira. 21h30
7 a 15 8.º Albufeira Ladies Open. Hotel Montechoro. 9h30
13 Grupo "Amira" (Espanha / Marrocos). Auditório Municipal.
22 7.º Corta-Mato Areias de São João. Camp. reg. corta-mato, cross curto. Pista Internacional de Cross das Açoteias. 10h00
Informação com o apoio do Restaurante Solar das Oliveiras

Eventos de Silves

2 a 28 Exp. de marionetas, Biblioteca Municipal de Silves.
7 Filme: "Pai Tirano". Centro Comunitário. 17h00
14 "Músicas no átrio" Biblioteca Municipal de Silves. 18h00
14 e 15 3ª edição Expocasamento Silves. Pavilhão da Fissul
20 "Livros que mudaram o meu mundo". Bibl. Municipal 21h00
21 Monç "A Carta da Corcunda ao Serralheiro" B.Municipal
Informação com o apoio da Rádio Algarvefm

Porque usamos aliança no quarto dedo?

Os Chineses têm uma explicação muito bonita: usamos a aliança no quarto dedo porque é impossível separar uma mão da outra quando ligada pelo quarto dedo. Assim é a união do casal.

Cada dedo da mão representa um membro da família: Polegar - representa os pais

Indicador - representa os irmãos Médio - representa você Anular - representa o companheiro Mínimo - representa os filhos

O polegar pode ser separado, pois você ao casar -se separa-se dos pais.

Os irmãos e os filhos um dia também vão se separar de você, pois casarão e terão suas próprias famílias. Assim o indicador e o dedo mínimo também podem se separar.

No entanto, o quarto dedo, ou seja o anelar, onde está a aliança de casamento, não se separa, simbolizando a união indissolúvel do casal.



7 Diferenças / 7 Diferenças / 7 differences



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

Try to find 7 differences
Solutions in the next month

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

Sudoku

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

Solução na próxima edição



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

Solução da edição anterior
Solución de la edición anterior

Coisas pouco importantes e que poucos sabem...

- A noz moscada é extremamente venenosa se for injetada de forma intravenosa.
- Em 10 minutos, um furacão libera mais energia que todas as armas nucleares do mundo combinadas.
- O acendedor de cigarros foi inventado antes que o fósforo.
- Durante a guerra de secessão, quando regressavam as tropas aos seus quartéis sem restarem nenhuma baixa, colocavam uma grande faixa: 'O Killed' (Zero Mortos). Daí provém a expressão 'O.K.' para dizer que tudo está bem.
- A Coca-Cola era originalmente verde.
- É possível fazer com que uma vaca suba escadas mas não que desça.
- Número médio de dias que uma alemã passa sem lavar sua roupa interior: 7!
- O papa (do Vaticano) mais jovem tinha 11 anos.
- Cada rei das cartas do baralho representa um grande rei da história: Espadas: Rei David Paus; Alexandre O Grande; Copas: Carlos Magno; Ouro: Júlio Cesar.
- Se uma estátua em um parque é de uma pessoa a cavalo e este tem duas patas no ar, a pessoa morreu em combate; Se o cavalo tem uma das patas frontais no ar, a pessoa morreu de ferimentos recebidos no combate; Se o cavalo tem as quatro patas no solo, a pessoa morreu de causas naturais.
- Só uma pessoa em 2 bilhões vive para ter 116 anos ou mais.

Será isto traição?

A mulher chega em casa e encontra o esposo, na cama, com outra, 25 anos, bonita, com tudo no sítio, bronzeada, cheia de amor para dar... Arma o maior escabeche, mas o marido interrompe-a

-Antes deverias ouvir como tudo isto aconteceu... Encontrei esta jovem na rua, maltrapilha, cansada e esfomeada. Então, com pena do estado dela, trouxe-a para casa. Servi-lhe o jantar que tu não comestes no dia anterior com a mania das dietas, guardei o jantar no frigorífico, lembras-te? Ela estava descalça, então dei-lhe aquele par de sapatos que, como foi a minha mãe que te deu, nunca usaste.

Ela estava com sede e eu servi-lhe aquele vinho que estava guardado... para aquele sábado que prometeste mas que nunca chega... pois, dói-te a cabeça, estás cansada e tens muito que fazer. As calças estavam rasgadas, dei-lhe aquele par de jeans quase novo...que ainda estava em perfeito estado, mas não te servia.

Como ela estava suja, aconselhei-a a tomar um banho.... no final, dei-lhe aquela perfume francês novinho que nunca usaste porque não era a tua marca favorita. Então quando já estava saciada perguntou:

- Senhor, não tem mais nada que a sua esposa não use?
Nem respondi!!!!!!.....Dei logo!!!



A melhor opção La mejor opción

Fevereiro 2009
February nº28

Revista mensal de divulgação

Use este cartão com os descontos que os anunciantes lhe oferecem nesta edição.
Use this card with the discounts given by the advertisers this months

Algarve 2009
Que grande Carnaval!

A melhor opção
The Best Option



Aproveite em Fevereiro um desconto oferecidos neste cartão
Enjoy one discount offered in February by this card.

Algarve

- Atrium Faro
- Algarcine Olhão
- Cinemas de Portimão
- Cine-Teatro António Pinheiro - Tavira



Faça-se ver e ouvir... também no cinema!

Conte connosco, levamos a sua mensagem a todo o lado!

- Cinemas do Algarve 
- Revista A Melhor Opção 
- Rádio Atlântico, Algarve FM e outras  
- Guia das Estradas do Algarve 
- Brindes Publicitários 

Alentejo

- Cine Teatro Almodôvar
- Cine Teatro Castro Verde
- Cine Teatro Ferre. Alentejo
- Cinema Lusitano Vidigueira
- Cinema Melius Beja



Descubra as belezas do Algarve
Discover the beauty of Algarve

