

# A melhor opção La mejor opción

Outubro 2010  
October nº48

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

## Free Magazine

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



## Revista Grátis

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

### Paciente República

#### Diagnóstico

Déficit muito Alto  
Divida Publica muito Alto  
Desemprego muito Alto  
Literacia Baixa  
Desenvolvimento Baixo  
PIB Baixo

#### Tratamento

Cuidados Intensivos  
Tratamento de choque  
Corte absoluto nos açúcares  
Corte absoluto nas gorduras  
Corte absoluto nas despesas



Visite o nosso site para ver a edição do mês. Veja também as diferentes secções para nos conhecer melhor, pensar e decidir trabalhar connosco!

Contacte-nos por email: [inalves@mail.telepac.pt](mailto:inalves@mail.telepac.pt) • tlm. 968 639 468 • tel. 289 72 10 • OLHÃO



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

Outubro  
Nº 48  
2010

Editorial \_\_\_\_\_ 2, 3

A los Empresários Onubenses en  
Andalucia \_\_\_\_\_ 3

Conselhos e Dicas da Isilda \_\_\_\_\_ 4



Comentando Notícias Soltas \_\_\_\_\_ 5,6

The Mc Minns Comments  & Opinions \_\_\_\_\_ 6

Os E-mails que nos enviam \_\_\_\_\_ 6

Agenda de Eventos do  
Município de Olhão \_\_\_\_\_ 7, 8, 9, 10



Fotografia \_\_\_\_\_ 11


Música que Cura \_\_\_\_\_ 12

Anglicismos \_\_\_\_\_ 12

O que nos dá dores de cabeça \_\_\_\_\_ 13

Agenda de Eventos, Loulé  
com o apoio dos  
Supermercados Jafers \_\_\_\_\_ 14



Dicas do Jafers, vinhos  \_\_\_\_\_ 15



Imóveis - Venda Directa \_\_\_\_\_ 17

Horóscopo Mensal Setembro \_\_\_\_\_ 18

Tabela das Marés / Setembro \_\_\_\_\_ 19

Passatempos \_\_\_\_\_ 20



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



**Rádio  
Stº António**

**Onda Viva**

103.3

**R S A**

rsa1033@hotmail.com

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

*Ainda está a tempo de  
semear a sua publicidade  
para colher frutos  
até ao Fim do ano!*



No mês em que a senhora República faz cem anos não podia deixar de assinalar a data, para, de alguma forma, obrigar os “meus” leitores a pensar nos acontecimentos que precederam o nascimento desta senhora que muitos têm amado, outros nem por isso, muitos outros têm chulado, e outros ainda, ultimamente têm-na chupado até ao tutano.

A República, provavelmente foi sonhada por gente decente e “patriota” que via na Monarquia um regime velho e anquilosado por centenas de anos de governação que, por não se renovar e modernizar, a seu ver, precisava de ser substituído por gente do povo. Entre os que queriam ver nascer a menina republica, e muitos queriam ser o pai, sempre houve homens possessivos, violentos e irracionais, que os poetas, filósofos e intelectuais do seu tempo não souberam amansar. Daí que nos cafés, nas tertúlias e nas tabernas, em casas de onde se juntavam boçais e intelectuais, burgueses, operários e outros que tais para falar de revolução, porque na altura não havia televisão, foram congeminando a maneira de fazer nascer em Portugal uma República como a francesa que um século antes tinha nascido após a tomada da bastilha a 14 de Julho de 1789. Para gerar alguma coisa é sempre preciso haver género ou uma família, e para isso até já havia uma família consubstanciada no PRP Partido Republicano Português fundado em 1876. O partido republicano que poucos levavam a sério na época, e até alguns monárquicos pareciam apoiar por julgar possível uma monarquia com um regime de governo republicano, lá ia ganhando uns apoiantes aqui e ali e começaram de facto a ter algum peso e receptividade junto do povo quando o seu discurso político muda do republicanismo para o patriotismo e a necessidade de salvar a honra do país, posta em causa pelo ultimato britânico que obrigava, a monarquia portuguesa, a aceitar o mapa cor de rosa e ceder aos britânicos os territórios em África que reclamaram. Os republicanos ganharam para a sua causa apoiantes de todos os quadrantes políticos que criticavam o Rei pela desonra dessa cedência à Inglaterra. Foi com os discursos em defesa da pátria que os republicanos ganharam apoio popular em Lisboa e no Porto. E como reza a História de Portugal e dos 100 anos da republica que este mês os republicanos comemoram, a monarquia acabou com o assassinato do Rei e do Príncipe herdeiro às mãos de “heróicos cidadãos republicanos” que outros republicanos se apressaram a aproveitar para fazer nascer a República, ainda que esta tivesse que nascer a ferros e muito sangue derramado. Os republicanos podem comemorar os 100 da implantação da República, mas nunca poderão esquecer que o assassinato do Rei e do filho, o regicídio, à luz do direito contemporâneo, foi um acto terrorista. Para um país que se orgulhava de ser pioneiro na abolição da pena de morte (para qualquer crime), 1867. Foram os republicanos que sem julgamento condenaram à morte o Rei, e executaram a sentença executando também o filho por ter nascido Príncipe de Portugal. Há até quem diga que com a República nascida com a morte da monarquia, também nasceu no mesmo parto ou logo após uma irmã chamada Justiça Republicana que, por sinal, está hoje também bastante velha, corrompida e gasta, em quem nem já os republicanos

acreditam não respeitam nem dão um cêntimo furado por ela.

Passados todos estes anos e olhando para os 100 de vida da República que mais se poderia esperar desta senhora, tendo em conta o seu nascimento e origem, os genes dos seus progenitores, os seus educadores, e até os que a quiseram servir presidindo os seus destinos e, apesar da abolição da pena de morte em Portugal em 1867, também um republicano o presidente rei, Sidónio Pais, foi assassinado em Dezembro 1918.

A história da República e dos republicanos, apesar de feita e escrita pelos que venceram e ganharam o poder, não abona nada em favor quer da senhora República quer dos políticos republicanos. Senão vejamos acabaram com a monarquia, usurparam o poder, assenhoraram-se das tenças e das fazendas do reino, e dos Algarves de aquém e além mar. Apropriaram-se de um reino construído pela monarquia em oito séculos, um império português, com fazendas por todo o mundo onde se dizia que o Sol nunca se punha. Passados 100 anos de República, o balanço que os portugueses e a história podem fazer, é que os políticos republicanos, os seus filhos e afilhados, perderam as fazendas em África, na Índia, Timor, na China. Se no Atlântico não se perdeu a Madeira é porque lá governa um Vice Rei, e também não se perdeu os Açores porque os açorianos emigrados na América ainda não forçaram um referendo nas ilhas para exigir a independência e tornar os Açores o 51º estado da União. Comemoram-se 100 de vida da senhora República mas que razões tem esta senhora, ou os republicanos, para festejar a sua longevidade? Os seus filhos mais ilustres, os seus descendentes e afilhados, esbanjaram as riquezas e perderam as fazendas usurpadas à monarquia, apesar do esforço e da luta a que se sujeitaram os milhões de enteados desta República, genuínos patriotas que sempre souberam responder ao apelo, não da República, mas da Pátria que nunca deixaram de amar. Infelizes portugueses que deixaram de ser monárquicos à força, para passarem a ser republicanos forçados a trabalhar para outros senhores republicanos barões e os seu herdeiros, e são hoje mais plebeus e pobres porque da monarquia nada lhes restou senão os castelos, os monumentos, a história e a língua portuguesa que é hoje falada por 250.000.000 de almas em todo o mundo, dos 100 anos da República pouco lhes resta, senão esta apagada e vil tristeza, de deixarem aos seus filhos um país confinado a este exíguo espaço num cantinho da Europa, sem fazendas, empobrecido e velho com gente mais corrupta, quiçá mais ignorante, preguiçosa e amorfa, que está cada vez mais endividado e hipotecado ao estrangeiro, e é incapaz de produzir para se auto sustentar.

Como este editorial tão crítico, a propósito dos 100 anos da Senhora República, que o Estado Republicano e os políticos republicanos de todos os partidos, os filhos e afilhados, comemoram este mês, pode induzir os leitores a pensar que o editor é monárquico ou anti-republicano, apresso-me a esclarecer que não sou monárquico porque, embora tenha vindo ao mundo no dia 1 de Dezembro de 1947, em plena republica e tendo sido baptizado na Santa Igreja Católica Apostólica Romana, tornaram-me logo após





# Conselhos e Dicas da Isilda

Olá...este mês vou deixar-lhe algumas sugestões para aproveitar o Outono e preparar-se para o tempo frio que está a chegar...

● Comece por tomar nota: organização das limpezas, verificação dos sistemas de aquecimento, calafetagem das portas e janelas, limpeza dos algerozes, todos eles são assuntos urgentes nesta altura do ano. Então, como primeiro passo, analise o estado do seu lar:

● Verifique se o telhado e algerozes estão em condições para os dias de chuva.

● As portas e janelas devem estar bem calafetadas. Previna fugas de calor e entradas de frio para não gastar demasiada electricidade dos sistemas de aquecimento. É fácil calafetar janelas e portas, com fitas adesivas para esse efeito. Noutros casos, como nas caixas dos estores, pode recorrer ao uso de silicone.

● Se tem lareira, é a altura indicada para mandar limpar a chaminé. Desta forma estará a garantir que o fumo não entre na sua casa. Se costuma armazenar lenha, chegou o momento de a adquirir.

● É importante que diagnostique a causa de uma parede com tinta descascada. Opte por pintá-la no tempo das chuvas com uma tinta impermeabilizante.

● Se a sua casa é muito húmida, considere a hipótese de adquirir um desumidificador. É um ótimo investimento!

## Limpar e arejar

● A roupa da sua casa deverá estar pronta a usar, por isso, garanta atempadamente a limpeza dos cobertores, edredões, almofadas, mantas, tapetes e cortinados. Se tem sofás com capas, leve-as à lavandaria e peça para as impermeabilizar, assim resistirão melhor à sujidade.

● Assegure-se de que, pelo menos uma vez por mês declara guerra aos ácaros, com a aspiração dos colchões, almofadas, sofás e tapetes. Desta forma estará a prevenir-se contra doenças como alergias.

● Esta é, ainda, a altura adequada para limpar os roupeiros e seleccionar tudo o que não irá usar nesta e na próxima estação. Blusões, gabardinas e fatos deverão ser limpos a seco na lavandaria e permanecer guardados dentro das protecções de plástico.

● É importante que coloque protectores antitraça nos roupeiros, assim como recipientes desumidificadores. Desta forma estará a garantir que a sua roupa se mantenha impecável. As caixas de plástico transparentes e com tampa são uma boa escolha em matéria de organização. Nelas poderá guardar cintos, cachecóis, luvas, malas, medicamentos, maquilhagem. Desta forma fica tudo protegido do pó e da humidade.

● A renovação do ar na sua casa, armários e roupas deve ser tomada como uma prioridade máxima. Aproveite os dias menos chuvosos para abrir de par em par as janelas, sobretudo quando estiver a fazer limpezas.

● A cozinha e a casa de banho são as divisões da casa que costumam ter maior humidade. Espelhos, vidros e armários devem ser limpos com um pano molhado (de preferência com detergentes antibacterianos) e depois com um pano seco, para que a humidade não fique a estragar os materiais. Para uma secagem mais rápida das bancadas e do chão, areje frequentemente estes espaços...

*E por este mês é tudo...volto em Novembro com mais Dicas e Sugestões... Até lá...*

Isilda Nunes



## Sr.(a) Empresário(a)

Até final do Ano tem uma Tabela Económica que lhe oferece 50% de redução em anúncios simples

### Revista - Tabela de Preços

Espaços	Medidas - Alt x Larg. - Em milímetros	Pág/par	Pág/Impar	Tabela Económica
* 1/16 pág	* 30,0 x 96,5	—	—	* 30 €
1/10 pág	50,5 x 96,5	90 €	100 €	* 50 €
1/8 pág	63,4 x 96,5	100 €	125 €	* 60 €
Rodapé	63,4 x 197	200 €	250 €	* 100 €
1/4 pág	129 x 96,0	200 €	250 €	* 100 €
½ pág/vert.	260,5 x 96,5	350 €	390 €	* 175 €
½ pág/hor.	129 x 197	350 €	390 €	* 175 €
1 página	260,5 x 197	700 €	750 €	* 350 €
V.Capá	260,5 x 197	800 €	—	* 400 €
V.C.Capá	260,5 x 197	850 €	—	* 425 €
C.Capá	260,5 x 197	1000 €	—	* 500 €

\* A Tabela económica não tem bonificações em mapas, rádio e brindes publicitários. Condições de pagamento: 50% c/reserva espaço, resto c/aprovação layout do anúncio

Aproveite esta oportunidade para enviar o seu anúncio a 2000 pessoas e ser visto por cerca de outras 10.000

Contacte-nos para que o visitemos sem compromisso

289 72 10 50 / 968 639 468 inalves@mail.telepac.pt

## GUERREIRO'S RESTAURANTE

De: José Manuel S. Guerreiro



Marisco e peixe sempre fresco... Qualidade Garantida!

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



Até à saída desta edição que é a número 48 e assinala quatro anos de edições mensais consecutivas, não comentámos muitas notícias de cariz político ou de futebol. Para isso já bastam as televisões locais de Lisboa e os jornais desportivos também da capital da República. Mas decidimos a partir desta edição, começar a fazer alguns comentários, curtos, sobre as notícias do mês que passou, em particular da última semana, por estas muitas vezes continuarem a ser notícia. Esta rubrica também tem por objectivo, estimular o pensamento, e a opinião crítica, dos nossos leitores que dão mais trabalho aos seus neurónios, exercitando-os mais do que exercitam as suas massas musculares. Se conseguirmos ajudá-lo a procurar respostas para você formar a sua própria opinião, em vez de fazer suas as opiniões que se publicam, já nos daremos por compensados pelo nosso trabalho, e felizes por ajudá-lo a procurar ver para além do que lhe põem na frente na televisão ou no jornal.

Leis de Trabalho. Começamos por comentar o despedimento de um empregado da Federação Portuguesa de Futebol com contrato a termo. Este é um exemplo das boas leis de trabalho que temos em Portugal e da excessiva protecção que os trabalhadores gozam. O ex-seleccionador nacional de futebol foi despedido por lhe ter sido movido um processo disciplinar por mau comportamento ético e desportivo. Não foi despedido pelo medíocre desempenho da selecção que comandava, na fase de classificação, nem pelo mau resultados no mundial em que a Selecção de Portugal participou entrando como 3ª selecção do ranking e saindo deste mundial em 8º lugar. O seleccionador não pôde ser despedido por incompetência profissional, incapacidade de liderança, ou pelos maus desempenhos da selecção. Foi despedido por falta de ética, assim a modos de falta de educação. Como o trabalhador se julga com razão para contestar o despedimento, vai daí e pôs um processo contra a entidade patronal, não para ser readmitido no seu posto de trabalho, (com todos os seus adjuntos, colaboradores e auxiliares) mas para limpar o seu bom nome profissional, a sua honra e seriedade e claro ser indemnizado em alguns milhares ou milhões por perdas e danos. E esta hein?

Claro que a FPF aguenta e tem milhões para pagar indemnizações sem entrar em falência. Mas com trabalhadores assim e leis que os protegem, talvez em excesso, não admira que em Portugal haja cada vez mais empresas a mudar para outros países, a cessar a actividade ou a entrar em falência, do que a constituírem-se novas sociedades e abrirem novas empresas. Pense por si o que está mal nas leis de trabalho do nosso país? E porque há tanto desemprego? Será porque os patrões são uns Ebenezer Scrooges malvados? Ou os empregados não são trabalhadores competentes e honestos? Quer seja Patrão ou Empregado, pense por si o que está mal e o que você pode fazer para mudar, ou ajudar a mudar, o que está errado”.

Leis Penais. Comentamos o acordão da sentença do caso Casa Pia, em que foram condenados com penas leves os acusados de muitos crimes de pedofilia. Demorou seis longos anos um julgamento que os portugueses não acreditavam que condenasse alguém para além do infeliz Sr. “Bibi” dadas as inúmeras escapatórias, portas de emergência, alçapões e portas secretas do nosso código penal, que faz da Justiça Portuguesa uma farsa ou uma paródia. Diz-se que se fez justiça com este acordão e que ficou provada a culpabilidade dos acusados que foram levados a julgamento, porque outros houve que


não foram pronunciados. Ficou o povo mais tranquilo por este aparente funcionamento da Justiça que como o povo dizia, antigamente, “Pode demorar! mas não falha!”. Pode-se questionar se a Justiça não falhou, pela brandura das sentenças? Mas pode-se questionar pelas alterações que foram feitas ao código penal durante os seis anos do processo que permitiu a não acusação de outros suspeitos, bem com ilibou a acusada Gestrudes. E pode-se questionar a Justiça, os advogados, os legisladores, e os advogados por usarem todos os truques que as leis que fizeram lhes faculta para atrasarem a realização plena da Justiça. Os recursos interpostos pelos advogados dos indivíduos condenados, vai atrasar em mais uns meses senão anos a prisão efectiva dos condenados. Há até quem diga que eles nunca irão para a prisão. É caso para pensar porque será que no nosso país a Justiça parece funcionar na aparência e não na realidade? O cidadão comum, o homem da rua já começa a pensar que por este andar vai sair mais barato ao contribuinte e ao país fazer justiça popular. Pense no problema da Justiça em Portugal, e se não tem opinião procure tê-la também, porque você não pode ser tão pobre que nem opinião tem. Quer saber qual é a nossa opinião sobre os recursos e mais recurso que os advogados apelam para atrasarem a execução da justiça, ou a prescrição dos crimes? É que o acusado depois de condenado tenha na mesma direito ao recurso, mas que o advogado que interponha o recurso seja também responsabilizado por esse recurso, pagando as custas do processo, podendo eventualmente ser acusado de cumplicidade, encobrimento ou obstrução da Justiça, no caso da condenação do arguido ser confirmada na sentença do recurso. Pense e veja de que modo você pode ajudar a mudar o que está mal na Justiça? Se é advogado tem muitos e bons meios para forjar novas leis que substituam a porcaria de leis que têm feito. Se é filho de advogado fale com o seu pai para que contribua, sem ter que se tornar um mártir na purificação da nobre causa da Justiça, porque como diz o povo “Mais vale um cobarde vivo! Do que um herói morto!,” e para si sempre é melhor ter um pai que, eventualmente, o envergonhe do que ser órfão de pai. Sendo você um homem do povo como eu, que nutre uma profunda admiração por aqueles corajosos advogados dos filmes americanos, e por honestos e corajosos advogados que também os há em Portugal, quando vir um advogado a precisar da sua ajuda, antes de o ajudar ponha-lhe um contrato para assinar preto no branco (conforme o BI), o que é que lhe paga por essa ajuda.

Leis da comunicação social. O cidadão anónimo, o homem da rua, o contribuinte português já nem se interroga a si mesmo sobre a comunicação social que tem? E nem sabe se há leis que obriguem os jornalista? E o mais curioso é que nem se importa com a comunicação social e nem lhe dá crédito. A prova do que dizemos está em que cada vez se compra, e se lê menos jornais, excepção feita aos jornais da bola que têm os seus fieis compradores. A notícia que comentamos sobre a comunicação foi o tempo de antena dado no canal público ao C. Cruz para se defender da condenação que lhe foi aplicada pelo tribunal no caso Casa Pia. J. de Sousa entrevistou-o permitindo-lhe pôr em causa o trabalho e a competência do Júri do Tribunal que o condenou. Como se não bastasse a TV pública, também a TVI deu tempo de antena ao C. Cruz, nuna entrevista feita pelo colega apresentador L. Goucha, para mais uma vez tentar desacreditar o tribunal que o havia condenado. Como é possível num Estado de Direito, isto acontecer? Um indivíduo já condenado pelo tribunal ter tempo de antena para denegrir os juizes, o tribunal, e a

justiça que o condenou? Felizmente o telespectador já sabe fazer zapping e cada vez mais os portugueses se ligam à TV por satélite ou vêem pela internet outros canais de informação mais credíveis. Só para terminar este apontamento, note-se que também o advogado Lima Duarte, já foi à RTP ao mesmo programa da J de Sousa, clamar pela sua inocência. Todos esses entrevistados tinham em comum, para além da sua inocência, o facto de estarem sendo vítimas de uma monstruosidade da Justiça. Que se cuidem os próximos entrevistados de Judite de Sousa porque, ao que parece, a Grande Entrevista só entrevista inocentes.

Leis da economia. Quando sair a edição de Outubro não sabemos se o Sr 1º Primeiro Ministro já chegou a acordo com o estagiário líder do PSD? Parece que as leis da economia, do BCE, do FMI e o mestre em economia Prof. Dr. C. Silva obrigarão estes dois bem parecidos rapazes a chegarem acordo quanto ao orçamento de Estado para 2011. O que a nós nos parece surrealista é que depois do Eng. Sócrates ter andado quase todo o anterior mandato criticar o estado em que o D. Barroso e S. Lopes deixaram o país em 2005, com 6% do déficit real. Tendo o Eng. Sócrates e os seus ministros falado tão mal da competência dos governantes anteriores, como é possível vir agora pedir o apoio do PSD para apoiar a aprovação de um orçamento de Estado para 2011, esquecendo-se que deixou o déficit chegar aos 9% em 2009? Mas será que estes políticos não têm memória? Não têm carácter? Não têm coluna vertebral? Não têm pais? Não têm filhos? Não têm ao menos um espelho em casa que lhes reflecta a imagem que dão deles?

De todas as más notícias que passam nos meios de comunicação, há algumas que nos reavivam a esperança na regeneração do ser humano, porque ainda há gente muito boa, generosa e capaz por esse mundo fora. Presto aqui, mais uma vez, a minha homenagem ao Special One, por se disponibilizar a assumir a responsabilidade de treinar a selecção nacional nos próximos dois jogos e, de assumir esse encargo como um privilégio e uma honra sem que a FPF tivesse que lhe pagar, nem mesmo a gasolina de Madrid ao Porto. Mais portugueses assim houvesse, em Portugal, e o país não estaria como está hoje. Aproveito ainda este bocadinho de papel, que me resta, para prestar a homenagem aos muitos portugueses que emigrados por esse mundo, vão fazendo por ser também Special Ones nas suas actividades profissionais, humanidade e grandeza de alma

 To abandon.....easy as D, E, and F? We revert this month to a subject addressed in a previous edition of the magazine--abandonment.

For D we reconsider Dogs specifically and the observation that their population, and thereby some risks, continue to rise. As a means to thwart this trend we believe that some incentives to neuter 'guard' dogs already exist in that any veterinary fees can be regarded as tax deductible. Did the general business community know this? Many such enterprises have guard dogs and may claim. Assuming this is true, could a forward thinking local, provincial or indeed the national Government spread the potential Tax relief to all taxpayers. It is not difficult to foresee the immediate spin-off benefits. Less unwanted puppies roaming our streets leaving dirty 'deposits'

Our next E is for Environment in general. Look around and think about the mess we are leaving for our children, their children and all the future generations. In many different ways they face both bad consequences of our generations disregard for Mother nature and high costs of cleaning up behind us. Consider plastic materials and bottles for a start. They are visible everywhere and spoil the views and scenery. Why not: a) Rather than just walk past the offending item, pick it up and deposit it in a more appropriate collection area. b) As a further step consider introducing a small surcharge on products supplied in plastic materials. Funds from this could be redirected towards improving the recycling facilities at the beaches or in the countryside which in turn will reduce the cost of manufacture of the packaging materials. c) Apply 'on the spot' fines on the dumpers AND name and shame these people.

For F we highlight Food. How much do you throw away? Ok generally it degrades fairly quickly but can we more simply reduce the amount we prepare and cook or reduce slightly the portions we receive in restaurants? We thereby reduce our intake and become fitter and healthier! We also expend less energy in the preparation and cooking processes

We can save money in the short term with the longer term environmental benefit to follow.

Finally, In later editions we will move on through the alphabet but meantime, we urge everyone to think about their 'throwaway' approach to life in general before it becomes too late!

Maybe previous generations were less aware of the consequences but as more information becomes available with time we should realise that our future generations deserve better.

YOU can help in many small ways.

## OS E-MAILS QUE NOS ENVIAM.

Uma menina conversava com a sua professora.

A professora disse que era fisicamente impossível uma baleia engolir um ser humano porque, apesar de ser um mamífero muito grande, a sua garganta é muito pequena. A menina contrapôs que Jonas foi engolido por uma baleia. Irritada, a professora repetiu que uma baleia não poderia engolir um ser humano: era fisicamente impossível.

A menina então disse: - 'Quando eu morrer e for para o céu, vou perguntar ao Jonas'.

A professora perguntou-lhe, sarcástica: - 'E o que acontece se o Jonas tiver ido para o inferno?'

A menina respondeu: - 'Então é a senhora que vai perguntar.'

Um dia, uma menina estava sentada na cozinha observando a mãe a lavar os pratos, e de repente percebeu que a mãe tinha vários cabelos brancos sobressaindo entre a sua cabeleira escura.

Olhou para a mãe e perguntou: - 'Por que é que tens tantos cabelos brancos, mamã?'

A mãe respondeu: - 'Bom, cada vez que te portas mal e me fazes chorar ou ficar triste, um dos meus cabelos fica branco'.

A menina digeriu esta revelação por alguns instantes e disse de imediato: - 'Mãe, por que é que todos os cabelos da avó estão brancos?'

Uma professora de creche observava as crianças de sua turma a desenhar. Ia passeando pela sala para ver os trabalhos de cada criança. Quando chegou ao pé de uma menina que trabalhava intensamente, perguntou-lhe o que estava a desenhar.

A menina respondeu: - 'Estou a desenhar Deus.'

A professora parou e disse: - 'Mas ninguém sabe como é Deus.'

Sem piscar e sem levantar os olhos do seu desenho, a menina respondeu: - 'Saberão dentro de um minuto'.

Todas as crianças tinham ficado na fotografia e a professora estava a tentar convencê-los a comprar uma cópia da foto do grupo. - 'Imaginem que bonito será quando vocês forem grandes e todos digam «ali está a Catarina, é advogada,» ou também «este é o Miguel. Agora é médico»'. Ouvia-se uma vozinha vinda do fundo da sala:

- 'E ali está a professora. Já morreu'.

Há 2 tipos de pessoas que dizem a verdade: as crianças e os loucos. Os loucos são internados em hospícios. As crianças, educadas. (Jean Paul Sartre)

Estas adoráveis histórias curtas de crianças foram-nos enviadas por F. Silva





## Agenda de Eventos, Município de Olhão



**Até 30** Exposição “Letras e Cores, Ideias e Autores da República”.

Comemorações do Centenário da República. Biblioteca Municipal.

**2** Leituras Com Sabor a Partilha.

Biblioteca Municipal Olhão. 16h00

**2 e 3** Projecto Valados "Como pensar uma criação de teatro". João Mota. Biblioteca Municipal. 11h00-13h00 e 14h30-16h30

**3** Cãopaper II ADAPO. Jardim Pescador Olhanense. 10h00

**4** Sarau da República. Programa: Música Portuguesa: Rosinda Vargues. Grupo de música tradicional portuguesa :Tem Avonde. Momento literário: alunos da

Esc. Guitarra clássica. Dança e expressão dramática: Da Monarquia à República. A Dança Misteriosa: Emiliano/Paulo Salero. grupo de alunos da Escola Secundária.

Escola Secundária Dr. Francisco

Fernandes Lopes. 22h00

**4** Inauguração da exposição documental.



Comemorações do Centenário da República. “A Primeira República” às 21h00. Conversa sobre a Primeira República com Dr. António Gambóias às 21h30. Teatro “Do lado

da verdade”, pelos actores Henrique Prudêncio e António Gambóias às 22h15. Pechão

**5** Festa do Dia do Idoso. Música para dançar, beberete e actuação dos artistas Pedro e Teresa Viola. Pavilhão Multiusos. Moncarapacho. 14h30

**5** Actuação da Banda Filarmónica de Moncarapacho. Comemorações do Centenário da República. Av. da República. 16h00

**5** Apresentação da Publicação "Olhão nos Primeiros Dias da República" Apresentação pelo Professor Doutor Rosa Mendes. Sociedade Recreativa Olhanense. 18h30

**5** Exposição “Da Monarquia à República: Figuras e Factos em Olhão”. Comemorações do Centenário da República.

Sociedade Recreativa Olhanense

*Informação com o apoio da Câmara Municipal de Olhão*



sinta.

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

relaxe. **viva.**  município de Olhão

...mais para si!

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



www.ibericafrio.com



**ibericafrio**

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

Escrit./Stand de Vendas: E.N. 125, nº 190 • 8700 OLHÃO  
Oficinas: Zona Industrial - Lote 210 - 212 • 8700 OLHÃO  
Tel.: 289 702 314 • Fax: 289 707 121

geral@ibericafrio.com



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

**CHURRASQUEIRA**  
**O**  
**Franguinho**

Célebre Franguinho no Churrasco  
Espetadas Variadas  
Outros Pratos Regionais

Duas Salas C/capacidade P/ 500 Pessoas  
Ar Condicionado • 2 Parques Estacionamento Privativos

Estrada Nacional 125 (Junto à Mobilar) 8700 OLHÃO • Tel.: 289 704 961

**Ouçá-nos no Algarve e no Mundo!**

92.2  
**Atlântico fm**  
www.atlanticofm.com

R.T.V.A

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



## Agenda de Eventos, Município de Olhão

**8 e 12** Clube de leitura Ler, Reler e Tresler. “Entre (a)voz e as palavras”. Bibl. Municipal 17h30  
**8** Apresentação do romance “Amanhecer na Rotunda” de José Sequeira Gonçalves e João Espada. Bibl. Municipal. 21h30  
**9** Páginas trico(n)tadas. Ciclo de Encontros com Escritores - Inês Botelho. Bibl. Municipal. 15h30  
**9** Revista à portuguesa “Ó Zé Bate o Pé”. Espectáculo bem-humorado protagonizado por Luís Aleluia: “um protesto popular pela alegria e boa disposição”. Auditório Municipal de Olhão. 21h30  
**9** Música de Pais para Filhos. Gonçalo Pescada (Acordeão). Bibl. Municipal. 10h30 e 11h30  
**11** Conferência “Construção de Habitação Social e Realojamento em Portugal: Velhos e Novos Paradigmas”. INIAP / IPIMAR. 15h00



*Informação com o apoio da Câmara Municipal de Olhão*



**DECORMAIS**

*Cortinados e  
Decorações, lda.*

**Venha Visitar-nos!**



R. Almirante. Reis, Tel. 289 713 136 Tlm.: 965 095 015 OLHÃO  
Fax.289706840 • decormais@gmail.com



*Teresa Aragão*

Conexão Brasil.

**Nova Coleção  
Outono / Inverno**

• Jeans • Blusas • Malas • Sapatos

Praça Patrão Joaquim Lopes, nº 23 • Tlm. 961 303 002 • OLHÃO



## Agenda de Eventos, Município de Olhão



**11 e 25** “À Roda da Poesia...”: leituras e conversas em torno da poesia, poetas e outras coisas concretas ... Biblioteca. 17h00

**12** Filme “Águas Agitadas”. Cineclube. 21h30

**13 e 27** Visitas orientadas à exposição “Compromissos Marítimos no Algarve”. 11h00

**14** Livros vão Passear à Creche. Biblioteca Municipal de Olhão.

**15** Descobrimo a Bebéteca. Biblioteca Municipal de Olhão. 16h30

**15** Conferência “A Actividade Tipográfica Algarvia ao Serviço da Causa Republicana”. Por Patrícia Palma. Sociedade Recreativa Olhanense. 18h00

**16** Cinema: “Rap”ública. Realizada por jovens do Projecto Bom Sucesso no âmbito das comemorações do Centenário da República. Sociedade Recreativa Olhanense. 21h00

**16** “Comer é bem divertido”. Biblioteca Municipal de Olhão. 16h00

**16** 3º Aniversário MOJU. Apresentação da Curta-metragem - “Rap”ública - Realizada por jovens do Projecto Bom Sucesso no âmbito das comemorações do centenário da República; Lançamento público do sítio da



Associação na internet; Actuação do grupo dança “standUP”; Graffiti ao vivo; Concerto com banda convidada. Sociedade Recreativa Olhanense. 21h00

**19** Filme “Sem Nome”. Cineclube. 21h30

**22** “Verde e vermelho: da República à Liberdade” por Afonso Dias. Biblioteca Municipal de Olhão. 21h30

**23** XI Olhão Moda. Sociedade Recreativa Olhanense

**22 e 23** Arte da leitura para Pais e filhos. Bibl. Mun. Olhão.

**23** Histórias para Instrumentos. Rui Gonçalves Violino. Biblioteca Municipal de Olhão. 11h00

**23** Conferência “Manuel Teixeira Gomes: escritor e republicano”. Por Ana Alexandra Carvalho. Bibl. Mun. 15h30

**23** Espectáculo Infantil “O Escaravelho Contador”. Comp. Teatro de Braga. Auditório Municipal de Olhão. 16h00

**26** Filme “Canino”. Cineclube. 21h30

**29** Conferência “João Lúcio poeta de transição”. Por Vasco Prudêncio. Museu da Cidade de Olhão. 18h00

**30** Ciclo de Cinema Infanto-juvenil. Biblioteca Municipal de Olhão. 16h00

**4ªs e 6ªs Feiras** “Vamos partir à descoberta da República Portuguesa hora do conto - “Portugal para Miúdos”.



*Informação com o apoio da Câmara Municipal de Olhão*

**Mobiliar móveis** Desde 1968  
Peças que dão conforto à sua casa

**Promoções  
todos os dias!**

Madeira 100%  
**Maciça**



Facilidades de Pagamento 3, 6, 9, 12 meses s/juros  
Entrega e Montagem gratuita • Assistência após venda

**Visite-nos!...**



## Agenda Eventos, Mun. Olhão

Bibl. Mun. Pré-Escolar: 4ª às 10h30 e 6ª às 14h30. Público: 1º, 2º e 3º ciclo: 4ª às 14h30 e 6ª às 10h30.

**Durante todo o mês: "Outubro Sénior".** Dia 9 - "Sénior Informado" Saúde e Segurança. Bibl. Mun.. 15h00. Dias 14 a 17 - Passeio sociocultural à Serra da Estrela. Outras actividades: Exp(s) de trabalho dos serviços da instituição (Centro comunitário, Lar de idosos, Centro de dia e outros); Actividades desportivas ao ar livre.

**3ªs e 5ªs Feiras Marchas Regulares.** Concentração dos participantes na Escola EB 2.3 João da Rosa e conduzem-no, por diferentes circuitos, a um olhar diferente pela cidade de Olhão. 18h30 - 20h00

*Informação com o apoio da Câmara Municipal de Olhão*



**gelvi**

**A FRESCURA NATURAL DO ALGARVE**

gelvi.1@sapo.pt • www.gelvi.pt



**Dia 22  
Outubro**

Biblioteca Municipal de Olhão. 21h30

# Jane & Rose

**Arranjos • Fardas • Bordados**

Av. dos Combatentes da Grande Guerra  
Bloco A, Lt. 6 r/c Esq. 8700 OLHÃO

Tlms. 969 358 493 / 969 613 738  
castrojp4@hotmail.com



**Óptica Nascente, Lda.**

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



**MEGA SAPATARIA  
Capital do Calçado**

**Cavalinho**

**Preços de Fábrica**

*Não encontra sapatos mais baratos! Venha ver!*

**Estrada Nacional 125 • Bela Mandil • OLHÃO**

**Century 21** O mercado Imobiliário  
nunca mais será o mesmo  
em **Olhão**



919 769 294 • 289 721 508

ria@century21.pt



*Fotos: Arquivo*

## Faz o teu Book



**Marca já a tua sessão**

Estúdios Corte Real Av da Republica

Olhão 289713804

# Concurso *Tema livre*



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

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

Cantar, dançar ou simplesmente ouvir música podem fazer muito pela sua saúde.

Não é só o seu estado de espírito que é influenciado pelas canções que ouve. Às vezes, a banda sonora da sua vida pode não estar sincronizada.

A música não aparece no momento certo, como nos filmes, e sente falta dela. É normal, uma vez que ouvir música faz parte da vida e é uma excelente maneira de comunicar.

Um aspecto curioso é que cada vez mais estudos científicos estão a concluir que ouvir música e cantar faz bem à saúde. Isto sem falar nos benefícios directos que dançar traz à sua linha.

#### Ritmo terapêutico

No Hospital de Chelsea e Westminster há regularmente concertos ao vivo, tendo-se concluído que os doentes que assistem precisam de menos medicamentos e recuperam mais depressa. Citada pela BBC, Rosalia Staricoff, da equipa médica que conduziu o estudo, refere que «a música reduz a pressão arterial, a frequência cardíaca e as hormonas relacionadas com o stress».

Uma outra investigação da Universidade de Oxford, publicada em 2005 pela revista Heart, concluiu que a música calma tem um efeito relaxante, diminuindo a frequência cardíaca e respiratória, enquanto os tempos acelerados produzem um efeito contrário.

Um estudo da Universidade de Queensland, na Austrália, vai ao pormenor de sugerir música clássica em vez de rock nas salas de operações, o que permite monitorizar melhor as funções vitais do doente.

Se gosta de cantar saiba que ao fazê-lo aumenta a oxigenação do sangue e exercita músculos do tronco. A nível psicológico, provoca uma sensação de bem-estar emocional, que é reforçada se cantar com outras pessoas.

#### Terapia dos sons

O interesse da comunidade científica pela música enquanto

instrumento terapêutico não é de agora. A musicoterapia, um tipo de psicoterapia cujo instrumento de trabalho é a música e os seus elementos (som, ritmo, harmonia), teve o seu primeiro instituto criado na década de 40, na Suécia.

Segundo a obra «Iniciação às Psicoterapias», de Isabel Leal, este tipo de intervenção é usado em hospitais psiquiátricos para reestabelecer a relação entre pacientes e o pessoal de saúde; na abordagem de crianças autistas; na reeducação de deficiências físicas e sensoriais e no caso de doentes oncológicos e em coma.

A musicoterapia pode também ser usada na recuperação de pessoas com problemas de abuso de substâncias, dor crónica e aguda, entre outras situações.

#### Sabia que...

1. Ouvir música durante o parto pode ajudar a controlar a dor.
2. Se comer enquanto ouve música clássica provavelmente fá-lo-á de forma mais lenta e em menor quantidade.
3. Quando ouvimos música relaxante o nosso organismo produz mais serotonina, uma substância relaxante.
4. Ouvir música estimula a nossa capacidade de concentração.

**Dica:** Os leitores de mp3 podem estar na moda, mas não os use com o som muito alto (deve conseguir ouvir as conversas do lado), nem durante muito tempo. Pode ficar com problemas de audição irreversíveis.

#### Sugestão:

Se está grávida ou tem filhos com menos de três anos experimente pô-los a ouvir os Lovely Baby CD's, de Raimond Lap. Estes cd's potenciam as capacidades cognitivas, Comportamentais e motoras.

Fonte: mulher.sapo.pt



## ANGLICISMOS

Anglicismo caracteriza-se por vício de linguagem. Tanto o português de Portugal como o do Brasil incorporaram um número considerável de anglicismos em décadas recentes, embora nem sempre os mesmos. Continuação da edição anterior.

**EAGLE** Jogada de golf em que o jogador consegue ficar duas pancadas abaixo do par do buraco.

**ECSTASY** Droga usada em comprimidos, ingerida com o objectivo de obter maior resistência ao sono. Efeito semelhante ao das anfetaminas.

**E-MAIL** Electronic Mail. Correio electrónico para enviar mensagens para outra pessoa ou participar em grupos de discussão.

**EX-** Prefixo de origem latina, mas que entrou para o português pela expressão inglesa ex-wife, vulgarizando-se o seu uso em outras situações.

**EXIT** Saída. Sinal frequente em edifícios públicos.

**EXPERT** Especialista em alguma matéria ou campo.

**FADE OUT** Usada na música e nos filmes para referir um gradual decréscimo de som ou imagem.

**FAIR PLAY** Desportivismo.

**FAIRWAY** Parte de um percurso de golf, que tem a relva mais bem aparada.

**FAST FOOD** Comida que é confeccionada e consumida no momento.

**FAX** Telefone equipado com impressora que permite a recepção de mensagens escritas.

**FEEDBACK** 1 Ruído provocado pela proximidade de dois microfones. 2 Resposta de acordo com algo que é proposto.

**FEEDER** Alimentador de folhas de uma impressora.

**Feeling** Presentimento, impressão.

**FILL-IN** Tipo de flash fotográfico em são feitos vários disparos antes do disparo final em simultâneo com a abertura do obturador.

**FIREWALL** Computador que interliga duas redes e normalmente restringe a troca de informação para evitar acessos não autorizados.

**FLAME** Mensagem de correio electrónico ou de newsgroup que contém insultos como resposta a uma mensagem anterior.

**FLASH** Instrumento de fotografia que faz o disparo de um clarão em simultâneo com a abertura do obturador. Usado em situações de pouca luz. 1. Termo usado na gíria do mundo da droga após a ingestão de psicotrópicos. 2. Igualmente usada em gíria e que substitui a palavra insight, que tem origem na corrente psicológica alemã, teoria de Gestalt.

**FLASHBACK** Processo literário em que no tempo linear da diegese se introduz um evento que se reporta a um tempo anterior. Técnica também utilizada no cinema.

**FLASH MOB** Concentrações relâmpago. Imagine um local qualquer da via pública. Uma pessoa pára, segue-se outra, outra... Quando se dá por ela, de um

momento para outro, está lá uma multidão instantânea. Não gritam palavras de ordem, não têm qualquer objectivo político, não pretendem mostrar nada. Permanece ali durante uns minutos e, tão depressa como apareceram, desaparecem.



Quem nunca sentiu uma dor de cabeça repentina depois de trincar um gelado?. E aquelas manhãs em que mal conseguimos pensar porque a dor de cabeça que temos não pára de nos lembrar de que ainda não tomámos café? Este género de dor de cabeça é denominado cefaleia e pode ter origem em diferentes factores, desde os relacionados com a alimentação ou até emocional, variando de pessoa para pessoa.

Factores desencadeantes de dor de cabeça mais curiosos, frequentes, e como controlá-los:

**ACESSÓRIOS PARA O CABELO** Bandoletes, ganchos e mesmo brincos podem provocar dores de cabeça. Segundo os neurologista, «isso só acontece nos casos em que a pessoa tem uma hipersensibilidade local, com um componente mais nevrálgico, em que o repuxar do cabelo a possa estimular». *Conselho: Vá reposicionando os acessórios e tente não usá-los durante muitas horas.*

**ALIMENTOS** «Os alimentos que mais frequentemente desencadeiam uma enxaqueca são o chocolate, as nozes, certos tipos de queijo, vinho branco ou tinto e alguns constituintes dos molhos da comida chinesa, como o glutamato monossódico». *Conselho: O neurologista aconselha a «tentar identificar o factor que possa estar na génese do desencadear das crises de enxaqueca, evitando-o ao máximo».*

**FRIO** A dor de cabeça associada ao frio «tem a ver com um processo de vasoconstricção, associa-do a temperaturas muito baixas. Acontece não só com a comida ou bebida gelada, mas também em situações de frio intenso». *Conselho: Evitar bebidas ou alimentos gela-dos, deixando-os aquecer ligeiramente antes de os ingerirmos. Em relação aos meses mais frios, agasalhe-se bem!*

**CAFEÍNA** Numa pessoa que tenha hábitos de consumo de cafeína muito elevados, a privação abrupta desta substância provoca uma crise de enxaqueca. «Mesmo quem apenas bebe um café por dia pode ter uma crise se passar um dia sem beber». *Conselho: Neste caso beba um café.*

**FOME** Períodos de jejum prolongados podem desencadear uma crise de enxaqueca, «mesmo comendo a seguir, não é fácil controlar a crise e, por vezes, é preciso fazer medicação para a dor desaparecer» *Conselho:*

Não passar mais de três horas em jejum.

**PERFUME** «Dependendo da sensibilidade de cada um, o perfume, o desodorizante ou até detergentes com um cheiro mais intenso podem estimular uma dor de cabeça. Mas quem sofre com um odor não sofre necessariamente com todos». *Conselho: Evitar ao máximo os cheiros que provocam a dor de cabeça.*

**SEXO** «a crise de enxaqueca do orgasmo é uma situação que surge com alguma frequência. Os factores associados são normalmente o jejum ou o stress emocional ligado à relação ou a outros factores da vida pessoal». *Conselho: Procurar um médico para averiguar se se trata de uma cefaleia normal, se pode eventualmente relacionar-se com uma situação de saúde mais grave e tentar perceber se há uma envolvimento de ansiedade na vida pessoal ou com a relação em causa.*

**STRESS** «nestes casos, é preciso parar e pensar se essa crise interfere muito na qualidade de vida e no desempenho intelectual, porque o tratamento vai depender da necessidade sentida pela própria pessoa». *Conselho: Para situações esporádicas de stress que ocasionam dores de cabeça, aconselha-se a toma de um analgésico. Se são mais frequentes, pode-se optar por um tratamento profiláctico, que reduz ou acaba com as enxaquecas durante um largo espaço de tempo.*

**TEMPO** Dias enevoados ou temperaturas húmidas podem dar origem a cefaleias em pessoas mais sensíveis. *Conselho: «nesses casos há pouco a fazer mas, se a dor for muito frequente, então pode-se recorrer a tratamentos profilácticos».*



Que pode fazer para prevenir as dores de cabeça:

- Tratamentos farmacológicos
- Técnicas de relaxamento
- Mudanças no estilo de vida
- Exercício físico regular
- Técnicas de biofeedback

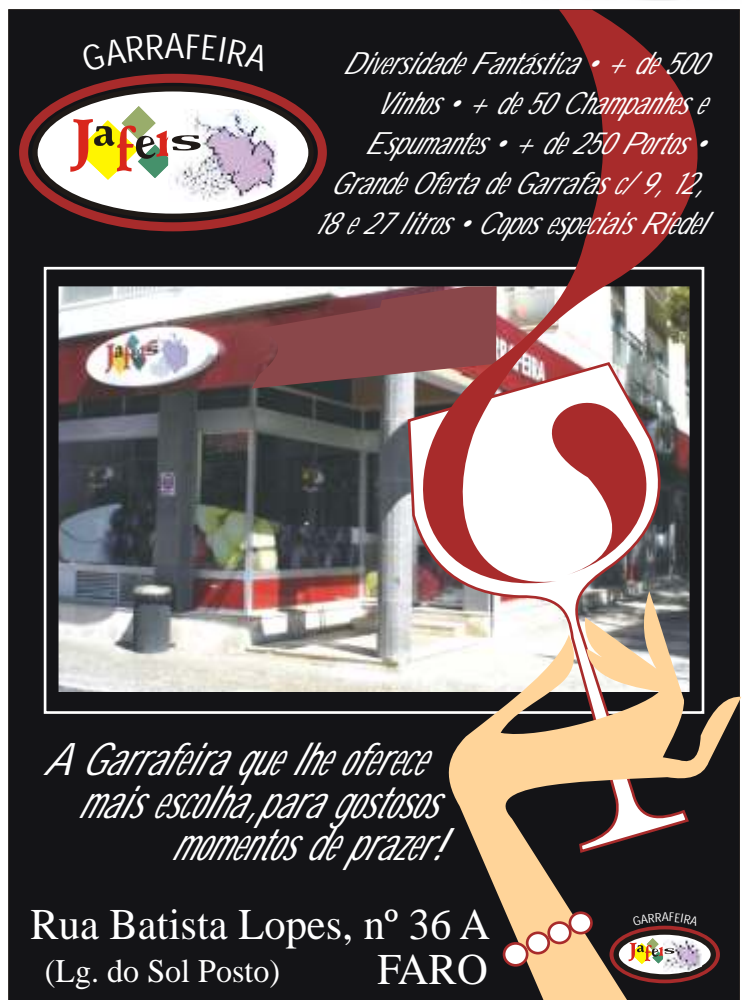
Fonte: mulher.sapo.pt/



**38º**  
Torneio  
Feira de Sta. Iria  
/ Cidade de Faro  
FARO  
16 e 17 de Outubro de 2010  
Pav. Sporting Clube Farense



**NM PNEUS**  
**BRIDGESTONE**  
Tel / Fax 289 816 122 • Email: nmpneus@hotmail.com  
E.N. 125 - nº 511 - Patacão • 8005-511 FARO



**GARRAFEIRA**  
**Jafels**  
Diversidade Fantástica • + de 500 Vinhos • + de 50 Champanhes e Espumantes • + de 250 Portos • Grande Oferta de Garrafas c/ 9, 12, 18 e 27 litros • Copos especiais Riedel

A Garrafeira que lhe oferece mais escolha, para gostosos momentos de prazer!

Rua Batista Lopes, nº 36 A  
(Lg. do Sol Posto) FARO

# A agenda de Eventos de Loulé tem o apoio do

## QUARTEIRA

Até 17 Exposição de Fotografia "Baby Blue Retratos Submersos" de Ana Abrão. Galeria da Praça do Mar.



## VILAMOURA

Até 2 Exposição «Linha Curva». Trata-se de deambulações em torno de desenhos de Pancho Guedes, com obras de jovens artistas plásticos. Integrada no Allgarve. Restaurante Posto 1.

3 Rallye Casino Vilamoura. C. Vilamoura.  
3 VI Noite de Estrelas. Casino Vilamoura

8 e 9 Festa da Cerveja. C. Vilamoura

14 a 17 Portugal Masters 2010. Oceânico Victoria Golf Course

30 Jantar Concerto com Jane Monheit. Casino de Vilamoura

Até 30 Dez. Showroom Casa Pronta / Aline Decor.. Edifício Moura Praia - Vilamoura. 9h00 - 18h00

Até 10 Set 2011 Exposição "Dez Monumentais Esculturas Britânicas", representa um dos momentos mais altos do "Allgarve'10". Estação Arqueológica do Cerro da Vila.



## BENAFIM

3 1.º Passeio de Cicloturismo de Benafim

9 8.ª Cicloperegrinação Algarve Fátima

## MONCARAPACHO

• Exposição de fotografia de João Martins. Sexta-feira, dia 20, às 22h00, há um momento musical com Rosinda e Luciano Vargues. 3ª, 5ª e 1º sábado de cada mês das 10h00/13h00. Casa-Museu Dr. José



Fernandes Mascarenhas

## VALE DO LOBO

Até 4 Exposição colectiva «Gravura Internacional», A mostra apresenta uma selecção de trabalhos de um vasto grupo de artistas nacionais e internacionais. Galeria de Arte de Vale do Lobo



## Mercados e Feiras

Almancil: junta à Escola • 1º e 4º

Domingo do mês

Almancil: Feira de Velharias

Alte: Largo José Cavaco Vieira • 3ª

Quinta-feira do mês

Ameixial: EN 2 • 1ª Quinta-feira do mês

Azinhal: junto á Escola Primária • Último Sábado do mês

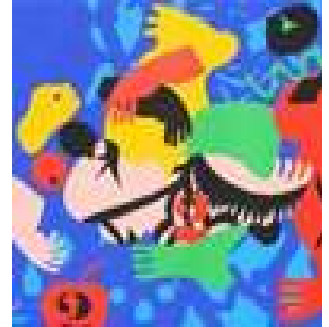
Benafim: Rua 25 de Abril • 1º Sábado do mês

Boliqueime: Largo da Igreja • Última Quinta-feira do mês

Cortelha: 2º Sábado do mês

Quarteira: Fonte Santa • Todas as Quartas-feiras

Loulé: em frente do Convento S. António • Todos os Sábados





## 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

*Publicite neste espaço de 1/8, e veja o logotipo da sua firma assinalado gratuitamente no mapa das estradas do Algarve que se publica com a revista!*

**Contacte 289 72 10 50 - 968 639 468**



## Três Jotas A Lda

**MÓVEIS E ESTOFOS**  
Visite-nos!  
**Vale desconto Especial**  
*Mobiliário de Jardim e Esplanada*  
Não acumulável com outros descontos






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





Senhor empresário?....  
...Há quanto tempo não investes 1 €  
para promover o seu negócio?...  
....Aproveite agora a oportunidade  
para se fazer Ver e Ouvir,  
no Algarve!



**A melhor opção**  
**La mejor opción**

**Na revista "A Melhor Opção" só paga o espaço do anúncio, o resto...  
...é de graça!**

Com um anúncio mínimo de 1/8 de página (100 € + IVA) vai ter o seu negócio gratuitamente:

Assinalado no Mapa do Algarve (que se publica com a revista)

Na internet em [www.amelhoropcao.com](http://www.amelhoropcao.com) "patrocinadores especiais do mês"

E na rádio, Atlântico ou Algarvefm vai ouvir também o nome da sua firma em um spot diário

**Aproveite esta oportunidade.**  
**Quer assinalar uma data especial para a sua empresa?**  
**Quer fazer uma campanha de promoção aos seus produtos no Natal?**

"A Melhor Opção" faz para a sua firma um folheto ou mini-catálogo, (2000 cópias A3 dobrado),  
4 páginas A4 ou 8 páginas A5 (papel couché 115 gr, 4/4 cores) por apenas 0,50 ou 0,40 € + IVA por cópia.  
O custo inclui produção do design, imagem, texto, maquetização, paginação, impressão, acabamento e  
Distribuição com a revista como encarte (na totalidade ou parte).

Aproveite esta oportunidade para fazer um folheto, caderno, ou mini catálogo  
Para promover mais os seus produtos em Outubro, Novembro e Dezembro.

Com o seu encarte "A Melhor Opção" ainda lhe oferece gratuitamente.  
Sinalização da sua empresa no Mapa do Algarve que publica com a revista  
Presença em [www.amelhoropcao.com](http://www.amelhoropcao.com). E eventualmente disponível no Google.  
E ainda ouve de vez em quando falar da sua firma e do seu folheto na rádio Algarve fm



R. António H. Cabrita Lt 2 r/c dtº • OLHÃO • 289 72 10 50 • 968 639 468 • [inalves@mail.telepac.pt](mailto:inalves@mail.telepac.pt)



...Senhor empresário e se de repente alguém lhe oferecesse, não flores, mas uma arma para o ajudar a combater a crise?.....  
...Que tal se lhe oferecesse-mos uma campanha de publicidade em rádio?....  
...Ou se colocasse-mos de graça a publicidade da sua firma na internet?....  
...Ou ainda? Se lhe oferecesse-mos um anúncio na revista "A Melhor Opção" também de graça?.....  
...Senhor empresário!...  
...Se acha que o seu negócio ainda vale algum investimento em publicidade? Fale connosco!...  
...Nós investimos também na sua campanha!...  
...Este mês por cada dois euros que você investir connosco na promoção do seu negócio? Nós investimos 1 euro para duplicar os efeitos da sua campanha!...  
...Se ainda acredita no seu negócio? Ligue 289 72 10 50,....968 639 468 e fale com Inácio Alves Publicidade.  
(Oferta para rádio, revista e brindes e não acumulável com outros descontos ou promoções).

# IMÓVEIS Venda Directa (comprador vendedor)

Caro leitor,

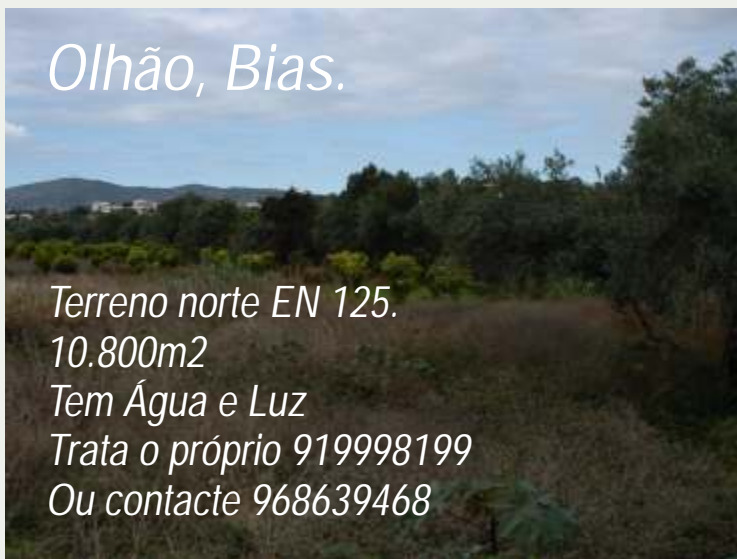
Com a criação deste novo espaço dedicado à Venda Directa de Imóveis Comprador /Proprietário esperamos dar resposta a algumas solicitações de amigos e clientes que nos pediam para divulgar imóveis que queriam vender.

Agora dispõe de espaços para publicitar directamente o imóvel que tiver para vender, apartamento, vivenda, terreno, loteamento etc. pagando a sua publicidade a preços da tabela económica.

Aproveite a oportunidade de divulgar no espaço de Venda Directa o imóvel que quer vender.

Para além do anúncio estar publicado na revista também terá em [www.amelhoropcao.com](http://www.amelhoropcao.com) mais informação sobre os imóveis publicitados na edição.

Para publicitar nesta página envie-nos a imagem e dados



## Olhão Loteamento a norte da EN 125

Zona tranquila, 5 - 10 minutos (a pé) do centro da cidade. Lotes com projectos aprovados desde 76.500 a 96.500 €.

Trata o próprio

Contacte 968639468 para mais informações

Olhão. Terreno a sul da E.N. 125

Quintinha com 4040 m<sup>2</sup> vedada, com nora, água canalizada, um armazém de 120 m<sup>2</sup> em construção e destina-se a exploração de floricultura ou terá que ter sempre uma actividade ligada à agricultura. Contacte 968 639 468 ou visite o site [www.amelhoropcao.com](http://www.amelhoropcao.com) para mais informações



Veja mais informação no site  
[www.amelhoropcao.com](http://www.amelhoropcao.com)  
secção 'imóveis, Venda directa'

## Monchique

Perna da Negra • Algarve

- 5 hectares
- Plantação de 1200 árvores mais existentes.
- praia fluvial
- Possibilidade de construção de 2 casas ( ruínas existentes)
- riacho do Zevinho
- Nascente • Ribeira ( Perna da Negra )
- Água puríssima
- Energia eléctrica e iluminação na propriedade
- Acesso por alcatrão
- 15 km do centro de Monchique
- Possibilidades sem fim.
- Valor 80 000 € negociáveis



Contacte  
968 639 468

Visite-nos em [www.amelhoropcao.com](http://www.amelhoropcao.com) secção de Imóveis Venda Directa e veja mais informações dos imóveis anunciados aqui, ou os que já vão entrar no próximo mês. Veja plantas e projectos.



Regional  
**algarve fm**  
**Rádio** Silves

91.8 • 92.4 • 93.7 FM

www.algarvefm.pt

EVENTOS?  
ESPECTÁCULOS?  
ARTISTAS?

RÁDIO ALGARVE FM  
É CONNOSCO!!!

Agora que estamos quase no Fim do Ano,  
contacte a AlgarveFM para tratar da  
contratação dos artistas para a sua Festa de  
Natal e de Fim de Ano.

• Artistas de A a Z

- Bandas Nacionais e Internacionais
- Organização total do seu espectáculo
- Produção de eventos • Música de baile
- Luz • Som • Catering
- Aluguer de tendas para grandes eventos

Organizamos e colocamos tudo isto e muito mais ao seu dispôr!

Contacte-nos AGORA: João Cardoso - Director Geral

Telephone: 282 440 100 | Telemóvel: 965 345 519 | 969 746 222

Email: jcardoso.algarvefm@netvisao.pt

**Solar das Oliveiras**  
RESTAURANTE GRILL



Prove o Bife de Kobe  
Taste the Kobe Steak



Tem área para fumadores / Has smoking area  
Encerra à Segunda-feira / Closed on Mondays

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

**Olive**  
Cocktail & Music Bar

KARAOKE • 5<sup>as</sup> Feiras e Sábados

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

Parabéns!

Cátia Almeida e  
Sara Correia,  
duas atletas de  
Albufeira,  
conquistaram o  
primeiro lugar no  
Festival Mundial  
de Capoeira, no  
Brasil.



Informação com o  
apoio do Olive Bar,  
Albufeira

## 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

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

Solução na próxima edição



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

Solução da edição anterior  
Solución de la edición anterior

## ANEDOTAS

### Amigas Bêbedas

Duas amigas caídas de bêbedas e aflitas para fazer xixi, vão faze-lo no cemitério. Uma limpou-se à cuequinha e a outra como não tinha limpou-se a uma fita de uma coroa de flores que estava perto. No dia seguinte um dos maridos ligou ao outro: - A minha mulher chegou bêbeda e sem cuecas acabei o casamento! Diz o outro. - Eu também! A minha trazia uma fita presa no cú que dizia: "jamais te esqueceremos. Carlos, Tiago, Pedro e todo o pessoal da faculdade."



### DÁ CÁ UMA RAIVA:

- Quando te vêem deitado, de olhos fechados, na tua cama, com a luz apagada e te perguntam: - Estás a dormir? - Não! Estou a treinar para morrer!
- Acabas de tomar banho e alguém pergunta: - Tomaste banho? - Não!... Está a chover no WC!!!!
- Quando está a chover e percebem que vais sair à chuva, Perguntam: - Vais sair com esta chuva??? - Não, vou sair com a próxima...



## Provérbios Populares - Mês de Outubro

- Em Outubro sê prudente: guarda pão, guarda semente.
- Com a vinha em Outubro, come a cabra, engorda o boi e ganha o dono.
- Em Outubro, o fogo ao rubro.
- Logo que Outubro venha, procura a lenha.
- Outubro meio chuvoso, torna o lavrador venturoso.
- Outubro quente traz o diabo no ventre.
- Outubro suão, negaças de Verão.
- Quando Outubro for erveiro, Guarda para Março o palheiro.
- Se em Outubro te sentires gelado, lembra-te do gado.
- Em Outubro centeio ruivo.
- Em Outubro não fies só lâ; recolhe teu milho e feijão, senão de Inverno tens a tua barriga em vão.
- Em Outubro o lume já é amigo.
- Em Outubro ou secam as fontes, ou passam os rios por cima das pontes.
- Em Outubro, S. Simão, favas no chão.
- Em Outubro, S. Simão; semear, sim; navegar, não.
- Em Outubro semeia e cria, terás alegria.
- Outubro nublado, Janeiro molhado.
- Outubro sisudo, recolhe tudo.
- Vindima em Outubro que S. Martinho te dirá.

## Superstições • Objectos

- ESCALADA** Nunca devemos passar por debaixo de uma escada. Mal sinal na certa!
- VASSOURA** Para dispensar uma visita chata, é só deixar uma vassoura de cabeça para baixo atrás da porta; as crianças que montarem vassouras serão infelizes; varrer a casa à noite expulsa a tranquilidade
- ESPELHO** a superstição afirma que partir um espelho dá sete anos de azar; olhar no espelho de alguém que morreu, atrai morte.
- GUARDA-CHUVA** abrir um guarda chuva dentro de casa traz desgraça e má sorte à família; deixar cair uma sombrinha ou um guarda-chuva significa que ocorrerá um assassinato na casa.
- VELA** Quando uma vela se apaga durante uma cerimónia é sinal de que espíritos malignos estão por perto.
- CHAPÉU** Colocar o chapéu sobre a cama dá azar.
- SINOS** O badalar de sinos espanta os demónios.
- GARFO** Deixar cair um garfo indica que a pessoa receberá a visita de um homem.
- CAMISA, CAMISOLA:** vestir uma camisa ou camisola ao avesso, dá má sorte.
- FERRADURA** Pendurar uma ferradura acima da porta dá boa sorte.
- SAPATOS** Deixar sapatos virados de sola para cima dá azar.
- ROUPA INTERIOR AZUL** No ano novo, usar roupa interior azul dá boa sorte; no entanto, a noiva que usa roupa interior azul, morrerá cedo.
- MADEIRA** Bater 3 vezes na madeira, afasta maus agouros ou maus espíritos.
- FACAS** Cruzar facas na mesa ( refeição), atrai infelicidade ou desgraça.



# Conte connosco para fazer a sua publicidade no Algarve!

A melhor opção  
La mejor opción 

Este mês!... Por cada dois euros que você investir connosco na promoção do seu negócio? Nós investimos 1 euro para duplicar os efeitos da sua campanha!...  
(oferta Rádio, revista e brindes. Não acumulável com outros descontos ou promoções).

## Imprensa

Revista "A Melhor Opção"  
Aqui só paga o espaço do anúncio!...

A melhor opção  
La mejor opción



...Para Ver o seu logotipo no mapa do Algarve, ter uma página na internet ou Ouvir o nome da sua firma na rádio, pode ser de graça!

## Brindes Publicitários

Comece já a tratar dos brindes para o Natal e fim de Ano



Visite o site [www.amelhoropcao.com](http://www.amelhoropcao.com)

## Rádio

Faça-se Ouvir em Rádio!  
Faça publicidade em rádios do Algarve desde **3,33€ por dia!**



Fale connosco 968639468  
[inalves@mail.telepac.pt](mailto:inalves@mail.telepac.pt)

## Meios Móveis

Faça-se Ver e Ouvir em qualquer sítio do Algarve!



Fale connosco! Levamos a sua mensagem a qualquer lado. Em papel, na rádio ou sobre rodas!  
968 639 468

## Artes Gráficas

Para fazer os seus folhetos desdobráveis, flyers, calendários de bolso, parede ou secretária, consulte-nos! 968 639 468



 Inácio Alves



# *XI Olhão Moda*

*23 de Outubro*



*Sociedade Recreativa Olhanense, dia 23 de Outubro  
Passagem de modelos colecções Outono/Inverno  
das mais prestigiadas lojas de moda da cidade de Olhão*

# A melhor opção La mejor opción

Oferece-lhe este mapa com o apoio destas firmas. Dê-lhes preferência.

This map is offered with the support of these firms. Please give them your preferences.

## • Ayamonte

Karin - koll joyeria

## • VRSA

RSA Rádio St.º António 281 531633

## • Tavira

Restaurante Guerreiro 281 326 423

## • Olhão

Câmara Municipal de Olhão 289 700 100

Century21/Ria 919 769 294

Rádio Atlântico 289 706 888

Américo Ribeiro 289 701 247

Óptica Nascente 289 702 637

Restaurante O Franguinho 289 704 961

Mobilar Móveis 289 703 627

Gelados Gelvi 289 713 758

Ibéricafrio 289 702 314

## • Faro

NM Pneus • Patacão 289 816 122

Garrafeira Jafers

## • Loulé

Supermercados Jafers 289 389 071

Gráfica Comercial 289 420 200

LouléDoce 289 420 380

Móveis Três Jotas 289 366 327

## • Silves

Algarve fm 282 440 100

## • Albufeira

Restaurante Solar das Oliveiras 289 591 159

Olive Bar - Sesmarias 289 591 159

**Inácio Alves**  
Marketing, Publicidade e Serviços

R. António Henrique Cabrita, Lt 2 r/c Dtº 8700-247 OLHÃO

351 289 721 050 • 351 968 639 468 • 917 292 576

inalves@mail.telepac.pt

A melhor opção  
La mejor opción

www.amelhoropcao.com • www.inalves.com

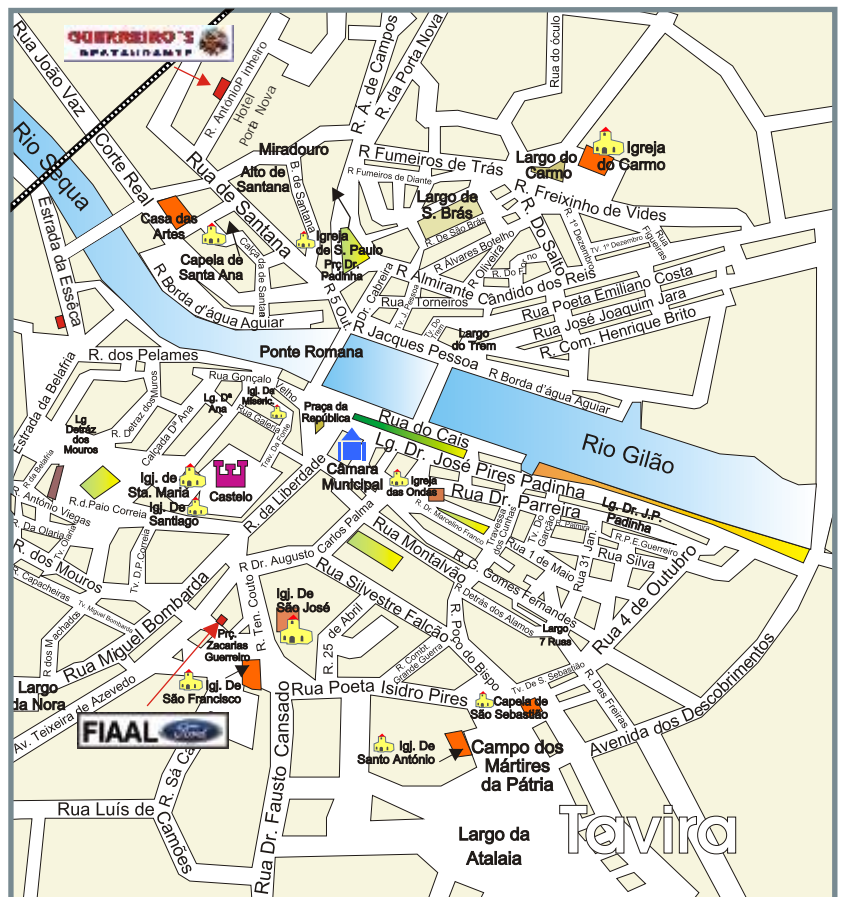


### Campos de Golfe do Algarve Algarve Golf Courses

- |                       |                          |                            |
|-----------------------|--------------------------|----------------------------|
| 1 Parque da Floresta  | 11 Herd. Salgados Golf   | 21 Royal Course            |
| 2 Boavista Golf       | 12 Balaia Golf Village   | 22 Quinta do Lago          |
| 3 Palmares Golf       | 13 Pine Cliffs Resort    | 23 San Lorenzo Golf Course |
| 4 Golfe do Morgado    | 14 Victoria Golf Course  | 24 Pinheiros Altos         |
| 5 Golfe dos Alamos    | 15 Millenium Golf Course | 25 Colina Verde Golfe      |
| 6 Le Meridien Penina  | 16 Laguna Golf Course    | 26 Benamor Golf            |
| 7 Alto Golf           | 17 The Old Course        | 27 Quinta da Ria           |
| 8 Pinta Course        | 18 Ocean Course          | 28 Quinta de Cima          |
| 9 Gramacho Course     | 19 Pinhal Golf Course    | 29 Castro Marim Golfe      |
| 10 Vale do Milho Golf | 20 Vila Sol              |                            |

Faro para  
Albufeira 39  
Alcoutim 91  
Aljezur 110

Fale connosco para pôr o seu de graça





# negócio neste Mapa do Algarve e na Planta do seu

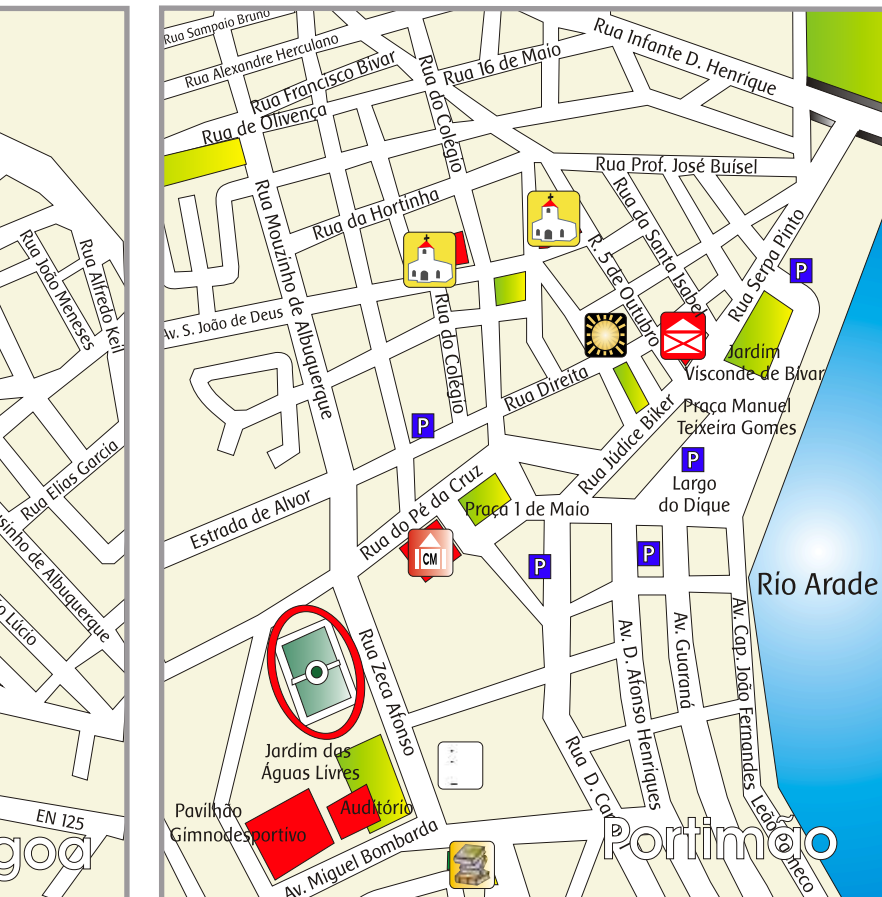




Edição 48  
Outubro 2010

A melhor opção  
La mejor opción

no Município. Contacte: 289 72 10 50 • 968 639 468





Faro

Viagens 360º • Virgílio Reis / Conceição de Faro

**A melhor opção**  
**La mejor opción**

**Publicite connosco e**  
**apareça no mapa!**

Tel: 289 72 10 50 Tlm. 968 639 468 • [www.amelhoropcao.com](http://www.amelhoropcao.com)





1ª hora grátis  
Parking  
1th hour free



Óptica Nascente, Lda.

Ria Formosa

Olhão