

A melhor opção La mejor opción

Maio
May

2010
nº43

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

Olhão. Os Maios esperam por si!

Veja o
que procura
no interior
da Revista

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

Free Magazine
Revista Grátis

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

EXPOMAR
7ª FEIRA DO MAR E DAS ACTIVIDADES NÁUTICAS
Até 2 de Maio 2010
Jardim Pescador Olhanense • 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 Inscrição 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

Maio
Nº 43
2010

| | | | |
|--|---------|--|----|
| Editorial _____ | 2 | Fotografia _____ | 12 |
| The Mc Minns Coments &  Opinions _____ | 3 | Exercite a Mente - Contra a doença de Alzheimer _____ | 13 |
| Anglicismos _____ | 3 | Eventos, Município Loulé _____ | 14 |
| Conselhos e Dicas da Isilda _____ | 4 | Calendário ATM Algarve _____ | 14 |
|  | | Tabela das Marés Maio _____ | 15 |
| Cartoon _____ | 4 | Horóscopo Maria Helena _____ | 16 |
| Eventos, Mun. de Olhão _____ | 5, 6 | Fobias _____ | 16 |
| Notícias de Olhão:  _____ | | Dicas Supermercados Jafers _____ | 17 |
| • Expomar Vila das Ameijoas _____ | 7, 8, 9 |  | |
| • Os "Maiois" _____ | 10, 11 |  | |
| • Visite Olhão _____ | 11 | SUPERMERCADOS | |
|  | | Feng Shui - Decoração - Bem-estar _____ | 18 |
| Expomar Olhão _____ | 8 | Salada de Atum Primavera _____ | 19 |
| | | Passatempos _____ | 20 |

**Rádio
Stº António**

103.3

Onda Viva

rsa1033@hotmail.com

R S A

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

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



Levamos a sua mensagem publicitária em mão a 2000 casas comerciais para ser vista por + de 8000 pessoas.

E vai ver gratuitamente o seu negócio no mapa do Algarve, na Internet e também é ouvido num spot de rádio na Algarve FM ou Atlântico FM.

Editorial

Estamos quase no meio do ano de 2010 e desde o primeiro alerta da crise de 2009 o que é que mudou entretanto na vida dos portugueses? Estamos a produzir mais? Estamos a criar mais riqueza? Estamos a criar mais emprego? Não!

Está o país a endividar-se menos? Está o estado a gastar menos? Estão os portugueses a consumir menos? Estamos a poupar mais? Também não!

Então se não estamos a fazer nada que disto, como é que Portugal vai sair da crise permanente em que vivemos há anos? Por este andar, daqui a pouco estamos como a Grécia, e nem a vinda do Papa a Portugal nos salva do descalabro e da insolvência financeira que ameaça o país. Cada dia que passa se torna mais evidente que caminhamos a passos largos para o precipício, e mesmo assim, os políticos, os deputados e os ministros no parlamento, falam, falam, e riem, discutem, e falam e riem, como se estivessem num stand up comedy para as câmaras, e após o show, vão para as suas casas com o dia ganho, sem cuidar que muita gente do povo humilde que lhes paga o pão, a roupa que vestem, as casas que os abrigam e outras mordomias, amanhã muitos deles podem não ter trabalho nem pão para dar aos filhos. Que dirão os filhos destes deputados e governantes, quando se derem conta dos pais que têm e, tiverem consciência do que eles fizeram deste país.

Estamos em Maio e se para o país as previsões no que diz respeito ao desemprego são as piores, porque já se atingiu os dois dígitos, o que se dirá da nossa região em que a essa percentagem é muito superior? Será que com a época alta do turismo que se aproxima esses números possam baixar significativamente? Nós temos muitas dúvidas e, como nós, muitos outros algarvios empresários de micro, pequenas e médias empresas duvidam que a situação possa melhorar. Os empregos que se perderam no Algarve desde Outubro de 2009, poderão alguns, poucos, serem recuperados com o turismo, mas se alguma coisa não for feita para prevenir o aumento de mais perdas de postos de trabalho no fim do Verão, vamos ter na região um final de ano muito difícil, para não dizer dramático.

Passados estes quatro meses, o balanço da actividade económica no Algarve é catastrófico. Quase todas as empresas, micro, pequenas e médias empresas, sentem os efeitos da recessão que a região vem suportando desde há anos e que se agravou desde Janeiro deste ano. Os empresários que se queixam que não vendem, não fazem negócio, e que já não realizam receitas para fazer face às despesas, dizem que os consumidores já não têm dinheiro para gastar, esquecendo-se que eles próprios são também consumidores e também não têm dinheiro, porque nos últimos anos têm vindo a ser descapitalizados, pela simples razão que os custos de exploração dos seus negócios têm vindo sempre a subir, desde os encargos com os empregados, vencimentos e segurança social, impostos e taxas, equipamentos, combustíveis e energia, e outros custos imponderáveis, sem que a conjuntura económica

melhore e ajude a equilibrar as despesas com as receitas que têm vindo a descer desde há anos. Os empresários queixam-se que as pessoas não têm dinheiro, mas a verdade é que não são só as pessoas que não têm dinheiro. Não têm dinheiro as empresas, as micro, pequenas e médias empresas que são a esmagadora maioria do tecido empresarial do país, e por consequência também não tem o Estado porque é dessas pequenas empresas que lhes vem a receita.

Na nossa região o primeiro trimestre de 2010 tem sido um desastre em termos económicos, e ainda não é um desastre social porque há os subsídios, ajudas das famílias e a solidariedade e apoio de amigos. É evidente que a alta taxa de desemprego que atinge o Algarve, vai agravar ainda mais a situação que se vive na região não só porque as pessoas desempregadas perderam poder de compra, mas também porque as que estão empregadas e têm rendimentos se retraem, e evitam gastar dinheiro, porque receiam o dia de amanhã, e nada lhes garante que mantenham os seus empregos. A quebra do volume de negócios registados na região no primeiro trimestre, que os comerciantes dizem ter sido muito alta, e que não teve melhoria no mês de Abril, resulta exactamente da alta taxa de desemprego que se regista no Algarve, no reflexo que isso tem no consumo, na procura, e claro da falta do turismo que infelizmente continua a ser a única e significativa fonte de receita do Algarve. Vamos rezar para que não entre em erupção outro vulcão na Islandia, na Itália ou em qualquer outro continente que provoque o caos nos transportes aéreos como foi este último incidente que veio demonstrar a fragilidade e dependências da nossa industria.

Claro que, para terminar o nosso editorial com optimismo como habitualmente, lembro aos nossos leitores que apesar de tudo e de todas as dificuldades que possamos ter que passar no Algarve, há uma coisa de que podemos ter a certeza, é que por mais crises que venham, o Algarve e os algarvios hão de sobreviver sempre. Tenhamos nós os carapaus para "alimar", as sardinhas no Verão para assar ou salgar, um bocado de terreno para plantar batatas e tomate, mais um pouco de farinha para fazer pão, e é o bastante para vivermos felizes, tudo o que tivermos a mais já é bónus. Para lhe dar ânimo para enfrentar melhor o dia de amanhã e cada um dos dias seguintes, olhe para o que você tem hoje, e veja o muito que você tem para desfrutar a mais do que os seus pais tiveram, e do que os seus avós jamais sonharam ter, e no entanto eles são, e foram, felizes no bocadinho de paraíso que é o Algarve.





The Mc Minns Coments & Opinions

We resume this month on M to review related issues of Abandonment and as promised in April, this topic is much talked about and potentially more controversial than matters we have reviewed so far.....Maddie.

Amid all the media attention as to this mystery we must not lose sight of the very fact that a small child is missing and let us say immediately that we sincerely hope that this poor unfortunate individual is found sooner rather than later, safe, well and totally unharmed. A big ask but we hope for the very best and that the worst fears never come to pass.

We feel a particular closeness to this case as our country of birth, Scotland, our chosen place to stay, Portugal, plus our former country of residence, China, have had very significant amounts of publicity and media attention in addressing the matters surrounding the matter of her disappearance. Yes, China, where the 'One child' policy results in the child being super protected and supported in early childhood with up to as they say 6 pockets, parents and both sets of grandparents, providing all they can afford to give to the child the very best chance to gain success in the future in their tough environment. After all he in particular and just maybe she. will be the main provider in later yaers for all the family plus their own offspring as well. A daunting task that may well only last another 2/3 generations in the wealthier Eastern seaboard of the Country???

Some credit is therefore due to the 'responsible' media for really exposing the sad disappearance of Maddie.

It is important to note that, not for 1 second are we suggesting that Maddie was less supported than any other child, but it sems that she received less protection than she could have fairly expected for a few vital seconds. We can take a very neutral view on this as we were on a separate Continent then but the term 'abandoned' was used frequently by Chinese and ex-pats alike. Maybe unfair but commonly perceived by some to be true.

Meanwhile we can speculate that there are many 'losers' in this incident so far.

By far the biggest losers are the McCann family themselves. In millions and millions of other instances whereby parents/guardians leave dependants, nothing major untoward happens and a normal life goes on.

In this case, misery resulted.

We suggest that the among other potential losers are

A) Portugal in general, the Algarve and Praia de Luz in particular. Why?

The resultant poor press and media coverage of the case could just cause some hesitancy to visit these parts as maybe just tarred by the 'dangerous for kids' brush.

This is unfair we feel.

B)

All those people who are seriously considering a visit to these parts but are put off by the 'danger' propoganda generated by the case, really will miss seeing a beautiful part of the world with the real friendly locals who generally make visitors very welcome. The unique 'Algarvian' experience maybe lost for possible tourists.

For Tourism also it is important that the case is bought to a conclusion to remove a possible negative edge in a more and more competitive market.

C)

From the outside looking in, fairly or unfairly, the Portuguese Police have lost some credibility. Again let us raise all our hopes that they regain, and perhaps enhance their reputation by solving the mystery.

Can anyone help?

Someone, somewhere knows what really happened!

D)

From the inside looking out, the perception could be that UK parents are generally less attentive to their dependents than locals or indeed other nationalities.

This is also an unfair conclusion, but such is the media coverage of the case that it is understandable.

There are also some 'winners' around this matter and in a future edition we will give our view on these.

Meantime let us say that we trust that we can in the intervening period somehow turn the biggest losers in the matter into winners and that a happy ending follows.

Can we make it happen?

Again, someone, somewhere can help by reporting their knowledge to the Authorities!!!

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.

Big Bang Teoria de cosmologia que explica o nascimento do universo como uma mega explosão.

Big Brother Expressão tornada comum após a publicação de 1984 de George Orwell, que se refere à vigilância constante de um estado sobre os seus cidadãos.

Bilhar Jogo de mesa com origem no Billiard.

Bimbo Uma pessoa estúpida e saloia.

Bingo era designado por loto. Jogo de azar.

Birdie Jogada de golf em que o jogador fica uma pancada abaixo do par do buraco.

Bit Binary Unit. Unidade atómica de representação da informação

Black Termo xenófobo que designa, em termos de gíria, um indivíduo de etnia negra.

Blackout Ausência de prestação de informações ou entrevistas à imprensa.

Blazer Casaco de homem que pode ser usado com outras roupas que não um fato.

Blues Estilo de música contestatária dos negros

dos E.U.A. Surgiu no início do século XX. Considerado o cordão umbilical das correntes musicais mais importantes desta época.

Blue-stocking Termo pejorativo utilizado para descrever uma mulher intelectual e emancipada que recusa representar o papel de mulher indefesa e ao dispor do homem.

Bluff Enganar alguém induzindo-o (a) no sentido oposto. Esta palavra tem origem no jogo de Poker.

Board designação geral de qualquer prancha utilizada para praticar desportos "radicais" no mar: "body board", "surf board" e "wind surf board".

Body Peça de roupa interior feminina.

Body-board Modalidade desportiva aquática em que o surfer utiliza uma prancha mais curta e se deita sobre ela.

Bogie Jogada de golf em que um jogador fica uma pancada acima do par do buraco.

Boicote Impedimento intencional da persecução de qualquer actividade.

Boom Aumento súbito do mercado.

Boss Mantém o significado de origem (chefe).

Bowling Desporto, cujo objectivo é derrubar dez pinos com uma bola.

Boxe Desporto de combate.

Boxer Raça de cães.

Boxer shorts Roupa interior masculina. Cuecas em forma de calções.

Brandy Bebida de alto teor alcoólico destilada a partir do vinho cognac.

Break Forma de dança do início dos anos 80, caracterizada por movimentos não naturais para o corpo humano.

Break No Ténis sucede quando um jogador perde o seu jogo de serviço.

Browser Uma forma de "folhear" na Internet.

Bulldog Raça de cães.

Bullying Conceito que define a agressão entre alunos e o exercício do poder do mais forte sobre o mais fraco.

Bus Via exclusiva para transportes públicos.

Bye-bye Adeus.





Conselhos e Dicas da Isilda

Preparação para o Calor. Olá...como os dias quentes estão aí, este mês vou deixar-vos com algumas sugestões para o suportar melhor.



Com o aumento do calor, o organismo procura baixar a temperatura do corpo através da transpiração. Mas se este objectivo não for alcançado, pode haver, em casos mais extremos, danos irreversíveis no cérebro e outros órgãos. Os golpes de calor, os esgotamentos e as câibras são as consequências mais comuns.

Um golpe de calor dá-se quando o corpo não consegue controlar a sua temperatura elevada. Se se mantiver muito quente durante bastante tempo e não for prestado tratamento médico imediato, poderá levar à morte ou a uma deficiência crónica. Alguns dos sintomas de um golpe de calor são febre, pele vermelha, quente e seca, pulso rápido e forte, dor de cabeça, náuseas, etc. Numa situação destas, o importante é baixar a temperatura com um banho frio ou procurar um local fresco.

Um esgotamento devido ao calor deve-se à perda de líquidos e de sal, através da transpiração. É sobretudo grave para os idosos e doentes com hipertensão arterial e outros problemas. Um esgotamento identifica-se através da transpiração excessiva, dor de cabeça, pulso fraco, náuseas, etc.

Embora menos graves, as câibras podem implicar tratamento médico, sobretudo em pessoas com problemas cardíacos e dietas pobres em sal. Se as câibras continuarem por mais de uma hora, deve consultar um médico.

Nos dois últimos casos, convém procurar um local fresco e ingerir líquidos com minerais, como água ou bebida para desportistas.

Mesmo que não se exponha directamente ao sol, pode sofrer com o calor. A primeira regra é evitar a exposição solar directa e prolongada, sobretudo nas horas de maior calor. Mas há outras medidas que podem ajudar o



organismo a enfrentar o calor e a evitar consequências mais graves.

Beba muita água. É fundamental hidratar o organismo. Mesmo aqueles que têm a sensação de suar pouco e não têm sede, como os idosos, devem esforçar-se por beber água e sumos de fruta.

Prefira alimentos ricos em fibras, sais minerais e vitaminas, como a fruta e legumes frescos. Evite refeições pesadas com alimentos gordos e as bebidas alcoólicas, pois demoram mais tempo a digerir.

Dentro de casa, permaneça nos locais menos expostos ao sol. Se morar numa vivenda, molhe as paredes exteriores com uma mangueira. O ar condicionado pode ser útil, sobretudo, para os idosos, mas convém evitar alterações bruscas. Programe uma temperatura com a qual se sintam bem, mas não demasiado fresca. Em alternativa, use ventoinhas com cabeça rotativa, para não haver um fluxo de ar directo.

Opte por roupas leves, de preferência em algodão e cores claras. Use chapéu e óculos de sol. Use menos roupa na cama, sobretudo nos bebés e doentes acamados.

Evite os esforços físicos exagerados. Se sentir que a sua temperatura está a aumentar, molhe os pulsos, as têmporas e a nuca com água fria.

Visite regularmente familiares ou vizinhos idosos nas alturas de maior calor, sobretudo se sofrerem de insuficiência cardíaca ou respiratória, diabetes ou outras doenças crónicas.

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

Isilda Nunes



*Do que é que está à espera para publicitar mais a sua firma?
Faça-se Ver e Ouvir para que mais gente saiba de si!*

Publicite neste espaço por apenas 0,05 € + iva por cópia. Chega a 2000 pessoas e é visto por + outras 8000



Eventos, Município de Olhão



- Até 2** Expomar 2010 - 7ª Feira do Mar e das Actividades Náuticas. Jardim Pescador Olhanense
- 1** Desfile de Moda. Ria Shopping em Olhão 20:00
- 1** Banda de Rua Amsterdamse. Cantaloupe Café Bar, situado nos Mercados de Olhão.
- 1 a 4** Vila de Amêijoas. Jardim Pescador Olhanense .
- 4** Filme Deixa Chover de: Agnès Jaoui. Cineclube. Ria Shopping. 21h30
- 8** Espectáculo Infanto-Juvenil (Bailado e Dança). Auditório Municipal de Olhão. 16h00
- 8** Ciclo de Concertos “Música de Pais para Filhos”, Rui Gonçalves (Violino). Biblioteca Municipal de Olhão. 10h30 e 11h30
- 11** Filme Consultórios de Deus de: Claire Simon. Cineclube. Ria Shopping. 21h30
- 14** Gala Francískiadas 2010. Auditório Municipal de Olhão
- 15** Feira de Produtos Biológicos e Reciclados. Ecoteca de Olhão. 14:30 às 19:30h
- 15** Música'brincar, Ecoteca de Olhão.
- 17** Palestra “Cozinhas e Fornos



- Solares”. Escola E.B. Dr. João Lúcio. Moncarapacho. 10:30
- 18** Filme Tudo o que perdemos de: Susanne Bier. Cineclube. Ria Shopping. 21h30
- 20** Palestra - Veículos Ecológicos. Esc. Secundária de Olhão. 19h00
- 22** Ciclo de Concertos "Histórias para Instrumentos", Inês Rosa (Flauta de Bisel) - História: "O Sopro Colorido". Biblioteca Municipal. 11h00
- 25** Filme Norte de: Rune Denstad Langlo. Cineclube. Ria Shopping. 21h30
- 29** Palestra "Energias Renováveis". Escola Secundária Dr. Francisco Fernandes Lopes. 11:55
- Até 22** «Juniões em Movimento», Org: da Câmara Municipal, Casa da Juventude e as Divisões de Desporto e Assuntos Sociais. Bairros municipais.
- Até 29** «Juniões em Movimento». Bairro Fundo Fomento de Habitação e Bairro. R.da Armona. Sábados 09h00/12h00
- Até 27** Junho Marchas Passeio. Aos Domingos de manhã. Município de Olhão
- Até 29** Junho Marchas Regulares.



Telefones úteis de Olhão

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

Esmeralda M.S. Dias Inácio
GABINETE DE CONTABILIDADE

Contabilidade • Documentação • IVA • Fiscalidade • Salários

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

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

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

CICLOTURISMO

9 MAIO 2010



PECHÃO

Organização:

INSCRIÇÕES EM FICHA PRÓPRIA

TLM. 914 997 915 - CELESTINO
TLM. 968 081 795 - PESCADA
FAX. 289 707 709

INSCRIÇÕES SEM LIMITE. CONTAMOS CONTIGO!
NO FINAL HÁ BANHO E LEMBRANÇAS PARA TODOS
APOS O ALMOÇO

Apos : J.F.Pechão, J.F. Olhão, J.F. Queffes, J.F. Moncarapacho, J.F. Fuzeta, J.F. Conc. Tavira, J.F. Estoi, Federação de Ciclismo, Utilizadores de Bicicleta, Gráfica Ossonoba e comércio local.

Colaboração: P.S.P., G.N.R., Grupo Motard de Pechão, Inatel

Logos: eceu, unicofa, gráfica ossonoba, LUSITANIA

Eventos, Município de Olhão

Org: da Câmara Municipal, Casa da Juventude e as Divisões de Desporto e Assuntos Sociais.

Bairros municipais.

Até 29 «Juniões em Movimento».

Bairro Fundo Fomento de Habitação e Bairro. R.da Armona.

Sábados 09h00/12h00

Até 27 Junho Marchas Passeio.

Aos Domingos de manhã.

Município de Olhão

Até 29 Junho Marchas Regulares.

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

Até 30 Junho Vida com Ritmo

Ginástica Sénior. Município de Olhão

Até 30 Out. Exposição sobre a

«Presença Romana no Concelho de Olhão», que dá a conhecer o acervo dessa época existente no concelho.

1ª Quinta-Feira do Mês Mercado da Fuseta - junto ao Parque de



Informação com o apoio da Câmara Municipal de Olhão

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



919 769 294 912 449 116
ria@century21.pt

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

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

Restaurante "A Taska da Rita"



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

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

EXPOMAR Até dia 2 decorre a 7ª EXPOMAR, no Jardim Pescador Olhanense. Este é um certame que a autarquia vem realizando, e já vai na 7ª edição, para promover e valorizar as coisas do mar e da ria. A EXPOMAR tornou-se por isso um dos mais importantes certames dedicados às actividades relacionadas com o mar nas suas várias vertentes, económica, lúdica, desportiva e mais importante na área científica. Nesta feira serão apresentados não só novos modelos de barcos de recreio, equipamentos de pesca mergulho e acessórios, mas também se chama a atenção para os stands que apresentam inovações tecnológicas como o veículo subaquático para exploração dos fundos marinhos da nossa costa, e também se recomenda uma particular atenção para os stands que mostram o que se tem feito no domínio científico, as pesquisas e descobertas para o desenvolvimento das condições e protecção da biodiversidade existente na ria formosa e na nossa costa.

Numa altura em que se começa a tomar consciência das graves dificuldades que o país atravessa, e lembrando o discurso do SR Presidente da República no 25 de Abril lembrando aos portugueses que o nosso mar é a solução para os nossos problemas, apraz-nos registar que a autarquia de Olhão vem desde há alguns anos realizando a EXPOMAR porque esta é uma terra de pescadores que conhecem o mar como ninguém, e que foi o mar, o peixe e as conservas que deram riqueza, prestígio e cultura à terra. A EXPOMAR é por isso uma Feira que já ganhou importância para todos aqueles que se interessam pelo mar nas suas diferentes vertentes, económica, lazer, e científica e que pode dar resposta a muitos dos problemas do nosso país.



A EXPOMAR encerra no dia 2 de Maio. Esta é uma Feira que recomendamos a todos aqueles que gostam das coisas do mar, e do



Deixe-se encantar pela nossa riqueza!



QUARTA > 28 ABRIL

16h00
ABERTURA DA EXPOMAR

18h00 INAUGURAÇÃO OFICIAL

QUINTA > 29 ABRIL

15h00 | AUDITÓRIO EXPOMAR

ENCONTRO TÉCNICO

- O PATRIMÓNIO MARÍTIMO E TERRESTRE. PROPOSTAS DE VALORIZAÇÃO E ESTUDOS RECENTES MODERADORA: Dália Paulo | Dir. Reg. De Cultura do Algarve
- Valorização Turístico Cultural de vestígios do Património Subaquático - Panorama Nacional e Internacional. Francisco Alves | Director DANS/IGESPAR
- Museus submersos a custos (quase) zero: A arqueologia máutica como instrumento de valorização patrimonial Paulo Monteiro | Mestrando da Unvers. Nova de Lisboa
- A valorização do Património Cult. Hist. - Arqueológico. PROT - Algarve: Objectivos, Opções Estratégicas e Cond. de Concretização Rui Pereira | Dir. Reg. Cult. Algarve

19h00 | AUDITÓRIO EXPOMAR

SESSÃO DE APRESENTAÇÃO DA SOCIEDADE POLIS LITORAL RIA FORMOSA:
Avaliação da Capacidade de Carga da Ria Formosa: o Projecto FORWARD
João Gomes Ferreira | IMAR - Instituto do Mar

SEXTA > 30 ABRIL

15H00 | AUDITÓRIO EXPOMAR

SEMINÁRIO

- A BIODIVERSIDADE E OS ECOSISTEMAS MARINHOS MODERADOR Carlos Costa Monteiro | IPIMAR

PAINEL 1: A PESCA E A GESTÃO DA BIODIVERSIDADE MARINHA

- Livro Verde - Reforma da Política Comum de Pescas Emília Batista | DGPA
- O Papel das Organizações de Produtores na Sustentabilidade Económica e Ambiental das Pescarias Humberto Jorge | ANOPCERCO
- A Certificação da Pesca de Sardinha Portuguesa - Factor de Competitividade e Sustentabilidade Yorgos Stratoudakis | IPIMAR
- Diversificação em Aquicultura - Projecto Corvina Pedro Pousão | IPIMAR

PAINEL 2 PESCA SEGURA E FORMAÇÃO PROFISSIONAL

- Navegar em Segurança começa em nós Ricardo Arrabaça | Marinha - Capitania do Porto de Olhão
- Se fores ao mar, tens de voltar Rui Patrício | For - Mar

SESSÃO DE ENCERRAMENTO DO SEMINÁRIO

José Apolinário Director Geral das Pescas e Aquicultura
João Guerreiro Reitor da Universidade do Algarve
Isilda Gomes Governadora Civil do Distrito de Faro
Francisco José Fernandes Leal Presidente da Câmara Municipal de Olhão

ESPAÇO LÚDICO E CULTURAL

EXPOSIÇÃO Meios e Actividades da Marinha

ESCUTISMO "Mergulha no mar mais profundo, descobre a nuvem mail alta..."

Demonstração do Cão de Água 01 e 02 de Maio > 16h00

Passeios de Kayak na Ria Formosa 01 e 02 de Maio > 15h00 às 18h00

Passeios na Embarcação "Roquette" do G.N.O. Para Crianças e jovens entre os 8 e 12 anos. Dia 01 > 11h às 13h | Dia 02 > 14h às 16h

CAMPANHA DE SENSIBILIZAÇÃO AMBIENTAL | AÇÕES

29 de Abril > 9h30 às 13h00 Limpeza de Praia | Ilha da Armonia
Ponto de Encontro: Cais T Olhão às 9h30

01 de Maio > 9h00 às 13h00 Limpeza de Praia | Ilha da Fuseta

Ponto de Encontro: Cais de Embarque na Fuseta às 9h00

Transporte e material da responsabilidade da organização

Informações e Inscrições: Gabinete de Apoio às Pescas e Aquicultura da C.M.Olhão
Tel. 289 700 171 - E-mail: rpešana@cm-olhao.pt

EXPOMAR
PROGRAMA 2010



Mar, mesmo para os que enjoam. A Feira decorre no Jardim Pescador Olhanense, mesmo defronte da Marina e tem de facto muita coisa para ver e até tem um espaço para degustar as coisas boas da Ria Formosa, claro que não poderá faltar a "Vila de Amêijoas".

Depois de visitar toda a EXPOMAR, vai sentir apetite para petiscar ou jantar, e na zona ribeirinha tem muitos restaurantes bons por onde escolher, mas nós recomendamos os restaurantes que patrocinam, embora estejam um bocadinho mais longe é capaz de ficar melhor servido.



Snack
Restaurante
Cavaleiro

Já há Caracóis!

Faro EN 125 Olhão Marim Fuseta Tavira

E.N. 125 * Marim * Olhão

☎ 289 701 603



Óptica Nascente, Lda.

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

 **EXPOMAR** Until 2 of May visit the 7th EXPOMAR in the Jardim Pescador Olhanense. This is an event that the municipality has been promoting, and now in the 7th edition, to promote and enhance the things of the sea and the river. So the EXPOMAR became one of the most important exhibitions devoted to work related to the sea in its different aspects, economical, recreational, sports and most important scientific area. This exhibition will presented not only new types and models of pleasure boats, fishing equipment and diving accessories, but also draws attention to the stands that have technological innovations such as the vehicle for underwater exploration of the seabed of our coast, and also recommended particular attention to the stands that show what has been done in the scientific field, research and discoveries for the development of conditions and protection of existing biodiversity in the Ria Formosa and our coast.



At a time when one begins to become aware of the serious difficulties the country is experiencing, and remembering the speech by Mr President on April 25 Portuguese reminding that our sea is the solution

to many of our problems, we welcome that the municipality of Olhão has for several years doing the EXPOMAR because this is a land of fishermen who know the sea better than anyone, and was the sea, fish and canned fish that have given wealth, prestige and culture to the town in the old days. The EXPOMAR is a fair that has gained importance for all those interested in the sea in its different aspects, economic, recreational, and scientific and they know that the sea can be the answer for many of the problems of our country.

The EXPOMAR close on May 2. This is a fair that we recommend to all those who appreciate things of the sea, even for those who easily get sea sick. The Fair takes place in the Jardim Pescador Olhanense, in front of the Marina and has in fact much to see and even has a space to enjoy the good things of the Ria Formosa, of course you can not miss the "Village of Clams." Vila de Amêijoas"

After visiting all EXPOMAR, you may have an appetite for a snack or dinner, and the waterfront has many good restaurants to choose from, but we recommend the restaurants that sponsor our magazine. Although they are a bit further away they are better service.



Os descontos de Aniversário

Mobiliar móveis

continuam



até 15 de Maio!

Aproveite os preços Loucos!

Pague em 3, 6, 9 ou 12 meses sem juros!

Peças que dão conforto a sua casa

Mobiliar
móveis

Olhão. Os Maios esperam por si.

Olhão merece sempre a sua atenção e a sua visita, mas em Maio merece mais, veja porquê. Tem os Maios, a Expomar e tem os caracóis.

Na edição de Maio, que este ano até saiu para a rua antes do dia 1, temos muito gosto em dar à estampa algumas imagens, recolhidas em anos anteriores, que atestam bem que os olhanenses continuam a manter viva esta tradição de festejar o 1º de Maio, como o faziam no tempo da outra senhora que não permitia críticas.



Antigamente, no século passado, não se podia falar mal da Senhora República, e muito especialmente de quem dela cuidava, daí que o povo que só podia falar à boca fechada, aproveitasse o dia 1º de Maio para às escondidas, os mais afoitos, colocarem uns bonecos com cartazes escritos com frases depreciativas ou ofensivas para os governantes. É claro que os bonecos eram feitos à noite e colocados em telhados, caminhos e ruas antes de nascer o Sol e sem que ninguém visse. Deste modo as pessoas faziam e deixavam os bonecos espalhados pela freguesia para fazerem galhofa e gozarem com os governantes e os senhores da terra.



Apesar de vivermos hoje em democracia, e podermos falar livremente, a tradição de colocar os Maios por ruas e caminhos do concelho de Olhão mantém-se, o que torna este dia 1º de Maio um dia muito especial e divertido para os olhanenses, e para todos os as pessoas que de outros concelhos do Algarve vêm ver os Maios a Olhão.

Embora hajam Maios expostos por todas as freguesias do concelho, o maior número de Maios podem ser vistos na EN 125 entre Marim e a Fuzeta. Aconselha-se por isso particular cuidado aos condutores que fizerem este percurso no dai 1º de Maio, porque há muita gente adultos e crianças andando a pé para apreciarem de perto os Maios e lerem as legendas que apresentam.



Para quem gosta de fazer fotografia ou vídeo, recomenda-se que tragam a Câmara para fotografar ou filmar porque vão certamente encontrar bonecos que dão muito boas imagens.

A FRESCURA NATURAL DO ALGARVE

gelvi.1@sapo.pt • www.gelvi.pt

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.

TALHO IDEAL
Olhão

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



Olhão. The May Puppets await you.

Olhão is always worth your attention and your visit, but in May especially, see why. See the May Dolls, the Expomar and the snails season begins.

In the May issue, which this year even came out into the street before day one, we are happy to give a few images collected in the 1th of May in previous years, which show well that the Olhanense people continue to keep alive this tradition of celebrating the 1 May, as in the time of the "old lady" who did not allow political criticism.



In the old days, in the last century, no one could speak badly of Ms. Republic, and especially to it wasn't permitted to anyone to talk about the PM, then the people could only speak with almost mouth shut, seized the day May 1 to covertly, the boldest, putting some dolls with placards with slogans written derogatory or offensive to the rulers. It is clear that the dolls were made at night and put on roofs, roads and streets before the sun to rise and no one knew who was the authors. Therefore people made and left the dolls scattered around the parish to do and enjoy frolicking with rulers and landlords. Though we live today in a democracy, and we can speak freely, the tradition of putting Maios in streets and roads in the municipality of Olhão remains, making this the 1st of May a very special day and fun for Olhão, and all people from other places from Algarve that come to see the Maios in Olhão.



Although there are Maios exposed for all parishes of the municipality, as many Maios can be seen in EN 125 and between Marim and Fuzeta. It is advisable therefore take special care for drivers who do this route in the May 1, because there are many adults and children walking aside the roads to enjoy seeing Maios close up and reading the placards. For those who like to photograph or video, it is recommended to bring the photography or video camera because they will surely find dolls that give very good images



Para finalizar este apontamento sobre Olhão não podia deixar de lembrar aos nossos leitores que durante todo o mês de Maio e Junho tem muitas outras razões para visitar Olhão, não só porque a Capital da Ria Formosa, tem sempre muitos atractivos, como as ilhas da Armona e Fuzeta mas também a da Culatra que pertence a Olhão pelo coração, mas sobretudo porque começa em Maio a Estação do Caracol The Snails Season como dizem os ingleses. Se vive fora de Olhão ou está de férias no Algarve, anote aí que vale a pena vir a Olhão não só para comer peixe fresco que há sempre durante todo o ano, mas sobretudo para comer caracóis. Claro que caracóis toda a gente faz, mas o pessoal que edita "A Melhor Opção" dá preferência ao Snack Restaurante Cavaleiro em Marim, e também à Taska da Rita. Durante o mês de Maio fique atento ao nosso site porque pode ser possível que a nossa revista lhe ofereça uma imperial sempre que for comer um prato de caracóis a um destes dois restaurantes.



To end this note on Olhão we could not fail to remind our readers that during the entire month of May and June there are many other reasons to visit Olhão, not only because the capital of the Ria Formosa, always has many attractions, such as islands of Armona and Fuzeta but also Culatra which belongs to Olhão by heart, but mainly because starts in May the Snails Season. The Snails Season as the English residents say. If you live outside Olhão or are on holiday in the Algarve, note that is worth coming to Olhão not just to eat fresh fish which is on throughout the year, but mainly to eat snails. Sure everyone can cook snails but the people who edits "The Best Choice" gives preference to the Snack Restaurant Cavaleiro in Marim, and also to Taska da Rita (see City Plan). During the month of May visit our website because it may be possible that our magazine offers you an glass of beer whenever you eat a plate of snails in one of these two restaurants

Maio na Biblioteca Municipal de Olhão

Maio é um mês pleno de actividades na Biblioteca Municipal de Olhão. Tanto o público infanto-juvenil como o adulto têm ao seu dispor diversas actividades culturais. Podem partilhar momentos como a Música de Pais para Filhos, participar no Scriptorium Móvel, ou assistir à apresentação das obras literárias de Saul Neves de Jesus e de Maria José Fraqueza. E para conhecer melhor o que acontece na casa dos livros em Olhão visite o site <http://biblioteca.cm-olhao.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

Exercite a Mente - Contra a doença de Alzheimer

O exercício da mente, quer seja ao nível da memória quer seja no seu estímulo ao nível do raciocínio e lógica.

Actualmente, a demência constitui um dos principais problemas médicos e sociais, assistindo-se a um crescimento exponencial da prevalência desta doença (em associação directa com o envelhecimento da população). A Doença de Alzheimer, responsável por 50% das demências primárias, é uma doença do cérebro de causa desconhecida, um processo neurodegenerativo progressivo, lento e irreversível que começa por aniquilar a memória recente e, subsequentemente, as outras funções mentais.

O exercício da mente, quer seja ao nível da memória quer seja no seu estímulo ao nível do raciocínio e lógica, é um importante factor para a criação de barreiras ao desenvolvimento ou progressão da degeneração neurológica.

Seguem alguns desafios mentais:

1. **Esta imagem é uma espiral?**

2. **Jogo da visão periférica.** Durante 10 segundos, concentre a sua visão num ponto fixo à sua frente (o ecrã do computador ou a garrafa de água, por exemplo), mas esteja também atento ao que está no seu campo de visão periférica, sem desviar os olhos do objecto que fixou inicialmente. Passados os 10 segundos, faça uma lista de tudo que viu, e depois repita o procedimento, tentando adicionar mais itens à sua lista. Gradualmente, pode aumentar o nível de dificuldade. Diminua o tempo de exposição, sente-se noutra lugar ou peça a alguém para adicionar objectos ao ambiente sem que você perceba.

3. **Jogo de memorização de Andi Bell.** Decore os seguintes nomes: **Martelo / Bule / Arvore / Barco / Maionese / Gato / Bebê / Tesouras / Espelho / Chapéu-de-chuva**

Uma **outra versão da técnica de Andi Bell** mas com um truque... veja se o descobre. Tente lembrar-se das seguintes letras por ordem utilizando apenas 15 segundos para as decorar:

CIAFB IKG BDNABB C UKC NNU SA

4. **Questões de lógica**

a. A Maria tem seis pares de luvas pretas e seis pares de luvas castanhas na sua gaveta. Em completa escuridão, quantas luvas ela deverá tirar da sua gaveta para se assegurar que obtém um par condizente?

b. A mãe, o pai e os dois filhos chegam a um rio e encontram um barco. É um barco pequeno e apenas pode levar um adulto ou duas crianças de cada vez. Ambas as crianças são boas remadoras. Como pode toda a família chegar ao outro lado do rio?

c. Qual o maior número possível de escrever utilizando apenas dois números (apenas números, sem recurso a símbolos matemáticos).



5. **Desafio mental** Existe uma rua com cinco casas, cada uma com uma cor diferente. Em cada uma destas casas vive uma pessoa de uma nacionalidade diferente da do seu vizinho, cada uma delas tem um animal de estimação diferente, bem como diferentes bebidas favoritas e marcas de cigarro.

- a. O Inglês vive na casa vermelha
- b. O sueco tem um cão
- c. O Dinamarquês bebe chá
- d. A casa verde está no lado esquerdo da casa branca
- e. O dono da casa verde bebe café
- f. A pessoa que fuma Pall Mall cria pássaros
- g. O dono da casa amarela fuma Dunhill
- h. O homem que vive na casa do meio bebe leite
- i. O norueguês vive na primeira casa
- j. O homem que fuma Blend vive ao lado do que tem gatos
- K. O homem que cria cavalos vive ao lado do homem que fuma Dunhill
- l. O homem que fuma Blue Master bebe cerveja
- m. O Alemão fuma Prince
- n. O Norueguês vive ao lado da casa azul
- o. O homem que fuma Blend tem um vizinho que bebe água

Pergunta: Quem tem um peixe em casa?

6. **Paradoxo do mentiroso**

- a. Um Italiano rumo à Grécia e diz a um Grego ao chegar: "Todos os Italianos são mentirosos".
- b. Uma semana depois, o Italiano foi novamente à Grécia e disse: "Todos os Italianos são mentirosos e tudo o que digo é verdade". Os Gregos ficaram confusos: se alguém diz que é um mentiroso, estará essa pessoa a falar a verdade ou a mentir?

Exercite a mente e divirta-se. Doença de Alzheimer... É bom não esquecer!

Fonte: MediaHealth Portugal



Caro(a) leitor(a), aproveite os bónus, descontos e ofertas!

Em Maio visite o nosso site www.amelhoropcao.com porque com o patrocínio das empresas que publicitam na edição vamos oferecer bónus, brindes e descontos extra que essas firmas dão durante este mês. Para aproveitar esses descontos só vai precisar de imprimir a preto e branco ou cores a página que publicamos no site. Depois é só recortar os vales que lhe interessam e troque-os nos estabelecimentos que lhe oferecem esse desconto extra. Os vales não são acumuláveis com outros descontos ou promoções e são válidos para uma única vez.

Quando visitar o site "Veja patrocinadores do Mês" numa página especial tem mais informação dessas firmas.

A Revista "A Melhor Opção" faz mais pelos nossos anunciantes mas também faz mais por si!

www.amelhoropcao.com

CALENÁRIO DE ACTIVIDADES E PROVAS da ATM ALGARVE / Época 2009/2010 Regional e Nacional Desenvolvido Eventos para o mês de Maio:

1 (Sab) Campeonato Nacional 3ª Divisão Masculina: UDR Sambrasense CTM Setúbal/JS Campinense ACD Coobital/GD Pic Nic Torrense. Campeonato Nacional Individual. Cadetes. Lisboa

2 (Dom) Campeonato Nacional Individual. Cadetes. Lisboa

8 (Sab) Campeonato Nacional 3ª Divisão Masculina: ACD Coobital UDR Sambrasense / Sp. Madeira GD Pic Nic / Torrense JS Campinense. Taça de Portugal 2ª Fase. Seniores. Porto

9 (Dom) Taça de Portugal Final. Seniores. Porto

15 (Sab) Campeonato Nacional 3ª Divisão Masculina: UDR Sambrasense Vianenses/JS Campinense Sp. Madeira/GD Pic Nic Sebastianense/ACD Coobital Torrense

16 (Dom) Open Atm Algarve Grande Prémio Patacho. Todas as classes. Loulé

22 (Sab) Fase de Qualificação Nacional. Seniores

23 (Dom) Fase de Qualificação Nacional. Seniores

29 (Sab) Campeonato Nacional Individual Infantis Iniciados. Lisboa

30 (Dom) Campeonato Nacional Individual Infantis. Iniciados. Lisboa



www.atmalgarve.com

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

Eventos, Município de Loulé

Até 1 Curso de iniciação à pintura para jovens e um curso de iniciação ao desenho para adultos, orientados por Patrícia Gonçalves. Museu Municipal

Até 9 "Aníbal Cavaco Silva: Exp. Biográfica de um Presidente nascido em Loulé", dedicada à vida e percurso do actual líder.

Até 9 Exp. Individual de Daniel Barroca que mostra trabalhos em vídeo e projecção de slides, mas também desenhos e objectos. Ciclo de cinema em Maio: Under the Shadow of the Sun, 1980, de Derek Jarman. Instituto D. Afonso III. 18h00 Galeria de Arte Convento Espírito Santo

Até 13 Exposição de pinturas de Karsten Fuge. Centro Cultural São Lourenço.

Até 18 Exp. de Pintura de Fernando Rocha. Galeria de Arte da Praça do Mar-Quarteira

Até 22 "Música.com", uma série de concertos comentados por António Ferreira. S. Nobre Paços do Concelho. 16h30

27 a 30 WRC - World Rally Championship.. Est. Algarve

Até 16 Junho José Carlos Fernandes apresenta Ciclo de Palestras sobre música clássica. Alcaidaria do Castelo.

4ªfeiras/18:30h-20:30h
Até 31 Julho Ciclo de Palestras e Workshops "Vida Equilibrada Vida Saudável". Biblioteca Municipal
Até 30 Dez. Showroom Casa Pronta / Aline Decor. Edifício Moura Praia Vilamoura. 9:00h/18:00h
Até 31 Dez. No âmbito do programa de dinamização do de Loulé, vai estar patente a exposição documental "A 1ª República no Concelho de Loulé (1910-1926). Arquivo Municipal

Três Jotas A Lda
MÓVEIS E ESTOFOS
Visite-nos!
Vale desconto Especial
Mobiliário de Jardim e Esplanada



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

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

Este ano só não faz publicidade ao seu negócio se não quiser!

| | | | |
|---|--|---|---|
| <p>O seu logo</p> <p>2,18€ x 100</p> <p>T-Shirt brancas 140/150gr (c/impr. transfer logo 9x6cms)</p> | <p>O seu logo</p> <p>T-shirt Cor 160grs.</p> <p>2,90€ x 100</p> | <p>O seu logo</p> <p>Club Pólos brancos</p> <p>5,33€ x 100 Pólos de cor 6,50€ x 100 C/impr. 9x 6 cm</p> | <p>O seu logo</p> <p>Jazz Pólos brancos Senhora</p> <p>4,85€ x 100 Pólos de cor 5,95€ x 100 C/impr. 9x 6 cm</p> |
|---|--|---|---|

Preço inclui impressão 1 côr • área: 9 x 6 cms

Ponha os seus clientes e Gente Gira "a passear" a sua marca!



Nunca é demais recordar, o enfarte é uma emergência médica.

Conheça os sinais de alarme.

DOR NO PEITO, QUE VAI PARA O PESCOÇO, QUEIXO BRAÇOS OU COSTAS + MAL-ESTAR, SUORES FRIOS E SENSÇÃO DE NAUSEAS OU VÓMITOS.

A dor não varia com a respiração ou mudança de posição.

O enfarte ocorre frequentemente em repouso, a meio da noite ou

de madrugada sem uma causa aparente.

São factores de risco:

Pressão elevada, colesterol elevado, excesso de peso, diabetes, stress intenso e consumo de tabaco.

Se os sinais de alarme durarem mais de 5 minutos...

Não perca tempo!.. Ligue de imediato o 112

Não recorra ao hospital pelos seus próprios meios! O INEM iniciará o diagnóstico e o tratamento enquanto orienta os doentes para o Hospital mais adequado.

LIGAR O 112 É A FORMA MAIS RÁPIDA DE SER TRATADO.



Memorize esta informação pode ajudar a salvar vidas.

OPEN
 Tuesday to Saturday from 4 pm.
 Sunday and Monday from 9 pm.

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

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

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

SÓ PARA HOMENS ONLY FOR MEN

ENTRADA LIVRE / FREE PASS

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

Tabela das Marés Porto de Faro/Olhão

MAIO 2010

| Dia | Lua | Preia-Mar/Altura (metros) | | | Baixa-Mar/Altura (metros) | | | | | | | | |
|-----|-----|---------------------------|---|------|---------------------------|---|------|-------|---|------|-------|---|------|
| 1 | S | 03:56 | - | 3.14 | 16:12 | - | 3.24 | 10:16 | - | 0.93 | 22:46 | - | 0.90 |
| 2 | D | 04:37 | - | 2.98 | 16:53 | - | 3.09 | 10:55 | - | 1.09 | 23:29 | - | 1.05 |
| 3 | S | 05:20 | - | 2.80 | 17:36 | - | 2.93 | 11:36 | - | 1.25 | - | - | - |
| 4 | T | 06:09 | - | 2.63 | 18:27 | - | 2.78 | 12:22 | - | 1.41 | 00:17 | - | 1.20 |
| 5 | Q | 07:07 | - | 2.49 | 19:29 | - | 2.66 | 13:19 | - | 1.52 | 01:12 | - | 1.34 |
| 6 | Q | 08:18 | - | 2.42 | 20:42 | - | 2.61 | 14:30 | - | 1.58 | 02:19 | - | 1.43 |
| 7 | S | 09:32 | - | 2.44 | 21:52 | - | 2.64 | 15:45 | - | 1.56 | 03:32 | - | 1.44 |
| 8 | S | 10:33 | - | 2.53 | 22:51 | - | 2.73 | 16:51 | - | 1.46 | 04:38 | - | 1.39 |
| 9 | D | 11:23 | - | 2.66 | 03:40 | - | 2.84 | 17:44 | - | 1.33 | 05:31 | - | 1.31 |
| 10 | S | 12:05 | - | 2.82 | - | - | - | 18:28 | - | 1.19 | 06:14 | - | 1.21 |
| 11 | T | 12:43 | - | 2.97 | 00:23 | - | 2.95 | 19:07 | - | 1.06 | 06:51 | - | 1.11 |
| 12 | Q | 13:21 | - | 3.11 | 01:02 | - | 3.05 | 19:45 | - | 0.95 | 07:25 | - | 1.03 |
| 13 | Q | 13:58 | - | 3.23 | 01:41 | - | 3.12 | 20:22 | - | 0.87 | 07:59 | - | 0.96 |
| 14 | S | 14:36 | - | 3.31 | 02:19 | - | 3.16 | 21:00 | - | 0.82 | 08:34 | - | 0.91 |
| 15 | S | 15:15 | - | 3.34 | 02:58 | - | 3.17 | 21:41 | - | 0.81 | 09:10 | - | 0.90 |
| 16 | D | 15:57 | - | 3.32 | 03:40 | - | 3.14 | 22:24 | - | 0.84 | 09:50 | - | 0.92 |
| 17 | S | 16:43 | - | 3.26 | 04:24 | - | 3.07 | 23:12 | - | 0.91 | 10:33 | - | 0.97 |
| 18 | T | 17:34 | - | 3.16 | 05:12 | - | 2.98 | - | - | - | 11:22 | - | 1.05 |
| 19 | Q | 18:31 | - | 3.05 | 06:07 | - | 2.86 | 00:06 | - | 0.99 | 12:18 | - | 1.15 |
| 20 | Q | 19:38 | - | 2.96 | 07:11 | - | 2.77 | 01:07 | - | 1.07 | 13:23 | - | 1.23 |
| 21 | S | 20:51 | - | 2.92 | 08:24 | - | 2.73 | 02:15 | - | 1.12 | 14:36 | - | 1.27 |
| 22 | S | 22:01 | - | 2.95 | 09:37 | - | 2.77 | 03:27 | - | 1.12 | 15:51 | - | 1.25 |
| 23 | D | 23:04 | - | 3.01 | 10:42 | - | 2.88 | 04:35 | - | 1.07 | 17:02 | - | 1.16 |
| 24 | S | 23:59 | - | 3.08 | 11:38 | - | 3.00 | 05:36 | - | 1.00 | 18:03 | - | 1.05 |
| 25 | T | - | - | - | 12:28 | - | 3.12 | 06:29 | - | 0.93 | 18:57 | - | 0.94 |
| 26 | Q | 00:48 | - | 3.12 | 13:13 | - | 3.22 | 07:17 | - | 0.88 | 19:45 | - | 0.86 |
| 27 | Q | 01:34 | - | 3.14 | 13:54 | - | 3.27 | 08:00 | - | 0.87 | 20:29 | - | 0.82 |
| 28 | S | 02:16 | - | 3.13 | 14:34 | - | 3.29 | 08:41 | - | 0.89 | 21:11 | - | 0.82 |
| 29 | S | 02:57 | - | 3.09 | 15:13 | - | 3.26 | 09:20 | - | 0.94 | 21:51 | - | 0.86 |
| 30 | D | 03:37 | - | 3.02 | 15:52 | - | 3.20 | 09:58 | - | 1.02 | 22:31 | - | 0.93 |
| 31 | S | 04:17 | - | 2.92 | 16:32 | - | 3.12 | 10:36 | - | 1.11 | 23:12 | - | 1.03 |

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

CARNEIRO Carta/Mês: Oito de Paus: Rapidez. **Amor:** Há uma tendência geral para a melhoria da sua vida afectiva neste período, pode encontrar o amor ou estabilizar num relacionamento já existente. **Saúde:** Não surgirão nenhuma surpresa nesta fase, no entanto é conveniente manter a vigilância e evitar excessos. **Dinheiro:** Trabalhe com mais afinco para atingir os seus fins. **Nº Sorte:** 30

TOURO Carta/Mês: A Torre: Convicções Erradas, Colapso. **Amor:** provável que atravesse um período um pouco conturbado. Procure ouvir a sua voz interior, no silêncio do seu coração encontrará as respostas que tanto procura. **Saúde:** A sua saúde manter-se-á estável. **Dinheiro:** Pessoas de grande influência poderão surgir no seu meio laboral. Agarre as oportunidades! **Nº Sorte:** 16

GÊMEOS Carta/Mês: Rainha de Copas: Amiga Sincera. **Amor:** Sentir-se-á liberto para expressar os seus sentimentos e amar livremente. Viva o amor sem receios e seja feliz! **Saúde:** Em vez de ter pensamentos negativos, consulte o seu médico se nota que alguma coisa não está bem na sua saúde. **Dinheiro:** Momento muito favorável sob o aspecto financeiro, saiba aproveitá-lo o melhor possível. **Nº Sorte:** 49

CARANGUEJO Carta/Mês: 6 de Espadas: Viagem Inesperada. **Amor:** steja atento pois o amor pode surgir na sua vida quando e de onde menos você esperar. **Saúde:** Neste campo nada o preocupará. **Dinheiro:** fase pouco favorável, evite despesas que não tem a certeza de conseguir suportar. **Nº Sorte:** 56

LEÃO Carta/Mês: Ás de Paus: Energia, Iniciativa. **Amor:** evite que a teimosia possa criar mal-entendidos entre os seus familiares. **Saúde:** Estará em plena forma física, aproveite para se dedicar a um novo passatempo! **Dinheiro:** Tudo decorrerá dentro da normalidade na sua vida profissional. **Nº Sorte:** 23

VIRGEM Carta/Mês: Seis de Copas: Nostalgia.. **Amor:** Não deixe que os seus amigos que vivem mais afastados se sintam distantes de si, organize um jantar ou uma festa que permita a todos um reencontro. **Saúde:** tenha alguns cuidados com o seu sistema digestivo. **Dinheiro:** Tenha atenção no seu local de trabalho com os falsos amigos, pois nem sempre as pessoas que nos sorriem são as mais verdadeiras. **Nº Sorte:** 42

BALANÇA Carta/Mês: Rei de Ouros: Inteligente, Prático. **Amor:** A sua capacidade de entrega e sensualidade estarão em destaque e podem trazer muita animação à sua vida amorosa. **Saúde:** Sentir-se-á muito dinâmico e determinado, cheio de força de vontade para enfrentar os desafios. **Dinheiro:** poderá receber uma ajuda da parte de um colega de trabalho. **Nº Sorte:** 78

ESCORPIÃO Carta/Mês: O Diabo: Energias Negativas. **Amor:** As discussões poderão clarificar algumas dúvidas que estavam pendentes na sua relação de casal. Tenha cuidado com o que diz para não ferir os sentimentos da pessoa amada. **Saúde:** Deverá cuidar melhor da sua pele. Beba mais água e ponha um hidratante. **Dinheiro:** Reinará a estabilidade neste campo. **Nº Sorte:** 15

SAGITÁRIO Carta/Mês: A Imperatriz: Realização. **Amor:** Apague de uma vez por todas as recordações do passado que o fazem sofrer. Você merece ser feliz! **Saúde:** evite tomar medicamentos sem pedir conselho ao seu médico ou farmacêutico. **Dinheiro:** Esta é uma boa altura na sua vida para fazer uma doação de caridade. Se tem o que lhe basta, ajude quem mais precisa. **Nº Sorte:** 3

CAPRICÓRNIO Carta/Mês: O Louco: Excentricidade. **Amor:** evite que outras pessoas se intrometam na sua relação afectiva dando primazia ao diálogo frontal e sincero com o seu par. **Saúde:** procure dar mais atenção à sua saúde, pois na verdade quando julgamos estar bem podemos estar a negligenciar o nosso corpo. **Dinheiro:** Período pouco favorável a grandes investimentos. **Nº Sorte:** 22

AQUÁRIO Carta/Mês: Ás de Ouros: Harmonia e Prosperidade. **Amor:** Organize uma festa com os seus amigos mais íntimos. O convívio será bastante apreciado por todos. **Saúde:** Adopte uma postura mais tranquila e verá como a sua saúde melhorará. **Dinheiro:** procure ser mais tolerante com os pontos de vista das pessoas com quem trabalha. Juntos poderão atingir os objectivos traçados mais facilmente. **Nº Sorte:** 65

PEIXES Carta/Mês: Nove de Paus: Força na Adversidade. **Amor:** Não entre em depressão pois tudo na vida tem uma solução e mais cedo ou mais tarde verá resolvidas as questões que o afligem. **Saúde:** Estará com o sistema nervoso um tanto instável, procure encontrar formas de descontrair e serenar a sua mente. **Dinheiro:** a sua vida profissional estará dentro da normalidade, não haverá surpresas a este nível. **Nº Sorte:** 31



AVERSÃO E MEDO MÓRBIDO IRRACIONAL, DESPROPORCIONAL E PERSISTENTE de:

Cont Ed. Anterior

| | | | | |
|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| Gamofobia - casar | Hidrofobia - água | Insectofobia - insetos | Maniafobia - insanidade | Molismofobia - sujeira |
| Gefirofobia - cruzar pontes | Hielofobia - vidro | Isolofobia - ficar sozinho | Mastigofobia - punição | Monofobia - solidão ou ficar só |
| Geliofobia - rir | Hierofobia - coisas sacras | Laliofobia - falar | Mecanofobia - máquinas | Monopatofobia - doença incurável |
| Genofobia - sexo | Higrofobia - líquidos/humidade | Laquanofobia - verduras | Megalofobia - coisas grandes | Motorfobia - automóveis |
| Genufobia - joelho(s) | Hilefobia - materialismo | Leprofobia - lepra | Melissofobia - abelhas | Musofobia - camundongos (ratos) |
| Gerascofobia - envelhecer | Hilofobia - florestas | Leucofobia - colarinho branco | Melanofobia - cor preta | Nebulafobia - neblina |
| Gerontofobia - idosos | Hipengiofobia - responsabilidade | Ligirofobia - barulhos | Melofobia - ou ódio de música | Necrofobia - morte/coisas mortas |
| Geumafobia - sabores | Hipnofobia - ser hipnotizado | Ligofobia - escuridão | Meningitofobia - doença nervosa | Nelofobia - vidro |
| Gimnofobia - nudez | Hipofobia - casas | Lilapsofobia - furacões | Menofobia - menstruação | Neofarmafobia - medicamentos |
| Ginefobia - mulheres | Hipsifobia - altura | Limnofobia - lagos | Merintofobia - ficar amarrado | Neofobia - qualquer coisa nova |
| Glossofobia - falar em publico | Hobofobia - bêbados/mendigos | Linonofobia - cordas | Metalofobia - metal | Nefofobia - nevoeiros |
| Gnosiofobia - conhecimento | Hodofobia - atravessar estradas | Lissofobia - ficar louco | Metatesiofobia - mudar | Nictofobia - escuridão |
| Grafofobia - escrever a mão | Hormefobia - ficar abalado | Liticafobia - processos (civil) | Meteorofobia - meteoros | Noctifobia - noite |
| Hadefobia - inverno | Homiclofobia - neblina | Logizomecanofobia - computadores | Metifobia - álcool | Nomatofobia - nomes |
| Hagiofobia - santos | Homilofobia - sermões | Logofobia - palavras | Metrofobia - poesia | Nictohilofobia - florestas escuras |
| Hamartofobia - pecar | Hominofobia - homens | Luefobia - sífilis | Micofobia - cogumelos | Nosocomefobia - hospital |
| Hafefobia - estar sendo tocado | Homofobia - homossexualidade | Lutrafobia - lontra | Microbiofobia - micróbios | Nosofobia - ficar doente |
| Harpaxofobia - ser roubado | Hoplofobia - armas de fogo | Macrofobia - esperar muito | Microfobia - coisas pequenas | Nostofobia - voltar para casa |
| Hedonofobia - sentir prazer | Iatrofobia - ir ao médico | Mageirocofobia - mcozinhar | Mictofobia - escuridão | Novercafobia - madrasta |
| Heliofobia - sol | Ictiofobia - peixe | Maieusiofobia - nfância | Mirmecofobia - formigas | Nucleomitofobia - armas nucleares |
| Hemofobia - sangue | Ideofobia - idéias | Malaxofobia - amar | Misofobia - germens | Nudofobia - medo de nudez |
| Herpetofobia - répteis | Ilingofobia - vertigem | | Mitofobia - mitos, estórias | Numerofobia - medo de números |
| Heterofobia - sexo oposto | Iofobia - veneno | | Mixofobia - sustância viscosa | |
| | | | Mnemofofia - memórias | |

Como já faz calor e isso convida a bebidas refrescantes nesta edição damos a receita para preparar alguns cocktails. Começando pelo batido de ananás, depois a caipirinha e terminando com um cocktail algarvio. Para preparar estes cocktails encontra todos os ingredientes numa das lojas Jafers.

Claro que uma boa garrafa de vinho branco do Algarve, do Alentejo ou de outra região do país, bem fresquinho também refresca e predispõe bem, desde que seja bebido com moderação. Nas lojas Jafers encontra sempre bons vinhos da nossa região bem como de outras regiões do país. O nosso conselho é que esta é uma boa altura para ir reabastecendo a sua garrafeira para quando chegar o Verão ter bons vinhos para beber com os amigos que vêm à sua casa.

As already it is hot in Algarve, and it invites to have refreshments drinks, in this issue we give the recipe to prepare some cocktails. Beginning with a milkshake pineapple, and then ending with a caipirinha, or a Algarve cocktail. To prepare these cocktails you will find all the ingredients in the Jafers Supermarkets..

Of course a good cold bottle of white wine produced in Algarve, in the Alentejo region of or another part of Portugal also refreshes you, and make you feel good as well, if you drunk it with moderation. In Jafers stores, you always find fine wines from our region and other regions of the country. Our advice is for this month, that this is a good time to start buying wines to replenishing your wine reserve at home, so you will have enough stock in the summer to drink with all the friends that come to visit you.

Cocktails



Batido de ananás

Ingredientes: 1 ananás / 3 gemas / 100 g de açúcar / 2 dl de leite / 1 dl de whisky

Confecção: Abra o ananás, retirando-lhe uma tampa no topo. Retire de seguida a polpa e triture-a. À parte, bata as gemas com o açúcar e leve ao lume em banho-maria, mexendo sempre, até obter um creme fofo. Retire do lume e junte o leite, o whisky e o puré de ananás previamente filtrado. Reserve no frigorífico até ao momento de servir, transferindo nessa altura o batido para dentro do próprio ananás acrescentando-lhe uns cubinhos de gelo

Caipirinha

Ingredientes: 1 Lima pequena com casca fina / 2 colheres de chá de açúcar amarelo / Cachaça / Gelo picado

Confecção: Lave bem a lima e corte-a em quartos. Esprema a lima com ajuda de um pilão e junte o açúcar amarelo. Adicione a cachaça e o gelo picado e agite. Sirva num copo largo com uma palhinha cortada ao meio e envolto num guardanapo de papel.

Cocktail Algarve

Ingredientes: 1 lata de leite condensado / 1 medida e meia da lata de vinho branco seco / 1 cálice de licor de amêndoa / 1 cálice de Brandy / 18 amêndoas peladas / 10 pedras de gelo / Sumo de limão / Açúcar colorido para decorar

Confecção: Bata no liquidificador o leite condensado com o vinho branco seco, o licor de amêndoa, o Brandy, as amêndoas inteiras e o gelo. Mergulhe o rebordo do copo em sumo de limão e açúcar colorido. Sirva de seguida.



SUPERMERCADOS

Faz mais por Quarteira e pelo município de Loulé.

Para estar mais perto de si abriu também em Alte, Benafim,

Salir. e Stª Bárbara de Nexe !



Quarteira



Vilamoura



faz mais por si em / does more for you in: Quarteira, Vilamoura, É sempre um prazer
Quinta do Lago, Alte, Benafim Salir e/and Stª Bárbara de Nexe. fazer compras no Jafers

Feng Shui - Decoração - bem-estar

Deite fora tudo o que não é usado, doe roupas e objectos que já não servem, livre-se de papéis velhos, evite o hábito de acumular coisas sem necessidade. Assim combate a estagnação de energia e abre espaço para atrair coisas novas para a sua vida.

Arrumação, limpeza e organização são aspectos fundamentais para a boa circulação de energias positivas e impedimento para a presença da energia negativa. Isso não requer nenhum investimento financeiro; é apenas uma questão de atitude. Por menor e mais simples que seja uma moradia, ela pode apresentar-se agradável se estiver bem cuidada e cuidada com amor.

Espalhe coisas alegres pela casa para lhe ajudar a ter um modo de pensar e se comportar mais positivo e otimista.

Cuidar do espaço onde permanecemos um longo período de tempo é cuidar do nosso próprio estado físico, mental e emocional. Nosso bem-estar e saúde física dependem directamente de uma mente sadia e de um emocional equilibrado.

O fogão é o responsável pela prosperidade da casa. Mantenha-o sempre limpo. Quanto melhor o seu aspecto, maior a prosperidade - seja ela material, intelectual, física, emocional ou espiritual. Evite usar sempre a mesma boca. Use todas.

Coloque em sua casa, a representação de cada um dos cinco elementos usados no Feng Shui, que são: Fogo, Terra, Metal, Água e Madeira.

Faça com que sua casa esteja sempre em boas condições de pintura, sem goteiras nem lâmpadas queimadas. Mantenha as janelas limpas e com todas os vidros inteiros.

Os primeiros shars que você deve neutralizar, são os que estão na porta da frente da sua casa. Pare por uns minutos na porta da frente olhando para fora e observe. Depois, vire-se para dentro e observe. O que você notar que está atrapalhando a harmonia de uma das duas visões é um shar.

Retire tudo que impeça a visão da entrada da sua casa, como por exemplo, árvores ou plantas muito grandes que ficam na frente da sua porta. Faça poda nas árvores e plantas, pendure sinos tibetanos, coloque um bonito tapete e uma estátua de animal (de preferencia animais ferozes ou aves de rapina). Você pode colocar também, uma banheira para passarinhos ou um chafariz próximo ao portão.

Às vezes, é difícil observarmos o que está desarmônico na nossa casa, porque nos acostumamos com a visão. Uma boa ideia é tirar fotos. Tire fotos da frente de sua casa estando na rua, no portão, na porta, com esta aberta para dentro, de cada um dos cantos dos cômodos, da porta da cozinha, etc. Observe nas fotos o que há de errado, tipo: pintura, iluminação, harmonia na disposição dos móveis, necessidade de reparos em peças de madeira, etc.

As melhores mesas são as que tem formato redondo, oval ou octogonal.

Retire os móveis em excesso da sala de jantar. Deixe que haja liberdade de movimento para quem circula ou para quem está à mesa.

Se vive sozinho, use todas as cadeiras da mesa alienadamente. Evite usar sempre a Mesma.

A cama deve ter acesso por ambos os lados. Não coloque nada embaixo dela.

Se tem um quarto grande e arejado, pode colocar uma planta bonita próxima da janela. Mas não exagere. A respiração nocturna das plantas não são boas.

Coloque um cadeirão para se sentar quando receber visitas na sua casa, que deve estar no angulo mais distante, visto da porta da frente, levemente em posição diagonal com relação aos outros móveis.

Em todos os lugares escuros da casa, você pode colocar abajures e luminárias. Fica um charme.

Disponha os móveis da sua casa de forma que haja bastante espaço para circular. Caso não tenha como, repense na real necessidade de todos os móveis.

As cadeiras e sofás devem estar sempre encostados numa parede. De preferencia, numa posição em que se veja quem entra.

Faça de sua sala, um lugar agradável, com cadeiras e sofás confortáveis, muita luz de abajures e luminárias, quadros bonitos e suaves, objectos de decoração elegantes, etc.

Caso haja luz do sol num momento de visita, deixe que esta esteja sentada de frente para o sol. Ela vai adorar sua casa. Se for a noite, a mesma recomendação para a lua.

Use várias cores na sua casa. Se você tiver o chão, as paredes e o teto da mesma cor, torna-se um ambiente frio. Faça esta experiência. Nos lugares onde se senta para conversar, use objectos (cortinas, abajures, sofás, cadeiras, decorações, etc.) de cores vibrantes, como o vermelho, amarelo ou roxo.

Tenha um bichinho de estimação. Eles são ótimos "condutores" de boa energia. Dê preferencia a bichos pequenos e mansos.

Ambientes mal iluminados geram comportamentos introspectivos, menos comunicativos. Excesso de mobília ou decoração, livros e revistas empilhados, roupas amontoadas geram conflito de raciocínio, confusão mental, dificuldade de decisão. Cortinas de tecidos pesados que impedem a passagem da luz e a visão externa causam sensação de solidão. Excesso de pó, sujeira no piso, azulejos opacos despertam sensação de abandono.

Expresse o seu desejo num papel, escreva com a intenção focalizada nesse objectivo e coloque esse papel dentro de um envelope vermelho. Se o seu desejo for relacionado a prosperidade, por exemplo, guarde esse envelope na área correspondente, de acordo com o baguá. Você pode fazer vários envelopes vermelhos e ocultá-los em áreas diferentes, conforme o caso.

As tarefas devem ser divididas e todos os moradores devem estar conscientes da sua participação no todo. Cômodos harmonizados constituem uma casa inteira harmonizada. As crianças, os adolescentes, o casal, os idosos, cada um em sua devida proporção tem sua actuação na preservação do ambiente saudável.



Salada de atum Primavera

Ingredientes para 4 pessoas:

2 a 3 latas de atum
6 batatinhas novas
4 ovos
2 cenouras
ervilhas
delícias do mar
Gambas
maionese light (3 a 4 colheres de sopa)



Preparação:

Num tacho com água e sal, pôr a cozer, por 20 a 25 minutos as batatinhas com pele, os ovos e as cenouras. Cerca de 8 minutos antes de desligar, pôr as ervilhas, as delícias do mar e as gambas.

Descascar as batatas e cortar aos pedacinhos pequenos, as cenouras aos quadrados pequenos, os ovos em rodelas e as delícias em rodelas.

Juntar estes ingredientes todos numa saladeira e acrescentar o atum, bem escorridinho das latas. Envolver com a maionese.

Pode ser servida fria ou quente (fica deliciosa das duas maneiras).

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

Regional
algarve fm
Rádio Silves

91.8 • 92.4 • 93.7 FM

www.algarvefm.pt

Artistas de A a Z
Bandas Nacionais e Internacionais
Organização total do seu espectáculo
Produção de eventos
Música de baile
Luz
Som
Aluguer de tendas para grandes eventos
Catering

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

Contacte-nos AGORA:

João Cardoso - Director Geral

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

Email: jcardoso.algarvefm@netvisao.pt

EVENTOS?
ESPECTÁCULOS?
ARTISTAS?



RÁDIO ALGARVE FM

É CONNOSCO!!!

7 Diferenças / 7 Diferenças / 7 differences



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

Try to find 7 differences
Solutions in the next month

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

Sudoku

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

Solução na próxima edição



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

Solução da edição anterior
Solución de la edición anterior

Fernando Pessoa

FRASES CÉLEBRES

Tudo vale à pena quando a alma não é pequena.

Morrer é apenas não ser visto. Morrer é a curva da estrada.

Quero para mim o espírito desta frase, transformada a forma para a casar com o que eu sou: Viver não é necessário; o que é necessário é criar.

Não conto gozar a minha vida; nem em gozá-la penso. Só quero torná-la grande, ainda que para isso tenha de ser o meu corpo e a minha alma a lenha desse fogo.

Só quero torná-la de toda a humanidade; ainda que para isso tenha de a perder como minha.

Tudo é ousado para quem a nada se atreve.

Tenho em mim todos os sonhos do mundo.

Sábio é quem se Contenta com o espetáculo do mundo.



PROVÉRBIOS POPULARES - MÊS de MAIO

Em princípio de Maio corre o lobo, voa o gaio.

Enxame de Abril para mim e de Maio para o meu irmão.

Enxame de Maio, a quem o pedir dai-o e o de Abril guarda-o para ti.

Enxame de Março apanha-o no regaço, o de Abril não o deixes ir, o de Maio deixai-o fugir.

Favas, Maio as dá, Maio as leva.

Fiandeira não ficaste porque em Maio não fiaste.

Fraco é Maio que não rompe uma croça,

Fraco é Maio se o boi não bebe na pegada.

Gato doido, chuva de Maio.

Geeira de Maio vale os bois e o carro e a de Junho os bois e o jugo.

Guarda lenha para Maio e para Abril.

Guarda o melhor saio para Maio.

Guarda pão para Maio e lenha para Abril, que quem não veio há-de vir.

Guarda pão para Maio e lenha para Abril.

Janeiro geoso, Fevereiro nevoso, Março mulhoso, Abril chuvoso e

Maio ventoso, fazem o ano formoso.

Jura de Maio vale os bois e o carro, e a de Julho vale os bois e o jugo.



Lama de Maio e estrumação de S. João parecem bem, mas pão não dão.

Maio às pedradas deita por terra as searas.

Maio chocoso e pardo faz o pão vistoso e grado.

Maio chocoso, ano formoso.

Maio chuvoso torna o ano rendoso.

Maio claro e ventoso faz o ano rendoso.

Maio come o trigo, Agosto bebe o vinho.

Maio comem-se as cerejas ao borralho.

Maio couveiro não é vinhateiro.

Maio frio, Junho quente, bom pão, vinho valente.

Maio frio, Junho quente, tornam o lavrador contente.

Maio hortelão, muita chuva e pouco pão.

Maio hortelão, muita palha e pouco pão.

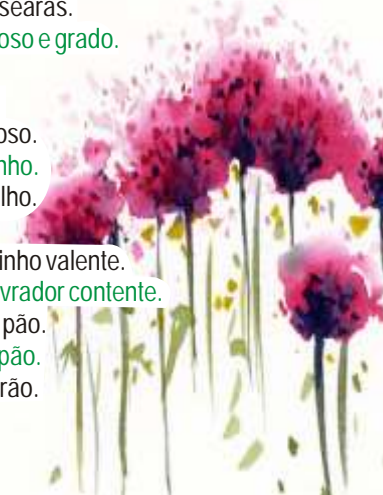
Maio hortelão, muita palha, pouco grão.

Maio jardineiro enche o celeiro.

Maio me molha, Maio me enxuga.

Maio o deu, Maio o leva.

Fonte: <http://escavar-em-ruinas.blogs.sapo.pt/19805.html>



Quer boas razões para fazer publicidade em "A melhor opção" ? Então tome nota!

A transportar

Em "A melhor opção" pode ter muito mais investindo apenas 100 € + IVA, (3,33 € por dia).mínimo 1/8 de página..... **100 € + iva**

Só paga o espaço do anúncio na revista, que chega de graça a 2000 estabelecimentos no Algarve e é visto por +- 10.000 pessoas. (muitos conservam a revista durante meses)..... **0,00 €**

Enviamos por e-mail a edição do mês para mais 10.000 endereços electrónicos..... **0,00 €**

O nome da sua firma e o logotipo é assinalado no mapa que se publica com a edição..... **0,00 €**

O seu anúncio está no site da revista em www.amelhoropcao.com nos patrocinadores do mês... **0,00 €**

O seu anúncio em, amelhoropcao.com, na net, pode ter uma página extra gratuita com mais informação da sua firma **0,00 €**

Se procurar no Google o seu anúncio, pode aparecer nas primeiras páginas com a revista do mês..... **0,00 €**

O nome da sua firma também é ouvido num spot de rádio no Algarve como patrocinador da edição..... **0,00**

O seu anúncio em cada edição também pode patrocinar conteúdos ou a agenda de eventos da seu município ou freguesia..... **0,00 €**

Levamos a sua publicidade e distribuimos nas Feiras em que participamos, em 1 e 2 Maio estivemos na EXPOMAR em Olhão. Em 5 e 6 de Junho vamos estar na AlgarveFair em Lagoa..... **0,00 €**

Faça contas 100 €: 2000 cópias = 0,05 por anúncio menos que o custo de cartões de visita. Se dividir por 10.000, pessoas que vêem a revista dá apenas 0,01 € por contacto, sem contar com os contactos pela internet..... **0,00 €**

E se o seu contrato for por 6 meses ou um ano, pode até ter a exclusividade da publicidade na sua área de actividade, no concelho onde a sua firma está sediada..... **0,00 €**

Total investimento mínimo..... **100 € + iva**

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

Por maior que seja a crise, há quem continue a trabalhar razoavelmente bem! Para fazer mais negócio só precisa de pôr a sua firma a dar mais nas vistas e a fazer-se ouvir para que mais gente saiba se si!....."A melhor opção" faz isso por si! (Limite de anúncios por concelho, duas páginas de publicidade, para uma edição de 64 páginas).



289 72 10 50 • 968 639 468

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

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

A melhor opção
La mejor opción

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

Brindes desde 0,20 € + iva



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

Rua Antº H. Cabrita, Lt.2 r/c dt. 8700-247 OLHÃO Tel. 289 72 10 50 Tlm. 968 639 468 / inalves@mail.telepac.pt • OLHÃO www.amelhoropcao.com



WATER SLIDE PARK
slide&splash
PARQUE DE DIVERTIMENTOS AQUÁTICOS
LAGOA - ALGARVE

Já abriu! **slide&splash**
Is already open!