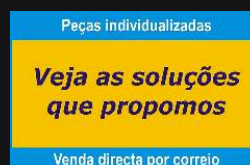
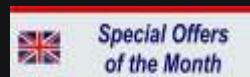
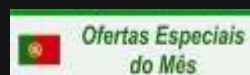


Algarve...
...e os índios
da meia praia.

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

 *Revista Grátis*
 *Free Magazine*

Algarve Sempre! Algarve Siempre! Algarve Always!



Visite-nos em www.amelhoropcao.com e veja como pode publicitar e promover mais o seu negócio no Algarve.

Contacte-nos por inalves@mail.telepac.pt ou 968 639 468 em OLHÃO e ganhe descontos.



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: 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

Abril
Nº 54
2011

Editorial _____	2	Agradecimento à Casa dos Cafés Rio _____	12
Carta de Abril ao meu amigo José _____	3	ExpoMar _____	13
Conselhos e Dicas da Isilda _____	4	Peixes / Curiosidades _____	13
Falando de Livros “A última Missão” _____	5, 6	Agenda de Eventos com o Apoio de Jafers _____	14
Notícias de Olhão: Centro Materno Infantil de Olhão _____	6	Cabelereiros Yvelcel _____	14
VII EXPOMAR Olhão 2011 _____	6	Notícias do Grupo Jafers _____	15
Cicloturismo em Pechão _____	6	Plantas para respirar melhor _____	16
Agenda de Eventos, Município de Olhão _____	7, 8, 9, 10	Horóscopo Abril _____	17
Contactos úteis de Olhão _____	10	Anglicismos _____	17
Fotografia _____	11	Aprenda a Poupar Combustível _____	18
Empresários de Faro _____	12	Vertigens, Zumbidos e Surdez _____	19
		Passatempos _____	20

“A sua mensagem nesta revista, chega a 2000 firmas e, é vista por mais de 10.000 pessoas!”



Faça também negócio no outro lado do rio.

Nós levamos para lá a sua publicidade!

Haga también negocio en este lado del Guadiana.

Cuente con nosotros para hacer su publicidad en Algarve.

mundobreu desde 1843

Até **60%** desconto

FEIRA VIAGENS
Faro · Portimão · Albufeira
9 e 10 Abril

TURISMO DE PORTUGAL
Descubra Portugal.
Um país que vale por mil.

E agora como é que vai ser? O que é que os políticos vão fazer para tirar Portugal do buraco em que o meteram com a sua incompetência e vaidades vãs? Será que eles vão ser acusados de administração danosa e fraudulenta da coisa pública? Será que vão ter que reembolsar ou indemnizar o Estado das perdas e prejuízos que causaram, ao país e aos portugueses, com os seus desempenhos enquanto governantes?

Se acredita que os políticos responsáveis pelo descalabro económico e financeiro, em que o país está, vão pagar alguma coisa por isso? Então você ainda é mais burro do que pensa e parece. Se está a pensar que por viver em "democracia" vai penaliza-los com o seu voto, olhe que isso pouca diferença vai fazer porque com o seu voto você apenas vai trocar umas moscas por outras. Você lembra-se daquele desenho de dois burros amarrados um ao outro em que cada um puxa para seu lado para chegar ao fardo de palha que lhe está mais próximo? E lembra-se que solução é que os dois burros encontram para solucionar o problema? É isso mesmo. Os burros chegam a acordo para, comerem juntos o primeiro. Depois comem juntos o outro fardo e assim sucessivamente dum lado e outro, de parceria, vão comendo a palha. É claro que, se um dos burros além de burro, é asno e teimoso que nem uma mula, empenca para um lado e acaba por partir a corda. Já percebeu concerteza quem são os burros nesta fábula e quem são os inertes fardos de palha que os alimentam?

Estamos de facto fornicados e não adianta culpar mais uns políticos que outros, embora haja alguns que são mais culpados. Na verdade os governantes são tão culpados e responsáveis pela presente situação que o país vive como o são os eleitores que os elegem, e mesmo aqueles que votam em branco ou não vão votar. E ninguém está isento de culpas, nem mesmo aqueles que votam e elegem deputados que no parlamento fazem as leis com que nos governam e se vão também governando. Houve uma deputada que, num aparte, afirmou no parlamento que se deveria suspender a democracia por seis meses para resolver alguns problemas mais imediatos. Há já quem pense que deveria suspender-se a democracia por muito mais tempo. Há quem pense que é preciso reformar a democracia e voltar ao seu conceito básico da antiga Grécia em que só os homens bons tinham direito a voto. Nas democracias actuais todos têm direito a voto, e tanto vale um voto de um analfabeto como vale o voto de um doutor. Tanto vale o voto de um advogado como o de um ladrão. Tanto vale um voto de um doutor como o de um toxicodependente. Tanto vale um voto de um guarda prisional como de um presidiário. Tanto vale o voto de um cidadão contribuinte pagador como o voto de cidadão subsidiado pelo Estado. Faça este exercício de comparação do valor do voto de cada cidadão e vai chegar á triste conclusão de que o seu voto, decidido em consciência para contribuir para o bem comum do país e da sociedade, se desvaloriza, se anula e se perde, por força da soma dos votos que fazem as maiorias circunstanciais que se formam, porque os eleitores dão o seu voto em função dos seus interesses pessoais, de classe, ou por acreditarem no muito que os candidatos prometem dar e oferecer ao povo e ao país. Triste ilusão de que vivemos em democracia, em que uma parte do país trabalha para suportar a outra parte, mais os políticos e o Estado.

Se para resolver os problemas do país é preciso decidir, entre suspender a democracia por seis meses ou seis anos? Ou reformar essa mesma democracia dando o direito de votar exclusivamente aos cidadãos que são contribuintes activos para o erário público? Eu prefiro a segunda opção! Desde modo, e democraticamente, só

tinha direito a eleger e ser eleito governante, deputado ou autarca, quem de facto paga a democracia e os custos do Estado. Esta simples reforma melhoraria em muito a qualidade da nossa democracia. Infelizmente não vai haver reformas e você vai ver, caro leitor, como nas eleições que se avizinham, quem prometer a continuação do Estado Providência, Estado Social, e a ajuda aos mais desfavorecidos, vai ter o voto de seiscentos mil desempregados e, pelo menos, vai ter mais um voto desses agregados familiares. Lá para Gondomar, em eleições autárquicas um candidato prometeu electrodomésticos e foi eleito. Nas eleições nacionais há candidatos que prometem tudo e mais alguma coisa (que não lhes pertence) e são eleitos naturalmente. Como vê, na nossa democracia, os votos também se podem comprar com electrodomésticos ou com promessas de que todos os portugueses vão continuar a ter um Estado Social, e entre muitas outras coisas boas também vão ter direito a um automóvel eléctrico subsidiado pelo Estado. Prepare-se! Porque com as eleições que aí vêm é muito possível que seja você, que ainda tem emprego, a pagar mais para o Estado Social, e claro a contribuir para subsidiar o automóvel eléctrico do seu vizinho.

Mas anime-se! Nem tudo está perdido. Se você é um daqueles portugueses que está habituado a trabalhar doze a dezasseis horas por dia? Ou daqueles que se obrigam a ter dois e três trabalhos para poderem fazer face aos encargos de família, e cumprir com responsabilidades financeiras para pagar a casa e outros empréstimos contraídos, vai concerteza conseguir sobreviver, e passar as passas do Algarve. Para isso basta que não abrande o seu ritmo de trabalho e, já agora, para pagar os impostos extra que estão anunciados para 2011 e não perder poder de compra, aumente o seu esforço de trabalho em mais uma hora ou duas por dia, ou arranje mais um trabalho extra em parte time. Faça como eu que trabalho muitas horas todos dias e, assim, não tenho tempo para ligar nem á política, nem ao futebol, nem ás mulheres! Até porque política me enjoa! O futebol entristece-me! E as mulheres? Basta-me a minha para me lembrar, que é preciso mais que uma vida para as entender e fazer felizes.

Desejo-lhe um bom mês de Abril, e se quiser acompanhar o que vamos fazendo durante o mês? Visite-nos em www.amelhoropcao.com ou no facebook. Também estamos nesta rede social para fazer amigos, quiçá alguns inimigos também, mas sobretudo estamos no facebook para que os amigos e os amigos dos amigos, nos conheçam e ajudem a divulgar a nossa revista para, com essa divulgação, conseguirmos mais publicidade de empresas que nos dêem mais trabalho para aumentarmos o número de páginas e a tiragem desta revista, que editamos desde 2006 e chega ás sua mão gratuitamente todos os meses.

O Editor



Amigo Zé, aqui estou de novo dando-te notícias do teu país e da nossa terra que, cada vez mais é menos nossa. Olha o mais relevante que se passou no mês de Março é que o país, que há muito tempo andava desgovernado, ficou oficialmente sem governo, porque o 1º Ministro pediu a demissão. Ah! Mas não fiques preocupado por o país estar a ser dirigido por um governo demissionário, porque isso pouca diferença faz. De qualquer modo o 1º ministro demissionário, já disse que ia recandidatar-se a 1º ministro porque, como ele disse há tempos, e o povo acredita, não há na história de Portugal outro 1º ministro que tenha baixado tanto o deficit das contas públicas como ele o fez. Olha! E já que te dei a notícia do facto político mais importante que aconteceu no teu país em Março, devo dizer-te que estou muito preocupado porque o ex-1º ministro e os seus correligionários, não têm feito outra coisa que não seja responsabilizar os partidos da oposição pela crise política que o país atravessa? Responsabilizam a economia global e os mercados financeiros pela crise económica e a falta de crédito que o país vive presentemente!? Mas eles, o 1º e os outros ministros que governaram o país nos últimos seis anos rejeitam qualquer responsabilidade pela situação a que o país chegou. O que me confunde em todo este imbróglio é que, não sendo os ministros demissionários, os deputados e o partido que suportava o governo responsável pela presente situação? Quem são os responsáveis?

Outra relevante notícia que aconteceu, em Março, na terra que todos nós habitamos foi o violento terramoto de intensidade 9 na escala de Richter que atingiu o Japão e gerou um maremoto que provocou inúmeras vítimas e perdas materiais incalculáveis. Noticiaram na altura que a energia libertada com o terramoto e o tsunami desviou o eixo da terra em 2cm. Como vês meu bom amigo a mãe natureza vai dando avisos que a humanidade precisa de perceber, para arrepiar caminho do uso que faz do planeta terra. Apesar do Japão estar tecnológica e psicologicamente preparado para terramotos, creio que a sequência de desastres que abalou a terra dos samurais, o terramoto, o tsunami e a central nuclear que colapsou, não quebraram a autoconfiança, a disciplina e a capacidade de trabalho dos Japoneses. Acredito que, fora as consequências da radiação a que estiveram expostos, o Japão recuperará dos enormes prejuízos materiais em menos de meia dúzia de anos. Se este desastre fosse em Portugal, e Deus nos livre disso, para além das centenas de milhares de vítimas que certamente haveria, levaríamos concerteza décadas para recuperar infra-estruturas e a economia.

Outra notícia triste no mês de Março, foi a morte do “Leão da Estrela” aos noventa anos. Morreu o Artur Agostinho. Morreu um homem de uma extraordinária dimensão humana. Artur Agostinho foi o homem da rádio, dos empolgantes relatos de futebol quando não havia televisão. Foi Jornalista com letra grande. Foi actor de cinema. Foi repórter e apresentador de televisão. Foi o avô de telenovelas e, nos últimos tempos foi escritor, porque uma vida tão preenchida também merecia ser relatada em livros. Morreu um homem bom, mas sobretudo recordá-lo-emos pelo seu profissionalismo, força de carácter, o seu ar bonacheirão, aquela alegria, e sorriso largo que estava sempre presente no rosto do “Leão da Estrela”. Diz-se amigo Zé, que os bons vão sempre primeiro porque Deus os quer junto de si, mas Artur Agostinho ficou mais tempo entre nós para servir como um exemplo de vida que devíamos seguir tão esquecidos andamos dos valores do espírito e do humanismo.

Olha meu amigo, gostava de te falar de coisas boas que acontecem no teu país, mas a verdade é que não me ocorre nenhuma coisa boa para te contar, a não ser que já estamos na primavera, as andorinhas já chegaram e os dias já são menos cinzentos, pelo menos aqui no Algarve o céu está quase sempre azul e os dias começam a ser mais morninhos, convidando a ir até à beira mar para apanhar banhos de sol.

Bem meu bom amigo, já te dei algumas notícias do teu país, e também te falei da minha terra, para dizer que o tempo tá bom e passa depressa.

Notícia de última hora para te alegrar com alguma coisa boa do teu país. O Arquitecto Souto Moura ganhou o prémio “Nobel” dos arquitectos. O primeiro Arquitecto português a ganhar este prémio foi Siza Vieira. E para além destes prémios internacionais que muito prestigiam a arquitectura portuguesa, fica sabendo que também os nossos cientistas em Portugal, vão fazendo importantes descobertas na área da saúde. Houve até um cientista luso-americano, nos States, que conseguiu inverter o processo de envelhecimento num ratinho. Estas são as boas notícias de última hora. A má notícia é que o eng.º J Sócrates já marcou uma consulta com este cientista americano para ser tratado, assim a modos que reciclado, e aparecer nas próximas eleições novinho em folha, como se estes seis anos, desde 2005, não tivessem deixado marcas.

Com um abraço António



Aproveite esta Oportunidade

Sr.(a) Empresário(a)

Comerciante, industrial ou de Serviços.

Convidamo-lo a aproveitar o espaço que lhe oferecemos gratuitamente para divulgar o que a sua empresa comercializa, produz ou os serviços que presta no Algarve.

Para contratos de, mínimo ¼ de página (tabela normal) por três meses, oferecemo-lhe um espaço igual em cada edição (poderá ser acumulável) para divulgar mais informação da seu negócio, promoções ou produtos.

Use o espaço que lhe oferecemos para dar mais destaque às suas campanhas promocionais em cada mês!

Contacte-nos para mais informações e seja nosso parceiro por 3, 6 meses, ou até final do ano e com isso ganhe um espaço gratuito para comunicar e promover o seu negócio regularmente!

Com o contrato do seu espaço publicitário (tabela normal), também vai ter gratuitamente:

- O nome da empresa e contacto assinalado no Mapa e nas plantas que se publicam em cada edição.
- O seu anúncio na internet, em www.amelhoropcao.com com link para o seu sítio
- O nome da sua empresa também a será ouvido em um spot de rádio diariamente.

Entretanto para ver o que fazemos, gratuitamente, para promover mais os nossos parceiros visite-nos em www.amelhoropcao.com, ou veja a secção "patrocinadores do mês" e, por curiosidade, pesquise no Google, cada uma destas empresas: Ibéricafrio / Loulédoce / Loulédoce / Jafers Supermercados Garrafeira Jafers / Gelvi, é só digitalizar estes nomes no Google em páginas de Portugal.

Contacte-nos para publicarmos a sua publicidade na próxima edição.
289 72 10 50 / 968 639 468
inalves@mail.telepac.pt **ALGARVE**



Conselhos e Dicas da Isilda

Olá...já tinha saudades suas...cá estou eu de volta com as habituais dicas e sugestões da "Melhor Opção". Como estamos em plena crise nada melhor do que deixar-vos com alguns conselhos sobre poupança...vamos lá?

● Troque a depilação na esteticista pela depilação com cera em casa - se acha que não tem jeito, tem bom remédio: experimentar, experimentar, experimentar! Faça-o na casa de banho, preferencialmente sem ninguém em casa, porque vai precisar de tempo... Actualmente já existem ceras de óptima qualidade, que podem ser reutilizadas, desde que volte a aquecê-la - o que permite a sua rentabilização.

● Faça a manicura e a pedicura também em casa - muna-se do que é preciso, e faça-o quando tiver tempo, uma vez por semana (os fins-de-semana são óptimas ocasiões para isso) - mesmo que o resultado não seja o mais brilhante, também nesta área é preciso alguma prática, por isso não desista à primeira!

● Aposte nas máscaras caseiras - quer para o cabelo, quer para o rosto, quer para o peito.

● Se os ginásios forem caros para a sua carteira, opte por andar mais a pé - estabeleça um número de caminhadas semanais, e cumpra o estabelecido, sem concessões!

● Antes de ir às compras, fixe previamente o que pretende comprar - evite cair em tentações, e, se for necessário, estabeleça previamente um limite máximo para gastar - não excedendo esse limite!

● Frequente feiras - as feiras realizam-se um pouco por todo o país, e nelas é possível encontrar um pouco de tudo - desde verdadeiros achados vintage, a peças novas, de grandes marcas, que, sendo produzidas em Portugal, e tendo pequenos defeitos, não podem ir para as lojas...

● Substitua as suas bebidas diárias por chá verde. Faça-o em casa, encha garrafas e beba-o com frequência. Leve também a sua garrafa para o trabalho, todos os dias! A carteira agradece e o corpo também! Opte pelo chá em folhas.

● Guarde todas as amostras de produtos de beleza a que deitar a mão, as mesmas são o ideal para um fim-de-semana fora, ou para umas mini-férias, por exemplo: ocupam pouco espaço no necessário, e são gratuitas!

● Se costuma comprar revistas de moda, aproveite os descontos que grande parte delas actualmente oferece. Porém, só o faça se realmente pretende consumir alguma das coisas/serviços com desconto. Se não for o caso, deixe o desconto e poupe!

● Já agora, e antes de comprar as ditas revistas de moda, navegue na internet - verá que conseguirá ter acesso a muito mais informação do que nessas revistas, e a custo zero!

E por este mês é tudo...volto em Maio com mais dicas e sugestões...Até Lá.



Isilda Nunes



Não sou moço de muitas leituras. Falta-me o tempo para ler e, verdade seja dita, também não tenho tempo para perder nem paciência para ler o muito que para aí se escreve por escrever. Em 2008 li do princípio ao fim, o livro de António Brito, "Os Olhos de Caçador". Duzentas e poucas páginas de uma história de ficção, baseada em factos reais, que o autor viveu em Moçambique como militar. Não dei como perdido o tempo que tirei á minha rotina diária na meia dúzia de dias que levei para ler este livro, que me transportou a uma parte da África que conheci.

Este ano fiquei surpreso comigo mesmo por, quebrar de novo, as minhas rotinas diárias e tirar algumas horas em cada dia, de uma única semana, para ler um livro de seiscentas e trinta e uma páginas. Confesso que, num primeiro contacto, o volume e o peso deste livro não me parecia muito convidativo para iniciar a tarefa de o ler. Mas como dizem os poetas "o caminho faz-se caminhando" e a leitura também se faz começando por ler o prefácio do livro ou até mesmo a apresentação do autor, ou da história, na badana ou na contracapa de um livro. Uma primeira página, e depois outra e mais outra página, da história "A Última Missão" levou-me à leitura de muitas outras páginas na primeira noite que peguei no livro para lhe tomar o peso. Meia dúzia de dias depois, chegado ao fim das centenas de páginas de histórias de gente com identidade mas sobretudo gente anónima, que com sangue, suor e lágrimas, e muitos com o sacrifício da própria vida honraram o legado histórico que receberam dos seus antepassados. Noite após noite durante uma semana tirei horas ao sono para seguir página a página dia a dia, por vezes à noite, e a passo a passo, a história contada na primeira pessoa. O autor na sua narrativa, histórica e factual, mostra-nos o que foi a sua vida como militar, e leva-nos como se a seu lado fôssemos, vendo e sentindo o que ele viu e sentiu no seu primeiro contacto com a África, quando pôs pela primeira vez os pés na Guiné Portuguesa, na sua viagem para Angola em 1963 para cumprir a primeira comissão. José de Moura Calheiros, prende-nos página a página á narrativa do que foi a "Última Missão" que em 2008 o levou de novo à ex-Guiné Portuguesa para, com uma pequena equipa de técnicos e dois camaradas de guerra, resgatar os restos mortais de três pára-quedistas que numa operação de socorro a Guidage em 1973, tombaram em combate, e tiveram que ser sepultados no perímetro deste aquartelamento militar, até que fosse possível recuperar os corpos. Passaram mais de 30 anos até que, Moura Calheiros, hoje Coronel Pára-quedista na reserva, pudesse voltar á Guiné para trazer de volta para Portugal os restos mortais destes três soldados pára-quedistas, e mais sete outros militares do exército que morreram na defesa de Guidage na mesma altura e foram sepultados ao lado dos páras, por falta de caixões e de transportes.

A par da aventura que foi realizar a sua "A Última Missão" na Guiné em 2008, o autor conta-nos em curtos "flashback" o que foi a sua experiência de guerra de contra guerrilha na sua primeira comissão em Angola de 1963 a 65, depois em Moçambique de 1967 a 69, dando-nos um testemunho fidedigno do que foi a sua percepção da guerra e da situação sócio económica de territórios sob administração portuguesa, que a guerra forçou a um desenvolvimento extraordinário nos anos que durou o conflito. Moura

Calheiros, relata-nos as suas experiências no comando de Companhias de Caçadores Pára-quedistas em Angola e em Moçambique, mas sobretudo conta-nos numa cativante prosa o que foi a vida, o espírito de camaradagem, abnegação, coragem e capacidade de sacrifício e generosidade dos jovens militares que comandava, e de muitos outros jovens soldados das forças regulares do exército do continente e africanos, dos Comandos, dos Fuzileiros com quem os Páras faziam operações conjuntas, ou do pessoal da Marinha ou da Força Aérea. Mas foi na Guiné 1971/73 que Moura Calheiros, então Comandante de Operações, viveu as experiências mais marcantes da sua vida, não só em face da violência da guerra e do melhor armamento do adversário, mas também e sobretudo pelas dificuldades naturais do território e do clima. É na Guiné que, como Comte de operações, o Cor. Moura Calheiros teve oportunidade de ver e acompanhar in loco, e disso dá particular testemunho neste livro, da coragem e o espírito de sacrifício extremo do soldado português, desde as praças, furréis, sargentos e oficiais nos destacamentos e aquartelamentos de quadricula, aos marinheiros que em navios lanchas de desembarque e botes de borracha faziam dos rios as estradas da Guiné. Dos Destacamentos de Fuzileiros que se deslocavam naquele meio "aquático" para o qual estavam bem preparados mas cujas dificuldades do meio lhes exigiam sempre mais esforço e sacrifício. Moura Calheiros também presta homenagem neste livro aos Comandos Africanos e às milícias que lutaram ao lado dos portugueses, muitos deles deram a vida para continuar a ser portugueses. E por último O autor humildemente também presta uma sentida homenagem à Força Aérea Portuguesa, a todos os pilotos dos helicópteros de transporte, de evacuação ou helicanhão, aos pilotos dos caças, dos T6 ou das Dornier pela sua inesgotável



prontidão e inestimável apoio e ajuda que davam às tropas no terreno. O autor também faz referência e presta homenagem ao pessoal do Hospital Militar em Bissau, aos enfermeiros de todos os ramos das Forças Armadas, às enfermeiras pára-quedistas, pela sua entrega e dedicação na prestação de socorro aos feridos de guerra e na assistência médica e sanitária às populações civis na Guiné, Moçambique e Angola.

Às gerações de 60 e 70 que prestaram serviço militar em Angola, Moçambique, e particularmente na Guiné, que não eram gerações rascas, nem á rasca, mas sim gerações com penas de morte suspensas durante dois anos ou mais, recomendo que leiam este livro. São mais de seiscentas páginas, quase tantas como os dias que tiveram de comissão em África, mas são páginas que têm a virtude de lhes recordar os pedaços de terra em que viveram, e que apesar da circunstância da guerra, em muito contribuíram com o vosso esforço, sacrifício e trabalho, para o desenvolvimento de pedaços de territórios ultramarinos de Portugal que eram, nos anos 70, depois da África do Sul e da Rodésia, dos territórios mais desenvolvidos da África.

Às gerações actuais. À geração à rasca mesmo com os diplomas de licenciatura, e aos seus pais, que nunca estiveram em África, também recomendo que leiam "A Última Missão" para que fiquem com uma ideia do que era a África Portuguesa, que os portugueses sem grandes estudos, a maioria sem, ou com a quarta classe, fizeram e deixaram feito em 1974. Hoje, passadas mais de três décadas, do que por lá deixámos pouco mais resta que as fronteiras que delimitámos e a língua portuguesa que ainda por lá se fala, tudo o mais se perdeu. Que belas perspectivas de trabalho e de emprego poderia ter aqui a actual geração à rasca, com tanto que há para refazer, reconstruir e construir em Angola, Moçambique e especialmente na Guiné.

Leia "A Última Missão" de José Moura Calheiros e descubra o significado daquele pequenino coração de pedra de cor rosa, que se vê na capa do livro, e foi encontrado na campa, á altura do peito, do que restava de José Vitoriano. Ao escrever esta nota para que você também leia "A Última Missão", eu descobri o significado da existência daquele pequenino coração de pedra. Se o símbolo do coração significa o amor incondicional, o José Vitoriano deixou aquele pequenino coração de pedra, para agradecer a todos os que o não esqueceram e, tantos anos depois da sua morte, o foram procurar a ele, e aos camaradas de sepultura, para trazerem os seus restos mortais para terras de onde haviam partido e para junto das suas famílias. O pequenino coração de pedra de cor rosa está agora, pendurado num fio, no pescoço de uma arqueóloga que fez parte da equipa técnica que se deslocou à Guiné, é a irmã de José Vitoriano.



Notícias de Olhão

Centro Materno Infantil de Olhão

Na área da saúde o Centro Materno Infantil de Olhão, levou a efeito as II Jornadas de saúde sobre "a doença no nosso quotidiano" que reuniu todo o pessoal médico e técnico do Centro e outros especialistas, profissionais de saúde, bem como pais e pessoas interessadas nestes temas que, foram debatidos no seminário a decorrer no Real Marina Hotel, em Olhão, nos dias 1 e 2 de Abril.

VII EXPOMAR Olhão 2011

Para os dias 7 a 10 de Abril, também vai acontecer em Olhão a VII EXPOMAR Olhão 2011. Nesta Feira que conta com dezenas de expositores, desde empresas comerciais, de serviços, de turismo, e entidades públicas de desenvolvimento ambiental e de investigação, são esperados milhares de visitantes. De facto a EXPOMAR Olhão também já se tornou uma Feira de passagem obrigatória para os empresários e profissionais relacionados com o mar, quer seja na sua dimensão industrial e comercial, ambiental ou lúdica. A EXPOMAR também atrai milhares de pessoas, muitas delas potenciais compradores que visitam sempre a Feira com agrado e não poucas vezes acabam por fazer aqui bons negócios. Mas uma das principais razões pela qual a Feira atrai dezenas de empresas expositoras e milhares de visitantes prende-se com o facto de a feira decorrer no amplo e aprazível espaço verde do Jardim Pescador Olhanense, tendo como cenário de fundo a Ria Formosa, uma das sete maravilhas naturais de Portugal, que só por si, pela sua tranquila beleza, já se tornou mais um ex-libris da cidade de Olhão, e durante todo o ano atrai muitos milhares de visitantes. A nossa revista também vai esta na EXPOMAR, por isso aqui fica o nosso convite para que nos visite. Pode até ser que tenhamos um brinde para lhe oferecer. Tem outra coisa importante, é que à semelhança de anos anteriores, a entrada no recinto da EXPOMAR é gratuita.



Cicloturismo em Pechão-Olhão

Numa organização do Clube Oriental de Pechão, com o apoio da Câmara Municipal de Olhão realiza-se no dia 25 de Abril o encontro de Cicloturismo. No final da Festa há banho e lembranças para todos.



Inscreva-se 914 997 915 e 968 081 975



Agenda de Eventos, Município de Olhão



Até 6 Jogos de Quelfes. Escola anfitriã EB1 de Quelfes.

Até 23 Antologia de Jovens Autores de Olhão. Gostas de escrever? Não interessa o género, não interessa o tema. Interessa apenas o teu talento. Envia-nos os teus trabalhos de poesia, prosa, texto dramático ou mesmo BD, até dia 23 Abril. Informações - Casa da Juventude de Olhão. Av.^a Bernardino da Silva, Edif. Biblioteca Municipal

Até 30 Exposição “Acreditar Cinco Personagens Autónomas Encontram-se”, de Deodato Santos com estudo cromático de Inge Wolff. Auditório Municipal de Olhão.

Até 30 Exp. de Pintura de Ana Martins “Peixes e Aves da Ria Formosa”. A diversidade de peixes e aves. Ecoteca de Olhão.

1, 9 e 16 VI Abril Cultural. Noites Animação. Dia 1: Danças. Dia 9: Teatro. Dia 16: Fados. Centro Comu. Fuseta. 21h30

2 Sábados de encantar. Vamos contar histórias para os mais pequenos, onde a família será a protagonista. Para os pais e para os filhos, a não perder. Biblioteca Mun. de Olhão. 16h00

3 Sétima edição do Passeio de BTT “Pelos Abas da Geada”, que percorrerá caminhos de terra batida, trilhos e carreiras de onde os amantes do BTT poderão desfrutar de belas paisagens rurais com o oceano Atlântico em pano de fundo e os aromas da esteva e do rosmaninho a convidarem à

aventura campestre. Santa Catarina da Fonte do Bispo.

3 Círculo de Cinema “Floripes” Casa povo. Moncarapacho. 8h

4 a 29 Exp. de Vitor Do Ó. O Corredor das Artes revela, Assim, mais um jovem talento de Olhão. A não perder! Casa Da Juventude (corredor artes)

5 Filme “tóquio” C. clube. 21h30

6 a 19 Clube de leitura Ler, Reler e Tresler. No âmbito do projecto “Entre (a)voz e as palavras”. Obra em discussão: A Casa da Lenha de António

Torrado. B, Municipal. 17h30

7 Projecto “Viver + e Melhor”. Workshop de Tango. Centro Comunitário da Fuseta. 19h00

7 Conto “En”Teatrado. Comemorando o Mês do Livro, vem ouvir e participar num conto “En”Teatrado, sobre O Burro Badajoz e a Melga Lilocas!. Bibl. Municipal de Olhão. 14h15



Vitor Do Ó



Informação com o apoio da Câmara Municipal de Olhão



sinta.

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

relaxe. viva.



www.cm-olhao.pt



Agenda de Eventos, Município de Olhão



7 a 10 8ª edição da Feira do Mar e das Actividades Náuticas EXPOMAR. Espaço Lúdico e Cultural: Exposição "Riscar a Ria", Exposição de Meios e Actividades da Marinha. Demonstração do Cão de Água: 9 e 10 de Abril às 17h00. Passeio na Ria Formosa a bordo do Caíque "Bom Sucesso": 9 e 10 de Abril às 16h00. (Inscrições no secretariado da feira). Jardim Pescador Olhanense

8 Campanha de Sensibilização Ambiental Limpeza de Praia | Ilha da Armona. Ponto de Encontro: Cais T Olhão às 9h00. 9h30 às 13h00

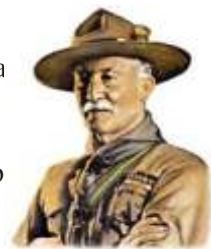
9 Acção de (In)Formação Cancro do Intestino, com Dr. Diamantino Sousa. Casa povo. Moncarapacho. 6h00 às 18h00

9 "All Together" Música p/todos. Cin.Topázio. Fuseta. 21h00



9 "Vem conhecer Baden Powel - Entra na História". Auditório da Biblioteca Municipal de Olhão. 15h00 às 17h00

9 Hora do Conto (Bebéteca). Os bebés vão começar a descobrir o gosto pelos livros e p leitura. Os pais e os bebés são envolvidos num ambiente calmo e aprazível. Um



Espaço onde se vai sentir em casa. Biblioteca Municipal de Olhão. 16h30

9 "Fauna e Flora". Recital Encenado para Crianças.

Concentrado de música, humor e zoologia!. Auditório Municipal de Olhão. 16h00

10 Rastreo da Diabetes/ Colesterol e Tensão Arterial. C.povo. Moncarapacho. 15h00

10 Círculo de Cinema "Quem quer ser Bilionário". Casa do povo. Moncarapacho. 18h00

10 Marcha-passeio. Inserida nas Marchas Passeio do

Algarve. Concent.: Largo da Junta Freg. Moncarapacho. 9h00

10, 17 e 24 Matinés Dançantes. 10: Jorge Miguel. 17: Luís Filipe. 24: Cláudio Roberto. Cinema Topázio. Fuseta. 16h30

11 XXII Milha Urbana de Olhão. Enalteça a tradição e venha para a rua apoiar os atletas! Av. Bernardino da Silva. 09h45

11 a 15 "Oficina de Expressões". Cerâmica / Teatro / Dança / Música / Culinária. Inscrições: Junta de Freguesia de Pechão. 15h00 às 18h00

11 a 15 Semana Divertida nas Férias da Páscoa. Centro Comunitário da Fuseta

11 a 21 Campos de Férias da Páscoa 2011 - Um Mundo de



Informação com o apoio da Câmara Municipal de Olhão

CHURRASQUEIRA
O Franguinho

Celebre 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

américo ribeiro Publicidade

Serigrafia
Brindes Publicitários

Visite-nos!
www.arpublicidade.com

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

Century 21
RIA

OPORTUNIDADES!

Excelentes moradias em frente ao mar, compostas por garagem privada para 2 carros, 3 quartos, 3 WC, sala com lareira, cozinha equipada, 1 suite e terraço privado com vista para o mar. Mobiladas. Novas.
215.000 €

Terreno:
Excelente terreno localizado em Olhão e junto ao mar com 1100 m². Para construção.
120.000 €

919 769 294 • 289 721 508
ria@century21.pt

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



Agenda de Eventos, Município de Olhão



Descobertas. 09h00 às 17h30

13 e 27 Rastreios. Posto Socorros Fuseta. 9h30 às 12h30

15 Abril até 15 Junho

Exposição Algarve Artists Network (A.A.N.). Centro de Educ. Ambiental de Marim



15 Apresentação da obra "O Prazer e o Tédio" de José Carlos Barros.

Biblioteca Municipal de Olhão. 18h00

16 "Água: Cultura e Património"

Passeio Do Compromisso a Marim.

Ponto de Encontro: Museu da Cidade de Olhão - Edifício do Compromisso Marítimo de Olhão. 9h30

16 Histórias à "La Carte". Ambiente de boa disposição, mas de grande concentração, desafiamos os nossos

Leitores mostrarem as suas capacidades de criar histórias de todos os tamanhos, cores e feitios através das nossas cartas mágicas. Bibl. Municipal Olhão. 16h30

16 a 25 VII Feira do Livro. Antiga

Ludoteca. Fuseta. 14h00



17 Marcha-Passeio. Casa do povo. Moncarapacho. 9h00

17 Círculo de Cinema Infantil "Gru o Mal Disposto". Casa do povo. Moncarapacho. 18h00

17 Feirinha de Quelfes. 3º dom. /mês. Autocarro gratuito de Olhão ara Quelfes a partir das 8h30 até às 12h30, com paragens na Igreja Matriz de Olhão,

19 Filme "poesia". C.clube. 21h30

20 Passeio Pedestre. Partida do Centro Comunitário Fuseta. 10h00

21 Livros vão Passear à Creche. Pretende-se, com esta actividade, permitir às crianças desde a mais tenra idade, o contacto com o livro, muito importante no seu desenvolvimento.

Biblioteca Municipal de Olhão. 10h30

22 a 25 Feira Páscoa Feliz. Páscoa em Olhão, vai ter um "sabor" diferente, com uma feira que contará com a presença de vários artesãos do país e em particular da região Algarvia, Este certame terá perto de 30 expositores ligados a vários



Informação com o apoio da Câmara Municipal de Olhão

FAÇA A SUA FIRMA OUVIR-SE EM RÁDIOS DO ALGARVE

CAMPANHAS ESPECIAIS ABRIL MAIO E JUNHO

Fale connosco para se fazer ouvir numa destas rádios...

- ALGARVEfm 92.4 Silves
- SOLAR 94fm Albufeira /
- RESTAURAÇÃO 102.3 Olhão
- GILÃO 84.9fm Tavira
- St.º ANTÓNIO 103fm C. Marim.

Campanhas desde
3,33 € por dia
(mín. 30 spots)

Faça-se Ouvir nem que seja uma vez por dia!

Ligue 968639468 ou 289721050



A FRESCURA NATURAL DO ALGARVE

gelvi.1@sapo.pt • www.gelvi.pt





Agenda de Eventos, Município de Olhão



sectores. Avenida da República

23 "Usos e Costumes da Nossa Terra As Lavadeiras"

Apresentação da revista, da autoria da Prof. Maria José Fraqueza. Cinema Topázio. Fuseta. 21h30

24 "Recordar Zeca Afonso". Espectáculo com Domingos Caetano. Cinema Topázio. Fuseta. 21h30

24 Chá Dançante com Luís Lopes. Casa do povo.

Moncarapacho. 15h00

24 Pedro Barroso. É

considerado um dos últimos trovadores de uma geração de coragem que ajudou pela canção a conquistar a liberdade em Portugal. Auditório Municipal de Olhão. 21h30

25 Chá Dançante com

Filipe Romão. Casa do povo. Moncarapacho. 15h00

25 5º Passeio do

Pechão Olhão. Pechão

25 Comemorações do

370 Aniversário do 25 de abril. Câmara Municipal de Olhão. Programa Oficial: 8h00. Alvorada / 9h00. Desfile da Banda Filarmónica 1.º de Dezembro e da Fanfarrinha dos Bombeiros Municipais de Olhão / 9h30. Cerimónia do Hastear das Bandeiras Nacional e Municipal com a presença de Entidades Oficiais.

27 Abril até 5 Maio Jogos de Quelfes 6/10 2011. Este ano, a



Pedro Barroso

Auditório Municipal de Olhão.
21h30

Jorge Alves e Jessica Guerreiro • Temos muito gosto em noticiar que no mês de Março dois jovens algarvios estiveram entre os cinco finalistas do programa da RTP1 para eleger o Rei do Acordeon. A vencedora foi Jéssica Guerreiro de Albufeira, e o segundo classificado, que era o nosso preferido, foi o jovem Olhanense Jorge Alves. As classificações decididas através de chamadas telefónicas deixam sempre alguma dúvida sobre a justiça ou o mérito de quem vence. Mas os organizadores destes "concursos" também precisam de facturar e quanto mais chamadas houver, para votar num qualquer candidato, mais ganham. Damos os parabéns ao Jorge Alves e à Jessica Guerreiro que muito prestigiaram o Algarve, na sua tradição de exímios tocadores de Acordeon, cujos expoentes máximos foram Filipe de Brito e Tino Costa que muitos prémios ganharam em concursos internacionais.



Escola EB1 de Quelfes vai acolher a Fase Final dos II Jogos

Quelfes 6/10. Presença, entre outros,

do Pres. do Comité Olímpico de Portugal, Com. José Vicente Moura.

29 Espectáculo "Absence I,II,III".

Composto por duas partes. Na 1ª é interpretada a performance "a encomenda", a que se segue a instalação "valsa lenta 06". Aud. Municipal de Olhão. 21h30

29 workshop marketing sustentável.

Ecoteca de Olhão. 14h30 às 17h30

30 Audição dos alunos da Escola de Música e da Classe de Dança. Cinema Topázio. Fuseta. 18h00

30 Acção de Sensibilização "Defenda-se da Violência Bullying" Em parceria com a Elite Defesa Pessoal do Algarve e com a presença do Comandante da GNR de Moncarapacho. Casa do povo. Moncarapacho. 10h00

30 2º Aniversário Ria Shopping. Grande Desfile de Moda.

Piso 1. 20h00. Concerto de Aniversário. Piso 2. 21h30



Informação com o apoio da Câmara Municipal de Olhão

SB Fogo 

933 350 158 • humberto.barroca@gmail.com

Contactos Úteis de Olhão 

- Bombeiros Voluntários de Olhão • 289 710 000
- Guarda Nacional Republicana • 289 791 379
- Câmara Municipal de Olhão • 289 700 100
- Protecção Civil • 289 700 191
- Posto de Turismo • 289 713 936
- Espaço Internet de Olhão • 289 701 040
- Centro de Saúde de Olhão • 289 700 260

 @www.ibericafrio.com

Ibericafrio

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



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

Oficinas: Área Empresarial de Marim - Lote 8 • OLHÃO

Tel.: 289 702 314 • Fax: 289 707 121  geral@ibericafrio.com

Óptica Nascente, Lda.



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



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

Peixes / curiosidades

O peixe sente dor quando é fígado pelo anzol?

A região da boca do peixe é feita de ossos e de ligamentos, mas tem poucas terminações nervosas. "Como praticamente não existe musculatura, a dor causada pelo anzol é mínima", afirma Paulo de Tarso, biólogo do aquário Acqua Mundo, no Guarujá (SP). "O peixe sente apenas uma pressão mecânica, como se fosse um beliscão." No entanto, caso o anzol se prenda a qualquer outra parte do seu corpo, o pobrezinho experimentará uma sensação semelhante a dos seres humanos.

Os peixes bebem água?

Sim. Eles retiram oxigênio da água para respirar. Uma enguia, por exemplo, toma o equivalente a uma colher de sopa de água por dia. Os peixes também retiram uma certa quantidade de água dos alimentos. Por viverem em meio líquido, eles não precisam beber água para hidratar a pele, como fazem os animais terrestres.

Os peixes dormem?

Não exatamente. Eles apenas alteram estados de vigília e de repouso. O período de repouso consistem num aparente estado de imobilidade, em que os peixes mantêm o equilíbrio por meio de movimentos bem lentos. Como não têm pálpebras, os olhos ficam sempre abertos. Algumas espécies se deitam no fundo do mar ou do rio, enquanto os menores se escondem em buracos para não serem comidos enquanto descansam.

Os peixes fazem xixi?

Sim. Os peixes precisam eliminar o excesso de água acumulada em seus corpos. Seus rins produzem muita urina para evitar que os tecidos fiquem saturados. Comparados aos peixes de água



doce, os de água salgada, que já perdem água por osmose, produzem muito menos urina.

Por que os peixes estão sempre com a boca aberta?

Eles não conseguem respirar sem que um corrente de água, sempre renovada, passe em suas guelras. Essa circulação ocorre pela boca, em direção aos operáculos, que se baixam e se erguem regularmente. Assim a água é filtrada quando passa pelas guelras, obtendo assim o oxigênio necessário para respiração.

Por que os peixes nadam em cardumes?

Um dos motivos é a proteção: em cardume, eles conseguem identificar a presença do predador com mais facilidade. Além disso, a grande quantidade de peixes ajuda a confundir o predador na hora do ataque. Outra explicação é que algumas espécies fazem grupos para procriar. Nadar em cardumes também favorece a trajetória aerodinâmica na água.

Um peixe de água salgada vive na água doce? E um peixe de água doce, vive em água salgada?

Não. Os líquidos que circulam no corpo do peixe de água salgada têm aproximadamente a mesma quantidade de sais da água do mar. Se o peixe for colocado em água doce, a concentração de líquidos de seu corpo será maior que a do ambiente. O peixe absorverá água e não terá como eliminá-la, porque seu rim é pouco desenvolvido. Ele inchará e poderá explodir.

Se um peixe de água doce for colocado no mar, a concentração de líquidos de seu corpo será bem menor que a da água e ele perderá líquido até ficar desidratado.



EXPOMAR

8ª FEIRA DO MAR E DAS
ACTIVIDADES NÁUTICAS

OLHÃO
07 a 10 ABRIL 2011
JARDIM PESCADOR OLHANENSE

SECTORES REPRESENTADOS

- > PESCA E AQUACULTURA
- > PESCA DESPORTIVA
- > EMBARCAÇÕES DE RECREIO
- > EQUIPAMENTOS
- > CAMPISMO E CARAVANISMO
- > ARTIGOS DE DESPORTO
- > EXPOSIÇÕES E COLÓQUIOS

Efeito Eventos
T. 289 80 70 75 | F. 289 829 360
geral@efeitoeventos.com
www.efeitoeventos.com

QUI, 15h - 22h
SEX, 15h - 23h
SAB, 11h - 23h
DOM, 11h - 20h

Perucas e Postiços • Wigs and Hair Pieces

Representante no Algarve e Sul de Portugal N J Creation (Paris)
Produto para revenda e desconto mediante receita médica

Cabelos de substituição para usar em casos de saúde ou simplesmente para mudar o seu visual de um momento para o outro.

Hair replacement for use in cases of health or simply to change your look from one moment to another.

Cabelos para beleza alternativa • Pensando no bem estar de todas as pessoas que necessitam uma cabeleira alternativa seja por motivos de saúde ou simples mudança ou melhoria da imagem, a NJ Creation criou um conceito exclusivo de perucas e postiços, que não necessitam de colas nem adesivos, proporcionando uma maior segurança e conforto no seu uso diário permitindo uma perfeita aderência à sua pele.

Os modelos NJ Creation são leves, discretos e existem em vários modelos de penteados e em várias cores, de forma que cada mulher encontre o seu próprio estilo e bem estar.

Alternative Beauty • Thinking about the welfare of all people who need alternative hair, for health reasons or simply to changing or improving the image, NJ Creation created a unique concept of wigs and hairpieces that doesn't need no glue or adhesive, to provide greater safety and comfort in everyday allowing perfect adherence to your skin. The models NJ Creation allows total tack to skin, are lightweight, unobtrusive and exist in many different hairstyles and colors, so that each woman can find her own style and feel good.

Especialistas em Cabelo de Substituição para homem e senhora (total ou parcial) (Posticaria) Atendimento privado em Gabinete. Marque consulta de Visagismo e terá aconselhamento grátis, com total discrição caso a caso.

Specialists in Hair Replacement for men and women (total or partial) Attendance in private office. Book an appointment for Visagism and outpatient counseling for free, with total discretion in your case.



Capel-lo



R. Vale Formoso, 256 • Tel./Fax: 289 395684 • Almancil - Algarve

Cabelereiro Spa hairdresser

VILAMOURA

Até 2 Encontro Renal 2011. Centro de Congressos de Vilamoura

Até 24 Vilamoura circ equestre 2011

Até 10 Setembro "Dez Monumentais Esculturas Britânicas", Exp. Berardo. Cerro da Vila. 9h30 - 18h00.

ALMANCIL

10 3º passeio de BTT Bike Ventura ASCA Almancil. Freguesias do Concelho de Loulé, com princípio e Fim na Freguesia de Almancil.



3 Grande Troféu Wildkart Portugal no Kartódromo de Almancil. 9:30

Feira de Velharias: 1º e 4º Domingo do mês junto à Escola

QUARTEIRA

6 Palestra "História Geológica do Algarve". Escola Secundária Dra. Laura Ayres, 10h15

Mercado: Fonte Santa • Todas as Quartas-feiras

SALIR

17 Passeio de BTT «Trilhos do Caldeirão». Percurso por diversas freguesias da Serra do Caldeirão, desafiando assim os participantes a descobrirem o interior algarvio. Aldeia da Cortelha

Mercado de Cortelha

Do mês

ALTE

30 13ª Edição do BTT Alte

Mercado: 3ª Quinta-feira do mês. Lg. José Cavaco Vieira



VALE DO LOBO

Até 4 Exposição de esculturas do conceituado artista Britânico Jeff mLowe. Galeria de Arte Vale do Lobo.

Mercados e Feiras

Ameixial: EN 2 - 1ª 5ª-feira do mês

Azinhãl: junto á Escola Primária • Último Sábado do mês

Benafim: Rua 25 de Abril • 1º Sáb mês


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

 O grupo Jafers para além das Lojas no litoral expandiu-se também para o interior do Algarve, e para estar mais perto dos seus clientes no Barrocal tem vindo a abrir novas lojas em aldeias como Salir, Benafim e Alte no concelho de Loulé, depois foi St.ª Bárbara de Nexse no município de Faro, Moncarapacho no concelho de Olhão e por fim abriu a loja de Tunes no concelho de Silves. Deste modo o Grupo Jafers também colabora e fomenta o desenvolvimento sócio económico de povoações do interior do Algarve que deste modo passaram a dispor de Lojas que oferecem aos consumidores a mesma qualidade de serviços e atendimento, e comercializam os mesmos produtos e marcas que existe nos Supermercados Jafers do litoral. A par da abertura de novas lojas o Grupo Jafers, com vista a servir mais e melhor a comunidade de língua inglesa no Algarve, também alargou a gama de produtos que comercializa, com produtos importados de Inglaterra, exactamente para satisfazer a procura por parte dos clientes desta comunidade. O Grupo Jafers com a abertura das lojas no interior do Algarve responde às necessidades das populações locais e, ao alargar a oferta de produtos ingleses que importa directamente, também responde á comunidade inglesa residente na região. É por isso que nós dizemos que o Jafers faz por merecer e merece a preferência dos seus clientes algarvios e estrangeiros residentes no Algarve.

Moncarapacho in the municipality of Olhão and finally opened a large shop in Tunes in Silves municipality. This way the Jafers Group also collaborates and promotes the social-economic development of little villages in the interior of the Algarve. And with this Jafers shops the consumers have the same quality of service and support, and have the same products and brands that exist in Jafers Supermarkets in the seaside. Along with the opening of new stores Jafers Group in order to serve more and better the English-speaking community in the Algarve, also extended the range of products it markets, with products imported from England, just to satisfy demand from customers of this community. The Group Jafers with the opening of shops in the countryside answers the needs of local populations and, to expand the supply of British goods importing directly from England, will also respond to the English community living in the region. That's why we say that Jafers Shops deserves the preference of its portuguese customers and foreigners resident in the Algarve.

Também temos produtos britânicos!



 The Jafers Group beyond the shops on the coast, Vilamoura Quarteira, Vale de Lobo, Quinta do Lago has also expanded to the interior of Algarve. To be closer to its customers in Barrocal has been opening new shops in villages like Salir, Benafim Alte in the municipality of Loulé, then was St.ª Bárbara de Nexse in the city of Faro,



SUPERMERCADOS *Fazem mais por si!*
Vilamoura, Quarteira, Quinta do Lago, Salir, Benafim, Alte, Vale do Lobo, St.ª Barbara de Nexse, Moncarapacho, Tunes.

Loja em Faro
 GARRAFEIRA




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

Vias respiratórias livres • Plantas para respirar melhor

Constipações e gripes podem ser a causa de não respirarmos bem, o que nos transmite desagradáveis sensações de angústia. Para tornar mais fácil a recuperação e conseguir respirar fundo, apresentamos algumas plantas aliadas do seu sistema respiratório.

O sistema respiratório é formado pelas fossas nasais, faringe, laringe, traqueia, brônquios e pulmões, e é graças ao mesmo que o ar chega do exterior ao nosso sangue, e através deste a todo o organismo.

Além de via de entrada do ar que respiramos, o sistema respiratório também se encarrega de aquecê-lo, humedecê-lo e limpá-lo de algumas partículas, mas é ao mesmo tempo muito susceptível de sofrer infecções e outras patologias, devido à sua directa exposição ao meio ambiente.

Algumas plantas podem ajudar-nos a manter as vias respiratórias livres de obstáculos.

ONARIZ

Sinusite, renite e renite alérgica

As fossas nasais são a parte mais externa e exposta ao meio ambiente do sistema respiratório, e por esse motivo, também mais susceptíveis de sofrer infecções virais e bacterianas.

As doenças mais frequentes que afectam as fossas nasais são:

Sinusite: é uma doença que normalmente se produz por uma obstrução de pelo menos um dos seios paranasais, que são as cavidades localizadas nos ossos do crânio, que estão em contacto com as fossas nasais.

Geralmente, produz-se por uma infecção bacteriana e provoca dor de cabeça, mucosidade, malestar, falta de olfacto e inclusivamente em alguns casos, febre.

Rinite: é uma doença que afecta a mucosa nasal e provoca uma maior produção de mucosidade que dificulta a respiração, espirros, comichão no nariz e por vezes redução do olfacto.

A renite pode ser causada por uma infecção bacteriana, mas em alguns casos também pode ocorrer como consequência de uma reacção alérgica.

Plantas indicadas

Tanchagem: actua suavizando as mucosas e favorecendo a eliminação da mucosidade acumulada, graças à sua riqueza em mucilagos.

Os seus glucósidos iridóides (aucubina e catalpol) são anti-inflamatórios e anti-sépticos, ideais para ajudar a combater as infecções bacterianas dos seios paranasais.

Como tomar: em infusão (1 colher de sopa de planta num copo de água a ferver, deixa-se repousar de 5 a 10 minutos e filtra-se) ou combinado com outras plantas na forma de xaropes e extractos

Eucalipto: favorece a desintoxicação e descongestiona as vias respiratórias, graças às suas propriedades mucolíticas e expectorantes.

É anti-séptico, ajudando a eliminar as bactérias. Todas as suas propriedades se devem principalmente ao seu elevado teor em óleo essencial, que pode chegar até aos 3%.

Como tomar: em infusão (1 colher de sopa de planta num copo de água a ferver, deixa-se repousar 5 minutos e filtra-se) ou combinado com outras plantas na forma de xaropes e extractos.

FARINGE

Faringite, amigdalite

A faringe é o tubo que inicia nas fossas nasais e se divide para formar a laringe e o esófago.

A doença mais frequente da faringe é:

Faringite: uma inflamação da parede da faringe e, em algumas ocasiões, também das amígdalas (amigdalite).

Ocorre devido a uma infecção bacteriana e provoca dor de garganta, mal-estar geral e por vezes febre e dores nos ouvidos.

Plantas indicadas

Capuchinha: possui heterósidos, geradores do isotiocianato de bencilo, que exercem uma acção antibiótica que actua no sistema respiratório, ajudando



a controlar as infecções bacterianas.

Como tomar: geralmente combinada com outras plantas na forma de extractos, dos quais se deve deitar 20-30 gotas num copo de água. Tomar 2-3 vezes ao dia.

Equinácia: contém polissacáridos que actuam aumentando as defesas do organismo e ajudando-o a combater as infecções.

Como tomar: na forma de comprimidos ou extractos, ou combinada com outras plantas em xaropes ou extractos

TRAQUEIA E BRÔNQUIOS

Inflamação da traqueia, bronquite e asma

A traqueia é o tubo localizado a seguir à laringe e que se divide em dois ramos, os brônquios, que por sua vez se vão ramificando para formar bronquíolos, que se introduzem nos pulmões.

As doenças que mais os afectam são:

Inflamação da traqueia

Bronquite: inflamação dos brônquios que pode ser provocada por infecções bacterianas ou virais, reacções alérgicas, tabaco ou inalação de produtos químicos. Produz dor do peito, tosse e dificuldade na respiração.

Asma: são espasmos que se produzem nos brônquios e aumentam a produção de mucosidade; conseqüentemente, o seu diâmetro reduz-se e a respiração torna-se mais difícil. A origem da asma pode ser nervosa, infecciosa, alérgica, ou mesmo hormonal.

Plantas indicadas

Pinheiro: os seus rebentos e folhas contêm uma resina chamada trementina que possui propriedades anti-sépticas e balsâmicas que, unidas às propriedades do seu óleo essencial, são muito úteis para tratar afecções respiratórias.

Como tomar: em infusão (com os rebentos do pinheiro) ou na forma de vapores, fervendo 5-10 gotas de óleo essencial num tacho de água e inalando os vapores, ou ainda por via oral, diluindo 3 gotas de óleo essencial num pouco de mel.

Tomilho: o seu óleo essencial contém timol e carvacrol, que juntamente com os seus flavonóides actuam como antitússico.

Além disso, possui propriedades anti-sépticas, sendo muito útil para eliminar infecções bacterianas ou virais.

Como tomar: em infusão (1 colher de sopa da planta para 1 copo de água a ferver, deixar repousar 5 minutos e filtrar), combinado com outras plantas em xaropes ou infusões, ou ainda deitando 3 ou 4 gotas do seu óleo essencial numa infusão ou copo de água.

LARINGE

Laringite e afonia A laringe é o tubo que vai desde a faringe à traqueia. Além de uma passagem do ar, é também o órgão da voz, pois é nela que se localizam as cordas vocais. A doença que mais a afecta é:

Laringite: trata-se de uma inflamação da mucosa da laringe, que pode chegar a afectar as cordas vocais, produzindo afonia (falta de voz).

Plantas indicadas

Malva: possui mucilagos, que ajudam a suavizar as mucosas das vias respiratórias.

Como tomar: geralmente em infusão (1 colher de sopa da planta para 1 copo de água a ferver, deixar repousar 5 minutos e filtrar).

Agrimônia: possui princípios activos que actuam aliviando as inflamações e irritações da mucosa da garganta e ajudando a aclarar a voz e a suavizar a garganta.

Salva e tomilho: possuem propriedades anti-sépticas que ajudam a tratar as afonias, sobretudo as de origem infecciosa.

Como tomar: em infusão (1 colher de sopa da planta para 1 copo de água a ferver, deixar repousar 5 minutos e filtrar).



Horóscopo



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. *Cont. da edição anterior.*

Carneiro Carta/Mês: 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. **Pens. +:** Estou atento às oportunidades que surgem. **Nºs/sorte:** 11, 25, 26, 38, 44, 49

Touro Carta/Mês: A Torre: Convicções Erradas, Colapso. **Amor:** É 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! **Pens. +:** Concentro-me mais no presente! **Nºs/sorte:** 3, 5, 17, 22, 36, 40

Gémeos 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. **Pens. +:** Sossego o meu coração através da Fé. **Nºs/sorte:** 7, 11, 22, 36, 44, 47

Caranguejo Carta/Mês: 6 de Espadas: Viagem Inesperada. **Amor:** Esteja 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. **Pens. +:** Empenho-me com trabalho na conquista dos meus objectivos. **Nºs/sorte:** 2, 29, 31, 36, 44, 49

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. **Pens. +:** Sei que tenho o poder de concretizar os meus sonhos. **Nºs/sorte:** 9, 17, 19, 25, 33, 39

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. **Pens. +:** O Amor ilumina o meu coração. **Nºs/sorte:** 8, 11, 29, 36, 44, 49

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. **Pens. +:** A minha intuição é a mais sábia conselheira! **Nºs/sorte:** 3, 6, 19, 35, 47, 48

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. **Pens. +:** Eu acredito nos meus sonhos! **Nºs/sorte:** 2, 11, 19, 26, 29, 34

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. **Pens. +:** Eu sei dar valor a tudo o que tenho! **Nºs/sorte:** 4, 10, 15, 22, 29, 36

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. **Pens. +:** O meu coração ajuda-me a escolher aquilo que é melhor para mim. **Nºs/sorte:** 1, 4, 17, 21, 29, 33

Aquário Carta/Mês: Ás de Ouros: Harmonia e Prosperidade. **Amor:** Organize uma festa com os seus amigos mais íntimos. **Saúde:** Adote 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. **Pens. +:** Encontro as respostas de que preciso dentro do meu coração. **Nºs/sorte:** 9, 26, 28, 31, 39, 47

Peixes Carta/Mês: 9 de Paus: Força na Adversidade. **Amor:** Não entre em depressão pois tudo na vida tem uma solução. **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. **Pens. +:** Sei que posso realizar os meus projectos, eu acredito em mim! **Carta/Mês:** 8, 12, 19, 25, 33, 44

Overclock alteração da velocidade do relógio de um processador ou de uma placa gráfica de modo a tornar mais rápido o processamento.

Overbooked Excesso de marcações de reservas, por exemplo num hotel.

Overdose Termo que determina o consumo de uma dose excessiva de droga.

Overhead Despesas regulares de uma empresa.

Overwrite Sobrescrever. Escrever "por cima"

Pace maker Aparelho introduzido junto do coração de forma a que por impulsos eléctricos estimular e regularizar os batimentos cardíacos.

Panqueca termo inglês pancake

Parking Área de estacionamento.

Part-time Trabalho a tempo parcial.

Party Reunião festiva, recepção.

Password senha

Pay Per View Contrato de determinado operador de TV por cabo para recepção e pagamento do tempo visto num determinado canal.

Performance Desempenho.

Phishing Recurso utilizado, no uso do correio electrónico, para roubar dados confidenciais através

Da falsificação do remetente.

Pickles Vegetais curtidos em vinagre.

Pipeline Tubo de dimensões e extensão expressiva usado para transporte de petróleo ou seus derivados, pode também ser usado para a condução de gás.

Playback Música que é tocada de modo a permitir que alguém simule que a canta.

Playboy Indivíduo que se insinua perante as mulheres para receber favores em troca de sexo.

Pop Abrev. palavra inglesa popular, inicialmente relacionada com a música, mas que se estendeu a outras formas artísticas como a pintura.

Pool Variante de bilhar em que e procura meter nos seis buracos 15 bolas vermelhas e sete de outras cores.

Prime Time Período com maior volume de audiência de um determinado canal de Rádio ou TV. Horário nobre.

Pub Casa de convívio onde se consomem bebidas, alcoólicas ou não, que funciona apenas em horário nocturno.

Pullover Peça de vestuário.

Punk Movimento juvenil surgido em Inglaterra em finais dos anos 70, cujo representante mais destacado foi o grupo musical Sex Pistols e o seu vocalista Sid Vicious.

Puzzle Jogo de construção de uma imagem através de peças de encaixe.

Queque Termo pejorativo usado para designar indivíduos com determinadas características sociais. Pessoa pretensiosa que quer aparentar um estatuto socio-económico elevado.



Aprenda a poupar combustível

PROCEDER A UMA BOA MANUTENÇÃO DO AUTOMÓVEL

A resistência ao rolamento aumenta com a pressão dos pneus abaixo do recomendado pelo construtor do veículo. Os valores da pressão de ar correcta podem ser encontrados no livro de instruções do veículo, na tampa do depósito do combustível ou na soleira da porta. Por outro lado, com o veículo carregado, a pressão de ar dos pneus deve ser aumentada de acordo com as indicações do fabricante. Verificar periodicamente o óleo, os filtros de ar, o alinhamento da direcção, o motor, etc., faz parte das regras para um veículo com boa manutenção e menos consumidor de combustível.



DESLIGAR OS CONSUMIDORES DE COMBUSTÍVEL

Acessórios como o aquecimento do vidro traseiro, o sistema do ar condicionado, e os faróis acessórios, são consumidores de combustível por excelência.



O sistema do ar condicionado é campeão em gastos extra, pode consumir até 1,5 litros em 100 quilómetros, o aquecimento do vidro posterior vem logo a seguir, com um aumento de cerca de 0,5 litros.

CIRCULAR DEVAGAR

Conduzir à velocidade pretendida na mudança mais alta possível. A velocidade mais eficiente em termos de combustível para um carro é andar à velocidade mais reduzida na mudança mais elevada possível, sem sentir o carro a morrer.



ELIMINAR PESO

100 quilos de carga adicional significam até 0,6 litros de aumento de consumo ao circular dentro de uma cidade. Logo não se deve fazer da bagageira um armário extra. O porta-bagagem de tejadilho também deve ser desmontado logo que não esteja a ser usado.

ESPAÇAR OS ATOSTOS

Andar sempre com o depósito cheio, significa transportar vários quilos a mais, logo mais combustível consumido. O depósito deve ser atestado só quando atinge a reserva. Mal tenha a indicação de que o tanque está cheio, não vale a pena tentar colocar mais combustível, esse combustível extra vai acabar por sair fora e foi pago.



EMBRAIAGEM ENGATADA

Os motores com injeção de combustível interrompem imediatamente o fornecimento de combustível quando o acelerador é solto e a embraiagem permanece engatada, logo nestas circunstâncias o motor trava o automóvel sem consumir combustível. Desengatar a embraiagem com o automóvel em movimento, significa que ele consome tanta energia como se estivesse parado ao ralenti.

ESTACIONAR À SOMBRA

O sol faz com que a gasolina evapore, mesmo dentro do tanque. Se se tiver mesmo de estacionar ao sol, deve tentar-se colocar o carro para que o sol não incida no lado do depósito de combustível.

DESLIGAR O CARRO

Desligar o carro nas filas de trânsito, nos semáforos mais demorados, em passagens de nível, ou em outras situações idênticas.



ESTACIONAR ASSIM QUE SE ENCONTRE UM LUGAR

Não andar às voltas tentando encontrar o lugar ideal, ele raramente existe. Além disso andar a pé faz bem.



PLANEAR AS VIAGENS

Se não se conhece o caminho, deve consultar-se a Internet para se planejar o caminho antes de partir. Existem vários portais que permitem poupar tempo e dinheiro.



PROCURAR O COMBUSTÍVEL MAIS BARATO

É fácil ver em que postos se pode abastecer o carro por menos Euros, basta para isso consultar a plataforma Web "Preços dos Combustíveis on line" em <http://www.precoscombustiveis.dgge.pt/> da Direcção Geral de Energia e Geologia.



VERTIGENS, ZUMBIDOS E SURDEZ

Vertigem e Tonturas - considerações gerais:

Tontura é o termo que se usa genericamente para todas as manifestações de desequilíbrio. São de origem visual, neurológica ou psíquica. A Vertigem é um tipo particular de tontura, caracterizando-se por uma sensação de rotação.

A maioria das pessoas usa a palavra tontura para descrever a sua perturbação do equilíbrio corporal. Outras descrevem essa perturbação como atordoamento, sensação de "cabeça leve", entontecimento, estontecimento, impressão de queda, instabilidade, sensação de flutuação, de estar a caminhar em cima de um colchão, ou tontura.

A vertigem é o tipo mais frequente de tontura. O paciente sente que está a girar, ou que o ambiente está a girar à sua volta. As crises mais fortes de vertigem podem ser acompanhadas de náuseas, vômitos, suor, palidez e sensação de desmaio. Muitos pacientes com tontura também podem referir outros sintomas como ruídos no ouvido ou na cabeça (zumbido), diminuição da audição, desconforto para sons mais intensos, perda de memória, dificuldade de concentração, fadiga física e mental. Isso é devido às interações entre o sistema do equilíbrio com a audição e outras funções do sistema nervoso central.

Zumbidos e Surdez - considerações gerais:

O Zumbido e a Surdez são sintomas com origem no mesmo órgão - Ouvido Interno. Por vezes andam associados. A surdez está normalmente relacionada com o envelhecimento da cóclea e é possível medir a sua intensidade. O Zumbido é um sintoma mais subjectivo e mais difícil de valorizar e/ou tratar.

Sempre que um zumbido persista por mais de uma semana deverá consultar o seu Otorrinolaringologista, pois as suas causas podem ser múltiplas e algumas têm necessidade de tratamento independentemente do zumbido em si.

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
www.algarvefm.pt

91.8
92.4
93.7



EVENTOS?
ESPECTÁCULOS?
ARTISTAS?



Este ano comece logo a apostar para ganhar!...
Aposte em publicidade para conquistar mais clientes e vender mais!
Fale connosco para fazer publicidade em rádio na imprensa e em outros meios!

Conte connosco na Algarvefm para apoiar o seu negócio!

Organizamos Eventos. Consulte-nos!

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

Contacte-nos AGORA: João Cardoso - Director Geral
Telefone: 282 440 100 | Telemóvel: 965 345 519 | 969 746 222
Email: jcardoso.algarvefm@netvisao.pt

Olive

Cocktail & Music Bar

K A R A O K E

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

M2M BLINDS
"see how we measure up"

Denny Bird
Jane Bird

www.m2mblinds.com



Antiga Escola Cp42. Rua da Igreja. Aldeia Nova da Favela 7670-266 Ourique
Phone: 286 518 059 • Mobile: 932 894 709 • m2mblinds@hotmail.com

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

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

Solução na próxima edição



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

Solução da edição anterior
Solución de la edición anterior

Aneidota

Um algarvio contava assim a anedota:
"Um dia um alentejano de Mértola veio a Faro comprar um carro, e lá foi Ele todo contente ao Stand de automóveis do algarvio, então lá chegando o algarvio topando que era um alentejano logo lhe deu para lhe vender o pior chaço lá do Stand, conversa puxa conversa o algarvio lá ia dizendo ao alentejano, "tá vendo este carro até rádio AM e FM tem, isto só mesmo em Lisboa e aqui no meu Stand, olhe, vou ligar o rádio em AM, escute lá o som, tá dando música portuguesa e tudo", o alentejano de Mértola pasmado por ver um rádio AM a dar música portuguesa e já meio tonto com as palavras do algarvio, que esta coisa de ter um carro com rádio AM e FM como os lisboetas é evoluir toca de comprar o carro e pimba, rumo a Mértola, e lá foi Ele o alentejano todo contente a ouvir o rádio do seu carro em sintonia AM, já se sentia um bocado lisboeta, mas ao chegar a Mértola o rádio deixou de tocar, ó pôrra,ca... de algarvio que já me enganou então o rádio não toca em AM, à ca...de algarvio que te vou meter o raio do rádio pelo cú acima, eis que dá a volta lá na rotunda de Mértola e ao virar toca no botão do rádio FM e passados uns metros à saída de Mértola o rádio começa a tocar, ó, santíssimo me valha mas isto funciona, mas o que é que se passa, ao entrar em Mértola o rádio AM deixa de funcionar e ao sair de Mértola o rádio em FM começa a funcionar, à algarvio d'um cabrão, é mesmo um rádio de lisboeta, funciona em AM (antes de Mértola) e volta a funcionar em FM (fora de Mértola), estes algarvios são quase lisboetas.

Provérbios Populares - Mês de ABRIL

- Abril frio traz pão e vinho.
- Abril mete a ovelha no covil.
- Abril molhado, ano abastado.
- Abril, Abril, está cheio o covil.
- Abril, abrilete, é o mês do ramalhete.
- A sardinha de Abril é vê-la e deixá-la ir.
- Abril e Maio são as chaves de todo o ano.
- A ti chova todo o ano E a mim Abril e Maio.
- Abril frio e molhado, enche o celeiro e farta o gado.
- Abril chove para os homens e Maio para as bestas.
- Abril chuvoso, Maio Ventoso, fazem o ano formoso.
- A água que no Verão há-de regar, em Abril e Maio há-de ficar.
- Abril, águas mil, Cabem todas num barril.
- Abril, águas mil, coadas por um funil.
- Abril, águas mil, quantas mais puderem vir. Abril, ora chora, ora ri.
- Abril, tempo de cuco, de manhã molhado e à tarde enxuto.
- Água que no Verão há-de regar, em Abril há-de ficar.
- Águas de Abril são moios de milho.
- Altas ou baixas, em Abril vêm a Páscoa.
- Antes a estopa de Abril, que o linho de Março.
- As manhãs de Abril são boas de dormir.
- Aveia até Abril está a dormir.
- Borreguinho de Abril, tomaras tu mil.
- Do grão de rei contai que em Abril não há-de estar nascido nem por semear.
- Do pão te hei-de contar, que em Abril não há-de estar nascido, nem por semear.
- Em Abril a Natureza ri.



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



Em 2011 conte connosco
como um parceiro de trabalho
para fazer a publicidade da sua empresa!

A melhor opção
La mejor opción 

Imprensa

A melhor opção
La mejor opción



Na Revista "A Melhor Opção"
a sua empresa poderá ter um
espaço privilegiado
durante 6 meses ou por todo o ano!

Brindes Publicitários

Tenha sempre à mão um
brinde para os bons clientes



Visite o site www.amelhoropcao.com

Rádio

Tratamos da sua publicidade em Rádios
do Algarve, desde a redação dos spots,
gravação, distribuição e acompanhamento
de toda(s) a(s) campanha(s)!...

Campanhas desde

3,33 € por dia! + iva (spots 15")

Rádios: Gilão/Tavira, AlgarveFM/Silves,
Solar/Albufeira e/ou outras rádios



Fale connosco 968639468

Artes Gráficas

Consulte-nos para fazer
os seus folhetos,
desdobráveis, encartes,
catálogos, flyers, etc...



289 72 10 50 • 968 639 468

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

 Inácio Alves

Rua António Henrique Cabrita, Lt.2 r/c dt. 8700-247 OLHÃO • Tel.289 72 10 50 / Tlm 968 639 468



ALGARVE

WATER SLIDE PARK

slide&splash

PARQUE DE DIVERTIMENTOS AQUÁTICOS

LAGOA - ALGARVE



Abre 11 de Abril! • Opens April 11!

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.

• VRSA

RSA Rádio St.º António 281 531633

• Olhão

Câmara Municipal de Olhão 289 700 100
 Restaurante O Franguinho 289 704 961
 Century21Ria 919 769 294
 Américo Ribeiro 289 701 247
 Óptica Nascente 289 702 637
 Gelvi 289 713 758
 Ibéricafrio 289 702 314

• Faro

NM Pneus • Patacão 289 816 122
 Virgílio Reis 289 997 289 500

• Loulé

Supermercados Jafers 289 389 071
 Gráfica Comercial 289 420 200
 Yvecel / Almancil 289 395 684
 LouléDoce 289 420 380

• Albufeira

Restaurante Solar das Oliveiras 289 591 159
 Olive Bar - Sesmarias 289 591 159

• Lagoa

Azulejos del Vado 282 341 179

• Silves

Algarve fm 282 440 100

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
 Alcoutim
 Distância km 39 91

Fale connosco para pôr o seu

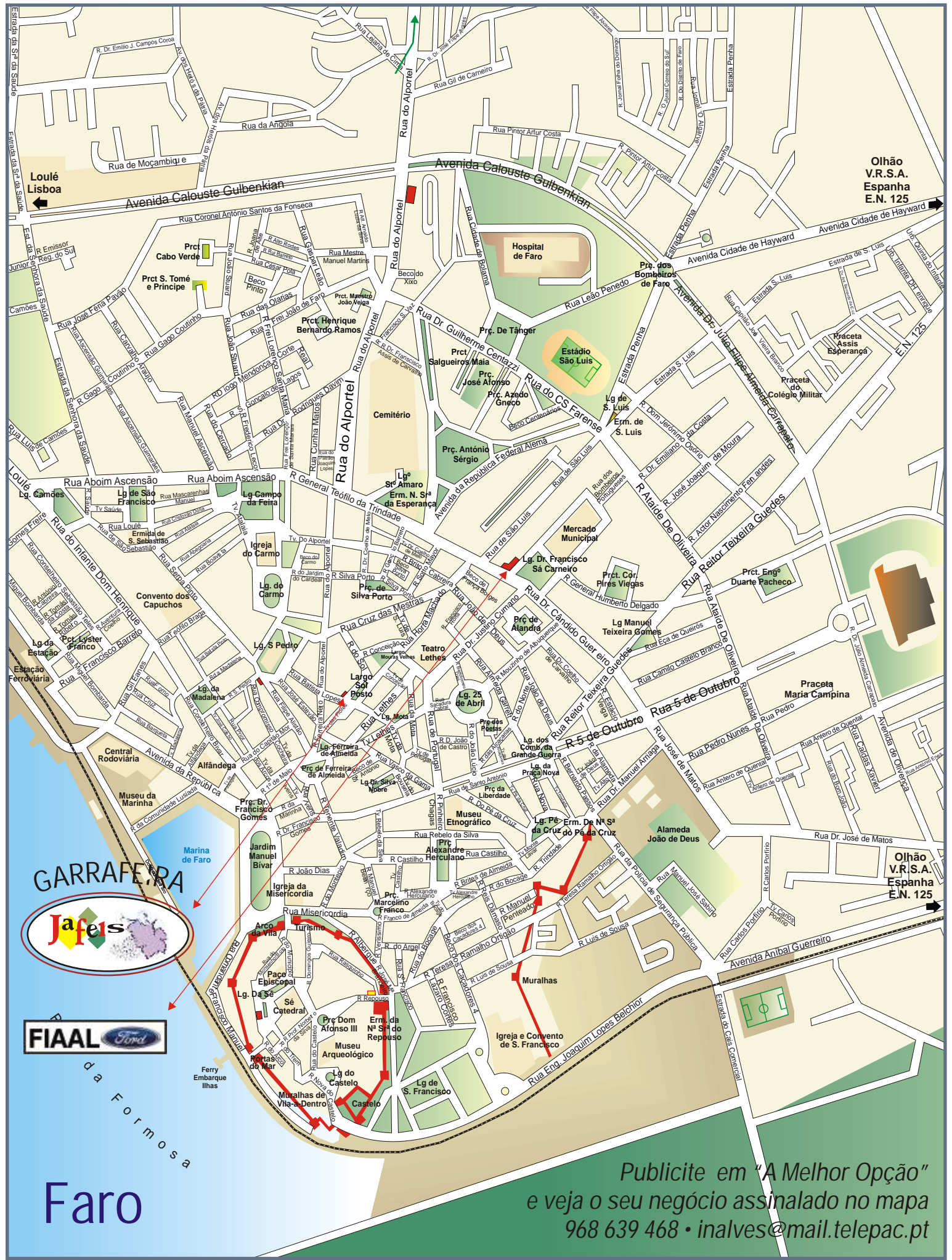




Alcoutim	Aljezur	Almancil	Armação de Pêra	Carvoeiro	Castro Marim	Lagoa	Lagos	Lisboa	Loulé	Monchique	Olhão	Portimão	Quarteira	S. Brás de Alportel	Sagres	Silves	Tavira	Vila do Bispo	Vilamoura	V. R. S.º António
91	110	13	47	59	52	54	80	299	16	87	9	62	22	17	112	62	30	103	24	52

eu negócio neste Mapa do Algarve e na Planta do se





Faro

Publicite em "A Melhor Opção" e veja o seu negócio assinalado no mapa
968 639 468 • inalves@mail.telepac.pt

A melhor opção
La mejor opción

Publicite connosco e apareça no mapa!

Tel: 289 72 10 50 Tlm. 968 639 468 • www.amelhoropcao.com



Publicite em "A Melhor Opção"
 e veja o seu negócio assinalado no mapa
 968 639 468 • inalves@mail.telepac.pt

Ria Formosa

Olhão