



Algarve...

...Até a praia mais humilde tem beleza!



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

we print

Imprima... Uma nova imagem para o seu negócio!



60 anos
desde 1953





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 articulos publicados son de la responsabilidad de sus autores y no reflejan necesariamente la opinión del Director.

Sumário

August
Nº 58
2011

| | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Editorial _____ | 2 | Fotografia _____ | 11 |
| Carta de Julho ao meu amigo José _____ | 3 | 30 Anos. Concentração 201 Moto Clube de Faro _____ | 12 |
| Conselhos e Dicas da Isilda _____ | 4 |  | |
|  | | Benefícios da água do Mar _____ | 14 |
| As nossas realizações _____ | 5 | Tabela das Marés _____ | 14 |
| XIX Governo Constitucional de Portugal de coligação entre o PSD e PP _____ | 5 | Agenda de Eventos com o apoio de Jafers _____ | 15 |
| Agenda de Eventos de Olhão 6, 9, 10 | | Associação de Páraquedistas do Algarve _____ | 16 |
|  | |  | |
| Concurso de Fotografia para divulgar Centro Histórico _____ | 6 | Horóscopo de Maria Helena Julho 2011 _____ | 17 |
| A importância do colchão _____ | 7 | Engorda com muita facilidade? _____ | 18 |
| Maravilhas da Gastronomia, Vote! _____ | 10 | Algarve Fair / Fatacil 2011 _____ | 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!**

Tlm.: 00351 968 639 468
inalves@mail.telepac.pt

Rio Guadiana

**Haga también negocio en el otro lado del rio.
Nosotros llevamos para allá su publicidad!**

Desta vez começo este editorial com uma boa dose de optimismo, coisa que não me lembro alguma vez tenha acontecido desde o primeiro editorial em Outubro de 2006. A razão deste optimismo prende-se com as mudanças políticas resultantes das últimas eleições e o governo entretanto constituído que já começou a tratar das múltiplas doenças do país e que parece ser capaz de dar conta do recado. Com o novo governo e apesar da situação difícil que o país vive e que é sobejamente conhecida, o novo governo, qual novo médico com novos métodos e tratamentos, veio renovar a esperança dos portugueses de que Portugal tem cura, pode sobreviver e sair mais fortalecido das provações que tem passado. O país qual doente em fase terminal e desiludido tem agora uma equipa, jovem, séria, competente e sobretudo dedicada, que parece ser capaz de revitalizar este velho país de oitocentos anos de história. Todos sabem que para tratar um doente com uma qualquer doença, é preciso primeiro realizar os exames para se fazer um diagnóstico correcto para os especialistas decidirem o tratamento apropriado. O país tem agora um governo para o tratar e cuidar para que não tenha recaídas, e só por esse facto de sabermos que quem o cuida sabe muito bem o que está a fazer já é uma boa razão para o país doente viver e trabalhar com mais ânimo para se curar mais depressa. Saiba o governo governar bem que nós, o povo e corpo deste país, também saberemos dar o nosso contributo para recuperarmos a saúde económica, ética e moral mais depressa.

Outra razão para este editorial ser mais optimista também se prende com as coisas boas que acontecem ao nosso país, como por exemplo o BCE ter baixados as taxas de juro dos empréstimos que vai fazer a Portugal, e por ter alargado os prazos de pagamento o que permitirá ao país ter mais alguma margem de manobra para investir na recuperação económica. A outra boa razão para optimismo tem a ver com os jovens estudantes portugueses que ganharam a medalha de ouro e bronze nas Olimpíadas Internacionais de Matemática, o que nos faz ter esperança de podermos vir a ter no futuro alguns Einstein ou Gates. Deu-me particular alegria prazer ver o nosso ministro da educação ir ao aeroporto para receber e felicitar estes jovens por esta conquista que muito prestigia, os estudantes portugueses, os professores, as escolas e o país. Agora já podemos dizer que não temos só o melhor do mundo a trabalhar com os pés, mas também temos dos melhores do mundo a trabalhar com a cabeça.

Ainda há mais uma razão para continuar a escrever este editorial com optimismo, isto porque apesar dos portugueses terem menos dinheiro disponível para gastar em férias e até ser mais caro vir de hollidays para o Algarve, a época não está a ser má, e o mês de Agosto promete ser um muito bom para a economia da região, com a vinda de mais turistas nacionais, mais súbditos de Sua Magestade a rainha de Inglaterra, e também nuestros hermanos da vizinha Andaluzia que muito gostam e adoram a nossa

região. Nem seria necessário recomendar aqui que a industria hoteleira, a restauração, os hipermercados e supermercados devem ser comedidos nos preços que praticam, para que os turistas que nos visitam não levem do Algarve má impressão da hotelaria, restauração e do comércio.

Desta vez o nosso editorial está todo ao contrário, começou com boas doses de optimismo mas vai acabar com um bocadinho de pessimismo para contrabalançar com as coisas boas que nos acontecem. Já por mais de uma vez abordámos aqui a questão da segurança no Algarve, e os prejuízos que a falta dela pode causar à região em termos económicos para não falar no sobressalto e receios em que as populações urbanas e rurais vivem permanentemente. Os assaltos armados a hotéis? As pequenas discussões e zaragatas que terminam em violência extrema e mortes como tem acontecido em Albufeira, a par de muitos outros roubos e actos de vandalismo que acontecem um pouco por todo o Algarve, muitos dos quais nem são reportados à polícia porque quase sempre resultam em inúteis de perdas de tempo para as vítimas, obriga a que o governo e as autarquias tomem medidas para evitar maiores consequências, pelo que se torna obrigatório instalar vídeo-vigilância em todos os lugares públicos e zonas de risco. O que aconteceu na Noruega, pode muito bem acontecer em qualquer outro país onde o excesso de liberdades e garantias da democracia de uns quantos levam outros a actos de extremismo. Pense nisso e desfrute de um bom mês de Agosto neste cantinho da Europa que poderia ser um paraíso se fosse melhor cuidado.

O Editor



Meu bom amigo, finalmente temos um novo primeiro ministro, novo em tudo, até na forma de fazer política. Fez campanha falando verdade. Ganhou as eleições mas não fez festa. Formou em uma semana um governo de coligação com apoio maioritário no parlamento e já está a trabalhar no duro e sem grande show off para os média porque a situação do país e dos portugueses não está para festas e foguetes. Temos um novo governo que inspira confiança e por isso os portugueses já sentem alguma esperança de que as coisas podem de facto mudar e melhorar. Infelizmente em Portugal por enquanto só mudou o governo, os dirigentes das associações sindicais, patronais e outras, continuam a ser os mesmos com as mesmas ideias do século passado e defendendo os seus interesses de classe. Vê só a UGT tem como secretário geral, aquele Sr. que já lá está á tanto tempo que até parece que o lugar é vitalício, o mesmo acontece com a CGTP que tem um secretário geral que de tantos anos á frente da organização até já tirou um curso superior para ser mais um Dr. a mandar nos trabalhadores. Das organizações patronais o que dizer? Podem mudar os dirigentes mas os fatos e os estilos pouco ou nada mudam. Das organizações profissionais também vão mudando os bastonários, mas não mudam em nada a filosofia e a defesa dos seus interesses. Mas o pior de tudo meu amigo, é que no teu país existe uma classe, que mudou demais, e a quem alguém já chamou quinto poder, são os jornalistas. Esta classe profissional a quem muita gente considera de facto a profissão mais antiga do mundo, é uma classe que desde que acabou o lápis azul em 1974, nenhum outro poder político, social ou capitalista, conseguiu controlar a mudança e a degeneração, ao ponto de hoje se poder atribuir a esta classe profissional, aos jornais e às televisões a responsabilidade de muitos dos males que afligem as sociedades do mundo ocidental. A procura das notícias, quando as há, por quaisquer meios e a qualquer preço? A fabricação das notícias quando as não há? A provocação de situações para gerar conflitos e polémicas? A visibilidade que dão a situações de violência urbana, e aos indivíduos que as protagonizam? Esta classe profissional tem mudado tanto que, para obterem informações para produzir notícias, chegaram ao ponto de corromperem autoridades e usarem métodos fora da lei, delinquentes e criminosos, como se está agora a verificar no Reino Unido. Meu bom amigo receio bem que, se não for com este governo eleito democraticamente com outro será certamente, o lápis azul vai ter de voltar para evitar abusos, como já está a acontecer na Polónia, um país da União, em que o parlamento aprovou leis que restringem a actividade jornalística.

Meu bom amigo, já te falei do governo que mudou e das associações profissionais que pouco ou nada mudam, com excepção dos jornalistas que mudaram demais. Falta falar-te agora das mudanças do nosso povo em face do novo governo que temos. O nosso povo esse sim vai mudando e depois de ter andado seis anos a comer papas e bolos que lhes parecia ser de graça, perceberam agora que o país cor de rosa em que viviam está de facto hipotecado, e

que é preciso pagar as dívidas, começando já por doar para essa dívida soberana parte do seu subsídio de Natal. O nosso povo tem uma estóica capacidade de se adaptar aos novos tempos e consente sempre que os novos governos lhes ponham uma nova canga com algumas aparentes melhorias que suavizem o peso do fardo que têm de suportar, confiando que o esforço e sacrifício de puxar por tal peso será curto e o estritamente necessário para ajudar o país a sair de dificuldades. É sempre assim no início de um novo governo, o povo tem sempre a esperança que um novo primeiro ministro pode melhorar as condições de vida e o futuro da plebe. Mas rapidamente se vai aperceber que as condições de vida do cidadão comum não vão mudar nada ou quase nada porque os sangue-sugas que vivem à conta do Estado, do dinheiro do povo, apesar de estarem bem na vida, embora cheios de gorduras, colesterol e hiperglicemia, continuam a sugar o mais que podem quais vampiros que só deixam a vítima quando esta está exangue. Zé um povo que não tem dinheiro para mandar cantar o Andreia Bucelli, que precisa de empréstimos da Europa para pagar aos funcionários do Estado, que tem milhares de pessoas que vão à sopa dos pobres e sobrevivem com a ajuda de instituições de solidariedade social, dá-se ao luxo de pagar 10.000 € por mês á senhora que era presidente da Sociedade Guimarães Capital da Cultura ??? Quantos outros presidentes mais, vogais e assessores de instituições públicas? Empresas públicas? E de outras coisas públicas estão ganhando vencimentos mensais vinte vezes, quinze ou dez vezes mais que o vencimento mínimo nacional? É por estas coisas Zé! Que o teu país está tão mal! Mas será que esses presidentes de capitais da cultura? De organismos culturais ou de outros supérfluos e desnecessários organismos pagos pelo Estado, não têm vergonha de assinar o recibo de vencimento que tiram tantos pratos de comida, e outros meios que podiam ajudar milhares de pessoas necessitadas e que passam fome em Portugal? É por estas coisas que eu sou muito céptico em relação ao desempenho e sucesso deste novo governo que apesar da seriedade e aparente devoção à causa pública do novo primeiro ministro, e da competência e honestidade dos seus ministros, dificilmente conseguirá exterminar e limpar a casa da administração pública de tanta ratazana e outros parasitas que já fizeram ninhos e se multiplicaram sem qualquer controle.

Para terminar aqui vai mais uma boa notícia do teu país meu amigo. Estudantes portugueses ganharam a Medalha de Ouro e duas de Bronze nas Olimpíadas Internacionais de Matemática. E foi uma satisfação ver o novo Ministro da Educação no aeroporto para receber e felicitar o jovem Miguel Santos e os colegas que tão bem representaram Portugal. A outra notícia boa é que os credores baixaram os juros da dívida de Portugal e deram um pouco mais de tempo para o país pagar o que deve.

Com um abraço António





Conselhos e Dicas da Isilda

Descansar o suficiente é um dos cuidados de saúde a ter em conta. As pessoas têm dormido cada vez menos por causa das exigências e distrações da vida moderna. Mas, o sono é essencial para a boa saúde. Pesquisas mostram que durante o sono, o corpo e o cérebro se recuperam, beneficiando a memória e o humor.

O sono fortalece o sistema imunológico e reduz o risco de infecções, diabetes, doenças cardíacas, cancro, obesidade, depressão e talvez até mesmo Alzheimer.

A maioria dos adultos precisa de sete a oito horas de sono por noite para se sentir bem e ter um dia produtivo. Os jovens precisam de mais horas ainda, pois quando privados disso o risco de ter problemas psicológicos e adormecer ao volante é maior.

Dormir é importante principalmente quando estamos doentes. O nosso corpo pode combater algumas doenças, como uma constipação, se simplesmente dormirmos mais e ingerirmos bastantes líquidos. Este é um dos cuidados de saúde a não menosprezar.

Sorrir pode parecer um simples reflexo natural, porém este acto, de expressão emocional, tem apaixonado cientistas, que lhe atribuem agora diversos benefícios, para além dos que lhe são inatamente conhecidos.

Desde sempre o sorriso foi tido como um acto de comunicação / sociabilização. "Usamos" o sorriso para



Olá... cá estou eu de volta com mais dicas e sugestões e este mês vamos falar de saúde e bem-estar.

reforçar o contacto humano, para comunicar e reforçar laços sociais, mas estudos comprovam que sorrir pode ser muito mais. Ao sorrir não está apenas a presentear os outros mas também a si mesmo. Sorrir pode revelar-se um ótimo relaxante. Ao sorrir o seu corpo produz endorfinas, que é um hormônio que nos estimula e produz uma sensação de relaxamento natural, afastando assim problemas de stress e depressões. Sorrir é, ainda, uma ótima forma de exercitar o corpo. Quando sorri estimula os músculos da face, mas se der ao prazer de uma gargalhada irá estimular diversos pontos do organismo, entre os quais o diafragma, facilitando assim a digestão e melhorando o trânsito intestinal.

Assim sendo, não perca tempo e Sorria. Sorria muito, porque o sorriso é o primeiro passo para uma vida feliz.

Mas, se ainda não lhe dei motivos suficientes para o fazer sorrir, aqui estão dois que não poderá ignorar: Sorrir rejuvenesce a pele podendo, segundo os especialistas, "devolver-nos" até 8 anos de vida; e uma boa gargalhada estimula o cérebro libertando a tensão e o stress, permitindo desta forma reter muito mais informação.

E por este mês é tudo, volto em Setembro com mais Dicas e Sugestões. Até lá. Boas Férias. / *silda Nunes*

Faça contas ao seu negócio...
...Mas não se esqueça de investir
em Publicidade!

A melhor opção
La mejor opción

Conte connosco!
968 639 468



Faça-se Ver na Revista

A melhor opção
La mejor opción

Revista - Tabela de Preços

| Espaços | Medidas Alt x Larg. Em milímetros | Pág/par | Pág/impar | Tabela Económica Pág Par |
|----------------|--------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|
| *Classificados | * 25,0 x 45,0 | — | — | *15 € |
| * 1/16 pág | * 30,0 x 96,5 | — | — | *30 € |
| 1/10 pág | 50,5 x 96,5 | 90 € | 100 € | * 50 € |
| 1/8 pág | 63,4 x 96,5 | 100 € | 125 € | * 60 € |
| Rodapé | 63,4 x 197 | 200 € | 250 € | * 100 € |
| 1/4 pág | 129 x 96,0 | 200 € | 250 € | * 100 € |
| 1/2 pág/vert. | 260,5 x 96,5 | 350 € | 390 € | * 175 € |
| 1/2 pág/hor. | 129 x 197 | 350 € | 390 € | * 175 € |
| 1 página | 260,5 x 197 | 700 € | 750 € | * 350 € |
| V.Capa | 260,5 x 197 | 800 € | — | * 400 € |
| V.C.Capa | 260,5 x 197 | 850 € | — | * 425 € |
| C.Capa | 260,5 x 197 | 1000 € | — | * 500 € |

Acrescentar IVA

* Publicidade simples, sem bonificações de mapas, rádio e brindes publicitários
Condições de pagamento: 50% c/reserva espaço, resto c/aprovação layout do anúncio

Repare na Tabela Económica que lhe oferece
50% de redução em anúncios simples

Aproveite esta oportunidade para enviar o seu anúncio a 2000 empresas no Algarve e ser visto por cerca de 10.000 pessoas.

Tlm. 968 639 468 • inalves@mail.telepac.pt

As nossas realizações

Em tempos de crise é preciso apelar à imaginação e dar mais trabalho aos neurónios para se encontrar soluções para gerar mais produtos que garantam mais trabalho e a continuidade de rendimento que permitam sustentar os negócios. Nós que trabalhamos na área da publicidade também não estamos imunes à crise, muito pelo contrário, desde 2007 que as pequenas e micro-empresas de publicidade se ressentem dessa crise por força da contenção de custos a que as empresas, da região, de quase todos os sectores de actividade, se viram obrigadas a fazer, com particular incidência, nos gastos com a publicidade e o marketing. Para confirmar este facto basta ver quantas pequenas e micro empresas de comunicação e publicidade fecharam nos últimos anos no Algarve. Como o nosso trabalho é fazer publicidade para os nossos clientes venderem um pouco mais, criámos formas de apoiar os seus investimentos que, pagando apenas os serviços de publicidade em um meio de comunicação, nós oferecíamos a sua publicidade em outros meios para multiplicar as possibilidades de sucesso desses investimentos. Assim os anunciantes que investem em publicidade na revista "A Melhor Opção" também vêem a sua publicidade assinalada no mapa que se publica com a revista, têm a publicidade na internet, e o nome das suas empresas podem ser ouvidos num spot de rádio diariamente. Produzimos e comercializamos publicidade mas já estamos como aquele anúncio "Fazemos mais por menos dinheiro!" para que os nossos anunciantes tenham um pouco mais de retorno nos seus já minguados investimentos na publicidade.

Como dizíamos, em tempo de crise é preciso inventar mais para não ficar parado e estagnar. É isso que, desde 2006 temos vindo a alargar a nossa actividade a outros produtos e serviços. Também no campo editorial para além da revista que começámos a editar em Outubro de 2006, começámos agora a publicar um mapa, de sedes de concelho, que responde às necessidades de comerciantes, habitantes e do turismo em geral. Estes mapas embora com o objectivo de gerarem ganhos legítimos, procuram servir o melhor e mais completamente possível os interesses dos anunciantes e dos utentes a quem esses mapas se destinam. Deste modo conseguimos juntar e harmonizar o interesse comercial, à ampla e útil informação publicada num mapa que é distribuído gratuitamente. Tendo feito uma primeira experiência com a edição de um mapa do concelho de Olhão vamos expandir a experiência a outros concelhos do Algarve, esperando ter dos empresários desses municípios a mesma receptividade e apoio que tivemos em Olhão. Agora os comerciantes, a população de Olhão e os turistas dispõem de uma planta mais completa da sede do município, impressa em papel, com o apoio das seguintes empresas do concelho; Ibéricafrío, Churraqueira "O Franguinho" Gelados Gelvi, Hotel Residencial Armona, Mobilar móveis, Drogeria Raminhos, Parque de Campismo dos Bancários, Inforser, Walescape, Rest Tamboril, HALCON Olhão, Papelaria "A Cultural" e Decormais. Esta planta está também disponível em www.amelhoropcao.com.



XIX Governo Constitucional de Portugal de coligação entre o PSD e PP



Passos Coelho
(Primeiro-Ministro)



Paulo Portas
(MNE)



Vítor Gaspar
(Finanças)



Miguel Relvas
(Assuntos Parlamentares)



Miguel Macedo
(MAI)



Paulo Macedo
(Saúde)



Ivaro Santos Pereira
(Economia)



Aguiar Branco
(Defesa)



Paula Teixeira da Cruz
(Justiça)



Nuno Crato
(Educação)



Mota Soares
(Seg. Social)



Assunção Cristas
(Agricultura)

Em Maio publicámos as fotos dos ministros do XVIII Governo, que estavam de saída para que os nossos leitores não se esquecessem dos rostos das pessoas que governaram o país nos seis últimos anos. Nesta edição publicamos as fotos dos membros do XIX Governo de Portugal que tem a difícil tarefa de governar e tentar restaurar a independência económica do país e a credibilidade dos portugueses. Oxalá o governo tenha sucesso para que os portugueses possam viver mais felizes, melhor, e sobretudo com mais dignidade.



Agenda de Eventos, Município de Olhão



Até 7 Exposição de trabalhos de Rolf Derkorn- Roteiro. Técnicas mistas, carvão, aquarela e óleo. Locais: Sociedade Recreativa Olhanense (15h/22h) Café Sylvie (9h/20h) Restaurante Sabores da Ria (10h/23h) Cantaloupe (11h/23h) 7 Estrelas (10h/21h) IPTM (9h30-12h30 /14h30-17h) Mundicaffé (9h/22h encerra à 2ª) Ecoteca de Olhão (10h-12h30/14h30-17h) Cinema Topázio- Fuzeta (14h30/22h)

Até 12 Torneio de Futsal. Polidesportivo da Fuzeta. 2ª a 6ª feira. 21h00 às 24h00

Até 31 Exposição de Fotografia. Concurso promovido pela turma 12ºH, no âmbito da área projecto da Escola Dr. Francisco Fernandes Lopes de Olhão. Um trabalho de excelente qualidade produzido por jovens da nossa terra! Clubes Casa da Juventude. Corredor das Artes

1 Visitas guiadas. As visitas guiadas percorrem ruas, ruelas, travessas, becos e largos com grande valor histórico e social,



assim como os monumentos que integram o Centro Histórico. Ponto de Encontro: Museu da Cidade de Olhão. 09h30

1 Inauguração da exposição "Pechão em 2001" de Helena Lourenço e Anabela Moreno. Edifício da Junta de Freguesia de Pechão. 21h00

1 Filme 'O Discurso do Rei'. Semana de Cinema ao Ar Livre. Fonte Velha. Pechão. 21h45

1 a 26 XVIIIª Edição do Projecto "Vamos à Piscina". Para crianças dos 6 aos 14 anos. Pechão. 2ª, 4ª e 6ª | 14h00 - 17h30

2 Filme 'A Vida, Acima de Tudo' de Oliver Schmitz. CineClube de Olhão. 21h30

2 Filme 'Cisne Negro'. Semana de Cinema ao Ar Livre. Fonte Velha. Pechão. 21h45

2 Biblioteca de Verão - Oficinas de Férias. Para garantir brincadeira e diversão

3 Oficina de Escrita Criativa. Através de palavras escolhidas, constroem-se histórias com princípio, meio e fim. 1ª Oficina.

Biblioteca Municipal de Olhão. 14h00 às 16h00



Informação com o apoio da Câmara Municipal de Olhão

Município de Olhão promove Concurso de Fotografia para divulgar Centro Histórico

1º CONCURSO
FOTO
GRAFIA
OLHÃO '11
CENTRO HISTÓRICO
01 Julho a 31 de Agosto

INSCRIÇÃO GRATUITA
Consulta, Regulamento e Prémios
www.cm-olhao.pt

Patrocinador: UCEU
Organização e Produção: ALFA
Mídia Partners: barlavento

No Município de Olhão, estão abertas até 31 de Agosto, as inscrições para o I Concurso de Fotografia da Cidade de Olhão 2011. Sob o tema "Cidade de Olhão Centro Histórico", a iniciativa conta com a concepção e produção da Associação Livre de Fotógrafos do Algarve (ALFA) e da Associação Cultural Música XXI.

Registar e perpetuar diferentes perspectivas e olhares do Centro Histórico de Olhão, uma zona emblemática da cidade cubista, é o principal objectivo deste concurso, de inscrição gratuita, promovido pela Autarquia Olhanense e aberto a todos os fotógrafos, amadores e profissionais.

Tendo como delimitação a zona histórica, conforme mapa deste local, o concurso distribui-se por três modalidades: fotografia monocromática (preto e branco) em suporte de papel, fotografia a cores em suporte de papel e fotografia em suporte digital.

As candidaturas devem ser enviadas por correio ou entregues pessoalmente no Museu da Cidade de Olhão. Quaisquer esclarecimentos adicionais devem ser solicitados junto da Chefe de Divisão de Cultura do Município de Olhão, Helena Barreto.

Os prémios são variados, destacando-se cursos de formação na área ou material fotográfico. No total, o valor dos prémios ascendem a cerca de cinco mil euros. O júri, presidido por António Pina, vice-presidente do Município de Olhão, é constituído por nomes da Cultura da região, destacando-se a premiada fotógrafa Telma Verissimo.

Os trabalhos a concurso devem ser entregues até 31 de Agosto de 2011, revelando a organização que os 16 trabalhos premiados serão depois expostos no mês de Setembro no Real Marina Hotel & Spa, um dos principais patrocinadores. Refira-se igualmente que o concurso tem como media partners o jornal regional Barlavento a a rádio RUA FM.

Todos os pormenores regulamento e planta do centro histórico podem ser consultados no site da C M Olhão.

Mobiliar móveis

Desde 1968

Peças que dão conforto à sua casa

Este mês Grandes Descontos em Colchões Molaflex!



Aproveite para mudar de colchão e dar mais conforto ao seu corpo!

Facilidades de Pagamento: 3, 6, 9 ou 12 meses sem juros!

Móveis: Entrega e Montagem Grátis!

Mobiliar
móveis

Tel. 289 702 505 / 289 706 186 Fax. 289 703 627 EN 125 OLHÃO www.mobiliar.pt

A melhor opção La mejor opción 7

A IMPORTÂNCIA DO COLCHÃO EM RELAÇÃO AO SONO

DORMIR BEM É NECESSÁRIO

O sono tem importante papel na vida do homem, influenciando condições físicas, psicológicas e sociais. Como passamos um terço de nossa vida dormindo, qualquer alteração na quantidade ou qualidade do descanso resulta em alterações nas atividades diárias. A qualidade do sono não se refere apenas ao número de horas dormidas. Um sono profundo pode valer mais do que muitas horas de um sono superficial e cheio de interrupções. Temos de dormir a quantidade de horas que o corpo necessita que pode variar de pessoa a pessoa. Durante o sono o organismo se restabelece dos desgastes e recobra energia para repor alguns tipos de hormônios e combater o stress, um dos grandes males que assolam o mundo.

Mas uma das principais queixas relacionadas à má qualidade do sono é o conforto proporcionado pelo colchão. Quando adequado, rende ao usuário uma noite agradável e tranquila. Com travesseiro compatível, melhor.

Dormir virado de lado, com um travesseiro que tenha a altura aproximada do nosso ombro e outro entre as pernas, é uma excelente dica. Entretanto, cada um deve observar qual a posição que é mais adequada. É importante evitarmos pressionar braços e pernas, pois uma má circulação, além de dificultar o sono, incentiva os pesadelos. O colchão deve ser adequado ao nosso corpo, atendendo em sua dimensão, conforto e sustentação. Nosso corpo não para de trabalhar, ainda mais quando se está dormindo.

A maioria das pessoas não dá importância ao seu colchão, onde passa um terço de sua vida. Várias pesquisas realizadas apontaram que 90% dos problemas de dores de cabeça, torcicolos, dores na nuca, dores lombares e musculares, são decorrentes de noites mal dormidas, em colchões inadequados ao biotipo dessas pessoas.

Considere também que mudamos de posição de 35 a 60 vezes por noite, o que faz com que a escolha de um colchão seja uma atitude de grande importância.

QUAL COLCHÃO ESCOLHER?

Muito Macio • Um colchão mole pode ser confortável apenas aparentemente; não sustenta os músculos que suportam a coluna, comprimindo-os de um lado e distendendo-os de outro.

Muito Firme • O colchão duro dificulta o relaxamento do corpo, pois exerce pressão sobre a pele e os músculos, prejudica a circulação sanguínea, causando câibras e formigamentos.

Ideal • Nem duro, nem mole demais. O seu colchão deve ser firme e flexível, isto é, ele deve ser confortável e ao mesmo tempo dar a sustentação necessária para suportar todo o peso do seu corpo.

Informação com o apoio da Mobiliar móveis



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



gelvi

A FRESCURA NATURAL DO ALGARVE

gelvi.1@sapo.pt • www.gelvi.pt

Óptica Nascente, Lda.



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

Publicidade américo ribeiro

Serigrafia
Brindes Publicitários

Visite-nos!
www.arpublicidade.com



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

Century 21
RIA

OPORTUNIDADES!



T2
100.000 €
T3
140.000 €.



Excelentes apartamentos com 2 ou 3 quartos, 2 casas de banho, cozinha, sala comum e varanda privada. Estacionamento na cave. NOVO

www.century21.pt/ria



T1 desde 85.000€. Varanda privada. Estacionamento e arrecadação na cave. 2 elevadores e rampa. Junto ao mar. NOVO. **BAIXA DE PREÇO!**

www.century21.pt/ria



Moradias c/ 3 quartos desde 185.000€. Junto à Ria Formosa e à praia da Fuseta. Lareira. Garagem para 3 automóveis. Cozinha equipada. Vista para o mar. NOVO.

BAIXA DE PREÇO!

www.century21.pt/ria

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



Agenda de Eventos, Município de Olhão



3 Filme 'Rio'. Semana de Cinema ao Ar Livre. Fonte Velha. Pechão. 21h45

4 Filme 'Último Round'. Semana de Cinema ao Ar Livre. Fonte Velha. Pechão. 21h45

4 a 7 XXI FARM - Feira de Arte, Artesanato, Agricultura e Recreio. As estrelas musicais deste ano são Quim Barreiros (7 Agosto), Six Irish Men (4 Agosto), Virgem Suta (5 Agosto) e Folclore (6 Agosto).

para além dos concertos, realizam-se workshops, provas de vinhos de quintas do

Algarve e degustações de sal, azeite e mel. Também o desporto, como futsal ou artes marciais marcam presença durante os quatro dias de certame. Escola EB 2,3 António J. Eusébio. Moncarapacho.

5 Filme 'A Rede Social'. Semana de Cinema ao Ar Livre. Fonte Velha. Pechão. 21h45

5 Visitas guiadas. Ponto de Encontro: Museu da Cidade de Olhão. 19h00

6 "7ª Mostra de Arte". Mostra com as mais variadas artes (pintura a óleo, pedra, cortiça, bricolage, porcelana, madeira, bordados entre outras). Mercados Municipais. 21h00 às 00h00

6 Duo Miragem. "Música na Praceta". Prtª de Agadir. 21h30

7 "7ª Mostra de Arte". Mercados Municipais. 20h00 às 00h00

8 XIIº Festival Internacional de Folclore. Grupos participantes: Rancho Folclórico da Ladeira do Vau // Grupo Etnográfico Dança dos Velhos // Doina Associação do Rancho Folclórico da Roménia e Moldávia // Rancho do Clube Oriental de Pechão. 22h00

9 Visitas guiadas. Encontro: Museu da Cidade. 22h00

9 Biblioteca de Verão - Oficinas de Férias. 2ª Oficina. Biblioteca Municipal de Olhão. 10h30 às 12h30

10 Oficina de Escrita Criativa. 2ª Oficina. Biblioteca Municipal de Olhão. 14h00 às 16h00

10 a 15 Festival do Marisco. Jardim Pescador Olhanense. Com um cartaz musical eclético, que se pretende agrade a todas as classes etárias e sociais, também os mariscos e bivalves da Ria Formosa, apresentados em toda a sua variedade e cozinhados de forma tradicional, tal como a Doçaria regional e o artesanato, fazem parte de um cartaz turístico de excelência.

11 "Era uma vez - a Magia da História de Portugal". Hora do conto. Padeira de Aljubarrota" que faz parte da História de Portugal contada pela autora

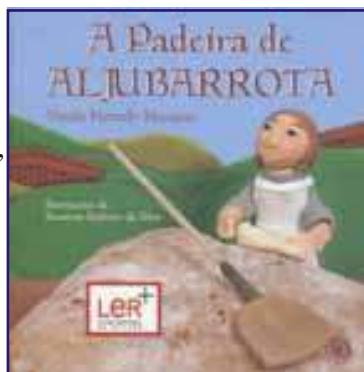
Vanda Furtado Marques. 1ª sessão: 10h15/2ª sessão: 11h15

12 Filme 'Miral'. CineClube de Olhão. 21h30

13 Torneio de Volei. Ilha da Fuseta. 10h00 às 19h00

13 e 14 "7ª Mostra de Arte". Mercados Municipais. 20h00

13 Baile Sons do Sul. Moncarapacho. Recinto ao lado da



Igreja Matriz. 21h30
13 Alunos das escolas de música de

Moncarapacho e Fuseta interpretam vários sucessos da Música Portuguesa. Moncarapacho.

Recinto ao lado da Igreja Matriz. 21h30

17 Baile e Corazón Cubano. VIII Festa da

Ria - Fuseta 2011 "Na Rota dos Sabores "

17 Biblioteca de Verão

Oficinas de Férias. 3ª Oficina. Biblioteca Municipal de Olhão. 10h30 às 12h30

18 Baile e Banda Iris. VIII Festa da Ria - Fuseta 2011 "Na Rota dos Sabores "

19 Baile e Ivete Mangalho & Rolinhas. VIII Festa da Ria Fuseta 2011

19 Filme 'Pina' Wim Wenders. CineClube de Olhão. 21h30

19 Baile com Bailasons e

espectáculo com La Plante

Mutante Festas Tradicionais de Pechão em Honra de S. Bartolomeu. Pechão

20 Baile e Espectáculo Bernardo Big Show. Festas Tradicionais de Pechão em Honra de S. Bartolomeu. Pechão

20 Tiago Mendonça. "Música na Praceta". Prtª Agadir. 21h30

20 Baile e Fados com Inês Graça. VIII Festa da Ria - Fuseta 2011 "Na Rota dos Sabores "

20 Carnaval de Verão. Desfile pelas ruas da vila e no largo da Junta de Freguesia de Moncarapacho. 20h00

20 Baile com Bailasons. Moncarapacho. Recinto ao lado da Igreja Matriz. 22h00

20 e 21 "7ª Mostra de Arte". Mercados Municipais. 20h00 às 00h00

21 Baile e Grupo de Música Tradicional Arco da Velha. VIII Festa da Ria - Fuseta 2011 "Na Rota dos Sabores "

21 Celebração Eucarística e Procissão // Baile com artista Fábio Lagarto // Rancho Folclórico do COP // Grupo de Pauliteiros Marcha 3 Gerações. Festas tradicionais de Pechão.

Informação com o apoio da Câmara Municipal de Olhão





Agenda de Eventos, Município de Olhão



em Honra de S. Bartolomeu.

22 Sara Badalo e Grupo Inglês Hakuna Pesa. VIII Festa da Ria - Fuseta 2011 "Na Rota dos Sabores"

23 Biblioteca de Verão - Oficinas de Férias. 4ª Oficina. Biblioteca Municipal de Olhão. 10h30 às 12h30

24 Oficina de Escrita Criativa. 3ª Oficina. Biblioteca Municipal de Olhão. 14h00 às 16h00

24 Comemorações do Dia da Freguesia de Pechão. Arruada pela Fanfara dos Bombeiros Municipais de Olhão, 18h.

Inauguração da exposição "Pechão Novos Olhares", 19h.

Sessão Solene no Salão Nobre da Junta de Freguesia, 19h30.

26 Visitas guiadas. Encontro: Museu da Cidade. 22h00

26 Cerimónia de abertura e jogo de andebol. Jogos de Quelfes 2011. Polidesportivo de Quelfes. 21h30

27 Atletismo. Partida e chegada Mercado Mun. de Quelfes. Jogos de Quelfes 2011. 09h30

27 Baile com os Blue Star. Moncarapacho. Recinto ao lado da Igreja Matriz. 21h30

27 Quim Ferreira. "Música na Praceta". Agadir. 21h30

27 e 28 "7ª Mostra de Arte". Merc. Municipais. 20h00

28 Voleibol de Praia. Jogos Quelfes 2011. Ilha Armona. 14h30

28 Mercado Tradicional de Quelfes e Feira de Velharias. Variedade de produtos tradicionais e regionais: vestuário, calçado, flores, Quinquilharia, charcutaria, frutas e legumes, artesanato, antiguidades e velharias. Autocarro gratuito de Olhão para Quelfes, Sítio da Igreja

29, 30 e 31 Futebol de 7. Jogos de Quelfes 2011. Estádio Municipal de Olhão

30 Visitas guiadas. Encontro: Museu da Cidade Olhão. 09h30

Hora do Conto "O mar e seus segredos!". 5ª às 10h30 14h15

Sextas com Cinema. 6 anos aos 10 anos. Biblioteca

Municipal de Olhão. 10h30 às 12h30

Livro do Mês: "Vertigem americana". Bernard-Henri Lévy.

Biblioteca Municipal De Olhão.

Domingos Fados. Restaurante do Real. Real Marina Hotel

Spa. Av. 5 de Outubro. Ao jantar.

Quartas-Feiras Bossa N'Jazz - Betty M. Restaurante do Real.

Real Marina Hotel Spa. Av. 5 de Outubro. Ao jantar

Informação com o apoio da Câmara Municipal de Olhão

RÁDIO RESTAURAÇÃO



102.3 FM

Rádio Algarve Stars

mértola fm

ourique 94.2 fm

Rádio Raia

Rádio Guadalupe

OLHÃO • ALGARVE

Atlântico Sul



FINALISTA XARÉM COM CONQUILHAS
ALGARVE
CATEGORIA MARISCO



MARAVILHAS DA GASTRONOMIA

O Xarém com Conquilhas, prato típico de Olhão, é uma das 21 iguarias finalistas às 7 Maravilhas da Gastronomia. Os finalistas foram conhecidos em Maio. Este prato típico olhanense é o único representante algarvio na competição.

Para votar nesta delícia, basta ligar 760 302 709, mandar um SMS com o nº 709 para o 68933 ou aceder a www.7maravilhas.sapo.pt

município de Olhão UCEU

Para votar nesta delícia, basta ligar 760 302 709, mandar um SMS Com o nº 709 para o 68933 ou aceder a www.7maravilhas.sapo.pt

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@ibericafrío.com

Ibericafrío



Mais uma loja JAFERS em Quarteira equipada pela Ibericafrío



30 Anos. Concentração 2011 Moto Clube de Faro

Estivemos pela primeira vez nesta grande festa que o Moto Clube de Faro realiza há 30 anos, e apraz-nos registar aqui o mérito da organização e o louvável trabalho que o Moto Clube de Faro tem vindo a realizar em prol do espírito de convívio, amizade e solidariedade dos motard algarvios que, com esta realização, atraem ao Algarve no mês de Julho milhares de motards de Portugal, da Europa e até de fora da Europa. É a todos os níveis louvável a organização, a logística, os meios de apoio, o ambiente que se vive no recinto da festa e sobretudo é de realçar a ordem e respeito de todos os motards e participantes pelas regras estabelecidas pela organização. Importa também louvar a quantidade de pessoas que voluntariamente colaboraram na organização e assistência aos motars que participaram neste convívio que é o maior que se realiza na Europa. Está de parabéns o Moto Clube de Faro, a sua Direcção e associados, pela realização de mais esta concentração de motars, e está de parabéns o Algarve por ter na região um clube excepcional de pessoas que amam as motos mas amam acima de tudo a sua cidade e a sua região, e que sabem aproveitar a festa para gerar receitas que distribuem por organismos de solidariedade social, e ao mesmo tempo contribuem para a promoção turística da região trazendo ao Algarve muitos milhares de motociclistas da Europa que, acabam por voltar ao Algarve como comuns turistas.

A Associação de Pára-quadistas do Algarve também estiveram na concentração, e disso damos testemunho pelas imagens que mostramos. Claro que o resto da página só poderia ser para mostrar mais imagens da 30ª Concentração Faro 2011. Para os nossos leitores que queiram ver as restantes trezentas fotografias que fizemos, convidamos a visitarem o site www.amelhoropcao.com



NMP PNEUS

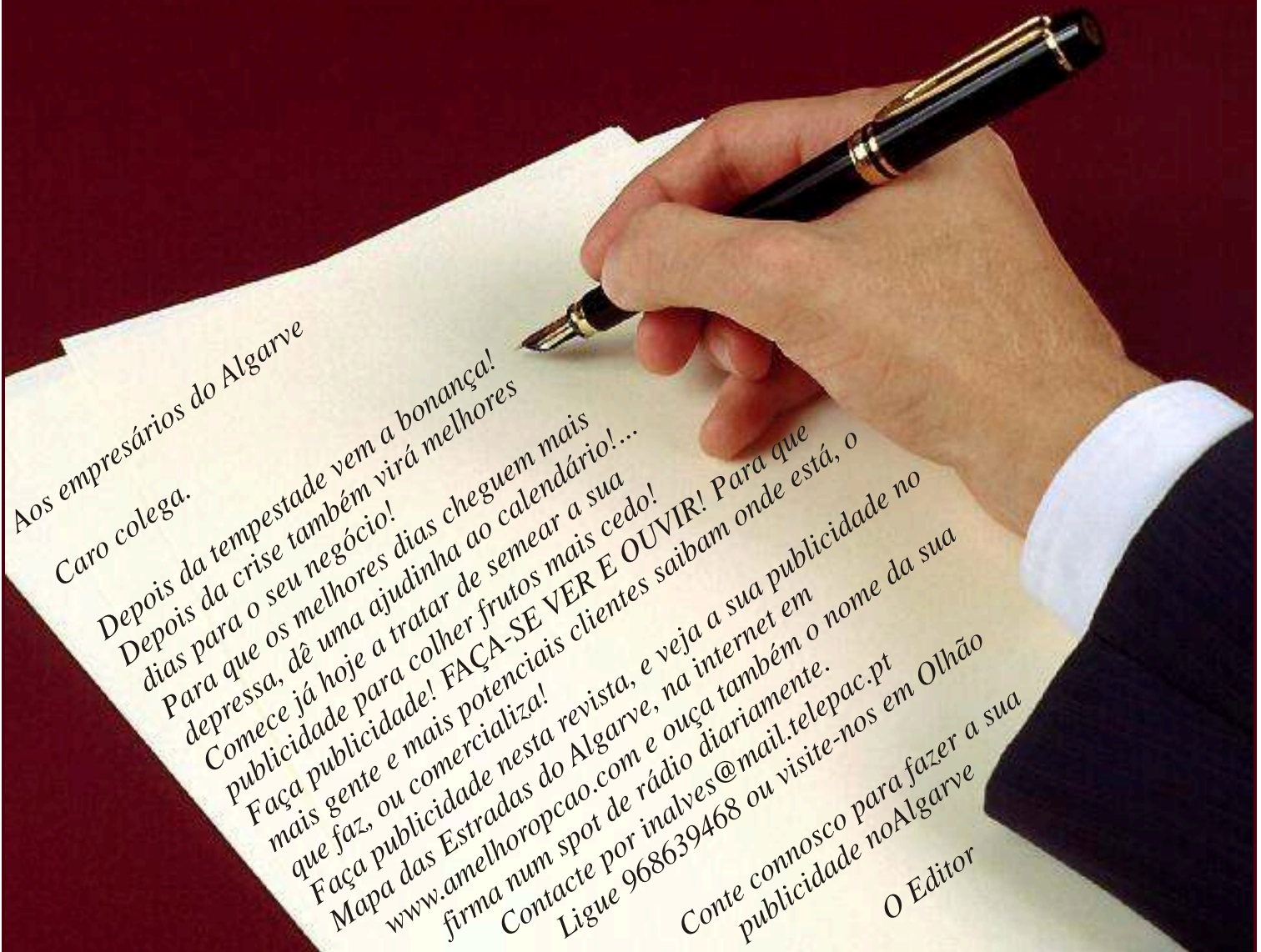
Tel / Fax 289 816 122 • Email: nmpneus@hotmail.com
E.N. 125 - nº 511 - Patacão • 8005-511 FARO

VIRGÍLIO REIS
TRANSPORTES MERCADORIAS, LDA.

Transporte Nacional e Internacional

Besouro • Conceição de Faro • 8000 Faro • virgilio.reis@sapo.pt
Tel. 289997289 Tel./Fax 289997296 Tlm. 966 012 864

*Sr. Empresário, invista no Algarve!
E conte connosco para se fazer Ver e Ouvir!*



CASA AMARO MÓVEIS
AMARO & AMARO Lda



Visite-nos no Montenegro ou www.moveisamaro.com

R. Júlio Dinis n. 69 • Montenegro • Faro • Tel 289 817 551 Fax 289 817 781
Coordenadas GPS: Lat.: 37° 2'0.15"N Long.: 7°57'40.00"O
Abertos de Seg. a Sab. - 9h as 13h e das 15h as 19h - fechado domingos e feriados
Parque estacionamento nas traseiras da loja.

Goldbed
colchões, lda
www.mindol-pt

Nelson Carvalho

Tlm: (+351) 967 100 705
e-mail: algarve@mindoflex.com

Empresa representante da marca



Morada: Azenha - Goncinha • 8100-247 Loulé

Descubra o que um dia de praia pode trazer de bom para a sua saúde

Agora que o bom tempo parece ter vindo para ficar aproveite para ler este artigo e saber todos os benefícios que um dia de praia pode trazer à sua saúde.

Pela sua própria composição (sal e iodo) a água do mar foi uma das primeiras terapias usadas pelo homem tanto para fins estéticos, como para fonte de bem-estar. As algas, com grande potencial farmacológico e cosmético, são ricas em proteínas, vitaminas e minerais indispensáveis à nossa epiderme. Mas para além dos benefícios que trazem à pele, quando ingeridas, as algas são eficazes na redução do colesterol e ajudam a prevenir a hipertensão. A água do mar além de rica em cálcio, ferro, magnésio, sódio, zinco e cobre é também revitalizante, anti-infecciosa, anti-stress, analgésica, bom para o mau humor, depressão, etc.

Para além disso, o sal é um exfoliante natural e favorece o rejuvenescimento celular.

Conheça agora mais a fundo os benefícios da água do mar:

METABOLISMO A água do mar contém minerais como o iodo, que estimula a tiróide, uma glândula que regula o metabolismo. A necessidade de adaptar-se à mudança de temperatura serve para aumentar o ritmo do metabolismo e tem um efeito muito positivo na circulação do sangue.

OSSOS E ARTICULAÇÕES Para mover-se dentro de água é necessário mais esforço, o que faz com que pessoas com problemas de obesidade possam realizar um exercício físico mais intenso, mas com baixo impacto. O esforço necessário para manter o equilíbrio no vai e vem das ondas também tonifica os músculos. O mar tem também um efeito analgésico, indicado para pessoas com dores e problemas musculares, articulares, vertebrais, reumáticas, circulatórias, pós-traumáticas e pós-cirúrgicas. Está, de facto, comprovado que a água do mar pode abrandar o avanço do reumatismo a longo prazo, sobretudo se o tratamento é acompanhado de uma dieta e hábitos de

vida saudáveis.

CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA Tal como já foi dito anteriormente a água fresca do mar e a posterior adaptação do corpo produzem uma benéfica massagem sobre o sistema circulatório: primeiro o sangue flui para a pele e logo retorna aos órgãos. Isto é muito útil para as pessoas com problemas circulatórios nas pernas. Os que sofrem de hipertensão também acabam por ser beneficiados.

COMPOSIÇÃO DO SANGUE O número de glóbulos vermelhos – as células que servem para transportar oxigénio a todos os recantos do organismo – aumentam aproximadamente entre 5 a 20% depois de um banho no mar. Ainda em maior proporção aumentam a quantidade de glóbulos brancos, que são as células defensivas encarregadas de lutar contra os agentes infecciosos. Como consequência, o banho de mar é útil para as pessoas com o sistema imunológico debilitado, com anemia ou com níveis altos de açúcar, já que também ajuda a baixar os níveis de açúcar.

PELE Os sais minerais em parceria com o sol regeneram a pele. Em especial devido ao efeito desinfetante do sol e drenante do mar que ajudam a limpar as impurezas. Assim, as úlceras na pele, o lúpus, o acne e, sobretudo, a psoríase são algumas das principais doenças que melhoram substancialmente com a água do mar.

Portugal é um território rico em praias e o caso específico das praias da Consolação, perto de Peniche, das praias do Meco, da praia das Avenças, perto da Parede e das praias de Porto Santo, na Madeira é muito significativo pois estas são muito ricas em argilas e lamas e possuem características químicas únicas no planeta, que beneficiam principalmente pessoas com doenças do foro reumático e ortopédico.

Além de tudo a areia é a melhor opção no caso de lesões pois devido à sua irregularidade ajuda muito no fortalecimento muscular.

Depois de tudo o que leu um dia 'de papo para o ar' na praia torna-se agora ainda melhor por saber todos os benefícios que lhe traz.

Fonte: mulher.sapo.pt

Porto de Faro/Olhão Tabela das Marés Agosto 2011

| Dia | | Lua | Preia-Mar/Altura (metros) | | | Baixa-Mar/Altura (metros) | | | | | | | | |
|-----|---|-----------|---------------------------|---|------|---------------------------|---|------|-------|---|------|-------|---|------|
| 1 | S | | 03:13 | - | 3.31 | 15:32 | - | 3.56 | 09:28 | - | 0.70 | 22:00 | - | 0.63 |
| 2 | T | | 03:55 | - | 3.34 | 16:14 | - | 3.54 | 10:10 | - | 0.68 | 22:41 | - | 0.65 |
| 3 | Q | | 04:38 | - | 3.31 | 16:58 | - | 3.45 | 10:53 | - | 0.73 | 23:24 | - | 0.73 |
| 4 | Q | | 05:24 | - | 3.23 | 17:46 | - | 3.29 | 11:39 | - | 0.84 | - | - | - |
| 5 | S | | 06:13 | - | 3.10 | 18:38 | - | 3.09 | 12:31 | - | 0.99 | 00:10 | - | 0.86 |
| 6 | S | | 07:11 | - | 2.95 | 19:41 | - | 2.88 | 13:32 | - | 1.15 | 01:03 | - | 1.03 |
| 7 | D | | 08:19 | - | 2.83 | 20:57 | - | 2.72 | 14:47 | - | 1.28 | 02:05 | - | 1.20 |
| 8 | S | | 09:37 | - | 2.78 | 22:19 | - | 2.67 | 16:15 | - | 1.31 | 03:21 | - | 1.32 |
| 9 | T | | 10:53 | - | 2.83 | 23:31 | - | 2.72 | 17:38 | - | 1.23 | 04:46 | - | 1.34 |
| 10 | Q | | 11:56 | - | 2.95 | - | - | - | 18:41 | - | 1.09 | 05:59 | - | 1.26 |
| 11 | Q | | 12:48 | - | 3.08 | 00:29 | - | 2.83 | 19:31 | - | 0.96 | 06:56 | - | 1.14 |
| 12 | S | | 13:32 | - | 3.19 | 01:16 | - | 2.94 | 20:13 | - | 0.86 | 07:42 | - | 1.03 |
| 13 | S | | 14:10 | - | 3.28 | 01:56 | - | 3.03 | 20:49 | - | 0.80 | 08:21 | - | 0.94 |
| 14 | D | | 14:46 | - | 3.33 | 02:32 | - | 3.09 | 21:23 | - | 0.79 | 08:56 | - | 0.89 |
| 15 | S | | 15:20 | - | 3.34 | 03:06 | - | 3.13 | 21:54 | - | 0.82 | 09:28 | - | 0.88 |
| 16 | T | | 15:53 | - | 3.30 | 03:39 | - | 3.12 | 22:24 | - | 0.88 | 09:59 | - | 0.90 |
| 17 | Q | | 16:27 | - | 3.21 | 04:11 | - | 3.09 | 22:53 | - | 0.98 | 10:28 | - | 0.95 |
| 18 | Q | | 17:01 | - | 3.09 | 04:44 | - | 3.02 | 23:22 | - | 1.10 | 10:59 | - | 1.04 |
| 19 | S | | 17:38 | - | 2.94 | 05:19 | - | 2.92 | 23:53 | - | 1.23 | 11:31 | - | 1.14 |
| 20 | S | | 18:20 | - | 2.76 | 05:57 | - | 2.81 | - | - | - | 12:07 | - | 1.26 |
| 21 | D | | 19:12 | - | 2.60 | 06:42 | - | 2.69 | 00:29 | - | 1.36 | 12:54 | - | 1.39 |
| 22 | S | | 20:23 | - | 2.48 | 07:42 | - | 2.59 | 01:16 | - | 1.49 | 13:57 | - | 1.50 |
| 23 | T | | 21:47 | - | 2.47 | 09:00 | - | 2.56 | 02:23 | - | 1.57 | 15:26 | - | 1.53 |
| 24 | Q | | 22:59 | - | 2.58 | 10:20 | - | 2.65 | 03:53 | - | 1.56 | 16:57 | - | 1.44 |
| 25 | Q | | 23:56 | - | 2.76 | 11:25 | - | 2.83 | 05:15 | - | 1.43 | 18:03 | - | 1.25 |
| 26 | S | | - | - | - | 12:17 | - | 3.05 | 06:15 | - | 1.23 | 18:53 | - | 1.04 |
| 27 | S | | 00:44 | - | 2.98 | 13:04 | - | 3.28 | 07:03 | - | 1.01 | 19:35 | - | 0.84 |
| 28 | D | | 01:28 | - | 3.18 | 13:47 | - | 3.47 | 07:45 | - | 0.81 | 20:16 | - | 0.67 |
| 29 | S | | 02:09 | - | 3.35 | 14:29 | - | 3.61 | 08:27 | - | 0.65 | 20:55 | - | 0.55 |
| 30 | T | | 02:50 | - | 3.47 | 15:09 | - | 3.66 | 09:07 | - | 0.56 | 21:34 | - | 0.51 |
| 31 | Q | Luna Nova | 03:31 | - | 3.50 | 15:52 | - | 3.62 | 09:49 | - | 0.55 | 22:15 | - | 0.56 |

Jafers SUPERMERCADOS

Fazem mais por si!

Vilamoura, Quarteira, Quinta do Lago, Salir, Benafim, Vale do Lobo, Alte, St.ª Barbara de Nexe, Moncarapacho, Tunes, Pechão!



*É sempre um prazer
fazer compras no Jafers*

Loja em
Faro
GARRAFEIRA

*faz mais por si
does more for you*



Vilamoura, Aldeia do Mar tel. 280 313 324
Quarteira: Rua 25 de Abril tel. 289 389 071
Quinta do Romão tel. 289 388 425



Agenda de Eventos Jafers com o apoio de SUPERMERCADOS

VILAMOURA

Até 10 Set. "Dez Monumentais Esculturas Britânicas", Exp. ao ar livre de esculturas Monumentais da Coleção Berardo. Obras de Henry Moore, Lynn Chadwick, Peter Burke, Zadok Ben-David, Allen Jones, William Furlong e Tony Cragg podem ser vistas nesta mostra integrada no Allgarve. Museu/Estação Arqueológica do Cerro da Vila. 9h30/18h00

Até 31 Out. "The Best Musical". Inspirada numa fusão entre o melhor dos espetáculos da Broadway com os maiores greatest hits discográficos e êxitos cinematográficos nas décadas de 30 a 80. Casino de Vilamoura. Qua. a Dom. 22:30

QUARTEIRA

Até 28 Exp. "O Trabalho" Fotografia de Aleksandar Rafajlovic. Galeria Praça do Mar. 09h30 às 18h00

Até 31 9ª edição 'Quarteira

Activa' 21 aulas de Fitness gratuitas, por semana. Animação de praia - 4 palcos de Fitness: - Praça do Mar - Em frente ao Hotel Dom José - Em frente ao Rest. O Lendário - No Calçadão nascente.

1 a 19 Fest. SurfóReggae. Calçadão Nascente. 21h30.

Mercado: Fonte Santa • Quartas - feiras

VALE DO LOBO

Até 15 Exposição «Fio, Linha, Tensão», autoria de Cláudia Kallscheuer. Galeria de Arte de Vale do Lobo. 10h00/19h00

SALIR 7 Feira de Arte

e Velharias. R. José Viegas Gregório em frente a Antiga Escola Primária. 9h00

ALTE 18 Mercado Mensal. Centro Aldeia.

BENAFIM Mercado 1º Sáb./ Mês.

MONCARAPACHO

Mercado: Lg. Igreja • Última 5ª-feira/mês

TELEFONES ÚTEIS

| QUARTEIRA | ALTE |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| Bombeiros Municipais 289 400 560 | Junta de Freguesia 289 478 200 |
| Centro de Saúde 289 303 160 | Posto de Turismo 289 478 666 |
| Correios 289 300 363 | BENAFIM |
| Correios de Vilamoura 289 323 561 | Junta de Freguesia 289 472 402 |
| Táxis de Quarteira 289 315 650 | BOLIQUEIME |
| JF Quarteira 289 315 235 | Junta de Freguesia 289 366 295 |
| G.N.R. 289 310 420 | SALIR |
| Posto de Turismo 289 389 209 | Junta de Freguesia 289 489 119 |
| Repert. de Finanças 289 381 740 | Posto de Turismo 289 489 733 |

É sempre um prazer fazer compras no Jafers



Recebemos uma nota de imprensa da Associação de Páraquedistas do Algarve, dando-nos conta da eleição dos novos corpos sociais. Assim temos o grato prazer de informar que José António Ramos Sardo é o novo presidente da Direcção, vice presidente e Tesoureiro Diogo Lucas e Nuno Simões respectivamente, secretário José Camilo. Presidente da Assembleia Geral é José Ilídio S Santos. Presidente do Concelho Fiscal, António Vitorino Sequeira Correia.

Mais se informa que a Associação de Páras do Algarve vai estar presente com um Stand na Fatacil Lagoa 2011, para divulgar as acções e eventos em que tem participado, bem como para dar a conhecer aos jovens que visitam a Feira, as virtudes da vida militar, em especial a grande distinção que é pertencer ao Corpo de Tropas Páraquedista. No Stand da Feira também serão comercializados utensílios militares e objectos que são hoje interessantes peças de colecção para militares, ex-militares e civis. No decorrer da a Feira de 19 a 28 de Agosto a Associação de Pára-quedistas do Algarve espera ter no seu Stand, em alguns dias do certame, a presença de escritores que

serviram nas tropas pára-quedistas, não só para apresentarem as suas obras mas também para Autografar os livros que foram adquiridos em livrarias. Contactos Estrada Nacional 395 Edifício Labisa, Bloco 3 Loja D • 8200-559 Albufeira e-mail: parasalgarve@gmail.com



Solar das Oliveiras

RESTAURANTE GRILL



Prove o Bife de Kobe
Taste the Kobe Steak



Tem área para fumadores / Has smoking area

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

Olive

Cocktail & Music Bar

Dancing Music 70, 80 90th

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



Regional
algarve fm
Rádio Silves

91.8
92.4
93.7

www.algarvefm.pt

**Organizamos
Eventos.
Consulte-nos!**

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



Horóscopo



Carneiro Carta/Mês: 10 de Paus: Sucessos Temporários, Ilusão. **Amor:** Avalie os prós e os contras de uma relação que se mostra saturada. Não se deixe manipular pelos seus próprios pensamentos! **Saúde:** Relaxe. Deixe as coisas fluírem naturalmente. **Dinheiro:** Possíveis mudanças no sector profissional. **Pens. +:** Valorizo os meus amigos. **Nºs Sorte:** 2,13,15,19,26, 32

Touro Carta/Mês: O Mágico: Habilidade. **Amor:** Uma crise conjugal poderá fazer com que a sua relação seja reforçada. Domine a sua agitação, permaneça sereno e verá que tudo lhe sai bem! **Saúde:** período marcado pela alegria e boa disposição. **Dinheiro:** Concentre-se nos planos que traçou para este mês. Caso contrário corre o risco de prejudicar o bom desempenho do seu trabalho. **Pens. +:** Estou atento a tudo o que se passa à minha volta. **Nºs Sorte:** 1, 10, 11, 17, 22, 28

Gêmeos Carta/Mês: O Louco: Excentricidade. **Amor:** Se desconfia de algo, fale abertamente sobre as suas dúvidas com a pessoa que tem a seu lado. **Saúde:** Imponha um pouco mais de disciplina alimentar a si próprio. **Dinheiro:** Deve ter mais atenção com a forma como gere as suas economias. **Pens. +:** Eu tenho Fé para ultrapassar todos os momentos. **Nºs Sorte:** 2, 12, 18, 31, 32, 36

Caranguejo Carta/Mês: Rei de Ouros: Inteligente, Prático. **Amor:** Prepare um jantar romântico com a sua cara-metade e desfrute cada momento que estejam juntos. **Saúde:** Proteja o seu sistema imunitário através daquilo que come. **Dinheiro:** Iniciará um momento de viragem na sua vida profissional, imponha as suas ideias e faça com que as respeitem. **Pens. +:** Tenho cuidado com o que digo e com o que faço para não magoar as pessoas que amo. **Nºs Sorte:** 7, 8, 16, 18, 21, 23

Leão Carta/Mês: Rainha de Copas: Amiga Sincera. **Amor:** Deixe que a sua cara-metade tenha uma palavra a dar na forma como a vossa relação se tem desenvolvido. Seja menos autoritário. Que a leveza de espírito seja uma constante na sua vida! **Saúde:** Psicologicamente, estará um pouco instável. Não acumule dentro de si tantas preocupações. **Dinheiro:** Trabalhe com determinação e afinco mas de forma que não prejudique o seu bem-estar. Não seja tão obcecado pela perfeição. **Pens. +:** Eu sei que mereço ser feliz. **Nºs Sorte:** 4,9,10,15,36, 49

Virgem Carta/Mês: 4 de Paus: Ocasião Inesperada, Amizade. **Amor:** A sua cara-metade poderá dar-lhe uma notícia muito agradável. A vida é uma surpresa, divirta-se! **Saúde:** Aproveite o tempo livre e vá dar um passeio ao fim do dia. O contacto com a Natureza fará com que se sinta revigorado. **Dinheiro:** Dedique mais tempo ao descanso e não pense tanto nos problemas profissionais. Lembre-se que amanhã é

um novo dia. **Pens. +:** Dedico-me às pessoas que amo. **Nºs Sorte:** 6, 10, 11, 23, 26, 40

Balança Carta/Mês: O Mundo: Fertilidade. **Amor:** Deixe a timidez de lado para conquistar a pessoa que ama. Fale a verdade, de modo carinhoso. **Saúde:** Está sujeito a pequenos acidentes domésticos. **Dinheiro:** Seja perspicaz e poderá obter bons resultados num negócio rentável. **Pens. +:** Eu valorizo os meus amigos. **Nºs Sorte:** 10,16,21,25,29, 37

Escorpião Carta/Mês: A Força: Força, Domínio. **Amor:** Os seus amigos vão dar-lhe toda a atenção de que precisa. Cultive o relacionamento interpessoal e verá que obterá benefícios. **Saúde:** Perigo de fracturas. Atenção a degraus. **Dinheiro:** Actividade extra poderá estabilizar as finanças. **Pens. +:** Vivo cada momento com felicidade. **Nºs Sorte:** 11,18,28,29, 33, 43

Sagitário Carta/Mês: 9 de Espadas: Mau Presentimento, Angústia. **Amor:** É possível que sofra uma desilusão. Convide os seus amigos para sair, espaiereça, não fique em casa. Trate-se com amor! **Saúde:** poderá cometer um pequeno excesso de vez em quando. Não se prive sempre das delícias de que mais gosta. Satisfaça a sua gula, desde que seja com conta, peso e medida. **Dinheiro:** Esqueça as tristezas dedicando-se no trabalho. Mãos à obra, tem muito trabalho pela frente. **Pens. +:** A alma não tem idade, jamais envelhece! **Nºs Sorte:** 5, 9,14,28, 37, 44

Capricórnio Carta/Mês: 2 de Espadas: Afeição, Falsidade. **Amor:** Viva romanticamente e demonstre à pessoa amada que pode acreditar nas suas intenções. Que a alegria de viver esteja sempre na sua vida! **Saúde:** Aproveite ao máximo a vitalidade que sentirá nestes dias. **Dinheiro:** Poderá ser-lhe atribuída uma tarefa de grande responsabilidade. **Pens. +:** Procuo manter-me sereno e ouvir a voz de Deus! **Nºs Sorte:** 5, 13, 27, 31, 45, 58

Aquário Carta/Mês: A Roda da Fortuna: que a sua sorte está em movimento. **Amor:** Demonstre ao máximo o seu romantismo, deixe-se conduzir pela intuição. **Saúde:** Em vez de ter pensamentos negativos, consulte o seu médico e seja mais optimista. **Dinheiro:** Seja astuto e conseguirá aquela promoção que deseja. **Pens. +:** O meu coração está disponível para o Amor. **Nºs Sorte:** 10, 17, 18, 26, 39,41

Peixes Carta/Mês: Valete de Espadas: Vigilante e Atento. **Amor:** Evite uma relação amorosa que já não o faça feliz. O seu bem-estar depende da forma como encara os problemas. **Saúde:** Alguns problemas familiares poderão fazer com que se sinta triste. Cuide da sua saúde. Não é uma questão de querer, é um dever. **Dinheiro:** Deverá evitar ter problemas com identidades bancárias. **Pens. +:** Eu venço os meus medos! **Nºs Sorte:** 6, 12, 24, 36, 41, 55



Aproveite as campanhas mensais e trimestrais. Tenha sempre brindes para ajudar a melhorar as suas vendas!



Consulte-nos! Há muitos outros brindes e ideias

Prazo de entrega: 10 dias úteis.
Condições de venda: 50% com a encomenda.
50% resto com a v/aprovação do layout para impressão.

Trabalhos Gráficos
Folhetos, Flyers, desdobráveis, revistas, catálogos, etc.



Contacte-nos por email! inalves@mail.telepac.pt

Publicidade Móvel
Levamos a sua publicidade sobre rodas até onde quiser.



Ligue! 968 639 468

Promotoras
Ponha gente gira a promover o seu produto
Ligue! 289 72 10 50



Engorda com muita facilidade?

Tal como afirmam diversos especialistas, a vida cada vez mais sedentária da população bem como os maus hábitos alimentares (abuso de fastfood, alimentos pré-cozinhados, gorduras saturadas) influenciaram o aumento desproporcionado da obesidade.

Hipoteticamente, qualquer pessoa pode emagrecer se restringir a ingestão de alimentos e aumentar a actividade física, mas há quem pareça fugir à regra. Porque é que isso acontece? Como é possível ter quilos a mais se come pouco? O stress pode ser o culpado? Tudo tem uma resposta.

Pode-se ganhar peso por comer pouco e mal, por comer em excesso, por ter uma dieta desequilibrada... Em comum estas causas têm o facto do organismo receber mais calorias do que as que gasta e esse excesso calórico traduz-se em gordura acumulada e, conseqüentemente, em quilos a mais.

O excesso de peso pode desencadear diversos problemas que minam a qualidade de vida: cansaço ao menor esforço, sonolência, apatia sexual, perda de agilidade, etc.

No entanto, há conseqüências mais graves, entre as quais os problemas cardíacos, a hipertensão arterial, a diabetes, o mau funcionamento do aparelho respiratório, as doenças de rins, fígado e vias biliares, dor nas articulações e hérnias. As causas do excesso de peso são variadas e numa mesma pessoa podem coincidir.

11 FACTORES QUE FAZEM AUMENTAR O PESO

Falta de equilíbrio energético

Para manter um peso saudável, o balanço energético tem de garantir que a ingestão e o gasto de calorias está equilibrado. Se comer o mesmo que gasta, mantém o peso, mas se a ingestão for maior que o gasto, o peso aumenta. Se o gasto é maior, com o passar do tempo, o peso diminui.

Pouca actividade física

Andar sempre de carro, mesmo em pequenos percursos, passar muitas horas em frente à televisão ou ao computador, falta de tempo para praticar exercício... Ter uma vida sedentária faz com que o gasto calórico seja escasso e as pessoas mais inactivas têm maior probabilidade de ter excesso de peso porque não queimam calorias e isto aumenta também o risco de sofrer de doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, diabetes, cancro do cólon e outros problemas de saúde.

Porções XXL

A cultura gastronómica americana está a contagiar a Europa e, cada vez mais, tende-se a comer quantidades maiores, sobretudo de fast food: Pizzas familiares, menus grandes a um preço menor, bebidas açucaradas extra grandes... Demasiadas calorias vazias, que se transformarão em gordura no seu organismo.

Pouca ingestão de alimentos frescos

Cinco porções diárias de fruta e legumes, acompanhadas de peixe e carne e não adicionar gordura à comida quando cozinha são regras básicas de uma alimentação saudável.

Os genes e os antecedentes familiares

O excesso de peso e a obesidade tendem a ser hereditários. E os genes são também os que, em grande medida, ditam o armazenamento e em que partes do corpo isso acontece

Hábitos familiares

As crianças adoptam os hábitos alimentares dos pais. Deste modo, uma criança com pais com excesso de peso provavelmente consome alimentos com muitas calorias e é inactiva, logo, também terá peso a mais. Se a família adoptar hábitos alimentares saudáveis e praticar exercício, as probabilidades da criança ter excesso de peso diminuem.

Problemas de saúde

As patologias hormonais podem provocar excesso de peso e obesidade. Os dois mais comuns são:

Hipotiroidismo: a glândula da tiroide não produz hormona tiroidea suficiente. Quando isto acontece, o metabolismo fica mais lento,

provocando o aumento de peso a longo prazo. Esta deficiência também produz cansaço e debilidade.

Poliquistose ovárica: esta doença dos ovários afecta entre cinco a dez por cento das mulheres em idade fértil. Às vezes são obesas, têm excesso de pêlos no corpo e sofrem problemas reprodutivos devido a concentrações altas de hormonas chamadas andrógénias. Controla-se com medicação.

Alguns medicamentos

Os corticóides, os antidepressivos e os fármacos para as convulsões podem causar aumento de peso. Estes medicamentos podem diminuir a velocidade à qual se queimam calorias, aumentar o apetite e fazer com que o corpo retenha mais água e tudo isto conduz ao aumento de peso.

Factores emocionais

Estar chateado, stressado, triste ou eufórico pode fazer com que se coma mais do que o habitual e, geralmente, abusa-se nas gorduras e nos açúcares. Isto provoca um inevitável aumento de peso se não for acompanhado do aumento da actividade física.

Idade

À medida que se envelhece, tende-se a perder massa muscular, especialmente se não se faz exercício. A perda de massa muscular pode diminuir também a velocidade à qual se queimam calorias.

Se a pessoa não reduz o consumo de calorias à medida que envelhece pode engordar. Nas mulheres, o aumento de peso na idade madura deve-se, sobretudo, ao envelhecimento e ao estilo de vida, mas a menopausa também interfere devido às alterações hormonais.

Falta de sono

As hormonas que se libertam durante o sono controlam o apetite e o uso de energia. Por exemplo, a insulina controla os níveis de glicose no sangue durante o sono e as pessoas que dormem pouco têm concentrações de insulina e glicose no sangue semelhantes às que são propensas à diabetes.

Para além disso, têm concentrações altas da hormona responsável pela sensação de fome, a grelina, e baixos níveis de leptina, que controla essa mesma sensação.

REACÇÕES QUE ENGORDAM

Algumas respostas do organismo aos alimentos não só podem provocar doenças como também engordar. Quando o seu corpo rejeita determinados alimentos produz duas reacções...

Imunológica: significa que aumenta a imunoglobina G, um anticorpo que defende o organismo dos alimentos que considera agressores. É uma reacção alérgica.

Metabólica: quando as enzimas encarregues de digerir alimentos que se comem diariamente e que podem ser tóxicos (por exemplo, café em excesso) se esgotam dá-se uma sensibilidade ou intolerância alimentar (uma espécie de alergia suave), que se manifesta por uma inflamação dos tecidos e acumulação de líquidos.

Isto pressupõe um aumento de volume e peso resistente a dietas que incluam esses alimentos. Muitos nutricionistas utilizam testes de sensibilidade ou intolerância alimentar para saber que alimentos geram esta resposta.

Esses testes consistem numa análise ao sangue, na qual se encontra toda a informação sobre os alimentos negativos para a pessoa em causa. Uma vez descobertos os culpados, basta deixar de os comer para perder peso



Algarve Fair 2011

“A Melhor Opção” também esteve com um Stand na Algarve Fair a Feira que o Semanário The Portugal News tem vindo a realizar anualmente na Fatacil o Parque de Feiras de Lagoa. Estivemos num Stand que tivemos muito gosto em partilhar com CNM Artesanato de Vitorino Nascimento, o artista que constrói barcos de pesca tradicionais do Algarve em miniatura. As imagens mostram o stand, a nossa publicidade e alguns modelos dos barcos construídos por Vitorino e a esposa Paula que confecciona as velas. Para ver mais fotos desta feira visite o site www.amelhoropcao.com galerias.

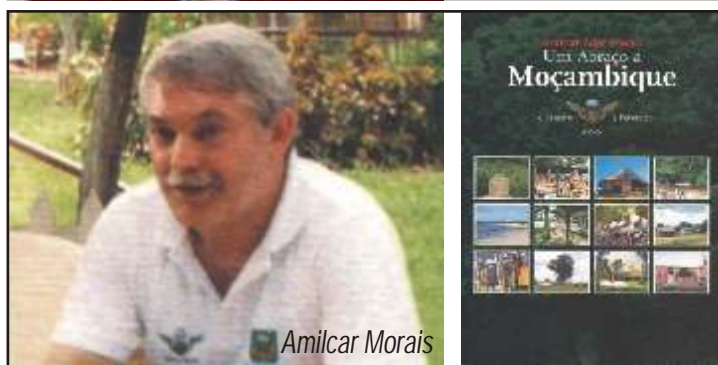
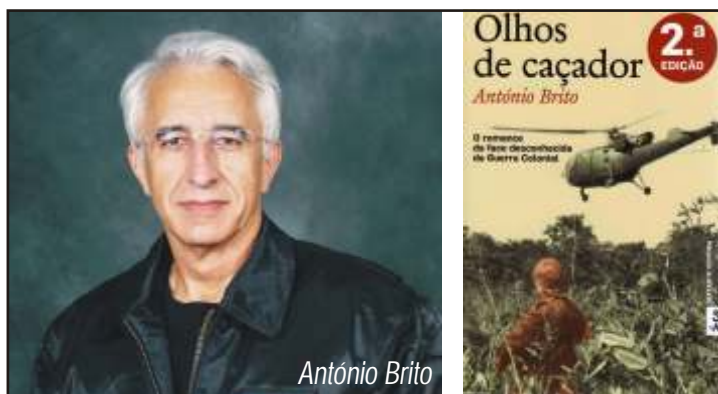


Fatacil 2011 de 19 a 28 de Agosto.

Este ano A Melhor Opção também vai estar presente na Fatacil Lagoa 2011 que decorre de 19 a 28 de Agosto, no Stand da Associação de Pára-quadistas militares do Algarve. A Associação participa na Fatacil para mostrar aos visitantes desta grande feira, algarvios e público em geral, o que a associação faz no Algarve pelos ex-para-quadistas militares, bem como pelos serviços que os seus associados prestam às comunidades locais em que estão inseridos quer a nível profissional e social.

Na Fatacil 2011, a Associação espera poder contar com a presença de alguns escritores, que serviram nas tropas pára-quadistas, para apresentarem as suas obras no decorrer da Feira. Assim espera-se e está já confirmada a presença de António Brito entre o dia 22 e 27. Espera-se que dos contactos feitos pela Direcção da Associação de Pára-quadistas do Algarve, se possa confirmar em breve outras presenças como de José Calheiros, Amílcar Morais e outros autores.

Será muito interessante para quem visitar o stand da Associação na Fatacil, conviverem com ex-militares que se tornaram escritores de reconhecido mérito. Quem tiver livros de António Brito, como “Olhos de Caçador”, de José Calheiros “A Última Missão” ou “Abraço a Moçambique” de Amílcar Morais, podem levar esses livros para serem autografados pelos autores, que o farão com muito prazer.



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

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

Solução na próxima edição



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

Solução da edição anterior
Solución de la edición anterior

Provérbios Populares - Mês de Agosto

- Em Agosto malha a teu gosto.
- Em Agosto dá o sol pelo rosto.
- Em Agosto, sardinha e mosto.
- Luar de Agosto, dá-lhe no rosto.
- Em Agosto espingarda ao rosto.
- Em Agosto há bulha o preguiçoso.
- Em Agosto, aguilhoa o preguiçoso.
- Em Agosto, nem vinho, nem mosto.
- Em Agosto toda a fruta tem o seu gosto.
- Em Agosto deve o milho ferver o carolo.
- Em Agosto vale mais vinagre que mosto.
- Lá vem Agosto com os seus santos ao pescoço.
- Junho, Julho e Agosto, senhora, não sou vosso.
- Em Agosto ardem os montes e secam as fontes.
- Em Agosto aguilhoa o preguiçoso e sê cuidadoso.
- Em Agosto palhas ao palheiro, meninas ao candeeiro.
- Em Agosto apanha macela, que livra da botica o uso dela.
- Lua nova de Agosto carregou, lua nova de Outubro trovejou.
- Em dia de S. Lourenço (10 de Agosto), vai à vinha e enche o lenço.
- Luar de Janeiro não tem parceiro, senão o de Agosto, que lhe dá de rosto.



Anedotas do Joãozinho

Joãozinho chega em casa e entrega ao pai o recibo da mensalidade escolar. - *Meu Deus! Como é caro estudar nesse colégio. E o menino: - E olhe, pai, eu sou o que menos estuda da minha classe!*

Joãozinho está brigando na rua, com um menino que deveria ter a metade da sua idade. Um senhor que passava por eles se aproxima e os separa. - *Você não tem vergonha?* - Diz ele se dirigindo ao Joãozinho. - *Bater num menino bem menor do que você? Seu covarde!! - O senhor queria o quê?* - Respondeu ele. - *Que eu ficasse esperando ele crescer?*

Uma professora: - *Hoje é o dia mundial das boas acções, portanto, o Joãozinho, o Carlinhos e o Zézinho - que eram os três "melhores" alunos da turma - vão lá fora praticar uma boa acção, e voltam para contar aos colegas o que fizeram, está bem? Os miúdos lá foram e passado quase uma hora voltaram. - Então Joãozinho, qual foi a boa acção que praticaste?* - *Eu ajudei uma velhinha a atravessar a rua!* - *Muito bem, e tu Carlinhos?* - *Eu também ajudei a velhinha a atravessar a rua!* - *Ah sim? E tu Zézinho?* - *Pois ... Eu também ajudei a velhinha a atravessar a rua!* - *O quê? Os três!?!? Então e demoraram tanto tempo porquê???* - *Não havia meio de o raio da velha querer atravessar a rua!...*

Menino Joãozinho, diga depois de mim: ai... - Ai! - Éi... - Éi! - Ói... - Ói! - Ui... - Ui! - Joãozinho, não é Ui, é Uí, então disse tudo bem, e não é capaz de dizer Ui? Diga lá, Ui! - Ui! - Não, não é nada disso! Então o que é que o menino diz quando se queima, por exemplo? - Porra!



Inácio Alves

A melhor opção
La mejor opción

Contacte-nos

289721050 • 968639468

inalves@mail.telepac.pt

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



do Festival do Marisco

OLHÃO'11

10 a 15 AGOSTO

Jardim Pescador Olhanense

www.festivaldomarisco.com

dcbbdesign.pt

10 QUARTA-FEIRA
QUEEN ON FIRE

SÁBADO **13**
TONY CARREIRA

11 QUINTA-FEIRA
XUTOS & PONTAPÉS

DOMINGO **14**
AR DE ROCK

12 SEXTA-FEIRA
PEDRO ABRUNHOSA

SEGUNDA-FEIRA **15**
CALCINHA PRETA

INICIATIVA

município de Olhão  ...mais para si!

ORGANIZAÇÃO

 Fesnima

ANJO

TURISMO DE PORTUGAL  algarve



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.

• TAVIRA

Restaurante Guerreiro 281 326 423

• 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

Rádio Restauração

Móveis Mobilar 289 702 505

• Faro

NM Pneus • Patacão 289 816 122

Virgílio Reis 289 997 289 500

Casa Amaro Móveis/Montenegro 289 817 551

• Loulé

Supermercados Jafers 289 389 071

Gráfica Comercial 289 420 200

Goldbed Colchões 967 100 705

• Albufeira

Restaurante Solar das Oliveiras 289 591 159

Olive Bar - Sesmarias 289 591 159

• Silves

Algarve fm 282 440 100

Inácio Alves
Marketing, Publicidade e Serviços

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

Tel.: 351 289 721 050 • Tlm.: 351 968 639 468

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 pa

Distância k





| Localidade | Distância (km) |
|---------------------|----------------|
| Albufeira | 39 |
| Alcoutim | 91 |
| Aljezur | 110 |
| Almancil | 13 |
| Armação de Pêra | 47 |
| Carvoeiro | 59 |
| Castro Marim | 52 |
| Lagoa | 54 |
| Lagos | 80 |
| Lisboa | 299 |
| Loulé | 16 |
| Monchique | 87 |
| Olhão | 9 |
| Portimão | 62 |
| Quarteira | 22 |
| S. Brás de Alportel | 17 |
| Sagres | 112 |
| Silves | 62 |
| Tavira | 30 |
| Vila do Bispo | 103 |
| Vilamoura | 24 |
| V. R. S.º António | 52 |

Fale connosco para pôr o s



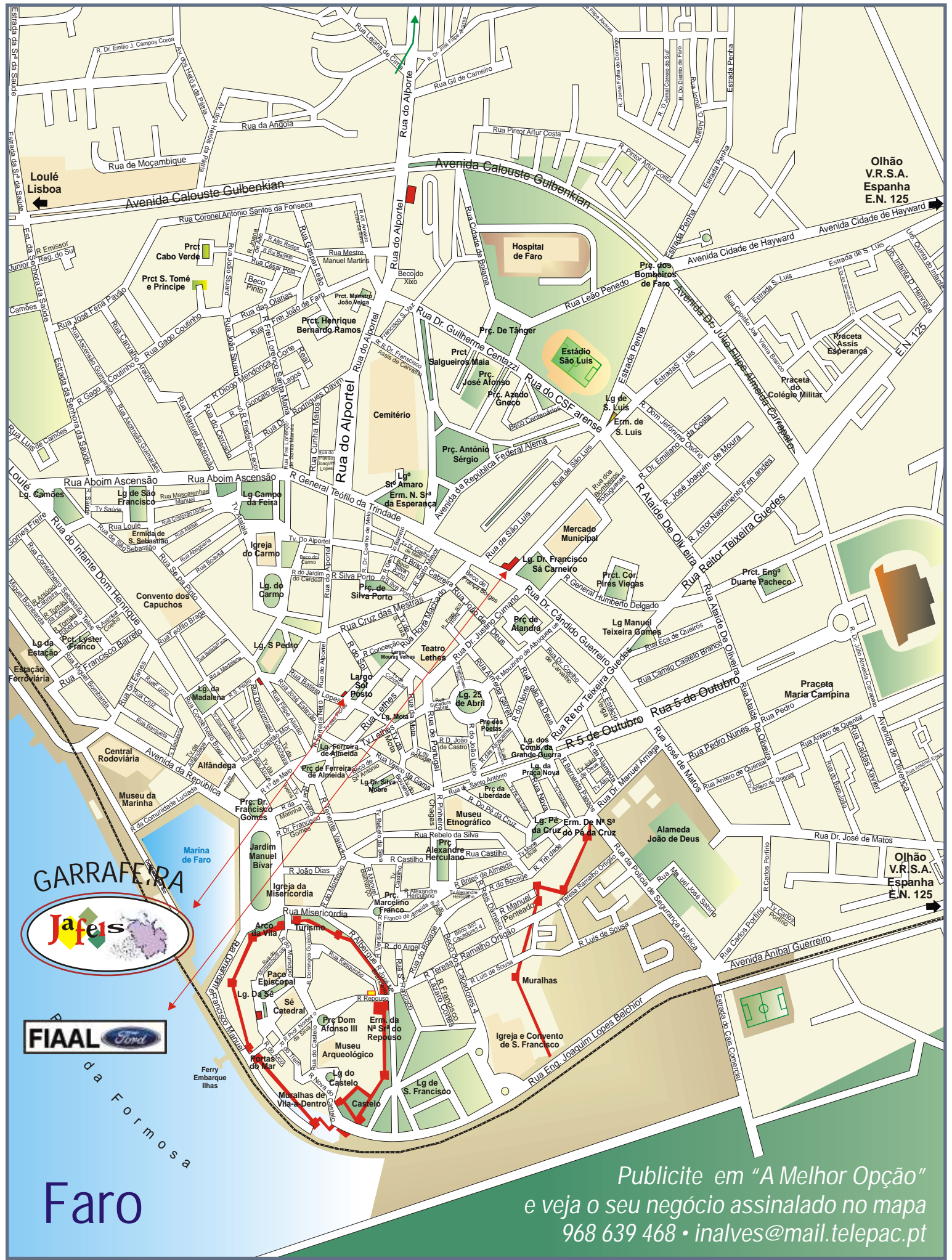
Edição 58
Agosto 2011
A melhor opção
La mejor opción
Contacte: 968 639 468

Logos included: Century 21 RIA, Óptica Nascente, Lda., getvi, Franguinho, Mobilar móveis, LibéricaFro, américo ribeiro publicidade, município de Olhão.

seu negócio neste Mapa do Algarve e na Planta do seu Município.

Portimão

V.R. Sº António



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 e
apareça no mapa!

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



O seu logotipo



Óptica Nascente, Lda.



Contactos Úteis de Olhão

- Bombeiros Municipais de Olhão • 289 710 000
- Centro de Saúde de Olhão • 289 700 260
- Guarda Nacional Republicana de Olhão • 289 703 089
- Brigada Fiscal • 289 702 240
- Água (Piquete) • 289 700 143
- Electricidade (avarías) • 800 246 246
- Electricidade (leiturás) • 800 236 246
- Câmara Municipal de Olhão (Geral) • 289 700 100
- Parque Infantil da Cruz Vermelha • 289 705 458
- Tribunal Judicial de Olhão • 289 705 565
- Conservatória Registo Civil • 289 701 226
- Conservatória Registo Predial • 289 713 869

Olhão Ria Formosa

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

- 1. Transportes Urbanos
- 2. Transportes Urbanos
- Zona Histórica
- Farmácias

Edição Inácio Alves
 Marketing & Publicidade
 Direitos Reservados • Proibida a cópia ou reprodução

