

# A melhor opção La mejor opción

Fevereiro 2011  
February nº52

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

*A sua atitude  
também conta  
para combater  
a crise!*

*Free Magazine*

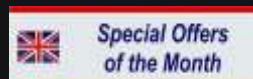
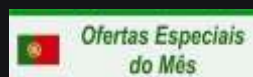
*This issue contains:  
Algarve road map + City maps.*



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

*Revista Grátis*

**Algarve Sempre! Algarve Siempre! Algarve Always!**



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

Contacte-nos por email: inalves@mail.telepac.pt • tlm. 968 639 468 • tel. 289 72 10 50 • OLHÃO



Foto: Arquivo

### Ficha Técnica

Proprietário: Inácio A. S. Silva Alves  
Sede: R. António Henrique Cabrita lote 2  
r/c Dt. 8700-247 Olhão  
Publicação Inscrita c/n. 125012  
Editor/Director: Inácio Alves  
Design: 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.

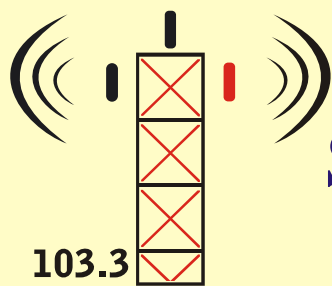
*Nota: Toda la publicidad y información aqui publicada es de la responsabilidad de las instituciones que las enviam. Los articulos publicados son de la responsabilidad de sus autores y no reflejan necesariamente la opinión del Director.*

# Sumário

Fevereiro  
Nº 52  
2011

Editorial _____	2	Afonso Dias apresenta "13" _____	13
Carta de Fevereiro ao meu amigo José. _____	3	Eventos com/Apoio de Jafers _____	14
Conselhos e Dicas da Isilda _____	4		
		Dicas do Jafers sobre Vinhos _____	15
Algarve Noivos 2011 _____	5		
Notícias de Olhão _____	6	Instruções para a vida _____	16
O Comércio de Olhão comemora o Dia dos Namorados _____	6	Tabela das Marés / Fev 2011 _____	16
Em Olhão recomendamos 7, 8, 9, 10		Horoscopo Fev. 2011 _____	17
		Anglicismos _____	17
Ibéricafrio _____	10	10 Princípios bem-estar _____	18
Fotografia _____	11	Agenda de Eventos de Albufeira e Silves _____	19
Publicidade em Rádios do Algarve _____	12	Gastronomia - Sobremesa Gelada de Whisky _____	19
O Segredo do seu Sucesso _____	12	Cartoon _____	19
		Passatempos _____	20

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



Rádio  
Stº António

Onda Viva

RS A

rsa1033@hotmail.com

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



O título da nossa capa de Janeiro de 2010 dizia que esta é a Década Crucial. O primeiro ano desta década já passou e os resultados na recuperação económica e melhorias das condições de vida da nossa região e do nosso país, em vários domínios, é francamente negativo. Estamos hoje pior do que estávamos em Janeiro de 2010.

Portugal está sob constante ameaça dos mercados financeiros que é assim como uma espada de dois afiados gumes. Para viver e alimentar o povo o governo português precisa de se financiar no estrangeiro, para comprar bens essenciais como o trigo, o leite, whisky ou caviar. Do mesmo modo que precisa de se financiar para comprar equipamentos para o desenvolvimento, máquinas para escolas, hospitais, assim como Mercedes, Audis, Maseratis e quinquilharia vinda da Ásia. Os mercados vão emprestando dinheiro a Portugal para comprar o que não produz mas, como também não produz outros bens para exportar, e não cria mais riqueza, o risco de incumprimento das suas obrigações vão sendo cada vez maiores e os juros vão sendo por isso mais altos. Não adianta culpar os mercados financeiros da nossa desgraça, e por nos emprestarem dinheiro, mesmo com juros altos. De facto os portugueses não podem culpar os mercados financeiros, que ainda nos emprestam dinheiro, pelo mau aproveitamento, esbanjamento e desperdícios, feito pelo governo de Portugal.

Estamos já no segundo mês de 2011 e parece que está tudo como antes no Quartel de Abrantes. Parece que tudo vai bem neste país que, apesar dos milhões que entram, continua a ser um subúrbio da Europa. O governo vai pondo nos mercados financeiros mais venda de dívida soberana de curto prazo que os mercados vão aproveitando. O governo de Portugal até já nem faz distinção se os países a quem vende os títulos são regimes democráticos e respeitadores dos direitos humanos. Isto até que o Banco Central Europeu ou o Fundo Monetário Internacional diga, chega! E obrigue finalmente os portugueses a perceberem que não vivem no país das maravilhas com Alice, nem num mundo de faz de contas. Será que é assim tão difícil perceber que, se o que país pede emprestado hoje, tem que pagar com juros num futuro próximo. Se não pagar em dinheiro vai ter que o pagar em bens ou com o corpo (vendendo activos e empresas públicas, ou enviando jovens em contingentes militares ou como força de trabalho para outros países).

Nós aqui no Algarve, há muito que vimos sentindo a situação económica social a agravar-se de ano para ano. O nosso receio é que este ano a essa situação se deteriore de mês para mês, com consequências mais graves no tecido social e tenha reflexos ainda mais negativos a nossa principal indústria que é o turismo. Se em Janeiro de 2010 dizíamos na capa "O início da Década Crucial para o Algarve, Portugal, a Europa e o Mundo, dizemos agora na capa da edição de Fevereiro que "A sua atitude também conta para combater a crise!" porque tudo aponta que o ano de 2011 pode ser o ano mais difícil para o Algarve e os algarvios porque, como estatísticas o indicam, somos a par do Alentejo uma das regiões mais pobres do país e com maior número de desempregados.

"A sua atitude conta para a combater a crise!" E conta desde logo nas suas opções do dia a dia. A sua atitude conta nas escolhas que faz em cada momento, porque vai condicionar a sua vida no presente e também condiciona o seu futuro, e futuro da sua terra. Por isso, fazendo por esquecer o governo e os políticos, independentemente do extracto sócio económico a que pertence, esforce-se por colaborar na recuperação económica da nossa

região. Seja racional nos seus consumos e sobretudo não desperdice recursos que a outros podem fazer falta. Seja selectivo nas suas opções de consumo. Dê preferência em primeiro lugar ao que se produz no Algarve e em Portugal, depois aos produtos da nossa vizinha Andaluzia, Espanha, Inglaterra e Alemanha que são os nossos melhores parceiros comerciais. O drama do nosso país é que consumimos mais do que produzimos, e para inverter esta realidade só há duas soluções; ou produzimos mais para o mercado interno e para exportar, ou consumimos menos para importar menos. Se o descalabro económico e financeiro a que o país chegou é para si algo abstracto, já não será tão abstracto se por comparação reduzir o tamanho do país á dimensão da sua família em que todos estão obrigados a trabalhar para garantir as necessidades básicas, o bem estar possível, e o futuro do seu agregado familiar. Da participação e esforço de cada um, e de todos os membro da sua família dependerá não só a satisfação das necessidades básicas, e o bem estar relativo, mas também a possibilidade da família atingir níveis superiores de bem estar, de satisfação e de riqueza. No oposto, se você e cada membro da família não trabalhar para atingir mínimos necessários para a sobrevivência da sua família, é certo e sabido que mais tarde ou mais cedo a família cai na miséria e passa a depender da caridade pública. Os países são como as famílias, se não trabalharem? Se não produzirem riqueza? Se não fizerem poupanças para criarem reservas financeiras para mais investimentos, ou garantir estabilidade económica, mais tarde ou mais cedo têm que começar a vender activos e a recorrer aos mercados financeiros, na esperança de não cair no buraco negro do endividamento que leva, no limite, à miséria extrema. Se não mudar de atitude Portugal e os portugueses, que estão próximo do redemoinho, arriscam-se a ir para o buraco negro com toda a liberdade, donde depois só poderão sair com uma ditadura.

"A sua atitude também conta para combater a crise! A atitude que se espera de si nesta batalha contra a longa crise que o Algarve vive, é que: ajude, colabore, participe, eduque, dê o exemplo para mostrar que, com o esforço de cada um, e a solidariedade de todos, o Algarve poderá recuperar da crise que empobrece a região e os algarvios há já alguns anos. Seja selectivo nos seus consumos! Veja qual a origem dos produtos que compra! Faça compras em empresas sediadas no Algarve. Evite os excessos e os desperdícios! Reduza ao máximo os consumos de todos os combustíveis que utiliza no dia a dia. Poupe na água que consome, evite desperdiçar alimentos, em especial o pão. Poupe o meio ambiente e ajude a preservá-lo, isso evita despesas ao município e gera poupança para a região. Se o que ganha lhe permite passar férias no estrangeiro, este ano não vá para fora, fique no Algarve no país ou na Andaluzia. Se fuma, deixe de fumar hoje mesmo, junte o dinheiro que poupa e vai ver que daqui a alguns anos esse pé de meia vai dar para pagar a formação Universitária do seu filho ou do seu neto e abrir-lhe assim uma porta de oportunidades para ele chegar mais longe do que você chegou!

Tem aqui uma lista de atitudes a que pode acrescentar mais algumas que ajudem a combater a crise que nos afecta a todos desde o mais pobre, ao mais rico dos algarvios. Se não participar, e não fizer nada pela sua terra, pelos seus familiares e amigos, então você será apenas mais um desertor deste combate, e um falhado, que o erário público ou a caridade alheia terá que suportar.

## Carta de Fevereiro ao meu amigo José.

Meu velho e inesquecível amigo, aqui estou eu conforme te prometi a dar-te notícias do que se passou no teu país durante o mês de Janeiro. E para poupar no papel que disponho, que continua a ser minguado porque o meu Algarve está a ficar cada vez mais pobre, confirmo-te o vaticínio de Janeiro. O Sr. Prof. Dr. Aníbal Cavaco Silva foi reeleito Presidente da República por mais um mandato. Dizia-te nessa carta que o algarvio seria reeleito não só porque em Portugal há agora menos burros, mas também, e tinha-me esquecido deste pormenor, ainda há no país eleitores que dão valor a valores como a seriedade, honestidade, competência e patriotismo. E para que tenhas mais admiração aqui pelos teus amigos algarvios, deixa-me dizer-te que o Professor será o presidente de todos os portugueses em regime de voluntariado, porque não recebe o vencimento de presidente da república.

As eleições já passaram mas importa dizer-te que estas eleições tiveram de tudo para parecer um acto surrealista, uma feira de vaidades, espectáculo de rua, e de saltimbancos. Foi um acto surrealista porque foram cinco candidatos a concorrer contra um. Houve um a quem a imprensa chamou de cigarra, com o canto hipotecado a dois partidos de esquerda, que muito cantou, gritou, gesticulou, mas não encantou os seus correligionários nem os eleitores. Houve outro candidato idealista e ingénua, Dr. Nobre, que se candidatou apoiado por uma iminência parda para conseguir 14% dos votos. Foi como um foguete numa festa. Subiu fez o estrondo que era suposto fazer para entristecer a festa do candidato Alegre e saiu de cena. Havia também a prestar provas o estagiário a Secretário Geral do PCP que só conseguiu mais 1% dos votos que os 4,5% do candidato a quem a imprensa apelidou de “Tiririca” da Madeira. Amigo Zé, nem sei o que te dizer do Coelho da Madeira? O que dizer dele e dos eleitores que lhe deram o voto? Se tivesse tido mais 0,5% de votos, o erário público tinha que lhe pagar 150.000 € pela palhaçada. Por fim amigo Zé, sobre o Dr. candidato lebre nem me merece comentário.

Zé agora que já estamos no rescaldado deste acto eleitoral, só acrescento mais umas coisinhas que podem ter passado despercebidas a muita gente. Estranhei que o candidato Alegre, na véspera ou no dia do encerramento da campanha, se queixasse que havia batota? Saberá ele alguma coisa que a nossa competente CNE, ou o SIS não soubesse? Saberá ele que bastavam mais uns pontinhos de percentagem na abstenção para haver uma 2ª volta? A outra coisinha é que os opositores derrotados e os seus apoiantes, se apressaram a criticar o discurso do Professor na noite

das eleições, apelidando-o de ser um indivíduo rancoroso que não sabe ser magnânimo, e perdoar as ofensas que, para eles não foram ofensas pessoais. Foram só e apenas ataques políticos, que depois das eleições é para esquecer”. É este o país que tens Zé, ontem chamam filho da mãe a alguém? No dia seguinte sentam-se a comer à mesma mesa. “Quem não se sente não é filho de boa gente!”.

Mudando de assunto para te dar boas notícias deste país. Aponta aí que o José Mourinho foi eleito, e confirmado oficialmente, “O Melhor Treinador de Futebol do Mundo”. Para mim, mais do que treinar profissionais que são bons de bola, ele sabe liderar com extraordinária mestria grupos de trabalho que chegam facilmente à vitória mercê da entrega, dedicação e empenho que põem no cumprimento das suas obrigações e deveres profissionais. Como tu dirias José se estivesse aqui, é pena só haver um Mourinho e mais meia dúzia de portugueses que, pelos seus exemplos de vida lá vão contribuindo para elevar a auto-estima do teu país.

Outra notícia boa Zé é que apesar de haver quem teime em massificar a formação escolar, e nivelar a qualidade do ensino por baixo, apesar de tudo, ainda há portugueses que na área da ciência se afirmam além fronteiras pela qualidade do seu trabalho de pesquisa, e também há empresários e empresas que na área das tecnologias vão afirmando por esse mundo fora a criatividade portuguesa.

Infelizmente por cada notícia boa há dez más e aqui te mando outra notícia triste Zé para saberes como vai o teu país. O caso Casa Pia volta outra vez a dar que falar porque um canal de televisão transmitiu uma entrevista do Bibi, a negar as acusações que fez aos indivíduos já condenados, dizendo que eles são todos inocentes? Acreditas nisto? E tem mais, ainda no caso “Face Oculta” não há condenados e já está em curso outra investigação a farmácias ou distribuidores por uma presumível burla com medicamentos compartilhados pelo Serviço Nacional de Saúde? Assim vai o teu país. Mas não fiques muito triste porque, quem sabe? As revoltas que têm eclodido nos países árabes para acabarem com a gatunagem dos governantes, tem tendência a contagiar a Europa, e muito particularmente os subúrbios onde nos encontramos. Qualquer dia, e não deve faltar muito tempo, também o povo daqui vai começar a vir para a rua pedir trabalho e pão para os filhos, e nessa altura não vai servir de nada acenarem-lhes com promessas de reformas.

Com um abraço **António**



## 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](http://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](http://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](mailto:inalves@mail.telepac.pt)



## Conselhos e Dicas da Isilda



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

- Se ficou sem laca, e só em medida de emergência, misture água com muito açúcar, feche num frasco de plástico com vaporizador e está pronto a utilizar.



- Para a caspa, quando lavar o cabelo deite, antes do enxaguamento final, uma mistura de água com umas gotas de vinagre. A caspa vai desaparecer e aumentará também o brilho do cabelo.



- Para estimular o crescimento e para que o cabelo cresça saudável, ferva dois punhados de urtigas em meio litro de água. Quando estiver frio, esfregue o couro cabeludo com esse preparado e deixe actuar meia hora. Depois lave o cabelo com água fria.



- Se o seu cabelo é oleoso, de vez em quando, massage o couro cabeludo, durante alguns minutos, com álcool canforado. Outro remédio é cozer umas cascas de laranja e enxaguar o seu cabelo com o líquido da cozedura. Aplique durante vários dias e quando obtiver os resultados, repita apenas uma vez por semana. Se pelo contrário o cabelo é seco, aqueça duas colheradas de óleo de ricino em banho-maria, junte um ovo e misture bem. Aplique a mistura no cabelo e deixe actuar durante meia hora. Depois lave o cabelo com água fria.



- O cabelo deve ser lavado tantas vezes quantas as necessárias, especialmente no Verão...é preciso escová-lo bem, antes de meter a cabeça debaixo de água e enxaguá-lo cuidadosamente, depois da lavagem. Um truque para saber que não ficaram restos de champô aperte mechas do cabelo umas contra as outras. Se "chiarem" é porque já não há vestígios de espuma.

- Ao lavar o seu cabelo aproveite para fazer uma pequena massagem no couro cabeludo com as pontas dos dedos até ter uma sensação de calor. Esta prática fortalece muito o cabelo. Para lhe dar força bata dois ovos e acrescente-lhe uma colher de sopa de azeite, outra de glicerina e uma colher de café de vinagre. Aplique a mistura depois de o lavar com champô e deixe actuar 20 minutos e passe por água de imediato.



- É muito prático e cómodo usar o cabelo apanhado...mas tem que ter atenção ao tipo de elásticos e/ou ganchos que usa para o apanhar. Se abusar destes acessórios, o seu cabelo pode partir-se e terá de ser cortado.



- Para o ondular, utilize umas tiras finas de papel de jornal ou de revista. Recorte as tiras e dobre-as várias vezes. Com o cabelo ainda húmido, enrole-o e faça um nó. Espere que seque e conseguirá uma cabeleira farta. Para fixar bem, aplique um pouco de laca. Os bigodis de borracha espuma são uma ótima solução para todos os tipos de cabelo...nos curtos consegue-se uma ondulação muito natural e nos compridos uns caracóis a todo o comprimento e com algumas mechas soltas.



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

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



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

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

# ALGARVE NOIVOS 2011

VII FEIRA DE ARTIGOS E PREPARATIVOS PARA O CASAMENTO



Também este ano marcámos presença na VII Feira Algarve Noivos 2011 organizada pela Efeito Eventos de 14 a 16 de Janeiro, em Faro junto ao Forum.



Mais uma vez estivemos com um stand nesta Feira para promover as empresas que patrocinaram a edição de "A Melhor Opção" no mês de Janeiro. As paredes do stand foram decoradas com cartazes A3 dos anúncios publicados na revista de Janeiro.



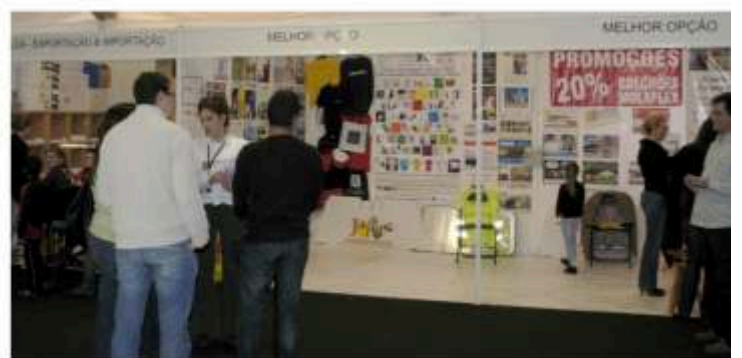
Registe-se também que a Mobilar Móveis também disponibilizou material publicitário, esferográficas, calendários e bonés que a Filipa, ofereceu a quem nos visitava.



Demos particular destaque aos Supermercados Jafers e Garrafeira Jafers, que disponibilizaram muitas esferográficas para oferecermos aos visitantes do Stand.

A Korine também esteve no stand para maquilhar gratuitamente, jovens candidatas a noivas. E pela primeira vez o nosso amigo Renato fez-nos companhia no Stand, durante duas tardes, para divulgar os seus serviços de motorista de carros antigos para casamentos. Em rodapé deste apontamento deixamos os contactos da Korine e do Renato para noivos e noivas que precisem dos serviços destes dois nossos jovens amigos.

Korine/Maquilhadora: 919 460 688 • Renato/Motorista Carros Antigos: 966 520 507



## Inaugurada em Olhão nova unidade industrial da Companhia de Pescarias do Algarve.

Foi inaugurada em Olhão no dia 17 de Janeiro, no porto de pesca da cidade do mar uma nova unidade de processamento e congelamento de pescado.

A Companhia de Pescarias do Algarve, em pouco mais de três meses, construiu de raiz uma unidade industrial que permitirá produzir, processar e comercializar peixe fresco, e congelado proveniente de alto mar, e também bivalves. Na sua vertente de produção é de realçar a aquicultura em off shore (mar aberto) criada recentemente ao largo da Ilha da Armona e que já está a dar resultados. A Companhia de Pescarias do Algarve explora actualmente dois lotes e os seus responsáveis já assinaram um protocolo para exploração de mais dois lotes.

Esta moderna unidade industrial de processamento de pescado cria desde já mais duas dezenas de postos de trabalho directos e, indirectamente muitos outros.

Na cerimónia Miguel Socorro, da Companhia de Pescarias do Algarve, realçou que "a mais antiga companhia de pescarias do País já completou 175 anos e continua a lutar contra a apatia e o marasmo que tomou conta das pescas nacionais". Ostras, vieiras, mexilhões, atum, cavala, sardinha, carapau ou biqueirão são algumas das espécies que, capturadas em alto mar ou criadas em off shore, dão o caminho para um negócio de sucesso na cidade olhanense que prevê, inclusive, a criação de micro-algas para 'alimentar' os bivalves. Pretende-se que a produção em aquicultura no Algarve, e sobretudo nesta zona de Olhão, atinja ou ultrapasse as 20 mil toneladas/ano. 75% do que será processado nesta fábrica olhanense será dirigido ao mercado externo.

Para o presidente da Câmara Municipal de Olhão, Francisco Leal, este investimento em Olhão, de cerca de 10 milhões de euros (metade dos quais comparticipados pelo PROMAR), é muito importante para um



concelho que sempre apostou nas pescas e no mar. "Actualmente, estes investimentos são cada vez mais raros e difíceis, sobretudo no sector primário", referiu, acrescentando: "Em Olhão, temos o raro privilégio de ter esta unidade pronta e outra aqui ao lado em construção, que vão criar postos de trabalho, assim como o interesse de empresários que em momentos difíceis não voltam a cara às dificuldades e conseguem perspectivar o futuro que, acreditamos, é promissor".

Francisco Leal destacou ainda a ligação da Autarquia a vários organismos que também apostam nas pescas e no mar, como o IPIMAR e a Universidade do Algarve, com os quais a Câmara trabalha de forma estreita, anunciando que existem mais interessados em explorar alguns dos 40 lotes existentes em off shore ao largo da Ilha da Armona. "Desta forma, temos condições para duplicar a produção de bivalves a nível nacional", realçou o autarca olhanense, referindo igualmente o trabalho que o Grupo de Acção Costeira (GAC) do Sotavento, com sede no Município de Olhão, tem desenvolvido para apoiar este sector.

## O Comércio de Olhão Celebra o Dia dos Namorados



Os comerciantes da rua do Comércio em Olhão prometem festejar com grande animação o Dia dos Namorados. Seguindo o exemplo dos eventos organizados pela Casa Confeções Zézé, no Natal e nos Reis, que deram de facto grande animação à principal rua das lojas na cidade, e atraíram mais pessoas e mais potenciais clientes à rua do comércio nesses dias, para o Dia dos Namorados, a Casa Zézé, desta vez com o apoio de todos os outros estabelecimentos da rua do comércio têm programado um memorável dia dos namorados. No dia 14 a Rua das Lojas vai ter muita música e animação em toda a extensão da rua. Neste dia todas as lojas que participam neste evento que celebra o dia dos namorados vão realizar sorteios para oferecer brindes e lembranças aos seus clientes. Aos nossos leitores que residam em Olhão, Faro ou Tavira, deixamos aqui esta boa sugestão para que no dia dos namorados dêem um pulinho à rua do comércio em Olhão, não só para ver o que os comerciantes têm para oferecer mas também para adquirir uma peça de roupa, uma flor, um doce ou qualquer outra coisa para oferecerem a quem namoram.



## ZEZÉ Confeções

Muitas Surpresas para o

Dia dos Namorados



Rua do Comércio, 42 • OLHÃO

## Óptica Nascente, Lda.



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



## Agenda de Eventos, Município de Olhão



**3** 1ª 5ª-feira de cada Mês. Mercado Mensal. Fuseta

**3 e 17** Café com Letras. Biblioteca Municipal de Olhão. 17h30

**4** Noite de Karaoke e DJ's. Clube Oriental de Pechão. | 22h00

**5 a 25** Inauguração da Exposição de Pintura "Tulipa Negra e Pequena Flor de Jasmim" de Ana Martins. Num mês em que se celebra o

amor, a autora apresenta um Conjunto de quadros, que ilustram o mais nobre dos sentimentos, inspirados na obra "Romance de Tulipa Negra e Pequena Flor de Jasmim no Lado Errado do Jardim", do escritor José Alegre. Junta de Freguesia de Pechão. 21h30

**5** Sábados de encantar. Bibl. Municipal de Olhão. 16h00

**6** 1º Domingo de cada Mês. Feira das Velharias. Fuseta

**6** Baile "Blue Star". Associação Cultural Fusetense. 16h00

**7 Fev. a 4 Mar.** Exposição de Rosa Azinheira. Casa da Juventude de Olhão.

**8** Filme "Gigante" de Adrián Biniez. Cclube de Olhão. 21h30



**8 e 22** Clube de leitura Ler, Reler e Tresler "Entre (a)voz e as palavras"

Obra/disc.: "Um amor feliz" de David Mourão Ferreira Biblioteca Municipal de Olhão.

**9** Teatro "Dream's Of Yesterday".

É um pretexto para abordar de forma crua e sem tabus alguns comportamentos de risco assumidos pelos adolescentes, com consequências a curto, médio e longo prazo. Casa da Juventude de Olhão. 16h00

**12** 6ºGP Marcha Atlética de Pechão. 6ºJovem-Mil (1000 metros de corrida). Rua 25 de Abril. Pechão. 14h30

**12** Campeonato Regional de Marcha Atlética do Algarve. Esta iniciativa contará com a presença dos atletas olímpicos Jorge Costa e Ana Cabecinha. Estrada (AA do Algarve). Pechão. 14h30



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

...mais para si



## Agenda de Eventos, Município de Olhão



**12** Histórias À “La Carte”. Mostrem as suas capacidades de criar histórias de todos os tamanhos, cores e feitios através Das nossas cartas mágicas.

Biblioteca Mun. de Olhão. 16h30

**12 e 13** “3 em lua-de-mel”.

Comédia. Marina Mota e Carlos Cunha. Auditório Municipal de Olhão. Dia 12: 21h30 / Dia 13: 16h

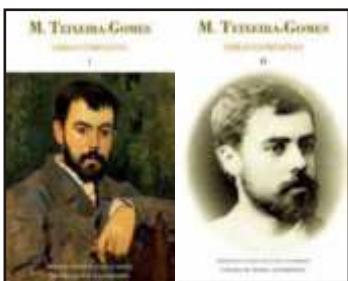
**13** Baile com o “Duo Miragem”.

Associação Cultural Fusetense. 16h00

**14** Dia de S. Valentim. Usufrua

de um espaço romântico, cheio de surpresas para si! Surprenda o seu par c/uma noite cheia de Romantismo. Ria Shopping.

**18** Apresentação das Obras Completas de Manuel Teixeira Gomes, por Wladimiro Ferreira. A obra revela-nos o político, cidadão do mundo, amante e homem das letras que foi Manuel Teixeira Gomes.



Biblioteca Municipal de Olhão. 18h00

**19** Histórias da Monarquia. Pim Teatro. Auditório Municipal de Olhão. 16h00

**19** Hora do Conto (Bebéteca). Os bebés vão começar a descobrir o gosto pelos livros e pela leitura.

Um espaço onde se vai sentir em casa. Público-alvo: dos 6 aos 36 meses. Biblioteca Municipal de Olhão. 16h30

**20** Atelier de Plantas Medicinais. Conheça melhor as plantas silvestres e suas possibilidades de utilização no dia a dia. Participe na troca de plantas e sementes e Aprenda a elaborar pomada de calêndula e camomila. Ecoteca de Olhão. 14h00 - 18h00

**20** Baile “Luis Filipe”. Associação Cultural Fusetense. 16h00

**20** Baile “Luis Filipe”. Associação Cultural Fusetense. 16h00

**20** Feirinha de Quelfes Autocarro gratuito de Olhão para Quelfes a partir das 08h30 até às 12h30, com

**20** Feirinha de Quelfes Autocarro gratuito de Olhão para Quelfes a partir das 08h30 até às 12h30, com

**20** Feirinha de Quelfes Autocarro gratuito de Olhão para Quelfes a partir das 08h30 até às 12h30, com

**20** Feirinha de Quelfes Autocarro gratuito de Olhão para Quelfes a partir das 08h30 até às 12h30, com

**20** Feirinha de Quelfes Autocarro gratuito de Olhão para Quelfes a partir das 08h30 até às 12h30, com

**20** Feirinha de Quelfes Autocarro gratuito de Olhão para Quelfes a partir das 08h30 até às 12h30, com



*Informação com o apoio da Câmara Municipal de Olhão*

**Century 21** **OPORTUNIDADES!**  
RIA

**CONVENTO** Ruína na Baixa de Olhão, junto ao mercado, c/ projecto aprovado com 275m2 de área de implantação, 664 m2 de área total de construção. Bar e Restaurante no R/C e habitação colectiva no 1º e 2º andar recuado. Preço: 130.000€.

**CAFETARIA** Grande oportunidade de Negócio. Café e Snack Bar situado no Ria Shopping. Totalmente equipado em zona privilegiada.

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

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

**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** **Serigrafia**  
Publicidade 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



## Agenda de Eventos, Município de Olhão



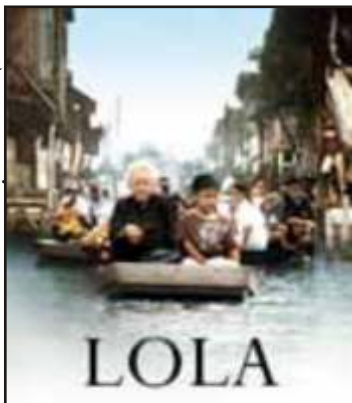
paragens na Igreja Matriz de Olhão, Delegação da Freguesia de Quelfes e Sítio da Igreja em Quelfes.

**20** Marcha Corrida em Quelfes. Concentração: Polidesportivo de Quelfes. 10h00

**22** Filme "lola" de Brillante Mendoza. Cineclube de Olhão. Ria Shopping. 21h30

**23 a 25** 1ª Jornadas de Leitura. Ria Shopping.

**24** Palavras Levantadas do Chão: Percursos Saramaguianos. Para conhecer o pensador do mundo e da humanidade e a sua constelação de afectos, várias serão as actividades ao longo de todo o Dia. Biblioteca Municipal de Olhão. Hora do Conto. "A Maior Flor do Mundo": 10h00 às 12h00. Maratona de Leitura: 14h00 às 17h30. Apresentação da obra "Da Cegueira à



Lucidez" de António José Borges: 18h00. "José e Pilar: O Retrato de Uma Relação" Visionamento do Documentário do Realizador Miguel Gonçalves Mendes. Biblioteca Municipal de Olhão. 21h30.

**27** Baile "Filipe Romão". Associação Cultural Fusetense. 16h00

**27** Mercado Tradicional de Quelfes e Feira de Velharias. Quelfes.

Autocarro gratuito de Olhão para Quelfes.

**Vem conhecer a Tua Biblioteca.** Ideal para formar os pequenos leitores, na sua primeira visita à biblioteca.. Bibl. Municipal de Olhão.



*Informação com o apoio da Câmara Municipal de Olhão*

*Faça também negócio no outro lado do rio.  
Nós levamos para lá a sua publicidade!*

*Haga también negocio  
en este lado del Guadiana.  
Cuenta con nosotros para hacer su  
publicidad en Algarve.*

968 639 468 • [inalves@mail.telepac.pt](mailto:inalves@mail.telepac.pt)



## Agenda de Eventos, Município de Olhão

**Gostamos de brincar ao faz de conta hora do conto.**

Biblioteca Municipal de Olhão. Pré-Escolar: 4ª às 10h30 e 6ª às 14h15. Público: 1º, 2º e 3º ciclo: 4ª às 14h15 e 6ª às 10h30.

**N@Vegar, N@Vegar nas**

**Ondas deste outro Mar.** Iniciação à Internet. 4ªs e 6ªs.

Biblioteca Municipal de Olhão. 14h00 às 15h00

**Museu da Cidade - Peça do Mês**

Fotografia do interior da Farmácia do Compromisso Marítimo de Olhão.

**Ludoteca de Pechão.** 2ª a 6ª. Um

projecto lúdico-pedagógico criado a pensar nas crianças da freguesia de Pechão. Neste espaço, podem explorar a arca das trapalhadas, o cantinho da leitura, o espaço multimédia, a plataforma da

Informática, uma zona de estudo, o espaço multiusos e várias actividades. Junta de Freguesia. 15h00 às 19h00.



*Informação com o apoio da Câmara Municipal de Olhão*

## Fomos a S. Brás de Alportel

Nesta edição para preencher o espaço que é patrocinado pela Ibéricafrío, fomos até S. Brás de Alportel, para conhecer o Tapas uma simpática Cervejaria Caffé, que foi inaugurado no final do mês de Janeiro. A Cervejaria Caffé, no largo S. Sebastião vai certamente ser mais um ponto de referência para quem quer uma refeição rápida num ambiente muito acolhedor.



Este é mais um estabelecimento de restauração e cafetaria em que a Ibéricafrío forneceu as máquinas, fez a montagem dos equipamentos, e garante a assistência. Neste espaço da nossa revista a Ibéricafrío faz muito gosto em divulgar a abertura de novas casas de novos clientes, bem como dos estabelecimentos dos seus antigos clientes que fazem remodelações e se modernizam.



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



[geral@ibericafrio.com](mailto:geral@ibericafrio.com)



Escrit./Stand de Vendas: E.N. 125, nº 190 • 8700 OLHÃO  
Oficinas: Zona Empresarial de Olhão - Lote 8 - 2ª Fase • MARIM  
Tel.: 289 702 314 • Fax: 289 707 121



Se está pensando abrir um novo restaurante, talho, ou supermercado, ou mesmo remodelar o seu estabelecimento, consulte a Ibéricafrío para apresentar propostas e orçamentos.

Visite ou contacte a Ibéricafrío na EN, n.º 190 em Olhão ou [www.ibericafrio.com](http://www.ibericafrio.com)



[www.ibericafrio.com](http://www.ibericafrio.com)



*Fotos: Arquivo*

## Faz o teu Book



Marca já a tua sessão

Estúdios Corte Real Av da Republica

Olhão 289713804

# Concurso Tema livre



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

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

## PUBLICIDADE EM RÁDIOS DO ALGARVE

CARO EMPRESÁRIO.

ESQUEÇA-SE DA CRISE!  
CRISE É ESTAR DOENTE!  
VOCÊ NÃO ESTÁ! POIS NÃO?

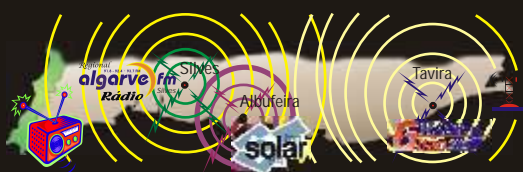
ENTÃO FAÇA BARULHO PARA  
QUE MAIS GENTE SAIBA ONDE  
ESTÁ E O QUE FAZ!

FAÇA-SE OUVIR NO ALGARVE  
FAÇA PUBLICIDADE EM RÁDIO

CONTACTE INÁCIO ALVES E  
COMECE JÁ HOJE A TRATAR  
DE FAZER-SE OUVIR NA RÁDIO.

LIGUE 968639468 E FALE COM  
INÁCIO ALVES PARA FAZER A  
SUA CAMPANHA NA RÁDIO,  
ALGARVEFM OU SOLARFM!

FAÇA A SUA PUBLICIDADE  
EM RÁDIO DESDE 3,33 € / DIA



Contacte-nos para se fazer  
Ouvir em Rádios do Algarve

289 72 10 50 / 968 639 468

inalves@mail.telepac.pt



## O segredo do seu sucesso...



Existirá uma fórmula para o sucesso? Provavelmente não... mas isso não impede que continuemos à procura daqueles truques e atitudes que certamente nos põem no bom caminho para o atingir. Não existe uma fórmula mágica, é certo, mas existem qualidades - intrínsecas a uns e desenvolvidas por outros - capazes de nos encaminhar para o êxito.

Alguns destes "ingredientes" são, por exemplo, a capacidade de aliar o pragmatismo, a ousadia e a perseverança com uma aptidão para a criação de novas ideias e uma antevisão acertada do futuro. O optimismo, a convicção e o sentido prático são igualmente imprescindíveis.

De acordo com alguns analistas, são aqueles que gozam de um maior nível de esperança que mais facilmente atingem os objectivos a que se propõem. E isto acontece graças a três princípios fundamentais:

Perante o fracasso, um optimista pede conselhos aos amigos; um pessimista fecha-se em si. Se se encontra em apuros, um optimista acredita sempre que as coisas vão melhorar; um pessimista pensa no pior. Ao encarar um objectivo inatingível, um optimista não tarda em fixar-se noutra e trabalhar nesse sentido; um pessimista persiste no mesmo. Alguém que transmite optimismo e uma atitude positiva perante a vida facilmente gera em seu redor um ambiente de simpatia, conseguindo o apoio de que necessita nos momentos mais importantes. Cada vez mais o sucesso depende da eficiência do trabalho de equipa, portanto é fundamental ser capaz de confiar nos outros e ter capacidade para os influenciar de forma positiva.

Até há algum tempo atrás, acreditava-se que a chave para o sucesso era a inteligência. Contudo, hoje em dia sabe-se que, se é certo que o coeficiente de inteligência pode revelar diferentes níveis de aptidões ao nível do raciocínio e da memória, nada nos diz acerca das capacidades necessárias para adquirir dinheiro e prestígio. Por seu lado, existem actualmente estudos que indicam que são as emoções que determinam a eficiência com que cada um faz uso da inteligência.

Existem ainda outros tipos de características necessárias (ou pelo menos úteis) a quem quer triunfar, tais como a intuição, a aptidão para escrever e falar em público e a especialização em diversas matérias. No fundo, o ideal é ser-se polivalente e ter-se uma rápida capacidade de adaptação às mais diversas circunstâncias.

Algumas dicas para o sucesso profissional:

- Pense em grande. Assim atingirá mais rapidamente os seus objectivos.
- Ouça mais, fale menos. É enquanto ouve que aprende.
- Saiba fazer perguntas. Só assim conseguirá as respostas que deseja.
- Sorria e seja amável. Todos precisamos de pessoas positivas.
- Seja tão crítica consigo mesma como o é com os outros.
- Saiba trabalhar em equipa, .sozinha torna-se muito mais difícil.
- Não deixe que sentimentos negativos consumam as suas energias.
- Prometa pouco, mas faça muito.
- Deixe que os outros saibam o valor que têm para si.
- Seja perseverante, sem se tornar maçadora.
- Invista na formação.
- O saber não ocupa lugar.
- Aprenda com os outros. Tanto com os erros como com o sucesso.
- Anote tudo o que queira recordar mais tarde. A memória não é de confiança.
- Um fracasso não representa uma derrota. Analise bem e veja o que correu mal.
- Dê a si própria tempo para descansar, para cuidar de si mesma e para se divertir.
- Lembre-se que o sucesso só existe se for partilhado.

Algumas dicas para a eficiência profissional:

- Seja activa, tome a iniciativa e seja responsável.
- Desde o início, tenha sempre em mente o fim.
- Nunca se desvie do objectivo global.
- Não deixe que os sentimentos, os impulsos e as acções ultrapassem os valores.
- Pense sempre em ganhar, nunca se dê por vencida à priori.
- Faça o possível para compreender e ser compreendida.
- Oiça sempre com a intenção de compreender, e não de contestar.
- Disponibilize o tempo necessário para cuidar do seu lado físico, emocional e espiritual.



**NMPNEUS**  
**BRIDGESTONE**

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  
Tel. 289997289 Tel./Fax 289997296 Tlm. 966 012 864

**GARRAFEIRA**

**Jafes**

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



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

Rua Batista Lopes, nº 36  
(Lg. do Sol Posto) Tel.: 289 829 137

**FARO**

## AFONSO DIAS Apresenta **13**

Um novo CD de originais que se chama **13** porque sim - e também porque tem nele **13** canções - porque **13** é número de magias negras e brancas, associadas à sorte e ao azar - porque o azar é como a água benta: cada qual toma a que quer, embora haja acidentes e quanto a isso paciência, pá - porque a sorte é como a vida: melhora se a gente puxa por ela - e porque as cantigas continuam a ser precisas para mostrar as nossas zangas, partilhar os nossos afectos, esbanjar a nossa solidariedade e para denunciar a mentira e a iniquidade sempre!

o Afonso Dias continua o que sempre foi um cantor de intervenção, um cidadão atento e participativo, um militante da cultura e da vida. **13** é, pois, um disco de canções de intervenção - políticas, claro - e de amor, evidentemente e divertidas, quase sempre, que para tristezas basta o que basta.



**AFONSO DIAS**  
**13**  
um novo CD de originais

Do Afonso Dias diz-se que é cantor, compositor, poeta, actor e "dezedor" de poesia há dezenas de anos. Que já gravou este mundo e o outro de discos e Cd's: 4 albúms com o GAC nos anos de Revolução. 6 CD's de originais a solo. 1 CD infantil. 9 CD's de poesia (do projecto "selecta"). 3 CD's de poesia (do projecto "cantando espalharey") Ainda só publicou dois livros de poesia e tem alinhavados outros dois? Escreve crónicas em jornais para aliviar inquietações cívicas e zurzir algumas cabeças brutas?

Já fez centenas (muitas!) de espectáculos, recitais, serões, tertúlias, e sempre nas melhores companhias Manuel Freire, Fanhais, Fanha, Zeca, Tino Flores, Fausto, GAC...

Que está sempre com, pelo menos, mais um projecto em carteira?

Que está sempre disponível para a amizade e a solidariedade?

Que ama os seus filhos, os seus netos, a sua mulher, e os muitos amigos que tem?

Que é um maratonista da Vida?

O que se interessa mesmo, é não ter pressa e não perder tempo.



# A agenda de Eventos de Loulé tem o apoio do

# Jafers

SUPERMERCADOS

## VILAMOURA

**17** Golfe Competição Senior. Oceânico Laguna

**17** "Stand-Up Comedy com". Casino de Vilamoura

**17 a 20** 5º Congresso Português de Hipertensão. Tivoli Marina

**19** Golfe Competição Mensal. Oceânico Millennium

**24** Noite de Fado. Casino de Vilamoura

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



## QUARTEIRA

**3** Inauguração do Espaço Multimédia do Pólo de Quarteira. Biblioteca Municipal. 17h30

**12** Palestra subordinada à imigração em Portugal "Mitos e Factos". C. Autárquico de Quarteira .14h00



## MONCARAPACHO

**6** Chá Dançante com Filipe Romão. Casa do povo de Moncarapacho. 15h00

**13** Chá Dançante com Luís Filipe. Casa do povo de Moncarapacho. 15h00

**19** Festa com karaoke e o DJ Zoon. Casa do povo de Moncarapacho. 23h00

**20** Marcha-passeio. Org: Casa do Povo Moncarapacho. 9h00

**20** Chá Dançante com Duo Miragem. Casa do povo de Moncarapacho. 15h00

**26** Festa de angariação de fundos para a viagem dos Finalistas da Escola Dr.



António João Eusébio: concurso de máscaras às 15h00 e um baile inspirado nos Anos 80 às 21h00. Casa do Povo de Moncarapacho.

**27** Chá Dançante com Grupo Gerações. Casa do povo de Moncarapacho. 15h00

## VALE DO LOBO

**Até 4 Abril** Exposição de esculturas do conceituado artista Britânico Jeff Lowe. Galeria de Arte Vale do Lobo.



## Mercados e Feiras

**Almancil:** junta à Escola 1º e 4º Domingo do mês

**Almancil:** Feira de Velharias

**Alte:** Largo José Cavaco

Vieira • 3ª Quinta-feira do mês

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

**Azinhãl:** junto á Escola Primária • Último Sábado do mês

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

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

**Cortelha:** 2º Sábado do mês

**Quarteira:** Fonte Santa • Todas as Quartas-feiras



# Jafers

SUPERMERCADOS



*É sempre um prazer fazer compras no Jafers*

*Levamos a mensagem publicitária da sua firma, em mão, a 2000 casas de comércio no Algarve para o seu anúncio ser visto por cerca de 10.000 pessoas.*

*E ainda tem de graça o seu anúncio em [www.amelhoropcao.com](http://www.amelhoropcao.com) e ouve o nome da sua firma uma vez por dia numa rádio do Algarve também de graça!". Contacte-nos!*

Nesta edição vamos aproveitar este espaço não só para lhe falar das excelentes secções de vinhos que há em todas as Lojas Jafers, mas sobretudo para lhe falar da Garrafeira Jafers, em Faro, situada na rua Baptista Lopes com o Largo do Sol Posto.

Em todas as lojas dos Supermercados Jafers desde Vilamoura, Quarteira, Quinta do Lago no litoral, até às lojas no barrocal do Algarve, Salir, Benafim, Alte, St.ª Bárbara e agora também na nova Loja de Tunes, há em todas elas excelentes garrafeiras com óptimas selecções de vinhos em exposição. É no entanto em Faro, no Largo do Sol Posto que está a Garrafeira Jafers, um moderno e amplo espaço onde o Jafers tem a sua maior exposição de vinhos. Mais de 500 dos melhores vinhos nacionais de todas as regiões do país, desde o Minho, Douro, Dão, até ao Algarve, e também tem alguns bons vinhos da vizinha Espanha e de França. É nesta Loja Jafers em Faro que, em alguns dias da semana se faz, com o apoio de produtores nacionais, degustações de vinhos,

dando a provar aos clientes vinhos que estes não conhecem e que, depois de os apreciar, passam a ter mais uma opção no seu leque de preferências. É também nesta Garrafeira em Faro que o Jafers apresenta uma vasta colecção de Vinhos do Porto datados, desde o Vintage, LBV e os vinhos com mais de 50 anos. Quem gosta de raridades vinícolas tem aqui uma excelente garrafeira para encontrar o que deseja. Há também nesta Loja uma curiosidade que interessa às pessoas que organizam festas, almoços ou jantares, são as garrafas de vinho tinto com 9, 12, 19 e 27 litros, que pela quantidade podem garantir a mesma qualidade do vinho do princípio ao fim da refeição.

Se vive ou trabalha em Faro ou próximo, de vez em quando passe na garrafeira Jafers no Largo do Sol Posto e veja os excelentes vinhos nacionais que pode adquirir. E em cada visita vá levando para casa uma nova garrafa como se fosse um novo livro e aprenda a conhecer os bons vinhos portugueses.



**SUPERMERCADOS** *Fazem mais por si!*

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

*Loja em Faro*

GARRAFEIRA



Quarteira



Vilamoura



*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 Nexe, Moncarapacho, Vale do Lobo e/and Tunes.*

1. Acredita no amor á primeira vista
2. Nunca te rias dos sonhos de outra pessoa
3. Paga mais do que deves a uma boa baby sitter.
4. Nunca te recuses a ser jurado. É um dever cívico, com o qual vais aprender muito.
5. Aceita um rebuçado contra o mau hálito, se alguém to oferecer.
6. Quando achares que estás um espanto, avisa a tua carametade.
7. Ama profundamente e apaixonadamente. Podes sofrer, mas é a única maneira de viveres completamente a vida.
8. Nunca peças desculpa por chegares cedo de mais a um encontro.
9. Abre a porta do carro á tua mulher e ajuda-a sempre a vestir o casaco.
10. Sê brando a exercer a disciplina.
11. Quando regressares à sala, a seguir ao intervalo duma conferência, senta-te num lugar diferente daquele onde estavas.
12. Junta uma enorme pilha de folhas em todos os Outonos com algém que gostes.
13. Oferece-te como voluntário. Às vezes, por detrás dum trabalho que ninguém quer, esconde-se uma grande oportunidade.
14. Nunca guies com um copo de café entre os joelhos.
15. Anda sempre com lenços de papel no porta-luvas.
16. Tira um retrato profissional. Actualiza-o de três em três anos.

17. Nunca percas a oportunidade de andar numa montanha russa.
18. Nunca percas a oportunidade de pedir a alguém que te esfregue as costas.
19. Nunca percas a oportunidade de dormir à sombra dum caramanchão.
20. Preenche sempre os cartões de garantia e envia-os imediatamente.
21. Nunca te esqueças do conselho do nosso amigo Ken Beck: Quando vires uma tartaruga a atravessar a estrada, pára e põe-a em segurança do outro lado.
22. Inventa um pequeno sinal que só a tua mulher conheça para lhe dizer que a amas numa sala cheia de gente
23. Nunca sejas o primeiro a quebrar uma tradição de família.
24. Estaciona o carro junto à extremidade do parque de estacionamento. Haverá menos hipóteses de te amolgarem as portas.
25. Faz um diário dos teus êxitos profissionais. Quando pedires aumento, disporás das informações necessárias para o justificarem.
26. Nunca assines contratos com espaços em branco.
27. Conduz de forma como gostarias que os teus filhos o fizessem. Nunca guies depressa nem com imprudência quando transportares crianças no carro.

Veja mais "Instruções para a Vida" na próxima edição

# Porto de Faro/Olhão

## Tabela das Marés FEVEREIRO 2011

Dia	Lua	Preia-Mar/Altura (metros)		Baixa-Mar/Altura (metros)					
1	T	01:11	3.07	13:37	2.93	07:55	0.96	20:04	1.03
2	Q	01:51	3.18	14:15	3.01	08:33	0.87	20:39	0.96
3	Q	02:28	3.27	14:49	3.07	09:07	0.82	21:12	0.91
4	S	03:02	3.32	15:21	3.11	09:38	0.81	21:42	0.90
5	S	03:35	3.33	15:53	3.10	10:08	0.84	22:11	0.92
6	D	04:07	3.29	16:25	3.07	10:36	0.90	22:39	0.97
7	S	04:40	3.21	16:58	3.00	11:04	0.99	23:08	1.04
8	T	05:15	3.09	17:32	2.91	11:32	1.10	23:40	1.14
9	Q	05:51	2.94	18:11	2.80	12:03	1.22	-	-
10	Q	06:34	2.77	18:58	2.69	12:40	1.35	00:17	1.26
11	S	07:28	2.61	20:01	2.60	13:29	1.46	01:05	1.38
12	S	08:42	2.50	21:21	2.59	14:40	1.54	02:11	1.48
13	D	10:06	2.51	22:40	2.70	16:13	1.51	03:43	1.50
14	S	11:19	2.64	23:45	2.91	17:35	1.36	05:17	1.39
15	T	12:16	2.84	-	-	18:35	1.15	06:23	1.18
16	Q	13:05	3.06	00:38	3.15	19:24	0.92	07:13	0.95
17	Q	13:50	3.27	01:25	3.38	20:09	0.72	07:58	0.74
18	S	14:33	3.42	02:09	3.57	20:51	0.58	08:40	0.57
19	S	15:15	3.51	02:52	3.68	21:33	0.52	09:21	0.48
20	D	15:58	3.51	03:35	3.71	22:16	0.54	10:02	0.47
21	S	16:41	3.43	04:18	3.63	23:00	0.64	10:43	0.54
22	T	17:26	3.29	05:02	3.46	23:46	0.82	11:26	0.70
23	Q	18:15	3.09	05:49	3.23	-	-	12:13	0.91
24	Q	19:13	2.88	06:42	2.95	00:39	1.03	13:05	1.15
25	S	20:25	2.71	07:48	2.70	01:43	1.24	14:12	1.37
26	S	21:52	2.66	09:13	2.54	03:07	1.39	15:41	1.49
27	D	23:11	2.72	10:43	2.53	04:45	1.39	17:13	1.46
28	S	-	-	11:52	2.63	06:02	1.28	18:20	1.34



**Carneiro Carta/Mês** 7 de Paus: Discussão, Negociação Difícil. **Amor** Procure dar mais atenção aos seus verdadeiros amigos. **Saúde:** Tenha confiança em si mesmo, valorize-se mais e cuide do seu corpo. **Dinheiro:** Cuidado, não alimente intrigas no local de trabalho. **Nºs Sorte** 2, 3, 24, 29, 33, 36 **Pensamento +** Vivo o presente com confiança!

**Touro Carta/Mês** A Papisa: Estabilidade, Estudo e Mistério. **Amor** Partilhe essa boa disposição que o invade com quem o rodeia. **Saúde** dê maior atenção aos seus rins, beba mais água diariamente. **Dinheiro** É possível que venha a obter aquela promoção que tanto esperava. **Nºs Sorte** 7, 11, 18, 25, 47, 48 **Pensamento +** Eu tenho pensamentos positivos e a Luz invade a minha vida!

**Gêmeos Carta/Mês** As de Espadas: Sucesso. **Amor** Os momentos de romantismo estão favorecidos. Invista mais no seu relacionamento. **Saúde** Estará em plena forma. Aproveite para se dedicar a um novo hobby. **Dinheiro** Cuidado com as dívidas. Esteja mais atento às suas contas. **Nºs Sorte** 4, 6, 7, 18, 19, 33 **Pensamento +** procuro ser compreensivo com todas as pessoas que me rodeiam.

**Caranguejo Carta/Mês** o Julgamento: Novo Ciclo de Vida. **Amor** Encontra-se num período menos favorável, mas não desespere que é passageiro. **Saúde** A sua auto-estima anda um pouco em baixo, anime-se e cultive os pensamentos positivos. **Dinheiro** Boa altura para investir naquilo de que mais gosta, mas com cuidado que a vida está difícil. **Nºs Sorte** 9, 11, 25, 27, 39, 47 **Pensamento +** O Amor invade o meu coração.

**Leão Carta/Mês** 5 de Paus: Fracasso. **Amor** A sua relação poderá passar por um período menos positivo em que deve manter a calma, pois tudo se resolverá pelo melhor. **Saúde** Deve tentar libertar-se dos hábitos que só prejudicam a sua saúde. **Dinheiro** O equilíbrio financeiro estará presente na sua vida neste momento. **Nºs Sorte** 10, 20, 36, 39, 44, 47 **Pensamento +** Eu sei que posso mudar a minha vida.

**Virgem Carta/Mês** 2 de Paus, que significa Perda de Oportunidades. **Amor** Não desiluda um amigo que gosta muito de si. **Saúde** Tendência para dores musculares. Faça uma sessão de massagens. **Dinheiro** Boa altura para comprar casa ou para mudar de ocupação. **Nºs Sorte** 7, 18, 19, 26, 38, 44 **Pensamento +** Sou optimista, espero que me aconteça o melhor!

**Balança Carta/Mês** 8 de Espadas: Crueldade. **Amor** A sua sensualidade natural irá apimentar a sua relação de uma forma surpreendente. **Saúde**

Descanse as horas necessárias para se poder sentir bem física e psicologicamente. **Dinheiro** Cuidado com os gastos supérfluos que faz ao agir por impulso, sem parar para pensar. **Nºs Sorte** 1, 8, 42, 46, 47, 49 **Pensamento +** Eu tenho força mesmo nos momentos mais difíceis!

**Escorpião Carta/Mês** O Mundo: Fertilidade. **Amor** Aproveite bem todos os momentos que tem para estar com a sua cara-metade. **Saúde** Poderá sentir alguma fadiga física. **Dinheiro** Conserve bem todos os seus bens materiais. Zele pelo que é seu. **Nºs Sorte** 4, 9, 11, 22, 34, 39 **Pensamento +** Eu acredito que todos os desgostos são passageiros, e todos os problemas têm solução.

**Sagitário Carta/Mês** A Força: Força, Domínio. **Amor** estará cheio de confiança em si próprio e ela ajudá-lo-á a alargar a sua rede social. No entanto, não se deixe influenciar por terceiros, poderá sair prejudicado. **Saúde** Tenha um maior cuidado com os seus ouvidos. Estará mais sensível a infecções. **Dinheiro** evite precipitar-se, pense bem antes de investir as suas economias. **Nºs Sorte** 1, 2, 8, 16, 22, 39 **Pensamento+** O Amor enche de alegria o meu coração!

**Capricórnio Carta/Mês** O 9 de Paus: Força na Adversidade. **Amor** Alguém para quem você é muito importante dar-lhe-á um bom conselho. **Saúde** Cuidado com o aumento de peso, faça exercício físico com regularidade. **Dinheiro** Efectuará bons negócios, mas não assine nada sem pensar duas vezes. **Nºs Sorte** 7, 13, 17, 29, 34, 36 **Pensamento+** Vivo de acordo com a minha consciência.

**Aquário Carta/Mês** 2 de Espadas: Afeição, Falsidade. **Amor** evite ser possessivo ou ciumento. Respeite o espaço do seu par. **Saúde** melhore o seu descanso diário dormindo mais horas, para poder ter um maior rendimento sem cansar tanto o seu corpo. **Dinheiro** tenha mais cuidado, não gaste o seu dinheiro em coisas de que afinal nem precisa. **Nºs Sorte** 7, 11, 19, 24, 25, 33 **Pensamento+** O meu único Juiz é Deus.

**Peixes Carta/Mês** A Roda da Fortuna, que significa Sorte, Mudanças Inesperadas. **Amor** Não dê tanta atenção a quem não merece. Rodeie-se apenas das pessoas que o compreendem e que gostam realmente de si. **Saúde** Cuide da sua imagem. Inicie uma dieta. **Dinheiro** embora deva empenhar-se, evite o desgaste excessivo na sua actividade laboral, pois será recompensado na devida altura. Acredite mais em si. **Nºs Sorte** 5, 25, 33, 49, 51, 64 **Pensamento+** Esforço-me por dar o meu melhor todos os dias.

*Veja as previsões para 2011 no nosso site*

## ANGLICISMOS

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

**Leasing** Arrendamento, locação. Aluguer de equipamentos, de bens moveis ou imóveis.

**Leverage** (Alavancagem) termo usado em economia que representa a quantidade de dinheiro de terceiros que um banco empresta ou aplica em relação a seus recursos próprios.

**Líder** 1. Pessoa que chefia um partido político ou grupo. 2. Pessoa que se encontra na primeira posição numa prova desportiva.

**Linchar** (derv. to lynch) Fazer justiça por suas mãos. W. Lynch, capitão americano dos fins do séc. XVIII, que terá praticado este tipo de justiça.

**Line and staff** Estrutura linear com apoio da adm. da empresa.

**Link** ligação de um item num



documento informático a outros documentos. Este link pode levar a um texto, uma imagem ou mesmo outro protocolo, através do seu endereço na Rede.

**Lob** Expressão comum no ténis, que consiste no acto de fazer passar a bola por cima do adversário.

**Lobby** Grupo de pressão.

**Look** Aparência. Forma como uma pessoa se veste ou usa determinados adereços.

**LP** Disco musical ( abrev. Long Play - 33 r.p.m.).

**Macadam** Substância usada na pavimentação de estradas.

**Made in** Feito (fabricado) em.

**Mainstreaming** Tema considerado prioritário, pelo que é tomado em consideração de forma sistemática



no desenvolvimento de uma determinada acção ou estratégia.

**Maionese** Molho à base de ovos, óleo e vinagre.

**Mailing** (Abrev. mailing list) Base de dados onde se armazenam dados de clientes, para posterior uso de marketing directo.

**Manager** atribuições que passam pela gestão do plantel, quer no aspecto técnico quer no aspecto financeiro, respondendo depois perante o presidente do clube.

**Maple** Cadeira estufado que normalmente faz conj. com o sofá

**Marketing** Estratégias de venda de ideias ou produtos.

**Mass-media** A comunicação social no seu todo.

**Match** indica o embate entre dois xadrezistas.

**BEBA LEITE**

O leite é um alimento único, de riqueza nutricional inigualável porque oferece inúmeros nutrientes indispensáveis ao nosso organismo: proteínas de alto valor biológico, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, cálcio e outros minerais, além de outros micronutrientes cujos benefícios para a saúde estão a ser evidenciados pela ciência (esfingolípido, ácido linoleico conjugado, butirato, ácido oleico, etc).

O leite é um alimento de elevada densidade nutricional, porque ao mesmo tempo fornece muitos nutrientes ao organismo, tem um baixo valor calórico, e além disso também contribui para a hidratação diária.

Beber leite todos os dias é um gesto importante que contribui para uma alimentação saudável de crianças, adultos e idosos. Pode bebê-lo a qualquer hora do dia e em qualquer lugar.

**CONSUMA LÁCTEOS**

Os alimentos lácteos, nomeadamente, leites fermentados, iogurtes, queijo, queijo fresco, requeijão e a manteiga herdaram grande parte da riqueza nutricional do leite. São muitos os estudos que assinalam que a ingestão de leite e produtos lácteos aumenta a densidade nutricional e a qualidade da alimentação de crianças, adolescentes, adultos e idosos. de acordo com a roda dos alimentos portuguesa, os lácteos no seu conjunto devem representar 18% da nossa alimentação diária, o que corresponde a 3 porções diárias.

**COMA POUCO MUITAS VEZES**

Repartir as refeições ao longo do dia é uma excelente forma de controlar o que come e quanto come. Para além de ajudarem a manter os níveis de energia constantes, as pequenas refeições são excelentes oportunidades para se aproximar das quantidades necessárias de vitaminas e minerais. Recomenda-se que não fique mais de 3 horas e meia sem comer.

É por todos reconhecida a importância do pequeno-almoço, mas também muito importantes são os lanches do meio da manhã e do meio da tarde, assim como a ceia antes de deitar. Ao falhar estas pequenas refeições há mais tendência para exagerar nas grandes refeições do dia, consumindo mais do que se precisa.

Se não tem tempo de tomar o pequeno-almoço em casa, leve um pacotinho de leite ou um iogurte, bolachas e uma peça de fruta para comer pelo caminho.

Um iogurte, um queijo fresco, duas tostas com manteiga ou uma peça de fruta podem ser boas opções para os lanches.

Antes de deitar, experimente beber um copo de leite morno, verá que o ajuda a adormecer.

**FAÇA BOAS ESCOLHAS**

Tão importante como 'quando come' é, obviamente, 'o que come' e 'quanto come'. Siga a Roda dos Alimentos. Todos os dias deve consumir alimentos de todos os grupos, sem esquecer nenhum. Assim, obtém todos os nutrientes indispensáveis ao funcionamento do organismo. O tamanho das fatias da Roda ajudam a perceber quais os grupos de alimentos que

deve consumir em maior quantidade e em menor quantidade durante o dia. Quanto à forma como deve gerir a quantidade durante o dia, o sábio ditado popular dá uma ajuda: «Pequeno-almoço de rei, almoço de príncipe e jantar de pobre.»

**SEJA PRÁTICO E CRIATIVO**

Não precisa de ir à horta para fazer uma boa e fresca salada. Hoje em dia é a alimentação que tem de se adaptar ao seu ritmo de vida e não o contrário. Mas não se preocupe, porque felizmente não existe só uma forma para conseguir ter uma alimentação saudável: é possível comer saudável mesmo fora de casa, e é possível fazer pratos saudáveis sem demorar horas.

**COMA COM PRAZER**

Comer é um dos grandes prazeres da vida, e bem-estar também é comer o que gosta... sempre com bom senso. Por isso, relativize: coma pão com manteiga e não manteiga com pão; beba leite com chocolate e não chocolate de leite; coma queijo, mesmo sem pão; coma morangos, mesmo com chantilly.

**VIVA MAIS AO AR LIVRE**

A actividade física é fundamental para a saúde e bem-estar, ajuda a gastar energia, a fortalecer os músculos e os ossos, a manter um peso saudável e a reduzir o risco de várias doenças. Para uma vida saudável recomenda-se, pelo menos, 30 minutos de actividade física todos os dias. E praticar actividade física não significa necessariamente inscrever-se num ginásio, existem pequenos gestos diários que ajudam a aumentar a actividade física:

- Ainda se lembra como se salta à corda?;
- Brinque ao ar livre com as crianças;
- Dance, mesmo em sua casa;
- Passeie, sempre que puder;
- Deixe mais vezes o seu carro em casa.

**RELAXE**

O stress é uma reacção natural e faz parte da sua vida. Até determinado patamar é positivo e ajuda a obter melhores resultados, contudo, se for contínuo ou recorrente pode tornar-se contraproducente e prejudicial para a saúde. Relaxe! Guarde um momento para si todos os dias: ajuda a reduzir tensões físicas, diminui o stress e permite um melhor desempenho em tarefas mentalmente mais exigentes, ajudando-o a pensar melhor.

- Procure distribuir o tempo do seu dia intercalando o trabalho, família, lazer e descanso.
- Dê um passeio à hora de almoço, leia um livro, navegue na internet, ouça música.
- Rodeie-se da família, cultive amizades ou preencha o seu tempo com algo que goste.
- Mantenha o sentido de humor.
- Veja as situações pelo lado positivo e não pelo lado negativo.

**GOSTE DE SI**

Sentir-se bem consigo é fundamental para manter a força e segurança necessárias para enfrentar os desafios do dia-a-dia. A sua auto-estima pode ser influenciada positivamente através da forma como pensa, como age, como ocupa o seu tempo, como cuida da sua imagem.

- Um corpo perfeito não tem de ser muito magro, muito jovem ou muito bronzeado. O corpo perfeito é o seu... com saúde!
- Faça uma coisa que há já muito tempo tem adiado.
- Mime-se! Há pequenas vitórias diárias que habitualmente deixa passar em branco, valorize-as.
- Faça coisas diferentes, irá sentir-se melhor por aumentar os seus conhecimentos e fugir da rotina.

**SEJA RESPONSÁVEL COM O SEU CORPO**

- Vigie regularmente a sua saúde e aposte na prevenção.
- Fale regularmente com o seu médico.



## SOBREMESA GELADA DE WHISKY

### INGREDIENTES:

• ½ litro de natas • 4 colheres (sopa) de Canderel • 1 cálice de whisky • Miolo de amêndoa • Passas ou corintos

### PREPARAÇÃO:

Bata as natas até ficarem firmes.

Junte-lhes o Canderel e o whisky e continue a bater até ganharem consistência.

Adicione uma mancheia de amêndoas peladas, cortadas grosseiramente e levemente torradas, e outro tanto de passa ou corintos.

Leve a mistura a gelar durante quatro horas, batendo-a de vez em quando com um garfo para que não se formem **crystals de gelo**.

**Na altura de servir**, decore a sobremesa com mais amêndoa torrada.



### ALBUFEIRA

11 11.º Festival de Música Al-mutamid Ibn Misjan Ensemble. Auditório Municipal.

Até 1 Março Galeria Fotográfica: Prémio PhotoEspana Ojodepez de Valores Humanos 2010 Uma Seleção das Reportagens Fotográficas Premiadas. Fnac - Algarve Shopping

### SILVES

4, 5 e 6 6º Encontro Land Algarve. Pavilhão de Feiras e Exposições Fissul 13 Marcha Corrida / Silves. Passeio Pedestre. Concentração: Piscinas Municipais Hora. 10h00



**Solar das Oliveiras**  
RESTAURANTE GRILL  
*Olive* Cocktail & Music Bar

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

Caro(a) Cliente, encerrámos para férias.  
Reabrimos em 11 de Março

Regional

**algarve fm**  
Rádio Silves  
www.algarvefm.pt

91.8  
92.4  
93.7



EVENTOS?  
ESPECTÁCULOS?  
ARTISTAS?



Este ano comece logo no início do ano 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!

Contacte-nos

**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

Oh! Pipa.  
Tu vais ter  
Reforma?

Vou sim LP!  
Quando tu  
fores grande



## 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

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

Solução na próxima edição



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

Solução da edição anterior  
Solución de la edición anterior

## Secas

- Sabem o que diz uma zebra para uma mosca? - **Tu estás na minha lista negra.**
- O Batman veste o seu Bat-fato, calça os seus Bat-sapatos e coloca a sua Bat-gravata. Onde é que ele foi? **A um Bat-zado.**
- Vão duas vacas na rua e diz um dos amendoins: - **Sabes... acho que estamos na anedota errada...**
- Iam dois amendoins na rua. **Um contou uma anedota, o outro descascou-se a rir.**
- Era uma vez um cão com três patas. **Sempre que ia mijar, caía.**
- Em que parte é que as galinhas têm mais penas? **Na parte de fora!**
- Quantos homens a sério são precisos para mudar uma lâmpada? **Nenhum. Homens a sério não têm medo do escuro!**
- Uma garrafa de gás pergunta a um balão: - Posso-te contar uma anedota? - **É melhor não que ainda me rebento a rir!**
- Uma lula e um pargo caminham calmamente pela rua quando o pargo bate com a cauda na cabeça da lula. **Diz a lula: - Então? Estás pargo ou quê? - Calula!**

## Provérbios Populares - Mês de Janeiro

- Fevereiro grãozeiro.
- Fevereiro faz dia e logo Santa Maria.
- Fevereiro não quer mulher ao soalheiro.
- Fevereiro quente não vejas tu nem o teu parente.
- Fevereiro quente trás o Diabo no ventre.
- Fevereiro quer-se o rio cheio.
- Fevereiro recouveiro afaz a perdiz ao poleiro.
- Fevereiro, fêveras de frio e não de linho.
- Fevereiro, o mais curto mês e menos cortês.
- Fevereiro, rego cheio.
- Inverno que não vem em Janeiro, vem dois em Fevereiro.
- Janeiro e Fevereiro enchem e vazam o celeiro.
- Janeiro geoso, Fevereiro nevoso, Março mulhoso, Abril chuvoso e Maio Ventoso, fazem o ano formoso.
- Lá vem Fevereiro, que leva a ovelha e o carneiro
- Não chovendo em Fevereiro, não há bom prado nem bom colmeiro.
- Neve de Fevereiro, presságio de mau celeiro.
- Neve em Fevereiro não faz bom celeiro.
- O Fevereiro mata a mãe no ribeiro.
- O mês de Janeiro e Fevereiro, ou enche ou vaza o espigueiro.
- Fevereiro feveroso, Março escavernoso, Abril ventoso e Maio remeloso fazem o ano formoso.



*Não há solidão mais triste do que um homem sem amigos.  
Sem eles o mundo é um deserto, (Franco Bacon)*

*As flores não nascem sem o calor do sol. Também os  
homens precisam da amizade para viver (Phil Bosmans)*

*De punhos cerrados, não se pode apertar a mão a  
ninguém (Indira Ghandi)*

*Leve é o trabalho quando repartido por todos (Homero)*

*Não me digas o muito que trabalhas, fala-me antes do  
muito que fazes (James Ling)*

Veja esta edição também em  
[www.amelhoropcao.com](http://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](http://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



*Algarve, um lugar perto do paraíso*  
*Algarve, a place near paradise*

# 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  
 Zezé Confecções 289 715 214  
 Ibéricafrio 289 702 314

## • Faro

NM Pneus • Patacão 289 816 122  
 Garrafeira Jafers 289 829 137  
 Virgílio Reis 289 997 289 500

## • Loulé

Supermercados Jafers 289 389 071  
 Gráfica Comercial 289 420 200

## • 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

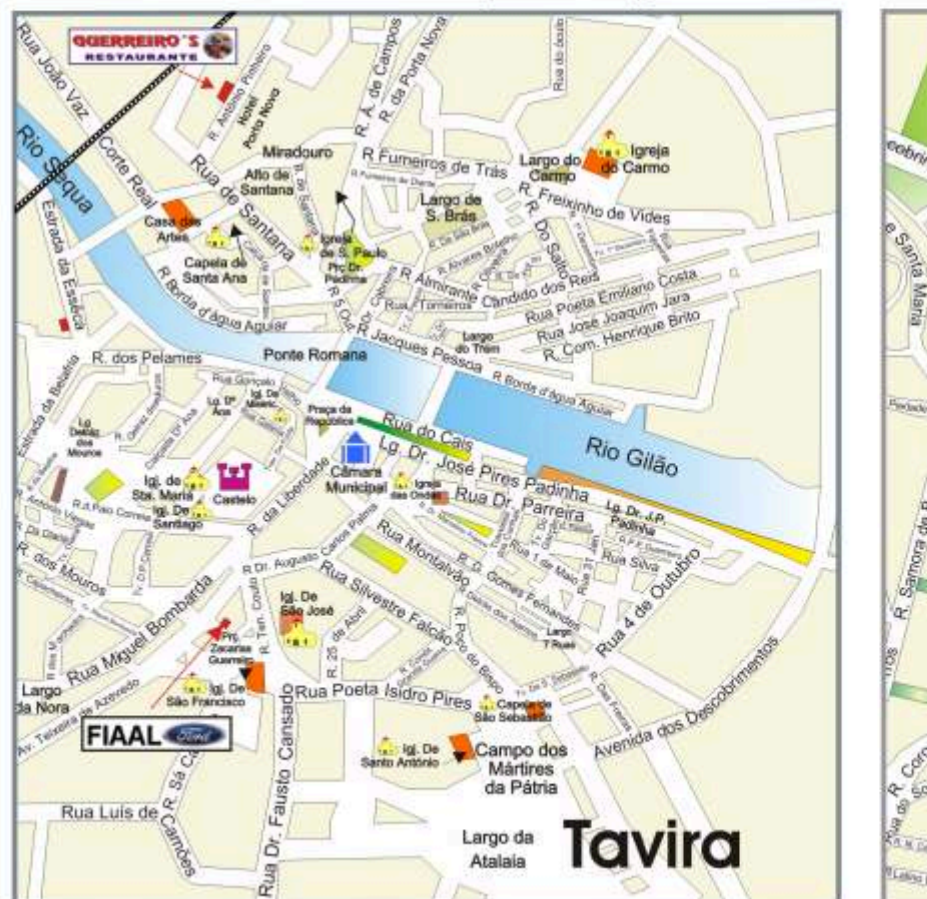


### Campos de Golfe do Algarve Algarve Golf Courses

- |                       |                           |                            |
|-----------------------|---------------------------|----------------------------|
| 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 Millennium 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 1

## Fale connosco para pôr o seu

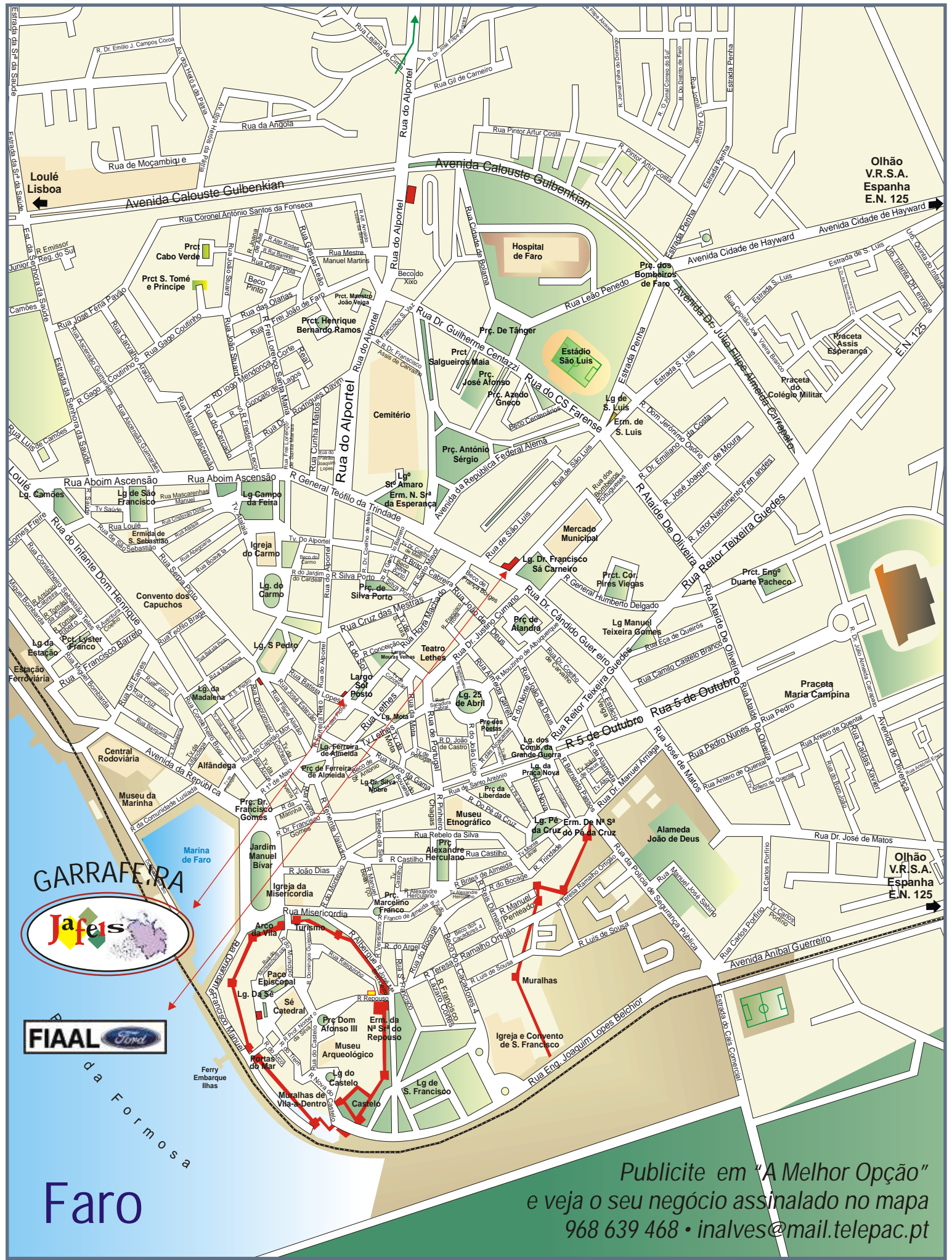




## negócio neste Mapa do Algarve e na Planta do seu







Faro

Publicite em "A Melhor Opção" e veja o seu negócio assinalado no mapa  
968 639 468 • [inalves@mail.telepac.pt](mailto: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](http://www.amelhoropcao.com)





**ZEZÉ Confecções**

**Óptica Nascente, Lda.**

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

Ria Formosa

**Olhão**