

Julho 2008
Julio nº21



A melhor opção



La mejor opción



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

A melhor opção
The Best Option

Contém
Agenda de eventos culturais.
Plantas e Mapa de estradas do Algarve.
Anúncios que dão descontos.
Fotografia, Passatempos.

Revista Grátis / Free

The Algarve is beautiful but take care with the Sun

O Algarve é lindo mas cuide-se do Sol

elevados padrões de impressão

zona industrial de lulé - apartado 247 - 8100-911 lulé - tel. 289420200 - fax. 289420201 - geral@graficacomercial.com - www.grficacomercial.com



A melhor opção La mejor opción

www.amelhoropcao.com

inalves@mail.telepac.pt

Aproveite esta oportunidade! O seu anúncio em "A Melhor Opção" é como enviar 2000 cartões de visita a + de 2000 potenciais clientes, e só custa 100 ou 125 € + IVA.

Contacte-nos até dia 25 para a sua publicidade aparecer na revista já no próximo mês.

Para a edição Agosto oferecemos:

A produção do anúncio (fotografia, texto e design)

Presença na internet no site www.amelhoropcao.com

Referência ao nome da sua empresa em um spot de rádio diariamente.

...E se houver 4 empresas anunciantes no seu concelho, oferecemos também a publicação da página de agenda dos eventos culturais do seu município.

A melhor opção
La mejor opción



Tabela de Preços	Medidas	Pág/par	Pág/ímpar
	Alt x Larg.		
* 1/16 página	* 30,0 x 96,5 mm	* 55 € —	* 60 € + iva
1/8 página	63,4 x 96,5 mm	100 € 2 t-shirt	125 € + iva 3 t-s
1/4 página	96,0 x 129mm	200 € 4 t-shirt	250 € + iva 5 t-s
Rodapé	63,4 x 197 mm	200 € 4 t-shirt	250 € + iva 5 t-s
½ página	129 x 197 mm	350 € 7 t-shirt	390 € + iva 8 t-s
1 página	197 x 260,5 mm	700 € 14 t-shirt	750 € + iva 15 t-s
Verso Capa	197 x 260,5 mm	800 € 16 t-shirt	850 € + iva 17 t-s
Verso Contra Capa	197 x 260,5 mm	850 € 17 t-shirt	875 € + iva 18 t-s
Contra Capa	197 x 260,5 mm	1000 € 20 t-shirt	

* Publicidade simples, sem bonificações de mapas, rádio e brindes publicitários

Condições de Pagamento: 50% c/reserva espaço, resto c/aprovação layout do anúncio





Foto: Arquivo

Julho / Julio
Edição/Edición 21 - 2008

FICHA TÉCNICA

Proprietário: Inácio A. S. Silva Alves
Sede: R. António Henrique Cabrita lote 2 r/c Dt. 8700-247 Olhão
Publicação inscrita c/n. 125012
Editor/Director: Inácio Alves
Design/Paginação: Elizabeth Rodriguez
Contactos Publicidade: Inácio Alves
Tel. 00351289721050 • Fax. 289721702
Tlm. 00351 917292576 - 968639468
Email: inalves@mail.telepac.pt
www.amelhoropcao.com
Impressão: Gráfica Comercial - Loulé
Publicação mensal
Tiragem: 2000 exemplares
Distribuição Gratuita

Nota: Toda a publicidade e informação aqui publicada é da responsabilidade das instituições que as enviam. Os artigos publicados são da responsabilidade dos seus autores e não refletem necessariamente a opinião do Director.

É proibido a reprodução no todo ou em parte dos conteúdos desta edição sem a devida autorização.

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

SUMÁRIO

Editorial _____	2	Eventos de Faro _____	17
amml2000 _____	3		
Chegaram as dietas de Verão _____	3,4		
Eventos de Tavira _____	5		
Conselhos e Dicas da Isilda _____	6		



Eventos de Loulé _____	18		
Eventos de Olhão _____	6		
Carreiras de Barcos p/as Ilhas _____	6		
Cerimónias do			
16 de Junho 2008 _____	7, 9, 10, 11, 12		



Visite Olhão:			
• Para Quem Gosta de Livros _____	13		
• Viagem á volta de 1808 _____	13		
• Para Navegar na Ria Formosa _____	13, 14		



Olhão Fashion 2008 _____	14,15		
--------------------------	-------	--	--



Peixe Fresco?!...É no mercado de Olhão pois claro! _____	16		
--	----	--	--



Eventos de Loulé _____	18
------------------------	----



Fotografia _____	20
Dicas do Jafers sobre Vinhos _____	21



Novidades _____	22
Tabelas das Marés _____	22
Modo de falar dos Algarvios _____	23



Eventos de Albufeira e Silves _____	23
Passatempos _____	24

Visite-nos em www.amelhoropcao.com



A sua empresa merece estar aqui. Contacte-nos!



inalves@mail.telepac.pt • 968 639 468



103.3

R S A

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

Rádio
Stº António

Onda Viva

rsa1033@hotmail.com

Editorial

Estamos já no mês de Julho, e começa aqui o trimestre do nosso contentamento porque se tudo correr bem com os homens e a natureza, Julho Agosto e Setembro são os meses em que o Algarve, com a vinda do turismo, poderá recuperar um pouco da crise profunda que foram estes primeiros seis meses de 2008.

Oxalá não haja mais aumentos dos combustíveis para evitar graves conflitos sociais. E é preciso que o governo no curto espaço de dois meses encontre soluções para incentivar e apoiar as micro, pequenas e médias empresas a continuarem a trabalhar para que no final de Agosto não aumente o desemprego, e a consequente pobreza e miséria que leva á ruptura da coesão social, com os resultados já conhecidos nas grandes cidades de Lisboa e Porto onde se verifica o aumento da criminalidade violenta, cujos números podem ser, para o governo, apenas de mera estatística, mas que para o cidadão comum condiciona a sua liberdade e a mobilidade, por ter que prevenir-se e cuidar da sua, e da segurança dos seus.

Não é segredo para ninguém que as coisas estão muito mal no nosso país, e nem adianta dizer que estamos assim porque a Europa e o mundo também estão mal por causa do aumento do petróleo. A questão tem mais a ver com globalização da economia cujo modelo económico se apoia na exploração das grandes maiorias que trabalham e criam riqueza para as minorias ganharem mais, especulem e multipliquem mais as suas riquezas. E quer se queira quer não esta globalização económica vai levar o mundo a uma revolução também global, porque não será mais possível o mundo continuar a viver como até aqui, não só por questões ambientais mas sobretudo porque a fome é uma ameaça real a que todos estamos sujeitos. É bom não esquecer que uma simples paragem dos camionistas por três dias veio mostrar como o Algarve está dependente de tudo, tendo por isso rupturas nos abastecimento de combustíveis até a ameaça de falta de produtos frescos, mercearia e outros nas grandes superfícies e mercado em geral.

O Algarve e os algarvios precisam pois de reequacionar a sua maneira de estar e de viver aqui no presente, e prevenir o futuro minimizando dependências do resto do país e do exterior. Se a nossa indústria é o turismo, assente numa extensa costa com magníficas praias e temos um clima ameno durante quase todo o ano, vamos pois nós todos que habitamos a região, e somos pouco mais de 350.000, começar a colaborar e a trabalhar para conseguir a autonomia da região. Não nos referimos á autonomia político-administrativa do Algarve que é o que os políticos desejam, mas sim á autonomia económica da região procurando contribuir para que se atinja a auto-suficiência alimentar, e energética possível. Ainda temos campos e hortas, terras agrícolas no Algarve, vamos pois incentivar a sua exploração, dando preferência aos produtos agrícolas da região quer tenham ou não as medidas e os padrões exigidos pela EU, afinal não podemos ser todos altos, fortes e louros como os alemães. Vamos pois começar a ser mais selectivos nos nossos consumos e escolhas porque você não precisa de comprar todos os dias mangas do Chile, abacaxi das Honduras, ou maçãs da China que são produtos importados que custam divisas ao país. A gente sabe que a mentalidade dos portugueses é valorizar o que vem de fora, até para seleccionador nacional tivemos um brasileiro e para administrar e salvar a TAP mandámos vir um Pinto do Brasil, mas convenhamos que aqui no Algarve podemos fazer mais e melhor com a prata da casa que temos, há que incentivar e expandir a agricultura e recuperar e desenvolver a pesca e a piscicultura na região. Há que procurar

incentivar o mais possível o recurso á captação e aproveitamento da energia solar e eólica. Há que procurar criar no Algarve, espaços e infra-estruturas com condições para atrair à nossa região inteligências e investimentos no sector da investigação e novas tecnologias.

Por mim eu já vou tentando mudar alguma coisa. Para poupar combustível e o ambiente ando menos de carro, e quando tenho que fazer deslocações para fora da terra, planifico essa deslocação para no mesmo dia e espaço a percorrer fazer diferentes tarefas. Para fazer compras do dia (faltas) vamos ao mini mercado próximo e para fazer as compras quinzenais vamos ao Jafers um Supermercado sedado na região, isto porque eu sou dos que defendem que devemos gastar o nosso dinheiro onde o ganhamos, em vez de o irmos gastar onde não nos dão nada a ganhar nem a nós nem à região. Quando tiver que fazer compras pense bem onde vai gastar o seu dinheiro e se essa opção é boa para si e para o futuro da sua terra. E sobretudo lembre-se que é consigo, das suas decisões e atitudes que o Algarve pode mudar para melhor, não faça como aqueles indivíduos que apregoam defender os direitos humanos e calçam "ténis" e outros produtos de marcas famosas que deslocalizaram as suas fábricas para a China e a Índia, por a mão de obra ser mais barata quando não é trabalho escravo. Não se esqueça que o excesso de oferta de tudo o que hoje pode dispor, também pode acabar de um momento para o outro, por isso é bom que se vá mentalizando que é preciso plantar e trabalhar a nossa terra e o mar para que não nos falte o pão, a sardinha amarela e a farinha de milho (xarém) que foi muitas vezes a base da alimentação dos nossos avós.

O Editor

The Bowen Technique

Every body is better with Bowen

Back, Neck & Shoulder Pain

Sinus, Respiratory & Hay Fever

Pelvic Tilt, Knee, Ankle & Foot Problems

Repetitive Strain Injury, Tennis & Golfers Elbow

Stress & Depression, Digestive & Bowel Problems

With Gareth Bullock BTA

Tel. 912 540 071

Ayamonte Tavira Olhão São Bras Almancil Vilamoura

Chegaram as Dietas de Verão

It's Time for the Summer Diets



Dietas há muitas e para todos os gostos. Qualquer que seja a dieta que você escolha para reduzir o seu peso, perder banhas e melhorar o seu aspecto físico, ou simplesmente porque o seu corpo e o seu coração começam a dar sinais de cansaço e precisa fazer dieta pense nisto; Ninguém precisa de ingerir mais calorias do que aquilo que efectivamente o corpo necessita para viver e desenvolver a sua actividade física. Toda a gente já sabe que quando come de mais (em excesso) e não tem uma correspondente actividade física que queime (elimine) as calorias ingeridas a mais, o resultado é estas calorias se acumularem criando gordura que vai deformando e sobrecarregando pernas e órgãos vitais. Os pescadores dizem e com razão que “pela boca morre o peixe” nós podemos acrescentar que “o homem também morre pela boca”. Algumas pessoas comem tanto que até parece quererem imitar os ursos polares que comem muito para acumularem gorduras e depois dormir a “siesta” no período de hibernação. Faça você a dieta que fizer, não se esqueça que ao depositar a mais da sua conta no estômago, que não fica à ordem para gastar de imediato, vai para a outra conta a prazo que lhe garante mais umas gramas todos os dias, por isso caro ou cara leitora, mais vale “a gente” ficar com uma pequena vontade de comer não saciada, do que comer mais um bocadinho que vai contribuir para o tal depósito de gorduras



Diet! There are diets for everyone. Whatever the diet you choose to reduce your weight and improve your physical appearance, or simply because your body and your heart starts giving signs of fatigue, think about this; Nobody needs to eat more calories than their body needs to live and carry out its daily activity. Everybody already knows that when you eat too much and do no physical activity to burn the calories, the result is to accumulate fat.

The fishermen used to say, and they are right that "the fish dies by the mouth" we can add this to "the man also dies by the mouth." You can do as many diets as you want, but do not forget that too much food is like making deposits in the account that is your stomach, and if you don't spend the calories immediately, it goes to another account which will give you interests of a few more grams every day. So dear reader, it is better to stop eating before you feel too full and suffer the consequences.

In your meals you have to avoid too much salt and drink more water.

If you have already started doing a diet it is good to look

Continuação/Next →



CONCENTRADO ACTIVO DE SOLUÇÕES DE MERCHANDISING E MARKETING PARA O SEU NEGÓCIO

SURTIU NA VIRAGEM DO NOVO MILÉNIO E JÁ ASCENDEU À CATEGORIA DE REFERÊNCIA NO SECTOR, COM ACÇÕES DESENVOLVIDAS DE NORTE A SUL DO PAÍS EM PARCERIA COM CLIENTES DE PEQUENA, MÉDIA E GRANDE DIMENSÃO.

OFERECEMOS UM SERVIÇO COMPLETO E DE REFERÊNCIA NA ÁREA DO MARKETING E DO MERCHANDISING, TENDO EM VISTA FAZER COM QUE OS NOSSOS CLIENTES ATINJAM CABALMENTE OS SEUS OBJECTIVOS NA COMUNICAÇÃO COM O PÚBLICO-ALVO.

OS NOSSOS SERVIÇOS

Concepção de promoções
Criação, planeamento, desenvolvimento e implementação de acções promocionais específicas de produtos e empresas nos pontos e nos canais de venda.

Concepção e produção de suportes PLV
Criação e realização de suportes originais e inovadores para apoio às acções no ponto de venda.

+
Gestão de Concursos e Promoções
Consultoria de Marketing e Comunicação
Aluguer de Equipamentos
Organização de Eventos
Reposição
Promoção
Sampling
Auditoria do Ponto de Venda

AMML2000
Merchandising
www.amml2000.net
amml2000@amml2000.net

SEDE
tel. 229 064 524/25 . Fax 229 064 526
Rua Fernando Namora, nº 111
4425-650 Pedrouços/Maia

Algumas acções desenvolvidas por nós:

Schweppes

L'ORÉAL



OSRAM

Cadbury

Nicola
cafés



Chegaram as Dietas de Verão They arrived the diets of summer



a prazo, e muitas vezes ainda nos obriga a tomar uma água com gás para passar a azia.

Nas suas refeições evite o sal. Pode verificar por si que quando consome menos sal bebe menos refrigerantes ou bebidas açucaradas, cervejas ou vinho e isso é bom para manter o peso e evitar hipertensão.

Se já começou com a dieta será bom avisar os seus amigos, isto porque as dietas também causam distúrbios e mau humor. Se o comer altera o humor, imagine-se a alteração de humor que provoca a falta de comida. Ao submeter-se a uma dieta obriga-se a uma mudança de hábitos alimentares ou obriga-se a passar sem alguns dos alimentos habituais e isso pode causar ligeiras depressões (pela baixa do nível de serotonina).

Já agora fique a saber que alguns estudos provam que os alimentos ricos em hidratos de carbono, como as massas, pão, batatas e arroz, têm efeitos calmantes, ansiolíticos, sedativos e levemente antidepressivos, que se assemelham ao aumento de certas substâncias no sangue que tem efeitos na química cerebral.

Diz-se que a razão, emoção, aspecto e custo influenciam as nossas preferências alimentares. Por outro lado outros alimentos mexem com o nosso humor, como o chocolate, café e açucars que estimulam e confortam.

Saiba também que se pode testar o efeito dos alimentos e estes são verificáveis meia hora após serem ingeridos. Conheça alguns alimentos.

O chocolate é referido como tendo propriedades antidepressivas por conter magnésio, (um relaxante) e estimulantes cafeína e teobromina, e ainda em quantidades ínfimas, outras substâncias com efeitos próximo ao das anfetaminas.

A cafeína estimula as células cerebrais, facilita a digestão e cria um efeito de dependência. Café em excesso tem efeito excitante e impede o sono.

Os açúcares sempre presentes nos alimentos, fornecem energia "combustível" ao cérebro. Quando o nível de açúcar no sangue desce, é frequente o humor e a boa disposição baixar também.

O germen de trigo e a levedura são ricos em vitamina B e em Selénio. Um défice neste nutrientes pode provocar um sentimento de depressão, apatia, ou o contrário nervosismo e irritabilidade.

Para complementar e ajudar a sua dieta, acrescente um pouco de exercício que é muito bom, desde subir e descer escadas em vez de usar elevadores, andar a pé, fazer boas caminhadas, andar de bicicleta, nadar no mar ou na piscina e fazer sexo também conta. O importante é fazer algum exercício físico ajuda a queimar as calorias em excesso e ao mesmo tempo a manter o corpo com elasticidade e o espírito jovem



advise your friends so they are aware that you are watching what you eat.

Some studies show that foods that are rich in carbohydrates, such as pasta, bread, potatoes and rice, have calming effects, anxiolytic, sedative and slightly antidepressants, which are similar to the increase of certain substances in the blood that effect the brain.

Caffeine stimulates the brain cells, facilitates digestion and creates an effect of addiction. Coffee in excess can prevent sleep.

The sugars always present in food, is like energy supply "fuel" to the brain. When the blood sugar level drops, often the humor and good mood also drops. Wheat germ and yeast are rich in vitamin B and Selenium. A deficit in nutrients can cause a feeling of depression, apathy, or the opposite nervousness and irritability.

To complement and help your diet, add regular exercise, like walking, riding a bike, swimming in the pool or in the sea and sex also reduces calories. The important thing is to do some physical exercise to burn the excess calories.



Batido de Banana

Ingredientes:

3 bananas - ½ litro de leite - 2 colheres de sopa de açúcar um pouco de mel (Caso tenha. Não é essencial)

Preparação:

Primeiro de tudo descasque as bananas, em seguida corte-as em pedaços e coloque-os num liquidificador. Por fim junte o leite, o mel e o açúcar e mexa muito bem. Coloque em copos, sirva e se gostar beba por uma palhinha.



Eventos, Município de Tavira

- 1 Cenas na Rua "Mafalala 2". Companhia de Culturarte de Moçambique. Praça da República. 22h00
- 2 a 5 FORMAS 1ª. Feira Artes Performativas. C. Histórico.
- 5 Cenas na Rua "Caravan Cabaret" Al MASRAH Teatro e BAAL. Praça da República. 22h00
- 5 Fest. Anual Patinagem Artística. Pav. Mun. Dr. Ed. Mansinho.
- 5 a 21 Set. Exposição Colecção Privada de Pedro Cabrita Reis. Palácio da Galeria/ Museu Municipal de Tavira.
- 6 Baile. Largo da República (Luz de Tavira). 22h00.
- 6 C. Rua "A Lição de Offenbach". ACTA. Praça da República
- 7 Baile e Marchas dos Santos Populares. Lg República 22h00
- 7 e 6 Cenas na Rua "Aullidos" Teatro Corsário (Espanha). Claustros do Convento do Carmo. 22h30
- 19 Julho a Agosto. Exp. Fotografia: "PORTOBELLO" Patrícia Almeida "DOCE SAL" Catarina Mendes. Casa das Artes
- 9 Cenas na Rua "Magic Tavira". Praça da República. 22h00
- 10 Cenas na Rua "Escola de Mulheres", de Molière. Teatro ao Largo. Praça da República. 22h00
- 10 a 25 Camp. Mundial Splash/Eurocup de Flash. Ilha Tavira.
- 11 Cenas na Rua "Splash". T. Regional da Serra de Montemuro. Praça da República. 22h00
- 11 a 13 Baile. Largo de Estiramantens. 22h00
- 11 Baile - "Tânia e Teresa" e Luís Godinho. Estiramantens.
- 11 e 12 XIX Festival de Folclore "Cidade de Tavira".
- 11 a 20 IX Mostra Cinema Europeu. Conv. do Carmo (ar livre)
- 12 Fest. Anual Patinagem Artística. Pav. Municipal Luz TVR
- 12 Baile - grupo "Reflexo" e Pedro Viola. Estiramantens
- 12 Cenas na Rua "Johan Wellton road show" Johan Wellton (Suécia). Praça da República. 22h00
- 13 Cenas na Rua "Girafas" Xirriquiteula Teatro (Espanha). Jardim do Coreto / Praça da República. 21h00 e 23h00
- 13 Prova Nacional de Campo "Tiro com Arco". Campo de Futebol da Luz. 10h00
- 13 Baile - grupo musical "Duo Espacial". Estiramantens
- 16 "Mestre Almada" Armação do Artista. Pal. Galeria. 22h00
- 18 Rosa Passos. Jazz e Bossa Nova. Fábrica Balsense. 22h30
- 18 Fanfarra Kaustica. Praça da República. 22h30
- 18 Julho a 3 Agosto XIV Feira do Livro. Rua do Cais. 0
- 19 Torneio de Malhas e Tiro ao Alvo. Estiramantens.
- 19 Fest. Internacional de Folclore de Stº Estêvão. Polidesportivo de Santo Estêvão. 20h00
- 19 e 20 Torneio de Futsal Geminações. Pavilhão Municipal Dr. Eduardo Mansinho
- 19 a 25 Camp. Mundo Splash e Eurocup de Flash. Tavira
- 20 Encontro Tradicional Música Portuguesa.m Cachopo. 16h30
- 21 Baile com "Dimensão Três" e Gala de Jovens Artistas Amadores. Largo da República. 22h00
- 22 "Tora Tora Big Band". Praça da República. 22h30
- 24 "Quinteto La Tipica" Argentina. Praça da República. 22h30
- 25 Uni Tango (Argentina). Praça da República. 22h30
- 25 a 27 "Aqui há Ostras"- I Festival da Ria e outros Mariscos. Parque de Estacionamento das Salinas
- 26 Ute Lemper e Orquestra do Algarve. Lg do Carmo. 22h30
- 27 Prova Nat. de Mar- Cidade de Tavira. Ilha de Tavira. 11h00
- 27 e 28 Baile, Jorge Miguel. Lg República Luz Tavira. 22h00
- 31 JP Simões. Palácio da Galeria. 22h30

Botinas

Materiais de Construção



A diferença na
Construção e Decoração

SEDE: Av. da Liberdade, Apartado 104 • 8150-909 S. Brás Alportel

Tel.: 289 842 601 - Fax. 289 842 630

FARO: Gaveto da Av. Cal. Gubelkian, 10 8000 Faro • Tel./Fax: 289 822 020

TAVIRA: Rua do Óculo, 11 - Loja A - 8800 Tavira • Tel./Fax: 281 370 899

www.botinas.com

GUERREIRO'S
RESTAURANTE
De: José Manuel S. Guerreiro



Casamentos e Baptizados
Requinte e Qualidade

Marisco e peixe sempre fresco... Qualidade Garantida!

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



T. Móvel Móveis, Lda



www.tmoveis.com

Loja 1 - E.N. 125 Junto à Conceição de Tavira • Tel/Fax. 281 370 084

Loja 2 - E.N. 125 Vale Carangueijo • Tel: 281 381 803/4 Fax: 281 381 805

Loja 3 - Rua 25 de Abril 18 • Conceição de Tavira • Tel: 281 370 084 • 8800 Tavira



Conselhos e Dicas da Isilda

Este mês vamos falar de beleza...



Para ter uma pele brilhante, enquanto a banheira enche, pendure no chuveiro um saco de musselina com um quilo de farelo. Quando estiver cheia, a água terá arrastado todo o farelo. Antes de entrar na banheira, pressione o saco para que o resto do farelo saia através do pano. Pode ainda acrescentar o seu gel corporal habitual. A pele ficará muito macia.



O pêssego é ótimo para as peles secas e com rugas. Com ele pode fazer a seguinte máscara: triture o pêssego e misture-o com clara de ovo. Aplique sobre o rosto e deixe actuar 20 minutos. Lave com água morna.



Os poros têm tendência a dilatar se a pele for excessivamente oleosa ou se tiver perdido a elasticidade com o tempo. Ficarão mais fechados se aplicar no rosto uma máscara de argila. Deixe-a repousar durante 10 minutos, retire-a com água fria e passe um tónico adstringente.



Se o seu cabelo é muito fino e pouco tempo depois de o lavar fica escorrido e com as pontas espigadas, experimente este truque: lave-o com champô que lhe dê volume e, quando o aplicar pela segunda vez, deixe-o actuar alguns minutos. Depois em vez de usar creme amaciador, deite uma garrafinha de cerveja na última passagem.



Se tiver as pestanas direitas e sem forma e quando põe rímel este quase não se nota, pulverize um pouco de laca na ponta do dedo indicador e, com os olhos bem fechados, passe-o pelas pestanas, desde a raiz até às pontas. Depois curve-as com um frizador, feche novamente os olhos e aplique pó de arroz solto, com a ajuda de um pincelinho ou de uma esponja. Neste momento já deverão estar encurvadas. Se assim não for, volte a aplicar rímel sobre o pó de arroz.



Para o caso de lhe virem a aparecer golpezinhos nas comissuras dos lábios, aplique-lhes uma compressa com mel. Se a deixar actuar durante a noite, no dia seguinte terão desaparecido por completo.



A temperatura da água não deve ser a mesma para todos os tipos de pele. Por isso, tome nota: se a sua pele for seca, sempre que aplicar água no rosto, quer seja para lavar ou apenas para refrescar, é preferível usar água morna. Pelo contrário, se tiver a pele oleosa, dar-se-á muito melhor com água fria, pois com esta temperatura os poros fecham, limitando-se, assim a produção de sebo.

Eventos, Município de Olhão

Até 5 Mostra Filatélica. Rua do Comércio, nº 17 (antiga loja Campilar). Seg. a Sáb. 10h00 às 12h30 15h00 às 18h00

Até 6 Feira do Livro 2008. Jardim Pescador Olhanense. 19h30 às 24h00

Até 17 de Agosto Exposição de Martins Leal. Galeria da Biblioteca Municipal de Olhão

Até 25 de Agosto Concurso Literário - Algarve/Brasil. Clube da Simpatia

5 Música para Bebés. Conservatório de Música de Olhão

8 "Ilha dos Escravos, A" por: Francisco Manso. Inserido na Iniciativa: Olhares sem Preconceito (Cabo Verde) em parceria com a MOJU. CineClube de Olhão. 21.30h

24 a 27 Feira Nacional de Parques Naturais e Ambiente. Jardim Pescador Olhanense. 18h00 às 24h00



Mercados e Feiras:

1.º Domingo do mês. Feira de Velharias. Fuzeta: Junto ao Parque de Campismo

4.º e 5.º Domingo do mês. Feira de Velharias. Quelfes.

1.ª Quinta-feira do mês. Mercado. Fuzeta: Junto ao Parque de Campismo.

1.º Domingo do mês. Mercado. Moncarapacho: Junto à Rua das Olarias.

4.º e 5.º Domingo do mês. Mercado. Quelfes: Frente à Escola EB1 de Quelfes

Carreiras de Barcos p/as Ilhas De 1 de Julho a 31 de Agosto

Olhão	Culatra	Farol
07h00	07h45	07h30
09h00	09h30	10h00
11h00	11h30	12h00
13h00	13h45	13h30
15h00	15h30	16h00
17h30	18h00	18h30
19h30	20h00	20h20

MARISCOS

Floris

Marisco Crú e Cozido

Camarão • Conquilhas
Sapateira • Lavagante
Ameijoas • Lagosta • Perceves • etc.

(Aceitamos Encomendas)
☎ 00351 937 788 877

REST. RIA FORNOSA
5% desconto
JARDIM PESCADOR OLHANENSE

Avenida 5 de de Outubro (Cerca de la PSP) - OLHÃO

REST. FORNOSA

MARISCOS Floris

PSP POLICIA

Restaurante Marisqueira

Av. 5 de Outubro, 156 • Tel.: 289 098 757 • Olhão


Cerimónias do 16 de Junho 2008 • Celebrations of June 16, 2008


Não é hábito em "A Melhor opção" escrever muito sobre eventos e efemérides que já passaram mas nesta edição vamos falar um pouco de como foi o 16 de Junho de 2008 na Cidade de Olhão, porque não é todos os anos que se comemoram os 200 anos de história de um povo que se fez a si mesmo e que, com uma população tão pequena deu um extraordinário exemplo de coragem ao revoltar-se contra as forças de ocupação francesas, que expulsou do lugar de Olhão, dando início ao levantamento popular de todo o Algarve, que assim puseram fim à presença das tropas de Napoleão que nunca mais voltaram ao Algarve.

A cerimónia começou no largo da Câmara Municipal com o hastear simultâneo da bandeira nacional, do município e da EU, perante uma força militar representativa dos três ramos das forças



Fotografias de J. Corte Real

armadas, bombeiros, escuteiros, autarcas do município de Olhão, entidades civis e militares e muito povo anónimo. Seguiu-se uma singela cerimónia de deposição de flores no monumento em frente à igreja de nossa Senhora do Rosário em homenagem aos heróis do 16 de Junho de 1808. No Salão Nobre da CMO decorreu a cerimónia de boas vindas e agradecimento a todas as entidades civis, militares, convidados e a todas as pessoas pela sua presença nesta data tão importante para a Nobre Vila de Olhão da Restauração, hoje cidade de Olhão.

Nestas cerimónias há sempre muitos e longos discursos, que incomodam, cansam e deixam alquebrado quem tem que ouvir de pé, e quer ficar até ao fim, para ouvir falar o homem que há mais de uma década decide o destino deste município num projecto que visa pôr cidade Olhão e as suas freguesias definitivamente no

It is not usual in "The Best" to write a lot about events that have passed. But in this issue let's talk a little about the 16 June 2008, in the city of Olhao, because it is not every year that a city celebrates 200 years of history. A small population in 1808 gave an extraordinary example of courage to began the rebellion against the occupying forces of France, which expelled the place of Olhão, initiating the movement of the entire popular Algarve. This put an end to the presence of the troops of Napoleon who never returned to the Algarve.

The ceremony began in the City Council with simultaneously raising the national flag of the council and the EU, before a



military force representing the three branches of the armed forces, plus firefighters, scouts, mayors of the municipality of Olhão, civilian and military entities and many other people. This was followed by a single ceremony laying flowers by the monument in front of the church "Lady of the Rosary" in tribute to the heroes of June 16 1808. The Main Hall of CMO held the ceremony of welcome and thanks to all civilians, military, and invited people, by their presence in such an important day for the City of Olhão.

In these ceremonies there are always many long speeches, which tire those who have to listen standing up, and want to stay to the end, to hear the man who for over a decade decides the fate of

Cont. Pag. 9 →



Quinta dos Poetas
Hotel - Restaurante

A melhor opção para a sua refeição
Condições especiais para grupos até 250 pessoas
(casamentos, baptizados, aniversários, grupos)



Tel.: 289 990 990 / Fax: 289 990 999 / recep@quintadospoetas.com / OLHÃO

www.quintadospoetas.com




Ibericafrio

ESCRITÓRIO/STAND de VENDAS: E.N. 125, nº 190 • 8700 Olhão
Telefone: 289 702 314 • Fax: 289 707 121
OFICINAS: Zona Industrial - Lote 210 - 212 • 8700 Olhão
E-mail: geral@ibericafrio.com <http://www.ibericafrio.com>



américo ribeiro Publicidade

Serigrafia
Brindes Publicitários

Visite-nos!
www.arpublicidade.com



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



Teresa Aragão
Conexão Brasil,



Praça Patrão Joaquim Lopes, nº 53 • Tlm. 961 303 002 • OLHÃO



Informática
inforser

Computadores Portáteis
desde 590 € IVA incluído.
PC completo + monitor e impressora
desde 590 € IVA incluído.

Garantimos a assistência
Assistência técnica a todas as marcas
Cursos de Formação.

4einforser@gmail.com
E. N. 125, 201 - Lj A • Tel. 289 715804 Fax: 289715661 • 8700 Olhão



PALMINHA & PALMINHA
CASA AGRÍCOLA, LDA.

Sementes • Pesticidas • Rações Máquinas e Ferramentas
Canalizações • Bombas e Sistemas de Rega



Protecção e Segurança

Estrada de Quelfes • Edif. Patinha nº 12 r/c • 8700 OLHÃO
TEL.: 289 70 22 11 • Tlm.: 963 439 001

construção e manutenção / venda de equipamentos e acessórios para piscinas



Construimos a Piscina dos seus Sonhos!

Desconto de abertura 10%



R. Dr. António Henrique Cabrita - Lt 1 - Lj D • 8700 Olhão
tlm.: 91 218 88 55 • geral@corvopiscinas.com
corvopiscinas.com/portal



Restaurante
Cantinho do Carlos
Carlos Alberto Cavaco Correia



Casamentos, baptizados e grupos
Almoços e Jantares. Cozinha Tradicional

289 722 739 • 912 510 066 • Brancanes, Quelfes, Olhão

Ouçá-nos no Algarve e no Mundo!



92.2
Atlântico fm
R.T.V.A

www.atlanticofm.com

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



EDIOLHÃO Licença AMI-6715

Mediação Imobiliária, LDA.



Av. 5 de Outubro n. 164 • 8700-304 OLHÃO • Tel. 289 721 508 Fax. 289 721 510
ediolhao@iol.pt • www.ediolhao.com



Cerimónias do 16 de Junho 2008 • Celebrations of June 16, 2008



do futuro. Ouvir falar o presidente na sua peculiar voz, por vezes rouca, mas sempre clara na definição do que são projectos e objectivos da sua administração não cansa, porque o autarca fala com convicção e paixão dos projectos e das obras concluídas, do mesmo modo que fala dos novos projectos, e leva quem o ouve, a visualizar com ele as obras que quer ainda realizar. Não cansa ouvir quem fala das obras que fez e faz, não cansa ouvir quem se dedica de corpo e alma ao trabalho que escolheu fazer, e ainda menos cansa ouvir um discurso de quem se dedica a servir a causa pública com espírito de serviço público. Depois do discurso do Presidente Francisco Leal, discursou o Prof. Dr. Rosa Mendes. Confesso que já tinha



ouvido com agrado uma primeira vez, (em Janeiro na apresentação do Programa das Comemorações do Bicentenário da cidade,) aquela palestra sobre os homens de Olhão que fizeram o levantamento do 16 de Junho de 1808, mas temos que admitir que

this municipality in a project to put Olhão and its parishes definitively on the path to the future. People listened to the president with his peculiar voice, sometimes hoarse, but always clear, defining the objectives and projects that his administration is working on, because the mayor spoke with conviction and passion about the projects for the future and completed. It never tires to hear anyone speaking of the works he achieves and is planned. After the speech from President Francisco Leal, Prof Dr. Rosa Mendes spoke.

I confess that I had heard with satisfaction the first time (in January in the presentation of the Programme of

Commemoration of the Bicentenary of the city) that speech about the men of Olhão who made the rebellion of the June 16, 1808, but we have to admit that there are historians who know



Deixe-se encantar pela nossa riqueza!




município de Olhão
...mais para si!

 Cerimónias do 16 de Junho 2008 •  Celebrations of June 16, 2008



há historiadores que sabem contar histórias. O Prof. Rosa Mendes é um desses historiadores que, apesar de estarmos de pé, também não nos cansamos de o ouvir falar da história das gentes de Olhão, como nasceu esta terra, como se formou e forjou o carácter e a coragem desta gente, simples e humildes pescadores, que prezavam a liberdade e os seus direitos e souberam lutar por esses valores, com inteligência contra os senhores de Faro, com paus, forquilhas e algumas armas contra as soldados de Junot que lhes ocupavam a terra e lhes levava o sustento. Também o professor falou, (numa indirecta ao Sr. Secretário de Estado do PM, presente na cerimónia em representação do governo) que já naqueles tempos os marítimos de Olhão se rebelavam e fugiam ao pagamento das contribuições e impostos que a Fazenda de Faro

how to tell stories. The prof. Rosa Mendes is one of those historians who, although we were listening standing up it was an interesting speech. Also the Prof. spoke, (an indirect to the Secretary of State) that in those days the fisherman of Olhão were against and avoiding the payment of taxes imposed them By Faro Lords. A slight allusion about contributions and taxes that ordinary people today, are required to pay, without seeing any great benefits. The prof. shortened this history of the heroic people of Olhão always against the Faro people that suppressed and limited their freedom, and against the French who went away expelled by the will of this small village. A few fisherman decided to cross the Atlantic Ocean in an epic journey named "Bom Sucesso" to go to Brazil to speak with the prince regent telling him the good news that the Algarve Kingdom was liberated and to ask the prince for the title of the small village of Olhão to become a Vila.



lhes impunha, numa ligeira alusão ás contribuições e impostos a que o cidadão comum, hoje, está obrigado a pagar sem ver daí no presente grandes benefícios e desacreditar de algum dia ver esses benefícios no futuro. O Prof. encurtou a palestra sobre a história do heróico povo de Olhão sempre avessos aos farenses que os exploravam e limitavam a liberdade, revoltados contra os franceses que os correram ás pauladas e ainda assim como se fosse pouco para merecerem o seu alvará de Vila e a sua liberdade, ainda se fizeram ao mar atravessando de margem a margem o Atlântico numa épica viagem no caíque Bom Sucesso para ir ao Brasil levar ao príncipe regente a boa nova da libertação do Reino do Algarve e pedir o tão desejado alvará de Vila para a sua terra.

A cerimónia nos Paços do Concelho terminou após a homenagem e entrega de Medalhas de Mérito aos funcionários que completaram 25 de serviço na CMO, e também ao pároco Alberto e João Nogueira Comandante dos BM.



The ceremony in Town Hall after the council ended with the tribute and delivery of 'Medals of Merit' to officials who completed 25 years of the CMO service, and also the Priest Alberto, And Fireman Comander João Nogueira.

At 1 pm it was the inauguration ceremony of the Municipal Library in the old building of the Hospital, whose construction inside it was completely renovated and surprised all the visitors by the modernity of the architecture, scale of the spaces and use of natural light




Cerimónias do 16 de Junho 2008 • Celebrations of June 16, 2008



In the art exhibition Gallery, inaugurated with an exhibition of works of a distinguished painter Olhanense, António Martins Leal.

200 years of history justified the city of Olhão commemorating the bicentenary of June 16. So in the afternoon it was made with many figurants the recreation of the fight against the French soldiers in Quelfes Bridge, and later on the departure to Brasil of Caíque “Bom Sucesso” and the farewell to its sailors. In the afternoon, there was also a very nice spectacle from the GNR mounted Band. At night in the garden Pescador Olhanense, there was a show by Luis Represas and his

Cerca das 13 horas seguiu-se a cerimónia de inauguração da Biblioteca Municipal, no antigo edifício do Hospital cuja construção no seu interior foi totalmente remodelado e a todos surpreendeu pela modernidade da arquitectura, a amplitude dos espaços e o aproveitamento da luz natural.

A sala de exposições foi inaugurada com a exposição das obras de Mestre António Martins Leal, ilustre pintor olhanense da minha geração, a quem desejo muitos e longos anos de vida pintando como gosta, com as cores volumes formas com que gosta de se exprimir.

A justificada festa da Cidade de Olhão comemorativa do bicentenário do 16 de Junho continuou á tarde com a evocação na Ponte de Quelfes e a reconstituição da despedida dos mareantes e



Mobilar móveis

Peças que dão conforto à sua casa

Novos Modelos

Grandes
Descontos
de Verão



Entrega e Montagem Grátis!
Facilidades de Pagamento

Crédito à sua medida 15 meses sem juros ou, prazo pagamento até 60 meses!

 Cerimónias do 16 de Junho 2008 • Celebrations of June 16, 2008 



largada do caíque Bom Sucesso rumo ao Brasil. Depois foi o espectáculo da Banda a cavalo da GNR. Á noite também no jardim foi o show de Luís Represas e para culminar este bicentenário do 16 de Junho teve lugar um grande espectáculo de fogo de artifício sobre a ria que a todos encantou. Está de parabéns a cidade de Olhão pelo legado histórico dos seus antepassados, está de parabéns a autarquia por saber homenagear os que fizeram a sua história passada e recente e estão de parabéns os olhanenses que conhecendo a historia da sua terra, mais força de carácter e coragem terão para vencer as adversidades e os “franceses” de hoje para se lançarem em projectos empresariais, de solidariedade ou índole cultural, que projectem de novo a gente de Olhão, como o fizeram os homens que em 1808 se aventuraram mar afora para conseguir fazer de um insignificante povoado, a Nobre Vila de Olhão da Restauração.

orchestra. To finish this bicentenary of June 16, there was a great firework show on the estuary that everyone loved to see.

The City of Olhão must be congratulated by the historical legacy of their ancestors and should be congratulated by the way the actual authorities have honoured its past and recent history.




Óptica Nascente, Lda.
Vale desconto especial nas armações e, nas lentes
Rua Soledade, 9 Tel. 289 702 637 • OLHÃO

*Sr(a) Empresário(a),
invista no seu negócio! Publicite connosco!
Faça-se ver já na próxima edição.*

Contacte-nos, 968 639 468 • inalves@mail.telepac.pt



Stand Camiauto
Comércio de Automóveis

Há mais de 20 anos ao seu serviço!

E.N. 125 - 8700 Olhão - Tel 289 703 702 Tlm 939 212 100
standcamiauto@hotmail.com

Exotérica

ODOYÁ

Moda • Pronto a Vestir • Artigos Religiosos • Tarot



Av. da República, Centro Comercial Galerias Avenida 105 Lj 10 r/c
Rua Teófilo Braga, 23 • Olhão • 967 729 914 • 918 760 746 • 289 109 187

Visite Olhão / Visit Olhão



Para quem gosta de Livros

Em Olhão vai decorrer a Feira do Livro na Av da Republica até dia 6 de Julho. Deixamos aqui esta informação para os amantes dos livros e amigos da leitura não se esquecerem de visitar a Feira se não for para levar para casa um novo amigo, ao menos que seja para ver os títulos expostos.

Chamamos a atenção para a Sextante Editora que vai estar representada nesta Feira através no stand seu distribuidor Livros da Ria Formosa e, durante a Feira a Sextante vai trazer a Olhão um dos seus escritores para se dar a conhecer pessoalmente aos leitores que visitem o stand. Assim no 5 de Julho vai estar na Feira do Livro em Olhão o escritor António Brito autor do romance “Olhos de Caçador” um livro que conta a história de um Zé Fraga que foi soldado em África. Se já leu livro “Olhos de Caçador” que vai na 2ª edição e teve de outros escritores e da crítica em geral a mais elogiosas referências, é esta é uma boa oportunidade para os leitores conhecerem pessoalmente e falar com o escritor. Se já leu o livro ou o tem em casa, aproveite e leve-o para o autor o autografar. Se ainda não tem este livro “Olhos de Caçador” aproveite para o adquirir na Feira e não se esqueça de pedir para António Brito o autografar.



For those who like Books

TVisit the Olhão Book Fair until July 6 in Av da República. This information is for book lovers and those who love reading. We call your attention to the Sextans Publisher who will be represented at this Fair by is distributor Livros da Ria Formosa. During this event the Sextans will bring to Olhão one of its writers to the stand On July 5, there will be on appearance of the

writer Antonio Brito, author of the novel "Eyes of Hunter". A book that tells the story of a soldier José Fraga in Africa. If you have read the book "Eyes of Hunter" which is now in the 2nd Edition, this is a good opportunity for readers to see and talk with the writer. If you have read the book or have one at home, take it to the author to be autographed. If you do not have this book "Eyes of Hunter" take the opportunity of buy one in the Fair and do not forget to ask to be sign for Antonio Brito.



Viagem á volta de 1808 Muita gente residente em Olhão e no Algarve não sabe que em Olhão o Caíque Bom Sucesso pode sair em viagens de meio dia ou dia inteiro, pela Ria Formosa ou na costa, levando grupos de jovens de escolas ou adultos de associações e entidades (sem fins lucrativos), bem como também pode ser fretado a preço diferenciado por operadores turísticos e empresas. Este Verão organize um grupo na sua empresa ou com o seu grupo de amigos e venha navegar na ria ou no mar alto na réplica do Caíque Bom Sucesso, para sentir o que é navegar num caíque e imaginar o que terá sido a viagem ao Brasil em 1808 no caíque dessa época.



Travel around, 1808

Many people living in the Algarve Olhão do not know that in Olhão the Caíque “Bom Sucesso” can make a half-day trips or full day, in the Ria Formosa or on the coast, taking groups of young people from schools or adults from associations and (non-profit)entities, and can also be chartered at a different price by tour operators and businesses companies. This summer organize a group from your work, or get a group of friends to sail into the estuary or on the high seas in Caíque “Bom Sucesso”, to feel what is navigating in a caíque and to imagine what would have been the trip of the original caíque in 1808 to Brasil.

Para Navegar na Ria Formosa.

Mas em Olhão tem mais embarcações para navegar, para além dos barcos de passageiros que fazem as viagens de ida e volta para as Ilhas do Farol e Armona, também há barcos táxi para navegar mais depressa e, se tiver uma família grande, até nem é caro fretar um táxi. Mas tem também os mini cruzeiros na ria organizados por Cruzeiros Ria Formosa. E claro há ainda o Hobie Kayak que o pode levar a navegar pela Ria Formosa em

To Browse the Ria Formosa

In Olhão there are more boats to navigate the Ria Formosa than only the passengers boats to the “lighthouse” and Armona islands, there are also taxi boats to navigate more quickly and, if you have a large family, it is not expensive chartering a taxi boat. If you also want cruises into the estuary organized by Mini Cruises Ria Formosa (see the advert in this edition). Of course there is still the Hobie Kayak that can take you to the Ria



Visite Olhão / Visit Olhão



canoas individuais a pedais ou a remo inserido num grupo a que nem falta um guia. Mais uma novidade para quem gosta de navegar na ria só por meio dia ou o dia todo, a Hobie Kayak começou a operar com um barco motorizado, com 12 lugares que oferece todo o conforto e a alegria de uma experiência única que é navegar na mais viva e rica reserva natural da Europa. Se não vive em Olhão? Um dia destes, pegue na família e venha á Cidade do Mar e Capital da Ria Formosa para navegar numa destas embarcações que dão mais graça e cor à Ria Formosa, e muita alegria a crianças e adultos de todas as idades.



Formosa in individual pedals canoes with a guide. A novelty more for those who like to surf the estuary only by a half day or all day, the Hobie Kayak began operating with a motor boat, with 12 seats that give all the comfort and joy a unique experience to visit the Ria Formosa the most alive and rich natural reserve in Europe. If you do not live in Olhão, then one of these days, take the family and come to “City of the Sea and Capital of Ria Formosa” and navigate in one of these boats that give more color and grace to the Ria Formosa, and joy to children and adults of all ages.

Olhão Fashion 2008

Prometemos e cumprimos. Aqui estão algumas imagens do show de moda Olhão Fashion 2008. O certame decorreu no fim do mês de Maio num palco montado na Av. Da Republica tendo por fundo a Igreja Matriz. Esta Olhão Fashion 2008 foi um sucesso no espectáculo que ofereceu á cidade, para mostrar moda, a graciosidade dos modelos infantis e a beleza dos e das jovens da cidade que desfilaram com modelos de pronto a vestir para o Verão que estão á venda nas lojas da cidade de Olhão que patrocinaram a Fashion 2008.

We promised and fulfilled. Here are some images of the fashion show “Olhão Fashion 2008”. The event took place at the end of May in a stage mounted on Avenue The Republic with the Church as backroud. This Olhão Fashion 2008 was a success in the show offered to the city, to show fashion, the grace of children models and the beauty of young models that pass the collection ready to wear for Summer, that is on sale in the shops which sponsored this “Olhão Fashion 2008”.

Fotografias de J. Corte Real



CARLA FARROBA BORDADOS
Criação e Fabricação de Fardas
Creación y Fabricación de Uniformes

LOGOS • CAMISETAS • GORRAS • ETC.

Rua António Malafaia Teles, 10 B • OLHÃO
☎ 00351 289 715 971 📠 00351 967 053 076 farroba.carla@clix.pt

GELADOS Gelvi

A frescura natural do Algarve
gelvi.1@sapo.pt • www.gelvi.pt

Olhão Fashion 2008



Snack * Restaurante Cavaleiro

Faro ← S. B. Alportel → Saída Olhão → Tavira / Espanha →
 Portimão ← IP1 → Moncarapacho

Há caracóis

Faro ← EN 125 → Olhão → Marim → Puzos → Tavira

E.N. 125 * Marim * 8700 Olhão ☎ 00351 289 701 603

RAMINHOS Máquinas • Ferramentas
 Bosch • Dewalt • Black & Decker • Hitachi
 Ferragens • Tintas
 Barbot • Robbialac

Tintas Barbot cores com Desconto Especial

LJ 1 - Rua do Comércio, 62 - 8700 227 Olhão • Tel 289 703 033
 LJ 2 - E.N. 125 193 A - 8700 297 Olhão • Tel 289 704 866 Fax 289 704 198
 LJ 3 - E.N. 125 195 A - 8700 Olhão f.raminhos@mail.telepac.pt



Peixe Fresco?!...É no mercado de Olhão pois claro!



For fresh fish ?... The best place is the Olhão Municipal fish market of course!

Os olhanenses em particular e os algarvios em geral já sabem que o mercado do peixe em Olhão é o melhor lugar para comprar peixe bem fresco. Mas como nós sabemos que os turistas nacionais e estrangeiros que vêm de férias para a nossa região, não sabem e muitas vezes não conhecem a diferença entre o peixe do dia e o peixe (constipado como diz o meu amigo João) com alguns dias de gelo, mas que ainda está bom para consumo, vamos dar-lhe algumas dicas para escolher melhor o peixe que vai levar para casa.

As dicas são para a generalidade dos peixes mas como o peixe da época no Algarve é a sardinha gordinha e gostosa, vamos pegar em duas sardinhas para lhe mostrar a diferença entre a sardinha do dia e a do dia anterior.

PELE. Comece por reparar na pele, que deve ter uma pigmentação viva, brilhante e sem descoloração. Se as escamas se soltarem facilmente indicam menos frescura.

CARNE. A textura da carne deve ser rija e elástica. Se estiver mole já não estará em perfeitas condições.

OLHOS. Olhos devem mostrar-se salientes, com a córnea transparente e pupila negra. Deixe de lado o peixe com a córnea opaca ou ensanguentada e pupilas acinzentadas.

GUELRAS. Deve apresentar-se vermelhas e brilhantes. Quando têm uma cor acastanhada o peixe pode não estar em boas condições.

CHEIRO. Se cheirar a mar indica frescura. Se cheirar a amoníaco indica problemas de conservação.

No mercado municipal, que é também um ex-libris da cidade de Olhão encontra sempre uma grande variedade de peixes, chocos, lulas e polvo, mas também, moluscos, bivalves e marisco. De um modo geral todos os produtos do mar à venda no mercado do peixe de Olhão são frescos, e os comerciantes sabem que é preciso manter essa tradição de ter sempre peixe fresco do dia para que o consumidor, não perca o bom hábito de comprar na praça de Olhão, trocando esta praça por uma qualquer peixaria de um grande hipermercado onde o peixe, já muito viajado certamente, está muito bem apresentado e iluminado mas nem por isso mais fresco, embora possa estar mais barato.

E já que falámos nas gostosas sardinhas de Olhão que se recomendam sejam assadas, que tal um vinho tinto da Fuseta para as acompanhar? As sardinhas compra no mercado de Olhão. O Fuseta tinto também o encontra em algum supermercado da cidade, mas se não encontrar lembre-se que os Supermercados Jafers em Quarteira têm vinhos Fuseta assim como outros bons vinhos do Algarve.

Para acabar este apontamento sobre as boas sardinhas assadas da Cidade do Mar, que certamente vão ser consumidas acompanhadas de uma boa salada, nunca será demais lembrar que deve lavar bem os vegetais e tomates que vai utilizar na salada. Só mais uma notinha que nós também não sabíamos, quando fizer churrascos evite queimar (torrar) os alimentos pois isso pode dar origem a benzopirenos, substâncias cancerígenas.

The people in Olhão in particular already know that the fish market in Olhão is the best place to buy fresh fish everyday, at a good price. But as we know that domestic and foreign tourists who come on holiday to our region, do not know this, and often do not know the difference between the fish of the day and fish with a few days of ice, (or as my friend John Calhabana says, fish with a cold), here are some tips for choosing the best fish to take home to grill or to boil.

These tips are for all types of fish, but as the seasons fish in Algarve is the sardine, we will take up two sardines and show the difference between the fish of the day and sardines from the day before.

SKIN. Start by paying attention in the skin, which should have a pigmentation alive, bright and without discoloration. If the scales didn't come out easily it indicates freshness.

MEAT. The texture of the meat must be firm and elastic. If it is soft it is no longer in perfect condition.

EYES. Eyes must show its salient, with the transparent cornea

pupil black. Leave aside the fish with the cornea opaque or bloody pupils and grey.

GILLS. They must be red and shiny. When you have a browning the fish is not in good condition.

SMELL. If it smells of sea water it indicates freshness. If is ammonia smell indicates problems of conservation.

In the municipal market, which is also an ex-libris of the city of Olhão there is always a great variety of fish, cuttlefish, squid and octopus, but also, mollusks,

bivalves and seafood. In general all sea products on sale in this market are fresh, and traders know that they must maintain this tradition. Do not miss the good habit of buying in the fish market of Olhão, to change this market by any shop fish in a large hypermarket where the fish has probably travelled a long way, but is very well presented, and lit, but not fresh, although it may be cheaper.

And since we talked about the tasty sardines of Olhão, we recommend that they are grilled with a red wine of Fuseta - a good choice. The red wine Fuseta is also found in supermarkets in Olhão, but if you cannot find it here, remember that in Jafers Supermarkets in Quarteira there is always Fuseta wines and other fine wines of the Algarve.

To finish this tip about the good fish of Olhão, the City of the Sea and Ria Formosa Capital, which certainly will be consumed accompanied by a good salad, is good to remember you that you must wash the vegetables and tomatoes very well, that will be used in the salad. One more small note about barbecues, this one

we also didn't know, that you should avoid burning barbecues foods, as this may lead to benzopirenos, carcinogenic substances.



Eventos, Município de Faro

Até 3 «Hotel Algarve 2008» - certame / exposição ligada à indústria hoteleira, dedicada a profissionais do sector. Estádio Algarve.

Até 5 "A saúde da Mulher e a protecção à maternidade". Hospital Central.

Até 12 Exposição "Javier Núñez Gasco" na Artadentro - Galeria de Arte Contemporânea.

Até 31 Exposição de Desenhos a Grafite sobre Papel de Jorge Martins Galeria Trem. 12h30 às 24h00 - Terça-Feira a Sexta-Feira; Sábado/Domingo das 17h30 às 24h00

1, 08, 15 e 29 Terças no Convento. M. Municipal de Faro. 22h00

1a 30 Exp. Pintura, Corine Gonçalves. Galeria Conserv. Regional do Algarve Maria Campina. 19h00

3 Festa da Música da AFF . Banda Filarmónica de Faro e Classes de Combos. IPJ. 21h30

5 Espectáculo "Paraíso" Olga Roriz. Teatro das Figuras 22h00



16 Concerto, Jobim Trio. Teatro Figuras. 22h00

17 a 20 27.ª Concentração Internacional de Motos do Algarve. Estrada de Faro.

20 Gala de Encerramento do 8º Workshop de Dança da Companhia de Dança do Algarve - Escola de Verão. Teatro das Figuras

22 a 26 V Festival Internacional de Dança do Algarve. Palco da Doca

25 Recital de Piano, Museu do Oriente. 18h00

26 IX Festival de Folclore do Rancho Infantil e Juvenil da Ass. Cult. Rec. Des. Nexense. Santa Bárbara de Nexe

Faro Até 7 Setembro "Articulações" por Nuno Faria. Antiga Fábrica da Cerveja



Mercados:

2º Domingo do mês. Junto ao Mercado Abastecedor. Estói



DOREMI
instrumentos musicais
FARO
De: Francisco J.M. Correia "Ervilha"

Aluguer Som e Luz Profissional
Audiovisual • Piano de Coudo

Espectáculos Concertos
Robótica
Fado • Folclore • Arraiais

R. Alportel, 188 A-B • 8000-291 FARO • doremi-som@iol.pt
Tel.: 289 82 23 83 • Fax 289 80 33 89 • Tlm. 917 213 380



PAVICOZINHAS
Cozinhas • Roupeiros
Pavimentos Flutuantes • Decoração

www.pavicozinhas.com

Rua Dr. José de Matos, nº 100 • Bom João • 8000-502 Faro
Tel./Fax: 289 805 069 • Tlm. 912 200 022 • pavicozinhas@hotmail.com



Azulejos Del Vado, Lda

Visite-nos
Novidades em Cerâmicas Italianas
Banheiras e Cabines de Hidromassagem
Construa melhor e com menos custos no Algarve
...Temos a melhor relação qualidade/preço!

E. N. 125 (Junto a FATACIL) 8400 Lagoa Tel.: 282 341 179 - Fax: 282 343 621
E. N. 125 Oihão/Faro Rio Seco - 8000 Faro Tel.: 289 898 500 - Fax: 289 898 509

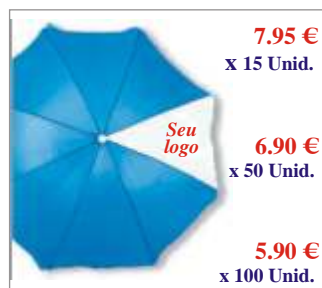


RCS
Rádio Clube Sul
101.6 FM Algarve

www.radio.com.pt

Tel. 289 898 870 • Fax: 289 898 739
rca.adm@mail.telepac.pt
Sítio do Pão Branco - 8005-510 FARO

Ponha a sua empresa a dar nas vistas!...
Use brindes para oferecer e potenciar vendas!
Contacte-nos para mandar fazer os seus brindes!
Os preços incluem impressão 1 côr 1 face.



T-shirt
Ajustada Branca

3,70 €
x 50

T-shirts de côr
acresce 0,30 €+
impressão
serigrafia



Saco
Pano crú

1,30 €
x 100



Baralho de Cartas
Impressão 2 cores



A estes preços há que acrescentar portes e IVA 20%. Oferta sujeita aos stocks existentes

Prazo de entrega:

entre 5 e 15 dias úteis após aprovação de layout de impressão.

Condições de Venda: 50% com a encomenda,

resto com a aprovação da maquete de impressão.

www.amelhoropcao.com / www.inalves.com

E-mail: inalves@mail.telepac.pt • Tel. 289 72 10 50 / Tlm 968 639 468 / (917 292 576)

Rua António Henrique Cabrita, Lt.2 r/c dt. 8700-247 OLHÃO



Eventos, Município de Loulé

Almancil

Até 11 Exp. dos Trabalhos de Yuriy Boyko. Sede da ASCA - Ass. SocialCultural de Almancil. 9h00 às 18h00

Até 28 Agosto Exposição Finisterra. Centro Cultural São Lourenço. 10h00 às 19h00 - Encerra à Segunda

Quarteira

Até 6 "Planets on Earth", de Kerstin Wagner e Piotr legat. Galeria de Arte Praça do Mar. 18h00

4 Orquestra do Algarve. Maestro Laurent Wagner. Calçadão de Quarteira . 22h00

Vale de Lobo

Até 26 Agosto Exposição Finisterra. Galeria de Arte Vale do Lobo. 10h00 às 19h00

13 Concerto no Campo de Golfe. Parque do Golfe. 19h30

Vilamoura

4 a 6 Algarve Classic Cars. Clube Português de Automóveis Antigos. Local:Partida e chegada dos participantes - Marina de Vilamoura

Boliqueime

Exposição «Pintura Impressionista Alemã» de Kathrin Schaedlich. Galeria Corte Real, na Estação da CP, 4ª a domingo das 10h00 às 17h00.

26 Exposição "Pinturas Coloniais" de Jessica Dunne e trabalhos de Pedro Corte Real. Gal. Corte Real - Estação CP de Boliqueime

Loulé

Até 14 Set. Exposição de arqueologia «Antes do Mercado». Mercado Municipal. 7h00 e as 15h00.

Até 16 Exp. Finisterra. Gal. de Arte Convento Espírito Santo. 09h00 às 17h30 - Sábado das 10h00 às 14h00; Encerra ao Domingo e Segunda

4 a 6 13.ª Feira de Caça, Pesca e do Mundo Rural do Algarve. Federaçãp de Caçadores do Algarve. Parque das Cidades.

5 Concerto de Herbie Hancock. Jazz. M. Duarte Pacheco.

13 Passeio de BTT - 33º Aniversário da Associação Cultural de Salir. Parque Desportivo de Salir - Salir. 09h00

20 Concerto de Lou Reed "Berlin. ALLGARVE 2008. Monumento Duarte Pacheco.

27 Peça de Teatro "A Lição de Offenbach" de Jacques Offenbach. ACTA. Largo da Igreja. Querença 22h00

Até 31 Dez. "Cozinha Islâmica", exposição integrada no Festival Med. Museu Municipal. 9h00 - 17h30

Mercados / Feiras Concelho de Loulé

2.º e 5.º Domingo mês. Feira Velharias. Junto Esc. C+S.

1.º e 4.º Domingo do mês. Mercado. Junto à Esc. C+S

3.ª Quinta-feira mês. Merc.. Alte: Lg. Cavaco Vieira.

1.ª Quinta-feira do mês. Mercado. Ameixial: E.N. 2

Último sáb. Do mês. Mercado. Azinhal: Junto Esc. Primária.

1.º Sábado do mês. Mercado. Benafim: R. 25 de Abril.

Última quinta-feira do mês. Mercado. Boliqueime.

2.º Sábado do mês. Mercado. Cortelha.

Todos os Sábados do mês. Feira das Velharias. saída da cidade para Boliqueime/Albufeira. Loulé

*Nas férias dê um pulinho a Quarteira
Desfrute de uma extensa praia para passear
até Vale de Lobo ou na praia de Vilamoura, e
mergulhe nas límpidas águas azuis do
Atlântico. Á noite aproveite para marcar
encontro com a melhor gastronomia da
região, e, para isso, recomendamos
Marisqueira Restaurante Sol e Mar, que
também patrocina esta edição e nós
conhecemos bem.*

DM
DECORAÇÃO MODERNA
Soluções inteligentes
para espaços diferentes

COZINHAS MOBILIÁRIO DECORAÇÃO ELECTRODOMÉSTICOS MOBILIÁRIO DE JARDIM

900m² de Exposição.
A sua casa é o nosso universo.
Visite-nos, temos a solução
certa para si!

Estrada de Loulé, S. João da Venda
Tel: 289 816 928 - Fax: 289 816 928

www.decoracaomoderna.pt

Montagem • Equilibragem • Alinhamento Montaje • Equilibraje • Alineamiento
PNEUS NOVOS de várias marcas e de OCASIÃO • JANTES Novas e Usadas

QUALIPNEUS
MARCOS LOBO
Pneus de Qualidade

DE MARCOS LOBO
qualipneus@sapo.pt

Centro Empresarial e Indust. de Loulé 8100-000 Loulé
Tel: 289 412 874 • Tlm: 916 093 703 • Fax: 289 412 874

Três Jotas A Lda
MÓVEIS E ESTOFOS
Visite-nos!
Preços Especiais de Verão

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

Marisqueira
SOL e Mar

*Petiscos Tradicionais Algarvios
Carapaus Alimados - Choquinhos Fritos
Salada de Polvo e Ovas Cozidas*



ESPECIALIDADE:
Mariscada Sol e Mar
Amêijoas à Bulhão Pato
Berbigão á Bulhão Pato
Gambas Fritas com Alhos
Sapateira Recheada
Camarão Tigre Grelhado
Gambas Cozidas
Ostras

SPECIALITIES
Mixed Seafood Sol e Mar
Clams "Bulhão Pato" Style
Spiny Cockles "Bulhão Pato" Style
Fried Prawns w/ Garlic
Stuffed Crab
Grilled King - size Prawns
Boiled Prawns
Oysters

ESPECIALIDADES
Mariscada Sol e Mar
Almeja al "Bulhão Pato"
Berberecho al "Bulhão Pato"
Gambas Fritas con Ajos
Buey de Mar Relleno
Camarón Tigre a la plancha
Gambas Cocidas
Ostras

www.sol-e-mar.com



**Aberto todos os dias
das 12h00 às 02h00**

Av. Francisco Sá Carneiro • Torre Algarve - 8125 QUARTEIRA
Telef. 289 316 388 • Fax 289 315 256



Concurso
Tema livre

J. Corte Real





Dicas do Jafers sobre Vinhos **Tips on wines**



Com o apoio do Jafers, continuamos com a nossa rubrica sobre vinhos, desta vez com curiosidades sobre os vinhos e produtores como José Maria da Fonseca cujos vinhos encontra em todas as garrafeiras dos Supermercados Jafers em Quarteira e Vilamoura.

José Maria da Fonseca foi o fundador desta casa vinícola que é hoje uma das dez mais importantes empresas vinícolas do país. Com vinhas e e produções próprias no Alentejo e Douro é contudo, na Península de Setúbal que se concentra toda a sua actividade. Passadas seis gerações a actual administração da JMF mantém a mesma filosofia do fundador a capacidade da percepção da evolução dos mercados.

A JMF tem uma produção de mais de 10 milhões de litros e uma área de vinha própria de > 650 hectares onde se produzem uvas para os diferentes vinhos da empresa.

Sabia que, o vinho Periquita, é a mais antiga marca de vinhos de mesa em Portugal. Esta marca foi criada em 1850.

Na Quinta das Faias, próximo do Montijo, em 95h se produzem as uvas para o exigente e afamado Periquita.

O famoso "Vinho Torna Viagem" ganhou a sua fama por um acaso. Reza a história que no início da exportação de vinhos para o Brasil em que JMF enviava por vezes á responsabilidade dos comandantes de navios, barricas de vinho á consignação para serem aí vendidos e por vezes estes vinhos, vinham de volta. Quando numa primeira vez abriram uma dessas pipas que veio de volta, verificaram que as alterações climáticas da viagem com a passagem duas vezes pelo equador tinha transformado esses vinhos em vinhos muito mais macios e com características muito especiais. A partir daí e enquanto viveu JMF passou a enviar periodicamente os vinhos para a passagem dos trópicos criando assim o famoso "Vinho Torna Viagem"

Na Adega dos Teares Velhos estão 500 barricas com o melhor vinho moscatel que se produziu em Portugal

With the support of Jafers, we continue with our article about wines, this time looking at the producer Jose Maria da Fonseca, whose wines are on sale in all Jafers Supermarkets in Quarteira and Vilamoura.

Jose Maria da Fonseca was the founder of this wine which is today one of the ten largest wine companies in the country. With vineyards and e-house productions in Alentejo and Douro. It is, in the Setubal peninsula where it concentrates all its activities. After six generations of the current administration JMF maintains the same philosophy of the founder's ability to perception of market developments.

The JMF production is over 10 million litres and the area of vineyards itself is more than 650 acres.

Did you know; The wine Periquita, is the oldest brand of table wine in Portugal. This brand was created in 1850.

The Quinta das Faias vineyards, near Montijo, is 95h and the grapes produced there are for the demanding and famous Periquita. The Quinta de Camarate has 45 acres and this is where they produce the wine Quinta de Camarate. In the fields of this farm lives the sheep whose milk goes to produce the famous Cheese of Azeitão.

The famous "Vinho Torna Viagem" has earned its fame from a chance of luck. The history is that in the beginning of the export of this wine to Brazil, some barrels of wine came back to Portugal. When they were opened it was found that the climate changes with the passage of the Equator journey had transformed the wine, making it more soft and with very special characteristics. From then on JMF has periodically sent barrels of wine on a journey to the tropics thus creating the famous "Vinho Torna Viagem - back journey wine Wine."

At the Old Loom Wine-Cellar are 500 barrels with the best muscatel (sweet wine) produced in Portugal.

Jafers

Faz mais pela sua cidade

Para estar mais perto de si em Quarteira abriu uma nova Loja em frente à Praça



Estamos também na Rua 25 de Abril, Qt.ª do Romão e Aldeia do Mar - Vilamoura.

Onde fazer compras é um prazer!

SUPERMERCADOS

Jafers

A melhor opção La mejor opción

Novidades

“A melhor opção” é agora editada em português-inglês para melhor servir os anunciantes que publicitam conosco. De facto ao editarmos alguns textos em inglês estamos também a chegar a uma importante comunidade de língua inglesa residente no Algarve, e esperamos assim virmos a ser úteis a uns e outros, aos anunciantes que nos apoiam com a sua publicidade, e aos nossos leitores para quem produzimos gratuitamente cada edição da revista e, a par de artigos de informações úteis e de entretenimento, também publicamos anúncios que dão vantagens e descontos a quem souber aproveitar.

Caro leitor se é empresário, gerente, ou director de empresa, quando tiver que publicitar a sua empresa, lembre-se desta publicação que desde o primeiro número, tem como filosofia servir e ser útil aos empresários, empresas, instituições públicas e privadas, autarquias, e também à população do Algarve.

É bom lembrar que “A melhor opção” é editada e impressa no Algarve. Realçamos que a revista é impressa numa Gráfica da região porque somos defensores activos da economia e consequente desenvolvimento sócio económico da região. No Algarve trabalhamos e ganhamos a vida por isso defendemos e promovemos as empresas da região dando-lhes sempre preferência, embora saibamos, que em Lisboa ou em Huelva podíamos ter preços de impressão mais baixos. Nós somos daqueles que dizemos e fazemos, “Aqui o ganhamos, aqui o gastamos”. A sustentabilidade e desenvolvimento da economia do Algarve é essencial para garantir a coesão e paz social que precisamos para viver bem neste bocadinho da Europa. Neste ponto não abdicamos de ser activistas todos os dias, seja-o você também.

Um aspecto da nossa revista que os nossos leitores devem ter em

conta, é que embora a nossa revista seja de divulgação publicitária, em que procuramos que os anúncios publicados lhes dêem descontos e vantagens, sempre vamos arranjando espaço para publicar informações úteis, desde “As Dicas da Isilda” “Modos de Falar dos Algarvios” “Dicas do Jafers sobre vinhos” “Tabela de Marés” “Passatempos” “Poesia” “Fotografia” “O Correio que nos chega por internet” “Noticias Curtas”. Estas são boas razões para você acarinhar, divulgar e ajudar a promover esta revista que lhes chega às mãos gratuitamente, e até está disponível na Internet.

Outro aspecto da nossa revista que é importante realçar para os nossos empresários e autarcas que ainda não conhecem “A melhor opção” é que, (e a isto devem dar muita atenção); quando publicitam as suas empresas nas nossas páginas, (e sem pagarem mais por isso,) também estão ajudando a promover os municípios onde têm os seus negócios, porque “A melhor opção” publica gratuitamente um espaço com informação da agenda cultural desses municípios. Mas há mais que os empresários da nossa região devem saber é que; em todas as edições de “A melhor opção” se publica um mapa das estradas do Algarve (triplo A4) onde se assinala gratuitamente, com os seus logótipos, a localidade onde estão essas firmas. Também é bom que os empresários saibam que os seus anúncios também são vistos na Internet gratuitamente, porque “A melhor opção” tem edição on line em www.amelhoropcao.com. E já agora para terminar esta lista de benefícios que oferecemos às empresas que publicitam conosco em cada edição, saiba que o nome dessas empresas também é mencionado num spot de rádio diário em que se faz referência ao apoio da página de Agenda Cultural de cada município.

Para terminar este apontamento com a informação sobre o que “A melhor opção” faz mais pelos seus anunciantes e pelos seus leitores, acrescentamos que podemos enviar gratuitamente por e-mail em pdf, a edição do mês.

Tabela das Marés

Julho 2008

Dia		Lua	Preia-Mar/Altura				Baixa-Mar/Altura			
1	T	Lua Nova	01:10	- 3.4 m	13:38	- 3.6 m	07:02	- 0.8 m	19:38	- 0.7 m
2	Q		02:10	- 3.5 m	14:34	- 3.8 m	07:57	- 0.7 m	20:34	- 0.5 m
3	Q		03:07	- 3.6 m	15:27	- 3.9 m	08:50	- 0.7 m	21:26	- 0.4 m
4	S		03:59	- 3.7 m	16:17	- 4.0 m	09:39	- 0.6 m	22:15	- 0.4 m
5	S		04:48	- 3.7 m	17:05	- 3.9 m	10:26	- 0.7 m	23:01	- 0.5 m
6	D		05:34	- 3.6 m	17:50	- 3.8 m	11:11	- 0.7 m	23:46	- 0.6 m
7	S		06:17	- 3.5 m	18:33	- 3.7 m	11:55	- 0.9 m	-	-
8	T	Q. Crescente	07:00	- 3.3 m	19:17	- 3.4 m	00:29	- 0.8 m	12:39	- 1.0 m
9	Q		07:45	- 3.1 m	20:03	- 3.2 m	01:13	- 1.0 m	13:26	- 1.2 m
10	Q		08:35	- 3.0 m	20:56	- 3.0 m	02:02	- 1.2 m	14:20	- 1.3 m
11	S		09:35	- 2.9 m	22:00	- 2.9 m	02:58	- 1.3 m	15:25	- 1.5 m
12	S		10:42	- 2.9 m	23:09	- 2.8 m	04:03	- 1.4 m	16:39	- 1.5 m
13	D		11:47	- 2.9 m	-	-	05:10	- 1.4 m	17:49	- 1.4 m
14	S		00:14	- 2.8 m	12:43	- 3.1 m	06:11	- 1.4 m	18:48	- 1.3 m
15	T	Lua Cheia	01:09	- 2.9 m	13:30	- 3.2 m	07:01	- 1.2 m	19:34	- 1.2 m
16	Q		01:55	- 3.0 m	14:11	- 3.3 m	07:42	- 1.1 m	20:14	- 1.0 m
17	Q		02:36	- 3.1 m	14:50	- 3.4 m	08:20	- 1.0 m	20:49	- 0.9 m
18	S		03:13	- 3.2 m	15:27	- 3.5 m	08:55	- 0.9 m	21:24	- 0.8 m
19	S		03:50	- 3.3 m	16:03	- 3.6 m	09:30	- 0.9 m	21:59	- 0.7 m
20	D		04:26	- 3.4 m	16:40	- 3.7 m	10:06	- 0.8 m	22:33	- 0.7 m
21	S		05:02	- 3.4 m	17:17	- 3.7 m	10:41	- 0.8 m	23:09	- 0.7 m
22	T		05:39	- 3.4 m	17:55	- 3.6 m	11:18	- 0.8 m	23:46	- 0.8 m
23	Q	Q. Minguante	06:17	- 3.3 m	18:35	- 3.5 m	11:57	- 0.9 m	-	-
24	Q		06:59	- 3.3 m	19:18	- 3.4 m	00:26	- 0.9 m	12:40	- 1.0 m
25	S		07:46	- 3.2 m	20:10	- 3.2 m	01:11	- 1.0 m	13:31	- 1.1 m
26	S		08:45	- 3.1 m	21:15	- 3.1 m	02:05	- 1.1 m	14:35	- 1.2 m
27	D		09:56	- 3.1 m	22:33	- 3.1 m	03:13	- 1.2 m	15:54	- 1.2 m
28	S		11:14	- 3.2 m	23:54	- 3.1 m	04:31	- 1.2 m	17:18	- 1.2 m
29	T		-	-	12:27	- 3.3 m	05:48	- 1.1 m	18:33	- 1.0 m
30	Q		01:06	- 3.3 m	13:31	- 3.6 m	06:55	- 1.0 m	19:36	- 0.7 m
31	Q		02:07	- 3.5 m	14:27	- 3.8 m	07:52	- 0.8 m	20:29	- 0.6 m



“Modos de falar dos algarvios antes do Bué e outros modernismos”



Escramalhar Desarrumar, espalhar

Esgadelhar “Está a esgadelhar o cabelo” o mesmo que desmanchar o cabelo. Também significa partir em pequenos galhos



Esgalgueirado Pessoa muito magra ou mal arranjada

Esgaravelhar O mesmo que mexer, trabalhar. Também se usa no sentido de procurar



Esgazeado Não estar bom da cabeça, maluco; dar nas vistas por ser muito colorido; berrante.

Esmarrido “Estás para aí esmarrido” estás triste, aborrecido, sozinho.

Espatarrar O mesmo que fazer cair; estatelar. Também usado no sentido de espalhar



Espenicar “Estar a espenicar na comida” Estar a comer pouco; debicar; depenicar; beliscar

Esquecedido Estar esquecido o mesmo que esquecer-se das coisas; estar sem memória



Estacaço Travar; fazer parar. “Levas um estacaço” Levas uma palmada, um murro, qualquer coisa que faça parares de fazer algo.

Eventos de Albufeira

- Até 9 Exp. «Ausência» de Pedro Medeiros. Galeria Fotográfica da Fnac do Algarve Shopping
- Até 12 III Workspop Dança Imortal D. Clube.Esp.Multiusos
- Até 29 Exp. "João Vinhas Reis". Galeria Municipal.
- 11 Dee Dee Bridgewater. Golfe da Balaia.
- 18 Riders on the store - elementos dos The Doors, e os Waterboys. Sheraton Pine Cliffs. 22h00
- 25 Caetano Veloso. Sta Eulália Resort
- 29 Diana Krall. Marina de Albufeira
- 30 Peça de Teatro “A Lição de Offenbach” de Jacques Offenbach. ACTA. Junto ao Estádio J. Campos - Paderne. 22h00

Eventos de Silves

- Até 4 Exposição “Arte Islâmica: materiais e técnicas decorativas do Reino de Marrocos”. Casa da Cultura Islâmica e Mediterrânica
- Até 22 Out. 6º Festival Internacional de Escultura em Areia. Fiesa. Pêra. 10h00 às 24h00
- Até Dez. Exposição «Silves Islâmica: cinco séculos de ocupação do arrabalde Oriental». Biblioteca Municipal. 3ª a 6ª das 9h30 às 19h30. 2ª e sábados das 14h30 às 19h30.



Solar das Oliveiras

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



Com o seu jantar este anúncio vale 1 garrafa de vinho Barranco Longo para 2 pessoas
With your dinner this advert gives you one bottle of Algarve wine Barranco Longo for 2 pax.

Regional

algarve fm

Rádio

Silves

Tel.: 282 440 100

No ar em 91.8 - 92.4 e 93.7 FM

Emissão on-line www.algarvefm.pt

7 Diferenças / 7 Diferencias



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



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

Sudoku

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

Solução na próxima edição / Solución en la próxima edición



A melhor opção
La mejor opción

“Para conhecermos os amigos é necessário passar pelo sucesso e pela desgraça. No sucesso, verificamos a quantidade e, na desgraça, a qualidade.” (Confúcio)

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



Solução da edição anterior
Solución de la edición anterior

A Eficácia do Riso

Ao escutar uma piada, daquelas que nos fazem disparar a rir, são produzidos na boca uma série de sons vocálicos que duram de 1/16 segundos e repetem a cada 1/15 segundo. Enquanto os sons são emitidos, o ar sai dos pulmões a mais de 100 Km/h.

Uma gargalhada provoca aceleração dos batimentos cardíacos, elevação da pressão arterial e dilatação das pupilas.

Os adultos riem em média 20 vezes por dia, e as crianças até dez vezes mais. Rir é um aspecto tão inerente à existência humana que esquecemos como são interessantes esses ataques repentinos de alegria.

Por que as pessoas riem quando escutam uma piada? Segundo o escritor húngaro Arthur Kostler (1905-1983), o riso é um reflexo de luxo, que não possui utilidade biológica.

Entretanto a Natureza não investe em algo inútil, acredita-se que o impulso de rir possa ter contribuído para a sobrevivência no decurso da evolução.

A gelotologia que pesquisa sobre o riso, aponta que esta é a mais antiga forma de comunicação.

Os centros da linguagem estão situados no córtex mais recente, e o riso origina-se de uma parte mais antiga do cérebro, responsável pelas emoções como o medo e a alegria. Razão pela qual o riso escapa ao controle consciente. Não se pode dar uma boa gargalhada atendendo a um comando, muito menos é possível reprimi-la.

O riso pode apresentar um aspecto físico, cognitivo e emocional. Acontecimento este, que não reduz o senso de humor a uma única região do cérebro.

Rir, achar algo engraçado, é um processo complexo, que requer várias etapas do pensamento.



MINI CRUZEIROS

Ria Formosa

MINI CRUISES

VISITA ÀS ILHAS

(Armona - Culatra - Farol)

ALMOÇO (Sabores do Mar)



**Venha conhecer
uma das maiores
Reservas Naturais
a Sul da Europa**

**Preço Especial
para Grupos**

Informações: 962 688 579 - 917 370 468

Slide & Splash

Para passar um dia de praia diferente

