

Junho 2008

Junio nº20



# 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

# elevados padrões de impressão

zona industrial de loulé apto 247 8100-9111 loulé tel. 289420200 fax. 289420201 geral@graficacomercial.com www.grficacomercial.com

## A melhor opção La mejor opción

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

[inalves@mail.telepac.pt](mailto: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 Julho oferecemos:

A produção do anúncio (fotografia, texto e design)

Presença na internet no site [www.amelhoropcao.com](http://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
1/8 página	96,5 x 63,4 mm	100 € 2 t-shirt	125 € + iva 3 t-s
1/4 página	129 x 96,0 mm	200 € 4 t-shirt	250 € + iva 5 t-s
Rodapé	63,4 , 197 mm	200 € 4 t-shirt	250 € + iva 5 t-s
1/2 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	



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

# SUMÁRIO

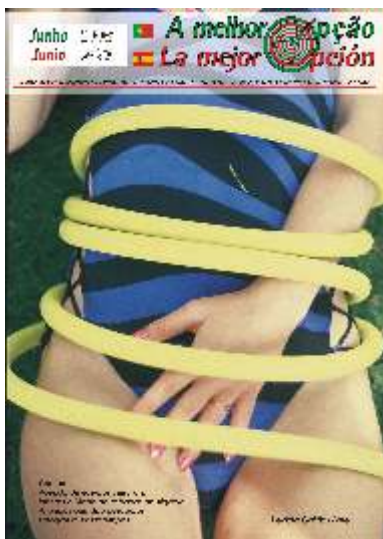


Foto: Arquivo

Junho / Junio  
Edição/Edición 20 - 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.*

Editorial _____	2	Fotografia _____	11
Notícias Curtas _____		Afonso Dias _____	12
Notícias Curiosas _____	3	Eventos de Faro _____	13
José Sócrates - Lei do Tabaco _____	3	Eventos de Loulé _____	14
"Mister do Futebol" _____	3	O Correio que nos chega por Internet _____	
Circuito Iberico Proam _____	3	"Reconhecer um AVC" _____	14
Hotel Algarve 2008 _____	4		
Hospital Central do Algarve _____	4		
Programa Polis _____	4		
Portimão - Navios de Cruzeiro _____	4		
"Sabores à Beira Mar" Quarteira _____	15		
Banco Alimentar _____	15	Dicas do Jafers sobre Vinhos _____	17
Algarve Fair _____	16	Tabela das Marés _____	18
Restaurante Snack "O Infante" _____	18		



Conselhos e Dicas da Isilda _____	5	Modo de falar dos Algarvios _____	19
-----------------------------------	---	-----------------------------------	----



Eventos de Tavira _____	5
Eventos de Olhão _____	6
16 de Junho _____	
Dia da Cidade de Olhão _____	7, 8, 9 e 10



Dia	Lua	Preia-Mar/Altura	Baixa-Mar/Altura
1	1	00:00	06:00
2	2	00:00	06:00
3	3	00:00	06:00
4	4	00:00	06:00
5	5	00:00	06:00
6	6	00:00	06:00
7	7	00:00	06:00
8	8	00:00	06:00
9	9	00:00	06:00
10	10	00:00	06:00
11	11	00:00	06:00
12	12	00:00	06:00
13	13	00:00	06:00
14	14	00:00	06:00
15	15	00:00	06:00
16	16	00:00	06:00
17	17	00:00	06:00
18	18	00:00	06:00
19	19	00:00	06:00
20	20	00:00	06:00
21	21	00:00	06:00
22	22	00:00	06:00
23	23	00:00	06:00
24	24	00:00	06:00
25	25	00:00	06:00
26	26	00:00	06:00
27	27	00:00	06:00
28	28	00:00	06:00
29	29	00:00	06:00
30	30	00:00	06:00
31	31	00:00	06:00



Eventos de Albufeira e Silves _____	19
Passatempos _____	20

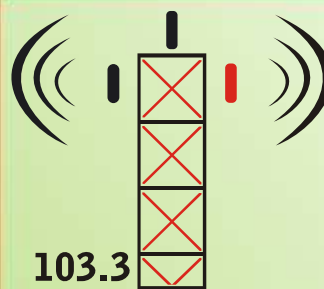
Visite-nos em [www.amelhoropcao.com](http://www.amelhoropcao.com)

A melhor opção  
La mejor opción

A sua empresa merece  
estar aqui. Contacte-nos!



inalves@mail.telepac.pt • 968 639 468



Rádio  
Stº António  
Onda Viva

rsa1033@hotmail.com

R S A

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



## Editorial



Parece que agora, e por fim, os portugueses começam a perceber que precisam de mudar de vida. As previsões de crescimento económico para Portugal em 2008 estão muito abaixo da previsão feita pelo Governo. Mais uma vez a evolução da nossa economia fica abaixo do índice de crescimento da EU, o que significa que Portugal está mais pobre e os portugueses vão passar pior que em 2007 com o consequente agravamento do desemprego e das condições de vida da maioria da população. Por outro lado as alarmantes notícias da subida dos produtos alimentares, cereais e outros bens, como da previsível subida do petróleo, cujo aumento se reflecte em toda a cadeia produtiva e de consumo, vem agravar ainda mais a situação económica do nosso país cuja balança comercial sempre foi deficitária por força de importarmos mais do que produzimos e exportamos. Os portugueses têm forçosamente que mudar de vida em Portugal, sob pena de terem que mudar de terra e emigrar para ganhar a vida em terras onde se trabalha mais e fala menos.

Mas nós, os portugueses, temos um provérbio secular que diz “há males que vêm por bem”. Assim como nos fizemos ao mar em 1500 por não termos mais terra para expandir Portugal na península ibérica, e não tendo hoje as “fazendas” do ultramar que perdemos no século XX, temos agora na primeira década do século XXI o último e derradeiro desafio, para continuarmos a ser portugueses livres e independentes, orgulhosos da sua história, em vez de sermos os penúltimos da Europa, só precedidos pelos romenos que nos invadem.

Os portugueses precisam pois de mudar de atitude. Em primeiro lugar é preciso aprenderem a viver com o que têm, evitando consumirem mais do que produzem. É preciso evitar o endividamento familiar, e os consumos supérfluos que possam contribuir para mais endividamento e o agravamento da dívida externa do país. É preciso trabalhar mais, criar mais riqueza e gastar menos, em todas as áreas da nossa vida colectiva, desde o indivíduo, às famílias, empresas, entidades públicas e privadas e em particular no Governo do Estado de modo a se gerar poupanças e receitas que sejam investidas, sem desperdícios ou derrapagens, no desenvolvimento do país, na pesquisa científica que procure responder às insuficiências e às necessidades de Portugal desde as energias renováveis, agricultura e pescas, indústrias tecnológicas e sustentáveis, saúde, educação e solidariedade.

Nós algarvios e os que aqui vivem e trabalham, apesar dos governantes se esquecerem da nossa gente, da nossa região, e só se lembrarem de nós por causa das receitas do turismo, ou por virem a banhos para o Algarve, também temos a obrigação e podemos contribuir para a recuperação económica do país. Vamos pois ser mais activos e fazer mais pela nossa terra, pela nossa gente e por nós mesmos, mudando radicalmente os nossos comportamentos em muitos aspectos das nossas vidas. Comece por ser mais poupado em tudo o que puder, e sobretudo evite os desperdícios, porque a solução para grande parte dos problemas de subsistência e de sobrevivência neste mundo está exactamente em evitarmos os desperdícios dos recursos energéticos, bens alimentares e ambientais que dispomos e não utilizamos racionalmente.

Vamos pois todos nós, você também, fazer mais pela terra onde vivemos, evitando desperdícios em tudo o que podermos evitar, e ser mais solidários com quem mais precisa.

*O Editor*

It seems that now, the Portuguese have begun to realize they need to change their way of life. Forecasts of economic growth for Portugal in 2008 are well below the forecast made by the Government. The evolution of our economy is below the rate of growth of the EU, which means that Portugal is poorer and the Portuguese are worse off this year than in 2007 with an increase in unemployment and a decrease in living conditions. On the other hand the alarming news of the price rise in food products, cereals and other goods, as the expected rise of oil, whose price increase is reflected throughout the production chain and consumption, has been worse for the economic situation of our country whose trade balance has always been in deficit because we import more than we produce and export. The Portuguese necessarily have to change their way of life in Portugal under the threat of having to leave their land and migrate to earn a living on land where they have to work more and do less talking.

But we, the Portuguese have an old proverb that says "there are evils that come on well." (they are bad things that come for good). Just as we did when we went to the sea in 1500 by not having more land to expand Portugal in the Iberian peninsula, and having not today the colonies we lost overseas in the twentieth century, we have now in the first decade of the twenty-first century the last and ultimate challenge, to continue to be Portuguese free and independent, proud of its history, instead of being condemned to be one of the poorest countries in the EU, preceded only by the Romanians that are invading Portugal.

The Portuguese need a change of attitude. First we must learn to live with what we have, avoiding to consume more than we produce. We must avoid the family debts, and the superfluous consumption that can contribute to more debt and an increase in external debt of the country. We must therefore work harder to create more wealth and spend less, in all areas of life, from the individual, families, businesses to the public and private entities. We need to generate savings and revenue that are invested in the development of the country, in scientific research that seeks to answer the needs and shortcomings of Portugal like renewable energy, agriculture and fisheries, sustainable technology, health, education and solidarity.

We the Algarvian people, and those who live and work in Algarve, despite the Ministers forget us and this region, and just notice and remember us when they come in to Algarve holidays or for the revenues created from tourism, foreign investors and local business which will all contribute to the economic recovery of the country. We must be more active and do more for our region our people and our country. We must be more sparing in everything we can, and avoid waste of food, energy resources and damaging the environment. Let us all do more for the this land we live in.

*The Editor*





# Notícias Curtas

## Short News



Para responder ás solicitações dos nossos patrocinadores (anunciantes) começámos nesta edição a publicar também em inglês algumas rúbricas, ou parte de textos da nossa revista que consideramos de interesse para a comunidade de língua inglesa que reside ou trabalha no Algarve. Deixámos assim de editar a revista exclusivamente em português e espanhol, porque consideramos que os “nuestros hermanos españoles de Andalucía pueden” ler e compreender a língua portuguesa mais facilmente que a grande comunidade de língua inglesa que vive na região ou que nos visita.

To answer requests from our sponsors, we have began to publish some of our editorials in this magazine in English because they are of interest to the English speaking community who live or work here in the Algarve. The Magazine will now be produced in Portuguese and English, as we believe that "our Spanish brothers of Andalusia" can read and understand the Portuguese language better than the English people.

### Notícias curiosas

Será que você viu como nós, a notícia na televisão da chegada a Barcelona de um dos seis navios autotanques carregados de água potável para abastecer parcialmente esta grande cidade de Espanha? É caso para se pensar e levar a sério os avisos de que devemos ser mais cuidadosos no Algarve nos consumos e utilização da água que ainda dispomos. A água também se esgota por isso comece já a poupá-la no seu dia a dia.



### Curious News

Did you see on the news the arrival in Barcelona of one of six ships loaded with potable water to supply part of this great city in Spain? It is time then to take seriously the warnings that we should all be more careful in the Algarve with the consumption of water whilst it is still available.

### José Sócrates - Lei do Tabaco -

O 1º ministro de Portugal fumou em espaço fechado, apesar de estar a alguns milhares de pés de altitude. Por isso alguém lhe lembrou que apesar de voar muito alto não estava acima da lei. Pelo facto de transgredir a lei anti-tabaco que criou, o 1º ministro já se desculpou, mas não precisava de prometer que ia deixar de fumar, porque os portugueses já não acreditam no que os políticos prometem.



### José Sócrates - Law of the Tobacco -

The Prime Minister of Portugal smoked in an enclosed space, although a few thousand feet high. So someone reminded him that even though flying high, he was not above the law. For the facts that transgress the anti-smoking law that he created, the PM Socrates has already apologized, and promised that it would not happen again because he was going to stop smoking. He has no need to promise that, because the majority of the Portuguese people no longer believe what He, and other politicians promise!

### "Mister do Futebol"

Já é certo “quase” que José Mourinho, o “Mister do Futebol” que conquistou na Inglaterra, não só importantes títulos desportivos, mas também o título de “Special One” também vai investir num importante resort projectado para a Quinta do Lago. Ainda bem que os nossos mais célebres e bem pagos emigrantes, também vêm investir no Algarve. Desejamos-lhes longa vida e muito sucesso para que ganhem muito e invistam mais no Algarve porque isso é bom para a região e para o país.



### "The Football Mr."

It is true "almost" that José Mourinho, the "The football Mr." who won in England, not only the major football titles, but also the title of "Special One" is going to invest some money in a major resort planned for Quinta do Lago. Fortunately our most famous and well-paid immigrants, are also investing in the Algarve. We wish them long life and much success to earn and invest much more in the Algarve because it is good for the region and good for the country.

### Circuito Ibérico Proam

Para os amantes de Windsurf, lembramos que o Circuito Ibérico Proam 08 tem mais etapas em Junho nos dias 7 e 8 na Praia de Faro, Isla Canela (21 e 22 Junho) Isla Cristina (5 e 6 Julho) e na Meia Praia em Lagos (dias 19 e 20 Julho). O encerramento deste Circuito Ibérico Proam 08 será em Sagres na Praia do Martinhal entre 15 e 17 de Agosto.

### Iberian Proam 08 Circuit

For lovers of Windsurfing, we remember that the Iberian Proam 08 Circuit has more steps to go in June on 7 and 8 on Faro Beach, Isla Canela Spain (21 and 22 June) Isla Cristina Spain (5 and July 6) and back in Algarve, Meia Praia in Lagos (19 and July 20). The final of this Iberian Proam 08 Circuit will be held in Sagres in Praia do Martinhal, between 15 and August 17.



# Notícias Curtas Short News



## Hotel Algarve 2008

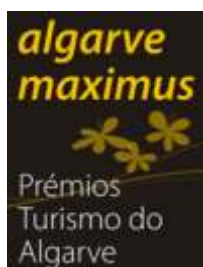
Este certame realiza-se nos dias 1, 2 e 3 de Junho, no Parque das Cidades, no Estádio Algarve, (bancada Este). A empresa organizadora desta exposição, Aceexpo Limited, espera que o certame seja um sucesso para as entidades participantes, e uma boa oportunidade para a realização de negócios com os empresários de hotelaria e restauração do Algarve.

## Hotel Algarve 2008

This event is held on 1, 2 and 3 June, at the Park City, in the Algarve Stadium, (The East bench). The company organizing this exhibition, Aceexpo Limited, hopes that the event is a success for the participating entities, and a good opportunity to do business with businessman from hotels and restaurants in the Algarve.

## Algarve Maximus

Para além das personalidades que constituem o júri dos prémios Algarve Maximus, prémios que visam distinguir pessoas ou entidades que tenham contribuído para o Turismo de qualidade na região, também você pode saber quem foi seleccionado e pode participar na votação através [www.rtalgarve.pt](http://www.rtalgarve.pt)



## Algarve Maximus

Beyond the personalities that make up the jury of Algarve Maximus prizes, awards aimed at distinguishing persons or entities that have contributed to the tourism quality in the region, you can also find out who was selected and you can participate in the election voting in [www.rtalgarve.pt](http://www.rtalgarve.pt).

## Hospital Central do Algarve (HCA)

Agora parece que é de vez, e o Algarve só tem que esperar mais cinco anos para ver a funcionar o Hospital Central do Algarve (HCA). Entretanto façamos figas para que não haja nenhuma anomalia ou acidente grave no Algarve que venha desorganizar ainda mais as actuais dificuldades e carências do Hospital de Faro para que o HF continue no mínimo a atender os utentes mesmo que seja em macas nos corredores do Hospital.



## Hospital Central do Algarve (HCA)

Now it seems that it is time, and the Algarve just have to wait only another five years to see the new Algarve Central Hospital(HCA) working. Meanwhile we do crossfingers to avoid any disorder or major accident in Algarve that will further disrupt the current difficulties and shortcomings of the Faro Hospital for this HOSPITAL continues working, even with beds and patients in the corridors of the Hospital.

## Programa Polis

Mais cinco anos, será para 2013 também, e depois de um investimento de 87 milhões de euros, o Algarve vai poder mostrar e usufruir da recuperação paisagística da Ria Formosa que o programa Polis vai fazer em toda a extensão da Ria Formosa, sendo a maior intervenção na frente ribeirinha e nas ilhas barreira de Faro e Olhão. A “Sociedade de Requalificação e Valorização da Ria Formosa” constituída entre os quatro municípios de Loulé, Faro, Olhão e Tavira vai ter agora as condições e os meios necessárias para recuperar a beleza paisagística e a riqueza económica e ambiental da Ria Formosa.

## Polis Program

Five more years, an investment of 87 million € and the Algarve will be able to enjoy the recovery of the river landscape that is the Ria Formosa. The major work will be in front of the river and barrier islands of Faro and Olhão. The Society of Rehabilitation and Recovery of the river celebrated between the four municipalities of Loulé, Faro, Olhão and Tavira have now all the conditions and means to recover the natural beauty and environmental wealth of Ria Formosa.



## Portimão - Navios de cruzeiro

Portimão progride e aumenta a oferta de mais valias para o turismo no Algarve através das condições criadas no porto para atracagem de navios de cruzeiro. Portimão já está a receber navios de cruzeiro e espera até final do ano receber no seu porto mais algumas dezenas de navios.



## Portimão - Cruise Ships

Portimão progresses and increases the supply of capital gains for tourism in the Algarve by the conditions created at the port for berthing of cruise ships. Portimão is already receiving big cruise ships and expects to receive until the end of the year in its port a few dozen more ships.



# Conselhos e Dicas da Isilda

Olá...este mês vamos falar de jardinagem...



Se tiver uma trepadeira muito comprida mas com poucas folhas, deve transplantá-la para um vaso maior e enrolar-lhe o caule por cima da terra em forma de espiral. Aproximadamente de 04 em 04 centímetros, enterre o caule e prenda-o com um gancho de cabelo ou um clipe, sem ferir a planta.



Os vasos de barro vão ficar mais resistentes se depois de os comprar os introduzir em água fria durante 24 horas. As cinzas que ficam depois de queimar lenha ou carvão, tanto nas lareiras como nos restos de lume do churrasco, são um excelente adubo para as plantas.



Por muito que lhe custe acreditar, quando quiser que as suas plantas cresçam fortes, saudáveis e bonitas, basta que lhes introduza na terra umas 05 ou 06 lentilhas.



Se quiser cultivar açafreão no seu jardim, tudo o que tem a fazer é: pelo Outono plante os coros num terreno ligeiramente exposto ao sol.



Embora a hortelã seja uma planta muito bonita e prática e que pode embelezar o seu jardim, procure não ter demasiada, pois tem tendência a expandir-se muito e pode invadir outras plantas, dificultando o seu crescimento. O mais indicado é ir controlando um pouco o seu desenvolvimento.



O loendro reproduzir-se-á com maior facilidade da seguinte maneira: arranque os caules, retire-lhes as flores e os botões e depois introduza-os em água. Deste modo sair-lhes-ão raízes mais depressa, que poderá plantar.



Agora anote dois excelentes truques para que as suas flores durem muito mais tempo em bom estado: introduza na água um torrão de açúcar ou pulverize-as diariamente com água.



As azáleas e os fetos, por serem plantas que necessitam de crescer em solos ácidos, conservam-se bem melhor se, de 15 em 15 dias, as regar com a seguinte mistura: uma colher de vinagre para 05 litros de água da torneira. Quando vir que as plantas melhoram de aspecto espere a rega.



Se as suas plantas ficaram debilitadas depois de sofrerem uma praga precisam de um bom fertilizante. Arranje então, várias cascas de ovo, seque-as no forno quente e depois reduza-as a pó. Polvilhe esta substância vitaminada sobre qualquer tipo de plantas.



Regue sempre as plantas com água à temperatura ambiente. Para isso, deixe-a repousar durante uma hora antes de usar. Se, além disso, lhe juntar umas gotas de vinagre para neutralizar o óxido de cálcio, verá como as suas plantas de vaso lhe vão agradecer.



A lixívia, o açúcar e a aspirina são vários remédios caseiros e eficazes para manter os ramos das flores que enfeitam a sua casa mais tempo viçosos, mas experimente também deitar umas gotas de água canforada num litro de água destilada.



Por fim, ter um jardim num garrafão de vidro é uma ideia muito criativa e muito simples de conseguir... com a ajuda de um funil, introduza a terra no recipiente. Depois com uma colherzinha estreita e de cabo comprido vá colocando as pequenas plantas e cobrindo as raízes. Regue-as, deixando ficar a gotejar lentamente a água da torneira pelo gargalo do garrafão. Não esqueça que este original jardim precisa de pouca água.

E por este mês é tudo, no próximo prometo trazer mais conselhos úteis e dicas para a vida quotidiana, entretanto recorde que pode sempre ouvir estes e outros conselhos no "Sem Fronteiras" da Rádio Clube do Sul em 101.6 FM ou em [www.radio.com.pt](http://www.radio.com.pt)



Isilda Nunes

## Eventos, Município de Tavira

- 2 Comemorações do Dia da Criança. Parque de Lazer.
- 3 DJ Fábio Palma. Bar Som Líquido. 22h00.
- 7 Encontro de Bandas Rock. Lg República 21h30
- 10 Feira de Santa Ana. Artesanato. Lg Santa Ana. 18h00-00h00
- 17 Concerto "Música nas Igrejas". Duo Nova Arte/ Piano. Igreja da Misericórdia. 19h00
- 17 DJ Fábio Palma. Bar Som Líquido. 22h00
- 20 Festa reggae da RUA FM. Bar Som Líquido. 22h00
- 21 Mercado Mensal de Tavira. Campo da Feira 14h00
- 23 Marchas Populares. Praça da República. 21h30
- 23 DJ Fábio Palma. Bar Som Líquido. 22h00
- 27 Marchas Populares. Pav. Mun. Dr. Eduardo Mansinho. 21h30

## GUERREIRO'S

### RESTAURANTE

De: José Manuel S. Guerreiro



Marisco e peixe sempre fresco... Qualidade Garantida!

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

## 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



## Eventos no Município de Olhão



Até 6 Exp. "Minimalismos" de Manuel Moreira. Casa da Juventude de Olhão.



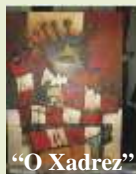
Até 30 "Vida com Ritmo". Desporto sénior. Várias freg. do Concelho. 10h00 às 20h00.

Até 1 Torneio Andebol "Olhão 200 Anos da Restauração", Atletas Sporting, Belenenses, Benfica e Porto. Pavilhão do Clube Desportivo Os Olhanenses

1 VIII Concurso, VIII Prova Prática e "I Mostra de Exemp. raça cão de água". Jardim do Pescador

1 Actuação Clube de Danças Juvenis da Escola Secundária João de Deus. Moncarapacho - Casa do Povo. 15h00

2 a 16 Exposição de Pintura "O Xadrez". Sociedade Recreativa Olhanense



3 "Rec" Jaume Balagueró, Paco Plaza. (M/16). CineClube de Olhão. 21h30

7 a 10 Open Internacional de Xadrez «Olhão 200 anos». Soc. Recr. Olhanense.

7 Exposição fotográfica de Ilda Contente. Casa Juventude. 10h30-12h e 15h30-19h

9 X° Rock na Ribeira. Zona Desportiva. Pechão 22h00

16 Feriado. Olhão da Restauração.

17 "Diário de Um Escândalo" De: Richard Eyre. (M/16). CineClube de Olhão. 21h30

24 "Julgamento" (M/16). CineClube de Olhão. 21h30

28 4° Ciclo de Concertos "Música de Pais para Filhos". Ana Maria Moura (Violoncelo). Auditório Municipal de Olhão. 10h30 e 11h30

## 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 a 30 de Junho e de 1 a 14 de Setembro

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

\*De 1 a 14 de Junho não há a carreira das 09h00



Teresa Aragão

Conexão Brasil, Unipessoal Lda.

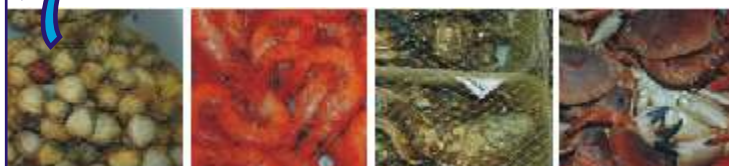
Praça Patrão Joaquim Lopes, nº 53 • Tlm. 961 303 002 • OLHÃO

**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

JARDIN PESCADOR OLHANENSE

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

REST.  
FORNOSA

MARISCOS  
Floris

PSP  
POLICIA

**Capital**  
do marisco

Restaurante Marisqueira

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

 **16 de Junho, Dia da Cidade de Olhão / June 16, Day of the City of Olhão** 

O mês de Junho é um mês muito especial para o povo de Olhão, porque se comemora o dia da cidade a 16 de Junho, mas sobretudo porque este ano se comemora o bicentenário de uma extraordinária aventura realizada por um punhado de pescadores de Olhão que se aventuraram mar fora para ir ao Brasil levar a notícia ao Rei D João VI da expulsão das tropas francesas do reino do Algarve. Em Junho também se comemora o levantamento popular e a revolta que levou a gente de Olhão a pegar em armas e paus para combater os franceses que ocupavam o povoado. Este heróico levantamento de gente simples do povo de Olhão serviu de exemplo a outras terras do Algarve e depressa a rebelião se alastrou a toda a região culminando com a expulsão dos franceses e a libertação do Algarve que não voltou a ser ocupado por tropas de Napoleão. .

The month of June is very special for the people of Olhão, because it commemorates the day of the city June 16, but mainly because this year the city is celebrating the bicentenary of an extraordinary adventure undertaken by a handful of fishermen who left Olhão and sailed in a small boat to go to Brazil to tell the news to John VI King of Portugal about the defeat and expulsion of French troops of the Algarve kingdom. In June the city also commemorates the lifting and popular uprising that led the people of Olhão to take up arms and sticks to fight the French who occupied the village. These heroic people of fisherman and land workers, simple and humble, began this fight against French soldiers and became an example to other villages of the Algarve to join the rebellion that quickly spread throughout the region culminating in the expulsion of French and the release of the Algarve, which was no more be occupied by troops of Napoleon.

O novo Auditório Municipal está em fase de conclusão para ser inaugurado muito em breve. Com este novo equipamento a cidade de Olhão e todo o município beneficia de um extraordinário equipamento para a realização de actividades culturais diversificadas, como espectáculos de música, teatro, cinema e também para a realização de conferências e colóquios. Para quem visita Olhão e passa na marginal junto à doca e repara no auditório em fase final de construção, interroga-se o que faz uma chaminé no espaço fronteiro ao edifício? A resposta é simples. Aquela chaminé habitada há muito por duas cegonhas,

The new Municipal Auditorium is close to be completion and will be inaugurated very soon. With this new equipment the city of Olhão will benefit from diverse cultural activities from music, theatre, cinema to conferences and cultural meetings. For those visiting Olhão it can be found next to the docks an when looking at the final stages of construction, you may asks yourselves what does the chimney in the area in front of the building? The answer is simple. That tall chimney long



Deixe-se encantar pela nossa riqueza!



conquistou o direito de ali ficar, por força do direito desses inquilinos, e também porque passou a ser um dos últimos ex-libris das fábricas de conservas que em meados do século passado fizeram de Olhão a mais importante e progressiva vila do Algarve.

Realmente quando o homem quer a obra nasce. Quem viu Olhão quando o presidente da Junta da Freguesia da Fuseta era só isso mesmo, e vivia sem grandes canseiras usufruindo da beleza natural da Branca Noiva do Mar nunca lhe ocorreu que as estrelas que via no céu estrelado de uma noite de Verão na sua Freguesia, lhe serviriam um dia de mote para acrescentar ao título da cidade e do município que haveria de presidir. Olhão já tem o título de Nobre Vila de Olhão da Restauração concedido por D João VI. Era conhecida pela vila cubista desde há muito, muito tempo, pelas características singulares da sua arquitectura, de açoteias e mirantes. Foi-lhe dado o título de Cidade do Mar pela origem da sua fundação e coragem dos seus pescadores. Adquiriu o merecido título de Capital da Ria Formosa por estar neste município a maior extensão deste abraço de mar que a generosidade da natureza nos deu. Agora, e diante das obras já feitas pelo homem, o presidente falou e disse: dentro de pouco tempo, Olhão vai ser uma Cidade de 5 Estrelas. De facto Olhão tem crescido muito nestes últimos anos e é patente o progresso com a construção de equipamentos sociais, habitação social, escolas, polidesportivos, a requalificação urbana e os arranjos viários e da zona ribeirinha. Quem visita Olhão de tempos a



inhabited by two storks, which won the right to be there, and because this chimney has become one of the last ex-libris of the canned fish factories that will be preserved to remember the years, in the last century, when this industry made Olhão an important and progressive town of Algarve.

Indeed when a man wants the work born arises. Who saw Olhão when the “maire” chairman of the Junta Freguesia da Fuseta was only just that, and lived and work far from great works and responsibility he could enjoy the natural beauty of Fuseta known by the “White Bride of the Sea”

he never thought that the stars he saw in a summer night sky in his Freguesia could give him the idea one day, to use that stars to make Olhão a five stars city, a new title to a city and county that he would preside. Olhão already has the title of Noble Town of Olhão, the Restoration granted by King John VI. The city was known for the cubist town for a long, long time, for the special characteristics of its architecture, “açoteias” and belvederes. To Olhão was also given the title of “City of the Sea” by the source of its founding and courage of its fishermen. And more recently deserved the title of “Capital of Ria Formosa” because it is the largest municipality in this great embrace of the sea, that the generosity of nature has given to this land. Now, in face of the works already made by man, the city chairman spoke and said: within a short time, Olhão will be a city of 5 stars. Indeed Olhão has grown much in recent years and it is clear progress with the construction of social housing, schools, polidesportivos, urban upgrading and new roads and riverside areas. Those who visit

**américo ribeiro** Publicidade

**Serigrafia** Brindes Publicitários

Visite-nos!

[www.arpublicidade.com](http://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

**Snack \* Restaurante Cavaleiro**

Faro S. B. Alportel Saldia Olhão Tavira / Espanha  
Portimão IP1 Moncarapacho

Há caracóis

Faro EN 125 Olhão Marim Fuseta Tavira

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

**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](mailto:ediolhao@iol.pt) • [www.ediolhao.com](http://www.ediolhao.com)

Ouçá-nos no Algarve e no Mundo!

92.2 **Atlântico fm** R.T.V.A

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

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



tempos fica agradavelmente surpreendido com o harmonioso crescimento da cidade, o seu desenvolvimento urbanístico, a preservação da parte velha da Vila de Olhão e a sua arquitectura característica, bem como o traçado das suas ruas, ruelas e becos. Ao mesmo tempo que a cidade cresce de forma cuidada a norte, a sul a zona ribeirinha vai ganhando espaço e é cada vez maior a amplitude do espaço pedonal e a vista que se desfruta da Ria Formosa, desde o Farol à ilha da Armona. A futura construção de um Hotel de 5 estrelas, e o empreendimento de luxo que está já em adiantada fase de construção, mais a melhoria das condições da Marina vão dar a esta parte da zona ribeirinha e à cidade de Olhão mais uma das 5 estrelas que a autarquia quer conquistar para a cidade.

O poeta dizia "O homem sonha e a obra nasce" mas para isso é preciso muito trabalho, muita dedicação e entrega pessoal para que a obra se inicie, avance e se conclua, para dar lugar a outros projectos e obras com que se constrói, no presente, o futuro de uma cidade, uma região e um país. Quem visita Olhão pela primeira vez, admira esta terra pela sua arquitectura, aprecia os seus costumes, prova a sua gastronomia e gosta da genuína gente de Olhão pela hospitalidade. Quase todos os que visitam Olhão uma vez, mais cedo ou mais tarde acabam por voltar por todas as razões que focámos, mais uma que não falámos ainda e que são as suas ilhas de finas areias brancas e transparente mar azul, em particular a Ilha da Armona cuja costa se estende por alguns quilómetros até à Fuseta.

Para além da beleza e contrastes naturais das paisagens deste município desde o Cerro de S. Miguel até ao mar, razões mais



Olhão from time to time are pleasantly surprised with the smooth growth of the city, its urban development, the continued preservation of the old Town of Olhão and its characteristic architecture and is old, small and nearest streets, and lanes and alleys. At the same time as the city grows so carefully to the north, in the south the riverside area is gaining space and increasing the scale of the pedestrian area and gives to the people the joy of a large view of the river, from the lighthouse island to the Armona island. The future construction of a 5-star hotel, and a luxury building complex that is already at advanced stages of construction, with more improving conditions of the Marina will give this part of the riverside area, of the city, another one of the 5 stars that municipality wants to conquer to the city.

The poet said "The man dreams and the work arises" but to achieve this, the man needs to work hard, dedication and great personal care to the work begins, proceed and be completed, to give the will for new dreams that becomes other projects and work, with what is built in this present time, the future of a city, a region and a country. Those who visit Olhão for the first time, admire this hometown for its architecture, its customs, its gastronomy and naturally the hospitality of the genuine people. Almost all who visit Olhão once, sooner or later end up back for all the reasons on which we have said, and we still haven't talked about the islands of fine white sand and transparent blue sea, particularly the Armona island, whose coastline extends for a few kilometers until Fuseta.



## Novos Modelos com preços especiais

**mobilar móveis**

Peças que dão conforto à sua casa

**mobilar móveis**

faz mais por si!..  
does more for you!....

...Oferece-lhe crédito à sua medida 15 meses  
sem juros ou, prazo pagamento até 60 meses!

Tel. 289 702 505 / 289 706 186 Fax. 289 703 627 EN 125 OLHÃO www.mobilar.pt • algarvemobilar@sapo.pt



que suficientes para transformar Olhão num importante pólo turístico do Algarve, também há que fazer obra para alimentar o espírito dos olhanenses, e de quem nos visita, porque nem só de pão vive o homem, e assim, a autarquia tem vindo também a investir em equipamentos que visam servir e fomentar o conhecimento, a cultura, as artes e a ciência, para que Olhão volte a ser a importante terra de cultura que foi em tempos. Atingido este objectivo a cidade de Olhão terá conquistado outra estrela para ser uma cidade de 5 estrelas.

Quando esta edição da revista estiver na rua já se realizou a Olhão Moda 2008, que estava programada para o mês de Junho. Infelizmente, por causa do Europeu de Futebol, foi antecipada



**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



**Informática  
4e 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



construção e manutenção / venda de equipamentos e acessórios para piscinas

**Corvo  
PISCINAS**

*Construímos 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

para 31 de Maio quando a edição já estava a sair da gráfica, daí não podermos nem apresentar as imagens nem um apontamento escrito do que foi este certame organizado pela Sociedade Recreativa Olhanense. Se nos chegarem boas imagens desta Moda Olhão 2008, procuraremos arranjar espaço para as publicar no próximo número, ou talvez façamos duas páginas especiais para publicar na nossa edição on line.



There are more than enough reasons to turn Olhão into an important tourist centre of the Algarve, there are also the needs to work to feed the spirit of the people of Olhão and the visitors, because man cannot live by food only, man also needs to feed the spirit, that's why the municipality have also invested in equipment which aims to serve and promote the knowledge, culture, the arts and science, to turn again Olhão into a important land of culture. When this goal is reached, the city of Olhão has won another star to be a city of 5 stars as the "Maire"(Mayor??) dreams about and has worked hard to achieve that.

When this edition of "A melhor opção" is in the street already happens the Olhão Fashion 2008, which was scheduled for June 7. Unfortunately, because of European football championship, it was brought forward to May 31 when the issue was already printed, then we can not make the images or a written a note of what was this event organized by the Sociedade Recreativa Olhanense. If we get good images of Fashion Olhão 2008, we will try to find space to publish those photos in the next issue, or perhaps make two special pages to publish that in our online June edition.



**GELADOS  
Gelvi**

*A frescura natural do Algarve*

gelvi.1@sapo.pt • www.gelvi.pt



Stand  
Camiauto  
Comércio de  
Automóveis

**STAND CAMIAUTO**

289 703702

**Há mais de 20 anos ao seu serviço!**

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



Arquivo



Arquivo

Concurso  
Tema livre



# Afonso Dias

Iniciamos hoje uma nova rubrica dedicada aos poetas de língua portuguesa. Lusófonos, como sói dizer-se.

Por estas colunas passarão, a partir de hoje, os mais significantes nomes das letras em português escritas: Portugal, Angola, Brasil, Cabo Verde, São Tomé e Príncipe, Moçambique... E sem correcções ortográficas. Na inauguração desta secção, talvez devêssemos, por respeito e muito grata reverência, dar o lugar de abertura a Camões, figura maior e o mais extraordinário de todos os Poetas em português versados. Manda, no entanto a circunstância, que esse lugar seja conferido a outro Poeta: Fernando Pessoa. Por que é o ano em que se comemoram 120 anos do seu nascimento e porque ele nasceu em Junho, mais exactamente no dia 13 que é dia de S. António. Junho é pois o mês de Pessoa, o poeta dos heterónimos.

Com quatro poemas de Fernando Pessoa e dos seus três heterónimos mais afamados iniciamos pois esta nova secção. Camões, o grande Camões - por ser um dos nossos -, não se zangará por só nos visitar no próximo número. Haja Poesia!

## Poema

*Todas as cartas de amor são  
Ridículas.  
Não seriam cartas de amor se não fossem  
Ridículas.*

*Também escrevi em meu tempo cartas de  
amor;  
Como as outras,  
Ridículas.*

*As cartas de amor, se há amor,  
Têm de ser  
Ridículas.*

*Mas, afinal,  
Só as criaturas que nunca escreveram  
Cartas de amor  
É que são  
Ridículas.*

*Quem me dera no tempo em que escrevia  
Sem dar por isso  
Cartas de amor  
Ridículas.*

*A verdade é que hoje  
As minhas memórias  
Dessas cartas de amor  
É que são  
Ridículas.*

*(Todas as palavras esdrúxulas,  
Como os sentimentos esdrúxulos,  
São naturalmente  
Ridículas).*

## Álvaro de Campos

*Se, depois de eu morrer, quiserem escrever a minha biografia,  
Não há nada mais simples.  
Tem só duas datas --- a da minha nascença e a da minha morte.  
Entre uma e outra todos os dias são meus.*

*Sou fácil de definir.  
Vi como um danado.  
Amei as coisas sem sentimentalidade nenhuma.  
Nunca tive um desejo que não pudesse realizar, porque nunca ceguei.  
Mesmo ouvir nunca foi para mim senão um acompanhamento de ver.  
Compreendi que as coisas são reais e todas diferentes umas das outras;  
Compreendi isto com os olhos, nunca com o pensamento.  
Compreendi isto com o pensamento seria achá-las todas iguais.  
Um dia deu-me o sono como a qualquer criança.  
Fechei os olhos e dormi.  
Além disso fui o único poeta da Natureza.*

## Alberto Caeiro

*Segue o teu destino,  
Rega as tuas plantas,  
Ama as tuas rosas.  
O resto é a sombra  
De árvores alheias.*

*A realidade  
Sempre é mais ou menos  
Do que nós queremos.  
Só nós somos sempre  
Iguais a nós-próprios.*

*Suave é viver só.  
Grande e nobre é sempre  
Viver simplesmente.  
Deixa a dor nas aras  
Como ex-voto aos deuses.*

*Vê de longe a vida.  
Nunca a interrogues.  
Ela nada pode  
Dizer-te. A resposta  
Está além dos deuses.*

*Mas serenamente  
Imita o Olimpo  
No teu coração.  
Os deuses são deuses  
Porque não se pensam.*

## Ricardo Reis

## Liberdade

*Ai que prazer  
Não cumprir um dever,  
Ter um livro para ler  
E não o fazer!  
Ler é maçada,  
Estudar é nada.  
O sol doira  
Sem literatura.*

*O rio corre, bem ou mal,  
Sem edição original.  
E a brisa, essa,  
De tão naturalmente matinal,  
Como tem tempo não tem pressa...*

*Livros são papéis pintados com tinta.  
Estudar é uma coisa em que está indistinta  
A distinção entre nada e coisa nenhuma.*

*Quanto é melhor, quando há bruma,  
Esperar por D. Sebastião,  
Quer venha ou não!*

*Grande é a poesia, a bondade e as danças...  
Mas o melhor do mundo são as crianças,  
Flores, música, o luar, e o sol, que peca  
Só quando, em vez de criar, seca.*

*O mais do que isto  
É Jesus Cristo,  
Que não sabia nada de finanças  
Nem consta que tivesse biblioteca...*

## Fernando Pessoa





# Eventos no Município de Faro



**Até 1** Exposição de Pintura de Paula Régo.

Galeria Trem. 3ª a 6ª feira 10h00 às 18:00

Sábado e Domingo 10h30 às 17:00

**Até 7** "O nome da Rua" Fotografia, Maqueta,

Desenho, Instalação. Organização da Escola Secundária Tomás Cabreira. Museu Municipal.

**Até 12 Julho** Exposição de Javier Nuñez Gasco. Galeria de Arte Contemporânea Artadentro. 3ª a sáb.: 15h00 às 19h00.

**Até 14** Form. Monitores e Programadores "Curadoria e Programas Pedagógicos Algarve / 08". Aud. do Complexo Pedagógico - Universidade do Algarve - Campus da Penha

**Até 15** "Framing Fotografias contemporâneas" autoria de alunos do C. de Design da Univ. Bibl. Central Universidade  
**1** "Étoilles du Ballet de L'Opera de Paris" 30ª edição do FIMA. Teatro das Figuras. 21h30

**2** Acção de formação intitulada "Gestão de equipamentos para Idosos". Núcleo da REAPN. 10h00 16h00

**2** . Peça alusiva à História do Capuchinho Vermelho, pelo grupo de teatro da ASMAL. Museu Municipal Faro. 10h30

**3 a 20** "Espírito Étnico" Exposição de Texturas, Cores e Volumes de Marisa Mártires. Conservatório Regional do Algarve Maria Campina.

**5** "O Gato de Hamlet" Pelo Grupo de Teatro Improvisado da E. S. Tomás Cabreira. Teatro Lethes. 21:30

**6** .XV Festival de Folclore Infantil. Passeio da Doca 20h00

**7** "Oficina da Fantasia" Espectáculo de Dança e Música Teatro das Figuras. 11h00

**7 8.º** WorkShop de Dança. Escola de Verão. Futebol Clube 11 Esperanças. 9h00

**7 e 8** "Circuito Ibérico Proam'08 - windsurf", Praia de Faro

**7 a 29** Transmissão em directo dos jogos do Euro 2008.

Jardim Manuel Bivar

**9** Comemorações do 78.º Aniversário do G. Folclórico de Faro. Palco da Doca. 22h00



Paula Régo

**12** "Tomás Kubínek" por Tomás Kubínek o "Lunático certificado e mestre do impossível". T. Figuras. 21h30

**12 a 14** Festas Populares de S. António. Dias 10 e 11 - 21:00. Dia 12 - 20:00. Dia 13 - 11:00. Procissão em Honra de Santo António Dia 13 - 19:00- Local: Stº António do Alto

**14** Arraial de Santo António. 20h00 Estoí - Largo Ossónoba

**15** XVIII Feira de Produtores e Artesãos. Lg do Carmo. 10h00 às 18h00

**16** Exposição de Pintura "Gota a Gota" João Eduardo Pinto. Conservatório Regional do Algarve. 19h00

**19** Concerto "Matéria Prima" com Carlos Bica. CAPA. 22h00

**20** 8.º WorkShop de Dança. Palco da Doca. 22h00

**20** "Meias de Seda" Mús / Poesia Brasileira. Lethes. 21h30

**20 a 22** 14.ª Conc. Nacional de Motos. Sítio de Mata Lobos

**21** Comemorações do Início Do Solstício. Conjunto de espectáculos e concertos. Claustros do Museu Municipal e no Largo da Sé : 18h00 até às 6h00

**21** Exposições Bill Viola, II Vapores, 1975 James Turrell, Fargo, Blue, 1967. M. Mun. l de Faro. 18h00

**21** Junho até 21 Julho Pintura de Jorge Martins. Gal. Trem  
**26** "MoviMente" No âmbito das comemorações do 40.º aniversário da AAPACDM. Teatro das Figuras. 21:30

**26 a 28** .Festas Populares de S. Pedro. Largo do Carmo

**27** "Jus ou Solidão da Justiça" pelo Teatrito. CAPa-Centro de Artes Performativas do Algarve. 22h00

**28** Apresentação Pública do Projecto Etnomusicologia - Auditório Pedro Ruivo. 21h30

**28** Concertos para piano e Orquestra de W. A. MOZART. Orq. do Algarve e Artur Pizarro. Teatro das Figuras. 21h30

**Até 12 Julho** Exposição "Javier Nuñez Gasco" na Artadentro - Galeria de Arte Contemporânea.

**Todas as Quintas Feiras:** Jam Sessions. Ass. dos Músicos, junto à Estação da CP. 22h00 às 02h00

**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

*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*



# Eventos no Município de Loulé



## Almancil

Até 26 Exp. Pintura/desenhos, Volker Stelzmann. C. Cultural S. Lourenço. 10h00 às 19h00.

## Quarteira

Até 5 Exp. "Artistas Que Dão nas Vistas...". C. Comunitário António Aleixo. 10h00 às 17h00

Até 15 "Sabores à Beira-Mar" é a denominação de mais uma iniciativa de cariz gastronómico de vários restaurantes.

1 Exp. «quARTEira», "Dia da Cidade de Quarteira". Galeria de Arte na Praça do Mar. 9h30 às 18h00.

## Vale de Lobo

Até 25 Jun. Exp. Pintura "Argentina Zamora" colecção "tango". Gal. de Arte de Vale do Lobo.

2 a 7 Exp. pintura infantil intitulada "Os Gatos", Dia Mundial da Criança. Gal. do Hotel Vila Sol Vilamoura Spa.

15 Piquenique de Verão - Concerto de Música ao Ar Livre

28 Jun. Até 26 Ago. Exposição Finisterra. Trabalhos de Hugo Canoilas. Galeria de Arte Vale do Lobo.

10h00 às 19h00

## Loulé

Até 12 "Mercadinho de Loulé". Tema "Artesanato" bonecos madeira, bijuteria ou cerâmica. Cerca do Convento. 12h00 às 18h00h

7 Ciclo de Primavera do "Mercadinho de Loulé" Avenida José da Costa Mealha. 12h00 18h00.

1 No âmbito do "Dia Mundial da Criança", decorre mais uma Festa da Sopalândia, a festa vai contar com música,

dança, animação de rua e a degustação de várias sopas. Praça da República.

14 "Música de Pais para Filhos" Ana Moura. 11h00/12h00

22 "A Lição de Offenbach". Auditório de Alte. 22h00

28 Histórias para Instrumentos" - Albano Neto - Trompete. Ginásio dos Espanhóis. 11h00

25 Junho até 26 Julho Exposição Finisterra. Trabalhos de André Banha; Lúcia Prancha e Pedro Gomes. Galeria de Arte Convento Espírito Santo. 09h00 às 17h30 - Sábado das 10h00 às 14h00; Encerra ao Domingo e Segunda

25 a 29 "Festival Med 2008" Um dos maiores festivais de "World Music" já integrado nos circuitos da Europa.

**Três Jotas A Lda**  
MÓVEIS E ESTOFOS

Visite-nos!  
Mobiliário de Jardim

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



## O Correio que nos chega, internet.



*Acredito que muita gente recebe e-mails especiais dos amigos ou de instituições. Alguns desses mails merecem, particular atenção e reflexão pela mensagem que transmitem. "A melhor opção" sempre que tiver espaço vai publicar alguns desses e-mails que nos são enviados, agradecendo desde já aos amigos que os enviam e agradecendo também aos autores desses mails (muitas vezes desconhecidos) que se deram ao trabalho de criar a mensagem e pôr na net, para que o maior número de pessoas tenha acesso a essas mensagens, a entendam e pensem no que podem fazer para mudar alguma coisa nas suas vidas e no pedaço de mundo em que vivem.*

Isto é muito importante e pode salvar a vida de uma pessoa! Isto pode ser útil:

*"Durante um churrasco uma amiga tropeçou e caiu no chão suavemente. Ela garantiu aos presentes que estava bem (aos que se ofereceram para chamar por socorro) e que havia tropeçado no ladrilho por causa dos seus sapatos novos.*

*Os seus amigos ajudaram-na a levantar-se e trouxeram-lhe um novo prato de comida, enquanto ela parecia um pouco aturdida, tentando desfrutar da festa durante o resto da tarde. Mais tarde o marido ligou para os seus amigos informando-os que a sua mulher havia sido levada ao hospital onde veio a falecer. Havia sofrido um AVC (Acidente Vascular Cerebral) durante o churrasco.*

*Se o seu esposo e amigos soubessem como reconhecer um AVC, talvez hoje ela estivesse viva."*

## IMPORTANTE! POR FAVOR PRESTE ATENÇÃO!

**Reconhecer um AVC** Um neurologista afirma que se o chamarem **dentro das primeiras 3 horas**, os efeitos de um AVC podem ser revertidos totalmente. Afirma que é crucial diagnosticá-lo e prestar assistência ao paciente nas três horas subsequentes.

### Lembre-se dos "3" Passos. Leia e memorize!

Actualmente os médicos estabeleceram uma regra para reconhecê-lo mediante três simples perguntas:

1. Peça que a pessoa **SORRIA**.
2. Peça que a pessoa **LEVANTE AMBOS OS BRAÇOS**.
3. Peça que a pessoa **PRONUNCIE UMA FRASE SIMPLES** (Coerente, por exemplo... "Hoje está um dia ensolarado")

Se ele ou ela apresentar dificuldades numa destas três questões, chame imediatamente o **SOCORRO** e descreva os sintomas.

Depois de descobrir que um grupo de voluntários que não são médicos podem identificar a **debilidade facial**, a **debilidade motora dos braços** e a **debilidade na fala**, os investigadores apelam ao público em geral para que aprenda estas três perguntas. Uma maior divulgação deste teste pode facilitar um rápido diagnóstico e tratamento do AVC e evitar danos cerebrais.

Um neurologista disse que se cada um de nós reenviar este e-mail a 10 pessoas, pelo menos uma vida pode ser salva.




**Seja Amigo e Compartilhe este Artigo com o Máximo de Amigos Possível, poderá salvar vidas.**




## Notícias Curtas Short News



 **"Sabores á Beira Mar"** Quarteira promove a 2ª edição "Sabores á Beira Mar". Na cidade de Quarteira vai realizar-se mais uma iniciativa de cariz gastronómico que teve início a 30 Maio e vai até 15 de Junho. Participam neste evento 19 restaurantes, entre os quais o Restaurante Marisqueira "Sol e Mar" que também apoia esta edição de "A melhor opção" que lhe chegou ás mãos. Esta 2ª edição de "Sabores à Beira Mar" que não é um concurso entre restaurantes, é uma boa oportunidade para a cidade de Quarteira dar a conhecer a sua gastronomia e a cozinha tradicional do Algarve. Se está em Quarteira ou próximo o nosso patrocinador recomenda-lhe que experimente o roteiro dos "Sabores à Beira Mar". E sempre que quiser, lembre-se que tem na Marisqueira Sol e Mar entre outras deliciosas especialidades, uma excelente mariscada para dois, que até dá para três convivas. (Veja localização Rest "Sol e Mar" na planta na revista)

**Banco Alimentar** Apraz-nos aqui registar as 112 toneladas de alimentos recolhidos no Algarve na última campanha realizada pelo Banco Alimentar nos supermercados da região. É de assinalar a participação de 90 supermercados, e sobretudo a participação de cerca de 1800 voluntários que estiveram nesses estabelecimentos fazendo a recolha dessas dádivas. É bom que se saiba que esses bens alimentares são distribuídos na região, através de Instituições de Solidariedade, a alguns milhares de pessoas carenciadas. Nós estivemos no Jafers em Quarteira e presenciámos o trabalho e a simpatia dos jovens escuteiros que voluntariamente colaboram nestas acções de solidariedade social.

 **"Flavors of Sea Shore"** Quarteira promotes the 2nd Edition of "Flavors of Sea Shore". Quarteira will hold a gastronomic initiative that will begin on May 30 and end on June 15. In this event 19 restaurants of Quarteira will take part, including the Restaurante Marisqueira "Sol E Mar" which also supports this edition of "The best option". This 2nd edition of "Sabores da Beira Mar" is not a competition between restaurants, and is a good opportunity for the city of Quarteira to show its gastronomy and the traditional cuisine of the Algarve. If you are in, or near Quarteira, our sponsor recommends that you try the script of "Sabores of Beira Mar". And whenever you like, remember that Sol e Mar is the Sea Food Restaurant where among other delicious specialities, you can have an excellent mariscada for two, which is more than enough for three. (See location Rest "Sol e Mar, Sun and Sea" at the plant in this magazine).

**Food Bank** We are pleased to note here the 112 tonnes of food collected in the Algarve in the last campaign conducted by the Food Bank in supermarkets in the region. It should be noted the participation of 90 supermarkets, and especially the participation of some 1800 volunteers who were in these establishments making the collection of donations. It is good to know that these foodstuffs are distributed in the region, through institutions of Solidarity, to a few thousand people in need. We were in Jafers in Quarteira and witnessed the work and the sympathy of young scouts who voluntarily contribute to these actions of social solidarity.



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



**ESPECIALIDADE:**  
Mariscada Sol e Mar  
Amêijoia 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](http://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



# Notícias Curtas

## Short News



**Algarve Fair** - Este ano também estivemos na Algarve Fair 10 e 11 de Maio, (recinto da Fatacil) na feira organizada com o apoio do "The Portugal News". Para nós a feira foi interessante para encontrarmos amigos, e para mostrarmos as empresas que apoiaram a edição da nossa revista no mês de Maio. No Stand 17 esteve exposto em tamanho A3 todos os anúncios publicados na edição de Maio. No Domingo dia 11, também estivemos a oferecer a visitantes da feira, que passavam no stand, um exemplar de "A melhor opção" e brindes dos Supermercados Jafers e da Mobilar, desde t-shirts, bonés, porta-chaves, coletes, esferográficas. Das muitas fotografias que fizemos na feira, escolhemos estas imagens dos Stands, Hobie Kayak, Blinds, and The Bowen Tecnic, que são também nossos clientes, e deste modo retribuímos a colaboração e preferência pelos nossos serviços.



**Algarve Fair** - This year we have taken part in the Algarve International Fair, May 11, (Fatacil, Lagoa) organised by "The Portugal News." For us the Fair was interesting just to find friends and to show the companies who advertise and support our magazine. We were in Stand n.º 17 to exhibit the advertisements published in the magazine. On Sunday June 11, we went there to offer to visitors who passed the stand, a copy of "A Melhor Opção" and company gifts from Jafers Supermarkets in Quarteira and Mobilar furniture, gifts included t-shirts, caps, key rings, car jackets and pens. Of the many photos that we made at the fair, we chose these images of Hobie Kayak, M2M Blinds, and The Bowen Technique. We thank all our advertisers and people who showed interest in our stand.



*Faça-se Ouvir em Rádios do Algarve!*

*Para que mais gente se lembre de si e mais potenciais clientes saibam onde está e o que faz a sua firma!*

**Contacte-nos para fazermos a sua campanha em Rádio!**

RCS 101.6 Faro / Atlântico 92.2 Olhão / Algarve Fm 92.4 Silves ou outras Rádios

**Spots desde 3 € (15/20 seg.)**

*Condições de Pagamento: no início da campanha é cobrado o período mensal que decorre.*

[www.amelhoropcao.com](http://www.amelhoropcao.com) / [www.inalves.com](http://www.inalves.com)

E-mail: [inalves@mail.telepac.pt](mailto: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



Fale connosco  
Ligue: 968 639 468  
ou 289 72 10 50

Oferta de  
t-shirt com o  
seu logotipo

# Dicas do Jafers sobre Vinhos

## Tips on wines



Com o apoio dos Supermercados Jafers temos vindo nesta rubrica a falar de vinhos. Nesta edição vamos dar-lhe mais algumas dicas sobre como combinar os vinhos com algumas comidas. Por exemplo os vinhos frescos de elevada acidez, e em particular os vinhos verdes, combinam bem com pratos com alguma gordura. Para saladas e molhos suaves, escolha vinhos frutados e com menos acidez. Diz-se que um arroz de polvo que não esteja muito condimentado, casará melhor com um vinho de baixa acidez, por exemplo do Alentejo, aqui atrevemo-nos a sugerir que experimente também um vinho do Algarve. Por outro lado para um arroz de pato há quem recomende um tinto da Bairrada. Em todo o caso para cada associação de comida com vinho deverá ser você a experimentar um ou outro vinho para ver o que vai melhor com o seu paladar e gosta mais. E já agora porque vive no Algarve, ou está por cá de férias, porque não experimentar os bons vinhos que se produzem na região com a gastronomia do Algarve. Assim recomendamos que, com as deliciosas sardinhas de Olhão, experimente um Fuzeta tinto, ou com um rosbife, carnes grelhadas ou queijos suaves, porque não experimentar um bom vinho tinto reserva do Algarve.

Para terminar este apontamento lembramos que os Supermercados Jafers em Quarteira, Vilamoura e Quinta do Lago têm excelentes garrafeiras onde encontra sempre os bons vinhos de todo o país.

With the support of Jafers Supermarkets we have half page to write some tips about wines. In this issue we give you some more tips on how to combine the wines with some foods. For example, fresh wines with high acidity, and in particular the green wines, combine very well with dishes with some fat. For salads and soft sauces, chose fruity wine with less acidity. It usual to say that octopus rice, which have not very condiment, goes better with a low acidity wine, for example one from Alentejo, here we also sugest to try a wine from Algarve. In addition to a fat rice-duck some people recommend a red wine of Bairrada. In any case for each association of food with wine you should try diferent wines to see what goes best with your palate and you like most. For those who lives in the Algarve, or are here for the holidays, why not try the to taste the good wines that are produced in the region along with the Algarve gastronomy. We we recommend that you should try the Fuzeta red wine with the delicious grilled sardines of Olhão, or for grilled meat, rosbief or soft cheese, why not to try a good Reserv red wine from Algarve. While you are in Algarve, enjoy the sun and the sea, but taste also the Algarve gastronomy, and in the trip back home, take with you some Algarve souvenirs as almond cakes, a liquor bottle or a bottle wine produced here.

To end this tips about wines, remember that Jafers Supermarkets in Quarteira, Vilamoura and Quinta do Lago, have excellent wines produced in the best regions of the country at the best prices. (see the location of Jafers Supermarkets in the map include in the magazine)



**Jafers** SUPERMERCADOS

**Jafers**

*Faz mais pela sua cidade*

*Para estar mais perto de si em Quarteira abrimos 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!*



# Notícias Curtas

## Short News



### Restaurante Snack "O Infante"

Na edição de Maio fizemos uma pequena referência ao Restaurante Snack "O Infante" em Portimão na rua Infante D. Henrique n.º do nosso amigo e camarada de armas José Maria Pacheco. Aproveitamos agora o espaço para informar que o Snack Infante para além de servir boa comida e os tradicionais petiscos de Portimão, também tem lotarias e totoloto porque é agente da St.ª Casa da Misericórdia, mas tem mais uma coisa que divulgamos por ser curioso e interessante, é que o Rest. Snack Infante também tem à venda alguns exemplares da 1ª edição do romance "Olhos de Caçador" de António Brito. Para quem andou na guerra em África, e ainda não leu este romance que tem tido muito boas críticas, pode adquirir aí em Portimão no Snack Bar Infante, um exemplar deste romance lançado em Dezembro e que já vai para a 2ª edição. Caro leitor, quando for ao Snack Infante, prove o petisco de tiras de Moreia fritas e aproveite para jogar na lotaria ou no euromilhões. Se lhe sair alguma coisa não se esqueça de nós.



### Snack Restaurant "The Infante"

In the May edition we made a small reference to the Snack Restaurant "O Infante" (in Portimão, in the Infante D. Henrique street) property of our friend (and comrade in arms) José Maria Pacheco. In this edition we want you to know that the Snack Infante, in addition to serving good food and traditional snacks of Portimão, also has lotteries, totoloto, and euromillions. It is one of Santa Casa da Misericordia Agencies in Portimão. The next time you go to this small and typical snack bar, try the appetizer of fried strips of "Moreia" and don't forget to bet in lotteries or euromilhões. If you get a prize don't forget us. So, one of these days try the Snack Bar Infante in Portimão, you are welcome.



## Tabela das Marés

## Junho 2008

Dia	Lua	Preia-Mar/Altura		Baixa-Mar/Altura					
1	D	00:35	- 3.5 m	13:05	- 3.6 m	06:32	- 0.8 m	18:57	- 0.8 m
2	S	01:29	- 3.7 m	13:56	- 3.8 m	07:22	- 0.7 m	19:49	- 0.6 m
3	T	02:22	- 3.8 m	14:46	- 3.9 m	08:11	- 0.6 m	20:41	- 0.5 m
4	Q	03:14	- 3.8 m	15:36	- 4.0 m	08:59	- 0.6 m	21:32	- 0.5 m
5	Q	04:07	- 3.8 m	16:26	- 4.0 m	09:48	- 0.6 m	22:23	- 0.5 m
6	S	04:59	- 3.7 m	17:17	- 3.9 m	10:37	- 0.8 m	23:15	- 0.6 m
7	S	05:50	- 3.5 m	18:08	- 3.8 m	11:27	- 0.9 m	-	-
8	D	06:42	- 3.4 m	19:00	- 3.6 m	00:08	- 0.8 m	12:19	- 1.1 m
9	S	07:36	- 3.2 m	19:54	- 3.4 m	01:03	- 0.9 m	13:14	- 1.2 m
10	T	08:34	- 3.1 m	20:54	- 3.2 m	02:00	- 1.1 m	14:14	- 1.3 m
11	Q	09:36	- 3.0 m	21:57	- 3.1 m	03:00	- 1.2 m	15:19	- 1.4 m
12	Q	10:38	- 3.0 m	23:00	- 3.1 m	04:01	- 1.3 m	16:24	- 1.4 m
13	S	11:35	- 3.1 m	23:56	- 3.1 m	05:00	- 1.3 m	17:26	- 1.4 m
14	S	-	-	12:26	- 3.2 m	05:54	- 1.2 m	18:20	- 1.3 m
15	D	00:47	- 3.1 m	13:12	- 3.3 m	06:41	- 1.2 m	19:08	- 1.2 m
16	S	01:32	- 3.2 m	13:53	- 3.3 m	07:22	- 1.1 m	19:50	- 1.1 m
17	T	02:13	- 3.2 m	14:31	- 3.4 m	08:01	- 1.1 m	20:28	- 1.0 m
18	Q	02:52	- 3.2 m	15:07	- 3.5 m	08:36	- 1.0 m	21:04	- 1.0 m
19	Q	03:28	- 3.2 m	15:42	- 3.5 m	09:11	- 1.0 m	21:39	- 0.9 m
20	S	04:04	- 3.2 m	16:18	- 3.5 m	09:45	- 1.0 m	22:15	- 0.9 m
21	S	04:41	- 3.2 m	16:55	- 3.5 m	10:20	- 1.0 m	22:51	- 0.9 m
22	D	05:18	- 3.2 m	17:33	- 3.5 m	10:57	- 1.0 m	23:29	- 0.9 m
23	S	05:58	- 3.2 m	18:14	- 3.4 m	11:37	- 1.1 m	-	-
24	T	06:40	- 3.1 m	18:58	- 3.4 m	00:11	- 1.0 m	12:21	- 1.1 m
25	Q	07:28	- 3.1 m	19:48	- 3.3 m	00:56	- 1.0 m	13:10	- 1.2 m
26	Q	08:23	- 3.0 m	20:45	- 3.2 m	01:49	- 1.1 m	14:08	- 1.2 m
27	S	09:26	- 3.0 m	21:51	- 3.2 m	02:48	- 1.1 m	15:14	- 1.3 m
28	S	10:33	- 3.1 m	22:59	- 3.2 m	03:53	- 1.1 m	16:24	- 1.2 m
29	D	11:38	- 3.3 m	-	-	04:59	- 1.0 m	17:33	- 1.1 m
30	S	00:06	- 3.3 m	12:39	- 3.4 m	06:02	- 0.9 m	18:38	- 0.9 m



# "Modos de falar dos algarvios antes do Bué e outros modernismos"



**Ençampar** - Ficar embaçado, embatucado. Também pode significar causar admiração ou assombro



**Enjojo** - "Que grande enjojo" o mesmo que mal vestido, mal parecido

**Enramolhar** - "Está a enramolhar o vestido" está a amarrotar o vestido



**Enchourçar** - Amuar



**Encurtadoiro** - O mesmo que desvio, atalho, caminho mais curto



**Entriosgado** - Diz-se de alguém que bebeu demais, ficou embriagado, bêbedo



**Engeroca** - Diz-se de uma coisa mal feita que se parte ou desfaz mal se usa



**Escalfado** - "Estou escalfado" estou cansado, estafado, esfalfado, fatigado



**Engrazular** - O mesmo que enganar ou burlar

**Escarapelida** - "Deu uma escarapelida" - Deu uma fugida, uma escapadela

## Eventos de Albufeira

Até 25 Exp. de Pintura "Dança das Cores" de Maria Inácio. Galeria de Arte Pintor Samora Barros. 10h30 - 16h30

1 «I Encontro Escolar Inter e Multicultural» Expor, debater e solucionar questões... Auditório Municipal. 10h00 22h00

1 "II Feira do Artesanato". Polidesportivo - Guia Futebol Clube. 18h00

10 Espectáculo ,Teresa Salgueiro & Lusitania Ensemble "La Seena. Frente ao Município. 22h00

19 Conferência "Global Estratégias" promove seminário prático "Excel Avançado para Financeiros". Hotel Real Bellavista. 9h30 18h00~

20 3ºCiclo de Leituras - encerramento do ciclo com o escritor Gonçalo M. Tavares. Biblioteca Municipal. 21h30

## Eventos de Silves

Até 9 Exposição de fotografia do arqueólogo Santiago Macias, intitulada «Mértola, último Porto do Mediterrâneo». Museu Municipal de Arqueologia de Silves. 2ª a sábado das 9h00 às 18h00, encerra aos domingos e feriados.

Até 14 Exposição de arte islâmica. Casa da Cultura Islâmica e Mediterrânica

Até 22 Out. 6º Fest. Inter. Escultura Areia. Pêra.

**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](http://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

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

Solução na próxima edição / Solución en la próxima edición



"A diferença entre um homem de sucesso e outro orientado para o fracasso é que um está aprendendo a errar, enquanto o outro está procurando aprender com os seus próprios erros." (Confúcio)

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



Solução da edição anterior  
Solución de la edición anterior

## Curiosidades do Reino Animal

### EXPRESSÕES POPULARES:

**"O Canto dos Cisnes"** São as últimas realizações de alguém. Antigamente, dizia-se que o cisne emitia um lindo canto quando estava prestes a morrer.

**"Dormir com as Galinhas"**

A expressão significa apenas deitar-se cedo, logo ao anoitecer, como fazem as galinhas.

**"Estômago de Avestruz"** Aquele que come qualquer coisa. O estômago do avestruz tem um poderoso suco gástrico que é capaz de dissolver até metais.

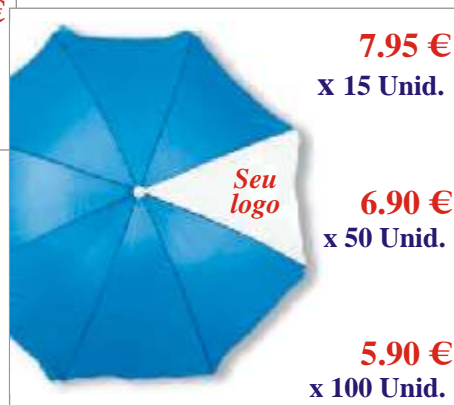
**"Lágrimas de Crocodilo"** Uma expressão bastante usada para se referir a choro fingido. O crocodilo, quando ingere um alimento, faz forte pressão contra o céu da boca, comprimindo as glândulas lacrimais. Assim, ele "chora" enquanto devora uma vítima.

### PERGUNTAS CURIOSAS:

- 1. Porque as hienas vivem rindo?** Não riem. À noite, elas costumam soltar seu uivo esquisito, que parece uma gargalhada.
- 2. As listras das zebras são sempre iguais?** Cada zebra tem um desenho diferente, é como as nossas impressões digitais.
- 3. Por que os pássaros voam numa formação em V?** A formação em V ajuda os pássaros a economizar energia. Aqueles que vão na frente reduzem a resistência do ar para os outros. Quando o líder se cansa, ele é substituído por outro mais descansado.
- 4. Por que o galo canta ao amanhecer?** O galo é um verdadeiro despertador. Ao nascer do dia, ele canta bem alto para avisar ao galinheiro que continua vivo e no comando. O cocoricó tem a função de desafiar qualquer desafiante. É o jeito que ele encontrou para controlar seu território. Geralmente, o galinheiro tem um único galo, pois só um sobreviveria à disputa pela liderança.



*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.*



*A estes preços há que acrescentar portes e IVA 21%. 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](http://www.amelhoropcao.com) / [www.inalves.com](http://www.inalves.com)

E-mail: [inalves@mail.telepac.pt](mailto: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

*Olhão bicentenário*  
*200 anos de história*



*Olhão 2008*