

A melhor opção La mejor opción

Novembro 2008
November nº25

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

This issue contains: Usefull Information.
Calendar of some cultural events.
Algarve map road + City maps.
Adverts that give discounts.
Photography, Hobbies.

Free Magazine



A melhor opção
The Best option

Contém informação útil:

Agenda de eventos culturais. Mapa de estradas e de Campos de Golfe do Algarve. Plantas de cidades. Fotografia. Horóscopo. Passatempos.

Revista Grátis

elevados padrões de impressão

O seu anúncio na revista "A Melhor Opção" pode ser visto por + ou - menos 10.000 pessoas e também está na Internet



Inácio Alves www.amelhoropcao.com • inalves@mail.telepac.pt

Tabela de Preços	Medidas Alt x Larg.	Pág/par	Pág/impar
* 1/16 página	* 30,0 x 96,5 mm	* 55 €	* 60 € + iva
1/8 página	63,4 x 96,5 mm	100 €	125 € + iva
Rodapé	63,4 x 197 mm	200 €	250 € + iva
1/4 página	129 x 96,0 mm	200 €	250 € + iva
1/2 página	129 x 197 mm	350 €	390 € + iva
1 página	260,5 x 197 mm	700 €	750 € + iva
Verso Capa	260,5 x 197 mm	800 €	850 € + iva
Verso Contra Capa	260,5 x 197 mm	850 €	875 € + iva
Contra Capa	260,5 x 197 mm	1000 €	—

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

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

A melhor opção
La mejor opción

Publicação Mensal de divulgação publicitária, bilingue português inglês, e de distribuição gratuita em empresas e estabelecimentos comerciais no Algarve, Ayamonte e Lepe. Tiragem 2000 exemplares. Cada cópia é vista no mínimo por 5 pessoas o que faz 10000 contactos. Contém: agenda cultural por município patrocinado, Planta das cidades e mapa das estradas do Algarve.

**Continuamos a oferecer: A produção do anúncio (fotografia, texto e design).
Assinalamos no mapa o seu logo, e está na internet em www.amelhoropcao.com**

inalves@mail.telepac.pt • 289 72 10 50 • 968 639 468

Rua António Henrique Cabrita, Lote 2 r/c dtº. • 8700 - 247 OLHÃO



Foto: Arquivo

Ficha Técnica

Proprietário: Inácio A. S. Silva Alves
Sede: R. António Henrique Cabrita lote 2
r/c Dt. 8700-247 Olhão
Publicação Inscrita c/n. 125012
Editor/Director: Inácio Alves
Design/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	Fotografia	12
Neuroginástica - Afasto o Alzheimer	3	Saiba como se diagnostica a obesidade em adultos e crianças	13
Conselhos e Dicas da Isilda	4	Tabela das Marés	13
		Eventos de Faro	14



Eventos de Tavira	4
Eventos de Olhão	5

Notícias de Olhão / News of Olhão

- Prémio Rotary Clube de Olhão 2008
Prize Rotary Club of Olhão 2008 — 6
- Prémio Nacional de Poesia, Mário Viegas
National Prize of Poetry, Mário Viegas — 7
- “Olhão, O Algarve e Portugal no
Tempo das Invasões Francesas
“Olhão, The Algarve and Portugal in
the Time of the Napoleonic Wars” — 8
- Olhão 200 Anos da Restauração”
“200 Years of Olhão Restoration” — 8
- João Lúcio evocação de um Poeta”
“João Lúcio evocation of a Poet” — 9
- Bolsas de Estudo / Scholarships — 10
- Alívio na Carga Fiscal
Tax relief in Olhão — 10



Recomendações Frutos do Mar	11
-----------------------------	----



Horóscopo Mensal de Maria Helena	15
----------------------------------	----



maria  helena

Eventos de Loulé	16
Dicas de Jafers sobre vinhos	17
Bife de Kobe / Kobe Steak	18
Modo de falar dos Algarvios	19



Eventos de Albufeira e Silves	19
Passatempos	20



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

Juicylime

Em Albufeira. Para publicitar em “A Melhor Opção”?
Tem aí bem perto, nas Ferreiras, a Juicylime, nosso
parceiro na área da comunicação empresarial.
Contacte Cláudia Correia 960098187 para tratar do
seu anúncio para o próximo mês. claudia@juicylime.biz

www.juicylime.biz

Editorial

Ouvimos a notícia na Televisão e ouvimos o ministro responder que isso era assunto do Turismo de Portugal. Lemos a mesma notícia num jornal diário e ficámos de “Boca Aberta de espanto” como por cá se diz, quando a questão ou a notícia é tão absurda. Então será possível que alguém de um ministério, Instituto ou qualquer organismo do Estado, seja ministro director geral ou simples funcionário possa decidir gastar 1 milhão de euros do erário público para pagar a um fotógrafo estrangeiro por 6 fotografias promocionais de Portugal?

Perante uma notícia destas e de outras notícias igualmente espantosas o cidadão comum cada vez mais se convence que vivemos num país surrealista, num país do faz de conta e de brincadeira

O cidadão comum, categoria em que se engloba a maior parte da população portuguesa, aqueles que não têm o 12º ano, nem acreditam que a campanha das novas oportunidades que lhes vai dar um diploma do 12º lhes dará também mais conhecimentos e sabedoria, interrogam-se por isso como será o dia de amanhã e como é que isto vai acabar, sendo ele analfabeto, tendo o 12º ano, sendo diplomado ou licenciado em qualquer coisa?

De facto parece que vivemos num país surrealista, em que quem governa diz que tudo está bem e sob controle em determinado momento, e no momento seguinte já tudo está menos bem por causa da economia global. Sem esquecer que as oposições dizem o contrário antes de serem governo, e continuam uns e outros “Sacudindo a Água do Capote”.

Vivemos num país em que os governantes impuseram o apertar do cinto de forma drástica durante 3 anos e aumentaram impostos para reduzir o déficite e, aproveitando agora a crise do sistema financeiro mundial, propõe no orçamento de estado para 2009 desapertar o cinto e alargar os cordões à bolsa para tentar evitar a recessão económica no próximo ano como se nós não estivéssemos em recessão económica há já muito tempo?

Na verdade ou vivemos num país surrealista ou quiçá num mundo de loucos. Nos Estados Unidos rebenta a bolha do subprime, como muitas outras bolhas que os portugueses de todas as condições sociais e posses já conhecem ou ouviram falar, desde Dona Branca, Pedro Caldeira, Joker 88, empréstimos da Banca a particulares para jogarem na bolsa e outras ideias e engenharias financeiras que alguém ou as instituições financeiras vão inventando como, “produtos financeiros” para captar o dinheiro de toda a espécie de gente que têm em comum a ganância de querer ganhar muito com pouco trabalho e nenhum esforço. Nos Estados Unidos e na U.E. os governos apressaram-se e em poucos dias decidem dar um aval de biliões de dólares e euros para salvaguardar a solvência e liquidez dos Bancos Nacionais que estão com problemas, para garantir assim aos depositantes nesses Bancos o valor dos seus depósitos até determinado montante. E perante tal facto as pessoas interrogam-se como é possível que os Bancos vão à falência? Quem é que roubou os activos e apresenta agora passivos? E como é possível que os Governos dos diferentes países venham agora, à pressa, avalizar a Banca e injectar dinheiro do Estado, dos contribuintes, nessas instituições para garantir a sua existência e continuidade, quando toda a gente sabe que o Estado “o nosso” em face das dívidas das pequenas e médias

empresas ao Fisco e à Segurança Social penhora bens móveis e imóveis, contas bancárias e outros bens que acabam por estrangular e impossibilitar essas empresas de continuarem em actividade e manterem os postos de trabalho? O que está acontecendo com a Banca nos EUA e na UE parece surrealismo ou brincadeira.

É surrealismo ou brincadeira que estando as Bolsas de Valores na Europa e nos EUA em queda e as empresas cotadas a sofrerem pesadas perdas, assim que os Governos anunciaram ir injectar dinheiro nos Bancos em dificuldade para restaurar a confiança e salvar os sistemas financeiros, logo as cotações das empresas e as bolsas começaram a recuperar das perdas no papel e a transaccionar no positivo? Isto, como se tudo tivesse voltado ao normal?

Mas voltando ao nosso país irreal, todos nós sabemos que vivemos num país em que comemos e obramos mais do que produzimos. Na aparência somos ricos mas de facto o país é pobre, o nosso déficite da balança de transacções continua a aumentar e estamos cada vez mais endividados face ao estrangeiro. No entanto Portugal continua a importar sem restrições ou contenção sem cuidar de que é preciso inverter esta situação porque é preciso exportar mais e melhor para reequilibrar a balança de pagamentos com o exterior, porque o que actualmente exportamos, as receitas do turismo e as remessas dos nossos emigrantes não chegam para cobrir o déficite do que importamos. A outra alternativa a esta situação será a proibição drástica da importação de bens de consumo caros, de luxo e supérfluos, nisto se inclui a nota de abertura deste apontamento editorial, porque para fazer fotografias promocionais de Portugal não é preciso pagar 1 milhão de euros a um fotógrafo estrangeiro, só porque é famoso por fotografar a excêntrica ítalo-americana ou fazer a fotos publicitárias de uma qualquer marca de luxo.

Vamos pois ser mais realistas e começar a pensar em racionalizar melhor os nossos recursos, viver com o que temos e produzir mais para o consumo interno, produzir mais para a exportação e seguir o conselho dos nossos avós “não esticar os pés mais que o lençol” sob pena de um dia estarmos como a Islândia, ou o povo se cansar da democracia e já nem ir votar como aconteceu com os 53% de abstenção nos Açores.

O Editor



NEUROGINÁSTICA - AFASTE O ALZHEIMER

Ginástica para o cérebro:

Trocar de mão para escovar os dentes é bom para o cérebro. O simples gesto de trocar de mão para escovar os dentes, contrariando a rotina e obrigando à estimulação do

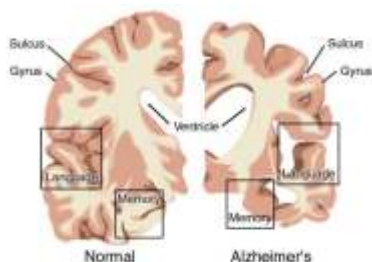
cérebro, é uma nova técnica para melhorar a concentração, treinando a criatividade e inteligência e, assim, realizando um exercício de NEURÓBICA.

Uma descoberta dentro da Neurociência vem revelar que o cérebro mantém a capacidade extraordinária de crescer e mudar o padrão de suas conexões.

Os autores desta descoberta, Lawrence Katz e Manning Rubin (2000), revelam que NEURÓBICA, a 'aeróbica dos neurônios', é uma nova forma de exercício cerebral projetada para manter o cérebro ágil e saudável, criando novos e diferentes padrões de atividades dos neurônios em seu cérebro.

Cerca de 80% do nosso dia-a-dia é ocupado por rotinas que, apesar de terem a vantagem de reduzir o esforço intelectual, escondem um efeito perverso: limitam o cérebro.

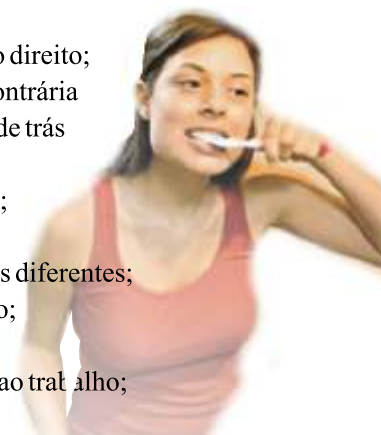
Para contrariar essa tendência, é necessário praticar exercícios 'cerebrais' que fazem as pessoas pensarem somente no que estão fazendo, concentrando-se na tarefa.



O desafio da NEURÓBICA é fazer tudo aquilo que contraria as rotinas, obrigando o cérebro a um trabalho adicional...

Tente fazer um teste:

- use o relógio de pulso no braço direito;
- escove os dentes com a mão contrária da de costume; - ande pela casa de trás para frente; (na China o pessoal treina isso num parque);
- vista-se de olhos fechados;
- estimule o paladar, coma coisas diferentes;
- veja fotos de cabeça para baixo;
- veja as horas num espelho;
- faça um novo caminho para ir ao trabalho;



A proposta é mudar o comportamento rotineiro. Tente, faça alguma coisa diferente com seu outro lado e estimule o seu cérebro. Vale a pena tentar!

Que tal começar a praticar agora, trocando o mouse de lado? Que tal começar agora enviando esta mensagem, usando o mouse com a mão esquerda?

FAÇA ESTE TESTE E PASSE ADIANTE P/ SEUS AMIGOS

Email enviado por: António Ribeiro de New York

A melhor opção
La mejor opción

www.amelhoropcao.com



Caro leitor,

A Agenda dos Eventos Culturais, e as notícias do seu município também serão publicadas na nossa revista gratuitamente logo que a sua autarquia ou empresas do seu concelho patrocinem com os seus anúncios publicitários, o espaço que oferecemos (gratuitamente) para divulgação da Agenda Cultural da sua terra.

Quanto mais apoio de empresas do seu município e da autarquia tivermos, mais páginas dedicamos à sua terra.


Inácio Alves



Conselhos e Dicas da Isilda

Este mês vamos falar de Beleza, nomeadamente de cuidados a ter com a pele...



• Após uma semana de trabalho é absolutamente normal estar estafada...prepare um banho relaxante e que combata as toxinas. Encha a banheira com água bem quente e junte um quilo de sal grosso e deixe-se relaxar durante 20 a 30 minutos. Ao sair aplique uma loção corporal ou creme hidratante. Se alternar este banho com o duche diário, notará que a pele vai ficando cada vez mais suave. Se esta estiver muito ressequida, a melhor solução é o sumo de limão. Aplique-o por todo o corpo com um algodão e acabe com esta massagem com um bom creme hidratante.

• Se quer obter uma pele suave, encha a banheira e acrescente pétalas de rosas. Mantenha-se nesta água pelo menos 15 minutos. Além de conseguir o pretendido ainda vai tonificar e relaxar os músculos. Outra opção de banho: meta dentro da água um saquinho de tecido que contenha um quilo de sêmea. Pressione o saco para que o conteúdo saia através do tecido e se misture com a água. Conseguirá uma pele suave e também brilhante.

• Depois do duche de água quente, seque-se e aplique, com a ajuda de uma espátula, nas zonas do corpo em que a pele está mais seca, uma fina camada de mel. Espere um quarto de hora e volte a tomar duche, mas desta vez com água morna ou fria.

• Para a pele dos seios, e para que esta adquira um aspecto limpo e macio, misture uma colher de manteiga com umas folhas de salsa picada e aplique através de movimentos circulares, no peito. Tome duche meia hora depois.

• Quando a pele dos joelhos está áspera pode tratá-la com a seguinte mistura: uma gema de ovo, umas gotas de limão e duas colheres de azeite. Antes da aplicação aqueça este preparado em banho-maria.



Depois deixe actuar sobre a pele durante um quarto de hora. Por último passe os joelhos por água fria.

• Se passa muitas horas sentado, ou se tem de permanecer em pé muito tempo, podem aparecer varizes e sensação de peso e cansaço. Ao chegar a casa descalce-se e mexa os dedos encolhendo-os e esticando-os. É um exercício muito simples, mas muito bom para reactivar a circulação.

• Para evitar a secura da pele, ponha os pés em água quente durante 20 minutos. Depois de os secar bem, esfregue os calcanhares com pedra-pomes. Aplique vaselina, mas espere que seja totalmete absorvida pela pele para se tornar a calçar. Faça isto duas a três vezes por semana.

• Se os saltos altos a estão a matar...ao chegar a casa descalce-se, vá buscar uma garrafa de vidro de litro e coloque-a debaixo da planta do pé. Deixe-a deslizar da ponta dos dedos até ao calcanhar. repita este exercício algumas vezes e, depois, passe para o outro pé. Deve permanecer sentada.

• A depilação, para além do efeito estético, é também um bom estimulante da circulação sanguínea. Depois de a fazer de um longo passeio e verá como nessa noite dormirá muito melhor.

• Ao fim do dia, deite-se no sofá ou na cama, colocando sob as suas pernas e pés uma ou duas almofadas, melhor se forem cilíndricas, durante meia hora. É imprescindível fazê-lo se assuas pernas ou pés estiverem inchados. Não esqueça de beber muita água durante a manhã para evitar a retenção de líquidos e também o inchaço.

E por este mês é tudo...volto em Dezembro com outras dicas e sugestões... Até lá.

Isilda Nunes

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

Eventos, Município de Tavira

7 e 8 "in-Cómodo-ser-eu-só-tanta-gente" Esp. Corred. 21h30
9 Frases do Corpo - Apres. Pública. Esp. Corredoura. 18h00
12 "Colheita de sangue" . Paços do Concelho. 9h00h - 13h00
14 a 16 Meeting Internacional Natação. Piscinas Municipais
15 Outonalidades - d'Orfeu-Uxu Kalhus. C. P. S. Estêvão. 20h00
29 "Dom Quixote", ACTA Cine-Teatro António Pinheiro. 21h30
Até 17 Jan 2009 Exp. "Últimas Linhas" de Margarida Palma.
Palácio da Galeria/ Museu Municipal de Tavira. .
Exposição: "Tavira: Patrimónios do Mar". Palácio da Galeria/
Museu Municipal de Tavira. 10h00 às 17h30.

Informação com o apoio do Restaurante Guerreiro's

 **Eventos do Município de Olhão**

Até 21 Exposição de pintura de Nauwik Tchilau . Conjuntos de pintura entre Angola e Portugal. Pechão Junta de Freguesia. 9h00 às 12h30 e 14h00 às 17h00

14 a 16 Congresso Histórico sobre Olhão para comemorar a elevação a Vila há 200 anos. Centro de Estudos do Património e História. Aud. do Parque Natural da Ria Formosa.

14 a 30 Exposição de Pintura e Cerâmica de Dina Paula Coelho Guerreiro na Sociedade Recreativa Olhanense

22 4º Ciclo de Concertos Música de Pais para Filhos, Rui Afonso (instrumento de percussão). Auditório Municipal de Olhão. 10.30 11.30 h

Até 12 de Dezembro Exp. "Olhão 200 Anos de Restauração" Museu da cidade. Terça a Sexta Feira das 10h.00 às 12h30 e 14h00 às 17h30 Sábados 10.00 às 13.00 h.

Último sáb de c/mês. "Feira de ideias e encontros com cheiro a framboesa". Na rua frente à recr. Olhanense. 9h00 às 13h00.

1º sáb de c/mês. "Feira de ideias e encontros com cheiro a framboesa". Recr. Olhanense (pátio interior). 17h00 às 22h00.

Todas as Sexta Feiras à noite , música ao vivo. Sociedade Recreativa Olhanense.



Soc. Recreativa Olhanense

 **Events of the City of Olhão**

until Nov. 21 Exhibition of paintings of Nauwik Tchilau . Collections of paintings between Angola and Portugal. Pechão Edifício Junta de Freguesia. 9h00 12h30 and 14h00 to 17h00

14 to 16 on Olhão History Congress to celebrate the elevation of the place of Olhão to Town Two hundred years ago. Center for Heritage Studies and History. Auditorium of the Natural Park of Ria Formosa.

From 14 to 30 . Exhibition of Painting and Ceramics Dina Paula Coelho Guerreiro Sociedade Recreativa Olhanense. **22** 4 th cycle of Country Music Concerts for Children, Rui Afonso (percussion instrument) Municipal Auditorium Olhão.10.30 11.30 h

Until Dec. 12 Exhibition "Olhão 200 Years of Restoration" Museum City. Tuesday to Friday from 10.00 pm to 12.30 and 14.00 Saturday 17.30 to 13.00 h. 10.00

Last Saturday of the month. "Fair of ideas and meetings with the raspberry smell." On the street opposite the Sociedade Recreativa Olhanense 9:00 to 13:00.

1st Sat of the month. "Fair of ideas and meetings with the raspberry smell." Sociedade Recreativa Olhanense in side (courtyard). 17:00 to 22:00.

Every Fridays night live Music, Soc. Recreativa Olhanense

Informação com o apoio da Câmara Municipal de Olhão

Information with the support of the Câmara Municipal de Olhão

14 | 15 | 16
NOV 08
OLHÃO

CONGRESSO HISTÓRICO

OLHÃO,
O ALGARVE
& PORTUGAL
NO TEMPO DAS INVASÕES FRANCESAS

CONSULTE O PROGRAMA EM WWW.CM-OLHAD.PT/2008ANOS

AUDITÓRIO DO PARQUE NATURAL DA RIA FORMOSA

ENTRADA LIVRE

Organização: município de Olhão  ...mais para si

 Centro de Estudos de Património e História do Algarve (CEPHA) UNIVERSIDADE DO ALGARVE



Prémio Rotary Clube de Olhão 2008

O Rotary Clube de Olhão que vem desde há muito desenvolvendo uma meritória acção de solidariedade social no concelho, levou a efeito no Hotel Quinta dos Poetas um jantar convívio para atribuição do Prémio Profissional 2008 a uma personalidade do concelho de Olhão. O Rotary atribuiu o prémio ao Eng.º Francisco Leal pelo trabalho realizado enquanto presidente da Câmara em prol do desenvolvimento do concelho de Olhão no curto espaço de quatro mandatos autárquicos.



O Rotary Clube de Olhão com este prémio e a festa convívio que organizou para homenagear o Eng.º Francisco Leal, está de parabéns por duas boas razões, a primeira foi porque prestou uma justa homenagem a um autarca que é reconhecido por correligionários do seu partido e adversários políticos, como um exemplo de homem com elevado espírito de serviço à causa pública, dedicação, combatividade, competência, humanismo e a permanente disponibilidade para atender os seus munícipes. A segunda razão para felicitar o Rotary por esta distinção atribuída a Francisco Leal, foi porque reuniu assim num jantar convívio mais de uma centena e meia de

Prize Rotary Club of Olhão 2008

The Olhão Rotary Club, which has been developing an action work of social solidarity in the county for a long time, hosted at the Hotel Quinta dos Poetas a dinner meeting to award the Professional 2008 prize to a person from Olhão. The Rotary awarded the prize to Mr. Francisco Leal for his work as Presidente da Câmara Municipal de Olhão for his strong contribution to the great increase of development in this county in the short space of four mandates as Mayor of the City.

The Rotary Club of Olhão, with this award and for the organization of this dinner party meeting to honor Mr. Francisco Leal, are to be congratulated for two good reasons. Firstly because a fair tribute was given to a Mayor who is known by his party and also his political opponents, as an example of a man with a high spirit of public service, dedication, combativeness, competence, humanity and always has time to meet and talk with his county citizens. Secondly the Rotary, for this award granted to Francisco Leal, attracted an attendance of more than a hundred and fifty people who participated in this event who also contributed to funds for the efforts of the Rotary in Olhão. Rotary members also had the opportunity to show what the





Teresa Aragão

Conexão Brasil,



Em Novembro este anúncio vale 5 a 10% desc.

• Jeans • Blusas • Malas • Sapatos •

Praça Patrão Joaquim Lopes, nº 23 • Tlm. 961 303 002 • OLHÃO

Especialidades da casa:

- Cataplanas
- Caldeiradas
- Peixe Grelhado
- Mistas de Peixe
- Paelhas
- Grelhados no Carvão
- Cozinha Típica Algarvia
- Mistas de Carne

Rua Projectada aos Operários Conserveiros
963 267 001 • 965 034 077 • 8700 OLHÃO

peçoas que, por participarem neste evento, contribuíram também para angariação de fundos para a obra do Rotary em Olhão, e os seus dirigentes tiveram a oportunidade de mostrar o que é e o que faz o Rotary Clube a nível local, nacional e internacional.

Prémio Nacional de Poesia, Mário Viegas

Fernando Cabrita, foi o vencedor do Prémio Nacional de Poesia Mário Viegas. O júri deste prémio literário distinguiu assim a obra "O Livro de Casa" deste advogado olhanense que a par da sua actividade profissional também se dedica à escrita com reconhecido mérito, tendo por isso no seu palmarés outras obras premiadas como "Verão e Outros Poemas" Prémio Cidade de Olhão 1987 e "As Visitas de Cronos" Prémio Nacional de Poesia 1997. Fernando Cabrita tem ainda alguns poemas seus musicados pela banda "EntreAspas" pela cançonetista Viviane. Endereçamos daqui os nossos parabéns pelo prémio atribuído ao poeta Fernando Cabrita, não só pelo sucesso pessoal que vem conquistando no campo das letras, mas porque os seus êxitos também prestigiam a cidade de Olhão e o Algarve e isso deve ser para todos os olhanenses, e algarvios em geral, motivo de satisfação e orgulho.

Rotary Club does at local, national and international levels.

National Prize of Poetry, Mário Viegas

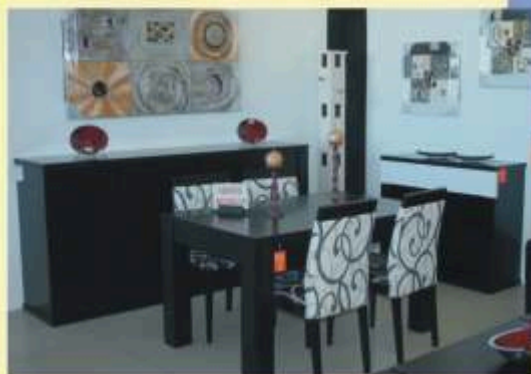
Fernando Cabrita, was the winner of the National Prize of Poetry, Mario Viegas. The jury for this prize distinguished the literary work "O Livro de Casa / The Book of Home" of this "Olhanense" lawyer who is also engaged in writing with recognized merit, therefore in his Palm has other winning works like "Verão e Outros Poemas/ Summer and Other Poems" Prize of the city of Olhão in 1987 and "The visits of Cronos" National Prize for Poetry 1997. Fernando Cabrita still has some lyrics sung by a musical band "EntreAspas" and Viviane a well known singer. We send our congratulations to Fernando Cabrita for this prize not only for his personal success that competes in the field of writing, but also because his success gives prestige to the city of Olhão, the Algarve, and this must be for all people in Olhão and in the region in general, a cause for satisfaction and pride.



Mobilar móveis

Peças que dão conforto à sua casa

Venha ver os novos modelos de móveis!



Venha ver! A Mobilar já tem bibelots e peças decorativas para a sua casa e para oferecer no Natal!





“Olhão, O Algarve e Portugal no Tempo das Invasões Francesas”

Nos dias 14, 15 e 16 de Novembro a Câmara Municipal de Olhão em colaboração com o Centro de Estudos de Património e História do Algarve (CEPHA) realiza um Congresso Histórico com vista a assinalar a elevação do Lugar de Olhão à categoria de Vila, há duzentos anos, pelo alvará de 15 de Novembro de 1808. O objectivo deste Congresso é abordar aspectos relativos a Olhão, também ao Algarve, Portugal e Península Ibérica no tempo das invasões francesas. As sessões do Congresso estão abertas ao público e têm entrada livre. (Auditório Parque Natural da Ria Formosa, Marim)

“Olhão 200 Anos da Restauração”

Exposição “Olhão 200 Anos da Restauração” está patente ao público até 12 de Dezembro no Museu da Cidade. Esta exposição merece ser visitada por todos os olhanenses para terem a oportunidade de ver documentos e objectos que atestam o período mais marcante da história do povo do Lugar de Olhão. Nesta exposição está o Livro do Compromisso narrando os acontecimentos registados pelo

"Olhão, the Algarve and Portugal in the Time of the Napoleonic Wars."

On November 14, 15 and 16, the City Council of Olhão, in collaboration with the Center for the Study of Heritage and History of the Algarve (CEPH) will hold a historical Congress to mark the retreat of the French Troops from Olhão two hundred years ago, on November 15, 1808. The aim of this Congress is to discuss the French occupation of Olhão, the Algarve, Portugal and the whole Iberian Peninsula after the French invasion. The Congress sessions are open to the public and are free to enter. (Auditorium of the Natural Reserve of Ria Formosa, Marim Olhão)

“200 Years of Olhão Restoration”

is open to the public until Dec. 12 at the City Museum. This exhibition deserves a visit from all who wish the opportunity to see objects and documents that proves to be the most significant period in the history of the people in Olhão at that time. Included in this exhibition is the Book of Commitment narrating the events recorded by João da Rosa, the sword offered by the Portuguese Prince Regent



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



NOVO
Já abriu em Olhão

Este anúncio vale um desconto especial

Reserve já o seu Natal e Fim de Ano Madeira Brasil Caraíbas Espanha Portugal Europa

Praça Patrão Joaquim Lopes - n.º 21
Tel. 289723811 / Fax 289723813 Tlm. 964252966 Luís Conceição
halcomp55@halcon-viajes.es



Informática 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.

4einforset@gmail.com

E. N. 125, 201 - Lj A • Tel. 289 715804 Fax 289715661 • 8700 Olhão



BORDADOS
CARLA FARROBA
Criação e Fabricação de Fardas

LOGOS • CAMISETAS • GORRAS • ETC.

Rua António Malafaia Teles, 10 B • OLHÃO
Fax. 289 715 971 967 326 471 farroba.carla@clix.pt



américo ribeiro Serigrafia Brindes Publicitários

Visite-nos!
www.arpublicidade.com



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




NOTÍCIAS DE OLHÃO

Príncipe Regente à tripulação do Caíque Bom Sucesso, e uma escultura de St.º António em madeira.

“João Lúcio evocação de um Poeta”

Em 26 de Outubro teve lugar, em Olhão, na Ecoteca “Chalet Dr. João Lúcio” a apresentação do livro “João Lúcio evocação de um Poeta”. O Livro da autoria do jovem olhanense, Edgar Pires Cavaco, foi apresentado pelo Prof. António Cândido Franco. Nesta cerimónia ouvimos declamação de poesia de João Lúcio por Rui Cabrita, e música pelo Grupo de Sopros da Banda Filarmónica de Moncarapacho. Segundo Edgar Cavaco o autor da obra agora apresentada, exactamente no ano em que se assinala o 90º aniversário da morte de João Lúcio, mais não é do que um contributo para lembrar e divulgar a obra de João Lúcio.

Este livro começa com um pequeno estudo de introdução à vida e obra do poeta. O livro contém diversos textos de João Lúcio nunca antes publicados em livro e inclui a transcrição de vários textos sobre o poeta.




NEWS OF OLHÃO

to the crew of the Caíque Bom Sucesso, and a wooden sculpture of St. António de Lisboa.

"João Lúcio evocation of a Poet." On 26 October in Olhão, in Ecoteca "Chalet Dr. João Lúcio the presentation of the book "João Lúcio evocation of a Poet" took place. The book's author is a young native of this town, Edgar Pires Cavaco. The book was presented by Prof. Antonio Cândido Franco. In this ceremony, a recitation was given by Rui Cabrita of poetry by João Lúcio and music by the Musical Group of Banda Philharmonic Moncarapacho. According to Edgar Cavaco, the author of the work now presented to the public, now wants to do only a tribute to the Poet on this date that signifies the 90th anniversary of the death of João Lúcio. This book serves nothing more than to give a contribution to remembrance and dissemination of the work of João Lúcio.

The book begins with a brief introduction of the life and work of the poet. The book contains various pieces from João Lúcio never before published and includes the transcript of several texts about the Poet.



Moradia V4



Excelentes acabamentos e vista fantástica sobre o Parque Natural da Ria Formosa.
Four bedrooms Villa, brand new, great areas and finishing's. Fantastic view of the Natural Park of Ria Formosa.

Terreno



145.000€

Com cerca de 6.510m², possui um urbano com 620m². Viabilidade de construção.
Land with 6.510m² of area, it has a ruin with 620m². Viability to build. Quiet place, easy accesses.

Apartamento T3



90.000€

Completamente remodelado. Excelentes áreas e localização.
Three bedrooms apartment completely refurbished. Excellent areas and location.

Casa Típica de Olhão



90.000€

Completamente remodelada. Situada em pleno coração da cidade.
Typical house of Olhão completely remodelled. Located in the heart of the city. Great opportunity.

Apartamento c/2 Quartos



110.000€

Completamente novo com excelente localização e áreas. Lugar de estacionamento na cave.
Brand new apartment located in a quiet place, two bedrooms, great areas, one place for parking on the basement.

Moradia Nova



190.000€

localizada em urbanização muito calma e possui estacionamento privado na cave. Excelentes acabamentos e áreas.
Semi-detached villa composed of basement, R/C and 1º floor. Private parking. Central aspiration, pre installation of air conditioned. Nice location, green spaces, easy asseces.

Avenida 5 de Outubro, nº 86 • 8700 - 302 Olhão
Tel.: 289 703 128 Fax: 289 721 774 • Tlm.: 966 950 823
vilascubo@sapo.pt



Bolsas de Estudo

A C M de Olhão, atribui Bolsas de Estudo a Estudantes do Ensino Superior. As candidaturas estiveram abertas até 31 de Outubro. Assim como em anos lectivos anteriores a autarquia vai atribuir bolsas de estudo a cerca de 20 alunos que frequentam o ensino superior. De facto, a educação continua a ser a grande preocupação da autarquia olhanense e o seu presidente há muito que aposta na criação de condições e igualdade de oportunidades para os jovens de famílias menos favorecidas poderem estudar. A CMO através de apoio financeiro e assistência social presta apoio a muitas centenas de famílias com filhos em idade escolar. Este apoio é diferenciado conforme os rendimentos de cada agregado familiar mas abrange todos os níveis de ensino.

Alívio na carga Fiscal

Alívio na carga Fiscal. Num ano em que a economia mundial atravessa uma grave crise, e em Portugal nem se vislumbra uma ligeira melhoria das condições de desenvolvimento económico do país e da vida dos portugueses, mercê do fraco crescimento que temos tido. Acrescentando a isto as péssimas previsões de 0,5 de crescimento para o próximo ano, aliado ao aumento da

Olhão scholarships

The Municipality of Olhão, provides funds to students to go to Higher Schools. Applications were accepted until 31 October. As in the previous academic years, the Municipality will allocate scholarships to about 20 students to help them to go to Universities. Indeed, education remains the major concern of the Municipality and the President have been trying to create equal conditions and opportunities for young people from disadvantaged families to study further. Through financial support and social assistance, the CMO provides help to many hundreds of families with school-age children. This support varies depending on the income of each family but covers all levels of education in the county.

Tax relief in Olhão

This year, as the world economy is experiencing a serious crisis, it seems that there was not even a slight improvement of conditions for economic development of the country and the life of the Portuguese following weak growth we have had in recent years. Add to this the bad forecasts for growth of 0.5 for next year, the increase in our external debt and it makes us think that in 2009 we still have to tighten our belts further, to do diet and maybe just

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

Stand Camiauto
Comércio de Automóveis
Há mais de 20 anos ao seu serviço!
VENDE-SE
STAND CAMIAUTO 289 703702
E.N. 125 - 8700 Olhão
289 703 702 • 939 212 100
standcamiauto@hotmail.com

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



NOTÍCIAS DE OLHÃO

nossa dívida externa, faz-nos pensar que em 2009 ainda vamos ter que apertar mais o cinto, fazer dieta e se calhar fazer só uma refeição por dia. No meio de todos os problemas que afectam os portugueses, os baixos rendimentos, desemprego com tendência para aumentar, o peso e pressão fiscal do Estado no rendimento dos contribuintes e nas pequenas, médias e micro empresas, devemos aqui registar, dar destaque e louvar a atitude de algumas Câmaras Municipais do Algarve, como a de Olhão, que abdica de 2% dos 5% do valor das receitas de IRS/IRC pagos no concelho. Deste modo a Câmara Municipal de Olhão tenta aliviar a carga fiscal dos seus munícipes e empresas de modo a que essa pequena ajuda possa aliviar as dificuldades que os cidadãos as, famílias e as empresas atravessam actualmente.



NEWS OF OLHÃO

deserve one meal per day. In the midst of all the problems affecting the Portuguese, low incomes, rising unemployment, the weight and pressure of the state tax on income tax payers and the small, medium and micro enterprises, we should note here, to highlight and commend the attitude of some municipalities in the Algarve, such as the one in Olhão, who abdicates of 2% from the 5% of the value of IRS/IRC tax paid in the county. With this move, the City Council of Olhão is trying to ease the tax burden on its citizens and businesses. This helps to reduce the difficulties that the citizens, families and businesses have to face today.

Recomendações Frutos do Mar



* Conchas de ostras abrirão facilmente se forem lavadas em água fria e depois guardadas no congelador, em sacos plásticos, por uma hora.



* Quando cozinhar lagosta, junte uma cebola à água de cozimento. Quando a cebola estiver cozida, a lagosta também.



* Para cozinhar mexilhões coloque apenas um pouquinho de óleo. Leve a panela tampada ao fogo. Eles cozinharão no próprio caldo.



* Ao fazer camarão, guarde as cascas num recipiente fechado, dentro do congelador. Elas poderão ser utilizadas na preparação do arroz. Para isso, ferva à parte, a água com as cascas do camarão. Depois, é só cozinhar o arroz nessa água que ele ficará com gostinho de camarão.



* Empane os camarões em mel e passe na farinha de rosca. Frite em bastante óleo. Eles ficarão com um sabor especial.



* Se você cozinhar o camarão com casca em cerveja, ele ficará com um sabor parecido com o da lagosta.



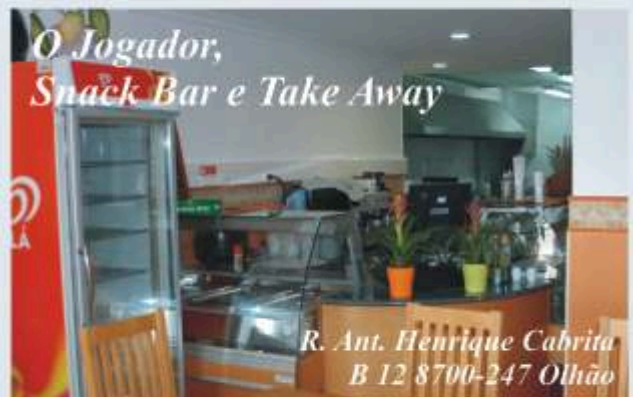
* Coloque os camarões um por um numa assadeira, ponha sal por cima e leve ao forno para secar. Frite-os e use na preparação de molhos, croquetes, saladas e outros pratos.

Em apoio dos seus clientes a Ibéricafrío mostra estabelecimentos em que fez o projecto e montagem dos equipamentos



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

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



O Jogador,
Snack Bar e Take Away

R. Ant. Henrique Cabrita
B 12 8700-247 Olhão



@ www.ibericafrio.com

ibericafrio geral@ibericafrio.com



Fotos: Arquivo

Faz o teu Book



Marca já a tua sessão

Estúdios Corte Real Av da Republica

Olhão 289713804

Concurso Tema livre



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

Saiba como se diagnostica a obesidade em adultos e crianças.

Como se determina ou diagnostica a obesidade e a pré-obesidade?

A obesidade e a pré-obesidade são avaliadas pelo Índice de Massa Corporal (IMC). Este índice mede a corpulência, que se determina dividindo o peso (quilogramas) pela altura (metros), elevada ao quadrado.

$$\text{IMC} = \text{peso} / (\text{altura})^2$$

Segundo a Organização Mundial de Saúde, considera-se que há excesso de peso quando o IMC é igual ou superior a 25 e que há obesidade quando o IMC é igual ou superior a 30.

Índice de Massa Corporal

IMC > 18 < 25 Kg/m ²	Normal
IMC > 25 < 30 Kg/m ²	Excesso de Peso
IMC > 30 < 35 Kg/m ²	Obesidade moderada (grau I)
IMC > 35 < 40 Kg/m ²	Obesidade grave (grau II)
IMC > 40 Kg/m ²	Obesidade mórbida (grau III)

No entanto, em certos casos, nomeadamente nos atletas, nos indivíduos com edemas e com ascite (hidropisia abdominal), o IMC não é fiável na medição da obesidade, pois não permite distinguir a causa do excesso de peso.



Como se afere a obesidade nas crianças?

O diagnóstico de excesso de peso e de obesidade em função do IMC em crianças e adolescentes não é aplicável com as regras do adulto, devido às

características dinâmicas dos processos de crescimento e de maturação que ocorrem durante a idade pediátrica.

Contrariamente ao adulto, em que é possível definir exactamente a pré-obesidade e a obesidade, na criança e no adolescente, com as velocidades de crescimento que registam, em ambos os sexos, uma enorme variabilidade inter e intraindividual, tal não é possível.

Assim, o valor do IMC em idade pediátrica deve ser percentilado e tem como base tabelas de referência:

✍ Valores de IMC iguais ou superiores ao percentil 85 e inferiores ao percentil 95 permitem fazer o diagnóstico da pré-obesidade;

✍ Valores de IMC iguais ou superiores ao percentil 95 permitem fazer o diagnóstico da obesidade.



fonte: <http://www.min-saude.pt/portal/conteudos/enciclopedia-da-saude/obesidade/comosediagnosticaaobesidade.htm>

Tabela das Marés

Porto de Faro/Olhão

Novembro
2008

Dia	Lua	Preia-Mar/Altura		Baixa-Mar/Altura	
1	S	03:59	- 3.13 m	16:11	- 2.92 m
2	D	04:35	- 3.03 m	16:59	- 2.77 m
3	S	05:11	- 2.91 m	17:35	- 2.62 m
4	T	05:59	- 2.78 m	18:23	- 2.49 m
5	Q	06:47	- 2.66 m	19:35	- 2.40 m
6	Q	07:59	- 2.61 m	20:59	- 2.41 m
7	S	09:23	- 2.65 m	22:11	- 2.52 m
8	S	10:23	- 2.77 m	22:59	- 2.70 m
9	D	11:23	- 2.93 m	23:47	- 2.91 m
10	S	-	-	12:11	- 3.10 m
11	T	00:35	- 3.12 m	12:59	- 3.24 m
12	Q	01:11	- 3.31 m	13:35	- 3.34 m
13	Q	01:59	- 3.45 m	14:23	- 3.39 m
14	S	02:35	- 3.52 m	14:59	- 3.36 m
15	S	03:23	- 3.51 m	15:47	- 3.27 m
16	D	04:11	- 3.43 m	16:35	- 3.12 m
17	S	04:59	- 3.29 m	17:35	- 2.94 m
18	T	05:59	- 3.12 m	18:35	- 2.76 m
19	Q	06:59	- 2.96 m	19:47	- 2.64 m
20	Q	08:11	- 2.85 m	21:11	- 2.61 m
21	S	09:35	- 2.82 m	22:23	- 2.67 m
22	S	10:35	- 2.85 m	23:23	- 2.76 m
23	D	11:35	- 2.90 m	-	-
24	S	00:11	- 2.87 m	12:23	- 2.95 m
25	T	00:47	- 2.97 m	12:59	- 2.99 m
26	Q	01:23	- 3.05 m	13:35	- 3.01 m
27	Q	01:59	- 3.11 m	14:11	- 3.01 m
28	S	02:23	- 3.15 m	14:47	- 2.99 m
29	S	02:59	- 3.16 m	15:23	- 2.95 m
30	D	03:35	- 3.12 m	15:59	- 2.89 m
				10:23	- 1.01 m
				10:59	- 1.12 m
				11:35	- 1.25 m
				12:23	- 1.37 m
				00:23	- 1.52 m
				01:35	- 1.58 m
				02:59	- 1.56 m
				04:11	- 1.46 m
				05:11	- 1.29 m
				05:59	- 1.10 m
				06:47	- 0.92 m
				07:35	- 0.76 m
				08:23	- 0.66 m
				08:59	- 0.62 m
				09:47	- 0.65 m
				10:47	- 0.74 m
				11:35	- 0.87 m
				12:35	- 1.01 m
				00:59	- 1.25 m
				13:47	- 1.13 m
				15:11	- 1.19 m
				16:23	- 1.18 m
				17:23	- 1.13 m
				18:11	- 1.08 m
				18:59	- 1.04 m
				19:35	- 1.01 m
				20:11	- 1.01 m
				20:35	- 1.03 m
				21:11	- 1.06 m
				21:35	- 1.11 m
				22:11	- 1.16 m

Eventos, Município de Faro

Até 2^a Festa do cinema Francês. Teatro Municipal de Faro e Cinemas SBC f. Algarve

1 António Esteireiro - 2º Festival de Órgão.

Sé Catedral de Faro. 21h30

1 Eneida Marta. Teatro Lethes. 21h30

1 e 2^a etapa do European Longboard Tour 2008. Praia de Faro.

3 Apresentação do Programa/ Homenagem a Colaboradores dos Artistas, S.R.A.Farense "Os Artistas" 22h00,

3 "Os Blogues de Faro". S.R.A.Farense "Os Artistas" 23h00

4 Homenagem: Filipe Ferrer, S.R.A.F. "Os Artistas" 22h00

5 "Som com Tom" Música/Poesia. S.R.A.Farense "Os Artistas"

6 e 7 Jornadas de Modernização Administrativa. Anfiteatro da Escola Superior de Saúde da Universidade do Algarve.

6 e 7^o Encontro de Gestores Culturais do Algarve "Que Desenvolvimento Cultural para o Algarve?". Anfiteatro Azul, Univ. do Algarve/Campus de Gambelas. 9h30 às 17h30.

6 "Serafim". S.R.A.Farense "Os Artistas" 22h00

7 Joana Costa - Fado, S.R.A.Farense "Os Artistas" 22h30

7 "I Encontro de Mediação Familiar do Algarve". Instituto D. Francisco Gomes.

7 e 8 Teatro "O Avarento ou a última festa", de José Maria Vieira Mendes. Teatro das Figuras. 21h30

8 Sibertin - Blanc, 2º Festival de Órgão. Sé Catedral. 21h30

8 'Dia do Pai'. Comédia de Ana Graciani e Gabriel Olivares. Auditório Pedro Ruivo. 21h30.

8 até 22 Exposição de Pintura de Francisco Marreiros. Galeria do Conservatório Regional do Algarve Maria Campina. 19h00

8 Conc. "Biel Ballester Trio" S.R.A.Farense "Os Artistas" 22h00

12 "A aldeia das 4 casas" Chapitô. Teatro das Figuras. 10H30 e 15H00

15 João Vaz - 2º Festival de Órgão. Sé Catedral de Faro. 21h30



15 Lançamento do CD "Amar Guitarra... com paixão, alma e garra". T.Lethes. 21h30

15 e 16 "II Curso ALFA de Iniciação à Fotografia", com os formadores Jovino Batista e Maia Coimbra. Solar do Capitão-Mor (junto ao Teatro Municipal)

15 Nov. até 13 Dez. Exp. "queda" Marta Caldas Artadentro - Gal.Arte Contemp.

16 XXII Feira Produtores/Artesãos. Lg Carmo. 10h00

16 Percurso do Parque da Ria Formosa. Montenegro - Faro

18 Seminário "Novo regime jurídico de sociedades comerciais e responsabilidade dos gerentes e administradores de sociedades". Centro Empresarial de Faro. 10h00.

19 Visitas encenadas Atrás do Pano (ser estrela por uns instantes). Teatro das Figuras. 18h00

21 a 23 T. "A midsummer night's dream - sonho de uma noite de verão". Teatro Lethes. 20h30

22 Andrés Cea Galán, 2º Festival de Órgão Faro 2008. Igreja do Carmo; 21h30

27 Ballet Imperial Russo "O Lago dos Cisnes". Teatro das Figuras. 21h30

28 Jazz "Just Friends / entre amigos" Teatro Lethes. 21h30

29 Grande Gala de Acordeão. Teatro das Figuras. 21h30

29 e 30 Workshop de direcção de fotografia para as artes performativas. Solar do Capitão-mor. 15h00 às 19h00

29 Rui Paiva + Quarteto de Cordas. 2º Festival de Órgão - Faro 2008. Igreja do Carmo. 21h30

Até 31 Dez. Exposição de António Dacosta. Galeria Trem.

Até 2 Fev. 2009 Concurso Fotográfico "Um olhar sobre Saúde e Ambiente". Hospital Central de Faro.

4.ª feira de c/mês - "Estórias ao colo". Prom. da leitura para pais e bebés. Biblioteca municipal de faro. 18h00



DOREMI
instrumentos musicais

FARO
De: Francisco J.M. Correia "Ervilha"

Aluguer Som e Luz Profissional
Audiovisuais • Pianos de Cauda

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

VIRGÍLIO REIS
TRANSPORTES MERCADORIAS, LDA.

Transporte Nacional e Internacional

Besouro • Conceição de Faro • 8000 Faro
Tel. 289997289 Tel./Fax 289997296 Tlm. 966 012 864



CM: carta do mês / A: Amor / S: saúde / D: dinheiro / NS: nº da sorte



Carneiro CM: 10 de Paus, Sucessos Temporários, Ilusão. **A:** Avalie os prós e os contras de uma relação que se mostra saturada. Não se deixe manipular pelos seus próprios pensamentos! **S:** Relaxe. Deixe as coisas fluírem naturalmente. **D:** Possíveis mudanças no sector profissional. **NS:** 32



Touro CM: O Mágico: Habilidade. **A:** Uma crise conjugal poderá fazer com que a sua relação seja reforçada. Domine a sua agitação, permaneça sereno e verá que tudo lhe sai bem! **S:** Dia marcado pela alegria e boa disposição. **D:** Concentre-se nos planos que traçou para este mês. Caso contrário corre o risco de prejudicar o bom desempenho do seu trabalho. **NS:** 1



Gémeos CM: O Louco: Excentricidade. **A:** Se desconfia de algo, fale abertamente sobre as suas dúvidas com a pessoa que tem a seu lado. **S:** Imponha um pouco mais de disciplina alimentar a si próprio. **D:** Deve ter mais atenção com a forma como gere as suas economias. **NS:** 22



Caranguejo CM: Rei de Ouros: Inteligente, Prático. **A:** Prepare um jantar romântico com a sua cara-metade e desfrute cada momento que estejam juntos. **S:** Proteja o seu sistema imunitário através daquilo que come. **D:** Iniciará um momento de viragem na sua vida profissional, imponha as suas ideias e faça com que as respeitem. **NS:** 78



Leão CM: Rainha de Copas: Amiga Sincera. **A:** Deixe que a sua cara-metade tenha uma palavra a dar na forma como a vossa relação se tem desenvolvido. Seja menos autoritário. **S:** Psicologicamente, estará um pouco instável. Não acumule dentro de si tantas preocupações. **D:** Trabalhe com determinação e afínco mas de uma forma salutar que não prejudique o seu bem-estar. Não seja tão obcecado pela perfeição. **NS:** 49



Virgem CM: 4 de Paus: Ocasão Inesperada, Amizade. **A:** A sua cara-metade poderá dar-lhe uma notícia muito agradável. A vida é uma surpresa, divirta-se! **S:** Aproveite o dia livre e vá até à praia. O contacto com o mar e com o sol fará com que se sinta revigorado. **D:** Dedique o dia de hoje ao descanso e não pense nos problemas profissionais. **NS:** 26



Balança CM: O Mundo: Fertilidade. **A:** Deixe a timidez de lado para conquistar a pessoa que ama. Fale sobre o que é verdade, necessário e carinhoso. **S:** Está sujeito a pequenos acidentes domésticos. **D:** Seja perspicaz e poderá obter bons resultados num negócio rentável. **NS:** 21



Escorpião CM: A Força: Força, Domínio. **A:** Os seus amigos vão dar-lhe toda a atenção de que precisa. Cultive o relacionamento interpessoal e verá que obterá benefícios. **S:** Perigo de fracturas. Atenção a degraus. **D:** Uma actividade extra poderá estabilizar as suas finanças. **NS:** 11



Sagitário CM: 9 de Espadas: Mau Pressentimento, Angústia. **A:** É possível que sofra uma desilusão amorosa. Afogue as suas mágoas numa sobremesa bem calórica. Trate-se com amor! **S:** pode descontraír da sua dieta. Não se prive das delícias que mais gosta. **D:** Esqueça as tristezas dedicando-se no trabalho. Mãos à obra, tem muito trabalho pela frente. **NS:** 59



Capricórnio CM: 2 de Espadas: Afeição, Falsidade. **A:** Viva romanticamente e demonstre à pessoa amada que pode acreditar nas suas intenções. Que a alegria de viver esteja sempre na sua vida! **S:** Aproveite ao máximo a vitalidade que sentirá nestes dias. **D:** Poderá ser-lhe atribuída uma tarefa de grande responsabilidade. **NS:** 52



Aquário CM: A Roda da Fortuna: sua sorte está em movimento. **A:** Demonstre ao máximo o seu romantismo, deixe-se conduzir pela intuição. Permita-se a si próprio a visão da alegria e sinta-a diariamente. **S:** Em vez de ter pensamentos negativos, consulte o seu médico e seja mais optimista. **D:** Seja astuto e conseguirá aquela promoção que deseja. **NS:** 10



Peixes CM: Valete de Espadas: Vigilante e Atento. **A:** Evite uma relação amorosa que já não o faça feliz. O seu bem-estar depende da forma como encara os problemas. **S:** Alguns problemas familiares poderão fazer com que se sinta triste e deprimido. Cuide da sua saúde. **D:** Deverá evitar ter problemas com identidades bancárias. **NS:** 61

This is now.
Ford Fiesta. Feel the difference

Aproveite as condições especiais FordCredit

FIAAL Fomento Industrial e Agrícola do Algarve, Lda.
Faro EN 125 - Nó do Aeroporto - Pontes de Marchil
8005 - 518 Faro • Tel.: 289 891 700 • Fax: 289 891 769
Loulé Av. José Da Costa Mealha • Tel.: 289 414 506
Tavira Trav. Zacarias Guerreiro, 20 • Tel.: 281 324 724

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!

www.azulejosdelvado.com

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

Eventos, Município de Loulé

Quarteira

8 Audição dos Alunos do Centro de Expressão Artística do Município. Galeria de Arte Praça do Mar. 21h30

Até 23 Exposição de Pintura de "Brigitte Von Humbolt". Galeria de Arte da Praça do Mar-Quarteira. 9h30h-18h00

Almancil

2 Feira de Caridade. Centro Comunitário de Almancil. 9h30 às 12h00

Até 31 Dez. Exposição de escultura e desenho "Inward", de Cristina Ataíde. Centro Cultural S. Lourenço. 10h00 19h00

Vale do Lobo

Até 17 Dez. Exposição de Pintura sobre tela e papel chinês. Galeria de Arte de Vale de Lobo.

Vilamoura

8 até 15 XXXI Torneio de Golfe da TAP Campos de Golfe Laguna, Millennium, Pinhal e Victoria.

29 Jantar de Solidariedade a favor da SPEM (Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla). Casino de Vilamoura. 20h00.

Loulé

Até 15 "Explosion of Life", exp. pintura:Saskia Bremer". Galeria de Arte Convento Espirito Santo.

8 Artesanato. Mercadinho de Loulé. C. Convento e Praça da República. 11h00 às 17h00



8 Música no Castelo com Coral Ideias do Levante. Alcaidaria do Castelo. 16h30

8 Nov. Até 6 Dez. Exposição "Inspired by Colour" de Marianela de Vasconcelos. Convento de Sto. António

14 a 26 Exposição "Visão Exterior - Visão Interior", de Wolfgang Stumpf. Sala Polivalente Convento S. José.

15 Concerto, Coro de Câmara do Coral Adágio e o Ensemble de Flautas do Centro de Expressão Artística do Município de Loulé. Igreja Matriz. 21h30

21 Nov. até 31 Dez. "Caminhos de Pessoa" Exp.Vida e Obra Fernando Pessoa. Gal. Arte Conv. Espírito Santo

22 Livros e Coleccionismo. Merc. Loulé. Cerca do Convento e Praça da República. 11h00 às 17h00

22 Música.com Concertos Comentados. Salão Nobre da Câmara Municipal de Loulé. 16h30

27 e 28 Concertos Pedagógicos de Mozart. Convento de Santo. António

29 Música com Eudoro Grade. Arq. Municipal. 16h30

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

Boliqueime Exposição "Pinturas Coloniais" de Jessica Dunne e trabalhos de Pedro Corte Real. Galeria Corte Real - Estação CP. 4ª a Dom.: 10h00 às 17h00

*Informações com o apoio de:
Loulédôce e Decoração Moderna*





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



No número anterior falámos de fazer casamentos de vinhos com comidas e de como essas experiências podem ser um passatempo apaixonante e ao mesmo tempo gratificante quando se encontra casamentos de vinhos e comidas quase perfeitos.

In the preceding issue we write about to marriages wines with food and how these experiences can be an exciting hobby and at the same time rewarding when you have this marriages of wine and food nearly perfection.

Nas nossas dicas para essas uniões perfeitas começamos por dizer que é sempre possível encontrar um vinho que combina bem com uma determinada comida, mas como há sempre uma excepção para confirmar a regra por isso anote uma regra simples e fácil de recordar: "O vinagre é o pior inimigo do vinho". Assim se for comer saladas com vinagre ou vinagrete, alimados, escabeche ou outros pratos do género, acompanhe essas comidas com água e guarde o vinho para acompanhar outras comidas que são melhores companhias.

In our tips for those unions we begin by saying that it is always possible to find a wine that combines well with a particular food, but there is always an exception to confirm the rule so, write down a simple and easy rule to remember: "The vinegar is the worst enemy of wine." So if you eat salads with vinaigrette or vinegar, "alimados ou escabeche" pickle or other dishes with vinegar, is better to drink water with these food and keep the wine to drink with better food companies.

E já agora que estamos quase em Novembro é altura de começar a pesquisar, seleccionar e comprar os vinhos, licores e bebidas espirituosas que vai querer ter em casa para os dias especiais do mês de Dezembro, mas também para ter boas garrafas para oferecer aos seus amigos muito especiais.

So we're almost in December is the time now to begin the search, select and buy the wines, liquors and spirits that will want to take home for the special days of December, but also to have good bottles of wine to offer for special friends.

No Supermercado Jafers em Quarteira, Vilamoura ou Quinta do Lago, tem excelentes garrafeiras de vinhos de qualidade de quase todas as regiões do país, Vinhos do Porto e outras bebidas, muitas delas com embalagens próprias para ofertas.



Jafers Supermarket in Quarteira, Vilamoura and Quinta do Lago, has excellent wines from almost all regions of Portugal, also Port wine, Liquors and sparkling wine, many of this products with suitable packing for gifts.



Jafers

Faz mais pela sua cidade

Para estar mais perto de si em Quarteira estamos em frente à Praça do peixe



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

Onde fazer compras é um prazer!

SUPERMERCADOS

Jafers



Bife de Kobe / kobe Steak

O que é que você sabe sobre o Bife de Kobe? Provavelmente sabe mais do que nós que, pensámos que era brincadeira quando nos disseram que o bife era originário do Japão, de gado que é criado com tratamento VIP, sendo alimentado a aveia, cerveja, fazem-lhe uma sessão de massagens três vezes ao dia, e em alguns casos até têm música clássica ambiente para relaxamento.

Por curiosidade fomos ver na Net o que havia sobre o famoso Bife de Kobe. Ficámos sabendo que Kobe é uma região do Japão onde se criam as vacas e bois Waygu. De facto esta raça é criada com um cuidado muito especial e a sua carne é muito apreciada, em particular o bife, que conceituados Chefes de cozinha e experientes gastrónomos consideram o melhor e mais delicioso bife do mundo.



Claro que também ficámos surpreendidos com os preços do Bife de Kobe nas ementas de famosos restaurantes em Nova York, na Europa, e mesmo aqui bem próximo na vizinha Espanha num restaurante de Madrid. Diz quem já provou e se deliciou com o Bife de Kobe que se justifica o seu custo porque é de facto uma carne extraordinária pela sua textura, macia e sem nervos, e o incomparável gosto da gordura entremeada na carne, que se sente, mas não se vê.



No Algarve, mais exactamente em Albufeira, na estrada de Vale de Parra, Sesmarias o Restaurante “O Solar das Oliveiras” entre outras especialidades da sua ementa, tem o Kobe Steak, uma novidade na oferta gastronómica da região. Como a nossa revista também conta com o apoio publicitário do “Solar das Oliveiras”, fomos lá ver e provar o famoso Bife de Kobe e temos que reconhecer que faz jus à fama que tem. Desta ida ao “Solar das Oliveiras” trouxemos as imagens do bife de Kobe, antes de ser grelhado, já grelhado, e o depois só podemos descrever por palavras que estava uma invulgar delícia.

Outra novidade do Solar das Oliveiras é que também está aberto ao almoço Sábados e Domingos. E ao Fim de Semana para além da sua fina ementa com especialidades como o Bife de Kobe, apresenta também uma ementa especial com sabores tradicionais do mediterrâneo.

Para finalizar este apontamento sobre o Bife de Kobe, acrescentamos que o Restaurante Solar das Oliveiras está aberto para jantares todos os dias, e ao Sábado e Domingo está aberto também ao almoço. Encerra à Segunda-feira.



DECORAÇÃO MODERNA

Soluções inteligentes para espaços diferentes





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: 289 816 028 - Fax: 289 816 028

www.decoracaomoderna.pt

COZINHAS MOBILIÁRIO DECORAÇÃO ELECTRODOMÉSTICOS MOBILIÁRIO DE JARDIM



LouléDoce, Lda

FÁBRICA DE PASTELARIA, LDA.

Distribuição de Bolos do dia em Loulé. Quarteira, Vilamoura e Albufeira

Produzimos Especialidades de Longa Duração com Entregas em todo o País

Producimos Especialidades de Larga Duración (con Entregas también en Huelva)

R. Assis Esperança * 8100 - 543 LOULÉ • Tel: 289 420 380 Fax: 289 420 389
E-mail: louledoce@mail.telepac.pt



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



Limpeiro

Pessoa espevitada, lampeira, atrevida



velhaca ou no sentido de “Sabes muito!...”

Mainante

Aguém que anda na borga, vadio, malandro



Liorna

Diz-se quando há uma grande barafunda, confusão, complicação ou ainda quando há um sarilho ou enredo



Mais junto que a areia

Expressão que indica abundância, grande quantidade

Luzidente

Está “luzidente” está brilhante, luzente, luzidio



Màlamente

Estar com dificuldades, estar de pouca saúde



Machanita

Um bocadinho, uma mão cheinha de qualquer coisa



Malcaroso

Pessoa mal encarada, carracunda



Machote

Arrapazada, rapariga com maneiras de rapaz



Maltês

Pessoa desordeira, mal comportada



Magana

“ És uma magana “ o mesmo que és uma



Maniento

Pessoa vaidosa, que tem manias

Patrocinado por **Mobilar móveis • Olhão**

Eventos de Albufeira

Até 22 Exp. Pintura, Ernesto Neves. Gal. Mun. Albufeira.
4 até 7 Especialistas em "segurança na Internet", OWASP Summit EU Portugal 2008, naquela que é uma das maiores reuniões mundiais da Open Web Application Security Project. Grande Real Santa Eulália Resort & Hotel.

6 e 7 Global Estratégias Consultoria de Formação e E-learning promove um curso intensivo sobre, processamento salarial e segurança social. Hotel Real Bellavista. 9h30 - 18h00

15 3º Ciclo de Concertos “Música de Pais para Filhos”, Rui Afonso (Instrumentos de Percussão). Biblioteca Municipal de Albufeira. 10h30 e 11h30

27 nov. até 4 dez. IV Campeonato do Mundo de Natação Síndrome de Down. Piscinas Municipais.

Informação com o apoio do Restaurante Solar das Oliveiras

Eventos de Silves

Até 7 Exp. pintura, Edite Melo. Igreja da Misericórdia.

1 e 2 comemorações do 3º aniversário clube xelb btt

8 “Ela Não É Francesa Ele É Espanhol”. Igreja da Misericórdia. 22h00

Até Dez. exposição «Silves Islâmica: cinco séculos de ocupação do arrabalde Oriental». Biblioteca Municipal a. Horário: de 3ª a 6ª das 9h30 às 19h30. Segunda e sábados das 14h30 às 19h30.

Informação com o apoio da Rádio Algarvefm

7 Diferenças / 7 Diferenças / 7 differences



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

Try to find 7 differences
Solutions in the next month

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

Sudoku

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

Solução na próxima edição / Solución en la próxima edición



Algumas frases engraçadas, um pouco insanas!

"Success always occurs in private and failure in full view." "O sucesso sempre ocorre em sigilo e o erro na frente de todos."

"The hardness of butter is directly proportional to the softness of the bread." "A dureza da manteiga é directamente proporcional a maciez do pão."

"The severity of the itch is inversely proportional to the ability to reach it." "O alcance de um centímetro é inversamente proporcional à habilidade de chegar."

"To steal ideia from one person is plagiarism; to steal from many is research." "Roubar idéias de uma pessoa é plágio; roubar de várias é pesquisa"

"Plan to be spontaneous - tomorrow." "Planeje ser espontâneo - Amanhã."

"No one is listening until you make a mistake." "Ninguém te está ouvindo até que cometas um erro."

"No mundo há riqueza suficiente para satisfazer as necessidades de todos, mas não para alimentar a ganância de cada um"

(Gandhi)



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

Solução da edição anterior
Solución de la edición anterior

Provérbios Africanos

"Uma mentira estraga mil verdades."

"Um inimigo inteligente é melhor que um amigo estúpido."

"Quando o rato ri do gato há um buraco perto."

"É melhor ser amado do que temido."

"O machado esquece; a árvore recorda."

"O cavalo que chega cedo bebe a água boa."

"Sem vingança, os males do

mundo um dia ficarão extintos."

"A igualdade não é fácil, mas o superioridade é dolorosa."

"O conhecimento é como um jardim: se não for cultivado, não pode ser colhido."

"O vento não quebra uma árvore que se dobra."

"Um camelo não zomba da corcunda de outro camelo."

"A esperança é o pilar do mundo."

"Ninguém testa a profundidade de um rio com ambos os pés."

"Deus esconde-se da mente do homem, mas revela-se ao seu coração."

"A lua move-se lentamente, mas cruza a cidade."

"Uma vaca tem que pastar onde ela está amarrada."

"Como a ferida inflama o dedo, o pensamento inflama a mente." "Nunca se esquecem as lições aprendidas na dor."

"Quem casa com a beleza casa-se com um problema."

"Não há nenhum remédio para curar ódio."



Conte connosco para fazer a sua publicidade em
rádio, imprensa e brindes publicitários
Count on us to do your advertising in radio, press and company gifts



Tenha sempre brindes para dar aos seus clientes!
Have always offers, to give "away" to your clients!

Os preços incluem impressão uma cor uma face. This prices includes the printing 1 side/1 color

Calendário de parede e secretária
Wall and Secretary Calendar



A partir de 0,51 €
since 0,51 € each

Esferográficas
Pen

0,36 x 1000

0,28 x 1000

0,30 x 1000

0,30 x 1000

Baralho de Cartas
Playing cards
4 cores 4 colours

200 unid. x 2,40 €

500 unid. x 1,80 €

Porta-chaves
Key ring

1,55€
x 100

1,50€
x 100

0,20 €
x 500



Impressão 1 cor 1 gomo
your logo is printed on 1 panel

3,70 €
X 25



Polo branco
Polo white colour

10 €
x 50

Contacte-nos! Contact us!

Preços p/quant. mínimas e acrescentar IVA 20%
Cond. de venda: 50% c/a encomenda. Resto com a
aprovação da maquete para impressão. Oferta sujeita a stocks



@ www.amelhoropcao.com / www.inalves.com inalves@mail.telepac.pt
289 72 10 50 • 968 639 468 • R. Ant. Henrique Cabrita, lt 2 r/c dt. 8700-247 Olhão

Publicite connosco também na rádio e faça-se ouvir por todo o Algarve contacte-nos!
Podemos produzir e distribuir a sua publicidade em diferentes estações de rádio.



Faça-se ouvir! Ligue já hoje 289 72 10 50 / 968 639 468!
Conte Connosco para aproveitar o resto do ano!

Caro Leitor

Se não receber com regularidade a revista que distribuimos gratuitamente todos os meses, pedimos-lhe que visite o site www.amelhoropcao.com e que nos contacte para lhe enviar gratuitamente em pdf ou jpeg a edição do mês. Se achar a edição interessante reencaminhe-a para os seus amigos. O Editor agradece.



Algarve em “maré” baixa...