

# A melhor opção La mejor opción

Junho 2009  
June nº32

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.*

*Revista Grátis  
Free Magazine*



Parabéns  
Congratulations

Parabéns  
Congratulations

**Olhanense**  
**Algarve**

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

 **gráfica comercial**  
ARNALDO MATOS PEREIRA, LDA.

Zona Industrial de Loulé - Apartado 247 - 8100-911 Loulé - Algarve - Portugal - Tel. +351 289 420 200 - Fax +351 289 420 201  
geral@graficacomercial.com - www.grificacomercial.com



**Inácio Alves**  
Marketing • Publicidade • Serviços

**A melhor opção**  
**La mejor opción**

*Conte Connosco! Levamos a sua mensagem a mais lugares e a mais gente!  
Connosco só paga o espaço do anúncio, o resto nós oferecemos!*

*Count on us! We take the message of our clients to more places and more people!  
With us you only pay the advert space in the magazine, we offer all the rest!*

Visite-nos em  
[www.amelhoropcao.com](http://www.amelhoropcao.com)  
e [www.inalves.com](http://www.inalves.com)  
e veja o que lhe oferecemos  
no mês de Junho!

*Em Junho só não põe o nome da sua firma a dar nas vistas se não quiser!*

T-shirts 160 grs desde 1,90€ / T-shirt Surfer 2,60€ / Polos desde 10€  
Chapéus de Sol desde 8,75 € / Bonés desde 1,50 € ou 0,99 €  
Acrescentar IVA (Preços com impressão 1 cor 1 face incluída)



Rua António Henrique Cabrita, Lt.2 r/c dt. 8700-247 OLHÃO  
Tel. 289 72 10 50 Tlm. 968 63 94 68 / [inalves@mail.telepac.pt](mailto:inalves@mail.telepac.pt) • OLHÃO

**A melhor opção**  
**La mejor opción**

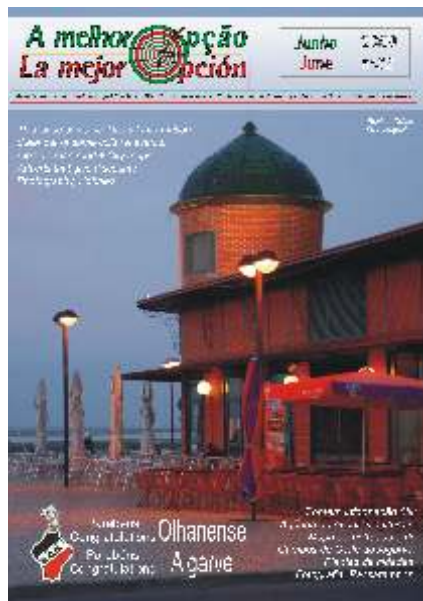


Foto: Arquivo

### 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 968639468 - 917292576  
Email: inalves@mail.telepac.pt  
www.amelhoropcao.com  
Impressão: Gráfica Comercial - Loulé  
Publicação mensal  
Tiragem: 2000 exemplares  
Distribuição Gratuita

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

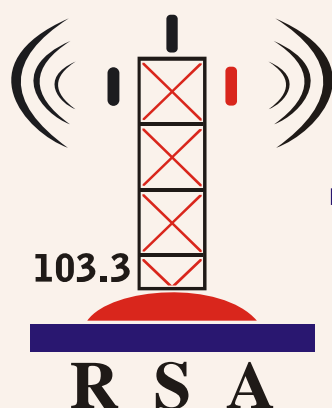
*É proibido a reprodução no todo ou em parte dos conteúdos desta edição sem a devida autorização.*

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

# Sumário

Junho/June  
Nº 32  
2009

|   |         |  |    |
|---|---------|--|----|
| Editorial _____   | 2       | Valverde Bowls<br>Club Almancil _____  | 15 |
| Mc Minns Comentários &<br>Opiniões “Golfe e<br>desenvolvimento” _____ | 3       | O Correio que nos chega,<br>Internet “ Não sabemos se<br>hoje vão ocorrer terremotos _____ | 16 |
| Conselhos e Dicas da Isilda _____                                     | 4       | Dicas do Jafers sobre Vinhos _____   | 17 |
| Eventos de Tavira _____   | 4       | Curiosidades de Ser Humano _____   | 18 |
| Estivemos na Expomar e<br>AlgarveFair 2009 _____                      | 5       | Tabela das Marés _____   | 18 |
| Eventos de Olhão _____  | 6       | Modos de falar dos Algarvios<br>antes do Bué e outros<br>Modernismos _____                 | 19 |
| Horários dos Barcos para as<br>ilhas _____                            | 6       | Portinhola<br>Porçanita<br>Pitafo  |    |
| Notícias de Olhão _____   | 7       | Passatempos _____  | 20 |
| • 16 de Junho _____   | 7       |  |    |
| • Vitória do Olhanense _____  | 8/9/ 10 |  |    |
| • Menção Honrosa, Afonso<br>Coutinho _____                            | 10      |  |    |
| Fotografia _____  | 12      |  |    |
| Eventos de Faro _____   | 13      |  |    |
| Eventos de Loulé _____  | 14      |  |    |
| Almoço de Solidariedade no<br>Cheers _____                            | 15      |  |    |



Rádio  
Stº António  
Onda Viva

rsa1033@hotmail.com

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

Em **Lepe**, para publicar em **A melhor opção / La mejor opción**  
el Magazin mensual de Algarve, contacte Henrique  
en Hiperlamparas . Tel. 959 381 637 o  
mail: hiperlamparasmiguelgema@hotmail.com

**HIPERLámparas**  
Miguel Gema  
www.inalves.com/hiperlamparas

Av. de Andalucía 22 • Tel/Fax 959 381 637 • Lepe  
Polig. La Viña nº 3 • Tel. 959 393 705 Cartaya

España



Ah que grande mês de Junho que vamos ter este ano no Algarve. Qual crise qual quê? Para animar a malta, só feriados são dois a meio de uma semana, mesmo bons para fazer pontes, e em alguns concelhos também há mais alguns feriados municipais. Os trabalhadores não se podem queixar da generosidade do calendário este mês. Já o mesmo não poderão dizer os patrões das micro, pequenas e médias empresas, que apesar de terem também mais alguns dias para descansar da pressão dos bancos, dos fornecedores, do fisco e de outras entidades, ainda que as suas empresas trabalhem apenas pouco mais de quinze dias no mês, inexoravelmente terão que arranjar dinheiro para pagar os 30 dias de trabalho aos seus empregados, acrescido da parte correspondente ao subsídio de férias, de Natal e das contribuições para a segurança social. Como diz o outro que nada lhe dói, "com o mal dos outros posso eu bem" e por isso também vamos ter mais gente no Algarve a aproveitar os feriados e fins de semana para gozarem do sol, das belas praias e da boa gastronomia da região, e assim ajudarem a nossa economia a recuperar alguma coisa e alguns dos milhares de empregos que já se perderam por causa da crise.

Animem-se os empresários e trabalhadores do Algarve porque este ano, "é cá um palpite", vamos ter uma boa época alta para ajudar o Algarve "tal e qual a formiga da fábula" a amealhar mais alguma coisa para o pior que está para vir no Outono depois das últimas eleições. O Algarve será concerteza um óptimo destino de férias para os portugueses que já davam preferência à nossa região. É também um destino de alternativa para os portugueses que têm este ano menos dinheiro. E sobretudo é um destino mais seguro para todos aqueles turistas nacionais e estrangeiros que não querem arriscar apanhar a gripe A1N1, ou serem apanhados por conflitos políticos ou outros contratemplos.

É também em Junho que temos o primeiro dos três actos eleitorais de 2009. Em Junho há eleições para o parlamento europeu, e os portugueses são chamados a votar para eleger os políticos que se vão sentar no parlamento em Bruxelas. Esta é mais uma eleição em que os portugueses vão votar para exercer o seu direito de "cidadania europeia", sem saberem exactamente no que é que votam, sabendo apenas que votam no seu clube político, mais do que nos cabeças de lista, que alguns eleitores nem conhecem, mas lá vão votar por ser seu de direito votar. A si caro leitor recomendamos que não se esqueça de ir votar no dia 7 de Junho. Vá votar! Exerça o seu direito de voto ainda que não saiba no que vota ou para o que vai votar. E fique descansado quanto à opção de voto que tomar, mesmo que vote em branco, porque no fim tudo se compõe entre os partidos e os políticos candidatos e todos ficam satisfeitos. Ao fim ao cabo, o que contam são os votos válidos depositados nas urnas, sejam esses votos de senhores doutores ou analfabetos ignorantes, polícias ou ladrões, trabalhadores ou patrões, funcionários públicos, militares, desempregados, pensionistas, marginais e, ou outros que tais, o que conta mesmo é a contagem do voto de cada um que, em democracia, têm o mesmo valor e contam da mesma maneira.

*O Editor*



What a great month of June we will have this year in the Algarve. What? what crisis? To animate the crowd, Holidays are only two days in the middle of the week, which is very good to make good bridges with the week end, and in some counties there are also some more municipal holiday. The workers can not complain about the generosity of the calendar this month. But the same can not tell the bosses of micro, small and medium enterprises, which despite having too a few days for escape of pressure from banks, suppliers, the tax authorities and other worries, even though their companies work only slightly a little bit than fifteen days in the month, they will have inexorably to find money to pay for a month working days to their employees, plus the corresponding part of the holiday allowance, Christmas and social security contributions. As those who that nothing hurts them saying "I can live very well with others persons pains" so there are the reverse of the coin and we should be glad because there will be more people in the Algarve enjoying this "short" holidays and weekends to enjoy the sun, the beautiful beaches and good food of region, and thus help our economy to recover something and some of the thousands of jobs already lost because of the crisis.

Be happy you too, even if you are the bosses or workers in the Algarve. This year "here is a guess," we will have a good season to help the Algarve economy "as is the fable of the ant" to save something for the worse that will come in the autumn after the last elections. The Algarve is clearly a great holiday destination for the Portuguese for those who already give preference to our region. It is also an alternative destination for the Portuguese who have now less money this year to spend. And above the Algarve is a safer destination for all those national and foreign tourists who do not want to risk catching the flu A1N1, or be caught by political conflicts and other setbacks.

And is in June that we have the first of the three national elections of 2009. In June there are elections to the European Parliament and the Portuguese are required to vote to elect politicians that will go to sit in parliament in Brussels. This is another election in which the Portuguese will vote to exercise their right of "european citizenship", without knowing exactly to what is the vote, knowing only that they are going to vote in their political club, rather than in the head of the list that some voters do not know who is, but they will be voting just to exercise their right to vote. Dear reader if you have the right to vote we recommend that you do not forget to go to vote on June 7. Go and vote to exercise your right to vote even if you do not know to which you are voting.. And dont be worried about the option of voting you take, even to vote blank, because in the end every thing will be allright between the the political parties and the candidates and all are satisfied.

*The Editor*



## GOLF AND DEVELOPMENTS



If we can accept that the origins of the Golf game were on Scotland's EAST Coast and not in either the Netherlands or China as some parties would have us believe, it is very interesting to note how Golf is now developing very fast on the EAST of the Algarve.

This follows, over a lengthy time period, massive investments on a worldwide basis, across the Continents and in particular the world famous Western Algarve courses e.g. Penina, Quinta de Lago and Vilamoura etc which still enjoy high popularity now.

Just view the maps in this Magazine and take note now that 5 of the 29 courses highlighted are EAST of Faro.

The old saying of 'Go West' to seek challenges and their enjoyment maybe needs a review based on this fact?.

Therefore, why not try some of these Golf courses whilst in these sunny climes? In addition, you can visit the nearby towns and villages to investigate and research the more quaint Algarvian lifestyle somewhat hidden away from the more highly developed 'touristy areas'? There are many very nice spots... 'real gems'... existing in the EASTERN part of the region. For young and old, male and female there are new challenges out there on these courses.

Remember too that GOLF primarily is you versus the Course plus you face opponents, with without a partner, but the main aim is to beat the Course you play in whatever conditions prevail- usually sunshine here, sometimes sea breezes plus many extraordinary features to be discovered both on and off the courses.

As an additional thought, consider GOLF is just like business life.

It is NOT easy and you must expect the unexpected. However we should play hard, and fair, to win against the course and our competitors. Do not cheat as in reality you are cheating yourself and will be found out inevitably in time.

Finally, swing sweet on the EASTERN Algarve, gain real enjoyment from all your good shots, great holes played and then take the opportunity to review them with good friends in the local club, bars, restaurants and establishments, some of which are involved in the sponsorship of this publication.

## GOLFE E DESENVOLVIMENTOS

Se pudermos aceitar que as origens do jogo de Golfe foram na Costa Leste da Escócia, e não na Holanda ou na China, como alguns pretendem fazer crer, é muito interessante notar como o Golf agora se está a desenvolver muito rapidamente no Sotavento do Algarve.

Este desenvolvimento tem decorrido durante um longo período de tempo, em que investimentos maciços à escala mundial têm sido feitos em todos os continentes e, em particular, no mundialmente famoso Western Algarve como por exemplo, os campos de golfe como Penina, Quinta de Lago e Vilamoura, que agora continuam a desfrutar de grande popularidade. Basta ver no mapa do Algarve publicado em "A Melhor Opção" e tomar nota que agora 5 dos 29 campos de golfe estão situados a Este de Faro.

O velho ditado de "Go West" para procurar os seus desafios e diversão talvez precise de uma revisão com base neste facto?

Por isso, porque não experimentar alguns destes campos de golfe, nestes climas ensolarados? Além disso, você pode visitar as vilas e aldeias vizinhas, para investigar e pesquisar a vida do Algarve um pouco mais pitoresca, escondidos das mais desenvolvidas áreas? Existem muitos pontos muito bonitos... "real gems" existente na parte Este da região.

Para jovens e menos jovens, homens e mulheres, há novos desafios nestes campos de golfe.

Lembre-se também que para jogar golfe o GOLF o seu principal adversário é o campo, e depois claro são os seus companheiros e adversários, com ou sem um parceiro, mas o principal objectivo é vencer o campo independentemente das condições do tempo que prevaleçam que normalmente aqui tem muito Sol, às vezes a brisa do mar e muitas outras extraordinárias características para serem descobertas tanto dentro como fora dos campos de golfe

Como um pensamento adicional, pode considerar o GOLF como parte da vida empresarial. Jogar golfe não é fácil e você deve esperar o inesperado. No entanto, devemos jogar duro e lealmente, para obter a vitória sobre as dificuldades do campo e os nossos concorrentes. Não engane os seus adversários, (contando mal as tacadas) se fizer isso, na realidade você está a enganar-se a si mesmo e será inevitavelmente descoberto mais tarde ou mais cedo.

Finalmente, tenha doces swings nos campos do Sotavento Algarvio, ganhe um real prazer em todas as suas boas tacadas, ataque bem os buracos e depois aproveite a oportunidade de rever as jogadas com bons amigos no clube local, bares ou restaurantes, alguns dos quais também patrocinam esta revista.

## 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

A sua publicidade aqui, chega a 2000 pessoas todos os meses, é vista por mais 8000, e é enviada por correio electrónico para mais 10000 endereços!...

...E está também na internet em [www.amelhoropcao.com](http://www.amelhoropcao.com)

Contacte-nos e apareça também na próxima edição



# Conselhos e Dicas da Isilda

Olá... este mês vamos falar da Pele...



Depois de uma estafante semana de trabalho sugiro, um banho relaxante e que combata as toxinas... encha a banheira com água quente, o mais quente que conseguir aguentar, 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 sua pele vai ficando cada vez mais suave.

Perante uma pele demasiado ressequida o melhor remédio é o sumo de limão... aplique-o por todo o corpo com um algodão e acabe esta massagem com um bom creme hidratante. Também pode encher a banheira e acrescentar umas pétalas de rosa...mantenha-se na água pelo menos um quarto de hora. Além de conseguir o efeito desejado, tonificará e relaxará os músculos.

Outra opção de banho...meta na água um saquinho de tecido quee contenha um quilo de sêmea. Pressione o saco para que o conteúdo saia através do tecido e se misture com a água. Assim, vai conseguir uma pele suave e, também, brilhante.

Depois de um 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 cerca de 15 minutos e volte a tomar duche mas desta vez com água morna ou fria.

Para que a pele dos seios 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 um duche meia hora depois.



Agora uma espectacular receita caseira para hidratar todo o corpo: duas colheres de óleo de amêndoas doces, duas de óleo de bebé e uma e meia de açúcar. Misture tudo e aplique, depois do duche, por todo o corpo com a ajuda de uma esponja... depois de alguns minutos passe por água. Repita esta sugestão duas vezes por semana.

Para evitar o aparecimento de outras borbulhas, antes de se deitar, passe pelo rosto um algodão impregnado de álcool com um pouco de creme antiacne.

E quanto às rugas...ferva 200 gramas de cevada em dois litros de água. Quando o líquido ficar reduzido a metade, coe-o por um saco de pano. Lave a cara todas as manhãs com este preparado.

Se a pele do seu rosto é demasiado seca, triture um pêssego e misture-o com uma clara de ovo e deixe actuar este preparado sobre o rosto durante 20 a 30 minutos. Passado este tempo enxague com bastante água fria.

Se o seu rosto apresentar um aspecto cansado...misture uma colher de sopa de azeite e duas de sal...aplique sobre a cara com movimentos circulares. Retire-o passados 20 minutos e verá como a pele ficará suave e relaxada.

E por este mês é tudo...

Marcamos desde já encontro em Julho com outras dicas e sugestões... Até Lá.

Isilda Nunes

## Eventos, Município de Tavira

Até 28 "RAP. Um robô português em Nova Iorque" P. Galeria

4 Concerto Fingertips. Frente ao Tavira Gran Plaza. 21h30

6 a 14 Semana "Sabores do Algarve". Restaurantes aderentes

10 Comemoração do Dia dos Combatentes. Conceição de Tavira

10 Mini-feira de artesanato de Santa Ana. Largo de Santana.

20 Jovens Acordeonistas. Lg.República, Luz Tavira. 22h00

24 Mercado Quinzenal de Santa Luzia. Quinta do Pinheirinho

27 Torneio de Malhas. S. do Grupo Mato de Sto. Espírito. 15h00

27 Concerto "Música nas Igrejas". Josué Nunes, Guitarra Ermida de Santa Ana. 19h00

30 Concerto de Abertura do Verão em Tavira'09. Orquestra de Jazz de Lagos. Praça da República. 22h00

**Informação com o apoio do Restaurante Guerreiro**

De graça, a sua firma pode ter tudo isto!...

• Pode ter o seu negócio no mapa do Algarve que se publica com a revista!

• Pode assinar a localização da sua loja na planta que se publica!

• Pode ter o seu anúncio na internet em [www.amelhoropcao.com](http://www.amelhoropcao.com)

Pode ter tudo isto de graça, e só paga o espaço do anúncio na revista, (mínimo 1/8 de pág.)

**DECOCERÁMICA Odriel**  
Ayamonte

Pavimentos • Azulejos • Móveis de Banho • Sanitários  
Banheiras • Sauna • Cabines de Hidromassagem



Ayamonte: Nuevo Polig. (Junto Autovía A-49) C/Ribera del Guadiana, 59  
Tel(s): 0034 959 327 064 / 959 327 065 Fax. 959 327 063  
e-mail: decoceramicaodiel@hotmail.com • decoceramicaodiel.com

**Estivemos na Expomar e AlgarveFair 2009**

Como temos dito "A Melhor Opção" tenta sempre fazer mais pelos nossos patrocinadores, e por isso, para levar a publicidade dos nossos anunciantes a mais lugares e a mais gente também estivemos presentes na Expomar Abril/Maio 2009. As imagens do Stand documentam a nossa presença nesta Feira do Mar que se realiza em Olhão, durante cinco dias e atrai milhares de visitantes todos os anos. Durante a feira distribuimos em sacos de plástico dos Supermercados Jafers da edição do mês de Maio, e distribuimos também brindes da Mobilar e folhetos. Entre outros motivos de interesse da Feira, e pela notoriedade internacional dada pela família Obama ao cão de água português, destacamos a demonstração das capacidades desta raça, feita por criadores algarvios.



Também em Maio 30 e 31 estivemos num Stand na AlgarveFair feira internacional patrocinada por The Portugal News que se realiza no espaço da Fatacil. A nossa presença na Algarve Fair tem por objectivo levar a publicidade dos anunciantes na revista junto dos muitos milhares de visitantes da feira que são, na sua grande maioria, estrangeiros de língua inglesa residentes na região. Na próxima edição mostramos as imagens desta feira e em particular do nosso Stand.



**We have been in Expomar and AlgarveFair 2009**

As we have said "the best option" always tries to do more for our sponsors, and therefore lead to show the message of our advertisers to more places and more people were also present in Expomar April/May 2009. Images of the stand show our presence in the EXPOMAR Fair held in Olhão, for five days, and attracts thousands of visitors every year. During the fair we give away in supermarkets Jafers bags, a copy of May issue, and also distribute company gifts of Mobilar and leaflets of other sponsors. Among other reasons of interest in the Fair, and by the international notoriety given by the family Obama to the Portuguese water dog, the demonstration highlighted of the capabilities of the portuguese water dog, was one of the most interesting and funny moments in the fair.



Also in May 30 and 31 we were in a stand in AlgarveFair international fair promoted and sponsored by The Portugal News that takes place within the Fatacil. Our presence in the Algarve Fair aims to take and show the adverts of our sponsors in the magazine to the many thousands of visitors to the fair, which are majority of foreign English-speaking residents in the region. The next edition of our magazine we will show the images of the fair and specially of our Stand.



**CHURRASQUINHO do CARLOS**

Avenida 5 de outubro • OLHÃO

*Restaurante  
Cantinho do Carlos*



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

Ao almoço PRATO CHEIO só 5 € / only 5 € PLATEFUL for lunch  
Rodizio de carnes grelhadas 12 € / Grilled Meat Rodizio 12 €

*Casamentos, Festas  
Baptizados e grupos*

# Eventos, Município de Olhão

**Até 4** Exposição de Pintura - Corredor das Artes de Luis Miguel Anjinho. Casa da Juventude. 09h00 às 19h00

**Até 28** Exposição "Barcos Tradicionais Portugueses". Galería da Biblioteca Municipal de Olhão.

**Até 30** Vida com Ritmo - Ginástica Sénior. Várias localidades do concelho

**Até 30** Marchas Regulares. Promoção desportiva aos cidadãos e a necessidade de desenvolver actividades físicas informais, com o objectivo de estimular e possibilitar a populações específicas a prática de actividade física. 3<sup>as</sup> feiras, 18h30 - 20h00; 5<sup>as</sup> feiras, 18h30 e as 20h00. Ponto de encontro: Escola E.B. 2,3 João da Rosa.

**4** Concurso Sabor Solar - culinária em forno solar. Jardim Pescador Olhanense. Ecoteca de Olhão

**5 a 7** Concentração Motard de Olhão. Palco 10X08 com áreas de serviço.

**9** XI Rock na Ribeira de Pechão, com o ludo + nigga poison + vicious five. Poli desportivo de pechão. 21hh30

**12** Companhia Flamenca "Devoción". Auditorio Municipal de Olhão. 21h30

**13** Irmãos Verdades - Festas da Cidade de Olhão. Jardim Pescador Olhanense

**13** 11º Portugal de Lés-a-Lés/Moviflor: Boticas/Castelo Branco/Olhão.

Maratona mototurística da Europa. Encerramento da aventura.

**16** Comemorações do Dia do Município de Olhão. O programa inclui as tradicionais cerimónias protocolares do hastear das bandeiras, a sessão solene no Salão Nobre dos

Paços do Concelho, inaugurações de novos equipamentos, exposições, espectáculos musicais e fogo de artifício

**20 5º** Ciclo de Concertos "Música de Pais para Filhos", Rui Gonçalves (Violino). Biblioteca Municipal. 10h30 e 11h30

**27 e 28** Workshops Dança Terapia e Dança Étnica. Ecoteca de Olhão. Chalé João Lúcio.

**Até 4 Julho** Exposição "Ria Formosa Fainas Agro-Marítimas em Olhão". Museu da Cidade de Olhão (Edifício do Compromisso Marítimo)

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

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

**Mercados: Moncarapacho** 1º Dom/mês Junto à R. das Olarias **Fuzeta** 1ª 5ª Feira/mês. Junto ao Parque do Campismo

**Quelfes** 4.º e 5.º Dom. /mês. Frente à Escola EB 1 de Quelfes

**Feira das Velharias: Fuzeta** 1.º Dom. / mês. Junto ao Parque do Campismo **Quelfes** 4º e 5º Dom. / mês. Frente à escola EB 1 de Quelfes. 08h00 às 13h0

*Informação com o apoio da Câmara Municipal de Olhão*



"Devoción"



## HORÁRIO DOS BARCOS PARA AS ILHAS • 1 a 30 de Junho

| Olhão  | Culatra | Farol | Olhão         | Armona | Olhão                | Armona |
|--|---------|-------|---------------|--------|----------------------|--------|
| 07h00  | 07h45   | 07h30 | 2ª a 6ª feira |        | Sáb. Dom. e feriados |        |
| 09h00*                                       | 09h30   | 10h00 | 07h40         | 08h00  | 08h00                | 08h30  |
| 11h00  | 13h00   | 12h45 | 09h00         | 09h30  | 09h00                | 09h30  |
| 15h00  | 15h30   | 16h00 | 10h00         | 10h30  | 10h00                | 10h30  |
| 17h30  | 18h00   | 18h30 | 11h00         | 11h30  | 11h00                | 11h30  |
| 19h30  | 20h00   | 20h20 | 12h30         | 13h00  | 12h00                | 12h30  |
| *De 1 a 14 de Junho não há a carreira das 9h |         |       | 14h00         | 14h30  | 13h00                | 13h30  |
|  |         |       | 15h00         | 15h30  | 14h00                | 14h30  |
|  |         |       | 17h00         | 17h30  | 15h00                | 15h30  |
|  |         |       | 18h30         | 19h00  | 17h00                | 17h30  |
|  |         |       | 19h30         | 20h00  | 18h00                | 18h30  |
|  |         |       | -             | -      | 19h30                | 20h00  |

**1º PASSEIO BTT VEREDAS DE PECHÃO 6 DE JUNHO 2009**

**PERCURSO FAMILIAR: 25KM**  
**PERCURSO MEDI: 45KM**

**Contato:** Luciano 919 300 152  
olent@pechao.com  
www.ajacpechao.com  
www.ajacpechao.com

**Logos:** Câmara Municipal de Olhão, Câmara Municipal de Armona, Câmara Municipal de Pechão, Câmara Municipal de Faro, Câmara Municipal de Lagos, Câmara Municipal de Sagres, Câmara Municipal de Tavira, Câmara Municipal de Vila Real de Santo António, Câmara Municipal de Faro, Câmara Municipal de Lagos, Câmara Municipal de Sagres, Câmara Municipal de Tavira, Câmara Municipal de Vila Real de Santo António.

## 16 de Junho

Olhão comemora este ano, como habitualmente, o dia 16 de Junho do histórico mês de Junho de 1808. Passaram 201 anos desde esses acontecimentos que projectaram o nome do povo de Olhão para a História do reino de Portugal. O povo do lugar de Olhão em 1808, revoltou-se contra a ocupação das tropas francesas, e com paus, ferramentas de trabalhar a terra e algumas armas enfrentaram um destacamento das tropas de Napoleão e expulsaram-nas do lugar de Olhão dando assim origem ao levantamento popular por todo o Algarve que haveria de expulsar todas as tropas francesas do Reino do Algarve, para não mais voltarem. Mas a coragem das gentes de Olhão desses remotos tempos não se ficaria apenas pelo levantamento popular contra os franceses, a sua bravura levou também um punhado de homens do lugar de Olhão a fazerem-se ao mar numa lancha com 18 metros para atravessarem o Oceano Atlântico de margem a margem para levar a boa nova ao Príncipe Regente, de que o Reino do Algarve estava livre da ocupação francesa. Olhão foi nessa altura a força e o estandarte da liberdade e da independência do Reino do Algarve.

No dia 16 de Junho de cada ano, nunca será demais recordar e prestar homenagem, a esses valorosos olhanenses que por feitos heróicos conquistaram para o lugar de Olhão a liberdade e o título real de "Nobre Vila de Olhão da Restauração". Aos olhanenses em particular cabe preservar e honrar esse legado histórico, aos algarvios em geral cabe defender, valorizar e promover os valores históricos, culturais e tradicionais da sua região, para que as gerações futuras se orgulhem das gerações que os precederam e continuem a sua obra com redobrado empenho e dedicação.

## June 16

As usual, Olhão celebrates this year on 16 June, the historical month of 1808. 201 years have passed since the events that projected the name of the town of Olhão in the history

of the kingdom of Portugal. In 1808, the people of Olhão revolted against the occupation of the French troops and with sticks, tools to work on the land and some weapons, faced a detachment of troops of Napoleon. They expelled them from the place of Olhão and so begin the revolt of all the people in Algarve that result in expulsion of all the French troops of the Kingdom of the Algarve, to never come back. But the courage of the people of these olden times in Olhão was not only notable by the begin of the figth against the French troops, their bravery also led a handful of men from Olhão to go to the sea in an boat of 18 meter long to cross the Atlantic Ocean margin to margin to tell the good news to the Prince Regent, that the Kingdom of the Algarve was free of the French occupation. Olhão was then the strength, the banner of freedom and independence, of the Kingdom of the Algarve.

On 16 June each year, it is important to remember and pay tribute to these valiant Olhanenses who by their heroic actions had gain to the little place of Olhão the freedom and the royal title of "Noble Village of Olhão of the Restoration." The Olhanenses in particular have to

*Cont. next page*



Deixe-se encantar pela nossa riqueza!



preserve and honour the historic legacy. The people in Algarve in general should defend, enhance and promote the historical, cultural and traditional aspects of their region, so that future generations will be proud of the generations that preceded them and should continue their work with renewed commitment and dedication.

## Vitória do Olhanense

Junho de 2009 é também um mês muito especial para a maioria dos olhanenses de nascimento e os de coração, mesmo para aqueles que não gostam ou não ligam ao futebol. De entre os mais distintos olhanenses de coração há pelo menos dois presidentes, o Sr Presidente da República, Prof. Aníbal Cavaco Silva e o Sr Presidente da Câmara Municipal de Olhão Eng.º Francisco Leal. Este último acompanhou o Olhanense até Gondomar para fazer a festa da vitória do Olhanense com os adeptos do clube, e também como eles, os que estavam no estádio como os que ouviam o relato pela rádio muito sofreram até ao apito final do árbitro. O Olhanense ganhou, apesar de terminar o jogo com 9 jogadores e, pouco antes do final, o seu treinador também ter sido expulso. Com esta vitória o histórico clube do sul garantiu a sua passagem à 1ª Divisão Nacional. Estão de parabéns os dirigentes do SCO, em particular o seu presidente por ter conseguido reunir as condições necessárias para o seu clube conquistar um lugar no escalão máximo do futebol português. Estão também de parabéns Jorge Costa e a sua equipa técnica, os jogadores e os adeptos do Olhanense que desde sempre apoiaram o clube, bem como as entidades públicas e privadas, empresas e a autarquia que apoiam este clube centenário que já deu muitas alegrias aos olhanense e aos algarvios, desde os tempos em que o futebol se

jogava em terra batida, por amor à camisola, com sangue suor e lágrimas. Ainda hoje muita gente se recorda do nome de jogadores de Olhão, e citamos apenas alguns de diferentes épocas, Cassiano, Falcate, Delfim, Gralho, o Tamanqueiro, Moreira, Grazina, Zé Abraão, ou outros jogadores de tempos mais recentes como o Abade, Rui, Parra, Poeira, Saldanha, Reina, o malogrado Luciano que foi para o Benfica e era já um dos melhores jogadores nacionais.

A subida do SCO à 1ª Divisão Nacional, é de facto um acontecimento desportivo importante não só para a cidade de Olhão como também o é para todo o Algarve. Mas mais do que a importância desportiva, a subida à 1ª divisão de um clube do Algarve, também é importante em termos económicos para toda a região porque vai atrair a atenção dos média, da opinião pública, e em particular dos adeptos do futebol que vão certamente aproveitar a deslocação dos seus clubes ao Algarve, para virem também passar um dia, ou um fim de semana desfrutando do muito que a região tem para oferecer. E quem vem uma vez ao Algarve, por regra volta sempre, e isso é muito bom para o crescimento da economia da região.

Em Olhão e no Algarve, todos estão contentes e felizes com a subida do SCO à 1ª Divisão Nacional, mas "não há bela sem senão" e os olhanenses deverão ser os primeiros a perceber que se o clube subiu à 1ª Divisão por mérito da sua Direcção, pela competência do seu Técnico e esforço dos seus jogadores, grande parte deles a jogar na equipa por empréstimo, agora põem-se outros problemas ao clube para a sua manutenção na 1ª Liga. Será bom que os olhanenses se mobilizem para ajudar o clube, cada um à sua maneira e dentro das suas possibilidades e será bom que se façam sócios, e apoiem o clube



**Óptica Nascente, Lda.**

Vale desconto especial nas armações e, nas lentes

Rua Soledade, 9 Tel. 289 702 637 • OLHÃO

Vale desconto especial com a apresentação deste anúncio!...  
Não acumulável com outros descontos ou promoções



AUDIO, VÍDEO E ELECTRODOMÉSTICOS

VENDAS E ASSISTÊNCIA GARANTIDA

**ELECTRO SANTOS** Benjamin dos Santos Cássio

E.N. 125 - nº 113 B • Apartado 120 • 8700-910 OLHÃO

Tel./Fax 289 715 330 • Tlm 964 010 536 • E-mail: benjamim-cassio@clix.pt

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)



**américo ribeiro** Serigrafia

Publicidade 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

nas suas iniciativas para angariação de fundos. Também os algarvios de Sagres Vila Real de St.º António se devem solidarizar com o SCO e apoiar a equipa que representa o Algarve na alta roda do futebol nacional, e muito pode promover a região por todo o país e no estrangeiro, repare-se no número de adeptos estrangeiros residentes no Algarve que já acompanham a equipa para todo o lado.

## Victory of Olhanense

June 2009 is also a very special month for most native Olhanenses or at heart, even for those who dislike or not care for football. Among the most distinguished Olhanenses at heart include at least two presidents, Mr. President, Prof.. Aníbal Cavaco Silva and Mr Mayor of Olhão Eng º Francisco Leal. The second followed the Olhanense to Gondomar to the victory festival of Olhanense with supporters of the club. Also like all of them, those in the stadium, radio listeners, suffered intensely until the referee's final whistle. The Olhanense won despite finishing the game with only 9 players and, just before the final whistle, the coach was also expelled. However, with this victory, this historical club secured their passage up to the 1st National Division. The leaders of the SCO are to be congratulated. In particular the chairman for having achieved the conditions necessary for his club to win a place in the top level of Portuguese football. Also to be congratulated include, the coach Jorge Costa, his team, players, and fans of Olhanense who always support the club as well as the public and private agencies, businesses and CMO that support the club which has brought much joy to Olhão and Algarve, since the days when the football was played on hard soil, for love of the shirt, with blood, sweat and tears. Even today people remember the names of players from Olhão, and cite a few from different eras, Cassiano, Falcate, Delfim, Gralha, Tamanqueiro, Moreira, Grazina, Zé Abrão, or other players of more recent times such as Abade, Rui, Parra, Poeira, Saldanha, Reina, the



Fotos: Jorge Corte Real



Foto: Jorge Corte Real

unfortunate Luciano who went to play for Benfica and was already one of the best national players.

The rise to the National Division of the SCO is indeed a sporting event not only important for the city of Olhão but for the entire Algarve. Even more important than the sport, the rise of a 1st division club in the Algarve is also important in economic terms for the whole region since it will attract the attention of the media, public opinion, particularly football supporters who are certain to take their chance to travel to the Algarve, also to come to spend a day or a weekend enjoying all the great features the region has to offer. Those who come once to the Algarve, as a rule always return, and this is very good for the economy of the region.

In Olhão and in Algarve, all are happy with the rise of the SCO to the 1st National Division, but "there are no beauty without a surprise" and Olhanenses should be the first to realize that the club rose to the 1st Division by merit of its Board of Directors, for technical coaching competence, the effort of the players, some of them playing for the team on loan, now makes other problems for the club to stay in the 1st League next year and afterwards. It will be good if the Olhanenses are mobilizing to help the club, each in their own way and within their capabilities, and they should be associate in the club and gain new members, and thereby support the club in its efforts to raise enough funds to continue in the first League. Also in the Algarve, from Sagres to Vila Real de Stº António solidarity is needed to support the team that represents the all region in the National football high circle, so that SCO can will also promote the region around the country and abroad.

Worthy of note is the number of foreign residents in the Algarve who are already fans of SCO who follow the team everywhere.



**CHURRASQUEIRA**  
**O Franguinho**

Célebre Franguinho no Churrasco  
Espetadas Variadas  
Outros Pratos Regionais

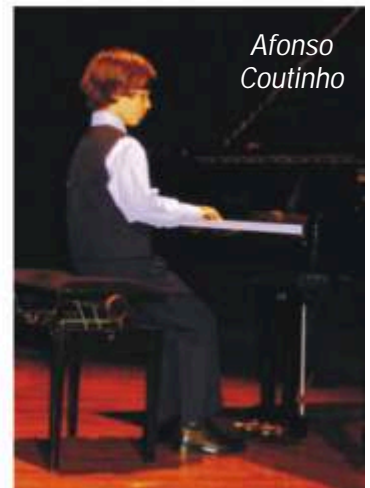
Duas Salas C/capacidade P/ 500 Pessoas  
Ar Condicionado • 2 Parques Estacionamento Privativos

Estrada Nacional 125 (Junto à Mobilar) 8700 OLHÃO • Tel.: 289 704 961

#### Menção Honrosa

Fazemos referência à menção honrosa conquistada por Afonso Coutinho de 10 anos no V Concurso Nacional de Piano na Escola de Música de São Teotónio, Coimbra no dias 16 e 17 de Maio.

Ao aluno Afonso Coutinho e à sua professora Sara Amores do Conservatório de Música de Olhão felicitamos dando os nossos parabéns e desejando muitos sucessos no futuro.

Afonso  
Coutinho



**MARISCOS**  
*Floris*



**Marisco Crú e Cozido**

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






(Aceitamos Encomendas)  
☎ 00351 937 788 877

REST. RUA  
FERRAZOSA

JARDIN PESCADOR OLHANENSE

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

REST. HORTA








**Capital**  
do marisco

**Restaurante Marisqueira**

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

 **Centro Comercial Ria Shopping** O Centro Comercial Ria Shopping, aberto recentemente em Olhão, promete vir a ser um interessante polo para atrair mais visitantes á cidade. É um centro com muitas e amplas lojas, e espaços abertos no último piso que, no Verão, muita gente aproveitará para se refrescar enquanto toma uma bebida ou uma refeição. Fazemos votos para que este empreendimento comercial tenha sucesso para bem de quem investiu na abertura de lojas neste centro, e também porque o sucesso de um empreendimento desta dimensão, e potencial, também contribui para a promoção da cidade e melhoria sócio económica do concelho.



 Ria Shopping, the new Shopping Center, recently opened in Olhão promises to be an interesting focal point to attract more visitors to town. It is a center with many and varied shops, with wide open spaces, on the top floor which, in summer, many people will use to cool off while having a drink or a meal. We hope that this commercial enterprise will succeed for the sake of those who invested in opening shops in this center, and also because the success of a venture of this size and potential, also helps to promote the city's aim to bring social and economic improvement to the county.

**Quer receber na sua firma a nossa revista, todos os meses ,durante 6 meses?**



Envie 20 € para portes de correio e receba de oferta com a 1ª revista, 3 T-Shirts com o nome da sua firma 6x10 cm impresso na frente, e o logo da revista na manga.

Aproveite esta oportunidade para garantir durante 6 meses uma cópia de "A Melhor Opção"

**Outra coisa importante! Aproveite os descontos!**

Na página 19 tem um cartão de visita que lhe dá descontos oferecidos pelos nossos patrocinadores. Aproveite estas ofertas para poupar dinheiro e combater a crise!.



**○ mercado Imobiliário** nunca mais será o mesmo em **Olhão**

# Century 21

## RIA

Procuramos os melhores Profissionais

**ABRE BREVEMENTE**

**919 769 294 912 449 116 ria@century21.pt**



*Fotos: Arquivo*

## Faz o teu Book

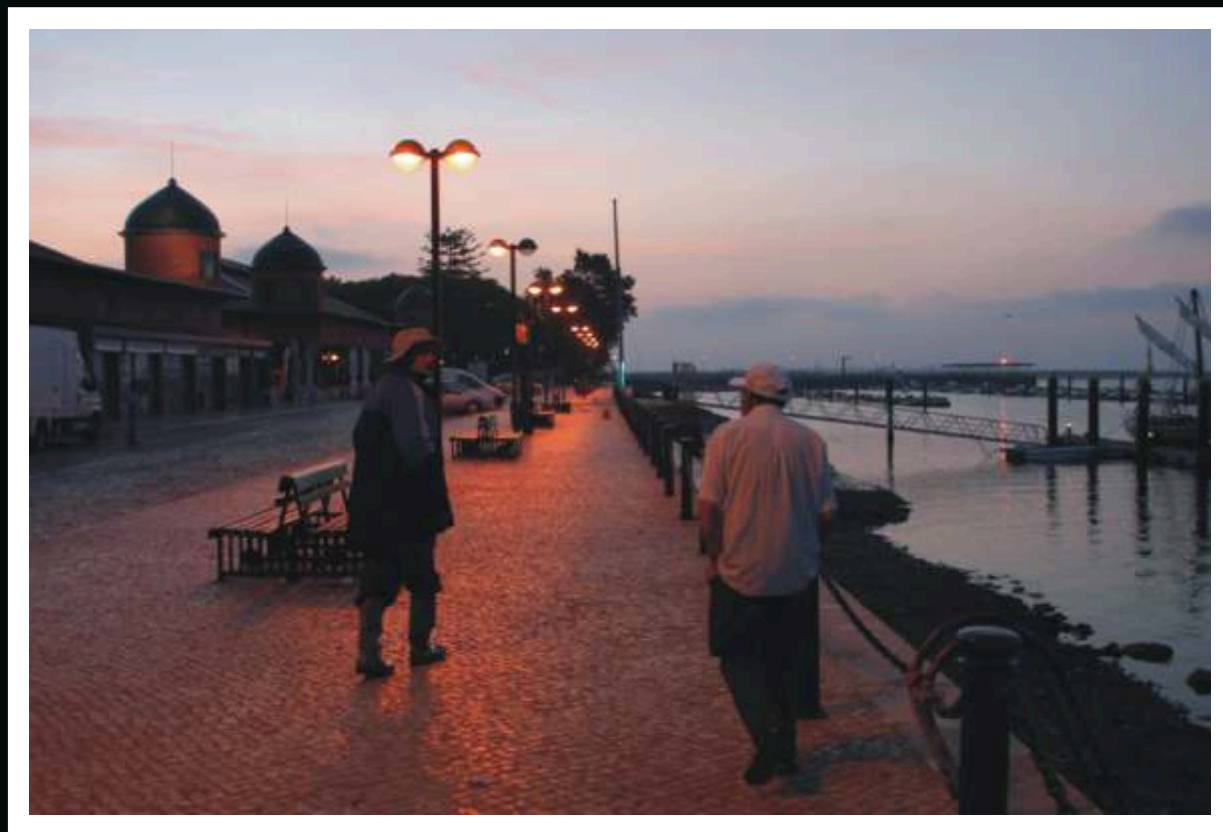


## Marca já a tua sessão

Estúdios Corte Real Av da Republica

Olhão 289713804

## Concurso Tema livre



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

## Eventos, Município de Faro

**Até 7** Exp. desenho e escultura, Patricia Garrido. Gal. Trem.

**Até 13** Formação: "Os Pais e a Escola". Escolas básicas e secundárias do concelho

**1 a 3** Ciclo de Cinema em Espanhol Universos Urbanos.

Campus de Gambelas - Anfiteatro Teresa Júdice Gamito

**2** Ciclo de Seminários da FEUAlg: "A Importância da Ética

na Sociedade Actual: Ética e Educação..." Campus de Gambelas - Auditório da Faculdade de Economia. 00:00

**2** Ciclo de seminários: "Meios de Pagamento, Garantias de Cumprimento e Gestão e Cobrança de Créditos". Centro

Empresarial ANJE Algarve. 10h00

**3** Recital de Violino e Piano - Música Francesa e Lopes

Graça. Teatro das Figuras (Pequeno Auditório).19h00

**4** Colóquio «UALG 30 anos Passado, Presente e Futuro», com o escritor, historiador e jornalista Teodomiro Neto e do

professor do curso de Ciências de Comunicação da UALG, Vítor Reia Batista. Universidade do Algarve

**4 a 7** Ópera "Efeito Imediato", ACTA. Teatro Lethes. 21h30

**6** V Fest. Hip Hop Dance "Felino". T. Figuras. 16h00/21h30

**7** XI Encontro de Coros Infantis e Juvenis de Faro. Auditório do Conservatório Regional Maria Campina. 16h00

**9** Tangos & Tragédias. Teatro das Figuras. 21h30

**13** Mayra Andrade "Storia, Storia...".

Teatro das Figuras. 22H00

**16** Wait in Vain (E.U.A.) + Outrage

(E.U.A.) + The Highest Cost +

Ghostdown. Arcádia Rock Bar. 20h00

**18** Jimmy Joyced! De Donal O'Kelly (A odisseia de James Joyce's através de Dublin 1904). Teatro Lethes. 21h30

**19** Afonso Dias apresenta "Ary dos Santos". Espaço "Pátio Bar". 21h30

**19 a 21** 15.ª Concentração Nacional

de Motos. Moto Malta Faro

**19 a 21** I Encontro de Saúde da

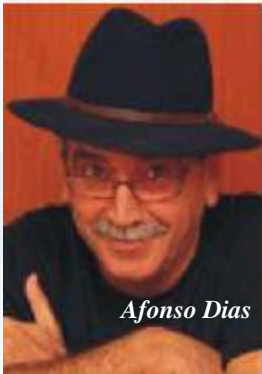
ESSaF. Auditório da Escola Superior de Saúde. 09h00

**20 e 21** 2.ª Convenção de Actividades

Aquáticas "Mundo Hidro Ruma ao

Sul". Piscinas Municipais de Faro

**21** "15.ª concentração do Moto Malta



Afonso Dias

Faro", contando com um programa variado que inclui concertos, feiras e exposições. Zona da Falfosa

**20** Festa de Solistício/Verão: Prince

Wadada, Original Electro-Groove,

I-Rick Dj e Sir Breakalot. Rampa do

Teatro das Figuras (ar livre). 22h00

**24** The Summer Fest. Associação de Músicos. 20h00

**25** Arkangel [Bél] + Bloodshot [Bél]

+ bandas a confirmar - The Summer

Fest . Assoc. Músicos. 20h00

**27** "Iremos a Montecarlo" (Romance, traição, ciúme, tragédia e loucura). Teatro das Figuras. 22h00

**27** Espect. Encerramento do Ano

Lectivo da Companhia de Dança do

Algarve. Palco da Doca, 21:30

**27** Meeting Vítor Tavares. Associação

de Atletismo do Algarve / Casa do

Benfica de Faro.

**30** Chico Pinheiro e Brad Mehldau

convidam Fleurine e Luciana Alves

Jazz e Música brasileira. Teatro das

Figuras. 22h00

**Exposições no Museu Munic/ Faro:**

"Caminhos do Algarve Romano", "O

Mosaico Oceano", "A Sala Islâmica",

"Pintura Antiga dos séculos XVI a XIX" e "O Algarve

encantado na obra de Carlos Porfírio"

*Informação com o apoio de Azulejos de Vado e Virgílio Reis*



Visite-nos

Novidades em Cerâmicas Italianas

Banheiras e Cabines de Hidromassagem

*Construa melhor e com menos custos no Algarve*

*...Temos a melhor relação qualidade/preço!*

E.N. 125 Olhão/Faro • Rio Seco • 8000 Faro • Tel. 289 898 500 • Fax 289 898 509

E.N. 125 (junto à FATACIL) 8400 Lagoa • Tel. 282 341 179 • Fax. 282 343 621

Polígono Industrial Sepes P66 Ayamonte • Tel.: 0034 959 327 000

## VIRGÍLIO REIS

TRANSPORTES MERCADORIAS, LDA.

Transporte  
Nacional  
e Internacional



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



## Eventos, Município de Loulé

**Loulé**

**Até 13** Temporada de Arte Sacra. Galeria de Arte do Convento Espírito Santo. Seg. a Sex.: 09h00\_17h30; Sáb.: 10h00\_15h00

**5** Men Eater + Devil In Me + TBA. Bar Bafo de Baco. 23:00

**6** + Música, Concurso Música

Moderna, 2ª Eliminatória. Alte

**6** Day Of The Dead, Eyes Of Dawn.

Bar Bafo de Baco. 23:00

**9** Trio Vilas-Boas + Guests. Bar Bafo de Baco. 23:00

**10 e 11** 3º Torneio Intern.de

Escolinhas "ALGARVEminiFOOT"

2009 (escolinhas de futebol de todo

o país e do estrangeiro). Estádio do

Algarve. 09h00

**13** 7º Ciclo de Concertos "Música de Pais para Filhos", Albano

Neto (Trompete. "Os Espanhóis". 10h30 e 11h30

**13** An X Tasy. Bafo de Baco. 23h00

**14 a 16** NERA- Feira "Movimenta" e "Estar Bem/Cantinho da

Saúde", organização da Expoalgarve. Zona Industrial de

Loulé. 14h30 - 21h30

**24 a 28** Festival MED, num palco de manifestações culturais e

de fusão de culturas. Centro Histórico

**Até 31/Jul** Exposição «Momentos de Glória do Desporto

Louletano». Arquivo Municipal

**Até 23/Out.** "Mercadinho de Loulé", todos os Sábados. Cerca



do Convento. 11h00 17h00

**Almancil**

**Até 12** Exposição de pintura de Raymond

G. Parfait. Galeria de Arte da Associação

Social e Cultural de Almancil. Centro

Cultural São Lourenço. 10h00/19h00

**Vale do Lobo**

**Até 2** Exposição de Pintura de Rafael Canales (Espanha).

Galeria de Arte de Vale do Lobo

**Até 14** Sabores à Beira Mar Mostra de Gastronomia de Quarteira. Restaurantes aderentes em Quarteira

**Até 21** Exposição de Pintura "Efeito de Werther", de Jared Fantasia. Galeria de Arte da Praça do Mar

**26 a 28** Concentração Motard de Quarteira

**Boliqueime**

Exposição "Pinturas Coloniais" de Jessica Dunne e trabalhos

de Pedro Corte Real. Corte Real - Estação CP de Boliqueime.

De Quarta a Domingo das 10h00 às 17h00

**Vilamoura**

**17** Cerimónia da Entrega de Prémios Jack Petchey. Hotel

Tivoli Marinotel. 18h30

**26 a 28** Concurso de Saltos Internacional Vilamoura CSI4

Centro Hípico de Vilamoura.

*Informação com o apoio da Câmara Municipal de Loulé e Decoração Moderna*



**loulé**  
concelho  
www.cm-loule.pt

eventos  
**junho**  
2009



**01 a 30 Jun**  
**5º Festival da Cataplana de Almancil**  
Almancil

**até 14 Jun**  
**Sabores à Beira-Mar**  
**III Mostra Gastronómica de Quarteira**  
Quarteira

**05 a 07 Jun**  
**7.º Meeting Internacional de Natação Pura Loulé Concelho**  
**Piscinas Municipais de Loulé**  
Loulé

**12, 23 e 28 Jun » 21H00**  
**Santos Populares de Quarteira Marginal de Quarteira**  
Quarteira

**24 a 28 Jun » 19H00**  
**Festival MED.**  
**Centro Histórico de Loulé**  
Loulé

## Almoço de solidariedade no Cheers

Na nossa revista também temos algum espaço para fazer referência a boas causas patrocinadas pelas empresas que nos apoiam com a sua publicidade. Apraz-nos aqui registar o almoço de solidariedade organizado pelo Sr. Daniel Pires do Restaurante Cheers e Dília da Ponte do Rest Sabores do Indústria, para angariação de fundos para tratamento de uma criança deficiente cuja família não tinha posses nem meios para a tratar convenientemente. Importa aqui felicitar a gerência do Restaurante Cheers e Sabores do Indústria que organizaram este almoço e conseguiram reunir apreciável número de pessoas que se solidarizaram com esta meritória iniciativa.



Toda a receita dos almoços pagos, 2500 € reverteu a favor da família do menino Anderson de Jesus Semedo, (que vive na Igreja Nossa Senhora da Piedade em Loulé) para fazer face aos seus tratamentos durante o ano de 2009. Resta acrescentar que a gerência do Cheers ficou extremamente feliz e em nome de todos os que colaboraram com esta iniciativa agradeceu a



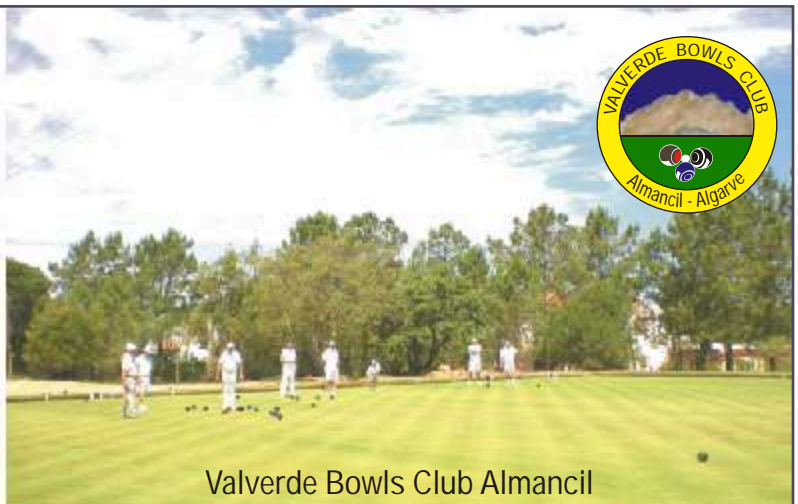
adesão dos muitos amigos e clientes que responderam positivamente ao convite e apelo de solidariedade para com quem muito precisava. Para terminar este merecido apontamento sobre este almoço de solidariedade, devemos acrescentar que a refrescante Sangria que esperava os participantes no almoço, as carnes grelhadas e as saladas, mais as sobremesas à discrição e os cafés, fizeram as delícias de todos os presentes que, entretanto, enquanto saboreavam o almoço, também foram presenteados com a actuação dos artistas que se solidarizaram com esta iniciativa, o Show das Araras do Crazy World, Ricardo o Maestro do Circo Dallas, a ginasta Daniela Lores e o grupo Batuque Samba Show. Estão de parabéns os organizadores deste almoço de solidariedade e todos os que participaram nesta festa de boas vontades, que a gerência do Cheers se disponibiliza a repetir quando outros casos de extrema necessidade assim o justifique.



adesão

Recebemos esta foto, do Senhor Linford, portanto, temos o prazer de publicá-la, com a informação para todos aqueles que estão interessados neste salutar desporto. Os encontros que estão marcados neste momento é terça-feira & sexta feira de manhã 10/30 para 10,00h e domingo à tarde, 1,30 para as 2:00. Para mais informações consulte o site [www.valverdebc.co.uk](http://www.valverdebc.co.uk)

We receive this photo, from Mr Linford, so we have the pleasure to publish it, with the information for all those who are interested that the roll up days is, at the moment, Tuesday & Friday mornings at 10.0 for 10.30 a.m and Sunday afternoon, 1.30 for 2.00 p.m.. For more information please see the Valverde site.



Valverde Bowls Club Almancil



## O Correio que nos chega, internet.



### NÃO SABEMOS SE HOJE VÃO OCORRER TERRAMOTOS



"Olá, sou Doug Copp. Você não me conhece mas estive dentro de 875 prédios que ruíram e trabalhei com grupos de resgate em mais de 60 países; fundei grupos de resgate em muitos outros, e sou membro de grupos de resgate da ONU, OEA, UNICEF e muitos outros órgãos internacionais.

Fui membro das Nações Unidas, especialista na Área de Diminuição e Resolução de Desastres (UN-UNINET) por muitos anos. Trabalhei em todos e cada um dos maiores desastres mundiais desde 1985, excepto nos desastres simultâneos, por razões que você certamente entenderá...

Em 1996 rodamos um filme que prova que o meu método de sobrevivência em situação de terramoto é o correcto!

O filme foi rodado pelo Governo Federal da Turquia, em Istambul, e financiada pela cidade de Istambul, a Universidade de Istambul, as Produções Case, S.A. e ARTI.

Em qualquer derrocada de edifícios existe uma margem de 100% de sobrevivência para as pessoas envolvidas, quando usamos o que se chama "O Triângulo da Vida". Este filme foi visto na Turquia, Europa, Estados Unidos, Canadá e em toda a América Latina durante um programa chamado "TV Real". ¿Você já assistiu?

A experiência foi feita com 20 manequins: 10 foram colocados em lugares que até esse momento eram considerados seguros. Os outros 10 foram colocados no "Triângulo de Vida".

Explodimos o prédio e, quando entramos, vimos que os primeiros 10 manequins estavam destruídos, enquanto que os situados no "Triângulo de Vida" estavam em perfeitas condições.

Relato: O primeiro edifício em que entrei durante o terramoto mexicano, em 1985, foi uma escola, e as crianças estavam em baixo das vigas, mortas e destroçadas, como era de se esperar.

Poderiam ter sobrevivido, se em vez de se terem posicionado sob as vigas, tivessem permanecido em posição fetal do lado delas ou apoiados nelas.

Para explicarmos de forma mais simples: Quando um prédio cai, o peso do teto cai sobre os objectos ou móveis, esmagando-os, porém fica um espaço vazio ao lado destes. Este espaço é o que chamo de "Triângulo de Vida". Quanto maior for o objecto, quanto mais pesado e forte for, menos se compactará.

Quanto menos o objecto se compacta pelo peso, maior o espaço vazio ao lado do mesmo, e maior a possibilidade de que não se lamente pela pessoa que usou este espaço. A próxima vez que veja prédios ruindo num filme, percebam os "Triângulos de Vida" que se formam (ou espaços vazios)... Estão em todos os lugares!

**INSTRUÇÕES:** • Qualquer pessoa que tente se cobrir ou se coloque sob alguma coisa, quando um edifício colapsa, é esmagado. Cada vez que as pessoas se colocam debaixo de objectos como escritórios ou carros, sempre são esmagadas. Em vez de tomar esta atitude, siga as seguintes instruções.

• Gatos, cachorros e bebés, ficam naturalmente na posição fetal. Faça o mesmo durante um terramoto. É um instinto natural de sobrevivência. Qualquer pessoa pode sobreviver perto de um sofá, ou de qualquer objecto relativamente grande que será esmagado, mas sempre com um espaço vazio de ambos os lados.

• Os edificios feitos de madeira são as construções mais seguras para se estar durante um terramoto. Por uma simples razão: a madeira é flexível e se move com a força do terramoto. Caso o edifício caía, grandes espaços vazios se criam. Inclusive a madeira pesa menos do que os tijolos.

• Se você está deitado em sua cama e acontece um terramoto, simplesmente role para o chão. Existe um espaço vazio ao redor da sua cama. Os hotéis teriam um maior número de sobreviventes se colocassem atrás das portas um cartaz que informe claramente que em caso de terramoto, as pessoas devem deitar-se ao lado da cama.

• Caso comece um terramoto quando você está assistindo TV e não consegue sair facilmente por uma porta ou janela, coloque-se em posição fetal ao lado de um sofá grande ou poltrona, ou qualquer outro móvel grande (como uma cómoda).

• Qualquer pessoa que fique sob uma porta quando um prédio cai, pode morrer. ¿Porquê?... Porque se você está parado em baixo da viga da porta e esta cede, e se move para a frente ou para trás, você pode morrer esmagado pelo teto. Se cair sobre as suas costas, a viga da porta o cortará ao meio com o peso. De qualquer forma você morrerá; portanto, não fique sob a viga de uma porta!

• Faça o possível para não sair pelas escadas. Elas têm diferentes "níveis de frequência", e se movem de forma diferente do resto do prédio.

• Coloque-se perto das paredes externas dos prédios ou longe deles, tanto quanto possível. É muito melhor estar fora de um prédio que dentro dele. Quanto mais dentro do perímetro do prédio, mais certo será que a sua saída esteja bloqueada tornando a fuga mais complicada e difícil.

• Se estiver dentro de um carro, saia e sente-se ou encoste-se do lado dele. Não importa o que caia sobre o carro, sempre deixará um espaço vazio dos lados. Estamos acostumados a acreditar no que se pensava que era melhor. Mas as coisas mudaram!

**SEMPRE DEVE ESTAR ALERTA, LEMBRE-SE DE ONDE VIVE**

Memorize e lembre-se destes conselhos pois o podem ajudar qualquer dia.

**Na "A Melhor Opção" só paga o espaço do anúncio!...**

...A presença no Mapa do Algarve,....

...A sinalização na planta que se publica,.....

...A presença na internet? É de graça!...Não paga nada!

...E tem mais!...ainda pode ouvir o nome da sua firma num spot de rádio diário, e ter exclusividade da sua publicidade na sua área de actividade.

**...Reserve já espaço para a edição do próximo mês!**

**DM DECORAÇÃO MODERNA**



**900m<sup>2</sup> de Exposição.**

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

Estrada de Loulé, 5, João da Venda  
Tel: 289 816 920 - Fax: 289 816 928

[www.decoracaomoderna.pt](http://www.decoracaomoderna.pt)

COZINHAS MOBILIÁRIO DECORAÇÃO ELECTRODOMÉSTICOS MOBILIÁRIO DE JARDIM

# Dicas do Jafers sobre Vinhos

## Tips on wines

A melhor opção  
La mejor opción

17

Já falámos aqui sobre vinhos espumantes e champanhes. Vóltamos agora a falar destes vinhos nobre que servem para todas as ocasiões desde os aperitivos, para acompanhar todos os tipos de comidas e também para acompanhar os doces das sobremesa. Este novo apontamento sobre os vinhos nobres, deve-se ao facto dos Supermercados Jafers terem nas suas garrafeiras a maior diversidade de champanhes, o que é sempre uma informação importante para os apreciadores dos autênticos champanhes e dos melhores espumantes portugueses.

Se o leitor é uma daquelas pessoas que pensam que os champanhes e os espumantes, são vinhos em que lhe adicionam gás para libertar aquelas bolhinhas tão características deste vinho? Está enganado porque o gás que se liberta quando se abre uma garrafa de espumante resulta da segunda fermentação pela qual esse vinho passou na garrafa fechada, com ajuda de açúcar e leveduras naturais. A libertação das famosas borbulhas douradas resultam da pressão a que o vinho está no interior da garrafa que quando se abre naturalmente liberta o gás carbónico que se transforma nas bôlhinhas que quanto mais pequenas forem e mais tempo permanecerem no copo, melhor é o vinho.

Na sua próxima visita a um dos Supermercados Jafers, aprecie a vasta e diferenciada garrafeira de vinhos tintos e brancos, mas desta vez dê particular atenção aos Champanhes e aos espumantes portugueses.



We talked here about sparkling wines and champagnes. We return again with this subject to speak of a noble wines that is very good for all occasions from appetizers and to drink with all types of foods and also to have with the sweet and dessert. This new note on this excellent fine wines, due to the fact that Jafers Supermarkets to have in a greater diversity of champagne and portugues sparkling wines, which is always an important information for the real lovers of the best champagnes and sparkling Portuguese wines.

If you are one of those persons who think that champagne and sparkling wines are wines that is added gas to make the bubbles characteristics of this wine? You are not right, because the gas that is liberated when opening a bottle of champagne results from the second fermentation that happens in side the closed bottle with the help of natural sugar and yeast. The release of the famous golden bubbles result from the pressure that the wine is inside the bottle, that when is open release the natural gas i form of golden bubbles, as smaller that bubbles are and more time remain in the glass, the better is the champanhe.

On your next visit to one of the supermarkets Jafers, see and enjoy the vast and varied red and white wines, but in the next time give particular attention to Champagne and sparkling Portuguese Wines.

# Jafers

## SUPERMERCADOS

É sempre um prazer fazer compras no  
Is always a pleasure to do shopping in

# Jafers



Quarteira



Vilamoura



Jafers  
SUPERMERCADOS

faz mais por si em / does more for you in: Quarteira,  
Vilamoura, Quinta do Lago, Alte, Benafim e/and Salir.

É sempre um prazer  
fazer compras no Jafers

**Certos genes tornam as pessoas mais propensas a engordar**  
Os cientistas tem boas e más notícias para os barrigudos. Descobriram que certos genes tornam as pessoas mais propensas a engordar. A boa notícia termina aí. Mesmo com a desculpa da genética, para emagrecer só existe um método seguro: comer pouco e praticar exercícios.



pânico que o homem adquiriu para defender-se, respondendo rapidamente ao perigo. Por isso, gera sempre uma risada nervosa e desconfortável. Quando uma aranha tentava escalar as pernas de um de nossos antepassados, eram as cócegas que o faziam perceber e expulsar o bicho sem precisar entender exactamente o que acontecia.

**Vítimas do gigantismo têm a vida muito curta** e podem atingir 2,40m de altura. O gigantismo é uma anomalia da glândula pituitária que a torna extremamente activa e provoca o crescimento anormal e acelerado do indivíduo. É preciso fazer a distinção entre pessoas normalmente altas, entre 1 metro e 95 a 2 metros e 10 centímetros de altura, e doentes de gigantismo, que podem atingir até 2 metros e 40 centímetros. Estes têm vida muito curta.



**Sangue representa um décimo do peso do corpo humano.** A quantidade de sangue que circula no organismo varia de pessoa para pessoa. Em média, representa em litros a décima parte do peso do corpo. Assim, uma pessoa de 70 quilos, terá aproximadamente sete litros de sangue correndo em suas artérias e veias.

**Roupas e cobertores não aquecem nosso corpo.** Não há dúvida de que aquecemos quando estamos debaixo de um cobertor, porém o calor é na verdade produzido pelo próprio corpo, que precisa manter-se aquecido internamente em 36°. As roupas grossas de inverno e os cobertores apenas impedem que o calor se desvaneça, mantendo-o junto ao corpo por mais tempo. Justamente por sermos produtores de calor, e as roupas não, em riscos de hipotermia é aconselhável que as pessoas fiquem abraçadas, pois assim os corpos trocarão calor uns com os outros e não com o ambiente frio.



**Nariz e orelhas nunca param de crescer.** O tecido cartilaginoso, que forma o nariz e as orelhas, não deixa de crescer nem mesmo quando o indivíduo torna-se adulto. Daí porque o nariz e as orelhas de um idoso são maiores do que quando era jovem. A face também encolhe porque os músculos da mastigação se atrofiam com a perda dos dentes.

**Digestão torna-se mais difícil a partir dos 50 anos de idade**  
A partir dos 50 anos de idade, a alimentação do ser humano deve ser mais leve porque o estômago diminui a produção de suco gástrico e a digestão torna-se mais difícil. Daí a sensação de peso que os idosos sentem em seu estômago e também a frequência com que sofrem de indigestões.



**Por que a barriga faz barulho quando estamos com fome?**  
Sempre que o estômago prepara-se para receber alimento as paredes do abdômen funcionam como um amplificador, contraindo-se. Este processo costuma acontecer nos horários em que a pessoa está acostumada a comer. Às vezes o barulho é tão forte que parece existir um monstro na barriga do "faminto".

**Por que sentimos cócegas?** Sentir cócegas é uma reacção de



**Ser humano enfrenta dificuldade em imaginar outros mundos e espécies.** A grande dificuldade na busca para descobrir se não estamos sós no Universo é identificar espécies de vida diferentes das que temos na Terra. Como os peixes das profundidades dos oceanos, onde nem a luz penetra. Desprovidos de olhos, para eles seria inimaginável um mundo de luzes e de cores, como o nosso.

Tabela das Marés

Porto de Faro/Olhão

JUNHO  
2009

| Dia |   | Lua              | Preia-Mar/Altura |          | Baixa-Mar/Altura |          |          |          |          |          |
|-----|---|------------------|------------------|----------|------------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1   | S | <p>Lua Cheia</p> | 09:35            | - 2.72 m | 21:59            | - 2.87 m | 03:23    | - 1.13 m | 15:47    | - 1.30 m |
| 2   | T |                  | 10:35            | - 2.77 m | 22:59            | - 2.87 m | 04:35    | - 1.14 m | 16:59    | - 1.26 m |
| 3   | Q |                  | 11:35            | - 2.85 m | 23:47            | - 2.89 m | 05:35    | - 1.12 m | 17:59    | - 1.20 m |
| 4   | Q |                  | 12:23            | - 2.93 m |                  |          | 06:23    | - 1.09 m | 18:47    | - 1.12 m |
| 5   | S |                  | 00:35            | - 2.92 m | 12:59            | - 3.01 m | 07:11    | - 1.07 m | 19:35    | - 1.06 m |
| 6   | S |                  | 01:23            | - 2.94 m | 13:35            | - 3.07 m | 07:47    | - 1.06 m | 20:23    | - 1.01 m |
| 7   | D |                  | 01:59            | - 2.95 m | 14:11            | - 3.12 m | 08:23    | - 1.06 m | 20:59    | - 0.98 m |
| 8   | S |                  | 02:35            | - 2.95 m | 14:47            | - 3.14 m | 08:59    | - 1.07 m | 21:35    | - 0.97 m |
| 9   | T |                  | 03:11            | - 2.93 m | 15:35            | - 3.14 m | 09:35    | - 1.10 m | 22:11    | - 0.99 m |
| 10  | Q |                  | 03:47            | - 2.89 m | 16:11            | - 3.12 m | 10:11    | - 1.13 m | 22:47    | - 1.03 m |
| 11  | Q |                  | 04:35            | - 2.84 m | 16:47            | - 3.07 m | 10:47    | - 1.18 m | 23:23    | - 1.10 m |
| 12  | S |                  | 05:11            | - 2.78 m | 17:23            | - 3.00 m | 11:23    | - 1.23 m | 23:59    | - 1.17 m |
| 13  | S |                  | 05:47            | - 2.70 m | 18:11            | - 2.92 m | 11:59    | - 1.28 m |          |          |
| 14  | D |                  | 06:35            | - 2.64 m | 18:59            | - 2.85 m | 00:35    | - 1.24 m | 12:35    | - 1.33 m |
| 15  | S | 07:23            | - 2.60 m         | 19:47    | - 2.78 m         | 01:23    | - 1.30 m | 13:23    | - 1.37 m |          |
| 16  | T | 08:23            | - 2.60 m         | 20:59    | - 2.75 m         | 02:11    | - 1.33 m | 14:23    | - 1.38 m |          |
| 17  | Q | 09:35            | - 2.66 m         | 21:59    | - 2.76 m         | 03:11    | - 1.33 m | 15:35    | - 1.36 m |          |
| 18  | Q | 10:35            | - 2.77 m         | 22:59    | - 2.83 m         | 04:11    | - 1.29 m | 16:47    | - 1.28 m |          |
| 19  | S | 11:35            | - 2.92 m         | 23:59    | - 2.93 m         | 05:11    | - 1.20 m | 17:47    | - 1.16 m |          |
| 20  | S | 12:23            | - 3.10 m         |          |                  | 06:11    | - 1.09 m | 18:47    | - 1.00 m |          |
| 21  | D | 00:47            | - 3.04 m         | 13:11    | - 3.26 m         | 07:11    | - 0.98 m | 19:47    | - 0.85 m |          |
| 22  | S | 01:47            | - 3.15 m         | 14:11    | - 3.40 m         | 07:59    | - 0.87 m | 20:35    | - 0.72 m |          |
| 23  | T | 02:35            | - 3.22 m         | 14:59    | - 3.49 m         | 08:47    | - 0.79 m | 21:23    | - 0.64 m |          |
| 24  | Q | 03:23            | - 3.25 m         | 15:47    | - 3.52 m         | 09:35    | - 0.76 m | 22:23    | - 0.62 m |          |
| 25  | Q | 04:11            | - 3.23 m         | 16:35    | - 3.49 m         | 10:23    | - 0.77 m | 23:11    | - 0.66 m |          |
| 26  | S | 04:59            | - 3.16 m         | 17:23    | - 3.39 m         | 11:23    | - 0.84 m | 23:59    | - 0.74 m |          |
| 27  | S | 05:47            | - 3.05 m         | 18:11    | - 3.25 m         | 12:11    | - 0.94 m |          |          |          |
| 28  | D | 06:47            | - 2.93 m         | 19:11    | - 3.09 m         | 00:47    | - 0.87 m | 12:59    | - 1.08 m |          |
| 29  | S | 07:47            | - 2.81 m         | 20:11    | - 2.92 m         | 01:47    | - 1.01 m | 13:59    | - 1.21 m |          |
| 30  | T | 08:47            | - 2.73 m         | 21:11    | - 2.79 m         | 02:47    | - 1.14 m | 15:11    | - 1.31 m |          |



# "Modos de falar dos Algarvios \_\_\_\_\_ antes do Bué e outros modernismos"



**Pitafo** O mesmo que defeito "Estás pondo pitafo em tudo"



**Pitaró** Fala barato, pessoa que fala muito, mas não diz nada que preste

**Pitifanga** Palavra para designar bêbedo, ou bebedeira ou ainda bebida



**Pitol** O mesmo que petróleo

**Polvaredo** Termo usado para designar correria, polvorosa, agitação



**Porçanada** Muito, uma grande porção, uma grande quantidade

**Porçanita** Pouco, pequena quantidade, pequena porção



**Porqueira** Sujeira, porcária, lixeira

**Portinhola** Abertura na parte da frente das calças, braguilha



**Pòsaria** Grande quantidade de pó, poeirada, pozeirada, pozeira

**Prosar** O mesmo que falar, conversar "Tirar uma prosa com alguém"



**Prozar** Dar-se bem com qualquer coisa, crescer, desenvolver-se, ter boa saúde

Patrocinado por **Mobilar móveis** • Olhão

## Eventos de Albufeira

Até 28 Exposição «Portugal de George Landmann»..Museu Municipal de Arqueologia  
6 Comeres Bio - "Casa do Avô", Sítio de Vale de Parra - Guia  
13 Banda Finalista MusicAlgarve 2009. Fnac Guia. 20h00

## Eventos de Silves

Até 20 Exposição 'Notáveis Messinenses, Vivências e Contributos'. Junta de Freguesia de São Bartolomeu de Messines  
11 Comeres Bio - "Alfarroba", Rua Cândido dos Reis  
Até 22 Out. 6ª Ed.Fest. Intern. Escultura em Areia (FIESA).Pêra.

**Solar das Oliveiras**  
RESTAURANTE GRILL

Vale 1 Garrafa Monte Velho /Jantar (2 pax)

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

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)

**BTT Nocturnos '09**

Local de encontro:  
1.º FC. Av. do 25 de Abril, 2.º FC.

Preço:  
40,00€ - 30,00€ (W)  
(só para grupos de 4 ou mais)

Inscrições:  
www.bttalgarve.com  
ou directamente no local  
En. 25 de Abril, 2.º FC.

09 Junho - 10 Junho  
S. Bartolomeu de Messines

**Corte este cartão. Guarde-o na carteira e troque por um desconto! Ajuda a combater a crise.**

**Cut this visiting card. Keep it in your wallet and change it for a discount! This helps to fight**



Use este cartão com os descontos que os anunciantes lhe oferecem nesta edição

Aproveite!

**Cartão Desconto**  
**Free Discount Card**

**A melhor opção** 289 72 10 50  
**La mejor opción** 968 639 468

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

**Inácio Alves**  
Marketing • Publicidade • Serviços

Aproveite este mês um desconto oferecido neste cartão.  
Enjoy this month a discount offered with this card.

# 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

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

Solução na próxima edição



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

Solução da edição anterior  
Solución de la edición anterior

Num asilo :  
- Digam o que entendem por objecto transparente.  
Levanta-se um doido:  
- É um objecto através do qual se pode ver !  
- Muito bem ! Dê-me um exemplo de um objecto transparente ...  
- O buraco da fechadura !



Empoleirado numa escada comprida, um doido pinta uma parede do manicómio e outro serve de ajudante, segurando a escada ao pintor. A certa altura diz o ajudante para o pintor:  
- Agarra-te bem à trincha que eu vou mudar a escada

Um doido estava no hospício, escrevendo uma carta, quando o médico chegou, viu e pensou:

- Este aqui já deve tar bom. Já está a escrever cartas! Chegou perto do doido e perguntou:  
- Para quem é essa carta?  
- Ah é pra mim mesmo, doutor, eu nunca recebo cartas de ninguém.  
- E o que é que está escrito nela?  
- Como é que eu posso saber, ainda não a recebi!



Use this card whit the discounts given by the advertisers this months



Enjoy!

Entregue este cartão em troca do desconto. Não acumulável c/ outros descontos ou promoções  
Give this card in exchange for the discount. Not accumulated with other disc. and promotions

- Restaurante Guerreiro's Tavira 10 %
- Restaurante Franginho Olhão 10 %
- Electro Santos Olhão Desc. Especial
- Mariscos Floris Olhão 5 %
- Capital do Marisco Olhão 5 %
- Óptica Nascente Olhão 10 %
- Mobiliar Móveis Olhão Desc. Especial
- Azulejos del Vado Faro Desc. Especial
- Decoração Moderna Loulé Desc. Especial
- Gráfica Comercial Loulé 5 %
- Móveis Três Jotas Loulé Desc. Especial
- Decoração Moderna Loulé Desc. Especial
- Solar das Oliveiras Albufeira Desc. Especial

Rubrica ou Contacto Cliente

## SABIAQUE

**O salário gastronómico do Egipto Antigo** O pão não foi usado apenas como comida na Antiguidade. No Egipto, o pão também servia para pagar salários. Um dia de trabalho valia três pães e dois cântaros de cerveja.  
**Soja, amiga da saúde** Os nutricionistas estão descobrindo cada vez mais boas razões para a ingestão de doses diárias de soja. O alimento, além de ser rico em vitaminas, ferro, cálcio e proteínas, ajuda a prevenir doenças como osteoporose, câncer de mama e de colo de útero, e doenças cardíacas.  
**Copo de cerveja possui a mesma quantidade de calorias que um bife** A barriga avantajada dos bebedores de cerveja faz crer que esta bebida faz engordar. A ciência não confirma o mito. O problema é outro. Um copo de cerveja tem 70 calorias, a mesma coisa que um bife saudável. Ninguém come 10 bifês de uma assentada, mas engole 10 copos de cerveja, conversando com os amigos no bar.  
**O chiclete foi invenção copiada dos índios da Guatemala** A goma de mascar, ou chiclete, é tido como algo tipicamente norte-americano devido à popularização nos Estados Unidos. No entanto, foi copiado dos índios da Guatemala, que mascavam a resina extraída de uma árvore, o chicle, para estimular a produção de saliva e evitar que a boca ficasse seca durante longas caminhadas.  
**Milho é muito mais do que alimento** O milho é um portento da natureza. Afora ser alimento precioso, dele se obtêm muitos produtos, desde a cola fina, usada em selos e envelopes, ao óleo comestível. Do milho pode-se se extrair matéria-prima para fabricar tintas, tecidos, papel, substitutos da borracha, sabão, álcool e até pólvora sem fumaça.  
**Como surgiu o chapéu de cozinheiro** Durante a Idade Média, na França, o trabalho de cozinheiro era visto com tanta importância que eles recebiam um título militar, o de oficial de bouche (oficial da boca). Dentro da hierarquia da cozinha, os chapéus brancos de alturas variáveis foram adotados para identificar o posto exercido por cada um. Enquanto o chef usava sempre o mais alto de todos, os auxiliares mais simples vestiam apenas um boné.

# Mobilar móveis

Em Junho

Peças que dão conforto à sua casa

## GRANDE PROMOÇÃO DE SOFÁS



Sofá-cama 3 lugares com colchão de molas ~~544 €~~  
Agora **397 €**



Sofá 2 lugares ~~196 €~~  
Agora **147 €**



Sofá-cama 3 lugares com colchão de molas ~~499 €~~  
Agora **379 €**

Conjunto de Sala 3 + 2 lugares ~~445 €~~  
Agora **333 €**



Sofá Relax  
1 - ~~280 €~~ Agora **169 €**  
2 - ~~255 €~~ Agora **190 €**



Sofá-cama 3 lugares especial com colchão de molas ~~980 €~~  
Agora **699 €**



Sofá "Chaise-Longue" ~~429 €~~  
Agora **320 €**



Sofá de canto ~~750 €~~  
Agora **559 €**



Sofá 2 lugares com relax ~~1187 €~~  
Agora **875 €**



Conjunto de Sala 3 + 2 lugares ~~495 €~~  
Agora **371 €**



Sofá com "Chaise-Longue" c/cama. Colchão de molas ~~1387 €~~ Agora **976 €**



Cadeira ~~185 €~~ Agora **138 €**

Até parece milagre!

# Mobilar móveis

Tel. 289 702 505 / 289 706 186 Fax. 289 703 627 • EN 125 OLHÃO [www.mobilar.pt](http://www.mobilar.pt) **OLHÃO**



A melhor opção  
La mejor opción

Foto: Jorge Corte Real