

A melhor opção La mejor opción

Agosto 2010
August nº46

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

*Agora é preciso correr +
para ganhar o futuro!...*

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

*Free Magazine
Revista Grátis*

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

Algarve Sempre! Algarve Siempre! Algarve Always!

Só não faz publicidade ao seu negócio se não quiser!
Antes que o Verão acabe ponha os seus clientes e
Gente Gira "a passear" a sua marca!

A melhor opção
La mejor opción

ina Inácio Alves



Preço inclui impressão 1 côr • área: 9 x 6 cms. Há que acrescentar portes e IVA

Rua António Henrique Cabrita Lt 2 r/c dtº • OLHÃO •
289 72 10 50 • 968 639 468 • inalves@mail.telepac.pt



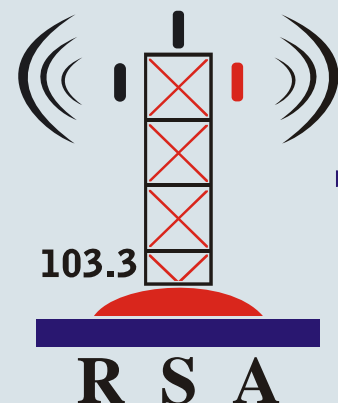
Foto: Arquivo

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 articulos publicados son de la responsabilidad de sus autores y no reflejan necesariamente la opinión del Director.



Rádio
Stº António

Onda Viva

rsa1033@hotmail.com

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

Sumário

Agosto
Nº 46
2010

Editorial _____	2, 3	Porque devem os empresários do Algarve apoiar os meios de comunicação social da região? _____	13
Alguns reparos _____	3	Agenda de Eventos, Loulé com o apoio dos Supermercados Jafers _____	14
Conselhos e Dicas da Isilda _____	4	Dicas do Jafers, Cocktails 	15
 _____		 _____	
Agenda de Eventos de Olhão _____	5	Horóscopo Mensal Agosto _____	16
 _____		Termos e Expressões Algarvias _____	16
Em Olhão 	6, 7, 8, 9	Situações em que tem mesmo que dizer que não! _____	17
 _____		Tabela das Marés/Junho _____	17
Fotografia _____	10	Agenda de Eventos 	
Cuidados a ter com os Saldos _____	11	Olive - Cocktail & Music Bar _____	18
Coments & Opinions 	11	Agenda de Eventos, Lagoa Fatacil _____	19
Mc Minns _____		Passatempos _____	20
Agenda de Eventos, Faro _____	12		
Culinária - Arroz de Marisco _____	12		



Editorial

Agora que já passou, e começa a cair no esquecimento mais um campeonato mundial de futebol, podemos dar a nossa opinião sobre esse extraordinário evento desportivo que durante semanas prendeu a atenção de quase toda a gente em Portugal, desde os doutores aos analfabetos, desde os muito ricos aos muito pobres, desde os que ainda têm trabalho aos que estão desempregados, quase todos se alhearam ou esqueceram dos seus próprio problemas e das dificuldades que o país vem atravessando desde há muito tempo. O mundial de futebol serviu de panaceia para nos esquecermos dos males que nos afligem e, durante um mês, serviu para os meios de comunicação falada e escrita alimentarem nos três canais horas e horas de emissão, com debates, reportagens e entrevistas sobre as táticas, os jogos, os jogadores, os seleccionadores e os árbitros, que também encheram páginas e páginas de jornais que se fartaram de vender e até “cromes” se venderam aos milhares a adultos e também às criancinhas.

Olhando para a selecção de Portugal, e o seu desempenho, é caso para dizermos que a selecção está como o país só jogam para empatar. Jogam para empatar e passar o tempo sem perder, como se ao empatarem ganhassem alguma coisa? Triste realidade a da nossa selecção que, tendo o melhor jogador do mundo e mais uma série de “craques” que jogam em importantes clubes da Europa, e três brasileiros naturalizados, não conseguiram mais que uma vitória sobre a Coreia do Norte que desde 1966 não evoluiu nada. E ainda por cima, o seleccionador de Portugal, para justificar o fraco desempenho da selecção e a eliminação do mundial disse; “só perdemos por 1 a 0 com a Espanha que é o campeã da Europa.”

Felizmente a Espanha sagrou-se campeã mundial, para que o professor seleccionador possa dizer que Portugal teve um excelente desempenho porque a sua selecção só perdeu por 1 a 0 com a selecção campeã do mundo. Esquece-se o prof. que os portugueses viram o jogo que Portugal podia ter ganho à Espanha, e que só não perdeu por quatro ou cinco golos porque o nosso guarda redes fez o seu trabalho com competência. Eu sou daqueles que já teve admiração e simpatia pelo prof. “por ter nascido em Moçambique” por ter ensaiado os miúdos que foram campeões do mundo, por ter sido treinador do Sporting, e enquanto foi adjunto de SIR Alex Ferguson. Depois como seleccionador de Portugal após aquela derrota com a Dinamarca por 2-3, percebi que, afinal, o prof. não está preparado para liderar e levar à vitória os seniores de Portugal, quando muito estará habilitado e já obteve resultados como ensaiador de miúdos e juniores.

Findo o mundial e em jeito de desabafo posso dizer que este mundial, serviu para mostrar uma vulgaríssima selecção, que embora composta por alguns bons jogadores lembra aquela parte do soneto

de Camões, “fracos Reis que fazem fraca a forte gente”. Só falta acrescentar que neste país continua a premiar-se a mediocridade e a incompetência, pois não é que em vez de se demitir, ou ser demitido, o seleccionador nacional ainda teve ou vai ter um prémio, de algumas centenas de milhares de euros, pela eliminação da selecção logo após a fase de qualificação, e assim fazer cair Portugal de 3º para o 8º lugar no ranking do futebol Mundial.

Este mundial já foi, e como todos os outros com excepção de 66 é para esquecer. Agora há que dar vivas à nossa vizinha Espanha que, sem os melhores jogadores do mundo mas com o melhor colectivo se sagrou campeã do mundo. Deste sucesso de Espanha se pode tirar uma ilação, é que; “com os santos da casa” jogadores espanhóis que jogam em Espanha, Del Bosque soube fazer uma excelente equipa. Hay que dar vivas a España e esperar que o sucesso desportivo da Espanha se reflecta em ganhos económicos e isso também nos traga alguns benefícios.

Para terminar este apontamento sobre o mundial de 2010, uma nota sobre a vergonhosa participação da França. Deus “que também deve gostar de futebol” escreve direito pelas linhas tortas que J Blater e a FIFA escrevem nos regulamentos, e depois da classificação da França conseguida frente à Irlanda com a mão batoteira de um T Henry, bem que serviu para mostrar a falta de honestidade e de carácter dos jogadores e dirigentes do futebol. A França para ter lá ido fazer a vergonha que fez, melhor seria ter ficado em casa.

Esquecendo o futebol que entorpece a inteligência e causa razoável sofrimento a grande parte dos portugueses que, infelizmente, sofrem de clubite crónica, voltamos às realidades do nosso dia a dia, para fazer um pequeno comentário sobre o debate do estado da nação na assembleia da república. Se não andássemos todos nós tão apreensivos e preocupados com as nossas “insignificantes” existências, até poderíamos ter adorado as performances oratórias, humorísticas e sarcásticas dos nossos deputados, ministros e secretários de estado durante o debate do estado da nação em Julho. Estes debates são extraordinários espectáculos de exuberância oratória e declamação teatral que a meu ver poderia ser aproveitado como “study cases” para o ensino da arte da “stand up comedy” ou da representação. É que eles, os eleitos, os deputados e os outros que discursam na assembleia, o fazem com tal paixão e “aparente” convicção que somos levados a acreditar que estão a dizer a verdade, e só a verdade, que liberta e enobrece o ser humano. Que magnificas interpretações, de amor à republica e à causa pública, de amor ao povo, de amor ao país. Que extraordinárias representações do que é a humildade, a honestidade, a coragem, o espírito de luta e de solidariedade dos actores convidados e os residentes, que se apresentam e performam as suas artes no hemiciclo. Este cenário de circo romano, que até tem guardas, fica completo com a assistência do público nas galerias, que fazem o papel de figurantes mudos, que só contam no número mas não no género ou no génio. Eu até acho

que os espectadores das sessões do hemiciclo deviam pagar bilhete para assistir aos debates. É que os actores são de facto dignos de serem vistos e apreciados, porque com eles se aprende a arte de representar e ganhar a vida a falar, a cantar de galo, ou a estar no poleiro, para não falar daqueles que nem precisam de actuar para ganharem bem a vida nesta companhia. Do estado da nação os políticos, os não políticos, os jornalistas, os comentadores e as forças vivas, (os intelectuais) já disseram tudo mas não resolveram nada e como já começaram as férias de Verão para o parlamento e outros órgãos de soberania, tudo ficará como dantes no quartel de Abrantes.

Como sempre, e enquanto as forças não nos faltarem, vamos terminar o editorial do mês de Agosto de 2010 com a habitual dose de optimismo para dar ânimo ao povo do Algarve. Este mês de Agosto promete ser um bom período para ajudar a recuperar a economia da região. Estamos em crer que os nossos compatriotas virão em massa fazer uns dias de férias no Algarve, não só porque temos aqui mais calor, mas também porque a água das nossas belas praias é menos fria. Outras boas razões para os turistas nacionais e estrangeiros virem para o Algarve, é que no mês de Agosto em quase todos os municípios da região há importantes festas e festivais que enchem de animação as noites algarvias, com especial destaque para o XXV Festival do Marisco em Olhão de 10 a 15 de Agosto que é a festa da gastronomia do mar, e a XXXI Fatacil em Lagoa de 20 a 29 que é uma importante amostra do que se faz no Algarve nas vertentes do artesanato, turismo, agricultura, comércio e indústria. Como sempre, no mês de Agosto, o Algarve vai ter muito calor e muito turismo para receber bem, e acarinhar, porque são esses turistas que queremos que voltem sempre e com eles trazem mais turistas.

O Editor



Este mês temos espaço para fazer alguns reparos ao mundo, ao país e à província em que vivemos. Do mundo nem vale a pena falar que de um lado do mundo uns morrem de obesidade e do outro se morre de fome. Do país em que vivemos podemos dar graças aos republicanos e democratas por termos uma constituição que nos garante direitos como o ensino a saúde e a justiça. Por isso, no ensino, felizmente temos cada vez mais licenciados, Drs. e Eng.s cada vez há mais, e, por outro lado, há menos gente para trabalhar, e mais gente com formação no desemprego. Na saúde há cada vez mais hospitais privados para servir os que têm saúde financeira, e outros a terem que recorrer ao SNS. E na justiça felizmente também o Minist. Público tem estado á altura de responder ás exigências dos tempos modernos, embora com alguma morosidade, tem sabido fazer justiça punindo os criminosos, ilibando e libertando os inocentes. E assim tudo vai bem neste paraíso á beira mar.

Falando da província, já as coisas não vão tão bem porque a gente vive aqui, vê e sente o cheiro do esterco que nos cerca. E começamos a nossa critica precisamente pelo que se faz pelo turismo, que é como todos sabemos, a nossa principal indústria e meio de subsistência. Estamos no pino do Verão e não é preciso procurar muito para se ver por quase todo o Algarve o desmazelo, o lixo e a porcaria que há por toda a região. Salvam-se destas criticas zonas como vale de Lobo, Quinta do Lago, Vilamoura, outros complexos turísticos e zonas de hotéis e campos de Golfe que, de facto, cuidam das suas áreas envolventes no que respeita ao ambiente em geral quer pelo tratamento dos seus espaços verdes, higiene e limpeza, quer pelo embelezamento paisagístico e dão uma maravilhosa imagem do Algarve. Que diferença abismal é transitar numa estrada de Vilamoura, Vale de Lobo ou Quinta do Lago e depois passar noutras estradas e caminhos municipais do concelho de Loulé ou de outros municípios onde as bermas cheias de ervas e muitas vezes com lixo, nos fazem sentir vergonha do Algarve que temos e em que somos obrigados a viver. Este é um problema que as autarquias há muito deviam ter resolvido, para darem uma melhor imagem dos seus municípios e assim, contribuir para que as fotos e vídeos que os turistas fazem no Algarve e levam para mostrar aos amigos, servissem para promover a região e atrair mais turistas, em vez de mostrar uma terra que mais parece uma região subdesenvolvida. A nós envergonha-nos e entristece-nos, quando saímos de uma qualquer estrada municipal em direcção a uma praia e nos deparamos com caminhos de terra batida que mais parecem "picadas" para jeeps do que para carros comuns.

Para além do lixo resultante do desmazelo da incuria e da preguiça, há outras espécies de lixo que por se apresentarem com cores coloridas não deixam de ser lixo. Referimo-nos aos cartazes do algarve que continuam a ser plantados pelas estradas da nossa região anunciando espectáculos que, julgo, em grande parte serão pagos por dinheiro público e, presumo, terão como espectadores os autarcas "alguns por obrigação" também as forças vivas, os políticos em férias na região, funcionários para fazerem número, e alguns pagantes que vão porque apreciam o espectáculo ou querem também dar nas vistas. À parte de quem vai e quem paga esses espectáculos já pouco me incomoda. O que de facto me incomoda é que apesar do ministro que inventou o algarve ter sido demitido por indecente e má figura na assembleia da republica, continua a escrever-se uma palavra que os algarvios abominam, os turistas que vêm regularmente ao Algarve não gostam, alguns ridicularizam, e outros que vêm pela primeira vez não percebem como é que se colocam nas estradas do Algarve Outdoors com a palavra Algarve mal escrita? E Para terminar este apontamento crítico aos responsáveis pelo turismo na região, apelo aos meus conterrâneos para evitarem contribuir para aumentar o lixo e a porcaria, que certamente também os incomoda, para que passemos a ter uma região senão mais arrumada, pelo menos que esteja mais limpa. Quer você seja algarvio, português, cigano, marroquino, caucasiano, africano, asiático, sul americano ou de outra raça, quando for à praia não deixe atrás de si nenhum lixo, nem um saco de plástico ou um papel, porque há sempre quem veja. Não se esqueça que se deixar porcaria atrás de si, naturalmente, vão perceber logo qual é a sua origem.



Conselhos e Dicas da Isilda

Olá... estes mês vou falar em especial para as senhoras e deixar-vos aqui algumas dicas e conselhos sobre maquilhagem...



O Batom bem aplicado realça os lábios de imediato. A técnica utilizada depende do efeito que se deseja. Deve começar-se sempre por proteger a boca com um bálsamo que fará realçar o batom. Depois desenha-se com um lápis próprio o contorno da boca começando do centro. O tom escolhido deve ser ligeiramente mais escuro que o batom. Para atenuar o efeito demasiado sofisticado do lápis, esbate-se o traço com a ajuda de um pincel. Assim ficará mais natural. De seguida, aplica-se o batom com um pincel, partindo do centro para o exterior dos lábios. Para finalizar com um efeito glamour, pode colocar-se um pouco de gloss transparente no centro dos lábios.

Desmaquilhagem A boca deve ser muito bem desmaquilhada com o mesmo creme ou leite com que se limpa o rosto. Em seguida deve ser hidratada com um bom creme aplicado antes de dormir.

E quanto aos **Olhos**? **1. Olhos próximos** Se tem os olhos demasiado juntos então o truque é chamar a atenção para os cantos externos dos olhos. Como? Muito simples, utilize uma sombra escura na dobra do olho e vá esbatendo na direcção das têmporas. No canto interno do olho utilize, unicamente, uma sombra clara. Na zona junto às sobrancelhas use uma sombra clara. Muna-se de um lápis ou de um eyeliner para desenhar um risco uniforme que se prolongue em direcção ao exterior. **2. Olhos demasiado afastados.** O principal objectivo desta maquilhagem é diminuir a distância entre os olhos. Comece por delinear um risco prolongando-o na direcção do nariz. Aplique uma sombra escura na dobra do olho e espalhe na direcção do meio do olho. Em seguida aplique uma sombra clara junto à sobrancelha. **3. Olhos grandes e salientes** Para diminuir a saliência excessiva dos olhos parta da utilização de um tom escuro que deve ser aplicado em redor do olho, excepto no canto interno. Em seguida desenhe um traço fino com lápis na pálpebra superior, partindo do canto externo para o canto interno. **4. Olhos encovados** Para criar a ilusão de um olhos grandes e salientes, comece por delinear a pálpebra superior com um traço que se prolongue na direcção das têmporas. Sobre a pálpebra aplique um tom claro. Com um tom médio redesenhe a órbita do olho.

A desmaquilhagem dos olhos

Os gestos da desmaquilhagem dos olhos devem ser muito suaves. Impregna-se um disco de desmaquilhagem (vendem-se em supermercados) no desmaquilhante e pousa-se sobre um olho fechado. Espera-se uns segundos. Limpam-se as pálpebras com um movimento descendente que parta do canto interno em direcção ao externo, ou seja, para baixo e para "fora". Repete-se a operação até conseguir uma desmaquilhagem perfeita. Procedo-se do mesmo modo para o outro olho. É sobretudo importante não esfregar, porque se corre o risco de fazer entrar para dentro dos olhos impurezas indesejáveis. A desmaquilhagem pode concluir-se com umas gotas de soro fisiológico nos olhos abertos para "lavar" o globo ocular.



Correcções ao Rosto Faz-se em zonas que se quer ressaltar ou dissimular. A técnica reside num jogo entre cores escuras e claras. As cores escuras sombreiam e escondem, enquanto as claras dão luz e ressaltam. Há que ter cuidado na aplicação para não cometer erros e, o fundamental é parecer o mais natural possível. Os produtos usados para correcções do rosto são exclusivamente as bases de maquilhagem e os pós.

Nariz em primeiro lugar tem de definir qual as zonas que queremos disfarçar. Seguidamente aplica-se uma base ou pó de tom mais escuro que o usado no resto do rosto e esbater bem nos limites. **Testa** para corrigir uma testa estreita ou funda há que aplicar um tom mais claro que a utilizada no resto do rosto. Se, pelo contrário, o problema é uma testa muito alta corrige-se aplicando uma base com um tom acima do utilizado no resto da face. **Queixo** para corrigir um queixo muito saliente ou grande deverá aplicar-se uma base mais escura e esbater bem nos limites. No caso de papada ou duplo queixo o procedimento é igual ao anterior e a aplicação deverá fazer-se sobre a papada ou zona inferior do queixo.

Base Não há maquilhagem que dure ou que resulte sem aplicação primorosa de uma "boa" base. Esta deve ser adequada a cada tipo de pele e num tom semelhante ao tom natural de pele, para que não surjam diferenças do rosto para o pescoço. Saibam como aplicar a base de todas as maquilhagens!

A primeira regra é: a base de maquilhagem aplica-se sobre uma pele limpa e hidratada. No entanto, é necessários que esperem que o creme hidratante esteja bem impregnado na pele, antes de a usar. Depois siga estes passos:

- Comece por aplicar o corrector. Escolha um corrector um ou dois tons mais claro que a sua cor natural e aplique-o na zona inferior dos olhos, onde surgem as olheiras.
- De seguida, aplique a base (um tom mais claro que a pele) com a ponta dos dedos para um resultado ligeiro. Para que a base fique bem espalhada, aqueça primeiro uma pequena quantidade na palma da mão e só depois a espalhe no rosto.
- Insista nas partes mais salientes (testa, queixo, nariz e maçãs do rosto) com a ajuda de um pincel.
- Termine espalhando a base no sentido exterior com a ajuda de uma pequena esponja húmida. Para um resultado "profissional", dissimule as últimas pequenas imperfeições com o corrector misturado com a base.
- Deixe secar antes de continuar com a maquilhagem. E lembre-se... nada de exageros. A base é para ser aplicada na quantidade certa. Nem mais nem menos!

E por este mês e tudo... volto em Setembro com mais dicas e conselhos... Até Lá.

Isilda Nunes

(As informações apresentadas nesta página são uma compilação de vários artigos publicados em várias revistas femininas.)



Agenda de Eventos, Município de Olhão



Olhão

6 "A Alma dos Moinhos" Exposição de Carlos Inácio e Pedro Inácio. Biblioteca Municipal de Olhão. 18h30
10 a 15 Festival do Marisco. Jardim Pescador Olhanense.
12 a 26 "À Roda da Poesia..." Biblioteca Municipal. 18h00
27 Hora do Conto na Bebética. Biblioteca Municipal. 16h00

Fuseta

2, 12, 16 e 29 Grupo musica "Segue em Frente". Música ao vivo. Praça da República. 21h30

18 a 23 Festa da Ria. Junto ao Polidesportivo da Fuseta

Moncarapacho

1 Baile com o grupo Baila Sons

1 Actuação da Banda da Junta de Freguesia de Moncarapacho

5 a 8 FARM - Feira de Arte, Artesanato, Agricultura e Recreio

14 Baile com Ruben Filipe

14 Actuação da Fadista Sara Gonçalves

20 Inauguração da Exposição de Fotografia de João Martins.

Casa-Museu Dr. José Fernandes Mascarenhas. 21h00

20 Momento Musical Rosinda Vargues e Luciano Vargues.

Casa-Museu Dr. José Fernandes Mascarenhas. 22h00

21 Desfile de carros alegóricos pelas ruas da vila

21 Baile com o conjunto brasileiro Camisa Molhada

28 Actuação dos Fadistas: Hélder Coelho; Estrela Maria;

João Marques; Luísa Mira; Raquel Peters Pedro Viola

Guitarristas: Vitor do Carmo Tó Correia José Santana

Pechão

Até 27 Inauguração Exposição "Fragmentos" do fotógrafo Fábio Buchinho. 21h30

2 Gala de música popular portuguesa. Isabel Frade/Bel/Carlos Granito/Ginga Show Luís Guilherme. Lg Igreja. 22h00

9 XIº Festival Internacional de Folclore. * Desfile etnográfico dos grupos pela aldeia; * Rancho Folclórico do Clube Oriental de Pechão; * Rancho Folclórico de Santa Catarina da Fonte do Bispo; * Folk Dance "Pynimelis" da Lituânia; * National Folk Dance Ensemble; Baikalsiy Waves" da Rússia. Largo da Igreja [Mercado do Peixe]. 22h00.

20 Festas Tradicionais de Pechão em Honra de S. Bartolomeu - Baile com Nestor & Nuno; Espectáculo com a banda "Fio Dental". Zona Desportiva de Pechão. 21h30

21 Baile com o grupo musical "Flash 2"; Actuação do Rancho Folclórico da Região de Guístola Pombal; Espectáculo com "Vânio Brazuca e suas Bailarinas". Zona Desportiva de Pechão. 21h30

22 Celebração Eucarística e Procissão pelas ruas da aldeia de Pechão; Baile com O grupo "Bailasons"; Actuação do Rancho Folclórico e do Grupo de Pauliteiros do COP; Desfile da Marcha Infantil e da Marcha 3 Gerações do COP; Espectáculo com Rosinda Vargues

Quelfes

7 e 8 Maratona Futsal Quelfes. Polidesportivo de Quelfes.



Horários dos Barcos para as Ilhas

Olhão/Culatra/Farol 1 de Julho a 31 de Agosto			Olhão/Armona 1 de Julho a 31 de Agosto			
Olhão	Culatra	Farol	2ª a 6ª feira		Sáb. Dom. e feriados	
07h00	07h45	07h30	-	07h15	14h00	14h30
09h00	09h30	10h00	07h30	08h00	15h00	15h30
11h00	11h30	12h00	09h00	09h30	16h00	16h30
13h00	13h45	13h30	10h00	10h30	17h00	17h30
15h00	15h30	16h00	11h00	11h30	18h00	18h30
17h30	18h00	18h30	12h00	12h30	19h00	19h30
19h30	20h00	20h20	13h00	13h30	20h00	20h30
					14h00	14h30

Esmeralda M.S. Dias Inácio

GABINETE DE CONTABILIDADE

Contabilidade • Documentação • IVA • Fiscalidade • Salários

Rua António Henrique Cabrita, 12-A • 8700 OLHÃO

TEL.: 289 723 060 • Tlm. 933 314 843



Óptica Nascente, Lda.

Vale desconto especial nas armações e nas lentes

Rua Soledade, 9 • Tel.: 289 705 425 • OLHÃO

Snack Restaurante Cavaleiro
Cozinha Tradicional





Map showing location: Faro - EN 125 - Olhão - Marim - Fuseta - Tavira

E.N. 125 * Marim * Olhão

☎ 289 701 603

MARISCOS Floris

Marisco vivo, congelado e cozido

Camarão • Conquilhas • Sapateira
 Lavagante • Amêijoas • Lagosta • Perceves, etc.






(Aceitamos Encomendas)
 ☎ 00351 937 788 877

REST. RUA FORMOSA JARDIN PESCADOR OLHANENSE
 Avenida 5 de de Outubro (Cerca de la PSP) - OLHÃO

REST. HORTA

MARISCOS Floris

PSP POLICIA

Marisco para todos os gostos



Marisco e música para todos os gostos. É o que o oferece mais uma edição do Festival do Marisco, que decorre de 10 a 15 de Agosto no Jardim Pescador Olhanense, em Olhão. Os amantes do marisco e dos bivalves da Ria Formosa podem igualmente apreciar os sons dos Platinum Abba, Mickael Carreira, Netinho, Idolomania, Xutos & Pontapés e Europe.

A celebrar 25 anos, o Festival do Marisco deste ano apresenta um cartaz de luxo, que deverá atrair muitos milhares de visitantes: 60 mil foi o número registado no ano passado, que queremos manter este ano. Os bilhetes, a preços mais acessíveis (adultos 8€; dos 7 aos 12 anos 3€; até aos 6 anos grátis) do que nos anos anteriores, ajudarão os indecisos a visitarem esta verdadeira festa de sabores, que decorre todos os dias entre as 19h30 e a 01h30.

Amêijoas, sapateiras, arroz de lingueirão ou de marisco, cataplanas, ostras, camarões grelhados, cozidos ou açorda de marisco são alguns dos deliciosos pratos que podem ser apreciados durante seis dias de muita diversão e bons sabores, sempre sob o olhar atento do veterinário municipal, que coopera em toda a preparação do Festival para garantir a máxima qualidade dos produtos alimentares. Regularmente, e antes do recinto abrir portas, todas as bancas de venda de marisco são fiscalizadas com vista a garantir total segurança aos visitantes que vão consumir tão deliciosos petiscos.

Os sabores do mar podem também ser consumidos de formas ainda mais especiais e originais no Espaço Gourmet, que volta a Olhão com chefs de renome. Fernando Fonseca, dos Hotéis Real (10 e 11 Agosto), João Antunes, do Vin Rouge (12 e 13 Agosto), Giorgio Damásio (14 Agosto) e Henrique Mouro, do Assinatura (15 Agosto) apresentam as suas sugestões num espaço junto à Ria Formosa.



Agenda de Eventos Município de Olhão

Até 9 Exposição RIAS
Centro de Recuperação e
Investigação de Animais
Selvagens Ria Formosa.
Diversos ateliers de
educação ambiental.
Ria Shopping/piso 2
1, 7, 8, 21, 22, 28, 29



6a Mostra de Arte - Exposição e venda de trabalhos em
madeira, pintura sobre tela, pedra, bordados, loiça entre
outros trabalhos manuais. Mercado do Peixe. 20h00 às 24h00
4, 11, 18, 25 DOCUMENT'

ARTE: documente-se com
documentos com arte. Ciclo de
Doc um ntários: TEMA:
História(s) e estética(s) do
cinema. Dia 4 - história(s) do
cinema; Dia 11 - Uma viagem
com Martin Scorses; Dia 18 -
A minha viagem a Itália; Dia 25
- O mel hor do film noir.
Biblioteca Mun. Olhão. 17h00
3, 7, 12, 21, 26 Compromissos
Marítimos no Algarve. Visitas



Celebre Franguinho no Churrasco
Espetadas Variadas
Outros Pratos Regionais

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

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

www.ibericafrio.com

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

Escrit./Stand de Vendas: E.N. 125, nº 190 • 8700 OLHÃO
Oficinas: Zona Industrial - Lote 210 - 212 • 8700 OLHÃO
Tel.: 289 702 314 • Fax: 289 707 121 geral@ibericafrio.com

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

Publicidade **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



Agenda de Eventos, Município de Olhão



à exposição para o público em geral. Museu da Cidade. Dia 23, 7 e 21 11h00. Dia 12 e 26 15h00

6, 13, 20, 27 Sexta à noite no Museu. Dias 13 e 27 Visitas em Família - "Uma peça do Museu - As palavras que saem dos objectos". Dias 6 e 20 Visitas à exposição para o público em geral. 22h00

6, 13, 20, 27 Música ao vivo. Dia 06 | Música Brasileira; Dia 13 | Música Nacional e Internacional Duo Sandra e Jorge; Dia 20 | Grupo Gerações; Dia 27 | Grande Noite de Fados. Ria Shopping/piso 1. 20h30 - 23h00

7, 21, 28 "Música na Praceta". Dia 07 * Tiago Mendonça * Dia 21 * Duo Miragem * Dia 28 * Tiago Mendonça.

28 Praceta de Agadir, 21H30

8 Lançamento do CD "Caminheiro de Mim" de Ricardo Martins.

Ria Shopping 21.30h

12 Livros vão Passear à Creche. Biblioteca Municipal de Olhão.

16 a 20 oficina de escrita criativa. Biblioteca Mun. Olhão. 16h00

23 a 26 "Hoje conto EU".

Biblioteca Mun. de Olhão. 16h00

26 Observação Astronómica



Nocturna. Jardim Pescador Olhanense. 22h00 - 24h00

Até 30 Set. Exposição "LIMPAR O MAR" Ecoteca João Lúcio

Cineclube de Olhão:

3 Tempos de Verão;

10 Bom dia, noite;

17 California Dreamin';

24 As Bonecas Russas;

31 A Religiosa Portuguesa.

Todas as sessões: 21.30h

Durante o Mês:

4ªs e 6ªs Feiras N@Vegar,

N@Vegar Nas Ondas Deste Outro Mar. Iniciação à Internet..

Biblioteca Municipal de Olhão. 10h00 às 11h00

Exposições Permanentes: "Artes de pescas e espécies

marinhas capturadas na Ria Formosa e Costa Algarvia"

"Sala Dr. João Lúcio". Dias

úteis das 9:30h às 12:30h e

Das 14:30h às 17:30h

Entrada livre!



Em Agosto Olhão enche-se de povo e de festa. Começa logo de 5 a 8 de Agosto realiza-se a FARM, e de 10 a 15, acontece o tradicional Festival do Marisco, que este ano chega à XXV edição. São seis noites de festa com muita música, mas sobretudo com muito marisco, muita cerveja e muito convívio, porque o Festival tem a particularidade de juntar amigos que estando de férias em diferentes lugares do Algarve, aproveitam para se encontrarem e conviverem numa das noites do festival. Também os emigrantes que vêm ao Algarve no mês de Agosto nas suas merecidas "vacances" não deixam de vir, pelo menos uma noite, ao Festival do Marisco para matar saudades dos mariscos da Ria Formosa, do camarão da costa e outros saborosos crustáceos do mar do Algarve.

Claro que no mês de Agosto muitos turistas vêm a Olhão por causa do Festival do Marisco, mas também é verdade que vêm durante todo o mês porque a cidade de Olhão, outrora conhecida por Vila Cubista, ou Nobre Vila de Olhão da Restauração, tem os seus pontos de interesse que justificam. Podíamos começar por destacar a arquitectura da parte velha da cidade, as suas vielas, becos e travessas. Os mercados municipais são também um ex-libris desta cidade. As ilhas da Armona/Fuseta e Culatra/Farol, a 15 e 45 minutos de barco respectivamente, são outro importante polo de atracção de visitantes porque continuam a ser espaços de encontros privilegiados com a natureza. Outra razão que atrai muitos turista nacionais e estrangeiros a Olhão é, sem dúvida, a tradicional e deliciosa gastronomia desta terra de pescadores que, alguns restaurantes da cidade têm sabido preservar.

In August Olhão is busy with people and parties. It begins in 5 to 8 of August with the FARM, from 10 to 15 of August, is the traditional Seafood Festival, that reaches the XXV edition this year. There are six nights of music, and especially with plenty of seafood to taste, too much beer and socializing, because the Festival has the distinction of joining friends that being on vacation in different places in the Algarve, take the opportunity to meet and mingle one night in the festival. Also the portuguese migrants who come to the Algarve in August in their deserved "vacances", always come at least one night, to this Seafood Festival to satisfy the desire of the seafood from Ria Formosa, the coast shrimp and other tasty sea crustaceans of the Algarve, that they miss for almost a year

Of course in the month of August many tourists come to Olhão because of Seafood Festival, but it is also true that they come throughout the month because the town of Olhão, formerly known as Cubist Town, or Noble Village of Olhão Restoration, has points of interest that justify the visit. We could start by highlighting the architecture of the old town, its narrow streets, alleys and lanes. The local public markets are also an ex libris of the city. The islands of Armona / Fuseta and Culatra / Farol, 15 and 45 minutes by boat respectively are another important pole of attraction for visitors because these islands continue to be privileged spaces for encounters with nature. Another reason that attracts many tourists, foreign and nationals, to Olhão is, without doubt, the traditional and delicious cuisine of this village of fishermen, that some restaurants in the town know how to preserve.

Há muito bons restaurantes na cidade de Olhão e nós recomendamos alguns deles, não só por apoiarem a edição desta revista, mas sobretudo por os conhecermos bem e gostarmos dos pratos tradicionais que têm nas suas ementas, e dos preços.

Começamos por recomendar o Snack Restaurante Cavaleiro, porque fazem uns carapaus "alimados" que, com um pouquinho de azeite e vinagre ou limão, são divinos. E que dizer das lulinhas fritas com os alhos que lhes dão um gosto tão especial, e os choquinhos com tinta? Ou o tradicional Xarém que pode ser enriquecido ao gosto do cliente acrescentando, conquilhas, camarão, ou até lagosta. Para os apreciadores de Xarém, se for um xarém do caldo da caldeirada é o máximo. Além da caldeirada há muitos outros pratos de peixe (do dia expostos na vitrine) que podem ser confeccionados no forno, cozidos ou grelhados. E pode sempre pedir para confeccionar o peixe da forma mais simples, que tal uma ou duas cavalas cozidas à maneira de Olhão, só com oregãos, ou enguias fritas? Nos pratos de carne o restaurante Cavaleiro também se esmera e o cabrito no forno é soberbo, a carne de porco com amêijoas da ria é muito gostoso, e o caril de frango até os indianos gostariam de provar. Deixámos para o fim os pratos de marisco que, desde o camarão à alinho, camarão grelhado, sapateiras, conquilhas, amêijoas à "Bulhão Pato" ou o arroz de marisco, tem muito por onde escolher, mas a jóia do Snack Restaurante Cavaleiro, são as cataplanas que são deliciosas mas que se recomenda que sejam encomendadas com antecedência para serem ainda melhor. Só falta acrescentar que durante a semana o



There are very good restaurants in the city of Olhão and we recommend some of them, not only for supporting the issue of this journal, but rather because we know them well and we like the traditional dishes they have on their menus and prices.

We start by recommending the Snack Restaurant Cavaleiro (Knight), because they do cook in the old traditional way small mackerel "we call alimados" that with a little bit of olive oil, and vinegar or lemon, are divine. And what about the fried little squid with garlic that give them a taste so special, and the small cuttlefish also fried "with ink"? Or the traditional Xarém that can be enriched by adding to customer's taste, cockles, shrimp or even lobster. For lovers of Xarém if it is made with the sauce of fish stew (caldeirada) is best. Besides the stew (caldeirada) there are many other fish dishes (fish on display) that can be cooked in the oven, boiled or grilled. And you can always ask to cook the fish in the simplest form, such as one or two cavalas cooked in the manner of Olhão fisherman, only with oregano. Or try simple fried eels? Meat dishes in the Cavaleiro restaurant are also special, as little lamb in the oven is superb, the pork with Ria Formosa clams is very tasty, and curry chicken that also the Indians will approve. We leave to the end plates of seafood, from shrimp with garlic, grilled shrimp, crabs, cockles, clams to "Bulhão Pato" or seafood rice, there is a lot to choose from, but the jewel of Knight Snack Restaurant, are the cataplanas that are delicious but that it recommends to be order in advance to be even better. It only remains to say that during the week the Cavaleiro (Knight) Snack restaurant, always has two full menus for lunch, the price is only € 7.5,

Restaurante "A Taska da Rita"



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

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

gelvi



A FRESCURA NATURAL DO ALGARVE


gelvi.1@sapo.pt • www.gelvi.pt

Century 21 O mercado Imobiliário
nunca mais será o mesmo
em Olhão




919 769 294 912 449 116
ria@century21.pt

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

 **Snack** Restaurante Cavaleiro, tem sempre ao almoço dois menus completos, à escolha, por apenas 7,5 €, que é uma excelente oferta considerando que o menu inclui, couvert, pão, sopa, um prato de carne ou peixe, uma bebida, sobremesa e café. (Snack Rest.Cavaleiro, EN 125 entre a rotunda de acesso à A22 e a Aldeia de Marim, 2 salas)

Taska da Rita. Situado entre a rotunda de acesso à Zona Industrial e a rua J. Casaca, o restaurante a Taska da Rita, com uma ampla sala e uma esplanada com vista para a doca, é um restaurante que se caracteriza pela sua ementa à base de peixe. Logo na entrada há uma vitrine de frio com muitas variedades de peixe do dia para escolher. A ementa da Taska da Rita também oferece muitos pratos da tradicional gastronomia de Olhão, desde a raia alhada, caldeiradas, massa de peixe, lulas, chocos grelhados com tinta ou choquinhos fritos, enguias para grelhar e fritar. As cataplanas também são outras das especialidades da casa a par da espetada de tamboril e camarão. A Taska da Rita também tem, durante a semana ao almoço, pratos do dia, refeição completa com preço fixo, a par de menus de mista de peixe grelhado ou carne grelhada também com preço fixo.

Por fim recomendamos o Restaurante o Franguinho, na EN 125 mesmo ao lado da Mobilar, que se tornou famoso por confeccionar o frango de churrasco á moda do frango da Guia. Como nós dizemos, para se deliciar com frango de churrasco agora não é preciso ir mais longe porque tem em Olhão o Franguinho. Com duas salas, uma de mais de 500 lugares e outra sala para reservas, este é o maior e melhor

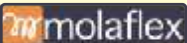

 which is an excellent offer considering that the menu includes covert, bread, soup, main course of meat or fish, drink, dessert and coffee. (Snack Rest.Cavaleiro, is on EN 125 between the roundabout in Olhão to the A22, and Aldeia de Marim, 2 dining rooms)

Taska da Rita. Situated in the middle between the roundabout to the access the industrial area and the roundabout to J. Casaca street, the restaurant Taska Rita, with a nice dining room and a terrace overlooking the dock, is a restaurant characterized by its menu based on fish. At the entrance there is a cold vitrine with many varieties of fish of the day to choose. The menu of Taska Rita also offers many dishes of traditional cuisine of Olhão, since the Raia Alhadas, stews, fish pasta, squid, fried cuttlefish (with ink), or grilled cuttlefish, eels to grill or fry. The cataplanas is also other of the many specialties of this restaurant alongside the monkfish and shrimp kebab. The Taska da Rita also has for lunch during the week, menus of the day, fixed-price meals, along with menus of mixed grilled fish, or grilled meat, also fixed price.

Finally we recommend the Restaurant Franguinho on EN 125, right next to the furniture Mobilar shop, which became famous for chicken barbecue cooked as the chicken Guia way. As we say, to taste chicken barbecue now, is not necessary to go farther because it has the Franguinho in Olhão. With two dining rooms, one of over 500 seats and another smaller dining room for special events and reservations, this is the biggest and best equipped restaurant in Olhão and has a good team and attentive staff providing excellent service. The Franguinho

Mobilar móveis
Peças que dão conforto à sua casa

Em Agosto há
mais promoções

ESTE MÊS HÁ PROMOÇÕES TODOS OS DIAS! VENHA VER!
This month there are great deals every day! Come to see!
COLCHÕES MOLAFLEX A PREÇOS DE FÁBRICA
 Molaflex mattresses at factory prices 

Facilidades de Pagamento: 3, 6, 9 ou 12 meses sem juros! • Móveis: Entrega e Montagem Grátis!

apetrechado restaurante de Olhão, e tem uma equipa de bons e atenciosos colaboradores que prestam um excelente serviço de atendimento. Da ementa do restaurante Franguinho para além do frango de churrasco ex-libris da casa, e da boa exposição de peixe do dia na vitrine, destacamos muitos outros pratos que fazem justiça à gastronomia da terra, como por exemplo, a caldeirada, a massinha de peixe, as cataplanas confeccionadas de diferentes maneiras, o arroz de marisco e mariscadas, e a complementar a ementa o Franguinho também apresenta especialidades em pratos de carne.



Para terminar este mini roteiro gastronómico de Olhão só nos falta dizer que para se deliciar com uma gostosa sobremesa de gelado, há nesta cidade uma fábrica que produz gelados desde 1951. Quem visita Olhão, passa na gelataria Gelvi, e prova um gelado Gelvi, elogia a qualidade destes gelados que muitos dizem ser dos melhores gelados que já tiveram oportunidade de provar. Nós dizemos na brincadeira que quem vem ao Algarve e não prova um D. Rodrigo, um Bolo de Amêndoa ou um Gelado da Gelvi não prova os doces tradicionais do Algarve. Eu delicio-me com um gelado de chocolate Gelvi quase todas as noites,....depois? Bem depois ando mais 1 km.



Falta ainda acrescentar a estas notas uma dica muito importante é que, como todos nós sabemos, é no mês de Agosto que quase todos os nossos amigos e familiares que vivem fora do Algarve, nos vêm visitar e até passar uns dias connosco, e ainda bem que assim é, porque é sinal que ainda temos amigos e familiares. Pois bem. Como pode ficar muito caro levar os amigos todos, ou a família toda a um restaurante ou ao Festival do Marisco, a sugestão que lhe deixo é que anote aí o endereço dos Mariscos Flóris, na Av. 5 de Outubro (próximo da PSP) para ir lá comprar todo o marisco que precisa para fazer uma "Cataplana de Presidente" ou uma "Paella de Rey". Nos mariscos Flóris encontra todo o marisco que desejar, vivo e certificado, ou congelado. Depois é só arranjar e confeccionar uma bela cataplana e, porque não? Também um bom tacho de arroz de marisco ou uma paella?



Restaurant's menu goes beyond barbecue chicken's landmark home, and the good fish display in the entrance, highlight many other dishes that do justice to the traditional cuisine of Olhão, such as fish stew (caldeirada), cataplanas made in different ways, seafood rice, seafood and shellfish, to complement the Franguinhos the menu also offers specialty meat dishes.

To finish this mini gastronomic tour of Olhão I only have to say that you need to taste a delicious ice cream dessert. In this city is a factory producing ice cream since 1951. Those who visit Olhão, and by chance come to Gelvi ice cream shop, and taste a Gelvi ice cream praises the quality of this ice cream that many people say is the best ice cream they had the opportunity to taste. As a joke we say that those who comes to the Algarve and do not taste the cakes as D. Rodrigo or Almond cake and also a Gelvi Ice Cream, do not taste the traditional sweets of the Algarve. Almost every night, I delight myself with a Gelvi chocolate ice cream,.... then what? Well then I walk over 1 km.

I also have to add to these notes a very important tip. This is, as we all know, is August when nearly all, our friends and family who live outside the Algarve, come to visit, and even spend some days with us, and fortunately this is so, because it is a sign that we still have friends and family. Well. As this can be too expensive to take all your friends, or the whole family to a restaurant or to the Seafood Festival, the suggestion I have to give you is the address of good seafood shop Mariscos Flóris to go buy all the seafood you need to make a " Presidential Cataplana " or a "Kings Paella". Mariscos Flóris has all the seafood you may want, live or frozen, all certified. Then you just have to prepare all, and cook a nice cataplana and why not? Also a good pot of seafood rice, or a paella. The cost to do a great seafood meal yourself for all the all the family and friends is much, much more cheap this way.



Em Lepe, para publicar em **A melhor opção** el Magazin mensual de Algarve, contacte Henrique em Hiperlâmparas . Tel. 959 381 637 or mail: hiperlamparasmiguelgema@hotmail.com

HIPERLâmparas Miguel Gema
www.inalves.com/hiperlamparas
Av. de Andalucía 22 • Tel/Fax 959 381637 • Lepe • Polig. La Viña nº 3 • Tel. 959 393705 Cartaya **Espanña**

Veja esta edição também em
www.amelhoropcao.com
porque tem mais para ver!



algarve10.pt

OLHÃO'10

do Festival do Marisco

10 a 15 AGOSTO

Jardim Pescador Olhanense

10
TERÇA-FEIRA
PLATINUM
ABBA

11
QUARTA-FEIRA
MICKAEL
CARREIRA

12
QUINTA-FEIRA
NETINHO

13
SEXTA-FEIRA
IDOLOMANIA

14
SÁBADO
XUTOS &
PONTAPÉS

15
DOMINGO
EUROPE

ALLGARVE GOURMET

O Algarve Gourmet terá o seu espaço próprio, dentro do Festival do Marisco, onde, todos os dias, chefs de luxo apresentarão criações de marisco inovadoras.

VENDA DE BILHETES

de 3 a 15 de AGOSTO: RIA SHOPPING OLHÃO
(das 14h às 22h)

e durante o FESTIVAL: BILHETEIRA DO RECINTO



www.festivaldomarisco.com

Cuidados a Ter com os Saldos

Roupas e Acessórios



Geralmente ao fim de uma estação seja inverno ou verão as lojas costumam colocar o que sobrou da coleção em Saldos ou Liquidação. No hemisfério Norte os saldos iniciam-se quase sempre no início do mês de Janeiro e terminam por volta de 28 de Fevereiro, e é justamente nesta época em que as mulheres quase sempre decidem aproveitar as promoções e comprarem algumas pecinhas extras. É possível encontrar boas peças nas famosas liquidações de fim de estação, mas lembre-se é preciso ter cuidado mas não exagerar na dose, e não se arrepender mais tarde. Afinal roupas compradas em saldo geralmente não podem ser trocadas. Por isso esteja atenta a alguns itens importantes antes de sair as compras:



1- Algumas peças são de coleções anteriores e algumas 'modas' passam rapidamente, por isso esqueça as peças exóticas, com pêlos sintéticos, ou estampas geométricas que provavelmente você não poderá usar na próxima estação.



2- Esteja atenta a numeração, não compre um número menor achando que irá emagrecer pois isso quase nunca acontece; você terá gasto dinheiro desnecessariamente, sem contar a frustração sempre que olhar para a peça e se aperceber que continuar sem perder nem um kilinho.



3- Cores, verifique se as peças que você vai comprar combinam com as peças que você tem em casa.



4- Certifique-se de que o preço que você vai pagar realmente vale a pena.

5- Evite lojas 'abarrotaadas' de gente, quase sempre na pressa você compra por impulso e acaba por comprar errado.



6- Veja se realmente o preço de saldo é vantajoso em relação ao preço anterior.

7- Se houver menção de defeito no produto, não adianta voltar a loja para reclamar depois. Ou seja você está comprando consciente do defeito.

8- Lembre-se que na vitrine pode estar estampado 'Descontos de 50%' mas logo abaixo pode ter em letras menores 'Até 50%'; por isso esteja atenta porque as peças podem ter descontos variados.



9- Não compre só por comprar, compre se realmente for uma peça de qualidade e que você usará muitas vezes.

10- Evite levar muitos cartões de crédito para não cair na tentação de gastar todos.



11- Calçados também entram em saldos e as regras são as mesmas para as roupas.

12- Perfumaria em Saldos? Sim existe, mas quase sempre são os perfumes que já estão fora de 'moda' que entram em promoção. Compre somente se for realmente fã da fragrância. Esteja atenta ao prazo de validade dos cosméticos também.



Juizo e boas compras!

[Http://www.blogdamulher.com/cuidados-a-ter-com-os-saldos-roupas-e-acessorios/](http://www.blogdamulher.com/cuidados-a-ter-com-os-saldos-roupas-e-acessorios/)



The Mc Minns Coments & Opinions



A different subject this month as we seek to provoke more thoughts on the 'beatifull game'--FOOTBAL. Where next for our beloved sport? The World Cup is over and firstly let us congratulate Spain on their win. There were many surprise results, unexpected eliminations at the Group Stage but overall it seems to be regarded as a success for SouthAfrica.

The question arises however on how we can make our favourite sport even more attractive than it is now? Wisely, Sepp Blatter and his FIFA cronies will review the use of modern technology to 'help' the referees. Good insofar as it goes but let us not burden the smaller clubs with potentially high costs for equipment PLUS the ongoing maintenance and operating costs. The big clubs in many countries MAY be able to comply with any directives that may follow on but at grass roots level could some simpler, low cost changes be tried in time for the next Mundial in different sectors/areas/ages? Let us assume the spectators want to see more GOALS.

1) Make the size of goals bigger? Height and / or width! By how much? Let us experiment and find out but as a start point we can take the average height increase in males over the last 120 years as a percentage and apply that to the area of the goal. Other ideas are welcome

2) Increase the size of the 18yard box? Straight across the pitch or further toward the centre line? Again, try various changes in well defined footballing categories and evaluate the results e.g. Under 21's?

3) Could corner kicks won during a game become a decider before a Penalty shoot-out?

4) What if, after winning 3 corner kicks, a Penalty is awarded to the team that has obviously attacked the opposition goal without actually scoring. This was common practice when I played football as a youngster plus it would help Penalty taking skills

5) The Rules for offside were fairly recently adjusted to allow a player adjudged to be level to continue to play. More pressure for the officials maybe so ask a basic question. Why have offsides at all? If an attacker wants to poach a few more goals is this not all to the good for the game. Somehow we should get rid of this practice whereby 4/5 defenders run out from their goal line to catch an attacker offside. Sometimes it looks more like the start of a 100 metre sprint!

continue in the next edition

VIRGÍLIO REIS

TRANSPORTES MERCADORIAS, LDA.

Transporte
Nacional
e Internacional



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

Porque devem os empresários do Algarve apoiar os meios de comunicação social da região?



Esta pequena nota é só para lembrar aos empresários do Algarve porque devem apoiar os meios de comunicação social que têm na região e, eventualmente, nos seus concelhos.

Como sabe caro empresário, os jornais, revistas e rádios locais, trabalham e sobrevivem financeiramente graças às receitas dos serviços da publicidade que prestam às empresas privadas e algumas, poucas, entidades públicas da região. A grande maioria dos órgãos de comunicação regionais não têm subsídios do Estado, nem cobram taxas pelos serviços que prestam, e subsistem apenas com o suporte das receitas da publicidade. É para que conheça os jornais e revistas que se publicam no Algarve, e também as rádios locais, que lhe pedimos que dê atenção às publicações e rádios da região e, na medida das suas possibilidades, quer apenas como leitor ou como empresário apoie e ajude na sua manutenção, divulgação e promoção.

Como empresário permita-me lembrar-lhe que os investimentos que faz em publicidade para promover a sua empresa, são investimentos bem aplicados porque, invariavelmente, podem dar mais notoriedade à sua empresa e mais negócios. Além do mais, não se esqueça que a publicidade é essencial para que mais potenciais clientes saibam onde está e o que faz, e também para os seus clientes habituais não se esqueçam de si! E tem outra coisa, o que investe em publicidade traz-lhe mais notoriedade e mais tarde ou mais cedo traz-lhe mais clientes e mais negócios. Se não investir nada em publicidade durante todo o

ano, poderá até poupar nas despesas, e isso resultar em ganhos no fim do ano, mas não se esqueça que desses ganhos vai ter que dar ao Estado o que poderia ter investido em marketing e publicidade para gerar mais negócios, mais valias, mais ganhos e até mais imposto para o Estado.

“Não poupe na farinha, para depois gastar no farelo!” invista na divulgação e promoção da sua firma, da sua loja ou estabelecimento, para que mais gente saiba de si, onde está e o que faz! Se você ficar no escuro e em silêncio ninguém vai notar que existe.



Faça publicidade! Publicite a sua firma de acordo com a sua disponibilidade e os objectivos que quer atingir. Faça-se ouvir e ver nos órgãos de comunicação escrita e falada que temos no Algarve. Claro! Conte também connosco, com a Rádio Algarvefm em Silves e a Atlântico fm em Olhão.



Apoie a comunicação social da região para que o Algarve nunca fique mudo.

Arroz de Marisco

Ingredientes:

600 gr de tamboril	2 cebolas
0,5 kg de camarão	4 dentes de alho
0,5 kg de conquilhas	2 tomates maduros
400 gr de arroz	1 dl vinho branco
1 dl de azeite	1 molhinho de coentros

Preparação:

Mergulham-se as conquilhas em água do mar ou água salgada para lhe retirar a areia e deixam-se ficar algumas horas. Amanha-se o tamboril e corta-se em postas mais ou menos regulares, deixando-o um pouco em água fria. Leva-se ao lume um recipiente com água e coze-se o camarão, podendo aproveitar a mesma água para abrir as conquilhas. Descascam-se os camarões, reservando alguns inteiros, e retiram-se os miolos das conquilhas, passando e guardando a água da cozedura.

Entretanto, picam-se finamente os alhos e as cebolas, escaldam-se os tomates e retira-se-lhes as peles e grão, cortando-se em pequenos cubos. Leva-se um tacho ao lume com o azeite, deixa-se aquecer, juntam-se os alhos e as cebolas e deixa-se refogar um pouco.

Junta-se o tomate, mexe-se bem, e refresca-se com vinho branco, deixando reduzir. Colocam-se dentro os bocados de tamboril, junta-se o arroz e completa-se com um pouco de caldo da cozedura dos mariscos, junta-se o louro e o raminho de coentros, tempera-se com sal e piri-piri e deixa-se cozer. Quando estiver quase cozido juntam-se os mariscos, rectificam-se os temperos e deixa-se acabar de cozer, tendo o cuidado de deixar ficar um arroz a "correr", ou seja, com suficiente caldo da cozedura depois de pronto.





Agenda de Eventos com o apoio dos

Jafers

SUPERMERCADOS

Vilamoura

Até 31 Exposição de pintura da jovem pintora algarvia, Janine Costa, intitulada "As Artes de Janine". Cascatas Golf Resort & Spa.

7 José Cid e Herman José.

The Lake Resort. 22h00

12 Nouvelle Vague Algarve10.

Projecto criado pelos multi-instrumentistas e produtores Marc Collin e Olivier Libaux.

Reinterpretação de temas clássicos do final dos anos 70 e anos 80 num estilo bossa nova/jazz.

Oceânico Victoria Golf Course. 22h00

13 Ive Mendes. Hotel D. Pedro Golf. 22h00

18 Abba Gold. Vila Sol Vilamoura Spa & Golf Resort. 22h00



Quarteira

Até 31 "Quarteira Activa" Salsa, aeróbica, localizada, beachcombat ou yoga, são algumas das modalidades ministradas pelos monitores de Fitness, no âmbito do Projecto "Quarteira Activa", uma iniciativa da Associação Dinamika. Palcos: Praça do Mar, junto ao Hotel D. José, no início do Calçadão e em frente ao Restaurante Lendário.

Até 31 Biblioteca de Praia. Trata-se de uma viatura com 1400 livros, jornais e revistas disponíveis para empréstimo. Avenida Infante Sagres, em frente à Praça do Mar.

Salir

Até 1 23º Aniversário/ Festival do Rancho Folclórico "As Mondadeiras das Barrosas" Associação Cultural e Recreativa das Barrosas.
7 e 8 VII Festival de Folclore da Serra do Caldeirão.



Benafim

Até 15 Torneio de Futsal Benafim
6 a 15 Semana de Animação e Desporto de Benafim. Tascas com "Come e Bebes"; Concertos; Exposição e Venda de Artesanato; Última Semana de Futsal; Vários Workshops de Desporto; BTT Nocturno de Benafim; Passeio Pedestre de Benafim



Moncarapacho

5 a 8 FARM - Feira de Arte, Artesanato, Agricultura e Recreio de Moncarapacho. Esta ano Inclui actividades desportivas distintas durante todos os dias.

Três Jotas A Lda
MÓVEIS E ESTOFOS
Visite-nos!
Vale desconto Especial
Mobiliário de Jardim e Esplanada
Não acumulável com outros descontos

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

LouléDoce, Lda
FÁBRICA DE PASTELARIA, LDA.
Distribuição de Bolos do dia em Loulé, Quarteira, Vilamoura e Albufeira

Produzimos Especialidades de Longa Duração

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

Dicas do Jafers Cocktails

No Verão nada melhor do que beber água ou bebidas frescas sem álcool para saciar a sede e refrescar o corpo. É claro que pode ter sempre no frigorífico vinho branco, verde, ou espumante bem fresquinho para beber uma taça quando o calor aperta ou para acompanhar um snack ou a refeição e assim tornar perfeito esse prazer.

Nos Supermercados Jafers tem sempre boas garrafeiras para escolher o que mais gosta, mas como estamos no pino do Verão e o calor obrigamos a ingerir mais bebidas, nesta edição vamos dar-lhe a receita para preparar mais um cocktail sem álcool que é uma delícia, e que vai adorar repetir e oferecer aos amigos. Os cocktails sem álcool oferecem entre outros benefícios e vantagens, a certeza de que os poderá beber e conduzir, sem receios.

Cocktails Jafers Tips

In summer nothing better than drinking water or cold drinks without alcohol to quench thirst and cool the body. Of course you can always have in a fridge, white wine, green, or sparkling wine all cold to drink a glass when the weather gets too hot or to accompany a meal or snack and thus make this a perfect pleasure.

In Supermarkets Jafers you always has good wine to choose what you like best, but as we are in the middle of summer and the heat, forces us to have more drinks, in this issue will give you a recipe to prepare another cocktail without alcohol that is a delight and that you will love to repeat and give to friends. Cocktails without alcohol offer among other benefits and advantages, the certainty that you can drink and drive without fear.

Sweet Dreams

- 5 cl de Sumo de Laranja (do Algarve de preferência)
- 15 cl de Sumo de Ananás
- 1 cl de Lime Juice
- 1 cl de Natas
- Gotas de Grenadine (xarope de romã)

Batem-se todos os ingredientes no shaker ou blender, usa-se copo long-drink. Decoração: 1 rodela de laranja, 1 cereja vermelha, folhas de hortelã e mais um pouco da sua imaginação.

Os ingredientes para este e outros cocktails, encontra-os sempre numa loja Jafers perto de si em Quarteira, Vilamoura, Quinta do Lago, Vale de Lobo, Alte, Benafim, Salir, St.ª Bárbara, e Moncarapacho.



Sweet Dreams

- 5 cl Orange Juice (Algarve oranges off course)
- 15 cl Pineapple Juice
- 1 cl Lime Juice
- 1 cl Cream
- Drops of Grenadine (pomegranate syrup)

Beat all ingredients in a shaker or blender, use a long-drink glass. Decoration: 1 slice of orange, a cherry red, mint leaves and a little more of your imagination.

The ingredients for this and other cocktails, you always find them at a Jafers shop near you in Quarteira, Vilamoura, Quinta do Lago, Vale do Lobo, Alte, Benafim, Salir, St.ª Bárbara, and Moncarapacho



SUPERMERCADOS *Fazem mais por si!*

Depois de Vilamoura, Quarteira, Quinta do Lago, Salir, Benafim, Alte em Loulé, St.ª Barbara de Nexe em Faro, Moncarapacho em Olhão, os Supermercados Jafers, ...

... abriu a nova loja em Vale do Lobo, Loulé.



Vale do Lobo
Nova loja
New shop



É sempre um prazer fazer compras no Jafers faz mais por si em / does more for you in: Quarteira, Vilamoura, Quinta do Lago, Alte, Benafim, Salir, Stª Bárbara de Nexe, Moncarapacho e/and Vale do Lobo



CARNEIRO Carta/Mês: O Dependurado: Sacrifício. **Amor:** Poderá ser invadido pela saudade, viva mais focado no presente. A felicidade espera por si, aproveite-a! **Saúde:** Procure fazer uma vida mais salutar. Cuidar da sua saúde não é uma questão de querer. É um dever. **Dinheiro:** Esta não é uma boa altura para investir nos negócios. **Nº Sorte:** 12

TOURO Carta/Mês: 2 de Ouros: Dificuldade ou Indolência. **Amor:** Dê mais atenção à sua família. Ela também necessita de si. Que o Amor seja uma constante na sua vida! **Saúde:** Poderá ter dificuldades em dormir. **Dinheiro:** Se pretende abrir um negócio não o faça já. Espere por dias melhores. **Nº Sorte:** 66

GÉMEOS Carta/Mês: 1A Papisa: Estabilidade, Estudo e Mistério. **Amor:** É uma boa altura para os nativos solteiros iniciarem um relacionamento estável. Procure intensamente sentimentos sólidos e duradouros, espalhando em seu redor alegria e bem-estar! **Saúde:** O descanso e o exercício físico são fundamentais para conseguir aguentar a pressão exercida sobre si durante este mês. **Dinheiro:** Planifique a sua vida profissional para que possa ser mais organizado e rentabilizar o seu trabalho. **Nº Sorte:** 2

CARANGUEJO Carta/Mês: Cavaleiro de Paus: Viagem longa, Partida Inesperada. **Amor:** Ponha as cartas na mesa e evite esconder a verdade. Enfrente os seus medos e as suas dúvidas e será feliz! **Saúde:** É possível que se sinta psicologicamente esgotado. Descanse mais. **Dinheiro:** É possível que tenha alguns problemas com o seu patronato. **Nº Sorte:** 34

LEÃO Carta/Mês: Morte: Renovação. **Amor:** Esqueça o seu passado afectivo e parta em direcção à felicidade. Que o futuro lhe seja risonho! **Saúde:** Andará mais impaciente nesta altura. **Dinheiro:** Financeiramente tudo se apresenta estável. **Nº Sorte:** 13

VIRGEM Carta/Mês: A Estrela: Protecção, Luz. **Amor:** Itura ideal para efectuar a mudança que tanto necessita de fazer. É tempo de um novo recomeço! **Saúde:** Canalize a sua energia para actividades de lazer. Faça apenas aquilo que realmente gosta. **Dinheiro:** Esforce-se por aumentar os níveis dos seus rendimentos, para conseguir melhorar a sua situação

económica. **Nº Sorte:** 17

BALANÇA Carta/Mês: 8 de Paus: Rapidez. **Amor:** Evite as discussões com alguém que lhe é muito querido. Agora é tempo para desenvolver a paciência e a vontade de partilhar. **Saúde:** Previna-se contra gripes. **Dinheiro:** Dê mais valor ao seu trabalho, e só terá a ganhar com isso. **Nº Sorte:** 30

ESCORPIÃO Carta/Mês: Valete de Ouro: Reflexão, Novidades. **Amor:** Poderá ser surpreendido pelo seu par. Aproveite a surpresa. Viva o presente com confiança! **Saúde:** Tente manter a calma, pois o seu sistema nervoso anda um pouco frágil. **Dinheiro:** Este é um momento favorável, aproveite para fazer o que já tinha planeado. **Nº Sorte:** 75

SAGITÁRIO Carta/Mês: 10 de Ouros: Prosperidade, Riqueza e Segurança. **Amor:** Saiba desculpar e pedir desculpa. O seu par apreciará a sua atitude. Siga a sua intuição, siga o caminho do amor! **Saúde:** Faça mais exercício físico. Olhe mais pela sua circulação sanguínea. **Dinheiro:** Tente poupar algum dinheiro. Mais tarde poderá precisar dele. **Nº Sorte:** 74

CAPRICÓRNIO Carta/Mês: O Carro: Sucesso. **Amor:** Mês de grande harmonia entre o casal. Aproveite ao máximo os momentos de alegria para agradecer a Deus tudo o que tem! **Saúde:** Modere o seu estado de ansiedade. **Dinheiro:** Êxitos a nível pessoal e profissional. **Nº Sorte:** 7

AQUÁRIO Carta/Mês: Êxitos a nível pessoal e profissional. **Amor:** Sentirá a necessidade de fazer alguns sacrifícios para manter o bem-estar familiar. Rejeite pensamentos pessimistas e derrotistas. Dê mais de si. **Saúde:** Tendência para sentir uma ligeira indisposição que o conduzirá à redução do seu ritmo diário. **Dinheiro:** Poderá ter as condições necessárias para se dedicar a um projecto deixado na gaveta. **Nº Sorte:** 14

PEIXES Carta/Mês: 7 de Espadas,; Novos Planos, Interferências. **Amor:** Sentir-se-á liberto para expressar os seus sentimentos e amar espontaneamente. Que o Amor seja uma constante na sua vida! **Saúde:** Estará melhor do que habitualmente. **Dinheiro:** CBoa altura para pedir aquele aumento ao seu chefe. **Nº Sorte:** 57



Termos e Expressões algarvias

Patrocinado por **Mobilar** móveis • Olhão

Franquelim pessoa fraca

Fura-pasto homem activo, enérgico, audacioso e atrevido.

Gaitona vadia

Lambaré paleio

Laré maçado

Limpar o sacco desabafar

Marafado furioso

Mata-mata latido continuado dos cães durante a noite

Mecha expressão de aborrecimento que é um eufemismo de merda

Meu avó em todo o Algarve pronuncia-se assim o substantivo masculino avô Os

Meter graveto: meter-se com alguém

Moga: sonsa

telhados estão baixos: as paredes têm ouvidos

Patochadas: tolices

Ramalhudo: olhos grandes, pretos, pestanudos e com sobrancelhas espessas

Sarrafusca: bailarico

Ter sonhas: ter prenúncios

Tibornada: pândega em que várias pessoas se juntam para comer tibornas (Pão acabado de sair do forno, a que se junta um fio de azeite um dente de alho)

Tónica: diminutivo muito comum de António

Vir nas horas dum cabrão: vir a toda a velocidade



Situações em que tem mesmo que dizer que NÃO!

- Quando o homem da garagem lhe garante que o arranjo do pneu são 300€.
- Quando na repartição de Finanças lhe dizem que o horário de fecho é às 13H00 e no seu relógio marcam 12h55.
- Quando no supermercado alguém lhe pede para passar à sua frente na caixa só porque está com muita pressa.
- Quando compra um objecto caríssimo e na loja lhe garantem que aqueles arranhoezinhos desaparecem com um simples passar de pano.
- Quando no aeroporto lhe pedem para levar uma mala de mão porque essa pessoa já tem excesso de peso.
- Quando o seu melhor amigo lhe pede para provar o chili que preparou com tanto carinho, mas você detesta picante.
- Quando aquela amiga que acabou de espatifar o carro dela lhe pede emprestado o seu carro.
- Quando alguém lhe pede para dar um golo da garrafa de água que acabou de comprar.
- Quando o seu cabeleireiro, de tesoura na mão, lhe garante que um corte radical lhe ficava a matar.
- Quando no autocarro, a pessoa que está ao seu lado lhe pede para ler a revista que acabou de comprar há 2 segundos atrás.
- Quando num bar um desconhecido lhe pede uma passinha no seu cigarro.
- Quando a sua melhor amiga vai dormir a sua casa e lhe pede a escova de dentes emprestada.
- Quando o seu namorado lhe pede para ler as suas cartas, diários, etc...
- Quando um amigo lhe receita os mesmos medicamentos que toma porque os seus sintomas são semelhantes.
- Quando o seu sobrinho mais novo lhe pede para falsificar a assinatura do seu encarregado de educação.
- Quando a sua mãe lhe pede ajuda para fazer uma limpeza geral lá em casa depois de você ter trabalhado um dia inteiro.
- Quando a sua amiga lhe pede para ficar com os 3 gatos, 5 cães e 10 hamsters enquanto ela vai de férias.
- Quando aquela pessoa que já lhe deve 150€ lhe pede emprestado 10 euros.
- Quando o empregado da sapataria insiste que aquele número, que por acaso é abaixo do seu, com o tempo vai alargar e ficar-lhe confortável no pé.
- Quando a filha dos melhores amigos dos seus pais vem viver para vossa casa e não participa nas despesas nem nas limpezas.
- Quando consegue atrair aquele homem fantástico para o seu quarto, lhe dá um preservativo e ele diz que não é preciso que está tudo bem.
- Quando o taxista pede para colocar o seu necessaire na bagageira para depois lhe poder cobrar o valor da bagagem extra.
- Quando insistem em vender-lhe um produto que sabe que foi testado em animais.
- Quando a pessoa que está ao seu lado naquele concerto com o seu artista favorito, tem um telemóvel que não pára de tocar.
- Quando insinuem que uma mulher não pode ser uma boa política, correctora de valores, empresária, ministra, ... ou mesmo condutora.
- Quando a sua melhor amiga passa as 24 horas dos 365 dias a lamentar-se do seu triste fado e a escolhe a si para ouvinte eterna.
- Quando os seus pais insistem em fazer de santos casamenteiros e lhe inpingem fins-de-semana com candidatos horrorosos.
- Quando na sala de cinema, a ver o seu filme favorito, aquele grupinho irritante não se cala um segundo a fazer comentários idiotas.
- Quando argumentam consigo que os filhos e as tarefas domésticas ainda devem ser responsabilidade maioritária da mulher.
- Quando o seu médico não lhe explica todos os porquês da quantidade de exames e tratamentos que lhe prescreveu.
- Quando a tentam convencer a não lutar pelos seus direitos, só por medo, comodismo ou chantagem emocional.
- Quando lhe dizem que o destino está traçado e portanto não vale a pena lutar pelos sonhos.

Fonte: truquesdemulher.com/2008/03/situacoes-em-que-tem-mesmo-que-dizer-que-nao/


Tabela das Marés

Porto de Faro/Olhão

Agosto
2010

Dia		Lua	Preia-Mar/Altura (metros)				Baixa-Mar/Altura (metros)							
1	D	Q. Minguante	05:52	-	2.82	18:12	-	2.88	11:57	-	1.19			
2	S		06:34	-	2.74	18:59	-	2.74	12:40	-	1.29	00:25	-	1.25
3	T		07:28	-	2.66	20:00	-	2.61	13:34	-	1.38	01:07	-	1.35
4	Q		08:36	-	2.62	21:16	-	2.55	14:47	-	1.44	02:03	-	1.43
5	Q		09:54	-	2.67	22:34	-	2.60	16:16	-	1.41	03:17	-	1.46
6	S		11:05	-	2.82	23:40	-	2.75	17:38	-	1.26	04:42	-	1.40
7	S		12:06	-	3.03				18:41	-	1.06	05:56	-	1.24
8	D	Lua Nova	12:58	-	3.25	00:36	-	2.94	19:32	-	0.84	06:54	-	1.04
9	S		13:46	-	3.46	01:26	-	3.14	20:19	-	0.65	07:44	-	0.84
10	T		14:31	-	3.60	02:12	-	3.30	21:03	-	0.53	08:30	-	0.68
11	Q		15:15	-	3.67	02:56	-	3.41	21:46	-	0.48	09:14	-	0.58
12	Q		15:59	-	3.64	03:40	-	3.44	22:29	-	0.52	09:58	-	0.56
13	S		16:44	-	3.52	04:24	-	3.40	23:12	-	0.63	10:42	-	0.63
14	S		17:30	-	3.33	05:09	-	3.28	23:58	-	0.81	11:28	-	0.76
15	D	Q. Crescente	18:20	-	3.08	05:56	-	3.12				12:18	-	0.95
16	S		19:18	-	2.82	06:49	-	2.93	00:47	-	1.03	13:15	-	1.16
17	T		20:30	-	2.61	07:52	-	2.76	01:44	-	1.25	14:25	-	1.33
18	Q		21:56	-	2.52	09:09	-	2.65	02:57	-	1.42	15:54	-	1.41
19	Q		23:14	-	2.55	10:30	-	2.66	04:25	-	1.48	17:21	-	1.36
20	S					11:36	-	2.75	05:42	-	1.42	18:25	-	1.24
21	S		00:12	-	2.65	12:27	-	2.88	06:39	-	1.30	19:13	-	1.11
22	D	Lua Cheia	00:56	-	2.77	13:08	-	3.01	07:22	-	1.18	19:51	-	1.00
23	S		01:32	-	2.88	13:44	-	3.13	07:57	-	1.07	20:24	-	0.92
24	T		02:05	-	2.98	14:17	-	3.23	08:28	-	0.98	20:54	-	0.87
25	Q		02:36	-	3.05	14:49	-	3.29	08:57	-	0.92	21:22	-	0.86
26	Q		03:06	-	3.10	15:21	-	3.30	09:25	-	0.89	21:48	-	0.88
27	S		03:37	-	3.11	15:52	-	3.26	09:52	-	0.90	22:14	-	0.93
28	S		04:07	-	3.09	16:24	-	3.17	10:19	-	0.94	22:40	-	1.01
29	D		04:40	-	3.04	16:58	-	3.05	10:49	-	1.01	23:06	-	1.10
30	S		05:13	-	2.96	17:35	-	2.90	11:21	-	1.11	23:39	-	1.21
31	T		05:54	-	2.85	18:20	-	2.73	12:02	-	1.23			

A sua empresa pode patrocinar a Tabela das Marés por apenas 0,05 € ou 0,025 € por cópia

 Para quem está de férias no Algarve, ou vive no concelho de Albufeira? Para quem gosta de música, Jazz, Country e outros géneros? O Olive Bar, mesmo ao lado do restaurante Solar das Oliveiras, na estrada de Vale Parra, Albufeira, oferece música ao vivo aos seus clientes todos os sábados. A melhor opção tem muito gosto em divulgar aqui o programa do Olive Bar para o mês de Agosto; 7 de Agosto - Sam Alone (country) / 14 de Agosto - Mistura Fina (jazz) / 21 de Agosto - SunSet / 28 de Agosto - Mário Spencer Duo. Para quem gosta de cantar o Olive Bar oferece Karaoke à quinta feira até Setembro.

Se reside ou está de férias em Albufeira ou próximo, aproveite para conhecer o Olive Bar, um bar muito especial com bebidas muito especiais. Você vai adorar o ambiente.

Mesmo ao lado do Olive Bar, está o Restaurante Solar das Oliveiras que também deve merecer a sua visita. Este restaurante funciona numa casa genuinamente algarvia, em que só o espaço interior foi remodelado para dar lugar a uma ampla sala cujas abobadas, pilares e decoração encantam os seus clientes. Apesar do bom gosto da decoração, do sofisticado ambiente, da ementa e carta de vinhos que apresenta, e da classe do serviço, o Restaurante Solar das Oliveiras não é um restaurante caro, muito pelo contrário. Com vários menus completos que vão desde os 15 € por pessoa até ao menu de 38 € que tem como prato principal o famoso bife de Kobe. Se reside no Algarve ou está de férias na região? Na sua próxima visita a Albufeira conheça O Solar das Oliveiras, na estrada de Vale de Parra, e certamente vai adorar este restaurante pela sua originalidade, ambiente, excelência da cozinha e óptimo serviço.

 For those on holiday in the Algarve, or live in Albufeira? For those who love music, Jazz and Country? The Olive Bar, just beside the restaurant Solar das Oliveiras, on the road from Vale Parra, Albufeira, offers live music to its customers every Saturday. The best option is delighted to tell the music program in Olive Bar for August; August 7 - Sam Alone (country) / August 14 - Mistura Fina (jazz) / August 21 - SunSet / August 28 - Mario Spencer Duo. For those who like to sing? The Olive Bar offers karaoke on Thursdays until September.

If you live or are vacationing in or near Albufeira, take time to know the Olive Bar, a bar with very special drinks and music. You'll love the Olive Bar environment.

Right beside the Olive Bar, is the Restaurant Solar das Oliveiras which also deserves a visit. This restaurant is genuine Algarve house, where only the interior space was remodeled to make way for a wide launching room whose vaults, columns and decorative delight the customers. Despite the sophisticated environment, menu and wine list in displays, and class of service, the Restaurant Solar das Oliveiras is not an expensive restaurant, quite the contrary. Solar das Oliveiras offers complete and different menus ranging from 15 € per person up to a menu of 38 € which has for main dish the famous Kobe beef. If you live in the Algarve or are on holiday in the region? On your next visit to Albufeira come to know Solar das Oliveiras, on the road to Vale de Parra, and certainly, you will love this restaurant for its originality, atmosphere, excellent cuisine and great Service.



<p>7 de Agosto</p>  <p>Sam Alone (country)</p>	<p>14 de Agosto</p>  <p>Mistura Fina (jazz)</p>
<p>SUNSET</p>  <p>21 de Agosto</p>	<p>28 de Agosto</p>  <p>Mário Spencer Duo</p> <p>Karaoke à 5ª feira até Setembro</p>

Olive 

Cocktail & Music Bar

Música ao Vivo • Sábado • Saturday • Live Music

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

Solar das Oliveiras

RESTAURANTE GRILL

Bife de Kobe
Kobe Steak



Tem área para fumadores / Has smoking area
Encerra à Segunda-feira / Closed on Mondays

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

Agenda de Eventos, Município de Lagoa

Até 15 Bienal Portugal Arte 2010 Edp. Mostra internacional de arte contemporânea. Centro de Congressos do Arade. 17h00 às 23h00



Até 31 "A Gaiola das Loucas". Musical de Filipe La Féria. Centro de Congressos do Arade. 22h00 - 00h00



5, 6 e 7 Festival "Sons do Atlântico World Music. Dia 5: Tinariwen (Mali) e Kimi Diabaté (Guiné-Bissau) Dia 6: Carminho e Viviane (ambas de Portugal) Dia 7: Tito Paris (Cabo Verde), Kumpania Algazarra e Dj Clube Conguito (ambos de Portugal) Senhora da Rocha, Freguesia de Porches. Recinto aberto ao público a partir das 18:00 horas e actuações musicais a partir das 22:00 horas..



Tinariwen

2010 Fatacil

20 a 29 Agosto Lagoa

XXXI Feira de Artesanato, Turismo, Agricultura, Comércio e Indústria de Lagoa

20
6ª Feira
Friday

Pedro Frias Band

25
4ª Feira
Wednesday

Paulo Gonzo

21
Sábado
Saturday

ANJOS

26
5ª feira
Thursday

Tribute "Pink Floyd"

22
Domingo
Sunday

Mafalda Veiga

27
5ª Feira
Friday

Rui Veloso

23
2ª Feira
Monday

GNR

28
Sábado
Saturday

Xutos & Pontapés

24
3ª Feira
Thursday

David Fonseca

29
Domingo
Sunday

Idolos 2009/10

Organização



Patrocínios



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

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

Solução na próxima edição



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

Solução da edição anterior
Solución de la edición anterior

ANEDOTAS

No Restaurante

- Já a chamei três vezes! A menina não tem orelhas? - pergunta o cliente à empregada.
- Tenho sim, quere-as com feijão ou com ervilhas?

A Sogra

Um homem encontra um amigo e diz-lhe:
- Estás cada vez mais parecido com a minha sogra. A única diferença é o bigode!

O amigo responde-lhe;
- Mas eu não tenho bigode!
- Mas a minha sogra tem!

Na Farmácia

Diz o farmacêutico para um fornecedor:
- Há mais de 20 anos que vendo estes comprimidos e nunca tive uma única reclamação. Ora isto prova o quê?

Ouve-se uma voz muito sumida:
- Que os mortos não falam!

No Manicómio

- Diga-me: por que está aqui?
- Por gostar mais de sapatos do que de botas!
- Mas isso é natural! Eu próprio prefiro os sapatos!
- Ah sim? E como gosta mais deles: cozidos ou fritos?



PROVÉRBIOS POPULARES - MÊS de AGOSTO

- Em Agosto aguilhoa o preguiçoso e sê cuidadoso.
- Em Agosto apanha macela, que livra da botica o uso dela.
- Em Agosto ardem os montes e secam as fontes.
- Em Agosto dá o sol pelo rosto.
- Em Agosto deve o milho ferver o carolo.
- Em Agosto espingarda ao rosto.
- Em Agosto há bulha o preguiçoso.
- Em Agosto malha a teu gosto.
- Em Agosto palhas ao palheiro, meninas ao candeeiro.
- Em Agosto toda a fruta tem o seu gosto.
- Em Agosto vale mais vinagre que mosto.
- Em Agosto, sardinha e mosto.
- Junho, Julho e Agosto, senhora, não sou vossos.
- Lá vem Agosto com os seus santos ao pescoço.
- Lua nova de Agosto carregou, lua nova de Outubro trovejou.
- Luar de Janeiro não tem parceiro, senão o de Agosto, que lhe dá de rosto.



Dúvidas Existenciais

- Porque é que os n.ºs de telefone marcados por engano nunca estão ocupados?
- Se tentares falhar e consegues, foi um fracasso ou um sucesso?
- Se a caixa negra nunca se danifica com a queda do avião, porque é que todo o avião não é feito desse material?
- Porque é que os sumos de limão são feitos com aromas artificiais e os detergentes de loiça com limões verdadeiros?
- Porque é que o Batman usa as cuecas por cima das calças?
- Porque é que as lojas 24 horas tem fechaduras nas portas?
- Como é que se deita um boomerang fora?
- Porque é que nos anúncios a pensos higiénicos utilizam liquido azul?
- Porque é que não existe comida para gato com sabor a rato ou comida para cães com sabor a gato?
- Qual a cor de um camaleão quando se vê ao espelho?
- Como pode o Pato Donald ter sobrinhos se não tem irmãos?
- A quem pedem informações os policias quando se perdem?
- Por que é que um homem diz que foi pescar quando não pescou nada?
- Porque é que soutien está no singular e cuecas no plural?



Conte connosco para se fazer
Ver e Ouvir mais no Algarve!

A melhor opção
La mejor opción 

Imprensa

Revista "A Melhor Opção"
Aqui só paga o espaço do anúncio!...

A melhor opção
La mejor opción 



...Para ter o seu logotipo no mapa do
Algarve, ter uma página na internet
ou Ouvir o nome da sua firma
na rádio, pode ser de graça!

Brindes Publicitários

Tenha sempre a mão um brinde
para dar aos clientes que fazem
compras na sua firma!



Rádio

Faça-se Ouvir em Rádio!
Faça publicidade em
rádios do Algarve
desde **3,33€ por dia!**



Fale connosco 968639468
inalves@mail.telepac.pt

Meios Móveis

Faça-se Ver e Ouvir em
qualquer sitio do Algarve!



Fale connosco! Levamos a sua
mensagem a qualquer lado. Em
papel, na rádio ou sobre rodas!

Artes Gráficas

Para fazer o seu material
impresso, desdobráveis,
folhetos ou flyers,
consulte-nos. (oferecemos a
distribuição com a revista)





Festival
do Marisco
OLHÃO'10 10 a 15 AGOSTO

2010 **Fatacil** 20 a 29 Agosto
Lagoa
XXXI Feira de Artesanato, Turismo, Agricultura, Comércio e Indústria de

Preserve o Ambiente. Não suje a praia!