

COMERCIO DE PORTIMÃO

SEMANARIO DE DEFEZA REGIONAL

Propriedade da Tipografia Lumen

Redacção e Administração—Rua Machado Santos, 10—Portimão

Director e Editor—AUGUSTO M. LEAL

Publica-se aos Domingos

Comp. e Imp. — TIPOGRAFIA LUMEN — TELEFONE N.º 28 — Portimão

LIGA PORTUGUESA DE PROFILAXIA SOCIAL

AS UVAS: TUTREM E CURAM

Os alimentos mais concentrados não são os mais recomendáveis, porque o organismo, para deles se apropriar, precisa de os dissolver. Daí, o aforismo "Corpora non agunt nisi soluta", o que quer dizer: os alimentos não actuam senão dissolvidos. As uvas (com os seus 80% de água constitucional para os seus 20% de albumina, glicose e sais fundamentais)—estão nestas circunstâncias excelentes para entrarem desde logo (sem prévia digestão, entenda-se) no metabolismo celular, ou por outras palavras, no ciclo da vida inter-orgânica. Comer uvas (depois de cuidadosamente mastigadas) a, pelo menos, um repasto por dia, eis um procedimento higiénico que tem de ser considerado como já essencial a quem queira conservar a sua saúde. Esteja-se com todos os seus órgãos sãos ou alguns doentes, o sumo das uvas provoca um bem estar considerável. Os bagos dos cachos, perfeitos (tendo previamente sido imergidos em água e demoradamente por causa dos sais cúpricos porventura aderentes por motivo de aplicações preventivas das doenças criptogâmicas, maduros e grados à vista, dão uma refeição completa para primeiro almoço ou lanche — visto como (de preferência se não devem juntar e por causa das incompatibilidades tróficas) com outros alimentos, sobretudo cosinhados, e que são heterogénios da acção ao tubo digestivo humano.

As uvas são o fruto das videiras, planta que mais cultivada é em Portugal. Ha uvas brancas, amareladas, esverdeadas, cor de violeta e até negras. As mais apetecidas são as brancas e doiradas pelo sol. São as que possuem mais vitaminas também. Esta noção das "vitaminas" posta em refêvo pelos cientistas americanos principalmente, vem orientar os conhecimentos dietéticos para um campo novo de estudos que vai nobilitar e pôr em relêvo as doutrinas Naturistas espalhadas neste país, mercê duma nunca afrouxada propaganda. A super-cosinha vai sendo cada vez menos aconselhada, pois que quanto maior for a reposição e reparação dos alimentos no fogo, maior é a perda das vitaminas úteis.

Um exemplo: O leite (esterilizado para extinguir os micróbios), dado continuamente e exclusivamente a crianças, leva-as a definharem em breves meses.

Pois, se dermos a essas crianças o sumo de uvas frescas, uma como ressurreição se operará. E' que o suco das uvas conserva todos os seus princípios alimen-

tares de azote, glicose e sais bromológicos, e além disso as "vitaminas" para dar vigor a quem a super-cosinha havia quasi causado a morte...

Mas onde estão essas misteriosas "vitaminas"? Junto á casca de todos os frutos e outros alimentos porque quem as provoca é o Sol criador da vida e da força. Quanto mais ao Sol expostas tenham sido as uvas melhores são os seus efeitos alimentares e curativos. Em Portugal, podia e devia haver uvas à venda, pelo menos 6 meses. Alguns viticultores, para seu uso, assim fazem, geralmente dependurando-as nos tectos das suas moradias. Mas podem mergulhar-se os seus pedunculos em água para se apresentarem mais frescas ao consumidor. O que é necessário é sustar, por todos os meios, a humidade nos locais do fruteiro, pois que a proliferação dos bolores na película dos bagos os altera.

Conclue no próximo número

Grande Casino e Pavilhão Avenida DA PRAIA DA ROCHA

Continuam abertos, com larga concorrência e inumeros atractivos.

O Pavilhão Avenida, ideal recinto de diversões elegantes, todas as noites dá animadissimos Bailes, abrilhantados pela sua magnifica Orquestra Jazz, a qual conta eximios tocadores de piano, saxofone, violino, trompeta, Jazz, banjo, contra-baixo, harmonicas, etc., realizando-se aos sabados, as tradicionais Festas Extraordinarias, que têm o seu início no proximo sabado 19, com o "Baile cor de Rosa".

No Grande Casino, alem de funcionarem todas as suas secções de Jogos permitidos por lei, sempre repletas de frequentadores, ha um animado Dancing, no qual se exibem os melhores numeros de Variedades Internacionais.

Mantem-se o entusiasmo e cada vez mais crescente, á medida que vão desfilaro essas belas artistas.

Atualmente, alem de tres formosas Bailarinas de Salão, brilha a gentil coupletista e bailarina hespanhola "Matilde Santa Cruz" cognominada "La Maja Andaluza". Na proxima terça feira 15, sensacionais estreias.

Tanto no Pavilhão, como no Casino, mantem-se permanentemente, um modelar Serviço de Bar e Restaurante.

Anomalias dentarias

A anomalia, que é um desvio do tipo primitivo, pode ser corrigido e principalmente nas creaturas de tenra idade, á excepção das anomalias de erupção, que pode ser precoce na dentição temporaria ou tardia na dentição permanente.

Há as diversas anomalias de disposição: os dentes inclinados para deante a que se chama *antroversão*; e aos inclinados para traz, damos-lhe o nome de *retroversão*.

Quando a direcção dos dentes é para os lados denomina-se de *lateroversão*, e quando aqueles estão torcidos dizemos que o dente tem *rotação sobre o eixo*. Temos ainda as anomalias de sede, que são os que se referem á implantação fóra da arcada ou fóra da cavidade bucal, havendo a anomalia de numero que é tambem a referente a aumento ou diminuição de dentes.

Acerca da constituição temos as anomalias de forma que, sendo parciais, dizem respeito á parte caronaria ou á parte radicular. Se são totaes, quer na corôa ou raizes, ou ainda em ambas as coisas, classifica-se de gigantismo ou de nanismo.

Quanto ás anomalias de estrutura, pode ser simples se o dente tem sulcos ou qualquer depressão; complicada se reunir os de dois germens num só, ou se dividir um germen em dois.

Pereira Batalha
Cirurgião-Dentista

Quem perdeu?

Encontra-se depositada na nossa redacção uma argola com chaves e um canivete, que será entregue a quem provar pertencer-lhe.

Boa Esperança A. C. Portimonense

Em Assembleia Geral deste Club, realizada em 17 de Julho p. p., foram eleitos os seguintes corpos gerentes para a época de 1933/4.

Assembleia Geral

Presidente—Dr. Luciano Pereira, Vice-Presidente—Bento Lobo da Veiga, 1.º Secretario—José Alves Romão Nilo, 2.º Secretario—Antonio Valentim Raposo.

Direcção

Presidente—Emidio Serra, Vice-Presidente—José da Encarnação Guinote, Tesoureiro—João Antonio Simões Tavares, 1.º Secretario—Luiz Anacleto Junior, 2.º Secretario—Manoel Pedro Boneca Junior, Vogaes—Francisco Marques Oliveira e João Moreira Figueiras.

Conselho Fiscal

José Conde Fernandes, José Gaspar Patrocínio e Manoel Martins Cartaxo.

Farmacia de serviço

Entra HOJE de serviço permanente durante a semana a farmacia Gomes & Piedade.

Agradecimento

Maria da Conceição Alvo e seus filhos; Augusta Alvo Peixinho, seu marido e filhos; Guilherme Alvo Victoriano, Francisco Alvo Junior, sua mulher e filho; José dos Reis Alvo, sua mulher e filhos e Luiz da Costa Alvo, na impossibilidade do o poderem fazer pessoalmente, veem por este meio agradecer a todas as pessoas que em 22 de Maio e 13 de Junho, se dignaram acompanhar á sua ultima morada, os seus chorados paes e avós, Francisco da Costa Reis Alvo e Maria Francisca Alvo.

Alviçaras

Dão se a quem entregar nesta redacção um emblema de ouro do Portimonense Sporting Club, que no passado domingo foi perdido no jardim ou proximidades.

Pavilhão Avenida

DA PRAIA DA ROCHA

Bailes todas as noites.
Festas extraordinarias, aos Sabados.
Explendida Orquestra Jazz.
Sabado, 15 - Baile Cór de Rosa.
Diversões.
Bar - Restaurante.

Pensão

Da-se em casa de familia séria e proximo do Liceu, a creanças matriculadas no mesmo, ou a algumas senhoras.

Tratar com Maria Amelia Gra-de Silvestre — Rua Infante D. Henrique 129 — Portimão.

Este numero foi visado pela
Comissão de Censura.

Arrenda-se

Por 3 anos, a principiar em 1 de Novembro, a propriedade rustica e urbana denominada "S. Sebastião", á sahida de Portimão, no principio da estrada para Alvôr. Pagamento anticipado em cada ano. Recebem-se propostas de preço.

Dirigir a Dr. João Lopes Garcia Reis - Rua Castilho, 2 - 2.º LISBOA

GRANDE CASINO

DA PRAIA DA ROCHA ZONA OFICIAL DE JOGO,

A bellissima bailarina - coupletista hespanhola
La Maja Andaluza, Matilde Santa Cruz.
3 FORMOSAS BAILARINAS DE SALÃO
Bar - Restaurante - Dancing - Coiffeur
Na proxima terça-feira, 15
SENSACIONAIS ESTREIAS

Biciclete

Gratifica-se quem indicar o paradeiro duma bicicleta de corridas, pintada de azul, tendo a roda de traz nova, que levaram da Praia da Rocha, na passada segunda-feira 31 de Julho.

Dirigir-se a José Pacheco da Gloria — Portimão.

TRESPASSA-SE

CASA para moradia e comercio, proximo do Liceu.

Vende-se armação para estebelecimento.

Nesta redacção se diz.

Pez Preto (Breu)

Proprio para barcos, oferece aos menores preços do mercado

José Pereira Junior

Rua Infante D. Henrique 214 e 216, — PORTIMÃO.

Tambem tenho estopa alcatroada.

Liceu do Infante de Sagres

A inscrição dos alunos internos para o proximo ano lectivo de 1933-1934, efectua-se de 1 a 10 de Agosto. Poderão admitir-se inscrições de: 11 a 15 de Agosto mediante o pagamento de uma propina de 15\$00.

Esta inscrição faz-se mediante a apresentação de um boletim no qual deve ser colada uma estampilha fiscal de 7\$50. O boletim deve ser acompanhado dos documentos constantes da relação patente no Liceu.

ARMAZENS

Proprios para adega, deposito de materiaes, ou garage, aluga-se. Rua Arco Maravilhas.

Informa, Manoel Ojeda Martins

Humberto Sequeira

SOLICITADOR

Inquilinato, Divorcios, Inventários, Cobrança de dividas, Outros serviços judiciais e extra-judiciais, Obtenção e legalisação de documentos nacionais e estrangeiros.

Todos os dias uteis das 9 ás 11 e das 17 ás 19 horas.

Rua Dr. Antonio Candido

(Antiga Porta da Serra) N.º 49 PORTIMÃO

Liceu do Infante de Sagres

Os alunos candidatos á insenção de propinas, devem require-la ao Reitor deste Liceu de 15 a 31 de Agosto.

O requerimento deve ser instruido com os documentos que constam da relação afixada no Liceu.

O pagamento das propinas de inscrição, de Esc. 164\$00, assim como a entrega do selo fiscal de Esc. 20\$00, deverá ser efectuado de 1 a 30 de Setembro proximo.

A primeira propina de frequência de Esc. 81\$50 é cobrada de 7 a 14 de Outubro.

Compra-se

Telha typo Marselha da Empreza Ceramica de Lisboa.

Dirigir oferta a este jornal.

Espingardaria Algarve

A mais completa das provincias, a unica que rivalisa com as da Capital em sortido e preços.

Enorme existencia de armas de caça, de defeza e de recreio, de várias marcas, modelos e calibres, de procedencia Alemã, Belga, Franceza e Hespanhola.

Importação directa da origem, motivo porque os preços são absolutamente vantajosos.

Apetrechos e munições.

Compra e venda de armas usadas.

Representante da «Verney-Carron»

José Viegas Mansinho

TAVIRA



PEREIRA BATALHA

CIRURGIÃO DENTISTA

PELA FACULDADE DE MEDICINA DE LISBOA

Especialista das doenças da boca e dentes

CLINICA E CIRURGIA

Tratamento da boca e dentes.

Extrações com anestesia desde 10\$00

Obturações a ouro, porcelana, amalgama e cimento.

Limpeza dos dentes.

PROTESE

Trabalhos artificiaes executados por um habil mecanico.

Dentaduras completas e parciaes. Dentes a pivot, Bridge, dentes fixos sem placa. Coroas em ouro e platina.

Fazem-se tranformações de placas, ou de qualquer outro trabalho, que não estejam bons para a mastigação.

Concertos.

Consultas diarias das 10 ás 19 horas.

Preços reduzidos para as classes menos abastadas, das 10 ás 12 horas

Extrações desde 5\$00

Rua Machado Santos, 12 — PORTIMÃO

Alfaiataria Modelo

DE

ANTONIO JOAQUIM RIO

LAGOA — ALGARVE

Estende-se esta acreditada casa de trabalho perfeito e sobretudo economico, de Lagoa a Portimão, mostrando sempre aos seus estimados clientes, novos modelos em fatos, figurinos recebidos recentemente das grandes novidades em Paris e Londres.

Sempre variedades em ricas côres de fazendas, em que o seu proprietário, acode sempre com prontidão a todos os pedidos que lhe são dirigidos, enviando amostras a quem as requisitar.

Fatos a feitto desde Esc. 120\$00, 130\$00, e 140\$00

com bons fórros de setins.

Em Portimão, todas as quintas-feiras e domingos.

PREDIO

Vende-se, de construção moderna, na Rua 5 de Outubro, constando de armazens, adega e cocheira, e 1.º andar com 12 boas divisões, quintal, instalação electrica e agua.

Tratar com Bento Maçanita — Portimão.

ARMAZEM

Aluga-se proximo da Estação do Caminho de Ferro, com 240 metros quadrados, portas bastante largas dando entrada a qualquer camionete.

Quem pretender dirija-se a esta Redacção.

Sandalias e sapatos todos em borracha com palmilhas de cortiça,

nas côres: branco, azul, verde e canela

de 12\$50 a 20\$00

CALÇADO BRANCO com sola vulcanisada (fabrico nacional) em diversos feitios para todos os tamanhos.

Silenciosos com pisos de corda com vira branca, desde 10\$00.

Vende a

Casa das Alpargatas

Rua Machado Santos, 27 e 29 — PORTIMÃO

Descontos especiais para revenda.

Doutor Ilidio Prazeres

Medicina da boca. - Dentes

Rua Miguel Bombarda — PORTIMÃO

Atenção

Quere V. Ex.ª barbear-se em sua casa melhor que no seu proprio barbeiro?

Experimente sem exitar as laminas TIP-TOP e SERVOS.

Não rebenta a pele nas barbas mais asperas, nem causa a mais pequena dôr.

Vendem em Portimão:

CASA INGLEZA

RAFAEL RODRIGUES D'ALMEIDA

ANTONIO PEDRO DO VALE, L.DA

Marmores quasi ao preço do zinco e do cimento armado

Para tampos de balcões e mêsas de fábricas de conservas:

Pedras para moveis.

Jazigos de capela e subterraneos, a pronto e a prestações, campas.

Lavatorios em marmore adequado a todos os estilos de mobilia, quasi ao preço dos de madeira.

Queira V. Ex.ª num postal consultar

E. MELO - Oficina de canteiro — Rua Silva Lopes - LAGOS

PADARIA BIJOU

Previne o publico de que todos os seus distribuidores trazem nos cabazes o distintivo da casa, continuando sempre a bem servir os seus clientes.

Fabrico esmerado de pão de todas as qualidades e bolos, de que executa qualquer encomenda. O seu fabrico é feito com levedura portuguesa.

Agradecendo ao publico a preferencia que lhe tem dispensado, continua esta casa a bem o servir com todas as condições higienicas.

35 - Rua Infante D. Henrique - 37 PORTIMÃO

Vinho Sanguinhal

Tinto, Clarete e Branco em garrações de 5 litros.

Vende-se na

CASA INGLESA

VENDE-SE

Uma Americana, estado nova, com arreo.

Nesta redacção se diz.

BUCELAS

Clarete, branco e tinto superior

Os mais afamados vinhos de mesa, em garrações

Vendem:

GOMES & PIEDADE, Lda.

Rua Carlos da Maia, 14

PORTIMÃO

unicos representantes n'esta, Silves e Lagos.

REPRESENTAÇÕES

Ribeiro Pereira, Limitada

Rua Formosa, 67 — PORTO

Telefone - 1438 Telegramas - RIPÉRA

Aceitam representações de boas fabricas

Toda a qualidade de impressos como sejam: programas, prospectos, postais, papel para cartas, envelopes, memoranduns, etc, executa com rapidez, perfeição e a preços modicos, a oficina do nosso Jornal, TIPOGRAFIA LUMEN,

Rua Machado Santos, 10 — (Proximo á Igreja.)