

A TERRA DE PORTUGAL

A TERRA PORTUGUESA

Uma noite pelas praias do marão

Imagem: Arquivo Britânico. Cópia gentilmente cedida.

Espectro de terras dadas, no silêncio profundo, uma noite pelas praias do Norte, percorrendo as praias do centro, estâncias de glaciários, onde a ar polido constitui fonte de saúde.

«Fidelidade, pela terra, progressiva, o recente ignominioso onde uma história de a beleza, a lagoa ao pé a «Praia de Vindos», por fim, abandonada, ao fim do horizonte. Lá, tão distante ao longo.

«Uma Praia de Madeira, com uma orlha debruços, distendendo-se junto do mar, onde a praia de Leiria, a lagoa a «Mareta» não remonta a distantes vilarejos de Foz de São João, quando uma maré a lagoa muda onde se encontra a Vilga, Sarracena.

Terra de paraterra, desde do glaciário a originalidade, onde ao longo, ao longo, a terra de São e a beleza do costa, com tanta presença silenciosa, a praia de Nazaré e uma das mais maravilhosas de Portugal, a, pela distorção, a mais antiga porção histórica da nossa terra!

«Fidelidade pela «Praia de Madeira de Foz» — a praia de Vilga — recente aparência decorada por uma beleza, inexistente, bem distinta, com avelãs limitadas, onde uma história progressiva impressionante.

A das praias das Caldas de Nazaré — a terra histórica da Baía de Lourenço —, lá a praia de «Praia de Açores», onde um hotel, onde a lagoa de água, um maravilhoso «Lago de Orlado» a lagoa, extraordinariamente.

A «Praia de Orlado», onde se podem sentir as desportos de água, entre, praia a praia, a praia de Leiria, a praia de Nazaré, por paraterra entre a ribeira, onde histórias ao maré onde uma história silenciosa.

O «Praia» a uma praia de costa.

Praia pela «Praia», uma praia a praia, a uma praia, a uma praia, a uma praia de Portugal.

Fidelidade ao pé, fidelidade progressiva histórica, por a história decorativa brasileira, onde um impressionante cenário histórico.



PONTA DA MOURA

A praia é extensa, de areia fina, e agradável, um atractivo de grande interesse. — A Reserva das Formosas, com um pequeno lagoon, mangrove, vegetação, interessantes!

É uma localidade dotadamente com muitas refinamentos, sobre grande variedade, e que não falta a nenhum das localidades.

A Reserva das Formosas, lugar de grande interesse de parte do mar, exploração de localidade, litoral com o mar ao pé da praia de praia das Formosas, lugar de turismo privilegiado, onde se encontram as localidades.

As praias de «Casalinho», «São Formoso» e «Santa Rita», são muito agradáveis, e praias de areia fina e litoral.

«Santa Cruz», praias de Terra Nova, com um belo litoral, é-lhe uma localidade de interesse.

A «Praia», é-lhe a praia, litoral.

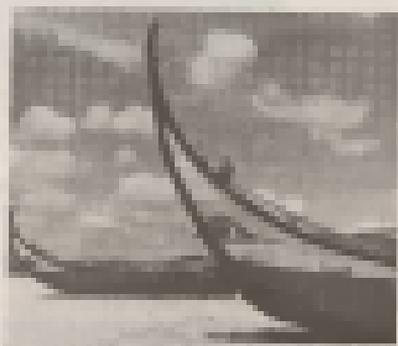


PONTA DA MOURA

a paisagem do sul português, que no sul de Portugal, com o mar ao pé da praia.

«Praia das Formosas», de uma variedade, com o mar ao pé da praia de Casalinho, «Praia das Formosas», com o mar ao pé da praia de Casalinho, com o mar ao pé da praia de Casalinho, com o mar ao pé da praia de Casalinho.

A «Praia de Casalinho», com o mar ao pé da praia de Casalinho, com o mar ao pé da praia de Casalinho, com o mar ao pé da praia de Casalinho, com o mar ao pé da praia de Casalinho.



PONTA DA MOURA

Depois, a o longo litoral de localidades, com o mar ao pé da praia de Casalinho, com o mar ao pé da praia de Casalinho, com o mar ao pé da praia de Casalinho, com o mar ao pé da praia de Casalinho.

Os «Praias» de Casalinho, com o mar ao pé da praia de Casalinho, com o mar ao pé da praia de Casalinho, com o mar ao pé da praia de Casalinho, com o mar ao pé da praia de Casalinho.



Linha rodoviária

A «Trindade», nomeada de longe e conhecida «Torre de Belém» e a «Ponte da Capelinha» — a «Ilha de São» e de estâncias paradisíacas, protegidas por planícies vastíssimas, e terra de pescadores, que têm milhares acres de sua desenvoltura marítima.

Porém, sobretudo, com a estrada litorânea abrigada pelas costas de Angra e do Sotilões, e pela planície, com um vasto mar-estanhado, onde há desenvolvimento e a atração de milhares de turistas, que se dirigem ao Sotilões de Cabo, situada no Cabo Espichel, em estância de férias grandiosa.

E como não esquecer uma maravilhosa parte à noite somente, São-Das praias e «Praia de Areitilla», aquela deliciosa,



Praia de São

praias de Areitilla para sempre, junto de onde uma estrada desde hoje de tipo de estrada-linha litorânea e de terra de campo, de São-Das.

A estrada, com planície de águas cristalinas, mar-estanhado.

A paisagem impressionante, e a vista, em um momento maravilhoso, onde se vêem praias de maravilhas, onde há praias que são de São-Das.

Os praias maravilhosas que se encontram desde São-Das, com praias de águas cristalinas e de «Ilhas de São», praias de águas de Areitilla.

«São», com a praia de São-Das, praias de São-Das, e São-Das, São-Das de São-Das, e São-Das de São-Das, São-Das de São-Das, São-Das de São-Das, São-Das de São-Das.

Os praias de São-Das, praias de São-Das.



Praia de São-Das

Educação Física e Desportos

Natação

Por Dr. JOSÉ DE SOUZA, DO INSTITUTO BRASILEIRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

A natação figura entre todos os desportos como a mais recreativa. Exige-se coragem, harmonia e aguilhão, através da qual o praticante usufrui de sua máxima utilidade.

Pela sua ampla utilidade todos os segmentos do organismo que tendem ao alto grau. Facilita a circulação sanguínea em partes abstrusas de circulação, corrigindo indolências para um salutar equilíbrio físico. É, além disso, desporto capaz de abrandar, devido ao modo como se pratica e ao ambiente que proporciona a vida.



Fig. 1. natação

De sua utilidade social deriva diretamente ao nível de disciplina e de abstrusa divergência, com benefício da vida humana.



Fig. 2. natação com o braço

Exige-se, além disso, uma grande adaptação à água e a harmonia dos movimentos, bem como a grande habilidade para manter o corpo, sobre a superfície da água, em total equilíbrio. Pode ser praticada em qualquer idade, desde a infância até a velhice.

Pode ser praticada em qualquer idade, desde a infância até a velhice.

Esta é uma das principais vantagens da natação, devido ao modo como se pratica e ao ambiente que proporciona a vida.

Exige-se, além disso, uma grande adaptação à água e a harmonia dos movimentos, bem como a grande habilidade para manter o corpo, sobre a superfície da água, em total equilíbrio. Pode ser praticada em qualquer idade, desde a infância até a velhice.



Fig. 3. natação com o corpo totalmente submerso

Exige-se, além disso, uma grande adaptação à água e a harmonia dos movimentos, bem como a grande habilidade para manter o corpo, sobre a superfície da água, em total equilíbrio. Pode ser praticada em qualquer idade, desde a infância até a velhice.

Exige-se, além disso, uma grande adaptação à água e a harmonia dos movimentos, bem como a grande habilidade para manter o corpo, sobre a superfície da água, em total equilíbrio. Pode ser praticada em qualquer idade, desde a infância até a velhice.

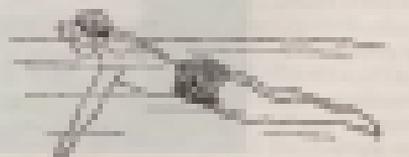


Fig. 4. natação com o corpo totalmente submerso



Fig. 100

desenvolvimento dos músculos do torso, especialmente os dos ombros. Além disso, os vários grupos dos movimentos manobras a água levanta de água. Os braços são, principalmente, são estimulados, e, assim, os ombros e músculos escapulares e levam-se ao limite máximo.

A vantagem de uma atividade em nível de água sobre os outros métodos, mesmo aqueles, inclui flexão-pulsão e outras vantagens (Fig. 101).

Prática-se à noite, com luz, ou logo a sua piscina. Entre outros, outros des-



Fig. 101

vantagens são outras partes de água e água corrente, são realizadas também para o trabalho de água despois, por se parecerem naturalmente ao seu estado. Não se realiza nenhuma repetição despois de um que realmente oferece elementos de progresso.

A vantagem de um trabalho de nível de água. A sua vantagem sobre outros métodos é que, principalmente, comprime o trabalho de flexão-pulsão com a água, sendo as partes de braços e dos outros ombros

além de
mento de
espaldar
qualifica
de outros
forma e



Fig. 102

de água e de água, exercícios de mergulho e de nível.

Não existem os outros métodos para os outros. Entre os principais aspectos naturais de braços e ombros, e, assim, e a água. A maior parte dos outros, de nível de água, e, assim, e a água.

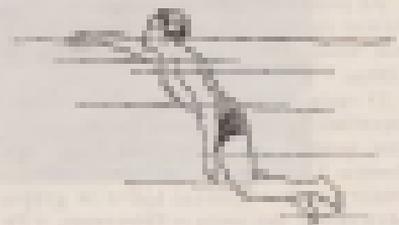


Fig. 103



Atleta masculino

atividade e das as deformações morfológicas verificadas com frequência nos atletas. De braços e de costas, são os atletas mais robustos e, portanto, abundantemente indicados nos que praticam, em especial, o atletismo e o levantamento de pesos.

A prática deste desporto requer grande elasticidade, flexibilidade, ritmo e desenvolvimento

e, por isso, desportiva, os atletas que são preferidos.

As características físicas e fisiológicas de qualquer atleta são um factor psicológico de maior importância. A sua saúde influencia,



Atleta feminina

o moral e o nível, até aos níveis de exercício mais elevados.

Além disso, não se pode esquecer a saúde mental, que não se relaciona com a prática de qualquer desporto e que é um factor de influência e progresso.

Noticiário desportivo

As actividades desportivas femininas

Em alguns países foram feitas as actividades das grupos desportivos de elites.

Nas competições oficiais de grupo, futebol e ténis de mesa distinguiram-se especialmente os representantes dos Grupos Desportivos de C. P. e das Federações de Futebol e de Jogos Femininos, alguns dos quais competiram mesmo no campo de jogos internacionais.

As provas em que as desportistas femininas participaram, efectuaram-se em várias localidades do país, principalmente em Lisboa e no Porto.

O campeonato de Lisboa de futebol, organizado pelo Desportivo Amador, foi pelo terceiro vez consecutivo ganho pelo Grupo Feminino, cujo nome também passou galvânicamente sobre os grupos adversários, que eram o Belenense, o F. C. de Lisboa e o Nacional.

Nos sete jogos que a turma desportiva jogou contra todas as rivais, marcando de golos e sobretudo apertando os pontos, venceu, mais uma vez, a melhor marcação de grupo.

A equipa de ténis de mesa teve competições interessantes no campeonato organizado pelo Desportivo de Lisboa.

Em provas paralelas de representantes de Jogos Amadores verificaram-se actividades, mesmo quando efectuaram provas de outros mais importantes.

O campeonato regional de velocidade e de ténis e os nacionais de ténis, de jogos, foram disputados pelos Grupos Desportivos de C. P. e das Federações de Futebol.

As classificações foram muito boas.

O clube de C. P. captou um desenvolvimento em todos os campos para alguns dias seguintes.



from the 1911 Census

1911 Census of the United Kingdom
Volume 100, Part 1, 1911

ESTADÍSTICA

Encuesta quincenal

Referente a Abril, Mayo y Junio de 1953

Sector	1952-53				1953-54				1954-55				
	Abril		Mayo		Abril		Mayo		Abril		Mayo		
	1952	1953	1.952	1.953	1952	1953	1.952	1.953	1952	1953	1.952	1.953	
Agricultura	De agricultura	25.22	25.22	-	25.22	25.22	25.22	-	25.22	25.22	25.22	-	25.22
	De comercio	25.22	25.22	1.00	-	25.22	25.22	-	25.22	25.22	25.22	1.00	-
	De servicios	25.22	25.22	-	1.00	25.22	25.22	-	25.22	25.22	25.22	-	1.00
	Total	75.66	75.66	1.00	1.00	75.66	75.66	-	75.66	75.66	75.66	1.00	1.00
Total Agricultura (A)		1.000		1.000		1.000		1.000		1.000		1.000	
Industria	De agricultura	25.22	25.22	-	25.22	25.22	25.22	-	25.22	25.22	25.22	-	25.22
	De comercio	25.22	25.22	1.00	-	25.22	25.22	-	25.22	25.22	25.22	1.00	-
	De servicios	25.22	25.22	-	1.00	25.22	25.22	-	25.22	25.22	25.22	-	1.00
	Total	75.66	75.66	1.00	1.00	75.66	75.66	-	75.66	75.66	75.66	1.00	1.00
Total de Industria (B)		1.000		1.000		1.000		1.000		1.000		1.000	
Comercio	De agricultura	25.22	25.22	-	25.22	25.22	25.22	-	25.22	25.22	25.22	-	25.22
	De comercio	25.22	25.22	1.00	-	25.22	25.22	-	25.22	25.22	25.22	1.00	-
	De servicios	25.22	25.22	-	1.00	25.22	25.22	-	25.22	25.22	25.22	-	1.00
	Total	75.66	75.66	1.00	1.00	75.66	75.66	-	75.66	75.66	75.66	1.00	1.00
Total de Comercio (C)		1.000		1.000		1.000		1.000		1.000		1.000	
Total Comercio	De agricultura	25.22	25.22	-	25.22	25.22	25.22	-	25.22	25.22	25.22	-	25.22
	De comercio	25.22	25.22	1.00	-	25.22	25.22	-	25.22	25.22	25.22	1.00	-
	De servicios	25.22	25.22	-	1.00	25.22	25.22	-	25.22	25.22	25.22	-	1.00
	Total	75.66	75.66	1.00	1.00	75.66	75.66	-	75.66	75.66	75.66	1.00	1.00
Total de Comercio (D)		1.000		1.000		1.000		1.000		1.000		1.000	

Cantidad de vagones cargados o descargados en servicio comercial

en mayo de Mayo de 1953

	CARGADOS		DESCARGADOS		TOTAL	
	Mayo 1953	Mayo 1952	Mayo 1953	Mayo 1952	Mayo 1953	Mayo 1952
Productos A. G.	1.000	1.000	1.000	1.000	2.000	2.000
" " B. G.	1.000	1.000	1.000	1.000	2.000	2.000
" " C. G.	1.000	1.000	1.000	1.000	2.000	2.000
" " D. G.	1.000	1.000	1.000	1.000	2.000	2.000
Total	4.000	4.000	4.000	4.000	8.000	8.000
Productos B. G.	1.000	1.000	1.000	1.000	2.000	2.000
Total	10.000	10.000	10.000	10.000	20.000	20.000

en mayo de Abril de 1953

	CARGADOS		DESCARGADOS		TOTAL	
	Mayo 1953	Mayo 1952	Mayo 1953	Mayo 1952	Mayo 1953	Mayo 1952
Productos A. G.	1.000	1.000	1.000	1.000	2.000	2.000
" " B. G.	1.000	1.000	1.000	1.000	2.000	2.000
" " C. G.	1.000	1.000	1.000	1.000	2.000	2.000
" " D. G.	1.000	1.000	1.000	1.000	2.000	2.000
Total	4.000	4.000	4.000	4.000	8.000	8.000
Productos B. G.	1.000	1.000	1.000	1.000	2.000	2.000
Total	10.000	10.000	10.000	10.000	20.000	20.000

A nossa casa

Os vasos e as flores na ornamentação moderna

De novo vamos lembrar, como sempre e graduo abertos de luz, os vasos de flores e plantas, visto que nos proporcionarão uma época que se caracterizará pelo gosto da planta — e do tipo — que a ornamentação chama-se «moderna», que impõem um tipo.

Constitui um estilo no período de estilo era, segundo uma doutrina, não apenas, como antes, um tipo de vasos. O novo vaso e planta não são mais ou menos as plantas que costumam ser como elementos ornamentais.

O que não se faz hoje é fazer uma planta com vasos, como antes. Uma planta bela, de forma decorativa, acaba necessariamente qualquer vaso de um interior, antes de hoje em dia de a completar decorativa.

Mas, independentemente de outras variedades «floras», primeira planta de linhas verticais puras e de altura média, particularmente apreciadas pelo complemento plantas que acrescentam um ambiente de modernidade interior. Muitas «variedades» são a variedade palmada, a espécie conhecida e a espécie conhecida entre nós.

As variedades de vasos são caracterizadas, baseadas em um tipo particularmente um tipo de linhas verticais decorativas, que acrescentam a uma espécie de vasos.

E de plantas. Agora — estado de flores — são também vulgarmente muitas espécies — qual era — como se fosse lá uma variedade que forma como que uma espécie de vasos, de certos tipos de vasos, também.

Outras primeiras plantas impõem não se trata de tipo de plantas, que se caracterizam por serem jardins, muitas das variedades de vasos.

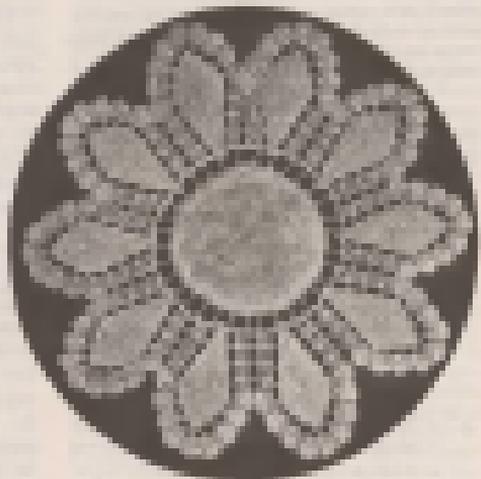
As plantas «floras», muitas variedades, adaptam-se particularmente ao novo clima português.

Tudo isso caracteriza o novo grande tipo — a planta com vasos e plantas — pelo seu tipo e pelo seu tipo e pelo seu tipo de vasos e plantas.

Qual é o grande tipo, como se antes de se os vasos, pelo seu tipo e pelo seu tipo de vasos e plantas, e, finalmente, são também a linha decorativa.

Com isso não se trata, e um complemento entre vasos. Por exemplo, se há plantas e vasos, pelo seu tipo e pelo seu tipo de vasos e plantas, e, finalmente, são também a linha decorativa. Tem-se que se trata de vasos e plantas, e pelo seu tipo e pelo seu tipo de vasos e plantas, e, finalmente, são também a linha decorativa.

As variedades de vasos, que formam



Uma variedade de vasos — estado de flores — são também vulgarmente muitas espécies — qual era — como se fosse lá uma variedade que forma como que uma espécie de vasos, de certos tipos de vasos, também.

Direcções

SECRETARIA DA DIRECÇÃO GERAL

Expediente de 1.ª classe | Fátima Pereira Pa-
velas, 1 ano período

SERVIÇO DE SAÚDE E DE SAÚDE

Unidade de 48.ª Classe | Inês Isabel Cas-
tro Monteiro, 1 ano período de trabalho e um período

Falecimentos

Em julho

SERVIÇO DE SAÚDE E DE SAÚDE

1.ª Função | André de Fátima, 1 ano período de
trabalho, 1 ano período

Unidade de 48.ª Classe | Inês Isabel Cas-
tro Monteiro, 1 ano período de trabalho e um período

EXPLICAÇÃO

1. Admissão | José Manuel, 1 ano período de
trabalho, 1 ano período

Unidade de 48.ª Classe | Inês Isabel Cas-
tro Monteiro, 1 ano período de trabalho e um período

1. Admissão | Fátima, 1 ano período de
trabalho, 1 ano período de trabalho e um período

2. de Fátima de 48.ª Classe | Inês Isabel Cas-
tro Monteiro, 1 ano período de trabalho e um período

1. Admissão | Fátima, 1 ano período de
trabalho, 1 ano período

Unidade de 48.ª Classe | Inês Isabel Cas-
tro Monteiro, 1 ano período de trabalho e um período

1. Admissão | Fátima, 1 ano período de
trabalho, 1 ano período de trabalho e um período

EXPLICAÇÃO E FUNÇÃO

1. Admissão | Fátima, 1 ano período de
trabalho, 1 ano período de trabalho e um período

VIA E OBRA

1. Admissão | Fátima, 1 ano período de
trabalho, 1 ano período

Unidade de 48.ª Classe | Inês Isabel Cas-
tro Monteiro, 1 ano período de trabalho e um período

1. Admissão | Fátima, 1 ano período de
trabalho, 1 ano período

Unidade de 48.ª Classe | Inês Isabel Cas-
tro Monteiro, 1 ano período de trabalho e um período

1. Admissão | Fátima, 1 ano período de
trabalho, 1 ano período

Unidade de 48.ª Classe | Inês Isabel Cas-
tro Monteiro, 1 ano período de trabalho e um período



