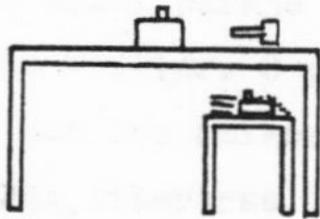


AL SOL



Boletín de la ASOCIACION NATURISTA VALENCIANA

Apartado Correos 694 - 46080 VALENCIA



anna

anz



NUDISTAS
ABSUELTOS

FORMACION
NUEVAS
ASOCIACIONES

A
N
V
A

NUEVA
PLAYA
NATURISTA
EN



EDITORIAL

Ya tenemos aquí el frío. ¡Qué pena! o, ¡qué ilusión!, disfrutar de las playas vacías y el remanso del mar en esta época del año.

Porque para el buen naturista el frío jamás será un inconveniente; sabrá aprovechar cada rayo de sol como gota de lluvia, para exponer, si no, toda su piel, si su interés en explorar los encantos de la naturaleza a través de campos y montañas, grutas ó vaguadas. Ahora es el momento de descubrir aquel paraje maravilloso que el verano anterior no se pudo visitar. O para conocer aquel otro lugar en una acampada con los amigos, y también ¡porque no!, si el tiempo acompaña, liberarse de la ropa durante algún rato al mediodía. El sol no se va. Simplemente sube y baja por el horizonte, y precisamente en nuestra latitud es fácil encontrar días apacibles con un sol sereno. ¡Cuánto bien nos — puede hacer este sol, justamente en este tiempo de constipados! Paraos a pensar en los que habeis cogido desde que decidisteis libraros de los inconvenientes vestidos. ¿A que ahora son menos?

Maika

"Ya somos mayores de edad". Si digo que ya somos mayores, no es por casualidad, ni que nuestra Asociación tenga muchos años, nó! somos mayores por el grado de madurez alcanzada, por la responsabilidad que representamos ante la "Sociedad" y sobre todo ante nosotros mismos.

Esta responsabilidad es la que esta Directiva, - tiene que asumir con rigor, ya que cada vez nuestro colectivo así nos lo exigirá. Tenemos que obligarnos al cumplimiento de nuestros deberes como socios y como directivos. Los socios simplemente pagando sus cuotas a la presentación de ellas cada año, y acudiendo a las Asambleas para hacer valer su voto. En cuanto a los miembros de la directiva, estos tienen una mayor responsabilidad, ya que tienen que hacer valer su cargo con dignidad cumpliendo con todo cuanto se les encomiende, acudiendo a todas las Juntas que ésta celebre, ya que con su presencia lograremos no sólo que -

el NATURISMO funcione en nuestra Comunidad, si no que nuestra Asociación - alcance las metas que todos nos hemos propuesto, consiguiendo con ello un NATURISMO más responsable.



MANUEL LLOPIS

Yoga y Salud

Hoy en día, enredados en esfuerzos competitivos inútiles, estamos sometidos a tensiones que están más allá de nuestro control. Miles de personas toman habitualmente tranquilizantes, somníferos, alcohol y tabaco.

El YOGA, la más vieja ciencia de la vida, puede enseñarnos a controlar el stress y la ansiedad, no sólo a nivel físico sino también a nivel mental. El cuerpo humano puede ser comparado a un coche, tanto si se trata de un Rolls como de un "600" hay cinco cosas que se necesitan para que funcione correctamente: lubricación, circuito de refrigeración, batería eléctrica, gasolina y un buen conductor al volante. En el Yoga las "asanas" (posturas) engrasan las visagras (articulaciones) del cuerpo, hacen que se tonifiquen los músculos y órganos internos e incrementan la circulación de la sangre sin producir fatiga. El cuerpo se enfría mediante la "relajación". El "pranayama" ó respiración yóguica provee de energía ó corriente eléctrica. Una "alimentación" correcta, vegetariana, es el combustible, y por medio de la "meditación se apacigua y controla a la mente, conductora del cuerpo.

Cualquiera puede practicar YOGA, no importa su edad, condición o religión, todo el mundo puede beneficiarse de esta disciplina. Los primeros yoguis buscaron respuesta a dos cuestiones fundamentales: como controlar el dolor y como superar la muerte. Descubrieron que a través de las asanas podían controlar el dolor físico; por el pranayama, el emocional, y por medio de la meditación conocer la realidad de lo que somos, libres de falsas identificaciones con el nombre y la forma podemos trascender el cuerpo y experimentar nuestra parte inmortal. Como conclusión, el YOGA más que una teoría, es una práctica. Si no probamos la miel, es difícil hacerse una idea de su sabor por muchos que nos lo describan.

Practicad el YOGA y comprobad los beneficios por vosotros mismos.

NUEVA PLAYA NATURISTA EN CULLERA

El naturismo sigue inexorablemente su camino hacia - delante. Esta vez es en Cullera. Su M.I.A. -Muy Ilustre - Ayuntamiento- ha tenido a bien reservar una pequeña zona de su playa para los nudistas. La ha señalado y por cierto con muy buen gusto. Se pueden leer carteles que dicen: "El cuerpo humano es natural. Respetalo".

Por nuestra parte podemos decir que es fabulosa, se puede llegar con el coche al lado mismo de la playa, y - además es indiscutiblemente la más limpia de las que se - pueden disfrutar en las costas de Valencia. El único problema que tiene es que sólo pueden aparcar un máximo de - ocho a diez coches.

Nuestro agradecimiento y felicitaciones al M.I.A. de Cullera y a ver si algun otro Ayuntamiento se anima y sigue el ejemplo.

EL "VICE"

Sigue abierto el BUZON DEL SOCIO.

Ante la falta de cartas o comunicaciones vuestras que publicar, sólo cabe señalar que se han recibido algunas - colaboraciones para otras secciones.

Esperamos vuestras opiniones. La Asociación se hace entre TODOS.

Alimentación

(RECETAS)

PIMIENTOS AL ESTILO CHINO (para 4 personas)

- 3 pimientos rojos
- 2 dientes de ajo
- 4 cuch. de aceite
- 1 cucharadita de salsa de soja (Tamari)
- 1 cucharadita de azúcar, y
sal

Limpia los pimientos, quítales el rabo y las pepitas. Lávalos, escurrelos y cortalos en tiritas. Sofríe en el aceite los ajos cortados. Cuando estén dorados agrega los pimientos y salalos. Tapa y cuece durante 20 minutos. Después agrega la salsa de soja y el azúcar, tapa de nuevo y cuece otros 5 minutos a fuego lento.

ENSALADA DE ARROZ Y MAIZ (Ingredientes para un bol)

- 1 taza de arroz blanco, hervido y frío.
- 1 lata de maíz (si es congelado, hervir 5 minutos).
- polo asado frío (cortado en tiras)
- jamón york (cortados en tiritas).
- 1 manzana en rodajas rociada con zumo de limón.

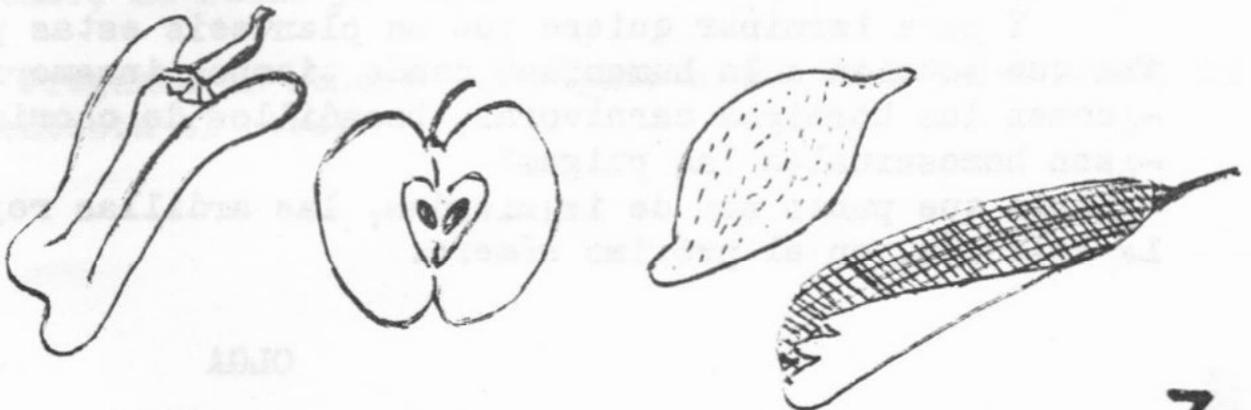
Se mezclan estos ingredientes, y se adereza con una salsa hecha con: 5-6 cuch. mayonesa con ajo.

1-2 cuch. mostaza,

1 cuch. vinagre,

2 yogures naturales, sal y hierbas.

Se sirve frío.



Humor

PASSA COLEGAS??

¿Ketal desde que no nos "beemos", eh? Me imagino que bien. Pos m'alegro! Yo bien, moqueando un poquillo por causa del relente de las primeras lluvias, los "ninios" bien - tambien, el marido bien, mis papás bien, mi... (Jo, esto en vez de una página de humor parece una carta a los abuelos, no?

(Voy a cambiar de estilo) ¿Qué tal las vacaciones? Su pongo que habreis ido al Portus. Vaya piscina que nos han - hecho, tela marinera, oyes; lo que pasa es que cuando echaron el abono para el cespèd lo debieron echar de noche y se confundieron de agujero, cayendo en la piscina, porque las consecuencias han sido mortales, en vez de pelos en las pier - nas, me estan saliendo "hierba". Oye que sí, esta noche antes de ... (ó después de ..., da igual) al desnudaros, os mi - rais y, ya me contareis, ya. Bueno en algun caso será que - no os habeis lavado, porque hay cada uno... Yo tengo una - amiga que se casó con un negro para no tener que lavar a los niños, y el dia que los lavó con jabón-lagarto, al verlos, salió el lagarto corriendo.

Os acordais de lo del caballo que se me murió (mi - alegría se fue, etc.) pues me he comprado otro, y se me ha "liado" con una "caballa", del norte por más señas, y han - tenido jurelillos preciosos, si, si, de veras. Si tu cruzas un caballo y una "caballa" te naces jureles; ahora bien, si el caballo es de raza árabe, en vez de jureles te nacen "jo - meinis". Eso si los cruzas, si los pones uno enfrente del - otro, pues no pasa ná.

REFRAN: Hay un bello durmiente en Valencia,
que duerme más que un lirón,
no puede ser más que el Sr. Toni,
el "vice-presi" de la Asociación.

(Te dije que no te rieras Toni, que te ha tocado).

Y para terminar quiero que os planteéis estas pregun - tas que acucian a la humanidad desde tiempos inmemoriables:
-¿comen las hormigas carnívoras, bocadillos de chorizo?
-¿son homosexuales las pulgas?
-¿hasta que punto son de izquierdas, las ardillas rojas?
La solución, en el próximo número.

OLGA

Cantó del MENUT

ATENCION CHAVALES!!!

Oye, queremos que colabores en nuestro y vuestro Boletín. Mandanos chistes, juegos, adivinanzas, etc., o si sabes dibujar, comics o historietas, algun cuento, o simplemente un dibujo. Mandalo, no te importe, pues hay muchos niños como tú, aunque no los conozcas personalmente. Aunque vivas lejos puedes mandarlo igual, os lo iremos publicando todo. ¡Animo muchacho! colabora con nosotros, - que lo que estamos creando es para tí. TU eres el futuro de la Asociación.

CHISTES

- Era un hombre tan alto, tan alto, tan alto, que se comió un yogur, y cuando le llegó al estómago, ya estaba caducado.
- Era un hombre tan pequeñito, tan pequeñito, tan pequeñito, que se encontró una canica, y decía que el mundo era suyo.
- Era una mujer tan alta, tan alta, tan alta, que se le cayó el bebé de los brazos, y cuando lo recogió ya había hecho la "mili".
- Era una mujer tan flaca, tan flaca, tan flaca, que se tragó un hueso de aceituna, y parecía que estaba embarazada.
- Un hombre le dice a otro: -Le suena un tal Paco?. - No señor, me sueno yo solo.
- Pregunta un señor: ¿El rápido a que hora sale? -Ya!, le contesta el otro.

NOTICIAS _ _

- Sabemos por la F.E.N. que se han inscrito DOS asociaciones Naturistas más, localizadas en Zaragoza y Navarra. A estas nuevas hermanas, ANNA y ANZ damos la bienvenida y deseamos suerte en este camino del naturismo, que han comenzado a andar, ofreciendoles a la vez nuestro apoyo y colaboración en cuanto necesiten.
- Esta Junta Directiva ha propuesto crear DOS nuevas vocalías a fin de repartir mejor el trabajo, y de llevar a cabo nuevas tareas que amplien nuestro campo de acción en el desarrollo de nuestras actividades como ASOCIACION. A tal fin hemos creído, que se les podía denominar "Presa y Propaganda", una y "Archivo y Biblioteca", la otra; para lo cual necesitaríamos personas interesadas en desarrollar esta labor.
- Aunque con cierto retraso no podíamos dejar de reflejar aquí la noticia de la absolución de los nudistas gallegos (Coordinadora Nudista y Ecologista Radical Gallega). A pesar de que el fiscal pedía 20.000'pesetas de multa y diez días de arresto, el juez optó por la absolución, lo cual favorece muy gratamente nuestro tipo de movimientos. Para ellos muestra más cordial enhorabuena.
- A partir de ahora podremos contar con un microordenador personal en la confección de este Boletín, ayuda que viene respaldada por uno de nuestros socios.