



Clube Naturista do Centro
www.cicentro.org cncentro@gmail.com

O NATURAL OUTONO 2014

- Sinto-me Livre
- Entrevista a Rui Elvas
- «Oliveira» por Miguel Boieiro
- Encontro na Qt do Maral
- ANDY thoughts! For CNC
- VEGETARIANISMO OU VEGANISMO?
- O naturismo e as palavras



Naturalmente!



Editorial

Companheiros estamos de volta com mais um NATURAL, para dar a conhecer e lembrar o que aconteceu nas nossas actividades e ainda anunciar as últimas deste ano, que caminha a passos largos para o seu término.

O «NATURAL» continua a crescer para o mundo, e vimos por esta forma agradecer a todos os que o lêem e fazem download, pois é a melhor forma de ajudarem a divulgar este boletim sobre as actividades naturistas do nosso Clube e da Federação Portuguesa de Naturismo.

Mediaticamente o Movimento Naturista esteve presente, este Verão em vários órgãos de comunicação social, desde a imprensa escrita até a televisão, passando ainda por uma entrevista na Radio LIZ de Leiria.

Nesta edição publicamos algumas páginas em Inglês, mostrando que o nosso projecto continua a crescer Naturalmente. Contamos ainda fazer este ano mais uma edição de fim de ano, onde daremos conta das últimas novidades da AG da FPN e do programa de actividades do CNC para o próximo ano, onde mostramos desde o primeiro dia uma Natural transparência.

Esta edição de Outono saiu quase um mês após o início do Equinócio de Outono, que ocorreu no dia 23 de Setembro às 03h29m. Este instante marcou o início do Outono no Hemisfério Norte. Esta estação prolonga-se por 89,815 dias até ao próximo Solstício, que ocorre no dia 21 de Dezembro às 23h03m.

Saudações Naturistas

Júlio Esteves

**A revista Naturista Portuguesa
mais lida no mundo**

NUticias NUm miNUto

34º Congresso Mundial de Naturismo

Decorreu de 11 a 14 de Setembro, na Irlanda, com a presença de delegados das Federações de todo mundo. Patrocinado pela Federação Naturista Internacional (INF/FNI) e organizado pela Associação Naturista de Irlanda, contou ainda com o apoio do Turismo da Irlanda. As moções apresentadas abordaram diversos temas, desde questões e apoio a problemas legais, ética naturista, certificação de espaços naturistas, naturismo em espaços públicos, ameaças ao naturismo, etc. Portugal foi representado neste evento por Rui Elvas, Presidente da Federação Portuguesa de Naturismo.

http://www.fpn.pt/historia/inf/34_2014.php

61º Aniversário da INF

A Federação Naturista Internacional (INF/FNI) comemorou a 23 de Agosto o seu 61º Aniversário. Actualmente a INF congrega mais de 40 Federações Nacionais (entre as quais a FPN - Federação Portuguesa de Naturismo), representando e defendendo os interesses de mais de 450.000 naturistas espalhados pelo mundo.



Associa-te ao CNC
Ao associares-te ao CNC, estás a contribuir para o crescimento do naturismo em Portugal e a fortalecer a Federação Portuguesa de Naturismo

**JUNTA-TE A NÓS!
VIVE NATURALMENTE!**

Clube Naturista do Centro
www.cncentro.org
cncentro@gnfni.com

FPN

INF

Somos o único clube, onde todos os associados são membros da FPN e consequentemente da INF-FNI

Oliveira

No tempo em que os vegetais falavam, as árvores reuniram-se em assembleia para eleger a sua rainha. Após longa discussão, todos concordaram em escolher a oliveira. Todavia, esta recusou o honroso cargo, argumentando que a sua nobre missão em prol do bem da humanidade era por demais importante, não podendo desperdiçar o seu tempo em ocupações de governo.

Segundo a mitologia grega, Atenas, a deusa da sabedoria e da paz, e Poseidon, o deus dos mares, discutiram sobre quem daria o seu nome à nova cidade da região de Ática. Zeus, o rei dos deuses, decidiu que ganharia quem apresentasse a melhor oferta. Então, Poseidon espetou o seu tridente num rochedo e logo fez brotar uma fonte de água cristalina. Atenas, por sua vez, brandiu a sua lança no solo e imediatamente surgiu uma oliveira. Esta foi considerada a oferta mais valiosa, pois iluminava, aquecia, alimentava, era utilizada na produção de medicamentos, cosméticos, etc. Assim, de acordo com a lenda, nasceu a cidade de Atenas que, ainda hoje, possui a oliveira como seu símbolo hierárquico.



Os cientistas, com base nos estudos efectuados sobre folhas petrificadas, concluíram que a oliveira possui uma história de 60 mil anos, em que a realidade se confunde com a lenda. Conhecida dos assírios e babilónios, teria sido apresentada no Egipto pela deusa Isis e na Grécia por Minerva. Os hebreus já a conheceriam desde o tempo de Adão. Mas, fosse qual fosse a sua origem, sempre foi um símbolo de paz, fecundidade, força e purificação.

A *Olea europaea* L., ou a sua variedade selvagem “*sylvestris*” (zambujeiro), é claramente oriunda da bacia mediterrânica, dando-se em solos alcalinos e soalheiros com clima idêntico ao da citada região. Abro um parêntesis para recordar que, na última viagem à Madeira, fui encontrar em Câmara de Lobos várias oliveiras muito viçosas. Logo indaguei se davam azeitonas. Responderam-me que serviam apenas como espécie ornamental, pois jamais frutificavam.

Creio que não vale a pena descrever, em pormenor, as características botânicas desta árvore milenária, pois toda a gente a conhece com o seu tronco acinzentado e as suas folhas coriáceas, lanceoladas e verde-claras. Também todos conhecem as azeitonas que começam por ser verdes e gradualmente vão escurecendo. E até “vão à mesa do rei”!

Pondo de parte os aspectos culturais, sociais, etnográficos, mitológicos, religiosos, históricos e económicos da oliveira que, só por si, dariam para elaborar volumosos tratados, iremos deter-nos, apenas e resumidamente, nos atributos da área da saúde, já que se trata de uma planta medicinal das mais preciosas, embora, por vezes, seja injustamente subavaliada.

Começemos pela casca que é adstringente e febrífuga. Usa-se o seu cozimento na proporção de 50g para um litro de água.

As folhas são vasodilatadoras e diuréticas, sendo adequadas para o reumatismo, a gota, a arteriosclerose, a diabetes e sobretudo, a hipertensão arterial. Fervem-se lentamente 200g de folhas num litro de água, até reduzir o líquido para metade do seu volume inicial.

O azeite deve ser tomado em jejum (duas colheres de sopa) como laxativo, ou usado em clisteres evacuadores (50cl para um litro de água, adicionado duma substância emulsionante). Para queimaduras, é eficaz a aplicação de uma mistura de duas colheres de azeite com uma clara de ovo bem batida.

Da dieta mediterrânica em que o azeite é ingrediente central, também não iremos falar, dada, felizmente, a sua actual divulgação, mas valerá a pena referir os benefícios deste salutar óleo vegetal para atenuar conhecidas enfermidades.

Problemas cardíacos – Está comprovado que o azeite reduz o nível das gorduras de baixa densidade, ou seja o “mau colesterol”, aumentando o teor das gorduras proteicas de alta densidade – o “colesterol bom”. Desta maneira, evita a formação de gordura nas artérias e reduz os riscos de enfartes de miocárdio.

Úlceras – O azeite não irrita o estômago, reduz os líquidos gástricos e ajuda na cura das úlceras.

Pele – O azeite contém vitaminas B e E e provitamina A, protegendo a pele das radiações solares nocivas e das queimaduras.

Sistema nervoso – A clorofila existente no azeite contribui para o aumento das células e reforça o metabolismo e o dinamismo do sangue.

Cancro – O consumo regular de azeite reduz até 25% as probabilidades de cancro na mama, segundo estudos da conceituada universidade americana de Harvard.

Velhice – As substâncias antioxidantes contidas no azeite protegem as células do cérebro e ajudam a envelhecer bem.

Bílis – O azeite contribui para o bom funcionamento da bílis.

Ossos – O azeite tonifica o esqueleto e o desenvolvimento dos ossos. É particularmente importante para a prevenção da osteoporose e para o fortalecimento da estrutura óssea das crianças.

Pâncreas – O azeite activa o funcionamento do pâncreas, pelo que os diabéticos que o consomem, necessitam de menos insulina.

Finalmente, não devemos menosprezar a utilização externa do azeite no fortalecimento das unhas, no alívio de pés cansados, no brilho e saúde capilar, na suavidade das mãos e da pele, nos preparados contra as rugas e em imensos tratamentos cosméticos.



Nos últimos tempos temos desconsiderado o cultivo da oliveira, ao contrário do que acontece em Espanha, na Itália, na Grécia e na Turquia. Nestes dois últimos países, como tivemos recentemente ocasião de comprovar, as oliveiras são adoradas e protegidas legalmente, sendo as suas virtudes alimentícias e curativas ensinadas às crianças, desde os jardins-de-infância. No

México, país que não tem oliveiras, o azeite é vendido nas farmácias, como valioso medicamento.

Com este modesto escrito, mais não se deseja do que aumentar a sensibilidade dos cidadãos face a um património natural vivo que urge estudar, enaltecer, intensificar a produção e utilizar de forma adequada e criteriosa.



Por Dr. Miguel Boieiro



Vantagens na renovação da quota!

**10%
DESCONTO!**

**Por cada novo sócio inscrito
Informa-te através do email
cncentro@gmail.com**

917 279 155 - 917 399 190

centrotreino.canino@facebook.com

k9unit.center@gmail.com

20% desconto para sócios com quota válida



Para mais informações, deve ser consultado o protocolo no Fórum do CNC



Depilação Masculina e Feminina

Desconto desde 15%, mediante apresentação de cartão de



Atividade INDOOR
25 de Outubro
Piscina do Alvito
(Lisboa)

Junta-te a Nós! VIVE NATURALMENTE!

Das 18:30 às 20:30

38° 42' 39,14" N
09° 10' 51,07" W

Clube Naturista do Centro
 www.cncentro.org cncentro@gmail.com
 Organização

Clube Naturista do Centro
 F I N F
 F P I

Encontro de Camping na Qt do Maral

Decorreu nos passados dias 3,4 e 5 de Outubro, mais um encontro de camping na Quinta do Maral. Foram três dias onde voltamos a reencontrar amigos e sócios que não viamos há algum tempo, tendo sido também tempo de algumas



estreias, levando o nosso clube a crescer mais um pouco.

Quem aparece reconhece algumas das inúmeras vantagens de ser sócio do nosso clube, os que já o são continuam a ganhar, como a nossa sócia Gloria que ganhou um Voucher de 50€, oferta da 4MenClinic.



Neste encontro contámos com a presença de alguns amigos do clube que se estreamam no ambiente de camping, e outros no Naturismo. Em resumo praticou-se um ambiente muito saudável e Natural, entre todos. Tivemos o nosso HORSE NAKED TOUR na tarde de sábado, o que foi muito agradável. À noite fizemos uma passagem pela ALMOSSASSA (festa Islâmica), na vila de Marvão Muita conversa e alguma diversão, com uma temperatura ambiente muito agradável a rondar os 26°C, muito bom para esta época. A água da piscina é que não estava muito apelativa, especialmente para o pessoal mais friorento. Pela manhã nosso de Domingo, fomos içar a Bandeira do nosso clube na barragem da Apartadura Seguem algumas fotos do encontro para ver e rever.







Entrevista a Rui Elvas

CNC: Quem é o Rui Elvas?

Rui Elvas: Tenho 44 anos, neste momento exerço a função de presidente da FPN e sou administrador da K9 Training Center (Centro Treino Canino)

CNC: Naturismo, como e onde foi a 1ª vez?

Rui Elvas: Em 2009 com a minha mulher Isa em Marbella

CNC: A família e os amigos sabem e o que dizem?

Rui Elvas: Todos sabem e apoiam totalmente, sem qualquer preconceito ou discriminação.

CNC: Antes de ser Presidente da FPN, quais foram as suas experiências associativas, naturistas e não?

Rui Elvas: Sou também presidente da ANPA-Associação Nacional da Polícia Aérea e anteriormente fui vice presidente do CNC.

CNC: É fácil conciliar as duas «associações»?

Rui Elvas: Sem qualquer problema, cada função é tratada de forma autónoma e sem se misturarem.

CNC: Porque qualquer naturista normalmente passa por situações menos agradáveis, já teve alguma experiência menos boa? Num local público? Como foi?

Rui Elvas: Normalmente com os chamados tarados ou pervertidos que infestam as "nossas" praias" e que normalmente com duas bofetadas lá entendem que ninguém é obrigado a aceitar certos comportamentos.

CNC: O que pensa dos ainda «suricatas» que normalmente existem nas dunas das praias?

Rui Elvas: Infelizmente é algo que temos de lidar quase diariamente, a FPN está neste momento a sensibilizar as autoridades competentes no sentido de ser incrementada a vigilância das dunas e a fiscalização das actividades que ali ocorrem.

CNC: O porque de haver tão poucas praias naturistas em Portugal?

Rui Elvas: Porque o naturismo ainda é um tema tabu para muita gente, as pessoas têm dificuldade em se assumirem e desta forma é extremamente complicado chegar a uma autarquia sem pessoas locais que se disponibilizem para dar a cara e apresentarem espaços para a prática do naturismo.

A FPN pode apoiar os pedidos mas não conhece todo o litoral e as zonas com potencial para esse efeito por isso necessita de apoio das gentes locais.

CNC: Que razão aponta para a não existência de praias naturistas a norte do rio Tejo?

Rui Elvas: A grande falta de associativismo a norte e os problemas relacionados com o clube que ali existiu são os maiores entraves à legalização de praias.

CNC: Acha saudável o pluralismo associativo Naturista em Portugal?

Rui Elvas: Desde que seja para benefício do naturismo e que genuinamente não existam interesses escondidos ou tentativas de minar as relações entre a FPN e a INF.

CNC: Nas praias, os naturistas queixam-se muitas vezes pela falta de concessões, existe alguma razão para este facto?

Rui Elvas: Porque se julga, erradamente claro, que não têm potencial comercial.

CNC: Acha que as autarquias exploram de alguma forma a potencialidade do turismo Naturista? A federação está a fazer algo para contrariar?

Rui Elvas: Durante muitos anos não houve muito contacto nesse sentido e é notório quando reunimos com essas autarquias e reconhecem que o papel da FPN têm sido inexistente ou mesmo nulo.

CNC: Espaços Naturistas, os que existem chegam? O que fazer para poder oferecer mais aos turistas?

Rui Elvas: Claro que todos gostaríamos de ter mais espaços para a prática do naturismo mas isso depende unicamente da capacidade de investimento das entidades e particulares....não chega mas já é bastante agradável.

CNC: Os espaços deveriam de oferecer descontos mais diferenciados aos associados portadores com selo INF?

Rui Elvas: Sem dúvida, seria uma grande mais valia para o associativismo naturista e uma segurança acrescida para quem gere espaços destes.

CNC: O que acha dos preços praticados em Portugal, pelos espaços naturistas?

Como está a Federação Portuguesa de Naturismo, depois de ter atravessado uma gestão mais complicada?

Rui Elvas: Neste momento, e depois de arrumar a casa, estamos a trabalhar afincadamente no sentido de tentar legalizar novas praias e regulamentar os espaços autorizados dotando-os de identificação adequada e se possível de espaços de apoio ou concessões.

CNC: Para quando um evento internacional em Portugal de grande dimensão, o que acha necessária para isso acontecer?

Rui Elvas: Neste momento faz parte da nossa agenda organizar um evento europeu ou ibérico mas com a ambição de daqui a 2 anos propormos a organização do congresso mundial da INF.

CNC: A Légua nudista, que vai para a 3 edição, o crescimento foi praticamente de 100% considera uma boa aposta para a projeção do naturismo, e o que fazer mais?

Rui Elvas: Claro que sim, a FPN está empenhada em apoiar todas as iniciativas que juntem a nudez ao desporto, aliás, como é prática em outros países.

Talvez seja uma forma de determinadas pessoas experimentarem o naturismo de uma forma diferente e quem sabe se tornarem adeptas.

CNC: Nos anos anteriores existia um dia mundial do Naturista, o que pensa da agora existência de uma semana mundial do naturismo?

Rui Elvas: É uma excelente evolução e que dinamiza imenso o naturismo.

Nunca se falou tanto desta forma de estar na vida como agora, as pessoas começam a olhar para esta filosofia com respeito e a saber diferenciar o naturismo de outros tempos praticado de forma ilegal e escondida.

A única palavra que fará crescer o naturismo chama-se ACEITAÇÃO. A aceitação de nós próprios, aceitação dos outros, aceitação das opções individuais de cada um, aceitação da diferença, aceitação sem preconceitos.

CNC: Acha que as atividades propostas pelos clubes são suficientes durante o ano, o que achas das atividades indoor do Clube Naturista do Centro, sendo que agora não são exclusivas em Portugal?

Rui Elvas: Poderíamos e devíamos ter mais, mas reconheço o esforço financeiro que acarreta, e que nem sempre é fácil de gerir.

CNC: Por vezes as tradições são difíceis de mudar, os corpos dirigentes do Clube Naturista do Centro e da Federação são

relativamente recentes, na sua opinião é uma mais-valia para o naturismo associativo, o que foi feito de novo e que mais existirá para uma projecção maior do Naturismo em Portugal?

Rui Elvas: Uma das coisas que reparei no congresso da INF na Irlanda foi que muitos presidentes eram de uma nova geração, com ideias novas e projectos mais arrojados que obviamente poderão dar um novo fôlego ao naturismo....o tempo o dirá.

CNC: O que será necessário fazer para que o Naturismo Associativismo cresça mais?

Rui Elvas: Mais gente a dar a cara por esta filosofia, mais gente genuinamente disposta a ajudar e a colaborar, mais sócios que participem com ideias, acções e actividades sem isso não será fácil crescer.

Naturismo - História com Vida

Naturismo - História com Vida, é um projecto lançado em 20 de Setembro de 2014, que tem como objectivo colocar online toda a informação recolhida sobre a Federação Portuguesa de Naturismo



desde a sua fundação em 1 de Março de 1977.

Um espaço que pretende dar a conhecer a Federação, o naturismo em Portugal e o caminho percorrido até à actualidade

Um projecto que só será possível de concretizar com o contributo de toda a comunidade naturista.

A actualização de informação e conclusão do projecto vai depender dos contributos recebidos, se tem em suporte digital textos e fotos que possam enriquecer este acervo online e deseja contribuir, basta enviar-nos por [email](#) o seu contributo.

Indique no email por favor o nome e a ligação com que deseja ver referenciado o seu contributo.

A divisão em 4 áreas facilita a consulta e enquadra os temas:

História do Naturismo

As origens do Naturismo e da FPN.

FPN

Pessoas, cronologia dos acontecimentos, oficialização de praias e actividades realizadas.

INF

A estrutura da Federação Internacional de Naturismo, congressos mundiais e participação nacional, encontros de família e aniversários.

Eunat

Congressos europeus e a participação nacional na Eunat - EuropeanNaturistAssembly.

Contamos com o teu contributo!

ANDY thoughts! For CNC



Around two weeks ago I performed two sit-ups. Now that the pain has worn off I am examining my motives for this sudden burst of intense training. Having been told by others, that I have always had a pleasant and mildly desirable body, I was a little taken aback when, whilst lying prone on the bed watching the rise and fall of the gently rolling hill where a six pack used to be, I realized that I could no longer see the pleasure park at the far side of the slope.

I have never subscribed to ageism. Praising a child for being able to do some entirely unremarkable function "And he's only three!!" or "She does look good" (for her age).

I dislike the age labels. You just are what you are. BUT one does have a duty to try and give pleasure to the people who enjoy perusing on

Há cerca de duas semanas atrás realizamos dois exames. Agora que a dor se esgotou estou examinando os meus motivos para este aumento súbito de intensa training. Tendo sido dito por outros, que sempre teve um corpo agradável e levemente desejável, eu estava um pouco surpreso quando, ao mesmo tempo bruços a cama assistindo a ascensão e queda da colina suavemente ondulada, onde o «six pack» costumava ser, eu percebi que não podia mais ver o parque do prazer no outro lado da encosta. Eu nunca o preconceito da idade. Elogiando uma criança para poder fazer alguma função totalmente banal "E ele é apenas três!!" ou "Ela faz uma boa aparência" (para a idade). Eu não gosto de rótulos etários. Você só é o que é. Mas um tem o dever de tentar dar prazer para as pessoas que gostam de ler

es body. Hencethesitups. Sadlytheyhavenotworked. I haveheardthatpushups can help. I plan to do one in Octoberandiftheresultis positive I may display onFacebook.

ItisMonday 25th August. I amwearingskiingtrousers, a waterproof coatandhat. Montyalsohas a coaton. Todayis a nationalholidaywhichmakes a threedayweekend. Itisthelastholiday weekend before Christmas. Manyoutdoorevents are due to take placeallaroundthe country.

So, inevitably the sky is the colour of lead, the temperature is 14c and it is raining very,very hard. Itwillrainallday. No wonderweEnglishhavepubs. Pubsandeasyaccess to cuisinesfromaroundtheworld.

You are lucky in Portugal. YouhaveSun, Sea, Space, Sagres andotheractivitiesstartingwith S. Onthedownsidethough, youhave Bacalhau, whichis quite a highprice to pay. Bacalhau...Why? I just do notgetit.

atentamente os corpo. Infelizmente, eles não funcionaram. Ouvi dizer que flexão pode ajudar. Eu pretendo fazer uma em Outubro e se o resultado for positivo I podem aparecer no Facebook.

É segunda-feira 25 de agosto. Eu estou vestindo calças de esqui, um casaco impermeável e chapéu. Monty também tem um casaco. Hoje é um feriado nacional que faz um fim-de-semana de três dias. É o último fim-de-semana de férias antes do Natal. Muitos eventos ao ar livre são devido a ter lugar em todo o país. Então, inevitavelmente, o céu é cor de chumbo, a temperatura é de 14°C e está chovendo muito, muito difícil. Vai chover durante todo o dia. Não admira que tenha Inglês pubs. Pubs e fácil acesso às cozinhas de todo o mundo. Você tem sorte em Portugal. Você tem sol, mar, espaço, Sagres e outras actividades começam com S. Em contrapartida, porém, você tem Bacalhau, o que é um preço alto a pagar. Bacalhau... Por quê? Eu só não entendo. Ainda considerando todas as coisas,

Still all things considered,
 I would rather be there.
 I am slowly turning white.
 As white as, well, Bacalhau
 actually.

Jill has a last appointment on 16
 Sept and a cooking job on 18
 Sept. If all is well we can plan a
 return then. In the meantime
 ,love to all at Monte Naturista.
 In case you forget, my name is
 Andy.

eu prefiro estar lá. Eu estou
 girando lentamente branco.
 Tão branco quanto, bem
 Bacalhau na verdade.

Jill tem uma consulta no dia
 16 de Setembro e uma
 cirurgia em 18 de Setembro.
 Se tudo estiver bem,
 podemos planejar um retorno
 depois. Enquanto isso, amo a
 todos no Monte Naturista. No
 caso de você esquecer, meu
 nome é Andy.

Saúde, Andy

Sinto-me Livre!



Sim, eu faço Naturismo! E até acho que todos deviam fazê-lo. A
 sensação de liberdade é enorme e não temos de nos prender a
 roupas e futilidades, e para além disso as pessoas não nos julgam
 por não usarmos isto ou aquilo. É natural, foi como viemos ao
 mundo e não devíamos considerar a nudez como pornografia (quer
 dizer, depende do porquê de estarmos nus).

Foi a melhor experiência da minha vida e vou com certeza repetir!

(Carolina, 19 anos)

INF - 34º Congresso Mundial de Naturismo: 11-14 Setembro Irlanda

Tendo em conta os inúmeros assuntos debatidos neste congresso, e pela sua própria complexidade, irei fazer um breve resumo focando apenas aqueles temas que terão mais interesse global.

Para além das questões ligadas ao relatório de contas, comissão legal e estrutura da INF que foram aprovadas pelas federações, foi alterada a forma como se efectuaria a discussão das mesmas, assim sendo, foram apresentadas individualmente sendo discutidas de imediato ao invés de o ser no fim.

Foram apresentadas as **14 moções** que depois de discutidas, apenas quatro foram rejeitadas:

- A da federação irlandesa que pretendia alterar o conceito de que o abuso de álcool e tabaco deveriam ser removidos dos objectivos da INF;
- A da federação brasileira sobre a introdução do espanhol como língua integrante da INF;
- A da federação croata, que pretendia alguma obrigatoriedade na apresentação de cartão da INF em espaços naturistas, tais como, campings, resorts, etc e também a solicitação da INF em criar descontos nestes mesmos espaços;
- A da federação espanhola que pretendia a criação de um fundo de 20.000 Euros para apoiar as federações nos casos judiciais.

Foi também **rejeitado por todas as federações** a possibilidade de admissão de membros directos pela INF em países onde existam federações.

Foram criados vários grupos para debater o tema "A censura no naturismo" concluindo-se que o facebook é o meio com mais bloqueios e onde por vezes é feito sem qualquer coerência, em alguns países a própria palavra nudismo é automaticamente

rejeitada nos emails que a contêm e existe em alguns países o total desconhecimento da lei o que leva invariavelmente a mal entendidos e abordagem dos naturistas por parte das autoridades locais.

Uma das formas de contornar esta situação é a criação de espaços restritos e de acesso reservado para a comunidade naturista poder comunicar sem ser sujeita a qualquer tipo de censura, um exemplo, foi a página criada pela federação dinamarquesa que tem sido um sucesso.

Outro dos temas discutidos foi o conceito de naturismo versus nudismo onde a opinião foi praticamente unânime e que se pretende que **vá no sentido de congregar** as várias opções individuais de cada um **evitando segregar grupos de pessoas** que se identificam de forma diferente mas que partilham o gosto de estar nus.

Foram ainda votadas as nomeações para o novo assessor para a Europa, tendo sido nomeado o presidente da Holanda e para secretário da INF foi nomeado o presidente da federação do Luxemburgo.

Por fim foram apresentadas as duas candidaturas para o próximo congresso a realizar em **2016, em que a federação da Nova Zelândia**, ganhou com a maioria dos votos.

Para além dos temas da agenda, a FPN teve oportunidade **de reunir com a presidente da INF Sieglinde Ivo**, para não só abordar temas relacionados com o naturismo em Portugal como também para a convidar a visitar o nosso país ao que acedeu com bastante satisfação.

Foi ainda discutido o financiamento parcial para a presença conjunta da FPN-INF numa futura edição da Feira de Turismo de Lisboa.

Na reunião foi ainda acordado que todos os assuntos enviados à INF a partir de Portugal serão encaminhados para FPN para que seja a Federação Portuguesa a responder aos mesmos.

No geral este congresso foi um sucesso, não só pela excelente organização da federação irlandesa, mas também porque se debateram temas de extrema importância para o futuro do naturismo no mundo.

Saudações Naturistas

Rui Elvas
 Presidente da FPN



Vantagens na renovação da quota!

Clube Naturista do Centro
 www.cncentro.org cncentro@gmail.com

10% DESCONTO! Por cada novo sócio inscrito
 Informa-te através do email
cncentro@gmail.com

Por cada amigo que inscrevas no CNC acumularás 10% do valor de renovação da quota do novo Sócio, se paga até 31 de Março, portanto é fácil... quantos mais amigos inscreveres mais desconto terá a tua quota para o próximo ano. Os amigos que se inscreverem ao abrigo desta campanha têm duas vantagens acrescidas:

O valor da quota é igual ao valor praticado até 31 de Março.

917 279 155 - 917 399 190

centrotreino.canino@facebook.com

k9unit.center@gmail.com

20% desconto para sócios com quota válida



VEGETARIANISMO OU VEGANISMO?

Talvez a primeira questão que muitas pessoas farão será: “o que tem isto a ver com naturismo/nudismo?”

Sabemos que a génese do naturismo assenta na busca da saúde física, mental e espiritual, sendo que muitos dos seus pioneiros se abstinham de ingerir carne e que vários eram até frugívoros (só consumiam frutas frescas, secas e oleaginosas) e crudívoros (ingeriam quase exclusivamente alimentos crus de origem vegetal).



Em Portugal, a primeira sociedade naturista – a SPN, Sociedade Portuguesa de Naturalogia – é também apologista do vegetarianismo (no seu sentido mais abrangente) e ambas práticas – o vegetarianismo e o nudismo – sempre fizeram parte da filosofia de vida naturista da SPN.

Mas o melhor será esclarecer a origem dos termos e os seus significados.

Geralmente considera-se que vegetariano é o indivíduo que se abstém de ingerir carne de animais (peixes, aves, mamíferos, anfíbios, invertebrados, moluscos, crustáceos) - com ou sem o consumo de produtos de origem animal tais como lacticínios, ovos e mel.

Esta abrangência de significado deve-se precisamente à diferença entre a origem do termo “vegetariana/o” e o seu uso actual.

A palavra inglesa “vegetarian” (vegetariana/o em português) começou por ser utilizada no jornal de uma associação inglesa promotora da “dieta vegetal” (como era conhecida na altura a alimentação à base de vegetais), de modo a classificar quem consumia exclusivamente produtos de origem vegetal. O primeiro registo escrito data de 1842 e, até 1847, quem não ingeria carnes mas consumia derivados de animais não se autodenominava vegetariana/o como hoje acontece.⁽¹⁾

Como os objectivos da primeira Sociedade Vegetariana (fundada em Inglaterra em 1850) apelavam à exclusão da carne da alimentação mas nada referiam sobre outros produtos de origem animal, instalou-se a confusão de definições.

Actualmente, “vegetarianismo” é normalmente compreendido enquanto conceito bastante alargado onde se incluem todas as pessoas que não ingerem animais, independentemente se consomem ou não os seus derivados. Mas na realidade a necessidade de redefinição do significado (ou o regresso à definição original) tem sido alvo de debate em várias organizações ligadas ao vegetarianismo, ao veganismo e aos direitos dos animais e poder-se-á chegar em breve a um consenso sobre o significado mais correcto.

É importante notar que têm sido amplamente empregues termos mais específicos que fazem distinções que me parecem mais assertivas:

- “ovo-lacto-vegetarianismo” aplica-se quando não existe o consumo de animais mas ainda persiste o de ovos e de lacticínios;
- “lacto-vegetarianismo” quando não existe o consumo de animais nem de ovos mas ainda existe o consumo de lacticínios;
- “ovo-vegetarianismo” quando não existe o consumo de animais nem de lacticínios mas ainda persiste o consumo de ovos.

E o termo “vegetarianismo”? Parece lógico depreender que se poderá adequar melhor apenas a quem consome exclusivamente alimentos de origem vegetal (caso contrário não haveria sentido em usar os termos anteriores)

Sendo assim, poderíamos pensar que vegetarianismo será sinónimo de veganismo, pelo menos no que respeita à alimentação, já que o veganismo consiste igualmente no consumo exclusivo de alimentos de



Mas o veganismo vai para além da alimentação (e é aqui que se distingue do vegetarianismo) pois baseia-se no reconhecimento do valor intrínseco de cada ser senciente ⁽²⁾ Assim, o veganismo não compactua com a exploração de animais sob forma alguma, seja para fins de alimentação, vestuário, calçado, acessórios, entretenimento, pesquisa e experiências ou outras.

O veganismo constitui-se então como uma filosofia de vida, um modo de Ser e de Estar que, tal como o naturismo, apela ao respeito pela Natureza (e a coabitação pacífica com os seres sencientes que habitam o planeta), valoriza o respeito pelo indivíduo (tanto pelo indivíduo humano como pelo

não-humano) pois uma alimentação equilibrada, isenta de produtos animais, será mais saudável do que uma alimentação omnívora e a consciência também fica mais harmonizada, dado que não contribui para a tortura e morte de outros seres sencientes, podendo contribuir para o aumento da auto-estima como consta na definição de Naturismo da Federação Naturista Internacional.

Do meu ponto de vista, são mais os aspectos que unem naturismo e veganismo do que aqueles que os afastam e sempre os vivi como práticas integrantes – a par de outras – de uma filosofia de vida mais holística e harmoniosa assente no respeito pela natureza, por todos os seres e por mim mesma.

Saudações naturistas

Por Sofia Barradas



Notas:

- (1) In “Vegetarian equals vegan!”, July 7 - 2010, by John Davis, former IVU (International Vegetarian Union) Manager and Historian.
- (2) Um ser senciente é todo aquele que tem a capacidade de sentir.

O Naturismo e as palavras

Naturistas em debate sobre a censura nas redes sociais.

O Naturismo e as palavras.

Para além da prática do naturismo no dia a dia e da componente da socialização a nu,



muitos naturistas no mundo inteiro trabalham e dedicam-se a contribuir para a componente teórica do naturismo.

Através de livros, escritos dispersos, artigos de opinião na comunicação e em redes sociais ou mesmo através de debates, conferências e conversas de circunstância.

Todos os meios são válidos para o debate e partilha de ideias sobre o naturismo.

No entanto sendo o naturismo uma filosofia de vida praticada por 60 milhões de pessoas em todo o mundo, é fácil de compreender e é compreensível que existam várias formas e correntes dentro do naturismo.

E é nesta diferenciação que está uma das maiores riquezas do naturismo permitindo debates acalorados e filosóficos facilitando e abrindo caminho para as novas tendências e para a alteração do peso das várias correntes em cada período da actualidade.

Mas é aqui também que pseudo naturistas fazem uma gincana oratória e escrita sem respeito e tolerância pelos demais, utilizando a deturpação de conceitos e definições em conjunto com o ataque pessoal e institucional, gritando mais alto para se sentirem ouvidos, parafraseando autores e escritos de outros a seu belo prazer de forma a justificar a sua argumentação pessoal.

Esta é uma forma que nada têm a ver com o naturismo e apenas se serve dele para alimentar egos pessoais e objectivos estratégicos escondidos.

Sob a capa de verdadeiros e quase únicos naturistas apresentam-se como iluminados seres da filosofia naturista e detentores de todo o seu saber.

Nada mais errado, o naturismo vive dentro de cada um de nós de forma única, a filosofia naturista e a prática dos seus conceitos estão em permanente mudança para acompanhar o mundo na sua permanente transformação.

Ninguém detém todo o saber e muito menos a sua propriedade.

Mas pessoas que se servem do naturismo e dos ataques pessoais e institucionais poderão ser considerados naturistas?

Pessoas que usam conceitos e ataques para alimentar o seu ego e os seus objectivos escondidos, poderão ser considerados naturistas?

Onde estão nestes casos a tolerância, o respeito pelos outros e o despir interior livre de egos e máscaras, onde está o contributo comunitário e desinteressado em prol do movimento?

Existirá naturismo dentro daqueles onde se sobrepõem os interesses comerciais e pessoais?

Pessoalmente acredito que não, estar nu sem estar interiormente despido não deverá ser a melhor forma de integração e prática naturista.

Agradeço os vossos comentários para debate e troca de ideias sobre este tema.

Artigo publicado no [fórum JPN](#) por Paulo Garcia

Protocolos e Acordos de descontos



Depilação Masculina e Feminina

Desconto desde 15%, mediante apresentação de cartão de Sócio, com quota válida



Av de Moscavide 48A

Tel/Fax: 21 943 08 28



Para mais informações, deve ser consultado o protocolo no Fórum do CNC





917 279 155 - 917 399 190

centrotreino.canino@facebook.com

k9unit.center@gmail.com

20% desconto para sócios com quota válida

Culinária Educativa e Vitalizante

Paula Perdigão

Aulas de Culinária

Refeições equilibradas

Bolos saudáveis e artísticos

Informações
E
inscrição

Tel: 963624649



paluchaperdigao@hotmail.com
conversasnutritivas.blogspot.com
Facebook Palucha Perdigão



MASSAGEM de LUZ

DEPILAÇÃO MASCULINA

Atendimento Personalizado

- Depilação corpo todo, incluindo áreas genitais
- Massagens e Tratamentos Estéticos



+351 966 300 591

+351 917 795 940

4menclinic@gmail.com

www.depilacaomasculina.weebly.com

Consulta também os **novos protocolos** válidos com apresentação do Cartão Naturista emitido pela Federação.

<http://www.fpn.pt/protocolos/protocolos.php>

Proximas actividades do CNC

OUTUBRO

- 3 a 5 - Encontro na Quinta do Maral.
-
- 25 - PISCINA DO ALVITO das 18h30 às 20h30 [±]
-

NOVEMBRO

- 20 - 16º Aniversário do Clube Naturista do Centro
- 22 - PISCINA DO ALVITO das 18h30 às 20h30 [±]
-

DEZEMBRO

- 13 - PISCINA DO ALVITO das 18h30 às 20h30
- 13 - Ceia de Natal partilhada na Sede da FPN 21:15
-



Clube Naturista do Centro
cacentro@gmail.com www.ccentro.org

**O NATURAL continua a crescer no Mundo!
A única publicação portuguesa Naturista
disponível a todo o publico desde 2013**



JUNTA-TE A NÓS! VIVE NATURALMENTE!