Apolo Pen, el desnudista más joven del Parthenón



Ya tenemos anunciado que en la calle Alcoy, 2 y 10, el sábado 22 de Julio y por ser el 23 aniversario del Nacimiento de Apolo Pen, se efectuará una fiesta infantil dedicada a todos los niños naturistas, obsequiándolos Apolo Pen con un refresco de jugo de frutas. No deje de pedir una invitación en "Pentalfa" para llevar a sus niños el sábado 22 a las 8 de la noche.

APOLO PEN

HOMENAJE

¿Quién es este gigante que,
Con cuerpo de niño firme avanza?...
¿Quién el infante que, fornido,
A la árida lucha sin temblar se lanza?...

Quien el humano ser, que cara a Oriente,
Marcha al borrascoso mar de la existencia,
No dudéis, este es un angel del amor
Nacido germen de salud y de conciencia

Es una muestra, un modelo, un ejemplo
de lo que serán el mañana nuestros hijos
Si germina la noble semilla que «Pentalfa»
Siembra en sus surcos fértiles y fijos.

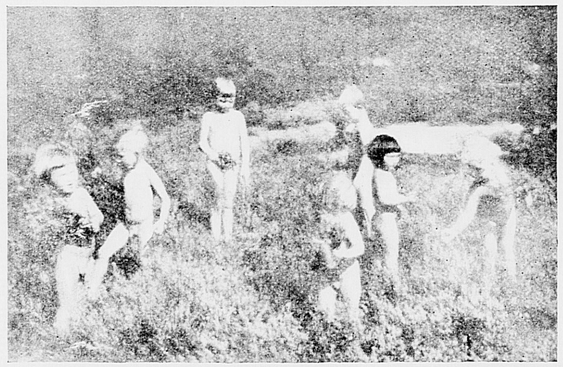
Es el puro reflejo de la «eucrasia»
Que el Libreculturismo nos enseña,
Apolo Pen, hoy cumple un año,
Con el cuerpo más duro que la peña.

Ante un ejemplo tal, hay que inclinarse;
Seguid sus pasos, y para ello unios.
El da una pauta para una nueva vida;
Pasad delante de El, mas ¡descubrios!!

G. ARUTNEV

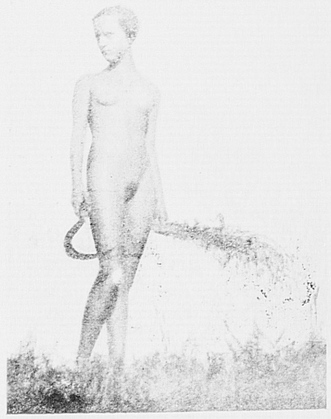
junio, 1933.

NIÑOS BUSCANDO FLORES



7 niños desnudistas disfrutando en plena Natura de las delicias del clima de Cataluña.

LA HOZ Y EL DESNUDO



Esta figura impone y transforma el alma por la vision simbolica que representa el trigo, la hoz y el desnudo de mujer.

PENTALFA

MAGAZINE QUINCENAL NATURO-DESNUDISTA Y TROFOLÓGICO

REGISTRADA CON EL N. 88328

NO TIENE TENDENCIA SOCIAL, POLÍTICA NI RELIGIOSA

LA VENTANA DEL PAIS DE LA LUZ



¡¡El que una niña y un niño estén juntos y desnudos ya no es pecado!!

Un simpático rincón de nuestro Parthenón

Los hermanitos Bete, que presentamos hoy gustosamente a nuestros lectores, están asociados a nuestra entidad, y son los primeros niños, decididos y valientes, que ha tenido el movimiento Libreculturista de Cataluña. A ellos les han seguido muchos más en esta bella cruzada de educación sexual y de verdadera redención pedagógica.

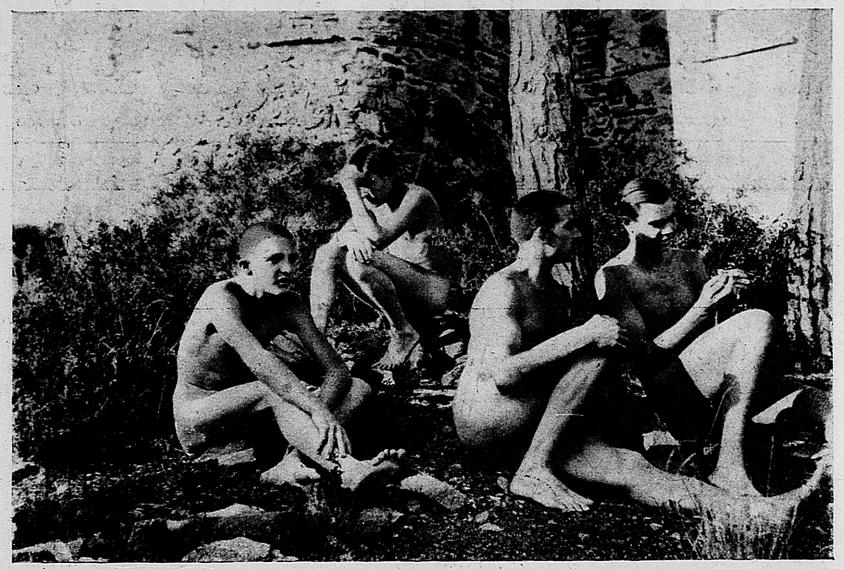
Muchos maestros, médicos y educadores que nos critican —no sabiendo a ciencia cierta lo que dicen— debieran mirarse en este espejo de infantil pureza.

¡Atrás, fariseos e hipócritas, vuestra vieja moral, **vuestra separación de los sexos desde la infancia** *ha fracasado! ¿No es fruto vuestro la actual degeneración física y moral?*

¡Atrás! ¡Atrás! Ya nadie os hace caso!

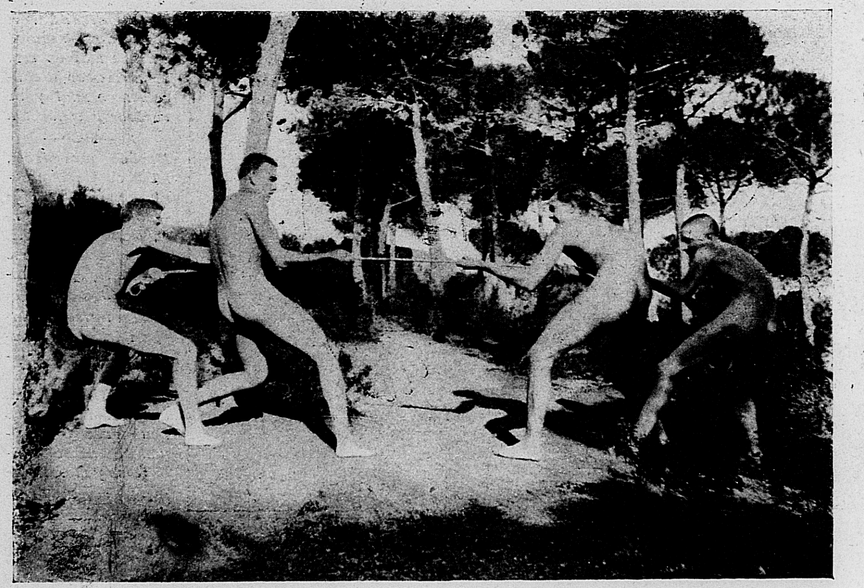
Barcelona, 31 Julio 1933 Número 174 PRECIO: 50 céntimos

EL DESNUDISMO EN BARCELONA MARCHA ADELANTE



Nuestra iniciativa de Liberación corporal nadie podrá detenerla; avanza cada día más en todas las barriadas de Barcelona. La juventud reacciona y, entusiásticamente, labora por el bien. Este es un grupo de convencidos Desnudistas de Horta que disfrutan hasta última hora la libertad de los domingos. Mientras unos estudian, otros, meditan! Es la armonía entre el músculo y la luz!

JUGANDO DESNUDOS. ¿QUIÉN VENCERÁ?



La luz, el oxígeno puro y los árboles nos dan juventud. Si toda la juventud de nuestra ciudad se marchara al campo en los días de fiesta en vez de pasarse las horas en los prostíbulos, dancings y cabarets, sufriría un fuerte cambio el vientre podrido de Barcelona y se eliminaría toda la enfermedad, la falsa política y los atracos, pues con la vida sencilla y natural no hay egoismos, ni morbosidades, ni locuras. Todo es paz!

EL DESNUDISMO EN BARCELONA MARCHA ADELANTE



Nuestra iniciativa de Liberación corporal nadie podrá detenerla; avanza cada día más en todas las barriadas de Barcelona. La juventud reacciona y, entusiásticamente, labora por el bien. Este es un grupo de convencidos Desnudistas de Horta que disfrutan hasta última hora la libertad de los domingos. Mientras unos estudian, otros, meditan! Es la armonía entre el músculo y la luz!

JUGANDO DESNUDOS. ¿QUIÉN VENCERÁ?



La luz, el oxígeno puro y los árboles nos dan juventud. Si toda la juventud de nuestra ciudad se marchara al campo en los días de fiesta en vez de pasarse las horas en los prostíbulos, danzings y cabarets, sufriría un fuerte cambio el vientre podrido de Barcelona y se eliminaría toda la enfermedad, la falsa política y los atracos, pues con la vida sencilla y natural no hay egoismos, ni morbosidades, ni locuras. Todo es paz!

¡¡ADQUIERA HOY MISMO!!

"EVANGELIO DE RÂMAKRISHNA"

UNA PESETA EJEMPLAR

Pedidos de diez ejemplares, sólo 6 pesetas

EL LIBRO MAS INSTRUCTIVO Y MORAL

es el libro de las 30 parábolas

● ● ●

CONTIENE LOS SIGUIENTES CAPÍTULOS:

Prólogo, de N. C.
Parábola del elefante y los ciegos.
Parábola del discípulo y el elefante enfurecido.
Parábola de la serpiente y el santo.
Parábola del agricultor y la acequia.
El dinero es poder.
Orgullo.
Parábola del tigre.
Parábola del Sâdhu.
Parábola del leñador.
Parábola del camaleón.
Parábola de la hormiga y la montaña de azúcar.
El gavilán y el pescado.
El rico y el mayordomo.
La muñeca de sal.
El hombre y su cabaña.
El alimento y la vida.
Cada cual en su sendero.
Corazón puro.
Dios reside en todos.
Peligro de los poderes psíquicos.
Parábola del pájaro en el mástil.
La firmeza en la fe es necesaria para la realización.
El que mucho abarca poco aprieta.
Ser Uno con todos.
Parábola del leñador y su sueño.
El fakir, el elefante y el santo.
¿Quién es un verdadero maestro espiritual?
Resistencia al mal.
Dios es el sol de la sabiduría.

ILUSTRADO CON ORIGINALES GRABADOS DE PEÑARROCHA

"El Evangelio de Râmakrishna" es el gran libro moderno para los niños de 6 a 80 años

● ● ●

NOTA IMPORTANTE.—Los pedidos deben hacerse siempre a calle Pelayo, 60, 3.°, Barcelona (España), los cuales se sirven a reembolso, si son para España, y los de América previo el envío de su importe por giro al Banco Hispano-Americano de Barcelona.

En la Colección completa de PENTALFA, 1932, que contiene:

Cocina Científica Racional

(Compatibilidad e incompatibilidad de los alimentos) **Por RAMONA PERERA**

El lector hallará más de 650 páginas, con 150 platos de cocina vegetariana sabrosísimos, confeccionados a base del criterio Trofológico y científico del verdadero vegetarismo, en los que se encuentran los variados gustos de los alimentos naturales, constituyendo la alimentacion sana y Racional. No son platos teóricos, todos han sido probados antes de darlos a la publicidad: Cocidos, salsas, sopas, entremeses, rellenos, tortillas, ensaladas cocidas, macarrones, spaghetti, raviolis, canalones, guisos, croquetas, patatas al horno y rellenas, canapés de espinacas, budin de boniatos, coctels de naranjas, como se hace el jugo de uvas, etc. etc. Técnica culinaria, proporción de agua y tiempo de cocción. Como se comen las frutas, las ensaladas tiernas, las verduras, los cereales y como se condimentan. Además, en dicha Colección, bonitamente encuadernada en bicolor, con los 24 números del año y el suplemento sobre «El Nudismo y la Cuestión Sexual», contiene más de 500 láminas al desnudo y documentados artículos sobre Librecultura, Trotología, Trofoterapia, Filosofía Naturista y notas diversas.

Su precio es de 15 pesetas :-: Se envía contrareembolso :-: Adquiéralal

ENVIE cuanto antes sus fotografías para tomar parte en el primer

Concurso Fotográfico Desnudista Español

PREMIOS:

Primero 100 pesetas
Segundo 50 »
Tercero 25 »

y es probable obtenga el primer premio si su trabajo vale

NOTA: Al publicarse los clisés en la revista «Pentalfa» se dará a conocer los nombres de los que han obtenido las fotografías. - Se ruega a los aficionados profesionales que tengan en cuenta la seriedad de las fotografías y a ser posible que sean esportivas y tomadas en plena Natura.

Obras nuevas Naturistas recomendables

	Ptas.		Ptas.
Colección completa de «Pentalfa», con más de 500 láminas al desnudo	15'00	«Los errores de Mazdaznan, en la cura del Cáncer», prof. N. Capo.	1'00
«Trofología», Dr. Amílcar de Souza	0'50	«Trofoterapia Individual». prof. N. Capo	1'00
«Educación Físico - Biológica», profesor Demetrio Salas	0'75	«Lo que es y lo que no es Naturismo», prof. N. Capo.	0'10
«El Naturismo en el Bolsillo», profesor N. Capo	4'50	«Vivir regenerando», prof. N. Capo	0'10
La misma obra en rústica	3'00	«Mis observaciones clínicas sobre el limón y la cebolla», prof. N. Capo.	0'60
«Eugenesia», prof. R. C. Rey	1'00	«Medicina de Urgencia», prof. N. Capo	1'00
«El Evangelio de Ramakrishna»	1'00	«Pentalfa», núm. extraordinario año 1932	1'00
«El Sendoro de la Salud», Carlos Brandt	1'00	«Pentalfa» Desnudista, núm ordinario	0'50
«Higiene del Matrimonio», Dr. Rosch y «El Desnudismo» (con gráficos al natural)	2'00	«Desnudismo y Salud», Dr. Straborgo	2'50
«¿Queréis ser inmensamente Ricos?», Dr. Romero	1'00	«Pentalfa», encuadernada todo el año 1926	10'00
La misma obra encuadernada.	2'00	Años 1927 y 1928 juntos, encuadernados completos	18'00
«La Catarralización Dietética», por Rikli	0'50	Año 1929 completo, encuadernado	10'00
«La Influencia del régimen de vida en la Madre y en el feto», Doctor E. Lahmann	0'50	Medio año 1930	5'00
		«Cocina Científica Racional», de Ramona Perera (en preparación)	

DIRIGIR LOS PEDIDOS A **"PENTALFA"** Pelayo, 60, 3.° y C. Alcoy, 2 y 10 BARCELONA

disponible

Sirvienta vegetariana se necesita preferible sea de provincias

Sueldo de 10 a 12 duros al mes: Razón Pelayo, 60, 3.°

Pan Dextrinizado extra a 1'50 k.
Panadería de la Bonanova
Se lleva a domicilio a quien lo solicite al Teléf. 71785
Depósitos: **Caspe, 57** (esquina Bailén) **y Muntaner, 36** (Colmados)
BARCELONA **Plaza Bonanova, 5**

Sastrería **OLIMPIA** Aldana, 11 - (junto Teatro Olimpia)
OTELLO RICCI
Temporada de PRIMAVERA Y VERANO
Precios módicos y trabajo esmerado

ADMINISTRADORA: RAMONA PERERA Alcoy, 2 y 10 TELÉFONO 79771

PENTALFA

REGISTRADA CON EL N.° 88328

DIRECTOR: Profesor: N. CAPO Pelayo, 60, 3.° 31 JULIO 1933

El Desnudismo contra la guerra

La guerra es la última torta descompuesta y corruptora de la falsa civilización. Es el refinamiento erético en la matanza, el fruto de la vida contra Natura, es el pensamiento a la inversa de la verdad y del equilibrio. Fruto escarbado, amargo y cruel del carnivorismo triunfante acompañándole el alcohol, el tabaco y todos los vicios de una educación coercitiva e inquisitorial para la célula biológicamente hablando; no podía dar otro regalo que la siembra del horror y el pánico en todos los hogares. Los que no aman a la *Vida* matando seres inocentes e indefensos para comerlos ¿cómo van a amar a la de los hombres, sus hermanos, si ya han perdido el sentimiento y el amor a la vida al perder el sentido de responsabilidad truncar cuerpos frescos y jóvenes aunque sean de seres irracionales? El que no ama el dedo de su amada tampoco ama el cuerpo de su amada! A la Natura hay que amarla en toda su integridad, intensamente. El único ser que verdaderamente está contra la guerra es el Desnudista, porque el desnudista no tiene artificios de vestimentas ni de armamentos, desecha todos los "apoyos» frutos de la lujuria y del egoísmo de los hombres malvados y desgraciados i que, al fin y a la postre, no son nada más que unos enfermos y unos locos; por tanto; los pueblos no pueden, no deben ni quieren seguir dictados a impulsos de unos hombres desequilibrados cerebral y conscientemente!! El Desnudista es pacifista por base y por filosofía propia, busca la vida, la verdadera vida en todos los seres, en todas las cosas de la creación, busca el ritmo y la armonia en el gran cosmos. Es verídico, conciente, puro, noble y leal, y no puede por tanto admitir crímenes, engaños, robos ni injusticias, y más aún si ha de intervenir el límite inmaculado de la *Vida*. La filosofía desnudista anunció una nueva era de paz, una nueva civilización. Si todos los hombres, mejor dicho, si todos los jóvenes supieran en realidad lo que son los horrores de la guerra, en la actualidad no se permitiría ni a los ridículos cazadores pasearse con la escopeta al hombro por las ciudades! Precisamente, hablando de la guerra y el desnudismo, en estos días, al visitarnos en nuestra Redacción un mutilado de la guerra pasada, que tiene un gran agujero en el pecho, una pierna de palo, un brazo de goma y un muslo sin sus músculos, nos dijo que había propuesto a todos los desnudistas mutilados de París de hacer una manifestación sin vestimenta ninguna, del Arco del Triunfo al Trocadero como protesta contra la guerra y para que la actual juventud viera, en realidad, lo que es el tambor patriótico de la guerra en su destrucción de vida y juventud! Qué hubiera ocurrido?

El Libreculturismo y su fuerza

Cultura física y moral.

He aquí las dos piedras de toque del Libreculturismo. Con letras de oro lleva esculpido en su frontispicio el antiguo aforismo «mens sana in corpore sano». Ambas facultades se buscan, se completan, para formar el verdadero tipo libreculturista. El contacto directo del sol, del aire, del agua, del magnetismo terrestre por los cuerpos desnudos son la verdadera terapéutica del organismo y del alma; generadores de la alegria, de la salud, del equilibrio intelectual y, consecuentemente, de la moral pura y sencilla.

No discutiremos esto. El testimonio de los sabios y los hechos, nos escudan. Convencidos estamos que del fondo objeccionista de todos los ortodoxos clásicos surge un pábilo de fe al libreculturismo, que ensombrece sus protestas.

No creemos tampoco que la candidez de algunos les haga suponer que se trata de imponer el desnudo por las calles. Hoy, y por mucho—y según climas y culturas—quizá no se verá nunca. Aventurado sería afirmar, por ejemplo, que los samoyedos y esquimales, aunque fuesen la quintaesencia desnudista, no se limitarán a guardar el tesoro de sus cerebros y bajo sus pieles de reno y osos. Pues si bien en el helado Tibet se practica aisladamente el «tumo reskiang», o sea, una exposición durante cuarenta y ocho horas sobre la nieve, totalmente desnudos, esto no confirma sino de lo que es capaz de resistir el motor humano, ya sea el hiperbóreo bajo el signo de Odin, ya el «targui» bajo las ardientes miradas del Gran Espíritu.

Razas existen en gran área que vienen practicando desde inmemoriales siglos, quizá desde su aparición en la escena de sus teatros, el desnudismo con sencillez conmovedora, sin que la lascivia, esa baja y encubierta monstruosidad, tenga para ellos nombre.

Jamás la moral pura demandó el vestido para aparecer decorosa y digna. Por el contrario, las bajas pasiones humanas han nacido y se ocultan entre los pliegues de la túnica secular, de que se eximen aquellos pueblos que viven en una especie de moral paradisíacos, por lo infantil y noble.

Desea Vd. ser socio de nuestro Club? Los honorarios, son: 10 pesetas de matrícula y 3 de cuota mensual

Ya tenemos nuestros Estatutos, aprobados por el Gobernador.

Frank Hurley protesta enérgicamente contra el afán de ciertos educadores de la Nueva Guinea de tapar aquel horno sofocante con el ladrillo refractario de los harapos, progenitores, por ende, de la concupiscencia. Y el Padre T. Tapie, se atreve a decir que los «carajas» de Brasil están moralmente más perfectos que nosotros, envueltos en sus vestidos de rayos de sol.

Perfectamente. Si nos creemos los depositarios únicos de todo lo excelso, y que fuera de nosotros no hay nada de grande, no hacemos más que mirar como topos.. Un principio universal debemos ondear por estandarte, síntesis de todas nuestras voliciones humanitarias. Y este principio, ya alcanzado por el libreculturista, ampliamente filosófico, cristaliza en que, de lo inmaculado, sólo puede venir pureza.

Sol, aire, luz, agua, magnetismo, belleza, arte, amor, sabiduría, paz; a eso aspira con devoción sincera en el libreculturismo.

Constantemente asistimos a un rápido progreso del libreculturismo en las juventudes de España, valerosamente alentado por la ciencia médica.

La vieja e hipócrita objección de «nuestro temperamento meridional...» va recibiendo un mentís grande, por aquellos, precisamente, de cuyo vigor y elevados exponentes intelectuales, morales y físicos, mantendrán el verdadero temperamento y valor de la raza.

Ayer uno, hoy muchos y mañana más se harán sostenedores y propagandistas de la nueva sociedad, que brota, florida y pujante, del chaparro sombrío de la Edad Media.

La luz que el nuevo árbol requiere se esparce y previene de la altura; ya su copa titánica extiende ramas a los cuatro horizontes en las regiones del ubicuo Sol... del Sol autonomástico de todas nuestras verdaderas potencias.

Nunca como ahora podrá exclamar el hombre que es la Naturaleza hecha conciencia de sí misma. Arrogante sobre el peldaño de esa escalera sutil, tendida en los espacios de nuestros destinos desde la fuente del primer hombre a la mano del Dios Desconocido, tantos siglos combatida por furiosos y sangrientos vendavales de ignorancia y opresión, de sofismas y desdichas, hoy puede exclamar con faz alta y serena, al frente de los fenómenos que nos encumbran, su naturaleza privilegiada.

Vuelta a la Naturaleza... pero vuelta sobre el carro maravilloso de nuestras conquistas, para traer a nuestros nidos gigantescos las aguas del eterno manantial de vida.

Y es que el libreculturista, exento de prejuicios y ávido de diáfano amor, llega a la naturaleza proyecdo los rayos ultravioleta de la Ciencia y del Arte, descifrando los misterios y creando la verdadera idea de nuestra existencia.

Murió para el libreculturista la mentalidad del druida, temeroso de las estrellas fugaces en las pupilas de Rinfax galopante. Murió el mistagogo bajo los propileos de sus teurgias, y el ginosofista iluminado por el fuego de Vitana. Ni Zeus, irritado, pasea su cuadriga sobre los cúmulos de la tormenta, ni el sol fulge para corona de un rey azteca. La voz de los vientos, el aliento del Astro son para el libreculturista promesas de vida y de gloria.

Siente belleza, siente salud y paz y siente surgir de un rincón recasivo de su ser un nuevo sentimiento de fraternidad y justicia.

Vuelven desnudos al campo; como nos alumbró nuestra madre. Alcanzan la dignidad del Creador, consciente de su obra; y salvan el orgullo y pecado de avergonzarnos de nuestra factura, modelada por manos divinas.

De todas las criaturas de esta tierra sólo la humana se oculta, como maldita. Sólo ella adora el bálago de su misticismo endogénico, chocando peligrosamente con el medio, sin armonizar su patriarcado benigno y eterno con el artificio de la moderna convivencia.

Siglos y edades contemplan íntegros los procesos biológicos de todas las especies vivientes: Trescientos años de vida sobre la última generación de homo civitatum han descargado, en fracciones decrecientes, terribles granizadas de depauperaciones físicas y morales.

Ya no hay razas pujantes y bárbaras que bajen de la Gottia a regenerar nuestro mundo. Somos nosotros mismos, aleccionados y conscientes, quieres hemos de renacer, como el Ave Fénix, de nuestras propias cenizas.

M. MADRILES GARRIDO.

Cocina Racional y Compatible a cargo de Ramona Perera

Tomates y berenjenas a la parrilla

Este sencillísimo plato cuenta con numerosos adeptos.

Los tomates se parten por la mitad y las berenjenas en lonjas algo gruesas; tomates y berenjenas se untan bien de aceite y se colocan en la parrilla, poniendo ésta sobre fuego algo vivo. Los tomates se ponen con la parte cortada hacia abajo, y al estar un poco asadas se les da vuelta rápidamente, para evitar que la pulpa del tomate caiga sobre las brasas. Las lonjas de berenjenas se asan también de los dos lados, y un momento antes de retirarlas se untan éstas y los tomates con ajo machacado en el mortero; al servirlas se espolvorean con un picadillo muy fino de perejil.

BERENJENAS RELLENAS

Elíjanse berenjenas pequeñas, tiernas y de un mismo tamaño, y se vacían por la parte del tronco.

Se hace un frito con aceite, cebolla rallada y unas cuantas setas francesas bien picaditas; al estar el frito a punto, retírese la sartén de la lumbre, añádanse huevos batidos, unas cucharadas de pasta de almendras (crema de almendras) que se vende en los comercios de productos para vegetarianos, migas de pan moreno fritas y unas cucharadas de salsa de tomate tamizada. Mézclense bien todos los ingredientes, rellénense las berenjenas, úntense con aceite o mantequilla y colóquense en una fuente refractaria que meteremos al horno. A medida que se van asando las berenjenas se les va echando chorritos de aceite o mantequilla; de esta forma la pulpa queda tierna y sabrosa.

Berenjenas en canapés

Se pican berenjenas a trocitos chiquitines y (si se prefiere pueden pelarse) y se fríen con mantequilla o aceite; al estar casi frito se le añade pimiento morrón asado (despellejado y hecho pasta en el almírez) y se le da unas vueltas, evitando se queme. Si agrada, puede condimentarse con una miajita de ajo picado.

Se cortan rebanadas de pan de molde, de unos 7 centímetros de largo por 5 de ancho y 1 de grueso, y si se os van de la memoria estas cantidades y cortáis algún centímetro de más, os aseguro que por eso no mermarán en gusto estos bocaditos. Pues, ¡qué demonios!, recordemos aquello de que... por mucho pan...

Ahora bien, ya estamos en posesión de una cantidad de cuadrilongos de pan, cortaditos todos por un igual; los mojaremos con salsa tamizada de tomate, una vez bien escorridos se empapan de huevo batido y ¡zas! a la sartén, que debe contener aceite en abundancia y bien caliente. Bien doraditas las rebanadas, ordénense en una fuente plana, y sobre cada una de ellas colóquese una cucharada del frito de la sartén. Se espolvorean con «Granola» (almendra cruda pulverizada). ¡Volando a la mesa!

Para los frutarianos

¡Este año, mis queridos amigos, estamos de enhorabuena!

Hoy cabe, como anillo al dedo, aquel manoseado refrán: «No hay mal que por bien no venga». Mientras los cultivadores de frutas están hechos una furia porque no han podido embarcar su cosecha para el extranjero, nosotros (yo me incluyo en la «colla» de los zampa frutas) Estamos contentísimos. Nos regalan la fruta o, cuando más, la pagamos a muy bajo precio. Este año hay que atiborrarse de fruta, pues, en cuanto puedan exportarla en gran cantidad para los países extranjeros, los horticultores tomarán la revancha y nos pondrán las peras, no a cuarto, sino a duro.

Desayuno

Así, pues ¿cómo no les ha de hacer poner cara risueña a los frutarianos un plato de melocotones, máxime si... son caídos del cielo?

Melocotones de piel aterciopelada, de pulpa jugosa, unas tostaditas untadas de nata y... tenemos un duo que no puede compararse con ninguno, ni con el de «La Africana», que es de pésimo gusto.

Mediodía

Al mediodía puede incarse el diente en alguna otra clase de fruta. ¿Os gustan las ciruelas bien maduritas? Pues con un buen plato de este fruto (tres a seis libras), un poco de queso tierno y pan tostado, puede un hombre quedar tranquilo y satisfecho hasta la noche; en que podrá hacer una.

Cena

A base de sandía, un poco de piña y galletas tostadas. Eso no quita que podáis añadirle un platito de crema de nata; pero como este producto no la regalan como la fruta... es mejor abstenerse de ella, porque altera los presupuestos modestos.

Y, lectores y lectoras, hasta la próxima quincena.

LO QUE COME GANDHI

GANDHI DICE QUE TODO EL MUNDO DEBE VIVIR POR LO MENOS CIEN AÑOS

Aquí tenemos al hombre más religioso del mundo, que con su sencillez en las comidas frutarianas y con su humilde túnica y sandalias, hace hablar al imperio más poderoso de la actualidad: Inglaterra. Veamos lo que nos dice hoy.

El famoso líder nacionalista Mahatma Gandhi dice que todo el mundo debería vivir por lo menos cien años. La sociedad se suicida poco a poco, utilizando para matarse las excesivas preocupaciones de la civilización, las medicinas, la inmoralidad, el exceso de comidas y bebidas. Nadie que observe las reglas de una vida sencilla y frugal, ore, medite y se alegre ocasionalmente tiene «oportunidad» para morirse antes de llegar a aquella edad. El medio que debe emplearse es el siguiente.

Oración, cinco horas de sueño diarias, leche de cabra, frutas y un espíritu plenamente satisfecho.

El jefe hindú, que se proclama públicamente más hombre de oración que hombre de acción, ha causado asombro en los médicos por su energía y resistencia extraordinaria. Efectivamente, puede resistir una caminata o un trabajo más prolongado que cualquier muchacho de 20 años, y es capaz de hacer en 24 horas lo que otra persona emplearía una semana.

He aquí, para seguir un régimen que tantas demostraciones de bondad ha dado, la distribución del tiempo del hombre santo:

Sueño, cinco horas; oración, una hora; comidas, una hora; meditación, dos horas; hilado, una hora; trabajo, catorce horas.

Gandhi nunca come carne, pescado ni huevos. Tiene horror a las medicinas y al alcohol. Atribuye su longevidad y resisencia, sobre todo a su dieta extraordinaria y al hecho de negarse a comer muchas cosas. Dice Gandhi: «La castidad es el único remedio para la superpoblación del mundo!»

Su menú diario es el siguiente:

Desayuno: diez minutos de oración, medio litro de

Lo que contiene "HIGIENE DEL MATRIMONIO" del Dr. Rosch.

De tamaño grande, 50 páginas, 16 láminas y los siguientes títulos: La Mujer, madre de la humanidad y mártir del hombre.—Meditación ante el bosque.—Ejemplos prácticos.—La Poesia de la madre.—Para ti y para todos.—Dos palabras.—Introducción.—Las enfermedades crónicas y las llamadas enfermedades nerviosas de las mujeres.—Varios casos de errores de los conceptos en los abusos sexuales tenidos como usos. Sus terribles peligros.—Apéndice.—En torno al Nudismo y al Sexualismo.—Alas Alas Alas.—Filosofia del Nudismo.—El culto al Desnudo.—El origen del Naturismo y del Nudismo (foto de Gustavo Nagel).—El Desnudo no es inmoral. ¡¡*Importantisimo*!! *No debe faltar a ningún lector de* PENTALFA *y su precio es de 2 pesetas ejemplar. Es lo mejor que se ha escrito hasta la fecha sobre higiene sexual.*

leche de cabra y cuatro naranjas. Comida: diez minutos de oración, meditación, medio litro de leche de cabra, un cuarto de kilo de uvas y dos peras. Cena: treinta dátiles, una cucharadita de pasta de almendra, cuatro tomates y una lechuga.

«Usted ve—explica—no como cereales ni excitantes, lo que evita la indigestión. Esta dieta ligera y cuidadosamente regulada, hace trabajar muy poco a mis órganos digestivos y a mi corazón. Mi cerebro permanece lúcido y nunca siente la menor fatiga mental ni física. Tras examinar mi corazón, pulmones, nervios y arterias, el otro día me dijo mi doctor que podré vivir cien años. Y yo creo que eso no será difícil.»

(*De «Tribuna Médica»*).

TRES DIAS EN EL PARTHENÓN

23, 24 y 25 de junio: fueron para nosotros jornadas de alegría, de luz...

Al atardecer del día 23 marchamos en grupo para hacer «camping» en el Parthenón. Bajamos del auto y, cargados con paquetes y mochilas, pasamos por algunas calles del pueblo de Gavá, iluminadas por las piras de leña encendida con las que, jóvenes y viejos, festejaban la verbena de San Juan.

Figuraos de qué dimensiones sería el bulto que llevaba en la espalda una de nuestras compañeras, que al pasar frente a un grupo de pueblerinos que se entretenían en arrojar al fuego unos trastos desvencijados, oímos decir a uno de ellos: «Em sembla que aquesta noia porta el matalás al coll.» Con eso hubo bastante para que la risa comenzara a brotar de nuestro slabios, y... a reír se ha dicho!

Después de unas cuantas peripecias llegamos al pie de la «fortaleza» y, antes de llamar, salió a abrirnos la puerta un compañero provisto de una linterna, el cual, anticipándose a nosotros, había tomado posesión de la misma para hacernos los honores al estilo desnudista. Nos esperaba engalanado con la clásica indumentaria que es de rigor en nuestras fiestas: traje de etiqueta, de corte puro e irreprochable, idéntico al que lucieron nuestros papaítos Adán y Eva durante su estancia en el Paraíso, mientras vivieron con decoro y decencia.

Entramos en el recinto, tomamos posesión de una de las habitaciones del ruinoso caserío y allí, después de desembarazarnos de los bultos, tomamos unas frutas. Luego improvisamos las camas: abundante pasto, una manta encima y... a la «nona»! ¡Qué colchones tan mullidos! Claro está que si hubiese tenido que acostarse sobre ellos la delicada princesita del cuento, que percibía el bulto de un cañamón a través de una docena de colchones de lana, a buen seguro la infeliz se levanta a la mañana siguiente con la espalda cubierta de cardenales y... «obispos». Pero nosotros, curtida ya la piel por el sol, aire y agua, libres por tanto de la enfermiza sensibilidad de la princesa de marras, hicimos hasta gala de buen humor. Los chistes, bromas y cuchufletas nos mantuvieron un rato despiertos; mas al fin los párpados, cerrándose herméticamente, no dejaron ver luz a las pupilas hasta la madrugada, en que se abrieron de nuevo, quedando nuestros ojos maravillados: teníamos una mañanita espléndida.

No había que pensar en calzarse, vestirse, comer desesperadamente, correr para no perder el tren, autobús, tranvía; no había que pensar en jugar al escondite entre el infernal tráfico ciudadano, corriendo, a cada momento, el riesgo de descalabrarse. ¡¡Por fin nos veíamos libres por unas horas de la pesadilla de la ciudad!!

Después del saludo al Sol, ejercicios y juegos diversos, tomamos una ducha muy primitiva, que consiste en echarse encima un cubo de agua fresca y, como era de esperar... nos quedamos tan frescos! Luego de tomar un ligero refrigerio pasamos el resto de la mañana en el arreglo del teatro, y algunos jóvenes se fueron a la playa.

Después de una jornada de juegos deportivos, pruebas atléticas, demostraciones de destreza y agilidad ejecutadas por nuestros fornidos jóvenes deportistas, y juegos de conjunto en los que todos tomamos parte, se improvisó una breve charla educativa sobre problemas de actualidad, con lo cual llegó la hora de la cena. Tomamos una ensalada de frutas y se repartieron las deliciosas «cocas» regaladas por el dueño de la panadería Montserrat, señor Botines; surtido de «cocas» de tamaños colosales, de sabor exquisito y de magnífica presentación; adornábanlas ingeniosos dibujos, hechos con una selecta variedad de frutas confitadas. Dicho queda que saboreamos con fruición los golosos bocados de «coca», dulce, tierna y sabrosísima. Después, verbena desnudista: alborozo, risas, algarabía... Se prende fuego a una hoguera y truécase la algazara en religioso silencio que, adueñándose del recinto, invita a la meditación. Enlázanse las manos, y los desnudos y ligeros pies de los danzarines inician la danza del fuego.

Las rojas llamaradas que despide la hoguera prestan fascinador encanto a nuestros rostros y brillo a nuestros ojos, acentuando la dicha en ellos retratada, fiel reflejo de un bienestar interno, de la felicidad que rebosa de nuestro corazón. Estamos contentos, muy contentos.

Nuestra animosa compañera la rubia y gentil alemanita Fridel Baum va en busca de la guitarra, templa el encordado y con voz clara, dulce y cautivadora, nos canta canciones populares de su tierra y algunas canciones de niños, con música de Schumann. Todos escuchamos con gusto, atentos los oídos, que se deleitan con los armoniosos acordes que dedos rosados y ágiles arrancan de la guitarra. Termina Frede su repertorio, siendo muy felicitada, y ofrece el instrumento a la compañera Ramona Perera, la que nos deja sentir algo de su repertorio clásico criollo: Santos Vega, Regulez, Gabino Ezeiza... La bravura, los amores, tristezas, desengaños... jirones de la vida errante y aventurera de algunos legendarios gauchos argentinos, payadores de raza pampeana, de pura cepa, se desgranan en endechas tristonas, plañideras, «que hacen gemir a la prima y llorar a la bordona».

Mientras tanto, unos amigos han ido al fogón, y al poco rato nos sirven un aromático café malta que pone el punto final a la fiesta. Nos acostamos, satisfechos de haber aprovechado tan bien el día.

A la mañana siguiente, después de tomar la ducha, practicar ejercicios respiratorios y tomar el desayuno, nos dedicamos a diversos juegos: al manteo, al rescate, saltos a la comba y otros juegos muy divertidos. Luego, las mujeres empiezan a preparar la comida, se pone la mesa, y a la una en punto se comen unos suculentos «spagueti», aderezados con salsa y «formachio»; ensaladas variadas. Y ahora se presenta a los comensales una segunda edición de «cocas», también obsequio del señor Botines. Si las de confituras fueron ricas, éstas, hechas con huevos, piñones, pimientos y tomates, no les fueron a la zaga.

Después del banquete nos entregamos un momento al «dolce far niente».

«Qué hermoso es, cuando hay sueño,
Dormir bien... y roncar como un sochantre...»

como dice la rima becqueriana, pero... esto sólo no basta!!

Satisfechos los sentidos más groseros, reclama expansión el espíritu: «No sólo de pan vive el hombre». Formamos un corro y se discuten diversos temas: cultura desnudista, cultura sexual y se recitan poesías.

Luego viene la sección de danzas. Primero danzan los niños, alegremente, al son de canciones con música de Schumann y Schubert. Después, se oyen los primeros acordes del Momento musical y los desnudos cuerpos de las danzarinas lánzanse majestuosamente, evolucionando en movimientos finos y graciosos. Tendidos los brazos, las puntas de los dedos sujetan delicadamente el velo que, a impulsos de la ligera brisa reinante, flota, ingrávido, y marca bellas ondulaciones, semejantes al loco revolotear de la mariposa.

Fridel Baum y Ramona Perera son felicitadas por sus compañeros, y esta última, al final, interpreta «Canción de cuna», de Schumann, composición de ritmo suave que se presta a la ejecución de gestos plásticos, delicados, lentos, cadenciosos...

Terminamos la tarde jugando y sacando fotos, hasta que llega la hora de arreglar el equipaje, cosa que hacemos con poco entusiasmo. De nuevo la caravana regresa a Barcelona, en espera de que el domingo siguiente nos permita disfrutar, una vez más, y aunque sólo sea por unas horas, de libertad corporal.

ANOMAR



LA FLOR HUMANA

¡Humana mariposa que acaricia
la dulzor de la fronda! Vibra en ti
la suavidad de la humanal primicia...
Late en tu cuerpo juvenil delicia,
canto es tu risa que en mi ensueño oi.

Levanta en casta desnudez el vuelo;
sobre el florido césped danzarás
y aureolada por el blanco cielo
la rosa torturada de mi anhelo
a regiones etéreas llevarás.

¡Oh grácil mariposa femenina!
Nuestra vida anhelante a ti se inclina...
¡Con tu candor libértala del mal!
Tierna la tarde en la verdor declina;
la noche avanzará triste y fatal.

La noche de la vida profanada
que a todos nos envuelve en su dolor
recordará en la sombra despiadada
la melodía de tu cuerpo de hada,
la maravilla de tu carne en flor.

Ante tu imagen póstrese el profano,
por tu alegría trueque el liviano
mundo doliente en un jardín de Edén
y gocemos tu paz al soberano
Reino dichoso del supremo Bien.

XAVIER VIURÁ

Barcelona, 19 de julio de 1933.

CANCIONES ARGENTINAS Y DESNUDISMO



PARTHENÓN: Día 25 de junio. Un número gracioso e interesante del programa femenino: "Ciebitos", "vidalas", "tristes"; un selecto repertorio clásico criollo.



Bajo la luz del sol de junio, los niños desnudistas danzan contentos, al son de música de Schubert.

(Prohibida su reproducción)

LAS DANZAS INFANTILES EN EL PARTHENÓN

La dignidad del Desnudismo

Toda persona de espíritu observador que haya permanecido en un campo desnudista, se habrá dado cuenta del extraordinario relieve que adquieren hasta los más insignificantes gestos del hombre y de la mujer desnudos: para éstos, en sus acciones todas, puede decirse que no existen términos medios ni atenuaciones; un gesto, un pequeño acto cualquiera de una persona desnuda, si es elegante, si es positivo, si tiene distinción, si en sí es agradable y estético, aumenta de valor, adquiere mayor importancia que en el hombre y la mujer vestidos; un gesto noble tiene más nobleza, la palabra cuidada confiere, por decirlo así, nueva belleza al individuo desnudo que la profiere; un acto moral le aureola de un cierto esplendor. En cambio, todo gesto grosero, una palabra vulgar, una pequeña acción de descuido, son mucho más desagradables, resultan más molestos e inarmónicos en una persona desnuda que en otra vestida. Ya no mencionamos aquí las acciones importantes de grave inmoralidad, pues éstas han de resultar forzosamente en el hombre y la mujer desnudos una especie de sacrilegio y de profanación de la noble forma humana. El hombre desnudo queda, por el solo hecho de estar desnudo, en un contacto más íntimo con las fuerzas positivas del cosmos; así es que, al cometer un hecho malo o negativo, el observador inteligente percibe en torno del hombre culpable desnudo, aun sin explicárselo claramente, una repulsiva atmósfera de desequilibrio, que trasciende a toda la naturaleza ambiente del transgresor. Por esa razón de que el individuo desnudo se halla en una más íntima relación con las benéficas fuerzas cósmicas, desde la más remota antigüedad, las principales ceremonias de las diversas formas religiosas han requerido, en tanto no se han adulterado o desnaturalizado, la desnudez integral. Esto puede comprobarse en el estudio de los diferentes ritos: las principales ceremonias iniciáticas del variado brahmanismo han sido y son originariamente desnudistas; la secta de los *dahines* es en este sentido característica. Los antiguos gimnosofistas hindúes (sabios desnudos), son otra prueba de mis aserciones. Y todavía en la actualidad puede decirse que los brahmanes, los yoghís y hasta los fakires cultivan prácticamente el Desnudismo. La tradición nos muestra también el culto al desnudo en los antiguos ritos de los viejos mitos cretenses. Característico es también el Desnudismo sacerdotal del Egipto remoto, así como el de los mayas, de los aztecas, de los toltecs. Todos los hierofontes griegos oficiaban desnudos. Y en sus orígenes venerables el Cristianismo confería el sacramento capital del Bautismo en plena desnudez. Algunos autores místicos, entre ellos el autor de «La Imitación de Cristo», en muchos pasajes hace notar que el Cristo al oficiar en su Pontificado supremo de la Cruz, dando su vida inocente por la redención del Mundo, estaba completamente desnudo. Aún se conservan algunas raras imágenes del Cristo crucificado, en desnudez integral. Y para terminar esta breve reseña recordaré las múltiples ceremonias religiosas de los diversos pueblos salvajes en que la desnudez absoluta es obligatoria; recordaré las operaciones mágicas de los misteriosos grimorios en que la desnudez integral es imprescindible, e indicaré en fin la multitud de tradiciones importantes del folcklore universal en que la desnudez es necesaria. Vaya como un notable ejemplo de éstas la operación citada por Havelock Ellis, que consiste en la acción de desnudar a una mujer virgen, en la cubierta de una embarcación en alta mar, o en la cima de un monte, cuando la Naturaleza se encuentra agitada por tempestades furiosas; en la creencia y con el fin de que la casta desnudez de una doncella tiene el preciado don de aplacar los elementos en furia.

Así, por todo lo dicho, llegaremos a la conclusión de que en el fondo de las acciones de simbolismo trascendental de la humanidad, late la práctica integral del Desnudismo, que ha perdurado a través de todas las adulteraciones y aberraciones, como algo inherente e imprescindible a la naturaleza humana.

Y si de lo transcrito se desprende también la prueba de que el hombre y la mujer desnudos se ponen en más profundo contacto con las fuerzas divinas del Universo, tendremos la confirmación de que los gestos y los actos buenos son, por decirlo así, los más naturales en el desnudista, ya que toda inmoralidad parece más antagónica con el ser humano libre de indumentaria. Y esto nos hará naturalmente creer que la mujer y el hombre, por el solo hecho de practicar el culto del desnudo deben aproximarse más, necesariamente, a la práctica del Bien.

XAVIER VIURA

Barcelona, 19 de julio de 1933.

(Reproducción prohibida)

"EL PARAISO RENOVADO"

(Obra ilustrada con fotos desnudistas tomadas del natural, original de Xavier Viura.)

Pronto para el lector va a ser un día feliz. Se trata de que le ofrecemos la oportunidad de poder tener en sus manos esta insuperable y magna obra que nos hace vivir las emociones del paraíso terrenal en plena civilización actual, en pleno siglo XX.

Este recuento poemático, este gran signo no podía salir de mejor pluma: su autor es XAVIER VIURA, el escritor formidable y todo cumbre que no se vende ni por el oro ni por la paga. Dice lo que siente y vive lo que escribe. PENTALFA está orgullosa de ofrecer esta primicia a sus lectores. "EL PARAISO RENOVADO" será la primera y única novela libreculturista presentada de ley hasta la fecha.

EL CULTO A LA INFANCIA



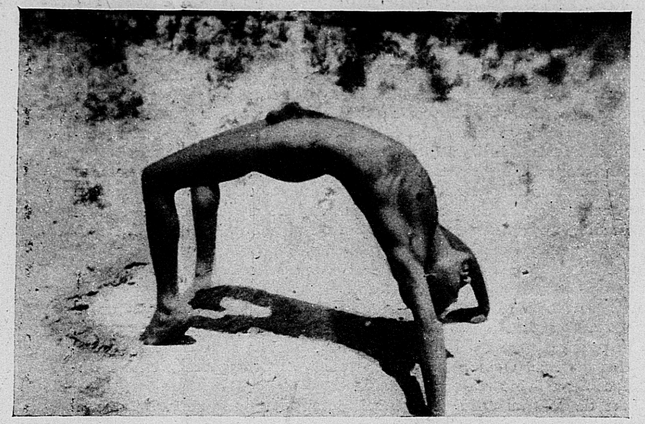
(Fotografía tomada en el PARTHENÓN de PENTALFA S. N.- *(Prohibida la reproducción)*

NATURO-DESNUDISTAS DE ALCOY

Cuide su salud leyendo todas las letras de "PENTALFA"

Cuide sus intestinos con una buena gimnasia leyendo el librito de **Demetrio Salas: Educación Físico-Biológica**

Precio 0'75 ptas.



Haciendo el puente todos los días se llega a dominar de una manera tal la columna vertebral y músculos del vientre, que no se resiste a esta flexibilidad ninguna obesidad ni el mas duro artritismo.

"PENTALFA" publica en sus páginas indistintamente fotografías de caballeros, señoritas, hombres o mujeres, niños que ancianos, porque eso es lo Natural y lo Lógico.

"PENTALFA" no alimenta pasiones, al contrario; las corta.

"PENTALFA" por ser un magazine eminentemente moral y científico debe de pedirse en kioscos de las ciudades y pueblos de Cataluña y España; y si no lo tienen exigir que lo adquieran para la venta, siendo de utilidad pública.
No olvide de pedirlo.

BAJO LA SOMBRA DE LOS PINOS DEL PARTHENÓN



Reposo

Palabras de "Gimnos Club"

A los simpatizantes, en esta ciudad, del Desnudismo

A vosotros, hombres y mujeres, lectores asiduos de PENTALFA, que, por ende, aceptáis tácitamente el ideal desnudista como exponente de renovación física y espiritual; a vosotros nos dirigimos, para rogaros toméis en consideración las presentes líneas.

Un grupo de antiguos naturistas, reforzado con nuevos elementos, ha emprendido en Valencia la ardua tarea de organizar en la misma las huestes desnudistas, poco numerosas — es cierto — pero consituídas por personas convencidas y de reconocida solvencia moral (entendemos la moral en un sentido más amplio).

El primer paso, la fundación del «Gimnos Club», ya está dado. Las reuniones periódicas que celebra, juntamente con las excursiones dominicales, en colectividad, estrechan más y más los lazos de amistad y compañerismo entre los socios de ambos sexos que a «Gimnos» pertenecen, constituyendo al presente como una gran familia.

Pero esto no basta; nos consta que hay en Valencia pequeños grupos, diseminados, de personas al parecer adeptos o simpatizantes con el Desnudismo, que hasta lo practican de un modo directo y que vienen a constituir a modo de fuerzas esporádicas que conviene coordinar en beneficio de nuestro propio ideal.

Por ignorar la existencia de nuestro Club, sociedad legalmente constituída, o por otras razones que no se nos alcanzan, estos pequeños núcleos—cuya existencia nos consta, lo repetimos—, no han respondido hasta la fecha al llamamiento que en la Prensa y circulares hemos hecho.

Por otra parte, tuvimos recientemente ocasión de observar, en la conferencia que el profesor Capo diera en Valencia, que entre la numerosa concurrencia que, con respetuosa atención, escuchaba sus interesantes palabras, no eran pocos los que las subrayaban con signos manifiestamente aprobatorios, lo cual hace suponer que hay bastantes personas aisladas que aceptando en principio el ideal desnudista, tienen cierto reparo a manifestarse, por impedírselo ancestrales preocupaciones. A éstas personas, si nos leen, sólo les diremos que ser desnudista no es desnudarse materialmente, sino algo más: es conseguir desnudar el espíritu de todo prejuicio (cosa no tan fácil de conseguir), que lo demás es secundario.

Vengan, pues, a nosotros, individual o colectivamente todos aquellos que simpatizando con nuestras doctrinas y hallándose propicios a aceptarlas—hombres y mujeres conscientes se capaciten de que por aquella aceptación contraen el deber moral de poner su piedrecita en nuestra obra de renovación social.

«Gimnos Club» acoge con afecto a los que a él se acercan sin miras bastardas. Sólo aspira a que, concentradas nuestras fuerzas en un solo sentido, se vaya desarrollando, en plazo breve y en la posibilidad de sus medios, el sugestivo programa que a su constitución se trazara y del cual forman parte, entre otras cosas, la instalación de un campo nudista prpoio, en toda regla, con sus correspondientes solarium, piscinas, campo de deportes, refugio, etc. que sirva de escenario adecuado a los juegos y ejercicios que constituyen el sistema libreculturista.

Por «Gimnos Club»,
ALGOL

(Las personas o grupos, de Valencia, que eventualmente respondan a nuestro llamamiento, pueden dirigirse al Secretario de «Gimnos Club»: Ateneo Científico, calle del Mar, 23, Valencia.)

"DE TODOS A TODOS"

Al encabezar estas líneas con el epígrafe «De todos a todos», no está en nuestro ánimo, lanzar un reto, tampoco entablar una aturdida polémica de «todos a todos», no; solamente nos induce un deseo «todos a dirigirnos a todos» en un plan cortés, frío, razonado, alejado de insidias y equívocas justipreciaciones; en un plan de diáfana serenidad basado en un principio irrefutable; en el principio de que de la discusión sale la luz, y si la luz no es propiamente la verdad, por lo menos, con la luz podremos perseguirla, estudiarla y quizás alcanzarla. Sin lucha no hay progreso, pero detestamos la lucha obcecada, y sin premeditación; ansiamos una lucha no de fuerzas, sino de razonamiento, alejados de partidismos y más aún, de fanatismos para que pueda salir de la discusión la luz en beneficio de todos y para todos.

Sabido es que sin lucha no hay progreso, y las ideas, las teorías, los modos y costumbres que no se combaten, no progresan. He aquí la razón por la cual las teorías del Naturismo y del Libreculturismo han progresado y se han afianzado tan rápidamente, porque se han combatido. Así no extrañéis que propugnemos por una constante controversia. Sólo es preciso que, para sacar de ellas el mejor fruto, deben ser razonadas. No olvidemos que «Obras son amores, y no buenas razones», y que nuestras sanas teorías han dado y están dando frutos de satisfactorios resultados.

Lanzarse en barahunda «todos contra todos» cada cual defendiendo sus extremos, imbuídos por un tercero, sería perder el tiempo y sembrar en ambos pareceres el más funesto desconcierto. Propugnamos por la implantación de nuestro régimen, dentro del más sesudo convencimiento. Los que nos los rebaten, creemos que estarán inspirados en los mismos sentimientos, y por lo tanto no es lícito, no es humano el dejar persistir a otros seres sumidos en la equivocación, y es un deber moral de todos dirigirnos a todos para deshacer errores, para afirmar principios, para proseguir indicios y bases regeneradoras.

Nos cabe el orgullo de decir que, si bien seguimos con fe y constancia un camino emprendido, no nos ciega la ofuscación y estamos prontos a desandar lo andado, siempre que, con casos concretos y convincentes se nos demuestre el error en que nuestras convicciones puedan sumergirnos.

Pero precisa para ello debatir el tema, clasificándonos, para que dicho debate pueda ser de resultados diáfanos. Al efecto, me atrevo a proponer el que debatan, los intelectuales, los que poseen conocimientos científicos deficientes para apreciar los problemas que nos ocupan, Naturismo y Libreculturismo, con suficiencia capaz para hacer de ellos un estudio a fondo y apreciar las propuestas y resultados en su valor básico el científico; sigan después en el orden moral, los hombres en sus apreciaciones y en sus estudios psicológicos; luego den su parecer las mujeres, este inmenso sector que, inocentemente se deja llevar por la presión, mejor dicho, por la opresión que sobre su apreciación ejercen los muchos que con razón o sin ella se imponen.

Y por último, dejad a los niños la libre expansión de opinar; ellos son seres, que si bien debemos guiar, no podemos esclavizar.

Cada cual, con sus propios elementos, con sus naturales apreciaciones prácticas y estudios, que den desinteresadamente su opinión, que den sus enseñanzas. El médico con su ciencia es hombre con sus apreciaciones, las mujeres con experiencias y los niños con sus convicciones, han de elevar alto, muy alto, el faro que pueda guiar a la Humanidad por un camino recto al ideal codiciado, que es la regeneración y el bienestar de las futuras generaciones.

Desechemos la interesada frase de «Ayúdate, que Dios te ayudará» y seamos dignos de nosotros mismos. El hombre, el ser humano se distingue del animal por su raciocinio; raciocinemos, pues, y pensemos que el bien lo hemos de apetecer tanto para nosotros mismos como para nuestros semejantes; por lo tanto, presintiendo que nuestras teorías nos han producido halagüeños resultados, deseemos de todo corazón que nuestros semejantes, sean quienes sean, y llámense como se llamen, gocen de iguales ventajas.

Eso lo preconizamos y publicamos los naturistas, los libreculturistas, los que hemos sido y somos purificados en el mar del optimismo; los que física y moralmente hemos sido agraciado scon el amoroso beso de la madre Naturaleza.

Aire, sol, sanos alimentos y buenas costumbres, he aquí nuestro secreto.

ARUTNEV

Junio, 1933.

NATURO-DESNUDISTAS DE ALCOY

Cuide su salud leyendo todas las letras de "PENTALFA"

Cuide sus intestinos con una buena gimnasia leyendo el librito de **Demetrio Salas: Educación Físico-Biológica**

Precio 0'75 ptas.



Haciendo el puente todos los días se llega a dominar de una manera tal la columna vertebral y músculos del vientre, que no se resiste a esta flexibilidad ninguna obesidad ni el mas duro artritismo.

"PENTALFA" publica en sus páginas indistintamente fotografías de caballeros, señoritas, hombres o mujeres, niños que ancianos, porque eso es lo Natural y lo Lógico.

"PENTALFA" no alimenta pasiones, al contrario; las corta.

"PENTALFA" por ser un magazine eminentemente moral y científico debe de pedirse en kioscos de las ciudades y pueblos de Cataluña y España; y si no lo tienen exigir que lo adquieran para la venta, siendo de utilidad pública.
No olvide de pedirlo.

BAJO LA SOMBRA DE LOS PINOS DEL PARTHENÓN



Reposo

Palabras de "Gimnos Club"

A los simpatizantes, en esta ciudad, del Desnudismo

A vosotros, hombres y mujeres, lectores asiduos de PENTALFA, que, por ende, aceptáis tácitamente el ideal desnudista como exponente de renovación física y espiritual; a vosotros nos dirigimos, para rogaros toméis en consideración las presentes líneas.

Un grupo de antiguos naturistas, reforzado con nuevos elementos, ha emprendido en Valencia la ardua tarea de organizar en la misma las huestes desnudistas, poco numerosas — es cierto — pero constituídas por personas convencidas y de reconocida solvencia moral (entendemos la moral en un sentido más amplio).

El primer paso, la fundación del «Gimnos Club», ya está dado. Las reuniones periódicas que celebra, juntamente con las excursiones dominicales, en colectividad, estrechan más y más los lazos de amistad y compañerismo entre los socios de ambos sexos que a «Gimnos» pertenecen, constituyendo al presente como una gran familia.

Pero esto no basta; nos consta que hay en Valencia pequeños grupos, diseminados, de personas al parecer adeptos o simpatizantes con el Desnudismo, que hasta lo practican de un modo directo y que vienen a constituir a modo de fuerzas esporádicas que conviene coordinar en beneficio de nuestro propio ideal.

Por ignorar la existencia de nuestro Club, sociedad legalmente constituída, o por otras razones que no se nos alcanzan, estos pequeños núcleos—cuya existencia nos consta, lo repetimos—, no han respondido hasta la fecha al llamamiento que en la Prensa y circulares hemos hecho.

Por otra parte, tuvimos recientemente ocasión de observar, en la conferencia que el profesor Capo diera en Valencia, que entre la numerosa concurrencia que, con respetuosa atención, escuchaba sus interesantes palabras, no eran pocos los que las subrayaban con signos manifiestamente aprobatorios, lo cual hace suponer que hay bastantes personas aisladas que aceptando en principio el ideal desnudista, tienen cierto reparo a manifestarse, por impedírselo ancestrales preocupaciones. A estas personas, si nos leen, sólo les diremos que ser desnudista no es desnudarse materialmente, sino algo más: es conseguir desnudar el espíritu de todo prejuicio (cosa no tan fácil de conseguir), que lo demás es secundario.

Vengan, pues, a nosotros, individual o colectivamente todos aquellos que simpatizando con nuestras doctrinas y hallándose propicios a aceptarlas—hombres y mujeres conscientes se capaciten de que por aquella aceptación contraen el deber moral de poner su piedrecita en nuestra obra de renovación social.

«Gimnos Club» acoge con afecto a los que a él se acercan sin miras bastardas. Sólo aspira a que, concentradas nuestras fuerzas en un solo sentido, se vaya desarrollando, en plazo breve y en la posibilidad de sus medios, el sugestivo programa que a su constitución se trazara y del cual forman parte, entre otras cosas, la instalación de un campo nudista prpoio, en toda regla, con sus correspondientes solarium, piscinas, campo de deportes, refugio, etc. que sirva de escenario adecuado a los juegos y ejercicios que constituyen el sistema libreculturista.

Por «Gimnos Club»,
ALGOL

(Las personas o grupos, de Valencia, que eventualmente respondan a nuestro llamamiento, pueden dirigirse al Secretario de «Gimnos Club»: Ateneo Científico, calle del Mar, 23, Valencia.)

"DE TODOS A TODOS"

Al encabezar estas líneas con el epígrafe «De todos a todos», no está en nuestro ánimo, lanzar un reto, tampoco entablar una aturdida polémica de «todos a todos», no; solamente nos induce un deseo «todos a dirigirnos a todos» en un plan cortés, frío, razonado, alejado de insidias y equívocas justipreciaciones; en un plan de diáfana serenidad basado en un principio irrefutable; en el principio de que de la discusión sale la luz, y si la luz no es propiamente la verdad, por lo menos, con la luz podremos perseguirla, estudiarla y quizás alcanzarla. Sin lucha no hay progreso, pero detestamos la lucha obcecada, y sin premeditación; ansiamos una lucha no de fuerzas, sino de razonamiento, alejados de partidismos y más aún, de fanatismos para que pueda salir de la discusión la luz en beneficio de todos y para todos.

Sabido es que sin lucha no hay progreso, y las ideas, las teorías, los modos y costumbres que no se combaten, no progresan. He aquí la razón por la cual las teorías del Naturismo y del Libreculturismo han progresado y se han afianzado tan rápidamente, porque se han combatido. Así no extrañéis que propugnemos por una constante controversia. Sólo es preciso que, para sacar de ellas el mejor fruto, deben ser razonadas. No olvidemos que «Obras son amores, y no buenas razones», y que nuestras sanas teorías han dado y están dando frutos de satisfactorios resultados.

Lanzarse en barahunda «todos contra todos» cada cual defendiendo sus extremos, imbuídos por un tercero, sería perder el tiempo y sembrar en ambos pareceres el más funesto desconcierto. Propugnamos por la implantación de nuestro régimen, dentro del más sesudo convencimiento. Los que nos los rebaten, creemos que estarán inspirados en los mismos sentimientos, y por lo tanto no es lícito, no es humano el dejar persistir a otros seres sumidos en la equivocación, y es un deber moral de todos dirigirnos a todos para deshacer errores, para afirmar principios, para proseguir indicios y bases regeneradoras.

Nos cabe el orgullo de decir que, si bien seguimos con fe y constancia un camino emprendido, no nos ciega la ofuscación y estamos prontos a desandar lo andado, siempre que, con casos concretos y convincentes se nos demuestre el error en que nuestras convicciones puedan sumergirnos.

Pero precisa para ello debatir el tema, clasificándonos, para que dicho debate pueda ser de resultados diáfanos. Al efecto, me atrevo a proponer el que debatan, los intelectuales, los que poseen conocimientos científicos deficientes para apreciar los problemas que nos ocupan, Naturismo y Libreculturismo, con suficiencia capaz para hacer de ellos un estudio a fondo y apreciar las propuestas y resultados en su valor básico el científico; sigan después en el orden moral, los hombres en sus apreciaciones y en sus estudios psicológicos; luego den su parecer las mujeres, este inmenso sector que, inocentemente se deja llevar por la presión, mejor dicho, por la opresión que sobre su apreciación ejercen los muchos que con razón o sin ella se imponen.

Y por último, dejad a los niños la libre expansión de opinar; ellos son seres, que si bien debemos guiar, no podemos esclavizar.

Cada cual, con sus propios elementos, con sus naturales apreciaciones prácticas y estudios, que den desinteresadamente su opinión, que den sus enseñanzas. El médico con su ciencia es hombre con sus apreciaciones, las mujeres con experiencias y los niños con sus convicciones, han de elevar alto, muy alto, el faro que pueda guiar a la Humanidad por un camino recto al ideal codiciado, que es la regeneración y el bienestar de las futuras generaciones.

Desechemos la interesada frase de «Ayúdate, que Dios te ayudará» y seamos dignos de nosotros mismos. El hombre, el ser humano se distingue del animal por su raciocinio; raciocinemos, pues, y pensemos que el bien lo hemos de apetecer tanto para nosotros mismos como para nuestros semejantes; por lo tanto, presintiendo que nuestras teorías nos han producido halagüeños resultados, deseemos de todo corazón que nuestros semejantes, sean quienes sean, y llámense como se llamen, gocen de iguales ventajas.

Eso lo preconizamos y publicamos los naturistas, los libreculturistas, los que hemos sido y somos purificados en el mar del optimismo; los que física y moralmente hemos sido agraciado scon el amoroso beso de la madre Naturaleza.

Aire, sol, sanos alimentos y buenas costumbres, he aquí nuestro secreto.

ARUTNEV

Junio, 1933.

A JORNADA PITAGÓRICA

Del libro "Pitágoras Vegeteriano"

Una vez admitido al adepto en la fraternidad pitagórica, el nuevo adepto debía vestirse con una túnica blanca, de lino puro y abstenerse de comer carne, pescado y habas y de toda bebida fermentada. Se le dedicaba, desde entonces, a estudiar las matemáticas transcendentales, la astronomía y la música.

La jornada pitagórica se ordenaba como sigue: Al aparecer el Sol en el horizonte, los discípulos más jóvenes entonaban un himno armonioso y alegre a la Excelsa Madre Naturaleza. Luego, una grácil danza dórica, acompañada de los dulces acentos de la lira daba término a la ceremonia que tenía el carácter de un rito sagrado. Después se entregaban al baño reparador.

La frugal comida del mediodía se componía, generalmente, de pan, de miel y frutas. La tarde se dedicaba a los ejercicios gimnásticos, luego al estudio, a la meditación y a un trabajo mental sobre la lección de la mañana. Después de la puesta del Sol, se oraba en común y se cantaba el himno a los dioses cosmogónicos. En tanto, el incienso ardía sobre el altar al aire libre, y las voces, mezcladas con el perfume, subían dulcemente en el crepúsculo, mientras las primeras estrellas perforaban el pálido azul. El día terminaba con la comida de la noche, después de la cual el más joven daba lectura a un libro, comentándolo el de más edad. Así transcurría la jornada pitagórica, límpida como un manantial, clara como una mañana de sol.

EL GIMNOS CLUB Y EL DESNUDISMO

Aquí en Valencia se extiende rápidamente el Desnudismo. Es verdaderamente extraordinaria la cantidad numérica de éstos, los que lo practican; aunque dado nuestro carácter e idiosincrasia no se nota su aportación a la sociedad desnudista «Gimnos Club» de aquí, creada y mantenida gracias al entusiasmo de un grupo de jóvenes, todo desinterés y a costa de grandes sacrificios tanto morales como materiales. ¡Adelante, muchachos!

Bien es verdad que el ingreso a dicho Club o Sociedad no es de fácil acceso.

No es suficiente el presentarse y alegar que es uno desnudista o que se quiere ser. Primero se le lee el reglamento; después se pone suma atención en las cualidades morales del aspirante, se estudian sus hechos, sus palabras y sus intenciones, cosa un tanto ardua; pero que gracias a las dotes tanto culturales como psicológicas de los directivos, siempre son acertadas y bien orientados.

Porque no a cualquiera se le puede dar el *placet* aprobatorio de ingreso, como todos sabemos. Para nosotros siempre será preferible que el aspirante conozca y practique el vegetarismo; tenga afición de mucho tiempo a hacer excursiones; que prefiera el pasar un día en el campo, playa o montaña, a meterse en un local cerrado, de atmósfera viciada. Nosotros creemos que el Desnudismo es una posición avanzada, casi ya de las últimas, de la doctrina naturista, en donde el culto a la vida sencilla, el amor a los elementos naturales, agua, sol, aire y el alimento puro exento de toxinas y virus de animales muertos, son nuestro más puro ideal.

¿Se concibe a un desnudista sin haberse descargado de los prejuicios de una sociedad hipócrita, dado a los vicios de la gula, la holgazanería, el alcohol o la crápula? ¡No! ¿Verdad?

Pues ante todo debemos tener cierta prevención para admitir en nuestros campos a señores que de antemano supiésemos que no habían practicado el Naturismo ni habían tenido afición a salir al campo más que en plan de comer carne y beber vino.

A nuestros amigos de «Gimnos Club» les instamos a que continúen con el mismo fervor su obra, que será fuerte y grande porque está forjada en el yunque de la voluntad y el entusiasmo y cuyo temple es gemelo del de sus almas jóvenes, optimistas y fuertes. ¡Adelante! Siempre adelante, la frente alta, el pecho firme y los ademanes decididos.

PEPE BORJA HERNANDEZ

Valencia, julio, 1933.

METAFISICA Y DESNUDISMO

Sólo luz espontánea pudo haber ceado a otra luz.

Dios es Fuego, Luz, Espíritu.

«El os bautizará en el fuego», no en el agua. (Capítulo III, versículo 11, Evangelio de San Mateo.)

Siendo el espacio mucho más inmenso, no infinito, de lo que podemos imaginar; habiendo en él un sol central, trono del Eterno, aunque en la apariencia le vemos más pequeño que el que nos ilumina, no quiere decir que lo sea en ningún concepto, tanto conocido como desconocido.

El Catolicismo diciendo que Dios creó el Sol, dice verdad, pero no para que lo crea sin la fe el simplemente inconsciente. No obstante, habrá bacanales mientras la Iglesia Católica no pida perdón a Dios de no haber sabido ser más sincera, y también por el mismo motivo para nuestros padres.

La intención más pura para hallar la Verdad puede hacernos comprender que Dios no tiene necesidad de ocultarse, y que no le conocemos ni le apreciamos por la distancia que está de nosotros; por su sencillez, según nuestro modo de ver, y que sólo pueden comprender los que en realidad, más o menos, se hallan en ese caso, previsto perfectamente por nuestro autor.

La primera concentración espontánea del fuego del espacio es el principio de vida y de todas las cosas.

No: creo en el Sol: en un Sol-Dios. No obstante, nuestro Sol puede servir de auxiliar para aproximarnos a la realidad.

Desconfiad de la apariencia; en ésta muchas veces no existe la eficacia.

Si aparentemente nos contradecimos en algo, apelamos a la discreción del talento natural.

ANONIMO

¿Por qué el Desnudismo ha de ser colectivo y no individual?

¡Por qué colectivo es superior! Suponemso ya bien enterado al lector de lo que es *Desnudismo*, eso es: tomar el sol científicamente completo al desnudo, sin camisetas caladas, ni *maillot*, ni *slip*. Mejor dicho: Desnudismo no es solamente tomar el sol completamente desnudo, y de una manera integral sino que Desnudismo es el culto al desnudo, haciendo no día de sol; libertad corporal, la piel en contacto con el medio ambiente apropiado a cada caso particular. El Desnudismo cura los nervios enfermos, cura a los individuos libidinosos, a los desgraciados satiriésicos, a los ninfamaníacos, a los monoxsaalistas y a los eróctícos degenerados, por lo tanto el Desnudismo es una ciencia terapéutica y una filosofía que arranca sus bases en el estado terriblemente patológico de la humanidad para elevar a ésta al pináculo hegnológico sobre todas las especies!

El Desnudismo individualmente practicado tiene una gran importancia terapéutica y, por lo tanto, beneficia grandemente nuestra salud, por que innegables son los efectos saludables de los rayos lumínicos del sol sobre nuestro enfermo organismo, pero el hecho de practicar el desnudismo en colectividad es por filosofía, por reeducación sexual, por naturalidad sexual, por espiritualidad sexual. El hombre que se considera verdaderamente superior es en la práctica del Desnudismo, en la Librecultura es donde prueba su estado de evolución de su conciencia sana y de su fuerza de voluntad. El Desnudismo cura de verdad el sadismo y no las violentas medidas de Hitler. Para enseñar esa nueva forma de enfocar el poblema sexual es que nosotros practicamos el desnudo en colectividad.

VULGO INSOPORTABLE

De un artículo que bajo el epígrafe «Pornografía» publica «El Liberal» de Sevilla el día 15 de julio de 1933, entresacamos los párrafos siguientes:

«Ahoran se editan unos folletos propagadores del Desnudismo, donde se ven fotografías de familias enteras, sin más ropa que un sombrero de paja, el padre de aquella prole.

»Ignoramos si es verdad que andan por el campo en traje de Adán, como aparecen en la fotografía, o es un medio de que se valen los editores para introducir en el mercado, esas escenas que repugnan a la moral.»

«...es una solemne desvergüenza en el padre, en el hijo y en...»

No copiamos más porque la indignación nos detiene; pero protestamos de que el inspirador del artículo «Pornografía» haya cometido el ultraje de confundir lo pornográfico con el sano desnudismo de los campos naturodesnudistas. Sepa el autor de ese artículo detestable, que se ha manifestado, como un verdadero inmoral (sus propias palabras le retratan de persona de muy limitada inteligencia) y que no ve más que a través de los cristales de la depravación, producto-escoria de la civilización vigente.

Las prácticas del Naturo-Desnudismo son: defensas de la salud del cuerpo y del alma; del cuerpo, por los baños de aire, sol y agua y por eliminar de la alimentación las carnes y el alcohol; del alma, porque apartando los malos pensamientos de los *Caballeros de la moral* se presentan entre sí, desnudos, seres humanos de ambos sexos y allí, en plena Naturaleza, gozan de todos los atributos de ésta, incluso de la emoción sana de la belleza, representada por las formas humanas, con la verdad y el respeto precisos; prodigio de moral, exento de la picardía perversa de los que discurren como el autor de «Pornografía».

TADEO CANET BRU

Madrid, VII-XXXIII.

DOS ERRATAS NOTABLES

En la primera composición de *El Pentagrama glorioso*, publicado en el número anterior, se invirtió por error tipográfico el orden de dos versos de los tercetos; así es que dicha poesía debe leerse como sigue:

Casta, serena, plácida y riente,
musa desnuda de la fronda umbría,
ella encarna la dulce poesía,
de un ensueño ideal ninfa viviente.

Bajo el cielo de luz de un sol clemente
su noble flor de desnudez se abría;
ella es diosa de idílica armonía,
arca de paz y de ambrosía fuente.

¡Hermanos que anheláis la vida pura,
que entre las nieblas de esta edad obscura
gemís, presa en las garras del dolor,
ved cómo ante su gracia el mal declina
y mirad en la imagen femenina
el Nuncio Sacro del divino Amor!

También en la última composición de *El Pentagrama glorioso* quedó suprimido por eror el décimo verso: por tanto, dicha composición debe leerse así:

He aquí la ofrenda del Amor incruenta:
el alma eleva su oración en paz.
La mano femenina, bienhechora,
la gracia celestial sumisa implora
sobre la tierra plácida y feraz.
Entre la copa del sagrado pino
pasó el rumor del hálito divino.
¡Oh humanidad! contempla la visión:
con noble gesto la Mujer desnuda
ofrece al Cielo la plegaria muda
que debe renovar tu corazón!
¡Profanos, ved! ¡La desnudez sagrada
hará toda la tierra transformada
y será en su belleza sublimada
toda la Creación!

XAVIER VIURA

A V. le convienen los Baños de sol!!!

SOLARIUM en la Bonanova

CALLE ALCOY, 2 y 10 - (Tranvías 22 y 58) - TELÉFONO 79771

Aproveche esta temporada para tomar los baños de sol y regenere así su organismo.

ABONO 5 PESETAS AL MES

NOTICIAS Y COMENTARIOS

CONVALECENCIA Y NATURISMO

A: N. T., de Canarias:

Como su hermano ahora estará convaleciente ha de ir con mucho cuidado en todo lo referente a lo del alimento.

Que no tome ninguna clase de harina industrial, porque siempre suelen ser una mezcla de dos o tres harinas distintas (garbanzos, trigo, habas), y, como es natural, son incompatibles.

Su hermano debe ahora levantarse y andar un poco, y si hace calor—así lo creo—, es conveniente que todos los días se dé una ducha de 5 minutos de duración.

Que continúa tomando las manzanas asadas fuera de las comidas. Por las mañanas, que tome 250 gramos de leche cruda, pero buena, con pan Dextrín negro, sin azúcar ni miel. El café de malta con nata, debe tomarlo también sin azúcar ni miel. Cuando lo tome sin nata, sí puede ponerle miel.

A mediodía ya puede comer algunas alcachofas (sólo la parte tierna) con zanahoria, guisantes y cebollas; hervido todo con poca agua y poco aceite; además, unas patatitas (sin pan) con una buena ensalada tierna de lechugas crudas y rabanitos, tomates (sin semilla ni piel) y 4 a 5 almendras crudas peladas, pero bien masticadas y ensalivadas perfectamente.

Para que orine abundantemente hay que darle mucho puré líquido de espárragos hervidos con nabos y cebollas. De esta agua puede tomar durante la noche unas tazas.

Cuando ya tolere bien los alimentos que le indico que suprima la leche por la mañana y que tome jugo de naranjas o bien otras frutas dulces del tiempo bien peladas y maduras (fresas, cerezas, albaricoques, ciruelas, sandías, melones, etc.). Debe masticarlo todo muy bien.

La cuestión del dormir se resolverá cuando ande de día bastante; eso es modorra muscular y excitación nerviosa. Para dormir un sueño reparador no hay como las buenas ensaladas de lechugas y apio; tomar también agua de lechuga, apio y tomate hervido; todo colado.

La última comida algo fuerte, del día, es bueno que la haga a las 6 de la tarde.

La irritación del pubis no será nada; es de la orina. Que se ponga compresas de agua bien caliente en todas las velosidades y órganos sexuales; háganlo una hora al día y se le pasará. No hay que usar mucho de la mantequilla; es mejor y menos peligrosa la nata. No porque coma mucho va a dormir mejor, al contrario, el estómago lleno produce insomnios. Ese «Alimento Eles» no lo tome; prefiera los naturales.

Dígale que evite el sol a la cabeza y nuca; que tome duchas frescas para el dolor de cabeza y que evite las incompatibilidades químicas de los alimentos.

AMIGOS DEL SOL

Día 20 de agosto: Excursión a las Costas de Poniente, Garraf, Paso de la mala «dona», Ermita de la Santísima Trinidad y Sitjes.

Salida: Del apeadero de Gracia, a les seis de la mañana. Presupuesto: 4'25 pesetas.

SE VENDE HERMOSA FINCA

a dos kilómetros de Reus (Tarragona). Siete jornales y medio de extensión. Muchos árboles frutales. Hay agua más que suficiente. Masía grandísima con más de quince dormitorios. Dos grandes piscinas. Casita aparte para colonos. Precio: 70,000 pesetas.

Dirigirse a don Fermín Grimau, Plaza de la Libertad, 8, sastería, Valls (Tarragona).

NECESITAMOS ARRENDAR TERRENO

Como complemento obligado de sus actividades libreculturistas, «Gimnos Club» trata de crear en Valencia, en las adecuadas condiciones, un gran centro gímnico. Entretanto las gestiones que estamos haciendo para la cesión de un terreno de extensión, emplazamiento y características adecuadas siguen su curso, forzosamente lento en razón de los obstáculos de toda clase que ha de vencer toda iniciativa de orden avanzado, necesitamos crear nuestro campo. Para ello nos dirigimos a todos los simpatizantes, para que si alguno posee o conoce quién lo posea, el terreno necesario, de regular extensión, habilitado o fácilmente habilitable para el fin a que se destina, próximo y con fácil comunicación con Valencia, nos lo diga; lo arrendaríamos y estableceríamos en él nuestro campo, que ya se nos hace indispensable en vista del número creciente de simpatizantes que va nutriendo nuestras filas. Rogamos que para este efecto, como para cualquier otro relacionado con nuestro Club, se dirijan al secretario del mismo, en el Ateneo Científico, calle del Mar, 23, Valencia.

EL CULTO AL DESNUDO

Parthenon día domingos 6, el 13 de agosto y el 20. Salida a las 7 de la mañana de la Plaza de España. Autos que van a Gavá, ida y vuelta 2 pesetas. Comidas de frutas y pan. Conferencias y gimnasia respiratoria. Socios 3 pesetas al mes, mujeres 2, niños gratis. Desnudistas ¡asociaos!

A UNA ENTUSIASTA

Agradecemos a la gentil señorita M. Boch, de Lérida, el donativo de 5 pesetas que ha enviado a beneficio del campo desnudista. Dicha cantidad ha sido entregada a la Junta de gobierno.

Sobre las preguntas que nos hace la distinguida señorita, rogámosle se sirva leer el artículo núm. 8 de los Estatutos que van insertados en el núm. 165 de PENTALFA.

DESEA RELACIONARSE

joven de 39 años de edad, naturista, trofólogo y empleado en el Ayuntamiento, con señorita vegetariana, espiritual y culta.

Diríjase la correspondencia a nombre de B. S. S., Administración de PENTALFA, calle Alcoy, 2 y 10.

COCINERA VEGETARIANA

que conozca dicha cocina, se necesita. Se pagará bien. Razón: Redacción de PENTALFA.

FINCA BARATA, VENDO

Vendo finca con casa grande, tres pozos de agua potable, árboles frutales, a 20 minutos del pueblo de Celrá (Gerona); se da muy barata: 700 duros. Toda la extensión del terreno es de 15 vasanas.

Informes: a Enrique Marcé, Sarriá de Ter (Gerona).

MITIN NATURISTA

En la cercana villa de Torredembarra tuvo lugar un míting naturista, en el que tomaron parte don Roger Francés, don Vicente Rosselló y el doctor Honorio Gimeno Pérez.

Diéronse a conocer las características más destacadas de esta novísima doctrina médico-filosófica, que fueron escuchadas con fija atención.

En su discurso puso de manifiesto el señor Francés los graves perjuicios que para la salud reporta el consumo de carne.

Don Vicente Rosselló hizo mención de las funestas consecuencias que para la especie humana reserva el alcoholismo, dejando bien sentada la necesidad de prescindir en absoluto del uso de bebidas alcohólicas.

Finalmente el señor Gimeno Pérez explicó con claridad suma las incontables ventajas de modificar la vida actual para transformarla en otra más de acuerdo con las leyes naturales.

Todos los oradores fueron entusiásticamente aplaudidos y felicitados de un modo cordial por la gran labor realizada en pro del ideal naturista, agasajándoles con una deliciosa excursión al monasterio de Poblet.

PROFESORA DE PIANO

Da lecciones por 10 pesetas mensuales, y 15 pesetas a domicilio. A los socios o suscriptores de PENTALFA un 10 por 100 de descuento.

Enseñanza rápida. Método moderno.—Calle Verdi, 54, principal.

INTERESANTE! SOLARIUM EN BARCELONA

Notificamos a nuestros socios que en el local social, Alcoy, 2 y 10, se ha construído un espacioso y bonito cuarto de baños, montado con todo el confort moderno. Servicio para baño completo, de asiento con agua caliente y fría; duchas calientes y frías y baños de vapor. También tenemos instalado un solarium con servicio de duchas. Abono: 5 pesetas al mes.

Higiene del Matrimonio

del Dr. ROSCH

Lo mejor que se ha publicado sobre el criterio naturista en la cuestión sexual. Seguido además con varios trabajos sobre desnudismo y numerosas láminas al ——desnudo——

Precio: 2 pesetas y se envía contrarreembolso a quien lo solicita a la calle **PELAYO, 60, 3.° BARCELONA**

Comedor Vegetariano Trofológico PELAYO, 60, 3.°

Comidas desde 2 pesetas :-: **Cenas, 1'50**

Desea Vd. ser socio de nuestro Club?

Los honorarios, son: 10 pesetas de matrícula y 3 de cuota mensual

Ya tenemos nuestros Estatutos aprobados por el Gobernador

No deje de enriquecer su biblioteca con la Colección de "PENTALFA" Desnudista 1931-1932

¿Quiere Vd. tomar baños de sol en Barcelona?

Acuda al Solarium de la calle Alcoy, 2 y 10

TELEFONO 79771

ALIMENTO COMPLETO :: SALUD PERFECTA

Productos Lácteos "AGIL"

Fabricante de salud, con su

Yoghourt AGIL el único agradable al paladar

Kefir AGIL Supremo Reconstituyente

Leche digestible AGIL (VITAMINADA) para enfermos del estómago, personas débiles y raquíticas

0'75 pesetas

Yoghourt Vitaminado AGIL. Fabricación patentada con el n.° 127.161. Especial para anémicos y para el desarrollo de las criaturas. **1'00 peseta.**

Servicio esmerado a domicilio. Pida Vd. a Filián explicativo a:

Valencia, 593 - BARCELONA - Teléfono 52561

PAN DEXTRINIZADO

BLANCO E INTEGRAL

HORNO DE MONTSERRAT

— DE —

MELITÓN BOTINES

Especialidad en Pan Dextrinizado con harina integral superior, a 1'25 el kilo

Villarroel, 44 (entre Sardeña y Cortes)

Teléfono 50046

BARCELONA

NOTA.—El Sr. Botines, vegetariano convencido, explicará como se debe preparar el pan dextrinizado para comerlo. Se envían paquetes para Provincias.

SEÑORITA! Quiere V. ser Libreculturista? hágase socia de «Pentalfa, S. N.» pagando solamente 2 pesetas al mes.

SEÑORA! Quiere V. el verdadero Desnudismo científico y moral? Hágase socia de «Pentalfa, S. N.»

JOVEN! Quiere V. pertenecer a las avanzadas de la Cultura sexual, donde no existe el prejuicio de los sexos? Ingrese en «Pentalfa, S. N.» hoy mismo!

"El Naturismo en el bolsillo"

Interesantísima obra para el iniciado en Trofología o Ciencia de la Vida

Por el profesor N. CAPO

Precio: Rústica, 3 ptas. :-: Encuadernado, 4'50 ptes.

Para que el lector pueda darse cuenta de la importancia de la obra, ésta tiene, además de numerosos grabados, el siguiente interesantísimo sumario:

Lección primera (Primera parte)
Salud es vida.
Vida carnívora. (Clisé)

Lección segunda
¿Qué es el cuerpo humano?
Vida vegetariana. (Clisé)
Los frutos de las carnes.

Lección tercera
Orientación individual.

Lección cuarta (Segunda parte)
El aliento es Vida. (Respiración)

Lección quinta
Consejos varios referentes a los agentes físicos.

Lección sexta
Los atributos científicos del Sol y la Luz, el Agua y la Tierra.

Lección séptima
Masticación, insalivación y selección de los alimentos.

Lección octava
Alimentos prohibidos. (Clisé)
A los artríticos.

Lección novena
Las incompatibilidades químicas alimenticias.

Lección décima
El secreto para no sufrir malas digestiones diarias. (Compatibilidad de los alimentos)
Substancias residuales que comen los seres humanos!!

Lección undécima (Cuarta parte)
Ejemplos de menús diarios.
Los pájaros.

Lección duodécima (Cuarta parte)
La salud perfecta.
A los hidrémicos.

Minutas trofológicas.
Los grandes problemas de la salud y de la Vida.
Resúmenes trofológicos.
La vitalidad y el hombre.
Cómo se adquiere vitalidad.
Cómo se pierde vitalidad.
La naranja y el hombre.
El hombre y el mono.
Régimen para viaje.
Concentración física y concentración mental.
El resfriado y el catarro deben evitarse.
¿Por qué la salud?
El odio nuevo.
El «Non Plus Ultra» de los estreñidos. (Clisé del tamarindo)
Resumen del libro en líneas de oro.

Más de 300 páginas de texto

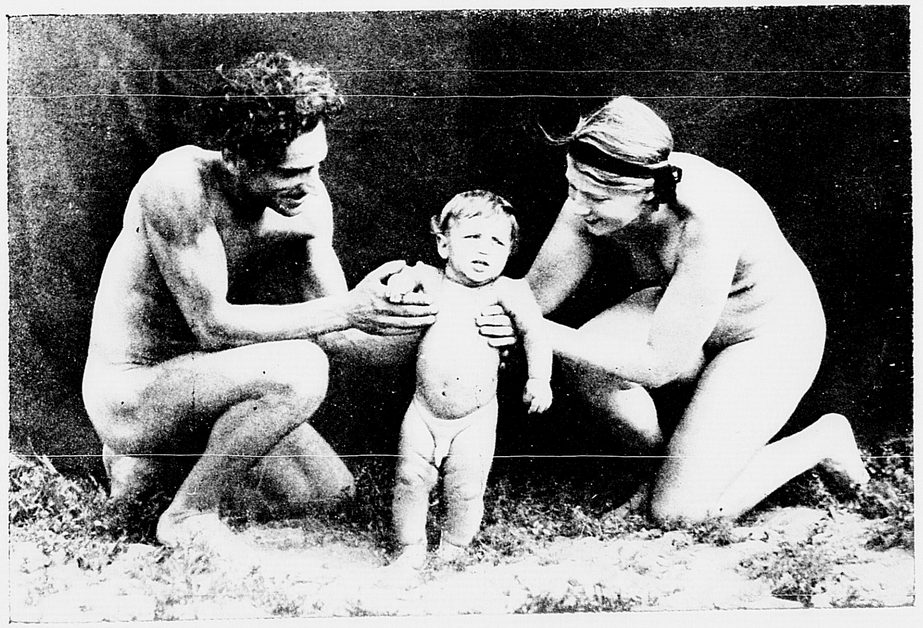
NOTA INTERESANTE. – Los pedidos deben hacerse siempre a calle Pelayo, 60, 3.°, Barcelona (España), los cuales se sirven a reembolso si son para España, y los de América previo el envío de su importe por giro al Banco Hispano-Americano, de Barcelona.

Una escena mitológica en el Parthenón



Interpretando el momento Musical

LOS PRIMEROS PASOS



Todas estas fotografías están tomadas en el PARTHENON de "PENTALFA, S. N." (Prohibida la reproducción)