

El bosque, mi amigo

Tanto más que las montañas, amo los bosques, sean de encinas o castaños, hayas, robles, eucaliptos, etc., pero, sobre todo, amo los bosques de pinos. Amo su suave perfume, su rumor inconfundible al pasar el aire, sus bellas copas movilizadas...

Voy al bosque siempre que puedo. Siento como un placer sensual al respirar el puro aire oxigenado. Gozo del silencio lleno de suaves murmullos y gorgoros de pájaros.

Luego el escondite con el sol y la sombra que tamizan sus ramas. Sentado con la espalda apoyada en un tronco con un buen libro en las manos, siento lo más parecido al éxtasis o la felicidad.

Habitual y constantemente inmerso en el ruido, la polución y el nerviosismo de la gran ciudad; tenderse boca arriba en el bosque, respirar profundamente; dejar volar el pensamiento hacia lo alto como si fuera una cometa multicolor;

gozar de la paz silente, hablar pausadamente con personas queridas; pasear o buscar setas, es como una fiesta mayor del espíritu; un sedante para los nervios; un descanso para el cuerpo, una especie de embriaguez de los sentidos.

Y después de este desahogo lírico que hará sonreír a los que no saben captar todo el encanto de los bosques, comprenderéis el intenso dolor que siento cuando un bos-

que se quema. Haciendo mío el acertado "slogan" de ICONA: "cuando un bosque se quema, algo mío se quema".

VÍCTOR B.



Referente al pan

Un importante matutino ha publicado hace pocos días una consideración muy interesante, acerca de la nutrición y relacionada con el pan que decía: "El consumo de pan decayó en líneas generales y de acuerdo con una estadística mundial, de 600 gramos por persona y día, a menos de 100 gramos diarios por persona". En este siglo, cada vez se reemplaza el aporte calórico que representa por alimentos más costosos.

Lo lamentable es que con el desarrollo de un mejor nivel de vida, la gente se alimenta cada vez peor. Se consume con exceso manteca, carnes grasosas, tortas, azúcar en todas sus formas. No hay otra explicación que los excesos alimentarios para el aumento constante de mortalidad por lesiones vasculares y por hipertensión.

En distintos países, especialmente Francia, surgió cierta inquietud entre los mé-

dicos, dietistas y expertos en nutrición. Estiman que una alimentación bien equilibrada, 2.500 calorías diarias para adultos que realicen actividad normal, deben estar formadas de 55% de hidratos de carbono, 30% de proteínas y 15% de lípidos, pero no es conveniente que el porcentaje de consumo de almidón se vea disminuido por el azúcar, lo cual favorece la formación de grasa en el organismo. El esmero del pana-

dero que ponga en el cuidado y atención de la elaboración, presentación y sabor del pan, harán que si bien no lleguemos al consumo de pan de principios de siglo, la gente llegue al convencimiento que no es el pan el que influye en forma primordial y básica en el aumento de peso y tendrán la seguridad de ingerir un alimento simple, completo e irremplazable para la conservación de la salud.

VÍCTOR B.