

apartados A y B); lo mismo se puede decir respecto al aceite de las conservas.

Son beneficiosos los ajos (hay pastillas de ajo también en farmacias y herbolarios), cebollas, judías verdes, pepinos, manzanas, berenjenas (de éstas no comer nunca la piel), yogur desnatado, alcachofas y nueces. Se ha aconsejado también la vitamina C, y media aspirina diaria (si no hay contraindicaciones como úlcera gastroduodenal, etc.).

En farmacias y herbolarios hay, para bajar el colesterol, hierbas medicinales (adquiridas siempre de marca) y lecitina de soja, que también baja la tasa del mismo en sangre.

Una planta medicinal recomendable para el corazón es el espino blanco (una tisana diaria).

Es preciso saber que si los padres o abuelos padecieron enfermedades cardiovasculares deberá uno vigilarse con mayor frecuencia ya que existe predisposición hereditaria.

RECTIFICACION: Sobre el colesterol en los mariscos, señalar que es bajo (corregir lo dicho en capítulo anterior), ya que en la revista Escuela de Salud de Enero-Febrero se dice que los análisis anteriormente efectuados eran erróneos y detectaban en los mariscos unas sustancias parecidas al colesterol, que se tomaban por colesterol, no siéndolo.

LIBROS

Después de leer el artículo que BIT publicó en su anterior número sobre ordenadores personales (PC), sin duda usted ha caído en la tentación de adquirir uno para su sano solaz y disfrute.

En su trabajo, hay un amigo iniciado que ya le ha pasado varios diskettes con juegos. Los ha copiado a su disco duro y los ha podido ejecutar sin mayores problemas. Incluso, su amigo le ha pasado un antivirus que regularmente pasa a sus nuevas adquisiciones y le ha recomendado una tienda en la que adquirir juegos más complicados y con mayor transfondo y enjundia, como sofisticadas simulaciones (SimEarth y TYCOON de Erbe, unas 5.000 pts) o programas que le enseñan morse.

Pero usted, para autojustificarse la compra del PC, se dijo que las posibilidades de su PC serían inmensas y no acababan en los prosaicos juegos. Por ejemplo, usted deseaba escribir un artículo para BIT. Cuando decide examinar con más detenimiento el material recibido en la compra del PC, ve que :

- Ha recibido un panfleto de diez páginas que le hablan de la configuración BIOS y otras lindezas.
- Ha recibido seis tomos, de quinientas páginas cada uno, en los que sucintamente le relatan los milagros de tres centenas de "user friendly" comandos.

Su amigo, nuevamente, le dice que necesita un procesador de textos y que uno de los más usados es el WordPerfect, le facilita una copia para que usted lo pruebe y le dice como iniciar el programa. Pero esto no es tan sencillo como matar marcianos y le recomienda la compra de algún libro (**Guía de iniciación WordPerfect 5.1 de Valentín Belinchón Ricote. Colección Guías de iniciación de Anaya-Multimedia o Las 15 primeras horas con ... WordPerfect 5.1 de Editorial Paraninfo Tel.446 33 50 de Madrid**).

Después de la lectura del libro y unas horas de práctica, sin duda, ha sido capaz de escri-

♦ Bernardo González Palacios

bir su artículo para BIT. Incluso le ha entrado el gusanillo y desea profundizar. Acude de nuevo a su librería y encuentra : **Guía Práctica para usuarios de WordPerfect 5.1 de Esteban Cueva y Antonie Saint-Bois de Anaya-Multimedia. en una comoda versión de 360 pag.**

Si después de leerlos todavía le quedan dudas puede acudir a **Autoedición y Preparación de documentos sofisticados con WordPerfect, 600 págs, La Biblia del WordPerfect 5, 1062 págs de Anaya o WordPerfect 5.1 de Alvaro Ibañez en Editorial Paraninfo.**

Puede que después de este primer contacto desee iniciarse en las intimidades del sistema operativo (**Técnicas y utilidades DOS 5 de Jeff Prosise o MS-DOS de Ray Duncan, ambos en Anaya**), un lenguaje de programación (**Programación en C de Michell Waite y Stephen Prata, Visual Basic de Emilio L. Sanchis, QBASIC de F. Javier Moldes, todos en Anaya**), una hoja de calculo (**Guía de iniciación a Quattro Pro 4.0 de Pablo J. García Núñez, Guía practica para usuarios de EXCEL de Elena Arroyo Ramos en Anaya, LOTUS 1-2-3 de J.M. Alonso en Paraninfo**), una base de datos (**dBase IV L.M. del Pino Glez en Paraninfo**), un entorno gráfico (**Microsoft Windows 3.1 de Kris Jamsa en Anaya-Microsoft Press**), las peculiaridades de la geometría (**Geometría fractal-Algorítmica y representación de Javier Barrallo Calonge en Guías Monograficas de Anaya**) o los programas de comunicaciones asíncronas (**Las 15 primeras horas con PROCOMM PLUS de Francisco Huidobro en Paraninfo**).

A partir de ese momento, no tenga la menor duda, de que si algún amigo le pregunta que puede hacer un ordenador, usted podrá darle algunas ideas.

