

Les noves tecnologies han fet el món molt xicotet. L'aparició d'Internet hi ha col·laborat amb gran mesura. Aquest mitjà permet relacionar-se, parlar amb QUALSEVOL persona del planeta com si ho féssim de viva veu amb el nostre veí.

A més, ha eixamplat d'una manera formidable la democràcia, entesa com una profundització d'aquella fórmula que semblava, fins ahir, l'essència mateixa del concepte democràtic: "Una persona, un vot". Doncs ara, a més a més d'una persona un vot, "una persona, un missatge". TOTS podem expressar i defensar les nostres idees, opinions, afeccions de tota índole a través d'una pàgina WEB i posar-la a l'abast del MÓN SENCER.

Internet està ja present al nostre poble i cal aprofitar la seua enorme utilitat com eina de millor comunicació entre els covarxins que es

van sumant a la xarxa.

Per això **Cov@rxINET** recollirà com si d'un llistí telefònic es tractés les adreces, pàgines WEB i novelats que els connectats vulguin comunicar a **roda@chi.es**.

Iniciem la relació amb les següents adreces tot resenyant les afinitats que puguin resultar útils a la resta d'internautes.

**AJUNTAMENT DE LES COVES**  
**ajtllescoves@infoc.es**

Internet a la Casa de la Vila. Un nou mitjà per comunicar-se amb els administradors locals, regidors i senyor Alcalde.

**GASO I LÓPEZ RAFEL**  
**RafaelGasol@astra.es.astra.com**

Doctor en medicina amb compte a Internet en el seu treball a la multinacional farmacèutica Astra.

**RODA I VILLALONGA ALEXIS**  
**arv@astor.urv.es**

Està perfeccionant la seua veterana pàgina WEB

on deixa palesa la seua zoolòfia (ben entesa, sense desviacions patològiques).

Quan acabarà ens permetrà visitar-la. Responsable informàtic a la tarragonina Universitat Rovira i Virgili. Es una mina se li pot consultar tot sobre informàtica.

**RODA I BELTRÁN VICENT**  
**roda@chi.es**

Ignorant pelacanyes informàtic com de tantes altres coses. Amb ell no li pregunteu res. Utilitza Internet com a mitjà terapèutic mentre cuida una llarga i infreqüent malaltia. Sent una especial debilitat pels chats franco-canadencs i es pot trobar sobre

**http://www.drummond.com/chat/index.htm** amb el nick name de *Roda Barcelona*.

**ROCHER I LECHE VICENT**  
**rocher@arrakis.es**

Mestre, esportista, marxaire, agitador cultural, alma mater de quantioses encertades iniciatives. Responsable de la

publicació que teniu a les mans entre d'altres coses.

**SANCHO I ESCRIG JAIME**  
**jsancho@infoc.es**

Cosa seria. Avala la primera pàgina WEB:

**http://www.infoc.es~jsancho** amb informació sobre Les Coves, el Miracle de Les Coves, revista Tossal-Gros, la seva Radioafecció a més d'oferir interessants vincles diversos.

De visita obligatòria cap Cov@rxinet pot ignorar-la.

**TORRES I SAURA EDUARD**  
**et2@mx2.redestb.es**

Veterà autodidacta i destacat "manetes" en els afers informàtics. Fa programes, transfereix programes, copia programes. Tot un Hacker.

Esperant les vostres comunicacions vos desitjo que els deus internautics propiciïn una serena navegació.

Rod@



## REFERENTE AL PAN

### PAN PARA LOS AUTOMOVILISTAS

En Suecia fue puesto un problema que a primera vista podría parecer risible y hasta ridículo. Esta es la pregunta: ¿una alimentación juiciosa puede evitar los desastres de automóviles?

Los peritos del tránsito y las estadísticas indican que las causas de numerosos accidentes no sólo son de falta de atención o embriaguez sino también de una alimentación mal equilibrada o excesivamente abundante. Después de intentar resolver el problema, los peritos escogieron los menús que consideran ideales para los conductores. En su opinión el

plato fuerte y de resistencia es el sandwich para automovilistas. Este PAN debe ser elaborado por la mitad de grano de cereal cocido y la mitad de harina de trigo. Se sirve con frutas. Un segundo tipo de sandwiches para automovilistas se hace con diversos frutos secos o frescos mezclados en la masa y cocidos al mismo tiempo que el PAN.

Estos panes son fáciles de transportar y constituyen un alimento completo que se puede consumir dentro del coche. Dicen los técnicos que para un trayecto de 650 kilómetros, por ejemplo, el con-

ductor debe consumir 300 gramos de PAN y 400 gramos de frutos. Estos alimentos están indicados para los automovilistas porque satisfacen el hambre y proveen al organismo con una energía rápidamente utilizable sin fatigar el corazón ni la circulación.

Los conductores que se alimentan mal pierden facultades, sobre todo la de la atención y se fatigan mucho más rápidamente. Por otro lado, los estómagos sobrecargados por comidas copiosas ponen en peligro la vida de los viajeros y también de los peatones porque la

sobrecarga del aparato digestivo disminuye la facultad de concentración de los reflejos.

**Víctor B.**

