

¿QUIÉNES SON? CENTRO CULTURAL VASCO LIBIO

Erradicar prejuicios

El Centro Cultural Vasco Libio es una entidad sin ánimo de lucro que procura colaborar en la mejora de las relaciones interculturales y la erradicación de los prejuicios que, desde hace siglos, empañan la visión de las culturas árabe y musulmana. Sus objetivos principales son promover los estudios de la cultura árabe e islámica, estrechar los lazos cultu-

rales, superar la intolerancia y buscar el respeto a las diferencias y diversidad cultural o creencias para conseguir un enriquecimiento mutuo y combatir la xenofobia y el racismo.

PARA CONTACTAR

Ercilla, 8, 1º dcha. 48009 Bilbao  
☎ 944 354 694  
[www.vascolibio.org](http://www.vascolibio.org)  
E-mail: [info@vascolibio.org](mailto:info@vascolibio.org)

CESTA DE LA COMPRA

Membrillo

El membrillo es una fruta muy aromática que tiene un sabor ácido y áspero. Su contenido de azúcares es escaso y aporta pocas calorías. Convertido en dulce, su valor calórico se dispara. Una vez recolectado, el membrillo se conserva durante dos o tres meses.



DE CUANDO  
EN CUANDO

OLMO

BISABUELA  
CICLISTA

Es muy posible que los tertuliantes que leyeron mi comentario titulado ‘La habanera de Blanca’ se quedasen un tanto extrañados ante el último párrafo, que copio textualmente tal como se publicó. Decía así: «Y recuerdos a los vecinos de Las Arenas. Digo esto porque Blanca tiene una bicicleta y todos los días va y viene a Las Arenas. ¡Toma canela!».

Leer esto después de saber que Blanca (que se ha otorgado el para mí honroso título de mi bisabuela periodística) va a cumplir los noventa y nueve años es como para pensar que se trata de un asombroso fenómeno de vitalidad. Y lo sería, en efecto, de no haber mediado en el citado párrafo el duende, aquel famoso duende del taller, que era el que gastaba sus bromas enredando entre las líneas de plomo de los antiguos talleres periodísticos.

Hoy ese duende ha evolucionado en la medida que impone el progreso. Ya no hay en los periódicos ni talleres ni líneas de plomo, ahora tan sólo hay ordenadores y pantallitas, pero no por eso el duende se ha jubilado. Sigue ahí, fiel a su cita cotidiana, pero ahora, en vez de enredar entre las líneas de plomo, enreda entre los chips del ordenador, pero sigue enredando, que es lo suyo. Ahora ha subido un poco de categoría profesional y en vez de ser el duende del taller es el duende del ordenador. Y fue ese puñetero duende el que me jugó la broma de convertir a una respetable señora de casi cien años en una ciclista cotidiana.

Blanca hace todos los días su ejercicio ciclista, es cierto, pero lo hace en una bicicleta estática que tiene en su habitación. Lo que ocurrió fue que el endiablado duende del ordenador se metió en el párrafo que he copiado al principio y escamoteó el vocablo «estática», y de esta forma lanzó a la buena de mi ‘bisabuela’ a correr por la carretera en bicicleta.

Es cierto que Blanca, según me confesó en una visita que hice a su casa, todos los días practica su ejercicio en la bicicleta estática y calcula que suele hacer el equivalente a un viaje a Las Arenas, lo que no deja de ser también una hazaña deportiva digna de ser cantada en letras de molde. Espero que el año próximo, cuando Blanca celebre su centenario, lo haga también con su cotidiana carretera ciclista.

OBITUARIO

Bernabé Coto

El 12 de enero nos dejó Berna Coto, portugalujo de pura cepa. Gran pelotari, campeón de Vizcaya manomanista. Fundador de Lagun Artea, que aun siendo sestaotarra, también era su orgullo. Directivo durante varios años de la Federación Vizcaína de Pelota. Fiel seguidor de su Portu del alma y por supuesto de La Jarrillera.

Gran amigo de sus amigos, a quienes después de sudar en la cancha les deleitaba con sus buenas paellas y el famoso bacalao a la japonesa, amenizado por canciones portugalujas. Amigo de la boina, ahora estará junto a su buen amigo José María Curtrito, con quien discutirá para ver si le da la receta del bacalao a la japonesa.

Se nos ha ido una gran persona, buen marido y mejor aita. El mejor pelotari de Portugaleta. Esperamos que siga sus pasos Izarra Pilota Elkartea, de la que era socio honorífico.

Su familia

VÍA PÚBLICA

ELISEO LÓPEZ ASOCIACIÓN VEGETARIANA DE BARAKALDO

«El cuerpo es la máquina más perfecta, pero hay que cuidarla todos los días»

JOSÉ DOMÍNGUEZ BARAKALDO

La langosta o el chuletón no tienen que ser siempre los protagonistas del banquete. Una buena dieta naturista puede resultar igual de sabrosa y dejar satisfecho al comensal más exigente. Eliseo López y todos los miembros de esta asociación, la única vegetariana que existe en Vizcaya, trabajan por difundir las virtudes de sus principios en la salud. «Que tu alimento sea tu medicina; que tu medicina sea tu único alimento» es el lema que preside su sede en Barakaldo.

—¿Tan beneficioso es ser vegetariano?

—Yo llevo 20 años practicando esta forma de vida y físicamente estoy mejor que a los 25.

—Pero será exigente...

—Todas las dietas que dicen ser la panacea del adelgazamiento conllevan estrés y obsesión. Nosotros no sufrimos esa ansiedad.

—¿No siguen unas normas?

—Hace falta mucha información para no tener falta de hierro o de calcio, por ejemplo. También intentamos separar los hidratos de las proteínas, pero comemos de todo.

—Menos carne y pescado...

—Eso ni tocar. El cuerpo es la máquina más perfecta pero hay que cuidarla todos los días. Y esos productos no le vienen nada bien.

—¿Y sus beneficios?

—Los obtenemos de las legumbres. La soja es proteína pura, pero mucho más sana.

—¿No prueban ni una rodajita de jamón?

—Tampoco hay que ser fundamentalistas. Si vas a una comida y tienes que picar, pues se pica. Pero el estómago enseguida lo nota y al día siguiente estás fastidiado.

—¿Es verdad que el vegetariano no enferma?

—Los males cuando llegan, llegan, pero sí es cierto que no solemos tener ni catarros.

—¿Y están en contra de las medicinas?

—Abogamos por tratamientos naturales en aquello que se pueda. Una gripe, por ejemplo, se cura a base de tomar sólo caldos.



«Sacamos el mejor sabor a cada plato» /J. Z.

—¿Por qué?

—El cuerpo trabaja para expulsar el mal, pero la digestión le quita muchas energías. Si no comes fuerte, la gripe desaparece en nada.

—¿Es sosa la comida vegetariana?

—Al contrario, sacamos el mejor sabor a cada plato. Hacemos paellas para chuparse los dedos y unas tartas riquísimas.

—¿Son muchos en Vizcaya?

—Aunque la asociación se fundó en 1961, la integramos 200 familias. Pero seguro que hay miles de vegetarianos convencidos esparcidos por toda la provincia.

VIDA SOCIAL

► **Nacimientos:** Judit Condor García, Gonzalo Aranguren Saiz, Eneritz Mingallón González, Pablo Lavín Fernández, Draghi-ci Richard, Lucía Melchor Sánchez, Diego García de Ángel, Daniel Alarcón Cámara, Leire Tejera Zarandona.

► **Defunciones:** Blanca Ortiz de Zárate Alonso, 91; Isabel Martín Rodríguez, 64; José Ramón Sáiz Echevarría, 73; M<sup>a</sup> Begoña Pérez Medrano, 41; M<sup>a</sup> Teresa Martín Sánchez, 90; Victoria Martínez Peña, 96; Nicolás Martínez Estuvo, 89; Félix Ureta Jayo, 83; Rosario Plazaola Bilbao, 92; Benita Ugarte Victoriano, 89; Germán Zugabeitia Morquijano, 79; M<sup>a</sup> Teresa Urrutia Domingo, 77; Miguel José Urquizaga Greña, 83; Carmen Torrecilla Vidaurreta, 88; Concepción Tamaro Castillo, 76; Ramón Lasagaster Buesa, 86; Ángela Larracoechea San Juan, 90; M<sup>a</sup> Teresa Tellitu Echeandia, 81; Adela Martínez Arenas, 78; Enrique Péera Lavia, 85; Pascual Pérez-Yarza Bajineta, 64; Jesús M<sup>a</sup> Miravalles Fernández, 73; Benito Solagais-tua Calatayud, 91; M<sup>a</sup> Begoña Zárate Recalde, 85; Josefa Álvarez Soto, 75; M<sup>a</sup> Pilar Ferrer Ferrero, 60; María Henales Pérez, 92; Victoria Iglesias Iglesias, 78; Eusebio Fernández Fernández, 77; Lucio García Matute, 76; Rosario García Gavicageogeoasca, 73.



ALFA 147 3 P 1.9 JTD EN OFERTA

- AIRBAG CONDUCTOR, PASAJERO LATERALES Y DE CORTINA
- ABS + EBD
- ASR + MSR (Control, tracción y antideslizamiento)
- CLIMATIZADOR
- Y además.....
- ANTINIEBLAS DELANTEROS
- APOYACABEZAS POSTERIORES
- MANDOS RADIO EN EL VOLANTE
- CD CON MP3
- VOLANTE Y POMO-CAMBIO EN PIEL

- BLUETOOTH
- LLANTA ALEACIÓN 17"
- PACK CONFORT

P.V.P.

~~21.740 €~~

EDICION  
LIMITADA

Hasta fin de existencias

18.100 €



AUTO 4 ENEKURI

Pol. Ind. Fátima, s/n. Telf.: 94 457 00 55. Alto de Enekuri. ERANDIO. (Vizcaya)