

Actualidad editorial



Un hogar sostenible, Christine Liu, Oberón, traducción de Ana Isabel Pérez Ocaña, 160 pp., 21,95 €

Christine Liu, profesional y bloguera de la sostenibilidad, nos hace un recorrido por las habitaciones de la casa-sala sala de estar, la cocina, el dormitorio y el baño-, con multitud de consejos, trucos y 18 proyectos paso a paso diseñados para ayudarnos a llevar una vida de bajo impacto ambiental. Ya sea haciendo nuestra propia pasta de dientes, cambiando a energías renovables, reduciendo el consumo de plástico, con nuestro propio jardín de aromáticas o reciclando muebles viejos, aquí hay muchas formas -grandes y pequeñas- de cambiar las cosas.

EL MÉTODO FACE FIT, Daniela Toro Mattozzi, Martínez Roca, 248 pp., 17,90 €

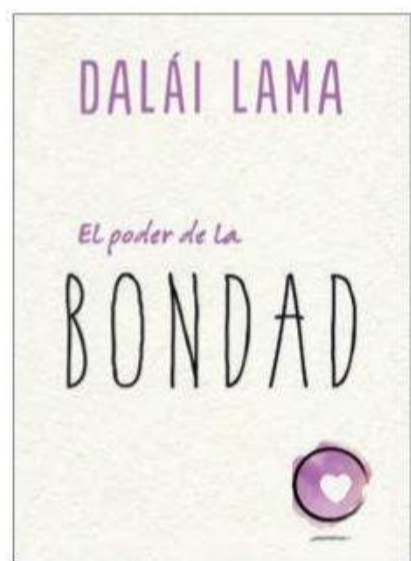
Alivia la tensión, elimina el dolor y consigue un rostro más bello en solo 10 minutos. Despidete del dolor, alivia tensión y consigue una cara más joven gracias al Método Face Fit, una disciplina que trabaja la salud y la belleza de la región facial y cervical mediante sencillos ejercicios manuales. Daniela Toro, destacada fisioterapeuta experta en dolor orofacial, ha desarrollado este método para que trabajes y trates problemas como el bruxismo o los zumbidos de oído, así como rutinas sencillas que serán una auténtica terapia antiage.



EL PODER DE LA BONDAD, Dalai Lama, Urano, traducción de Begoña Laka Mugarza, 96 pp., 9 €

Una obra dirigida a todo tipo de lectores, incluso niños. «Sé amable. Sé amable siempre que sea posible. Siempre es posible.» Con un estilo cálido y didáctico, esta pequeña guía incide en la base misma de la espiritualidad, que es la compasión, para aportar sabiduría e iluminación a lectores de toda creencia y condición. La amabilidad, afirma el dalái lama, es crucial para el bienestar físico, mental y espiritual, por cuanto estamos diseñados para ser bondadosos y compasivos.

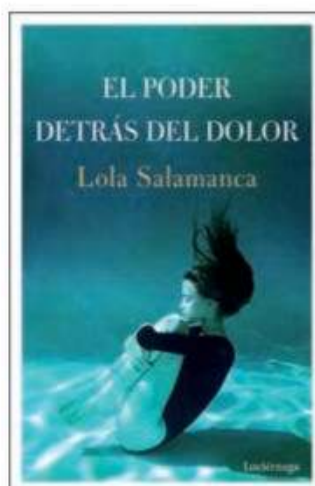
La práctica de la amabilidad, no desde el apego sino desde una comprensión profunda de los intrínsecos lazos que nos unen, nos beneficia en aspectos muy concretos: mejora nuestras relaciones con los demás, aumenta nuestra resiliencia, nos proporciona la fuerza interior y la seguridad que conducen al éxito personal y profesional.



EL PODER DETRÁS DEL DOLOR, Lola Salamanca, Luciérnaga, 200 pp., 16,95 €

Quienes son capaces de salir del sufrimiento consiguen minimizar el dolor e incluso erradicarlo y a menudo emergen con más fuerza y poder, desarrollando más capacidades a nivel personal y profesional, pero, sobre todo, son personas capaces de transformar positivamente su vida y no solo la suya propia, también la vida de otras personas. Con este libro la autora comparte hechos reales, técnicas de desarrollo de las inteligencias múltiples con aplicación inmediata, protocolos y biorritmos sencillos y prácticos tanto a nivel profesional como personal.

Lola Salamanca es un ejemplo de superación de las etapas del dolor, desde el más profundo del alma, al dolor y sufrimiento psicoemocional que la llevaron casi a una invalidez física.



Apps

Parece que ya no podremos librarnos de ellas durante los veranos; entre otras cosas porque el calentamiento global propicia su desarrollo. En cualquier caso, estas apps nos pueden ayudar a prevenirlas.

MedusApp

Esta aplicación es como el Waze de las medusas, ya que son los propios usuarios quienes reportan su avistamiento.

Pueden hacer una foto e identificarlas y cuando los datos se cargan en el sistema, aparece un nuevo aviso en la sección Mapa que otros usuarios pueden consultar para permanecer alerta.

Infomedusa

Esta aplicación es muy similar a la anterior solo que, en este caso, el avistamiento, registro y aviso por la presencia de medusas se centra en las costas de Málaga, Almería, Granada, Cádiz, Huelva, Ceuta y Melilla. Informa además del estado del mar, de la radiación solar y de la dirección y velocidad del viento.

Medjelly

Creada por el Institut de Ciències del Mar-Centro Superior de Investigaciones Científicas (ICM-CSIC), se aplica a las playas de Cataluña, Baleares y Túnez. La información la introducen únicamente los Servicios de Salvamento y Socorrismo o el personal de los distintos ayuntamientos. Ofrece además predicciones sobre el estado de las playas y los tipos de medusas que hay, cuáles puedes encontrarte y qué hacer en caso de picadura.

iBEACH

iBeach es una app desarrollada por Aqualogy que aunque dispone de un menor número de playas que otras apps, ofrece una información más completa sobre cada una de ellas y una interfaz más agradable a la vista. Utiliza nuestra geolocalización para mostrarnos los arenales más cercanos y la siguiente información: temperatura y calidad del agua, mareas, paradas de servicios de transporte público cercanas, la existencia de medusas e incluso cosas interesantes del entorno.