

# leer o no leer...

TEXTO: ALBERTO D. FRAILE OLIVER



**NUESTRA ELECCIÓN**  
Al Gore  
Ed. Gedisa

Al Gore ataca de nuevo. Después de perder las elecciones de una manera muy sospechosa frente al peor presidente de EE. UU. de todos los tiempos, optó por hacer alquimia con su rabia y el resultado ya lo conocemos: Una verdad incómoda. Su campaña mundial para dar a conocer el peligro del cambio climático cumplió su objetivo con creces y convirtió un tema que los políticos esquivaban en un asunto prioritario. Misión cumplida. En esta ocasión, Gore, presenta un plan de acción: implantar las energías limpias para resolver la crisis climática. Habla abiertamente de cómo su país, EE.UU., pide créditos a China para comprar petróleo en Oriente Medio con el cual contamina el planeta. Y señala que la mayor parte del gasto militar está destinado a proteger las fuentes de obtención de petróleo. Por lo tanto, un cambio hacia energías limpias, evitará la contaminación, pacificará el planeta y supondrá un ahorro. Para ello solo hace falta un ingrediente: voluntad política. El verdadero reto del futuro, es la energía. Cuando el petróleo barato se acabe si no hemos puesto las soluciones a una transición energética, las crisis que padecemos serán un chiste. Necesitamos un cambio rápido.



**¡A JUGAR!**  
Stuart Brown  
Ed. Urano

¿Llevas una vida juguetona? Si la respuesta es negativa vete pensando en hacer un cambio porque jugar es la manera más efectiva de desarrollar tu cerebro, enriquecer la imaginación y alegrar el alma. Si tienes dudas al respecto, pregúntale a los grandes maestros: los niños. Y si aún te quedan dudas, tienes este libro.

La actividad sin propósito que plantea el juego es imprescindible para la vida, porque permite recuperar la pasión y ponerla en práctica por el mero placer de hacerlo. El juego es la manera en que mejor se estimula nuestro desarrollo y, por su puesto, jugar no es solo cosa de niños. "Cuando dejamos de jugar comenzamos a morir". Ahí queda eso.



**HUERTO-JARDÍN ECOLÓGICO**  
Jesús Arnau.  
Mariano Buenos  
Ed. Integral

Si vas a lanzarte a hacer un huerto no está de más que te hagas con una guía. Sobre todo si no tienes mucha experiencia. En este libro encontrarás muchos consejos útiles que te pueden ahorrar tiempo y frustraciones. La novedad que aporta este libro es que pretende fusionar el huerto y el jardín. La fusión de estos dos conceptos es muy interesante porque nos podemos comer las flores y disfrutar de la belleza de las hortalizas. Está especialmente dedicado a aquellos que disponen de un espacio reducido ya sea en el campo o en la ciudad. Una terraza vale. No hay excusas para quien quiera un huerto.



**ÁFRICA, LA MADRE ULTRAJADA**  
Joan Carrero  
Ed. Milenio

Todos los que conocen a Joan Carrero saben que su labor es insobornable e incansable en favor de las víctimas del genocidio de los Grandes Lagos. A través de la Fundación S'Olivar ha entregado su vida a destapar las injusticias ocurrida en Ruanda y el Congo. Este libro señala a las potencias occidentales como cómplices del genocidio. Una guerra que le ha costado la vida a 8 millones de personas (¡8 millones!) para que las grandes potencias puedan obtener materias primas. Una historia escalofriante y bien documentada que saca los colores a la geopolítica de nuestro tiempo que poco tiene que envidiarle a la época colonial del siglo XIX.



**POTENCIAR LA ENERGÍA**  
Janet Wright  
Ed. Blume

Librito sencillo y fácil. Contiene numerosos ejercicios que nos ayudaran a tener más energía. Son métodos sencillos que podemos practicar en 5 minutos en cualquier lugar. No es un libro pretencioso, sino útil. Se puede llevar en el bolso y sacarlo en el momento oportuno. Ideal para los ratos muertos en aeropuertos u hoteles. En lugar de estar matando el tiempo podemos hacer pequeños ejercicios que nos mantengan vitalizados. Al final no somos otra cosa que energía, afectividad y conciencia. Hay que cuidar estos tres elementos.

Qué factores reducen nuestra energía: el estrés, la alimentación desequilibrada, el sueño deficiente y la falta de ejercicio. ¿Te suena? 