Divulgació

Recomanacions de lectures

Estiu 2018



Biblioteques de L'Hospitalet

Dweck, Alyssa i Robin, Westen

V de vagina : guía completa para la mujer de la A a la Z

Barcelona: Grijalbo, 2017

“V de vagina” trenca els motlles en qüestió de salut femenina. Serveix tant per buscar una temàtica en concret com un llibre de referència per tu, la teva filla (o la teva parella) i una eina per parlar sense vergonya del teu cos.

Desfà falsos mites, trenca tabús, dona informació sobre l’embaràs, explica que són els punts G i totes les zones eròtiques del teu cos. Disposa d’un anàlisis de la percepció de la vagina al llarg de la història i d’un qüestionari per a avaluar els teus coneixements.

Recomanat per Bellvitge



Els Fets de l'1 d'octubre
Barcelona: Pagès, 2018

El referèndum de l'1 d'octubre de 2017 no ha deixat indiferent a ningú i passi el que passi és una data important dins de la història recent a Catalunya.

Aquest llibre és un recopilatori de fotos dels esdeveniments d'aquells dies i estat acompanyat per uns petits textos d'alguns protagonistes de renom.

Es pot veure d'una manera molt gràfica la tensió viscuda en aquells moments i també l'esperança i alegria dels participants en la votació.

Recomanat per Bellvitge



Brottman, Mikita

Contra la lectura

Barcelona: Blackie Books, 2018

Un assaig on la lectura queda desmitificada i on s'ataca l'esnobisme, els prejudicis i els dogmes de fe que moltes vegades l'envolten.

Un llibre ple de reflexions amb un to desenfadat que va desmuntant moltes teories i comportaments al voltant de la lectura.

Una lectura reveladora i plena de sentit dedicada als lectors que no es creuen intocables.

Recomanat per Can Sumarro



Manson, Mark

El sutil arte de que te importe una mierda

Madrid: Harper Collins Ibérica, 2018

Arriba l'estiu, les vacances i estàs molt fart de tot... arriba el teu moment de desconnexió. Necessites ajuda? Tenim el llibre perfecte per a tu: *El sutil arte de que te importe una mierda.*

L'anti-llibre dels llibres d'ajuda que t'ajudarà a veure el món amb uns altres ulls: "No more drama".

Ironia, sentit de l'humor i crítica...

Recomanat per Can Sumarro



Sánchez Pérez, Alicia

Todo es posible

Barcelona: Zenith, 2018

Si tot és possible... Per què no som tot el que volem? Perquè no tenim tot el que volem?

Aquesta lectura et farà reflexionar sobre coses que donem per certes i inamovibles a la vida i que potser no ho són tant

Si vols que et trenquin esquemes, que et donin una empenta per mirar amb uns ulls diferents, aquest és el teu llibre.

Recomanat per Can Sumarro



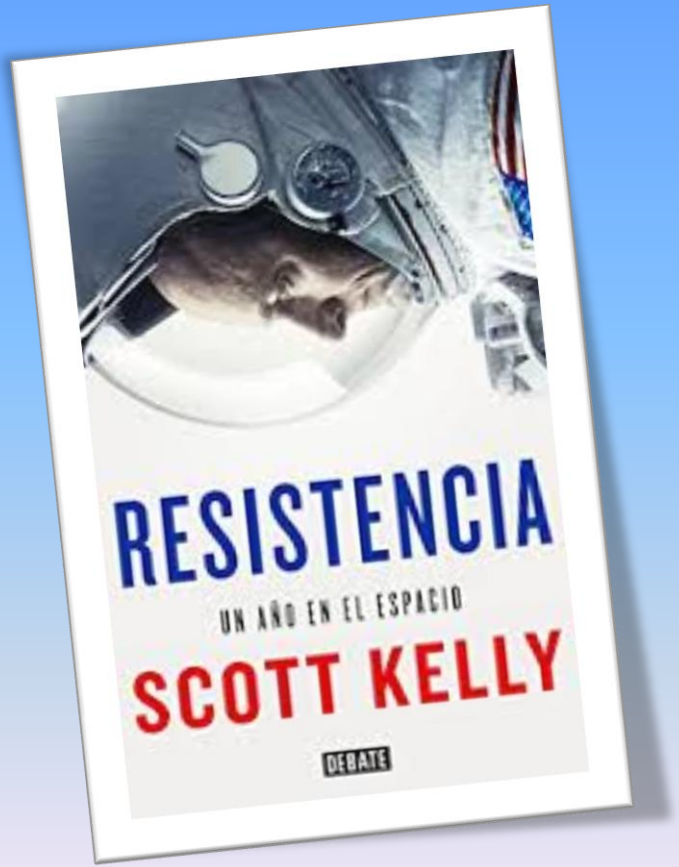
Kelly, Scott

Resistencia : Un año en el espacio

Debate, 2017

Narració en primera persona de les experiències de Scott Kelly, l'astronauta que té el record de permanència en l'espai. És un repàs de la darrera missió en què ha participat, però també una recopilació dels seus pensaments i emocions a milers de quilòmetres sobre els nostres caps.

Recomanat per Josep Janés



Merle-Béral, Hélène.

17 mujeres Premios Nobel de ciencias

Barcelona: Plataforma, 2018

Biografies de dones científiques que van aconseguir l'excel·lència en un entorn que va ser, i encara és, en gran part masculí. Mostrant la diversitat dels seus orígens socials i la seva perseverança. Una oportunitat per pensar en la importància cultural i social del gènere en la investigació científica.

Recomanat per Josep Janés



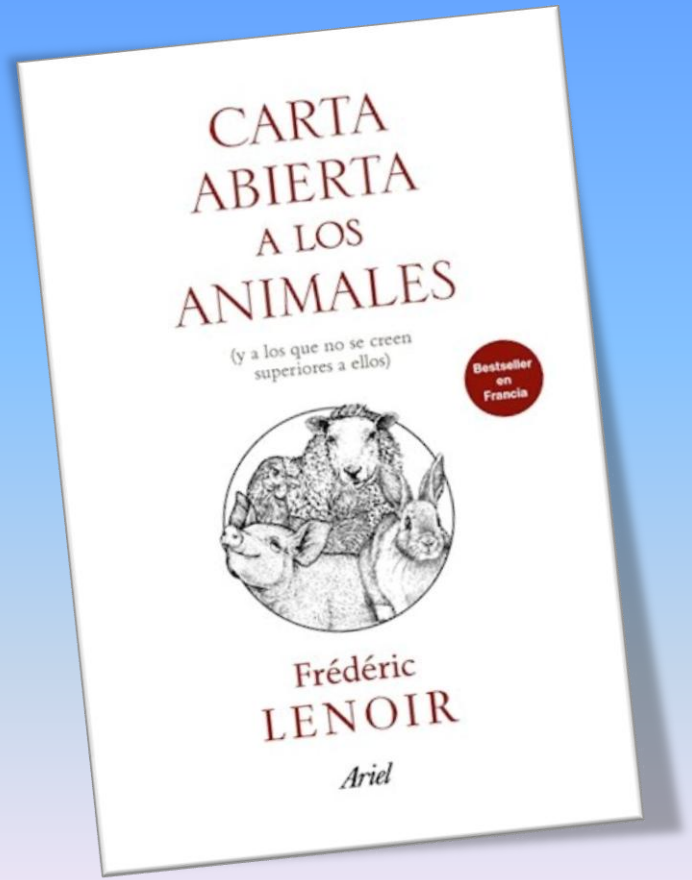
Lenoir, Fréderic.

Carta abierta a los animales (y a los que no se creen superiores a ellos)

Barcelona: Ariel, 2018

L'autor, Fréderic Lenoir, ens convida a reflexionar al voltant de la nostra relació amb les diferents espècies amb les que compartim el planeta. Perquè mostrar humanitat no és només respectar a altres éssers humans, també significa respectar a qualsevol ésser viu amb sensibilitat i consciència.

Recomanat per Josep Janés



Itsines, Kayla

Guía de alimentación y estilo de vida saludable en 28 días

Barcelona : Cúpula, 2018

Un programa de 4 setmanes per a qui vulgui millorar la seva confiança, fortalesa i optimisme, per aconseguir un canvi físic a través d'un estil de vida saludable.

És important ressaltar que tenir un *bikini body* va molt més allà del pes, de l'aspecte físic i de la percepció que els altres tenen de nosaltres. És un estat mental, una qüestió d'actitud i de confiança. Per a això l'alimentació sana i equilibrada és una de les claus, i Kayla ens ofereix un pla de menús perfectament organitzat, amb taules de nutrients i exquisides i saludables receptes amb explicacions pas a pas.

Recomanat per La Florida



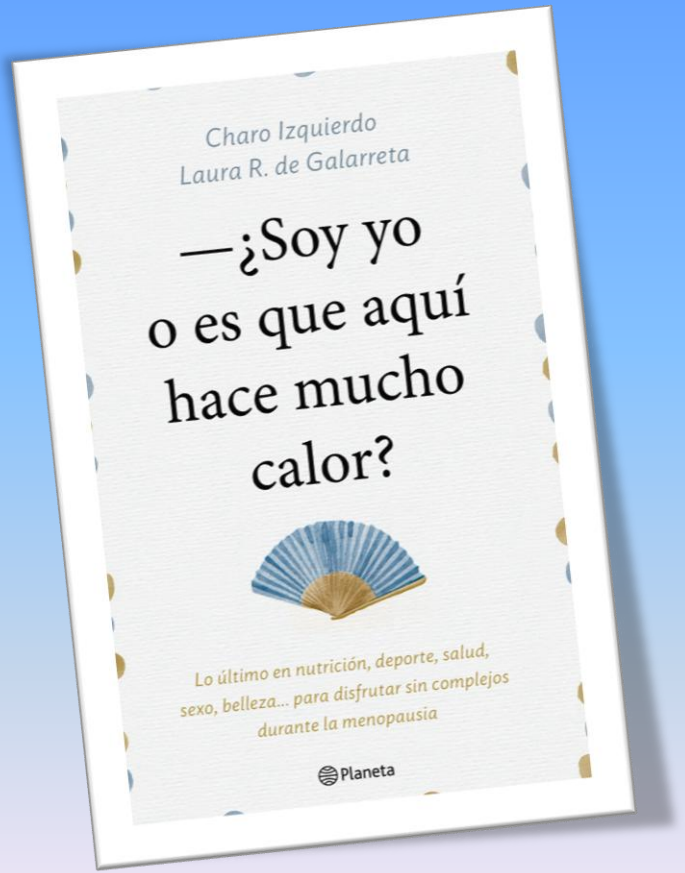
Charo Izquierdo i Laura R. de Galarreta

¿Soy yo o es que aquí hace mucho calor?

Barcelona : Planeta, 2018

Aquest llibre explica de forma rigorosa i accessible tot el que has de saber sobre la menopausa: des de la revolució hormonal i els tractaments mèdics recomanats, passant per l'alimentació i l'exercici físic més adequats, fins i tot el relacionat amb rituals de bellesa específics, el teu estat anímic o l'activitat sexual. El llibre més complet i actualitzat sobre la menopausa: símptomes, remeis i consells per viure amb plenitud aquesta etapa de la vida.

Recomanat per La Florida



Young, Rosamund

La Vida secreta de les vaques

Barcelona: Ara Llibres, 2018

Les vaques poden estimar, jugar, establir vincles i forjar amistats que duran tota la vida. Poden enfadar-se, ser rancunioses, poden ser molt llestes i n'hi ha que són realment talosses. Totes aquestes característiques han estat observades documentades i interpretades per Rosamund Young tenint cura del ramat de la granja familiar a Anglaterra.

Recomanat per Plaça d'Europa



Bohne, Burkhard

Del test a la taula

Barcelona: Cossetània, 2018

Aconsegueix les teves pròpies herbes aromàtiques i culinàries...ni que no tinguis jardí! N'hi ha moltes que es cultiven bé en testos i són fàcils de cuidar. Cultiva-les i conrea-les tu mateix per enriquir els teus plats.

-Idees per dissenyar testos i altres recipients.
-La cura de les herbes cultivades en testos.
-Vint-i-cinc receptes amb herbes aromàtiques.

Recomanat per Plaça d'Europa



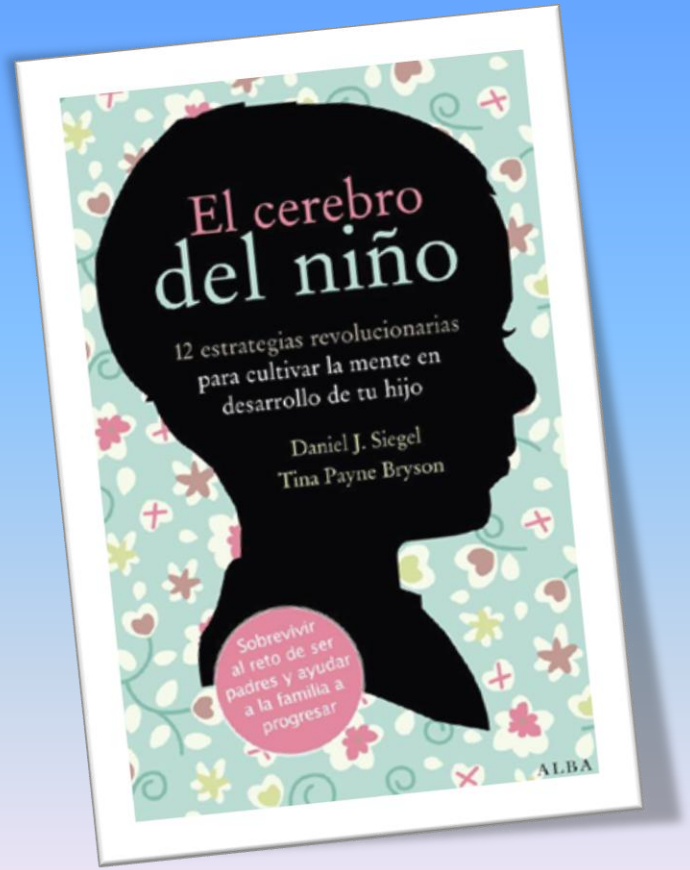
Siegel, Daniel J.

El cerebro del niño

Barcelona : Alba, 2012

En aquest llibre innovador i pràctic, Daniel J. Siegel, neuropsiquiatra i autor del bestseller Mindsight, i l'experta en paternitat Tina PayneBryson desmitifiquen les crisis i els conflictes, explicant els nous coneixements científics sobre com està constituït el cervell i com madura. Incloent clares explicacions, estratègies corresponents a les diferents edats per enfrontar-se a les lluites quotidianes.

Recomanat per Santa Eulàlia



Siegel, Daniel J.

Tormenta cerebral : el poder y el propósito del cerebro adolescente

Barcelona : Alba, 2014

Entre els 12 i els 24 anys el cervell es transforma de manera decisiva i, amb freqüència, complicada. En aquest llibre pot descobrir com, en realitat l'adolescència , és una etapa transcendental de les nostres vides a l'hora de traçar la trajectòria de l'adult que acabarem sent. Basant-se en sòlides recerques recents en el camp de la neurobiologia interpersonal, explora emocionants camins en els quals entendre com funciona el cervell pot millorar les vides dels adolescents i fer les seves relacions més satisfactòries i menys solitàries i pertorbadores a banda i banda de la bretxa generacional.

Recomanat per Santa Eulàlia



Vila, Jesús A.

L'Estaca: l'eina del somni.

L'Hospitalet de Llobregat: Associació Foment de la Informació Crítica: Centre d'Estudis de l'Hospitalet, 2018

A l'abril de 1978 va publicar-se el primer número de *L'Estaca, setmanari de l'Hospitalet.*
Sols van sortir 15 números, però L'Estaca no va quedar en l'oblit.
40 anys després, aquest llibre recull l'edició facsímil dels 15 números publicats, i reivindica l'esperit crític d'aquell periodisme.
El Jesús A. Vila fa un recorregut per la història del setmanari, i parla sobre els orígens i l'empremta que va deixar a la ciutat.

Recomanat per Tecla Sala



Emparan, Roberto

Iluminando el lado oscuro del universo

Barcelona: Ariel, 2018

Roberto Emparan, físic teòric i professor de Ciències del Cosmos de la UB, ens apropa en aquest assaig a les darreres novetats astronòmiques, totes elles deutores de les prediccions teòriques que va fer Albert Einstein a principis del segle XX. Amb un llenguatge clar i una voluntat clarament divulgativa, l'autor fa comprensibles temes tan complexos com les ones gravitacionals, la relativitat de l'espaitemps o els últims descobriments amb els acceleradors de partícules. Sens dubte, una bona proposta per evadir-se i fugir de les altes temperatures estiuenques.

Recomanat per Tecla Sala

