

Maggio 2023

Api e miele

Più del 40% di invertebrati impollinatori, in particolare **api** e farfalle, rischiano di scomparire e senza di esse molte specie di piante si estinguerebbero.

Le api sono responsabili di circa il 70% del processo di impollinazione di tutte le specie vegetali viventi.

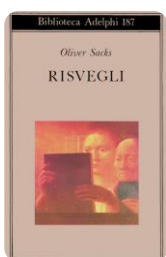
Garantiscono circa il 35% della produzione di cibo.

La stragrande maggioranza delle specie di api conosciute al mondo sono selvatiche.

La protezione degli insetti impollinatori (api e farfalle) è quindi di fondamentale rilevanza, visto il loro ruolo decisivo nell'impollinazione di una vasta gamma di colture e piante selvatiche.



Api del miele



“La signorina D., l'ultima e la più intelligente di quattro fratelli, è nata a New York nel 1904. Frequentava il liceo con ottimi risultati, allorché, quindicenne...”.

incipit di "Risvegli" (1987) di Oliver Sacks

Le api forniscono inoltre preziosi prodotti quali cera, pappa reale, propoli, e poi il **miele**, da sempre utilizzati ed apprezzati dall'uomo.

Il miele è un dolcificante naturale che presenta numerosi benefici (noti sin dall'antichità). Il miele di fatto è tra i più importanti rimedi naturali.

Alcuni benefici sono:

- prevenzione tumorale
- riduzione ulcere
- migliori prestazioni fisiche
- rimedio per il mal di gola
- guarigione delle ferite
- qualità probiotiche
- antinvecchiamento pelle

Esistono oltre 50 varietà di miele, di cui l'Italia detiene la più grande varietà di tipi mono-florali:

- [acacia](#)
- [millefiori](#)
- [castagno](#)
- [melata](#)
- [tiglio](#)
- [eucalipto](#)
- [agrumi](#)
- [sulla](#)
- [tarassaco](#)
- [rododendro](#)
- [timo](#)
- [rovo](#)
- ...e tanti altri

Preserviamo le api e i loro prodotti a beneficio del nostro Pianeta.

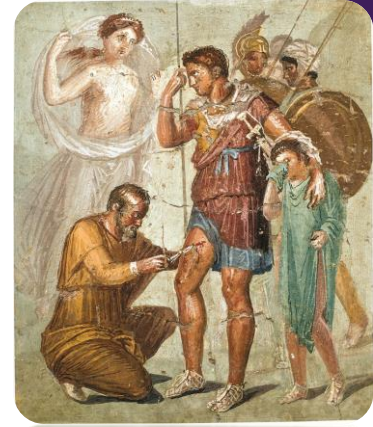
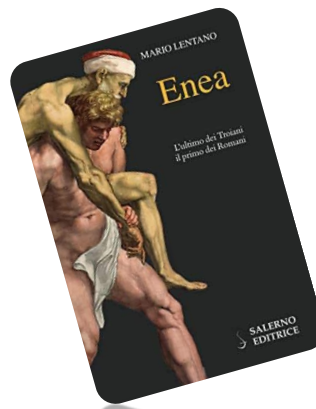


ALLA SCOPERTA DI ENEA

...dai troiani ai romani

La celebrazione delle sue gesta nell'**Eneide** fu voluta da **Virgilio** per legittimare la fondazione di Roma da parte dei suoi discendenti, così ammantando di mito l'origine della gens **Giulio-Claudia** dell'imperatore Augusto.

Enea si fermerà due volte in Sicilia prima di arrivare alla sua destinazione finale.



Nella storia della guerra di Troia (**Omero**), **Enea** riveste un ruolo secondario, celato da Achille, Ettore e altri.

A distanza di secoli, Publio Virgilio Marone rende Enea protagonista di una epopea drammatica con la quale si legano due momenti topici: **caduta di Troia**, **fondazione di Roma**. Si legittima così la gens Giulio-Claudia a cui il primo imperatore, **Augusto**, apparteneva.

Enea, figlio di **Afrodite** e di **Anchise**, entra in scena con l'assedio di Troia.

Omero ci descrive un Enea coraggioso in battaglia, che si mette al comando della popolazione dei **Dardani**.

La battaglia più importante di Enea a Troia fu contro Achille. Quando Achille lo vide, gli ricordò che lo aveva già messo in fuga una volta. Ma Enea non si fece intimorire e ricordò al suo antagonista che entrambi avevano origini in parte divine.

Nel duello è Achille ad avere la meglio. Enea scappa alla morte grazie a **Poseidone** che lo porta via in volo.

Fu allora che il dio del mare profetizzò la distruzione di Troia e la salvezza di Enea che così avrebbe potuto dare origine a una nuova civiltà, quella di Roma.

In Biblioteca alcuni testi fanno luce su questo eroe importante per la nostra tradizione. Ti consigliamo **Enea** di Mario Lentano (ed. Salerno, 2020) e **La nascita dell'eroe** di Guido Paduano (ed. Rizzoli, 2008).

Due modi per avvicinarsi ad un personaggio reso da Virgilio eroe immortale.

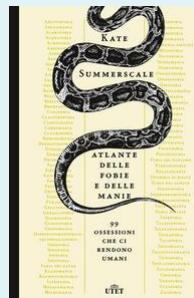
Recensioni in poche righe

Bucaneve (2023)



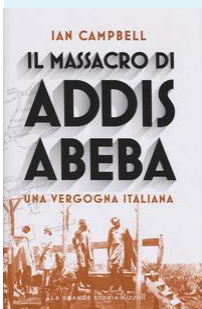
Ambre, 20 anni e la vita davanti, ma è l'amante di un quarantenne. Vive nell'appartamento che lui ha messo a disposizione, ma è un amore per pochi scampoli di tempo... e Ambre tenta di farla finita. Finisce così in un paesino delle Alte Alpi francesi dove potrà provare a ricominciare.

Atlante delle fobie e delle manie (2023)



In tutti noi c'è qualcosa capace di scatenare paure irrazionali. Questo perché le fobie e le manie animano la nostra vita. Alcune volte le fobie possono diventare patologie gravi. Kate Summerscale ha raccolto la bellezza di 99 tra fobie e manie, in un libro ricco di curiosità.

Il massacro di Addis Abeba (2018)



Ci sono pagine della storia d'Italia ancora rimaste sospese. In questo caso, del nostro passato di "potenza coloniale". 19/02/1937 Addis Abeba, un gruppo d'insorti riesce a superare i controlli e, all'improvviso, 8 bombe a mano seminano il caos tra quei notabili. Sarà una dura repressione.

Una storia dilettevole della musica (2023)



Conosciamo la storia della musica ipotizzando che si tratti di personaggi che tra di loro evidenzino rispetto, stima e buona considerazione dei loro colleghi compositori... invece Guido Zaccagnini ci offre una serie di eventi ed esternazioni dove invidia e diffidenza la fanno da padroni.

Proposte a prima vista



DAL MONDO DEL SONNO

Riposare e sentirsi meglio



Per migliorare il benessere generale, il metabolismo, la forma fisica e l'aspettativa di vita potrebbe bastare solo dormire bene e seguire alcuni consigli pratici.

Sempre più attività (lavoro, svago, ecc.) si inseriscono in un programma giornaliero già sovraccarico, e spesso si sconfinano in fascia notturna.

Ma dimentichiamo che il nostro corpo è guidato da un orologio biologico che è bene ascoltare.

Conosce i momenti migliori per dormire, mangiare, o per pensare; è una regolazione interna (ritmo circadiano) che ci permette di funzionare in maniera ottimale in base alle esigenze primarie imposte dal ciclo giorno/notte.

Il nostro corpo ha bisogno di giuste sostanze al momento giusto della giornata. Enzimi, proteine, grassi, carboidrati, ormoni vanno metabolizzati e prodotti in precisi momenti per aiutare la crescita e il nostro movimento.

Senza questa scansione precisa, la nostra struttura biologica rischia il caos.

Russell Foster ci svela con il libro la scienza degli orologi biologici e del sonno.

Spiega come una semplice camminata all'alba possa garantire un sonno migliore, mangiare dopo il tramonto possa influire sul peso.

Seguendo i ritmi circadiani miglioriamo la qualità della nostra vita? Scopriamolo leggendo questo libro.

Quando gli invisibili contano...



La copertina del volume

...a dire Lorenzo Perrone ai più non sovviene nulla, eppure in Se questo è un uomo risuonano le forti parole di Levi («credo che proprio a Lorenzo debbo di essere vivo oggi») che fan sì che il nome venga consegnato alla storia, quella più positiva.

Perrone era un muratore che viveva fuori dal reticolato di Auschwitz III-Monowitz. Uomo povero e quasi analfabeta che tutti i giorni, per sei mesi, portò a Levi una gavetta di zuppa che lo aiutò a compensare la malnutrizione del Lager. Rischiò la vita per permettere a Levi di comunicare con la famiglia.

La loro fu un'amicizia vera e straordinaria che proseguì in Italia fino alla sua morte.

Primo Levi non lo dimenticò mai (chiamò i suoi figli Lisa Lorenza e Renzo) e anche questo libro cerca di fare altrettanto. È la biografia di una pietra di scarto della storia che attraverso le sue azioni è diventata (Mc 12,1-12) pietra d'angolo.

Un uomo di poche parole ma di fatti così importanti che nel 1998 si guadagnò l'onore del titolo speciale di Giusto tra le Nazioni.

(questo numero è dedicato al mio papà)