

# L'Isola di Guam...o Isola "dei ladroni", 6 marzo 1521.



Il 6 marzo del 1521 il navigatore portoghese Ferdinando Magellano (1480-1521) durante il suo viaggio intorno al mondo, scopre l'Isola di Guam, una terra nell'Oceano Pacifico da lui chiamata "l'Isola dei ladroni" per un tentativo di furto da parte degli indigeni dell'isola.

Guam è un'isola che si erge a strapiombo sulla Fossa delle Marianne, nell'Oceano Pacifico tra le Filippine e le Hawaii.

Fa parte di una miriade di piccolissime isole che costituiscono la Micronesia, così chiamate dall'unione di due parole del greco antico: "mikros" (μικρός = piccolo) e "nesos" (νῆσος = isola).

#### CURIOSITÀ

Nel 1950 Guam è stata dichiarata "Territorio non incorporato degli Stati Uniti", come le Isole Vergini, Samoa o Portorico. I suoi abitanti sono a tutti gli effetti cittadini Usa anche se il territorio non fa parte dei 50 Stati della federazione.

Proprio a Guam, nel 1972 si arrese l'ultimo soldato giapponese, Shoichi Yokoi, dato per disperso ma che era rimasto nascosto in una grotta per 28 anni.

La bandiera di Guam ha al centro uno stemma a mandorla che raffigura la baia della capitale Hagåtña. Il vessillo, adottato il 9 febbraio 1948, può essere esposto ufficialmente solo assieme alla bandiera degli Stati Uniti d'America.

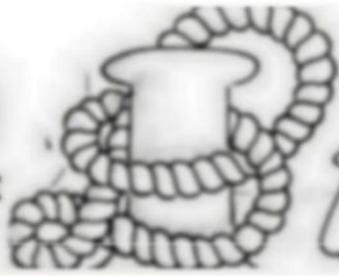
Cieli sereni

PG

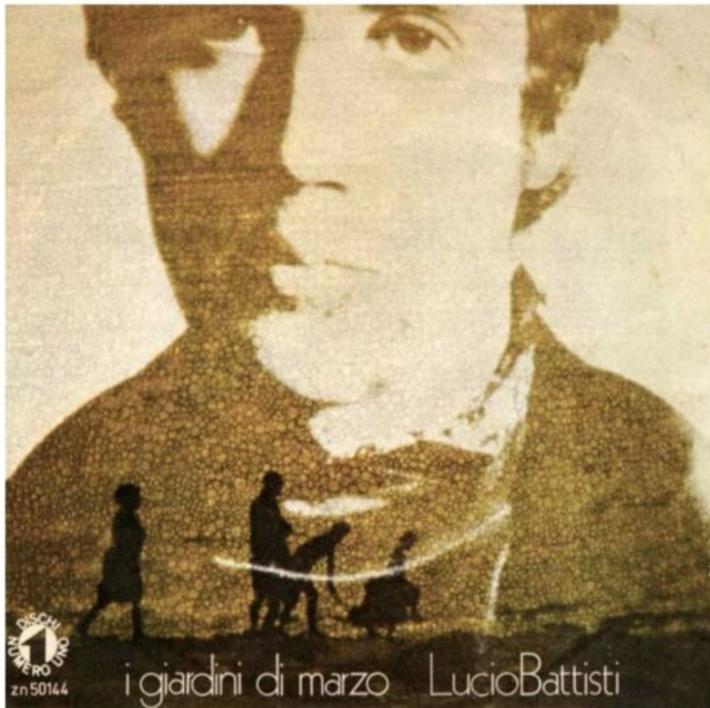
---

## **5 marzo 1943: Lucio Battisti**

**L'OBLÒ**  
DEL COMANDANTE



*itta*



**ACCADDE OGGI...**

*... il 5 MARZO 1943*

□ *Come può uno scoglio arginare il mare...* □

Esattamente un giorno dopo la nascita di Lucio Dalla, il 5 marzo 1943, viene alla luce un "altro Lucio" cantautore della musica italiana: *Lucio Battisti*.

Anche se non è più tra noi da oltre 25 anni (scomparso il 9 settembre 1998), rimane uno degli artisti italiani più capaci di emozionare e destinato a rimanere nei cuori delle persone generazione dopo generazione.

**CURIOSITÀ**

Il 27 febbraio 1997 venne scoperto un asteroide poi intitolato, in suo onore, "9115 Battisti" dato che l'artista

viveva allora nelle vicinanze dell'osservatorio dove  
l'asteroide fu scoperto.

Cieli sereni

PG

Ascoltiamo una sua canzone

☺☐

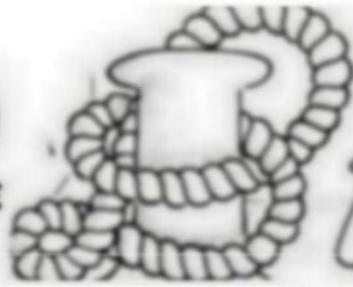
☐

<https://youtu.be/1xZTc7HwBTI?si=J6HxyZe4kV-g3YH->

---

**4 marzo 1943**

**L'OBLÒ**  
DEL COMANDANTE



*ittà*



ACCADDE OGGI...

... il 4 MARZO 1943

□ *Dice che era un bell'uomo e veniva dal mare...* □

"4 marzo 1943" è una delle canzoni più amate di Lucio Dalla. In origine doveva chiamarsi "Gesubambino" ma, per colpa della censura, per poter gareggiare al Festival di Sanremo del 1971, prese come titolo la data di nascita del cantante.

La copertina del disco raffigura il porto di Manfredonia: una foto in bianco e nero del luogo dove Lucio Dalla trascorse le sue vacanze estive da bambino e da adolescente. Una freccia indica la casa dove il cantautore alloggiava con la sua mamma.

Cieli sereni

PG

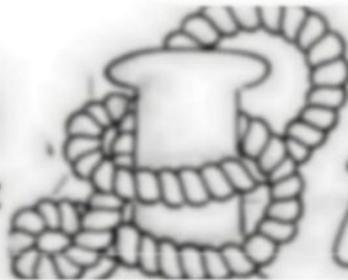
Ascoltiamo la canzone



---

# Invicti

**L'OBLÒ**  
DEL COMANDANTE



*itta*



*ACCADDE OGGI...*

*...il 3 marzo 1977*

Quel giorno, in occasione di un volo di ambientamento su un velivolo della 46<sup>a</sup> Aerobrigata di Pisa che si schianta contro la sommità del Monte Serra, perdono la vita 38 allievi del primo anno dell'Accademia Navale di Livorno.

Nella sciagura periscono, oltre ai cadetti, anche l'ufficiale

accompagnatore e i cinque membri dell'equipaggio dell'Aeronautica Militare.

L'evento segnò particolarmente gli allievi del corso *Invicti* che decisero, al rientro della campagna addestrativa sul Vespucci, di disegnare, come da tradizione, la bandiera del corso inserendovi elementi che richiamavano quella tragedia ed i compagni caduti.

La bandiera, su fondo azzurro, presenta al centro una spada e una stella. Alla destra vi è una Lira greca a metà, (Vega è il nome di una stella della costellazione della Lira ed anche il nominativo radio del C-130 coinvolto nell'incidente), a rappresentare la parte del corso che perì nella sciagura del Monte Serra. A sinistra, invece, vi è la prora di una Nave che simboleggia la restante parte del corso in navigazione su nave Vespucci. La lira e la prora sono unite tra loro, a simboleggiare il legame indissolubile tra tutti gli appartenenti al corso.

RIP

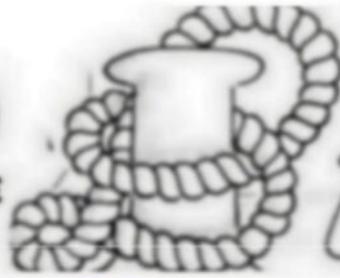
Cieli sereni

PG

---

## **La Bandiera della Lettonia**

**L'OBLÒ**  
DEL COMANDANTE



*ittà*



*27 FEBBRAIO 1990: in Lettonia viene ripristinata la bandiera in uso prima dell'annessione all'Unione Sovietica.*

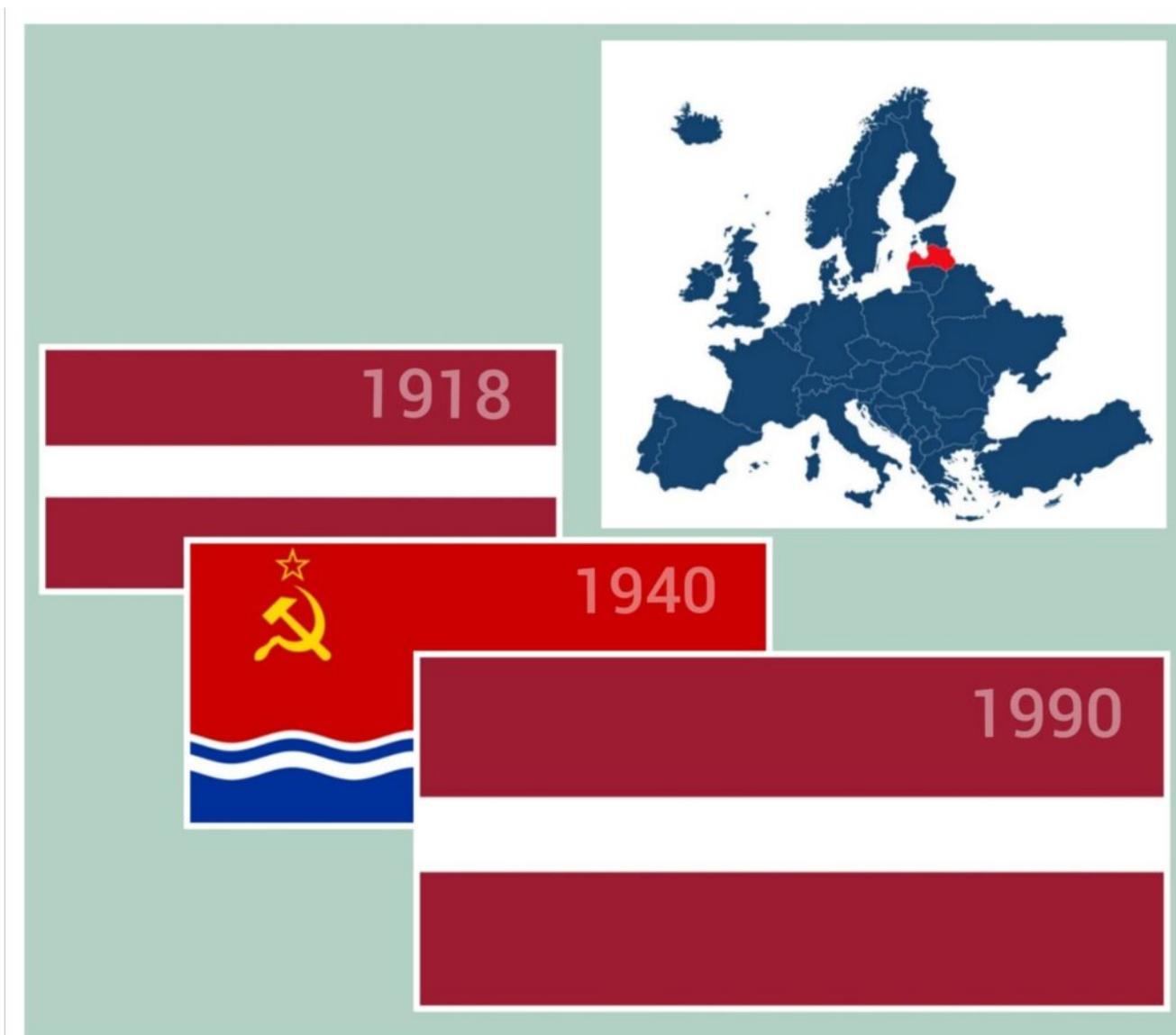
La bandiera lettone è composta da due bande orizzontali di colore rosso scuro di uguale dimensione, separate al centro da una striscia bianca più sottile (larga la metà delle due bande rosse): il rosso rappresenta il sangue versato per la libertà e l'indipendenza, il bianco rappresenta il diritto e la verità.

La particolare tonalità di rosso, è nota anche come "rosso lettone".

Questi colori furono definiti per la prima volta quando la Lettonia divenne indipendente il 18 novembre 1918 ma, nel

1940, con l'annessione all'Unione Sovietica, la bandiera fu sostituita con quella della repubblica sovietica lettone. In tale versione la parte superiore era identica alla bandiera dell'Unione Sovietica, mentre quella inferiore raffigurava un'onda di colore blu, evidenziata da un contorno bianco.

Con la ritrovata indipendenza il 27 febbraio 1990 venne riadottata la bandiera nazionale originale. ☐☐



Cieli sereni  
PG

---

# Anita e Carolina, 2 marzo 1848



*ACCADDE OGGI..*  
*2 marzo 1848*

A bordo del CAROLINA (vedi immagine) Anita Garibaldi giunge a Genova assieme ai figli Teresita (3 anni) e Ricciotti (1 anno). Si erano imbarcati a Montevideo per raggiungere, poi, Nizza ed essere ospitati dalla madre di Garibaldi. Il generale raggiungerà Anita, imbarcandosi su un altro bastimento, qualche mese più tardi.

*IL CAROLINA*

Già dal 1818, anche in Italia, le navi con motrici a vapore e

propulsione a pale avevano iniziato a solcare il mare per servizi commerciali.

Tra questi il CAROLINA costruito in legno nello 'squero' Panfilli di Trieste, lo stesso cantiere che dieci anni dopo avrebbe costruito il "Civetta", primo esperimento di nave ad elica.

Il "Carolina", lungo circa 22 metri, aveva un albero per la vela, e a centro nave, in corrispondenza della caldaia e delle pale un altissimo fumaiolo, caratteristica questa che resterà quasi immutata per più di un secolo per tutti i piroscafi (tecnicamente chiamate navi con motrice a vapore e caldaie alimentate a carbone), e che avrà la funzione di non far cadere sul ponte della nave eventuali residui di combustione del carbone.

Il 4 dicembre 1818 il "Carolina" era partito da Trieste e arrivato a Venezia in 22 ore!

Con i parametri odierni potremmo sorriderne, ma al tempo, lo stesso viaggio via terra (in diligenza) durava più di 24 ore ma i bagagli e le merci al seguito dovevano essere quelli strettamente indispensabili e il numero dei viaggiatori estremamente limitato. Questo nuovo mezzo navale poteva imbarcare decine e decine di persone, bagagli e tonnellate di merci.

La vita a bordo era sicuramente più agevole che stretti in una carrozza, a bordo si può dormire e mangiare, rendendo inutili le fermate di posta per il riposo dei viaggiatori e dei cavalli.

Anche a bordo del "Carolina" c'erano imbarcati 10 "cavalli"... Ma erano cavalli meccanici, ovvero la misura, a quel tempo, della potenza di un motore [1 cavallo (CV), in inglese HP (Horse Power) = la forza necessaria per sollevare ad 1 metro 75 kg in 1 secondo]. Così la mancanza di vento, che bloccava nei porti le navi, non fu più un problema e il mondo del commercio mondiale si aprì a nuovi orizzonti.

Cieli sereni

PG

# La fine della Lira...28 febbraio 2002!



Con l'introduzione dell' *Euro*, il 28 febbraio 2002, cessò di avere corso legale la *Lira*, valuta dello Stato sin dal 1861, anno della proclamazione del Regno d'Italia.

La parola "lira" deriva dal vocabolo latino *libra* (bilancia) che indicò inizialmente un' unità di peso, ma acquistò il

significato di unità monetaria, poiché le monete erano coniate in metallo prezioso e il loro valore era determinato dal loro peso.

## CURIOSITÀ

Non sono mai state coniate o stampate dalla Banca d'Italia monete o banconote in lire intitolate ad *Amerigo Vespucci* ! Invece sono circolate banconote (da 5000 lire), dedicate a *Cristoforo Colombo*. Come molti ricorderanno, furono emesse due serie, la prima nel 1964 e la seconda nel 1971.

Le banconote del 1971 riportavano, in filigrana, il ritratto di un altro navigatore, *Giovanni da Verrazzano*, in sostituzione di quello di *Galileo Galilei* della serie precedente.

Cieli sereni

PG

---

# **Aquawareness in brief: benefits, goals, mission.**

## **Main Mission**

Giancarlo De Leo created the concept of **Aquawareness**, combining basic swimming and mindfulness to enhance physical and mental well-being.

The practice is based on the idea that immersion in water, our first vital environment, alters “terrestrial” perceptual parameters, providing an ideal opportunity to enhance concentration, relaxation, and awareness. Specifically, it helps refine proprioceptive abilities, those related to balance and touch.

Aquawareness includes techniques of breathing, floating, gliding, and elementary, slow, and fluid propulsive movements. It offers apnea experiences with an approach similar to “insight” meditation, transforming every aquatic activity into an experience of deep awareness.

The approach highlights two key awarenesses: **in the water** and **of the water**, nurturing a profound connection between the swimmer and the aquatic surroundings. De Leo critiques the overemphasis on “pre-packaged” techniques that focus solely on performance and associated gear. He advocates for a return to discovering one’s innate aquatic skills, which he refers to as “basic swimming,” not necessarily intended for competitive or fitness purposes.

Through this rediscovery and the continuous development of “pure” swimming abilities, there is a constant improvement in the interaction with water, in every circumstance and environmental condition, even the most challenging ones.

**The fundamental goal of aquawareness practice is precisely this: to maximize safety in water.** In critical situations, this skill can make a difference, becoming an essential survival ability, both individually and collectively.

In the water, those who can be self-sufficient and save themselves not only have the ability but also the moral obligation to assist others who are less capable.

**It is essential to emphasize: Aquawareness, in addition to the numerous secondary benefits that will be illustrated and that integrate into the holistic, fitness, and wellness context, has the primary mission of constantly improving swimming skills. This objective aims to increase individual and collective survival chances in challenging environmental conditions.**

[1] Aquawareness: sources – Fuori  
<https://www.fuorimag.it/aquawareness-bibliografia-ragionata/>

- [2] Aquawareness: a fascinating concept that combines water ...  
– Fuori  
<https://www.fuorimag.it/aquawareness-a-fascinating-concept-that-combines-water-and-mindfulness-to-enhance-both-physical-and-mental-awareness/>
- [3] Giancarlo De Leo – Academia.edu  
<https://independent.academia.edu/TolomeusArounder>
- [4] Aquawareness <https://www.aquawareness.net/aquawareness/>
- [5] Aquawareness <http://www.aquawareness.org>
- [6] Back to basic swimming – aquawareness  
<https://www.aquawareness.net/back-to-basic-swimming/>
- [7] [PDF] Aquawareness: a fascinating concept that combines water ... – Fuori  
<https://www.fuorimag.it/aquawareness-a-fascinating-concept-that-combines-water-and-mindfulness-to-enhance-both-physical-and-mental-awareness/?print=pdf>
- [8] Fuori (@Fuori\_magazine) / X [https://x.com/Fuori\\_magazine](https://x.com/Fuori_magazine)

## **Additional Benefits**

Having defined its purpose and main mission, Aquawareness also presents intriguing aspects and parallels that make it comparable to various holistic disciplines, such as yoga, Vipassana, tai chi, and others.

- **Mind-Body Connection:** Like yoga and tai chi, Aquawareness fosters a deep connection between the mind and body. Through specific exercises and water awareness, it aims to achieve an improved overall psychophysical balance in daily life, even outside the aquatic environment.
- **Mindful Breathing:** Mindful breathing plays an essential role in all practices, including Aquawareness. Its purpose is to soothe the mind, improve concentration, and encourage relaxation through breath. However, Aquawareness offers a distinctive feature compared to other practices: the water's immediate reaction to any

alteration, even the smallest, in lung volume. This invaluable “Archimedes” feedback serves as a crucial partner in enhancing our awareness.

- **Body Awareness:** Similar to the Feldenkrais method, Aquawareness focuses intensely on body awareness and movement. The water, with its enveloping touch, becomes an ideal tool for enhancing proprioception.
- Thanks to hydrostatic thrust, buoyancy enables the adoption of unusual or difficult movements and postures to maintain on land, providing new opportunities to explore and enhance joint mobility and flexibility.
- **Authentic connection with nature:** The mentioned disciplines encourage rediscovering a deep bond with nature, integrating one’s inner self within it. In Aquawareness, this invitation becomes redundant, as the connection with water, the quintessential natural element, forms the foundation of the discipline; the contact is complete, or rather, literally “immersive”.

- **Fuori** Magazine:  
<https://www.fuorimag.it/aquawareness-advantages/>
- **Aquawareness.net:** <https://www.aquawareness.net/>

---

**C'era una volta...il 30  
FEBBRAIO ?**



Scopritelo leggendoci attentamente! Il 30 febbraio non esiste nel nostro calendario! Il mese di febbraio ha 28 giorni (29 negli anni bisestili), ma non tutti sanno che, nella storia, un 30 febbraio è esistito!

### *LO STRANO CASO DEL... 30 FEBBRAIO!*

Nel 1582, per correggere l'approssimazione del precedente calendario *giuliano*, stabilito nel 46 a. C. da Giulio Cesare, entrò in vigore il *calendario gregoriano*: in quell'anno, a *giovedì 4 ottobre* (giuliano) fece seguito *venerdì 15 ottobre* (gregoriano).

Ciò avvenne in *Italia, Francia, Spagna, Portogallo, Polonia*, e successivamente negli altri Paesi cattolici.

I Paesi protestanti, invece, non adottarono il nuovo calendario "imposto dal Papa" e vi si uniformarono solo in epoche successive.

#### IL CASO DELLA SVEZIA ☐☐

L'Impero svedese passò dal calendario giuliano a quello gregoriano nel 1699.

Per recuperare i 10 giorni di anticipo del calendario gregoriano su quello giuliano, fu deciso inizialmente di eliminare gli anni bisestili (già previsti nel c. giuliano) dal 1700 al 1740, recuperando così un giorno ogni 4 anni; nel giro di 40 anni, precisamente il 1 marzo 1740, il calendario svedese si sarebbe così 'riallineato' con quello gregoriano.

Si iniziò quindi con l'eliminare il 29 febbraio del 1700, ma, negli anni successivi, il piano non fu applicato perché il Paese era impegnato nella guerra con la Russia.

Così, sia il 1704 sia il 1708, furono reconsiderati bisestili, ritornando di fatto al vecchio calendario giuliano.

Ma rimaneva un problema: c'era da recuperare il giorno saltato nel 1700.

Si stabilì dunque che nel 1712 venisse aggiunto a febbraio un secondo giorno, oltre a quello dovuto perché quell'anno era bisestile. Così, nel calendario svedese del 1712, *febbraio ebbe 30 giorni !*

Per la cronaca, la Svezia passò definitivamente al calendario gregoriano nel 1753, 'saltando' i giorni dal 18 al 28 febbraio.

#### IL CASO SOVIETICO ☐☐

Dal 1 ottobre 1929 l'Unione Sovietica iniziò a utilizzare il Calendario rivoluzionario sovietico, molto simile al Calendario rivoluzionario francese. Ogni mese aveva 30 giorni e i rimanenti 5 giorni (6 negli anni bisestili) erano festività senza mese. Quindi nel 1930 e nel 1931 ci fu un *30 febbraio !*. Dal 1932 i mesi ripresero la loro originale

lunghezza.

Buon *venerdì 1 marzo* e

Cieli sereni

PG