

Il Golfo Persico

L'OBLÒ
DEL COMANDANTE



Domenica 22 dicembre 2024 📅

Golfo Persico.

Nave Vespucci ha lasciato il porto di Doha per trasferirsi, con un giorno di navigazione, ad Abu Dhabi (Emirati Arabi Uniti) ☐☐

L'ora di bordo è stata adeguata con quella della nuova destinazione: la differenza con l'Italia adesso è di 3 ore.

Il Golfo Persico è un mare poco profondo i cui fondali sono, quasi dappertutto, inferiori ai 100 m (raggiunge i 150 in prossimità del Golfo di Oman).

Situato poco a Nord del Tropico del Cancro, è l'area marina in

cui si registrano le *più alte temperature* delle acque superficiali (> 35°). La forte evaporazione, favorita anche dalla frequenza e la violenza dei venti (specialmente il 'Nord-Ovest', chiamato *shamāl*) insieme allo scarso apporto idrico dai territori circostanti, ne rendono assai elevata anche la *salinità* (38-42‰ inferiore solo a quella del Mar Rosso).

CURIOSITÀ

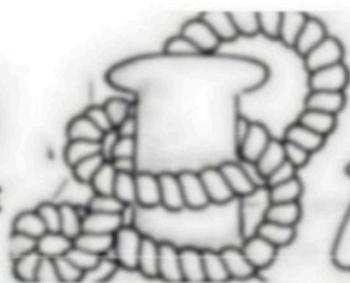
Nell'agosto scorso nel Golfo Persico è stata registrata una temperatura superficiale di ben 36.5°C, un valore tra i più alti tra i mari del mondo anche se non rappresenta il record assoluto, che risale all'ottobre 2020 quando si misurarono ben 37.6°C nella baia del Kuwait.

Cieli sereni

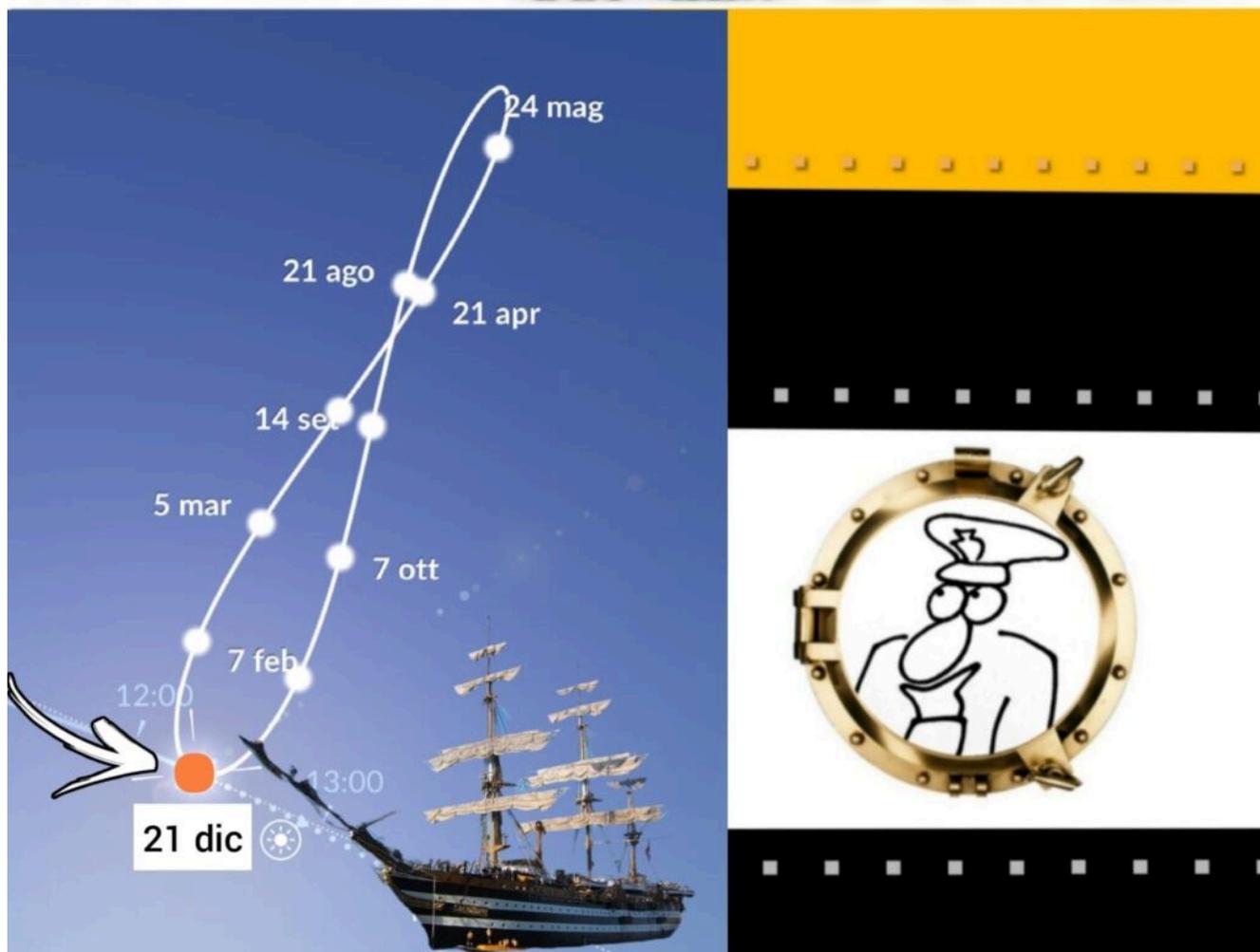
PG

Solstizio! (e Analemma)

L'OBLÒ
DEL COMANDANTE



ittà



Sabato 21 dicembre 2024

Nave Vespucci in porto a Doha (Qatar)
Solstizio di dicembre

Questa mattina, 21 dicembre, alle 10:20 circa, ora italiana, è avvenuto il SOLSTIZIO!

Il _Solstizio_ è quel momento esatto in cui l'asse terrestre raggiunge la massima inclinazione rispetto ai raggi del Sole. In altre parole, oggi, i raggi solari colpiscono in maniera più 'radente' l'emisfero settentrionale dando così vita al giorno più corto dell'anno, ovvero quello con meno luce

solare: a *Roma* 9 ore e 8 minuti (alba 07:34 – tramonto 16:42).

A *Doha* 10 ore e 24 minuti (alba 06:19 – tramonto 16:43).

L' "ANALEMMA"

L' ANALEMMA (dal greco ανάλημμα, “basamento, sostegno”) è una forma di otto (detta anche ‘lemniscata’) che si ottiene fotografando il Sole OGNI GIORNO PER UN ANNO, esattamente alla STESSA ORA, dalla STESSA POSIZIONE geografica, con l'apparecchio puntato nella STESSA DIREZIONE e sovrapponendo, infine, tutte le immagini.

Dalla figura ad “8” e dal concetto di ciclicità annuale del segno è derivato il simbolo di infinito usato in matematica (∞)

Perchè questa forma ?

Ciò è dovuto ai seguenti due motivi:

- 1) L'inclinazione dell'asse terrestre sul piano dell'orbita
- 2) Forma ellittica dell'orbita terrestre intorno al Sole

Queste due cause fanno sì che l'altezza massima che il sole raggiunge ogni giorno al mezzodì NON È UGUALE da un giorno all'altro (causa 1) e NON con la STESSA PERIODICITÀ di 24 ore (causa 2).

L'effetto combinato è quello nella figura descritta.

La distanza tra la parte superiore dell'8 e la sua estremità inferiore è prodotta dalla declinazione del Sole (inclinazione dell'asse terrestre) mentre la “larghezza delle pance” indica lo scostamento della posizione del Sole (in anticipo o in ritardo rispetto al ‘tempo medio’ fornito dagli orologi) prodotto dal moto di rotazione irregolare (non uniforme) della Terra sull'orbita ellittica.

Il verso e i gradi di inclinazione dell'asse della figura (\

oppure /) dipenderà dall'ora scelta per il "fermo immagine".

** Ore Antimeridiane

| Mezzodì

/ Ore Pomeridiane

Più 'adagiato' sarà l'asse sull'orizzonte e più l'ora scelta per il fotogramma è vicina al sorgere o al tramonto.

CURIOSITÀ

– Se l'orbita terrestre fosse perfettamente circolare, centrata sul Sole e l'asse terrestre fosse perpendicolare all'orbita, il Sole apparirebbe ogni giorno, e alla medesima ora scelta, sempre nella stessa posizione: non si avrebbe così nessun Analemma (avremmo solo un punto!)

– Se l'orbita fosse circolare ma con l'asse della terra inclinato, l'Analemma avrebbe due lobi perfettamente identici e simmetrici.

– Se l'asse non fosse inclinato ma su orbita ellittica, l'Analemma sarebbe costituito da un segmento rettilineo orizzontale orientato per EST-OVEST.

(_Bitta scripsit XXXI XII MMXVIII_)

Nell'immagine l'analemma per il cielo di Doha con evidenziata la posizione del Sole al momento del Solstizio di oggi alle 12:20 locali insieme alle altre posizioni che il Sole ha avuto e avrà in tutti i 366 giorni dell'anno per la stessa ora.

Cieli sereni

PG

How does aquawareness differ from traditional swimming techniques

Aquawareness differs significantly from traditional swimming techniques in its approach and philosophy. Here are the main distinctions:

Focus on Mindfulness vs. Performance

- **Mindfulness:** Aquawareness emphasizes a meditative and mindful experience in the water, encouraging swimmers to develop a dual awareness—being aware of their body and the water simultaneously. This approach promotes sensory engagement and personal exploration rather than merely focusing on speed or technique¹.
- **Performance-Oriented:** Traditional swimming techniques often prioritize competitive performance, teaching swimmers specific strokes and techniques aimed at maximizing speed and efficiency. This focus can lead to a mechanical understanding of swimming, where the emphasis is placed on achieving the “correct” form for competitive success¹.

Deconstruction of Techniques

- **Deconstruction:** Aquawareness advocates for forgetting complex motor skills associated with traditional swimming, allowing individuals to reconnect with their natural instincts in the water. This involves stripping away accessories and focusing on the pure experience of

swimming, which contrasts sharply with traditional methods that rely heavily on structured training and equipment¹.

- **Structured Learning:** In traditional swimming schools, students are often taught specific techniques from the outset, which can limit their ability to explore their own relationship with water. The emphasis is on replicating established forms rather than fostering individual expression and understanding¹.

Phases of Practice

- **Receptive and Active Phases:** Aquawareness incorporates two phases: a receptive phase focused on pure attention to sensations in the water, followed by an active phase where swimmers consciously choose actions based on their experiences. This process encourages deeper engagement with the aquatic environment¹.
- **Goal-Oriented Training:** Traditional swimming typically involves setting performance goals (like completing laps or achieving a certain time) that can detract from the enjoyment and exploratory aspects of being in water¹.

Conclusion

In summary, while traditional swimming techniques prioritize performance and efficiency through structured learning, Aquawareness fosters a more holistic approach that emphasizes mindfulness, sensory engagement, and personal exploration within the aquatic environment. This shift in focus allows for a richer experience that can enhance

IL DAU



Martedì 17 dicembre 2024

Nave Vespucci in porto a Doha (Qatar) ☐☐

IL DAU

Il dau (adattamento dell'inglese dhow o dow e da questi dall'arabo داو, dāw) è un tipo di imbarcazione a vela tradizionale delle coste della penisola arabica e dell'Africa orientale armata con una o più vele latine.

I dau più grossi possono imbarcare anche trenta persone mentre i più piccoli normalmente una dozzina.

Con il termine più comune “dhow”, si intendono anche i tipi e le varianti locali o etniche del naviglio delle più disparate popolazioni rivierasche.

Il dhow viene citato per la prima volta alla fine del 1700 in certi resoconti sul commercio degli schiavi: veniva infatti impiegato in tutti i trasporti, leciti ed illeciti, grazie alla sua manovrabilità, al poco pescaggio e al rendimento della vela, rigorosamente latina ma con l’angolo prodiero tagliato in verticale.

In linea generale si possono dividere in due gruppi, uno con la poppa “rastremata” (affusolata), l’altro con la poppa “a specchio” (piatta).

Le versioni, in fatto di grandezza, sono numerose, con uno, due e anche tre alberi, talvolta con vele di gabbia.

Il sartiame è essenziale e presenta la drizza della vela composta da due blocchi di tre o quattro bozzelli che funzionano anche da strallo posteriore dell’albero, che il più delle volte appare inclinato in avanti.

Cieli sereni

PG

La bandiera del QATAR



Lunedì 16 dicembre 2024

Nave Vespucci è in porto a Doha (Qatar) ☐☐

La bandiera del QATAR

La bandiera è di color granata con un'ampia banda cuneata bianca (con nove punte) sul lato del pennone.

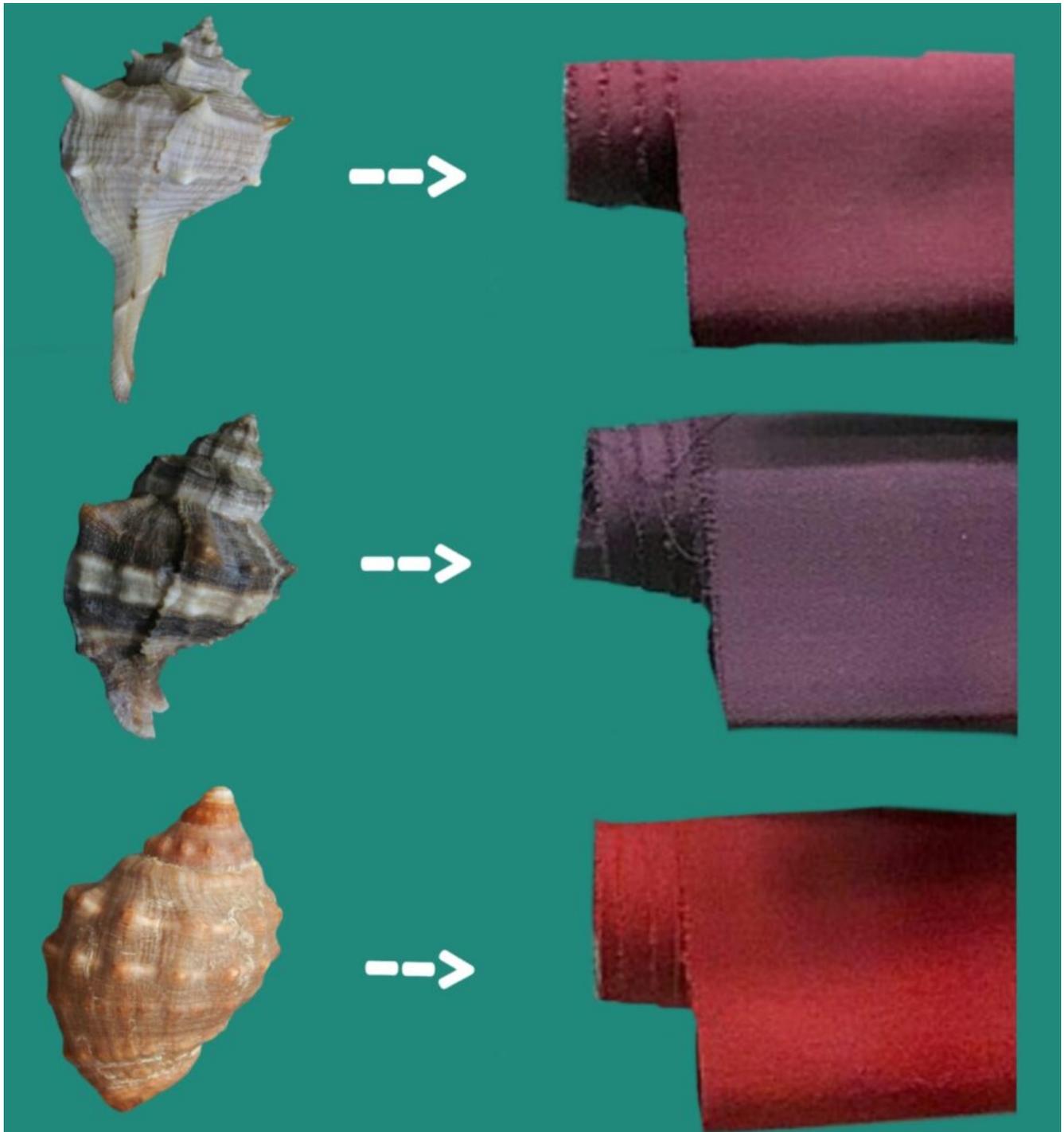
La porzione bianca della bandiera simboleggia la pace procurata dalla firma dei trattati anti pirateria con gli inglesi.

La parte granata è legata alla tradizione della porpora, ma ricorda anche la sfumatura che, sotto l'effetto del sole, assumevano le bandiere rosse.

La porpora dai molluschi

Originariamente la bandiera era rossa, una scelta comune a diversi Paesi della zona, in sintonia con il colore dei primi stendardi musulmani.

Ma un colore storico è anche il granata, una tinta ricavata dalla lavorazione dei molluschi attribuita ai Fenici ma per la quale il Qatar, per molto tempo, è stato famoso: addirittura si pensa che sia stato uno dei luoghi più antichi dove la porpora veniva prodotta.



LE NOVE PUNTE

Le 9 punte bianche indicano il Qatar come nono Paese dei “riconciliati Emirati” della Penisola Araba a seguito del trattato di pace con l’Inghilterra.

La bandiera del Qatar ha preso ispirazione da quella, molto simile, del vicino Bahrein ☐☐ al quale era anticamente legato anche se la bandiera di quest'ultimo Paese è di un rosso più acceso e, anzichè nove, ha 5 punte, come i cinque pilastri dell'Islam.

CURIOSITÀ

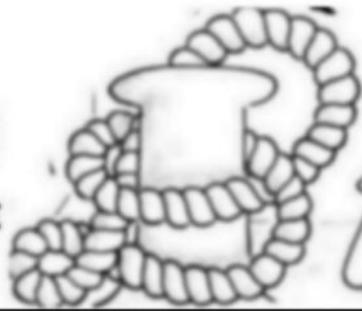
La bandiera del Qatar è l'unica bandiera ufficiale di uno Stato ad essere larga più del doppio della sua altezza, con un rapporto di 11:28.

Cieli sereni

PG

Full Cool Moon

L'OBLÒ
DEL COMANDANTE



ittà



Domenica 15 dicembre 2024

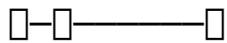
Ultimo giorno di navigazione per Nave Vespucci prima dell'arrivo a Doha (Qatar).

A bordo è stato effettuato un doppio cambio di ora (indietro) rispetto a Karachi: adesso a bordo siamo solamente 2 ore avanti in confronto all'Italia.

“LA LUNA FREDDA”

Questa mattina, esattamente alle 10:02 (ora italiana) è avvenuto il Plenilunio: in quel momento la Luna, nel suo moto orbitale, si è trovata

sul lato opposto al Sole rispetto alla Terra e i tre corpi celesti si sono così trovati, con i loro centri disposti su uno stesso piano (attenzione NON su una stessa retta.. altrimenti avremmo avuto un'eclissi lunare!).



Così la Luna può essere osservata dalla Terra con il suo emisfero a noi rivolto interamente illuminato dai raggi solari: questo Plenilunio, però, è risultato invisibile nei cieli d'Italia poiché la Luna si è trovata, a quell'ora, al di sotto dell'orizzonte.

Qualcuno l'avrà però ammirata in cielo per tutta la notte scorsa fino alle 07:50 circa di questa mattina (ora di Roma) quando è tramontata non ancora completamente piena (ancora crescente).

Sorgerà di nuovo questa sera subito dopo il tramonto e sarà osservabile, nubi permettendo, nella direzione opposta al Sole: apparirà ancora piena anche se, di fatto, già in fase calante.

È chiamata "LUNA FREDDA" (Full Cold Moon) in accordo con la tradizione dei nativi americani. Il nome è ovviamente riferito alle notti invernali che in questo periodo si fanno sempre più rigide fino a raggiungere i massimi nei mesi di gennaio e febbraio.

Un altro nome per questo plenilunio di dicembre è quello di "Luna delle Lunghe Notti", sempre usato dagli indiani d'America come chiaro riferimento ai giorni vicini al solstizio di inverno (che sarà il 21 dicembre prossimo), periodo nel quale, nel nostro emisfero, si registrano le giornate più corte dell'anno.

Oggi a Roma sorgerà attorno alle 16:25 (circa 6 ore e mezza dopo il Plenilunio) e rimarrà visibile per tutta la notte fino al suo tramonto, domani mattina, intorno alle 08:50.

CURIOSITÀ

Nell'emisfero australe, la Luna Piena di Dicembre assume il

nome di “Luna della Fragola”, dato che lì siamo all’apice della stagione estiva.

Cieli sereni

PG

Aquawareness: history of a discipline

Giancarlo De Leo is a prominent figure in the field of Aquawareness, a discipline he founded that integrates mindfulness and self-awareness with aquatic environments. His approach emphasizes the importance of both physical and mental awareness while engaging with water, promoting a deeper connection between individuals and their aquatic experiences.

Early Influences and Development of Aquawareness

De Leo’s passion for water began in his childhood during summers spent at the Italian beaches. He describes how these experiences shaped his understanding of swimming and water safety, leading to a mindful approach that he considers essential for both enjoyment and safety in aquatic activities[1]. His foundational experiences included learning to swim in a structured yet explorative environment, which allowed him to develop his own techniques and styles, fostering a sense of creativity within the discipline of swimming.

The Concept of Aquawareness

Aquawareness combines elements of mindfulness with aquatic activities, encouraging individuals to become more aware of their bodies and minds while interacting with water. This practice not only enhances swimming skills but also promotes relaxation and mental well-being. De Leo's work in this area has been influential in redefining how people perceive their relationship with water, moving beyond traditional swimming instruction to a holistic understanding of aquatic environments as spaces for personal growth and exploration[4][5].

Contributions and Publications

Giancarlo De Leo has authored various works on Aquawareness, exploring its principles and applications. His book "Aquawareness: Mindfulness in Water" delves into how water can serve as a medium for enhancing self-awareness and personal development[5]. Through his teachings, he aims to foster a greater appreciation for the therapeutic qualities of water, advocating for its use in educational and recreational settings.

In summary, Giancarlo De Leo's contributions to Aquawareness reflect a unique blend of personal experience, educational philosophy, and innovative thinking about the role of water in human development. His work continues to inspire individuals to engage with aquatic environments mindfully, enhancing both their physical abilities and emotional well-being.

Citations:

[1] <https://www.aquawareness.net/interview/>

[4]

<https://www.fuorimag.it/aquawareness-bibliografia-ragionata/>

[5]

Nansen, Joshu e la meditazione del sacco di riso



Illustrazione AI

The Story

One day, Nansen found Joshu sitting in meditation and asked, "What are you doing?"

Joshu replied, "I am meditating to become a Buddha."

Nansen then picked up a brick and started polishing it.

Joshu, curious, asked, "Master, what are you doing?"

Nansen replied, "I am polishing this brick to make it into a mirror."

Joshu said, "But Master, you can't make a mirror by polishing a brick!"

Nansen responded, "And you can't become a Buddha by sitting in meditation like a sack of rice!"

Sources

This story is a well-known Zen koan and can be found in various collections of Zen teachings. You can read more about it on sites like:

- **Wikipedia:** Provides background on Nansen (Nanquan Puyuan) and his teachings³.
- **Patheos:** Offers interpretations and discussions of Zen koans, including those involving Nansen and Joshu².

(1) Nanquan Puyuan – Wikipedia.
https://en.wikipedia.org/wiki/Nanquan_Puyuan.

(2) Nansen's Troublesome Cat: A Zen Koan and Two Poems – Patheos.

<https://www.patheos.com/blogs/monkeymind/2022/02/nansens-troublesome-cat-a-zen-koan-and-two-poems.html>.

(3) Nansen Cuts the Cat in Two – The Public's Library and Digital Archive.

<https://www.ibiblio.org/zen/gateless-gate/14.html>.

Immacolata, dei Mari



📅 Domenica 8 dicembre 2024

Nave Vespucci in porto a Karachi

□□

L' 8 dicembre si celebra l' *Immacolata Concezione*, festività religiosa tra le più importanti della Chiesa cattolica.

Il comandante Bittita ha approfittato dell'occasione per fare un giro, per i mari d'Italia, alla ricerca delle più belle statue

di Madonna sott'acqua.
Le avrà trovate tutte?
Eccone alcune.

MADONNA DEGLI ABISSI

- Porto Ottilu di Budoni (Sassari) –
La Madonna degli Abissi è una statua in marmo di Orosei, alta tre metri e sessanta dal peso di 4000 kg che fu posizionata nel fondale della Cala dei Francesi, nell'agosto nel 2001, a proteggere la gente di mare.

MADONNINA DI LAMPEDUSA

- Lampedusa –
Fuori dalla baia dell'Isola dei Conigli, spicca la statua di bronzo a grandezza naturale della Vergine con Gesù Bambino, collocata a una profondità tra i 15 e i 18 metri.
È la Madonna di Porto Salvo, santa patrona di Lampedusa, dei pescatori e di tutti coloro che vivono il mare. Nel 1979 fu benedetta in piazza San Pietro da Papa Giovanni Paolo II.

MADONNA DEI NAVIGANTI

- Porto Cesareo (Lecce) –
La statua è situata sul fondale di Torre Lapillo a pochi metri di profondità in omaggio a tutte le vittime del mare e simbolo di protezione per naviganti, pescatori e chiunque si trovi a stretto contatto con l'acqua.
È un ricordo del disastro della Costa Concordia del gennaio 2012: per onorare i 32 morti del naufragio e, in generale, tutti i caduti in acqua, in particolare la tragedia senza tempo dei migranti.

MADONNA DEI DUE MARI

- Santa Maria di Leuca (Lecce) –
È adagiata sul fondale in prossimità del tacco dello stivale, proprio dove il Mar Ionio e Mar Adriatico si incontrano.
Alta 3 metri e pesante circa 4 tonnellate, la statua giace a 15 metri di profondità.
Alla sua base si trova una targa recante una preghiera a Maria e a San Paolo, patrono dei subacquei.

MADONNA DEGLI ABISSI

- Castellabate (Salerno) –
Si tratta di una statua di bronzo disposta nella zona antistante Torre Perrotti, sul lungomare di Santa Maria, ad una profondità compresa tra 13 e 16 metri.

MADONNA DEL MARE DI NORA

- Pula (Cagliari) –
L'opera dello scultore Angelo Manca fu posizionata nel luglio 2010 nel mare di Nora dalla comunità di Pula.

MADONNA DEL NAUFRAGO

- Villasimius (Sud Sardegna) –
Posata nel 1979, la statua è alta oltre 3 metri su un fondale di 11 metri.
L'opera, realizzata in trachite rosa di Ozieri dal famoso artista Pinuccio Sciola, fu collocata grazie all'opera del Club Sub Sinnai e del Santuario di Bonaria.

CURIOSITÀ

Molte di queste statue sono visitate dai subacquei, ogni anno, nel giorno e nella stagione più propizia che è il *15 agosto* – data in cui si celebra l'Assunzione della Vergine Maria al cielo.



Cieli sereni

PG

San Nicola, Sinterklaas, Nikolaus, Santa Claus...



Venerdì 6 dicembre 2024

5° giorno di navigazione verso Karachi (Pakistan).

A bordo si è festeggiato l'onomastico di coloro che portano il nome di NICOLA, NICOLÒ, NICCOLÒ e NICOLETTA

SAN NICOLA

San Nicola, fu Vescovo di Myra in Turchia nel 4° secolo dove morì il 6 dicembre del 343.

È venerato sia dalla chiesa cattolica che da quella ortodossa.

A lui vengono attribuiti molti miracoli legati al mondo dei bambini e del mare.

Una leggenda narra che il vescovo Nicola si recò al porto per chiedere ai marinai delle navi che stavano trasportando il grano ad Alessandria di darne una parte alla città di Myra, afflitta dalla carestia.

I marinai eseguirono l'ordine di Nicola e miracolosamente le navi si riempirono nuovamente di grano, cosicché, a destinazione, i marinai non riscontrarono alcun ammanco nel carico.

PATRONO DEI NAVIGANTI

Durante il VII e l'VIII secolo, quando Bizantini e Arabi combattevano per la supremazia sul mare di fronte alle coste dove sorgeva il santuario a lui dedicato, San Nicola divenne protettore dei marinai bizantini.

A Bari si festeggia, oltre il 6 dicembre, anche l'8 maggio, dato che in quel giorno, nel 1087, furono portate in città le sue spoglie recuperate da alcuni marinai.

Nel 1100 anche i veneziani raccolsero a Myra altri resti del Santo che portarono a Venezia nell'Abbazia di San Nicolò del Lido dichiarandolo protettore della flotta della Serenissima.

La sua figura ha dato origine alla tradizione italiana di Babbo Natale, attraverso il neerlandese (lingua metà olandese e metà fiamminga) Sinterklaas diventato poi Santa Claus in America. ☐☐☐

Auguri dunque ai Nicola, Niccolò, Nicolò e a tutti i 'protetti' dal Santo: naviganti, pescatori, bambini, scolari, ragazze da marito, vetrai, farmacisti, profumieri, avvocati, prigionieri e vittime di errori giudiziari, mercanti e commercianti.

CURIOSITÀ

San Nicola è in assoluto il protettore più 'impegnato' in Italia essendo patrono di ben 271 comuni.

[Nell' immagine "Il miracolo delle navi granarie" di Ambrogio Lorenzetti, Siena 1290-1348]

Cieli sereni

PG