

Il palazzinofilo

A Roma c'è un tipo simpaticamente curioso dotato di fotocamera che gira in bici, in cerca di palazzine da ritrarre. Anche sconosciute, purché sexy e disponibili. E' un Architetto e racconta di essere in missione per conto del Moderno. Non sappiamo molto altro, se non che il ragazzo pare uno sveglio, e che sappia bene dove pescare le sue prede: il suo primo album di "trofei" è stata raccolto nella Roma-bene...

Oltre ad essere un Architetto-pedalatore, è anche l'autore/fotografo/editore del libro "Alla scoperta di Roma Moderna" (Parioli-Pinciano) che raccoglie le immagini delle palazzine più belle di quei quartieri (oh, intendiamoci: al nostro Stefano, evidentemente un esteta, interessano solo quelle "belle di fuori" = "venustas"): mentre intelligenza (= "utilitas") e serietà (= "firmitas"), doti apprezzabilissime in ogni palazzina che si rispetti, sembrano apparire per lui del tutto secondarie... sorge il legittimo sospetto che il farfallone svolazzi volutamente nel giro delle palazzine non impegnative, quelle da "un clic e via" . Quando vuole proprio impegnarsi in una relazione più seria, la approfondisce dimostrando un fiero sprezzo del pericolo (costituito dai portieri), spingendosi fino a fotografare androni e scale... □

<https://amzn.eu/d/8e3zSIT>

Visto che Stefano è multitask abbiamo pensato di lasciare a lui anche la recensione del volume, copiata ed incollata pari-pari dalla presentazione del libro sul suo blog:

[dov'è l'architettura italiana? \(dovelarchitetturaitaliana.blogspot.com\)](http://dovelarchitetturaitaliana.blogspot.com)

*"Qualche giorno fa ho pubblicato su Amazon questo **libretto fotografico** di circa 120 pagine sulle mie **esplorazioni**. Si tratta di un esperimento, visto che sono l'editore di me stesso, quindi mi sono limitato solo ad una parte delle mie*

ricerche. In particolare ho scelto i quartieri **Parioli e Pinciano**, perchè particolarmente rappresentativi, visto che ospitano alcune delle palazzine più belle e **famose** della produzione romana, **Luigi Moretti, Monaco e Luccichenti, Ugo Luccichenti** ecc... In linea con la mia missione sulle "**Palazzine in cerca d'autore**" però, non mi sono limitato a quelle famose, né a quelle di cui si conosce l'autore. Insomma un **salto mortale** multiplo, visto che sono un autore senza editore e senza cattedre e pubblico un libro di fotografie senza essere un fotografo e per di più presento edifici **sconosciuti** di cui non conosco l'autore.

Per il momento ho scelto di non inserire **testi**, a parte le **didascalie** con l'autore (se si sa), la localizzazione e la datazione (nota o presunta). In questo modo il libro è in **italiano**, come è naturale che sia, e uno straniero che voglia acquistarlo deve solo conoscere poche parole per capirlo (palazzina, villino, intensivo...) e la **fotografia**, così come l'**architettura**, è un linguaggio universale.

Insomma io se fossi in voi non so se lo comprerei ma se lo fate mi fa piacere."

Infine, sempre per assoluta pigrizia (la nostra), invece del profilo biografico preferiamo incorporare qui di seguito i suoi tweet: dai quali traspare un sardonico senso dell'umorismo, sul quale ci siamo probabilmente sintonizzati ...

[Tweets by sfnnicita](#)

Aquawareness: a fascinating

concept that combines water and mindfulness to enhance both physical and mental awareness.

Let's dive in (pun intended!) and explore its unique advantages:

1. **Connection with Water:** Aquawareness leverages water as a tool to increase bodily and mental awareness. Think of it as a way to reconnect with the primal element—the same fluid that surrounded us in the womb. ☐
2. **Rediscovering Boundaries:** Just as we first encountered boundaries within the amniotic fluid, Aquawareness allows us to explore our corporeality anew. It's like rediscovering our body's language—strange yet familiar movements that evoke forgotten sensations. ☐☐♂☐
3. **Nārāyaṇa and Cosmic Transition:** In Indian mythology, Nārāyaṇa represents the transition from undifferentiated stillness to individual consciousness. Picture him sleeping blissfully on primordial waters, a lotus sprouting from his navel—the first spark of awareness detached from the universal matrix. ☐
4. **Swimming Mastery:** Aquawareness isn't just about splashing around; it's about mindful presence in water. By truly engaging with water experiences, you learn to swim—not just doggy-paddle but **Swimming** (yes, with a capital S!). ☐☐♂☐
5. **Meditation Galore:** With the right mindset, every dip becomes an opportunity for meditation. Imagine floating, fully aware of the water around you—an Aquawareness practice that nourishes both body and mind. ☐☐♀☐

So, whether you're a seasoned swimmer or a water enthusiast, consider embracing Aquawareness. It's not just about strokes; it's about diving into consciousness itself! ☐

Would you like to explore more about this or have any other aquatic curiosities? ☐☐

(1) Aquawareness – aquawareness.
<https://www.aquawareness.net/aquawareness/>.

(2) Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza.
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>.

(3) Aquawareness advantages – Fuori.
<https://www.fuorimag.it/aquawareness-advantages/>.

Aquawareness: vantaggi e benefici; confronti con altre discipline olistiche come Pilates, Feldenkreis, Yoga, Taichi, Qigong...



Aquawareness offre diversi vantaggi unici che possono renderla preferibile rispetto ad altre pratiche olistiche quali Pilates, Feldenkreis, Yoga, Taichi, Qigong. Le elenchiamo in

ordine, crescente, di importanza...

1. **Connessione con l'elemento acqua:** Aquawareness sfrutta l'acqua come strumento per aumentare la consapevolezza corporea e mentale. L'acqua, essendo un elemento naturale, offre una sensazione di leggerezza e supporto che può facilitare il rilassamento e la meditazione anche nelle fasi preliminari alle vere e proprie immersioni¹.
2. **Riduzione dello stress:** L'ambiente acquatico può aiutare a ridurre lo stress e l'ansia. L'acqua ha un effetto calmante sul sistema nervoso, che può migliorare il benessere generale e aiutare la consapevolezza indotta nelle fasi successive².
3. **Accessibilità:** Aquawareness può essere praticata da persone di tutte le età e livelli di abilità. L'acqua riduce l'impatto sulle articolazioni, rendendo questa pratica accessibile anche a chi ha limitazioni fisiche².
4. **Benefici fisici:** Oltre ai benefici mentali, Aquawareness può migliorare la forza muscolare, la flessibilità delle articolazioni e la resistenza cardiovascolare grazie agli esercizi svolti in acqua³.
5. **Miglioramento della consapevolezza corporea:** La pratica di Aquawareness incoraggia una maggiore consapevolezza delle sensazioni corporee e delle percezioni indotte dall'acqua, che vengono amplificate dal contatto diretto con l'epidermide. Questo può portare a una migliore comprensione del proprio corpo, delle posture in stato di quiete o durante i suoi movimenti³.
6. **Apprendimento del Nuoto:** Aquawareness è nata proprio per queste ragioni, per insegnare ed imparare a nuotare **davvero**. Per scoprire il comportamento dell'acqua esclusivamente attraverso il proprio corpo (e non attraverso modelli astratti predefiniti), e simmetricamente, imparare a (ri)-conoscere il proprio corpo attraverso gli stimoli e le risposte dell'acqua,

per natura sempre adeguate, chiare, trasparenti. L'interazione corpo-acqua, purché permeata di doppia consapevolezza esterna-interna, costituisce l'essenza di qualsiasi attività natatoria.

7. Capacità di sopravvivenza in acqua: “Primum vivere, deinde philosophari” dicevano gli Antichi Romani, ed avevano ragione da vendere! Anche l'atleta più performante del mondo in piscina, se ha paura dell'acqua alta e non sa confrontarsi con laghi, fiumi o mari, se non affronta onde od oscurità, rimane un atleta ma non sarà mai un Nuotatore. Non sarà mai in grado di salvare gli altri in situazioni difficili e neanche se stesso. Aquawareness, invece, è la via maestra per aumentare le capacità di sopravvivenza in acqua per mezzo della consapevolezza: interna ed esterna, grazie alle quali ad ogni situazione difficile potrà corrispondere una azione (o non-azione) per quanto possibile “giusta”, adeguata...che, purtroppo, talvolta potrebbe non risultare sufficiente...ma sarà, probabilmente, la migliore possibile in quelle specifiche condizioni.

¹: [Aquawareness](#)

²: [Ocean4Future](#)

³: [Aquawareness](#)

(1) Aquawareness – aquawareness.
<https://www.aquawareness.net/aquawareness/>.

(2) Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza.
<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69927>.

(3) Home – aquawareness. <https://www.aquawareness.net/>.

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

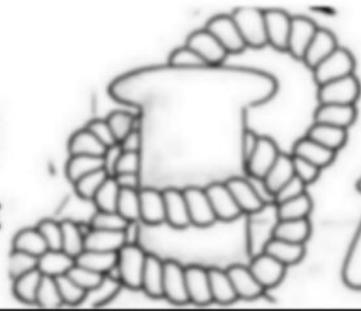
Nell'agosto scorso nel Golfo Persico è stata registrata una temperatura superficiale di ben 36.5°C, un valore tra i più alti tra i mari del mondo anche se non rappresenta il record assoluto, che risale all'ottobre 2020 quando si misurarono ben 37.6°C nella baia del Kuwait.

Cieli sereni

PG

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

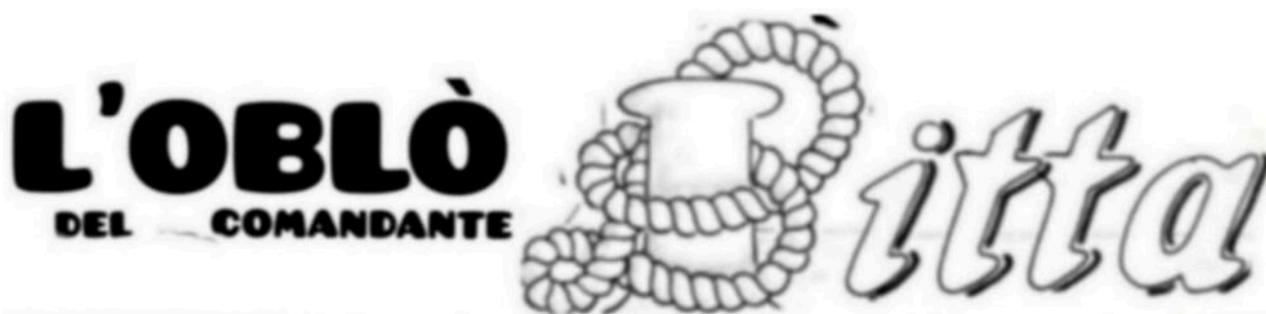
Nell'emisfero australe, la Luna Piena di Dicembre assume il

nome di "Luna della Fragola", dato che lì siamo all'apice della stagione estiva.

Cieli sereni

PG

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 Bitta 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

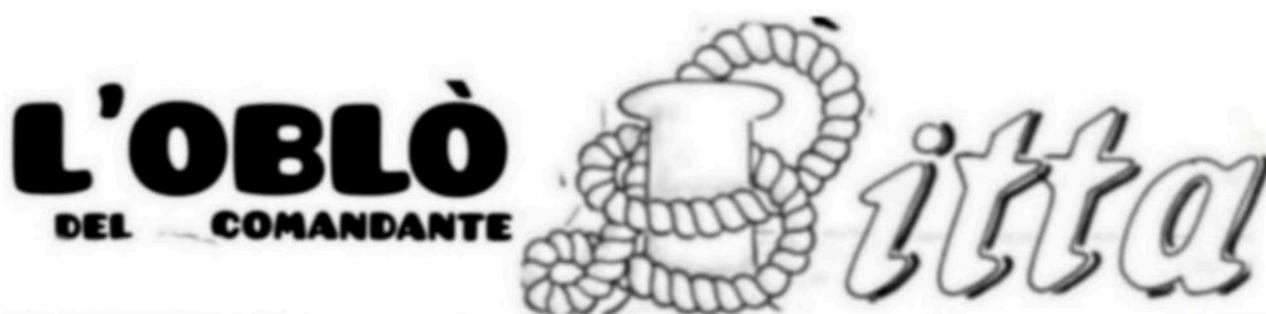
- Villasimius (Sud Sardegna) –
Posata nel 1979, la statua è alta oltre 3 metri su un

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.

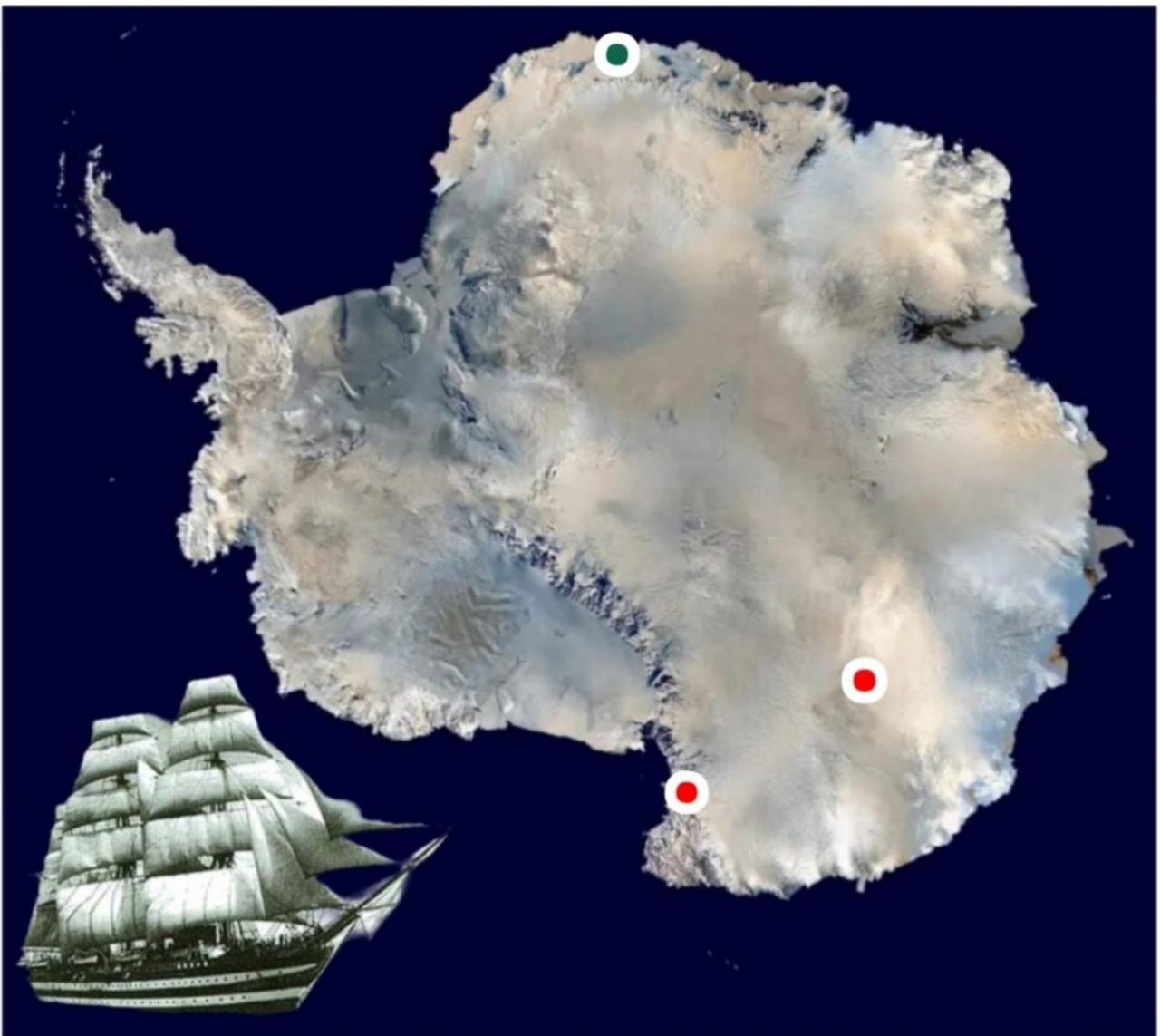


Cieli sereni

PG

Il Trattato Antartico

L'OBLÒ
DEL COMANDANTE



Domenica 1 dicembre 2024

Nave Vespucci in porto a Mumbai



ACCADDE OGGI...

...il 1° dicembre 1959

Quel giorno di 65 anni fa venne siglato a Washington il TRATTATO ANTARTICO.

I Paesi firmatari furono 12: Argentina, Australia, Belgio, Cile, Francia, Giappone, Norvegia, Nuova Zelanda, Regno Unito, Stati Uniti, Sudafrica, Unione Sovietica.

L' Italia aderì anni dopo, nel 1981 e l' India nel 1983.

Nel disegno sono evidenziate le due stazioni di ricerca italiane (in rosso) e quella indiana (in verde).

IL TRATTATO ANTARTICO

Il Trattato Antartico è un Trattato Quadro che delinea la disciplina normativa per il territorio antartico, ponendo le basi per un regime di internazionalizzazione. Non interdice le specifiche attività secondo il principio della libertà della ricerca scientifica a scopo pacifico ma bandisce ogni attività militare vietando esercitazioni che comportino uso del nucleare e il deposito di materiale radioattivo.

Il Trattato dispone infine la sospensione delle pretese di sovranità territoriale delle Parti sull'Antartide, funzionale ad un utilizzo pacifico del continente.

Al Trattato aderiscono, oggi, 57 Paesi così suddivisi:

Parti Consultive (29 Paesi): con interesse particolare e che svolgono attività di ricerca in Antartide; i Paesi con questo status hanno diritto di voto e potere decisionale vincolante.

Parti Contraenti (28 Paesi): sono membri che non svolgono attività di ricerca in Antartide e non hanno diritto di voto.

CURIOSITÀ

Con una superficie totale di 13.8 milioni di km², l'Antartide è equivalente a quasi 50 volte l'Italia (vedi disegno seguente): più esteso dell'Europa (10.5 milioni di km²) e degli Stati Uniti (9.4 milioni di km²).

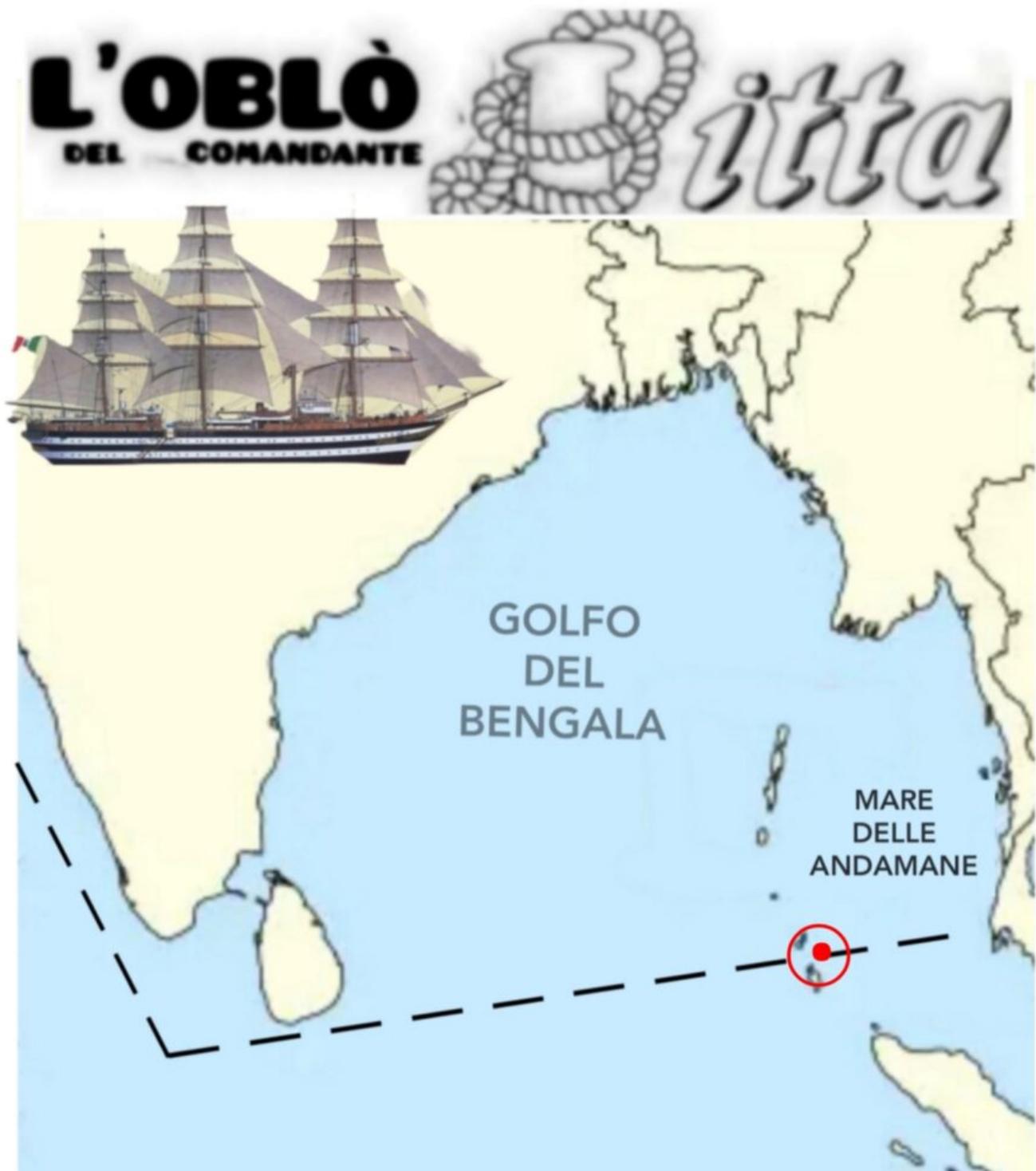


E' stato calcolato che se tutti i ghiacciai del continente antartico si sciogliessero, il livello di tutti i mari si alzerebbe di 60 metri. E' proprio in Antartide, infatti, che si concentra il 90% della quantità di ghiaccio del pianeta e il 70% dell'acqua dolce. Una risorsa incredibile concentrata in questa estrema parte del mondo!

Cieli sereni ☐☐

PG

Le placche tettoniche del Mare delle Andamane



Martedì 12 novembre 2024 ☑

Navigazione nel Mare delle Andamane

PLACCHE TETTONICHE

Sul fondo di questo mare corrono da nord a sud due placche tettoniche: quella euroasiatica si scontra con quella indiana e come risultato il fondo marino si espande formando una conca che ha avuto origine fra i 3 e i 4 milioni di anni fa.

ATTIVITÀ VULCANICA

A Est dell'arcipelago delle Andamane, si trova l'isola Barren su cui è attivo un vulcano (l'unico del subcontinente indiano). Quest'attività vulcanica è provocata dalla 'subduzione' della placca indiana sull'arco delle isole Andamane che fa emergere magma nella placca della Birmania.

ACCADDE 20 anni fa

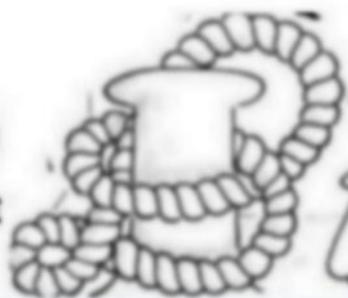
Un terremoto nella placca indo-asiatica e il conseguente maremoto si verificarono il 26 dicembre 2004: fu uno dei più catastrofici disastri naturali dell'epoca contemporanea che causò più di 230mila morti e 20mila dispersi ! ☑

Cieli sereni

PG

2013: la "Grande Onda" di Alghero

L'OBLÒ
DEL COMANDANTE



itta



ACCADDE OGGI...

...il 12 novembre 2013

L'ONDA PIÙ ALTA

Nell'autunno del 2013 una 'maestralata' determinò, nella notte del 12 novembre, l'onda più alta mai registrata in Italia: 10,5 metri ! (quanto un edificio di 2 piani).

Il fenomeno si verificò al largo di Capo Caccia (Alghero) e fu registrato dal dipartimento idroclimatico dell'ARPAS (Agenzia Regionale per la Protezione dell'Ambiente della Sardegna).

Cieli sereni

PG

Alessandro Malaspina navigatore e il suo giro del Mondo con le corvette “Descubierta” e “Atrevida”



Martedì 5 novembre 2024

Nave Vespucci è in navigazione verso la Thailandia dove è attesa per domani 6 novembre nel porto di PHUKET

ACCADDE OGGI...

...il 5 novembre 1754

270 anni fa !

Anche noi in Italia abbiamo il nostro "Capitano Cook"!

Peccato però che quasi nessuno sappia chi sia! Si tratta del navigatore ed esploratore *ALESSANDRO MALASPINA* che nacque il 5 novembre del 1754 a Mulazzo, piccolo borgo della Lunigiana, vicino a Pontremoli (Massa-Carrara).

Alessandro da giovane approdò in Spagna arruolandosi nella Real Marina con la quale, nel grado di guardiamarina, fu imbarcato, sulla *Santa Teresa*. Lì ebbe il suo battesimo di guerra al largo di Melilla, assediata dalle navi del sultano del Marocco. Già in quella occasione dimostrò coraggio, sprezzo del pericolo e abnegazione.

Con il grado di "Alfaréz de navijo" "l'italiano" Malaspina intraprese la sua prima missione oltreoceano a bordo della fregata *Astrea* fra il 1778 ed il 1779: raggiunse Manila, nelle Filippine, passando per il Capo di Buona Speranza.

Partecipò alla guerra d'indipendenza americana al fianco della colonie contro l'Inghilterra, e successivamente si recò di nuovo nelle Filippine a bordo dell' *Astrea*, della quale, nel frattempo, era diventato il comandante.

Un'altra delle sue tante avventure fu una spedizione nel 1786 in Sudamerica: doppiò Capo Horn e, dopo aver risalito le coste cilene, puntò ad Ovest e raggiunse Giakarta, in Indonesia.

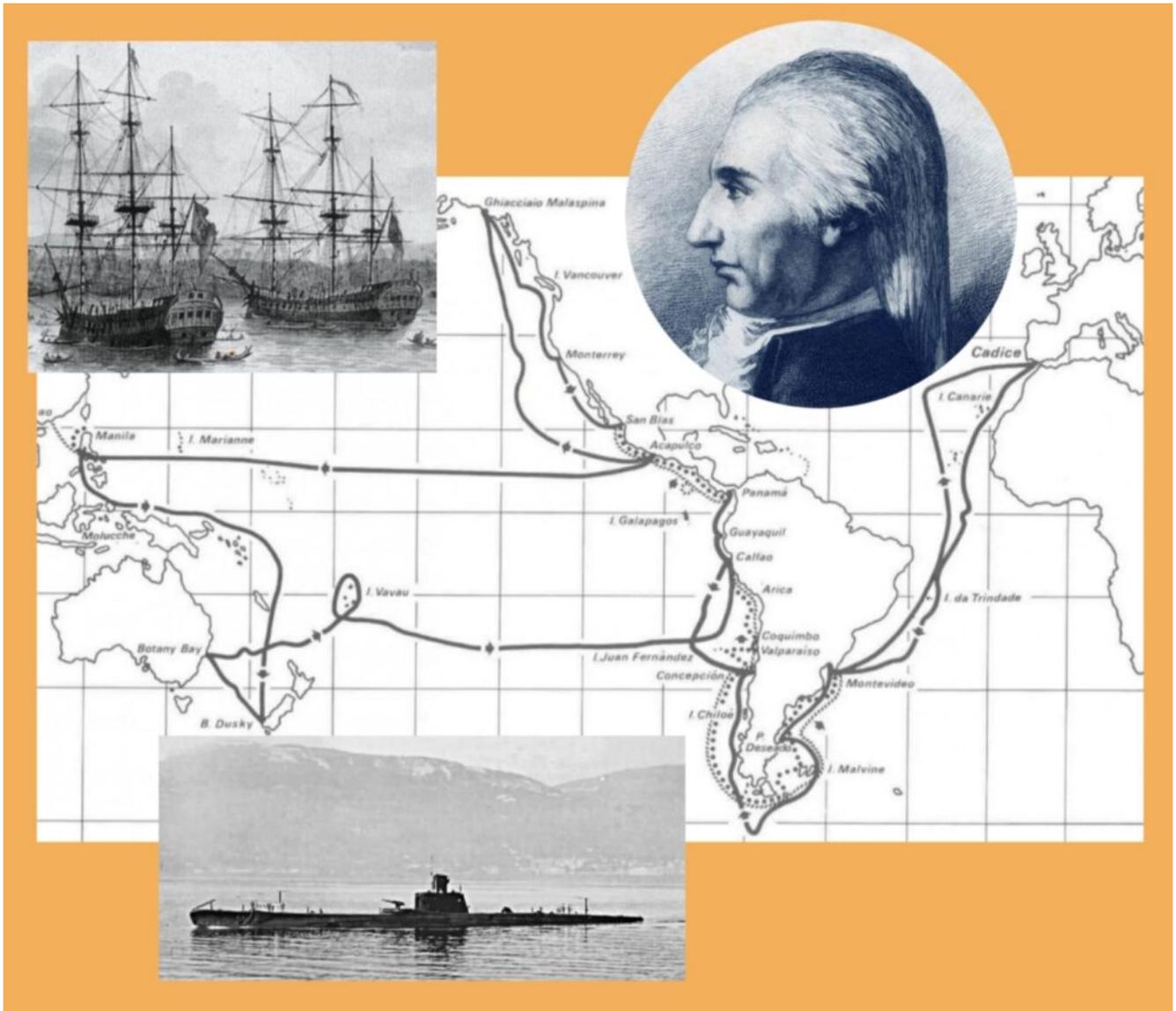
La sua impresa più grande, però, rimane il *giro del mondo* ricordato come "Spedizione Malaspina" a bordo delle corvette *Descubierta* e *Atrevida* (così chiamate in ricordo della *Discovery* e della *Resolution* del mitico Capitano Cook) salpate da Cadice nel luglio del 1789 col proposito scientifico, in anticipo di quasi 50 anni su Darwin, di ampliare la conoscenza dei luoghi, in controtendenza al diffuso convincimento che

ormai non restassero più nuove terre da scoprire.

Sulle due navi imbarcarono i migliori scienziati, naturalisti, cartografi e disegnatori del tempo, col supporto degli strumenti scientifici più avanzati, tutti animati dal proposito di allargare le conoscenze e migliorare i rapporti con le popolazioni indigene, così da accrescere il prestigio della Corona di Spagna.

L'attraversamento dell'Atlantico in soli 52 giorni, la navigazione dello Stretto di Magellano e poi, su nell'estremo Nord fino in Alaska, alla ricerca del mitico "Passaggio a Nord Ovest", furono alcune delle tappe di quella epica circumnavigazione del globo che durò 5 *anni* con rientro, sempre a Cadice, con gli equipaggi quasi al completo, il 21 *settembre del 1794*.

(Da *toscana.uno* di Anselmo Pagani)



CURIOSITÀ

Ad Alessandro Malaspina fu intitolato un sommergibile italiano nel 1940.

Inoltre, il suo nome è associato ad un ghiacciaio in Alaska ed un insediamento nel Golfo di San Giorgio, in Patagonia.

Cieli sereni

PG