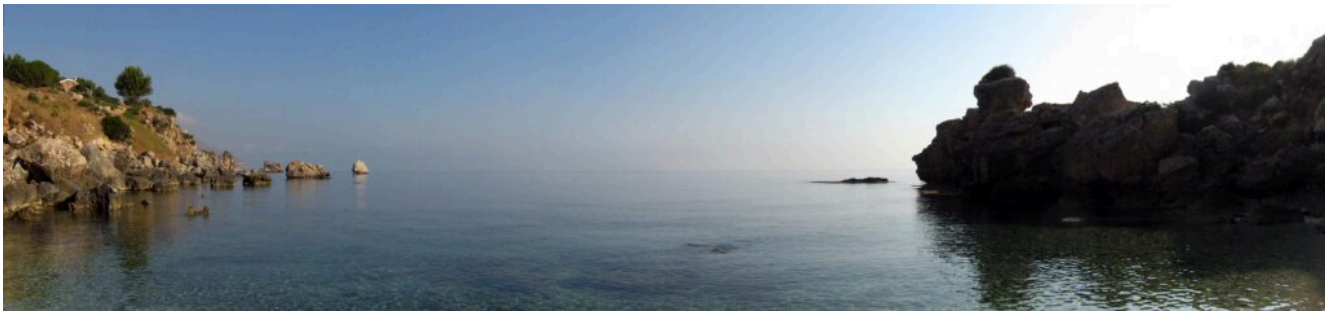
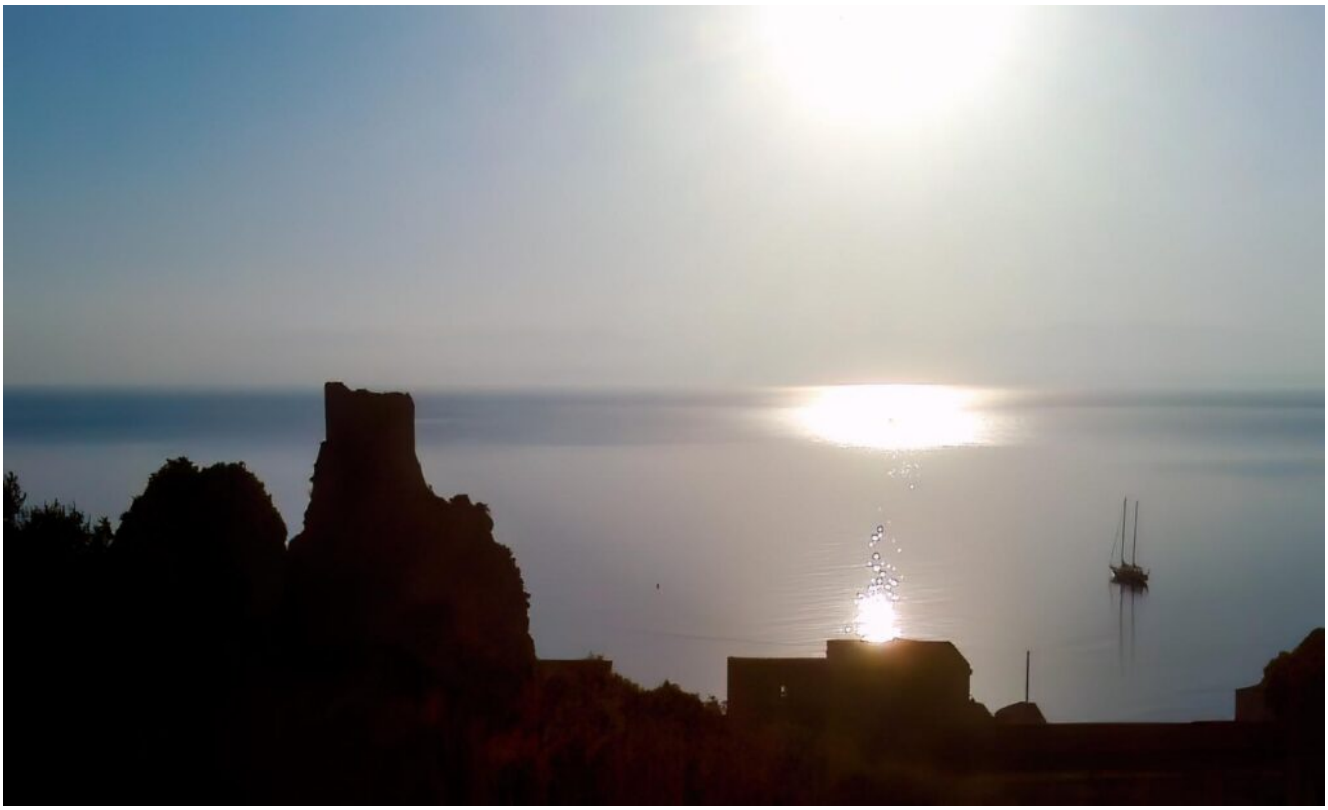
(We are not) California dreamin'…

…che Mediterraneo sia!



Scopello (Italy)



Scopello (Italy)

Poros (Greece)

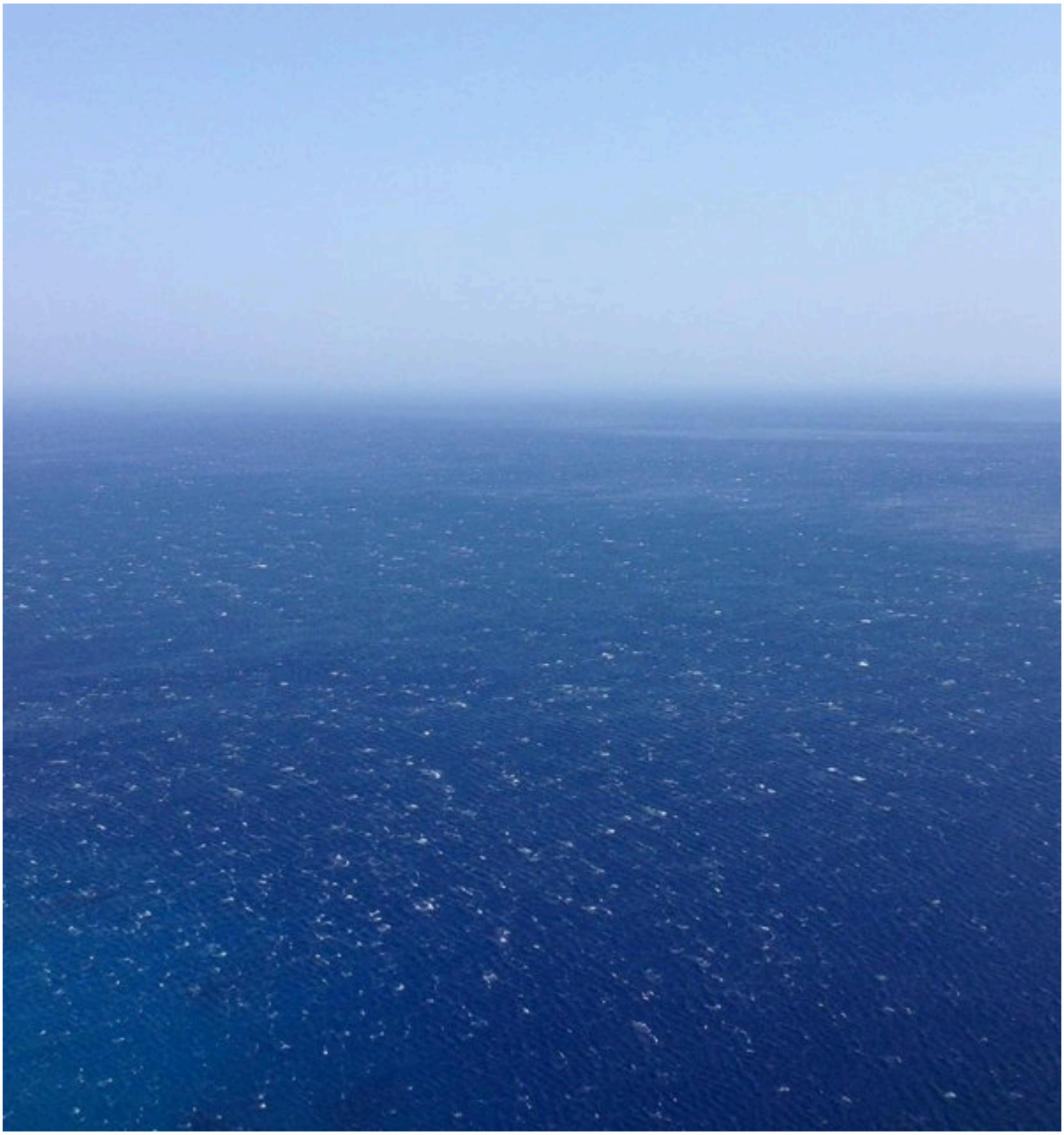
Poros (Greece)

Amorgos (Greece)

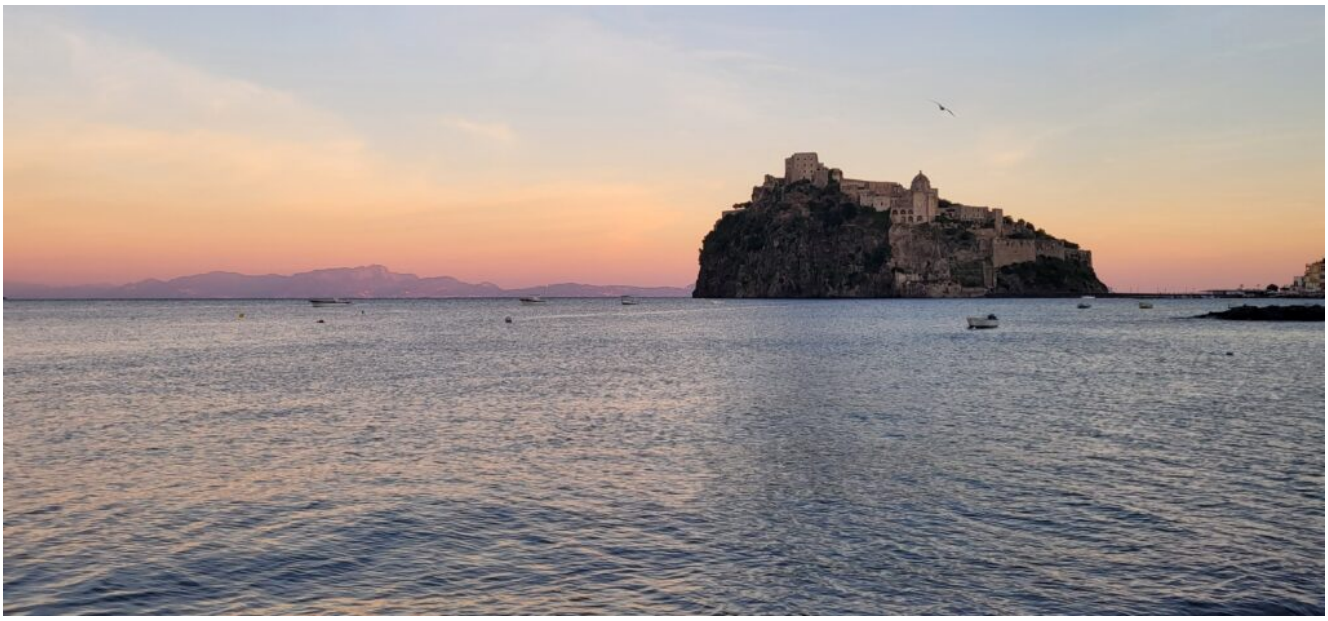
Amorgos (Greece)

Fregene (Italy)

Amorgos (Greece)

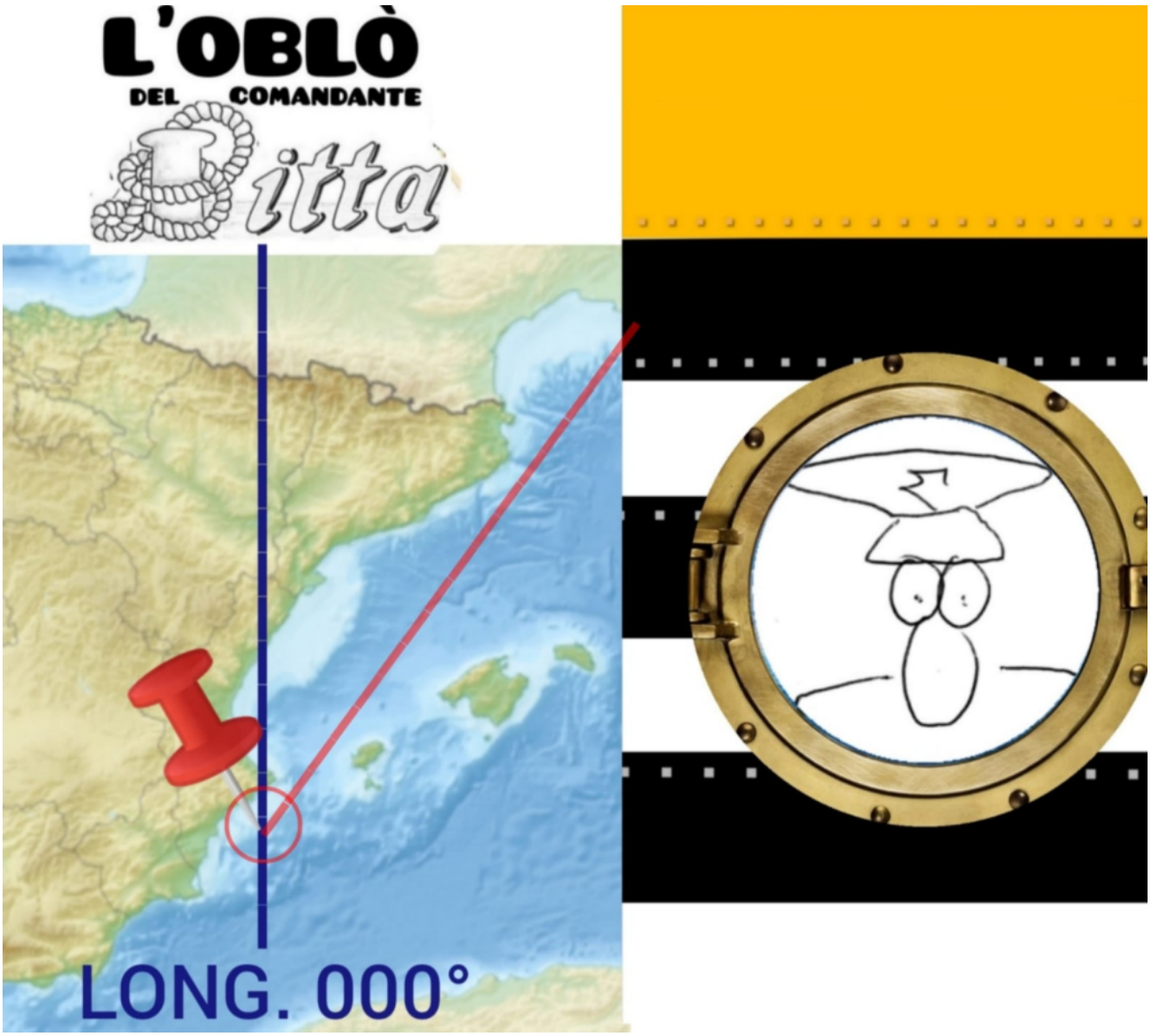


Amorgos (Greece)



Ischia (Italy)

11 luglio 2023 – Nave Vespucci attraversa il Meridiano di Greenwich (o “Meridiano zero”)



Nave Vespucci, in navigazione lungo le coste spagnole, la scorsa notte ha attraversato, da Est ad Ovest, il Meridiano di Greenwich conosciuto anche come “meridiano zero”.
La Nave rimarrà nell’Emisfero Ovest fino all’attraversamento dell’ ‘antimeridiano di Greenwich’ previsto per il prossimo anno in navigazione nell’ Oceano Pacifico.

Questa linea immaginaria che unisce il Polo Nord e il Polo Sud, è l’origine da cui si traggono le unità di misura delle distanze in mare ed è il riferimento dei tempi: è così chiamato perché attraversa il Royal Observatory di Greenwich (Londra) e passa per otto Paesi: Regno Unito, Francia, Spagna, Algeria, Mali, Burkina Faso, Togo, Ghana.

CURIOSITÀ

La Spagna, essendo attraversata dal meridiano di Greenwich, dovrebbe utilizzare l’orario del fuso in vigore in Irlanda e Regno Unito, quindi un’ora meno che in Italia.
Vige, invece, lo stesso orario di Roma e degli altri paesi dell’Europa centrale. Questa ‘anomalia’ è dovuta ad una modifica che risale alla dittatura di Franco, ed è all’origine degli orari “ritardati” che caratterizzano i ritmi di vita del Paese: gli orari dei pasti sono spostati in avanti così come l’apertura dei commerci o degli uffici.

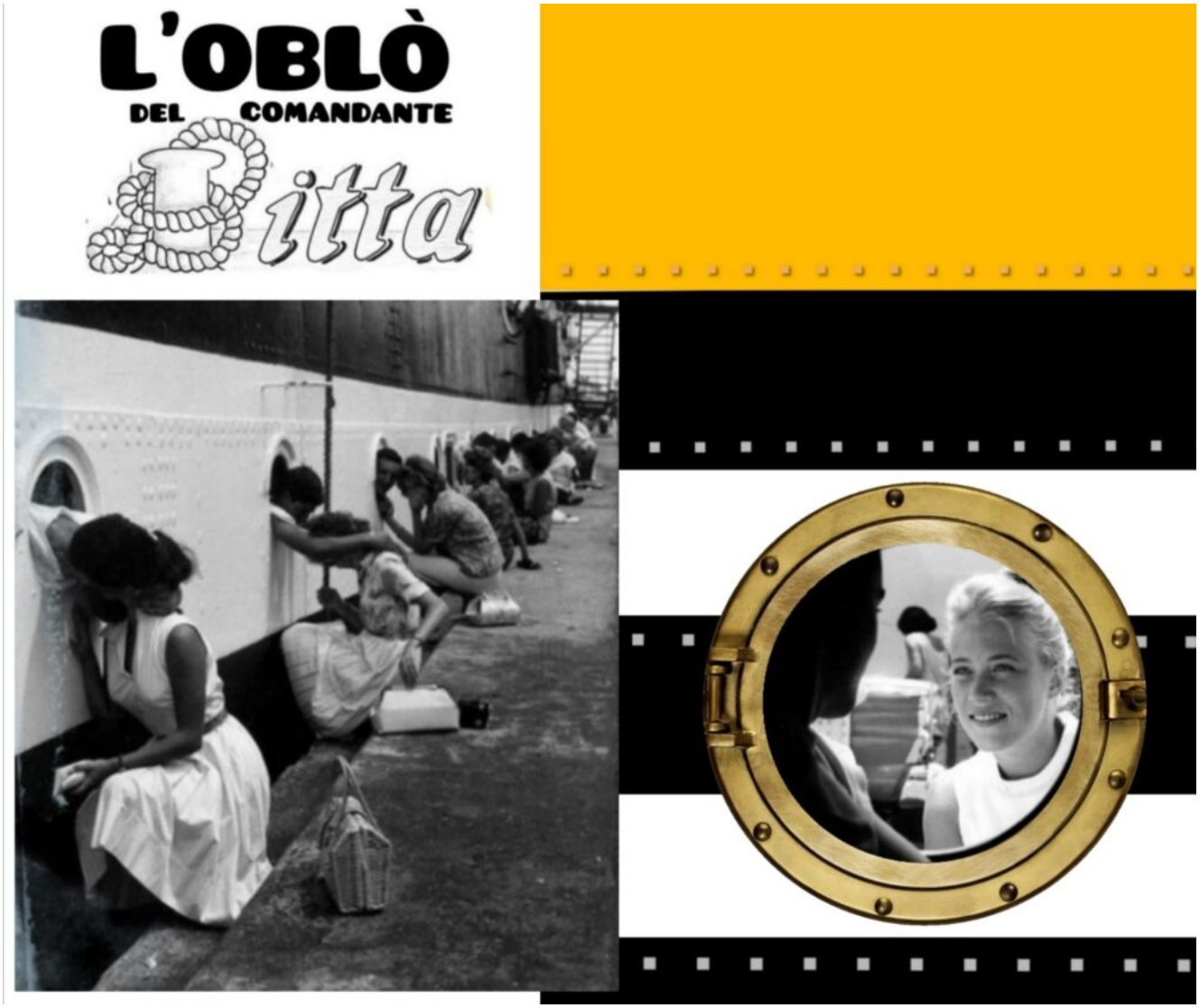
IL RECORD DEL TRAMONTO TARDIVO.
L’anomalia della Spagna in tema di orari è massima il giorno del solstizio d’estate, quando il ritardi dell’ora del tramonto tocca il suo record annuale.

In Galizia, la regione situata nell’estremo nord-occidentale della Spagna, proprio sopra il Portogallo (paese che invece utilizza il fuso irario di Londra), il 21 giugno, il Sole tramonta ben oltre le 22.00.
A Santiago de Compostela, importante meta per i camminatori del Camino de Santiago, avviene alle 22.16. Ma La Coruña li batte tutti, con il tramonto alle 22.19 !

Cieli sereni
PG
Grazieee

---

6 LUGLIO – KISSING DAY



Oggi 6 luglio anche su Nave Vespucci, in porto a Marsiglia, si celebra la Giornata Mondiale dei Baci

Il World Kiss Day nacque in Inghilterra nel 1990 e oggi viene celebrato quasi in tutto il mondo.
Esistono però diverse giornate dedicate al bacio.
Il 13 aprile, ad esempio, si ricorda il bacio più lungo della storia: una coppia thailandese che si è baciata per ben 58 ore, 35 minuti e 58 secondi.
Negli Stati Uniti la stessa giornata viene celebrata il 22 giugno, mentre in India si festeggia il 13 febbraio, ovvero il giorno precedente a San Valentino.

CURIOSITÀ
Per distiguere le celebrazioni, il 13 Aprile è comunemente considerato come la giornata del “bacio legittimo”, mentre il

6 Luglio è quella del… “bacio rubato”!

Cieli sereni
PG

Finestra sui social – X: Elon Musk (@elonmusk)

Il ragazzo sembra promettente e si farà, ma è un poco timido e così abbiamo deciso di concedergli magnanimamente la nostra prestigiosa vetrina….

Tweets by elonmusk

Zendaya

---

*di Redazione Online_*

Zendaya è una delle figure più influenti a livello mondiale, sia nel mondo dell’intrattenimento che in quello della moda. Attrice, cantante, modella e attivista, questa giovane donna ha dimostrato di avere un talento eccezionale e una

personalità magnetica che la rendono una delle personalità più ammirate e seguite al mondo.

Nata a Oakland, in California, nel 1996, Zendaya Maree Stoermer Coleman ha iniziato la sua carriera all'età di soli 8 anni come modella per Macy's, prima di approdare alla televisione nel 2010 con un ruolo nella serie Disney "Shake It Up". Da allora, Zendaya ha continuato a conquistare il pubblico con la sua bellezza, la sua versatilità e il suo impegno sociale.

Una delle caratteristiche distintive di Zendaya è la sua capacità di affrontare temi sociali importanti attraverso la sua arte e la sua attivismo. Ha sempre utilizzato la sua piattaforma per parlare di questioni importanti come il razzismo, la disuguaglianza di genere, la rappresentazione dei neri nell'industria dell'intrattenimento e molto altro. Inoltre, è un'attivista del movimento Black Lives Matter, e si è impegnata per sostenere la comunità LGBTQ+ e altre minoranze.

Oltre al suo attivismo, Zendaya ha dimostrato di essere una talentuosa attrice, vincendo il premio Emmy per la sua interpretazione nella serie "Euphoria" del 2019. Ha anche recitato in film come "Spider-Man: Homecoming" e "The Greatest Showman", dimostrando la sua versatilità come attrice.

Ma Zendaya non è solo una talentuosa attrice. Ha anche conquistato il mondo della moda con il suo stile unico e audace. È stata scelta come testimonial di molte campagne pubblicitarie, come quella di Lancôme e Valentino, ed è stata invitata a sfilare sulle passerelle di marchi prestigiosi come Tommy Hilfiger e Marc Jacobs.

Inoltre, Zendaya ha dimostrato di essere un'icona di stile, con un guardaroba che spazia dal casual al glamour, e che ispira molte donne in tutto il mondo. Ha lanciato anche la sua linea di abbigliamento, chiamata Daya by Zendaya, che mira a

offrire una moda accessibile e inclusiva per tutte le donne.

In sintesi, Zendaya è una figura influente a livello mondiale grazie alla sua arte, al suo attivismo e al suo stile. Ha dimostrato di essere un’artista poliedrica, capace di affrontare temi importanti attraverso la sua arte e di ispirare molte persone in tutto il mondo. Con la sua forza e la sua determinazione, ha conquistato il cuore di molte persone, e ha dimostrato di essere una fonte di ispirazione per molte giovani donne in tutto il mondo.

QUAND’È CARNEVALE ?

COMANDANTE BITTA, QUAND'È CARNEVALE ?

Una domanda che il comandante Bitta si è posto, visto che la ricorrenza non ha una data fissa e, rispetto alla Pasqua, si “spalma” su più giorni.

Esiste una distinzione fra Carnevale di rito ‘romano’ e quello ‘ambrosiano’.

Rito romano
Il Carnevale di rito romano inizia OGGI, GIOVEDÌ 16 FEBBRAIO (giovedì grasso) e durerà fino al 21 febbraio (martedì

grasso), ultima occasione per fare baldoria prima della Quaresima, che inizierà il giorno seguente, 22 febbraio (mercoledì delle ceneri), giorno di digiuno e astinenza. In mezzo c'è il 19 febbraio, la domenica di Carnevale, giorno dedicato a sfilate e cortei di maschere.

Rito ambrosiano

Il rito ambrosiano, ancora seguito nell'arcidiocesi di Milano, sposta il Carnevale qualche giorno più avanti nel calendario, perché la Quaresima non inizia il mercoledì delle ceneri, ma la domenica successiva (quest'anno il 26 febbraio). Questo vuol dire che i festeggiamenti, al contrario che nel resto d'Italia, inizieranno martedì 21 febbraio per chiudersi sabato 25 febbraio.

Perché questa differenza fra i due riti?

La leggenda parla di una richiesta fatta da Sant'Ambrogio, futuro patrono di Milano, il quale, lontano dalla città per un pellegrinaggio, raccomandò di attendere il suo rientro per poter iniziare le celebrazioni della Quaresima.

La realtà storica è un'altra: il rito Romano considera le domeniche giorni di non digiuno e quindi anticipa l'inizio della Quaresima al mercoledì delle ceneri per avere 40 giorni 'effettivi' di digiuno.

Il rito Ambrosiano, più antico di quello Romano, non ha mai avuto il mercoledì delle Ceneri: l'inizio della Quaresima si calcola a partire dalla domenica successiva, la sesta prima di Pasqua, quella del digiuno di Gesù nel deserto che si legge nel Vangelo.

Nel calendario, si va a ritroso dal giovedì santo per contare i quaranta giorni e arrivare alla prima domenica di Quaresima: dunque, i quaranta giorni di penitenza iniziavano la sesta domenica prima di Pasqua e terminavano al triduo pasquale (escluso) che cominciava ai vespri del giovedì santo.

Poi, nel Medioevo, subentrò l'idea dei quaranta giorni effettivi di digiuno e la Quaresima fu intesa come periodo di preparazione alla domenica di Pasqua anziché al triduo

pasquale.
Il nuovo computo partì dunque a ritroso dal sabato santo e contando quaranta giorni, saltando le domeniche, arriviamo proprio al mercoledì precedente la prima domenica di Quaresima. Questo computo fu accolto dalla Chiesa romana e si diffuse in tutto l'Occidente, tranne che a Milano.

Cieli sereni
PG

Perché oggi dilagano le teorie "complottiste"?

Immagine generata da DALL-E2 -] https://openai.com/dall-e-2/]in base a Key Words estrapolate dall’articolo.

---

di Redazione Fuori Online

Ci sono molte ragioni per cui le teorie del complotto stanno diventando sempre più diffuse in molti paesi del mondo.

Alcune di queste ragioni includono:

Diffusione delle informazioni: Grazie alle tecnologie digitali e ai social media, le informazioni possono essere condivise rapidamente e facilmente. Questo può portare alla diffusione di teorie del complotto e false informazioni, spesso senza alcuna verifica o verifica dei fatti.

Diffidenza verso le istituzioni: In molte parti del mondo, le persone hanno perso la fiducia nelle istituzioni e nei media tradizionali. Questa diffidenza può portare le persone a cercare spiegazioni alternative per gli eventi, spesso abbracciando teorie del complotto.

Incertezza e paura: In periodi di incertezza e paura, come ad esempio durante una pandemia o una crisi economica, le persone possono cercare di trovare spiegazioni semplici per i problemi complessi. Le teorie del complotto offrono una spiegazione semplice, anche se spesso inaffidabile, per gli eventi.

Credenze personali e ideologie: Le persone possono essere influenzate dalle loro credenze personali e dalle loro ideologie politiche o religiose, spesso cercando di adattare gli eventi alla loro visione del mondo. In alcuni casi, questo può portare all’accettazione di teorie del complotto.

Tuttavia, è importante ricordare che le teorie del complotto non sono supportate da prove concrete e spesso danneggiano la società e la fiducia nelle istituzioni.

È importante mantenere un atteggiamento critico nei confronti delle informazioni e delle fonti, cercando sempre di verificare la loro affidabilità prima di accettarle.

San Valentino.

San Valentino è la festa degli innamorati celebrata in molti paesi del mondo il 14 febbraio di ogni anno. Tuttavia, le sue origini risalgono a molto tempo fa e sono incerte.

La leggenda più comune riguardo a San Valentino è quella del vescovo romano Valentino, che durante il regno di Claudio II, intorno al 270 d.C., avrebbe disobbedito all’editto che proibiva i matrimoni tra giovani, considerati poco utili per l’esercito. Valentino celebrava i matrimoni in segreto e in questo modo aiutava i giovani innamorati a coronare il loro sogno d’amore. Tuttavia, Claudio II lo scoprì e lo fece

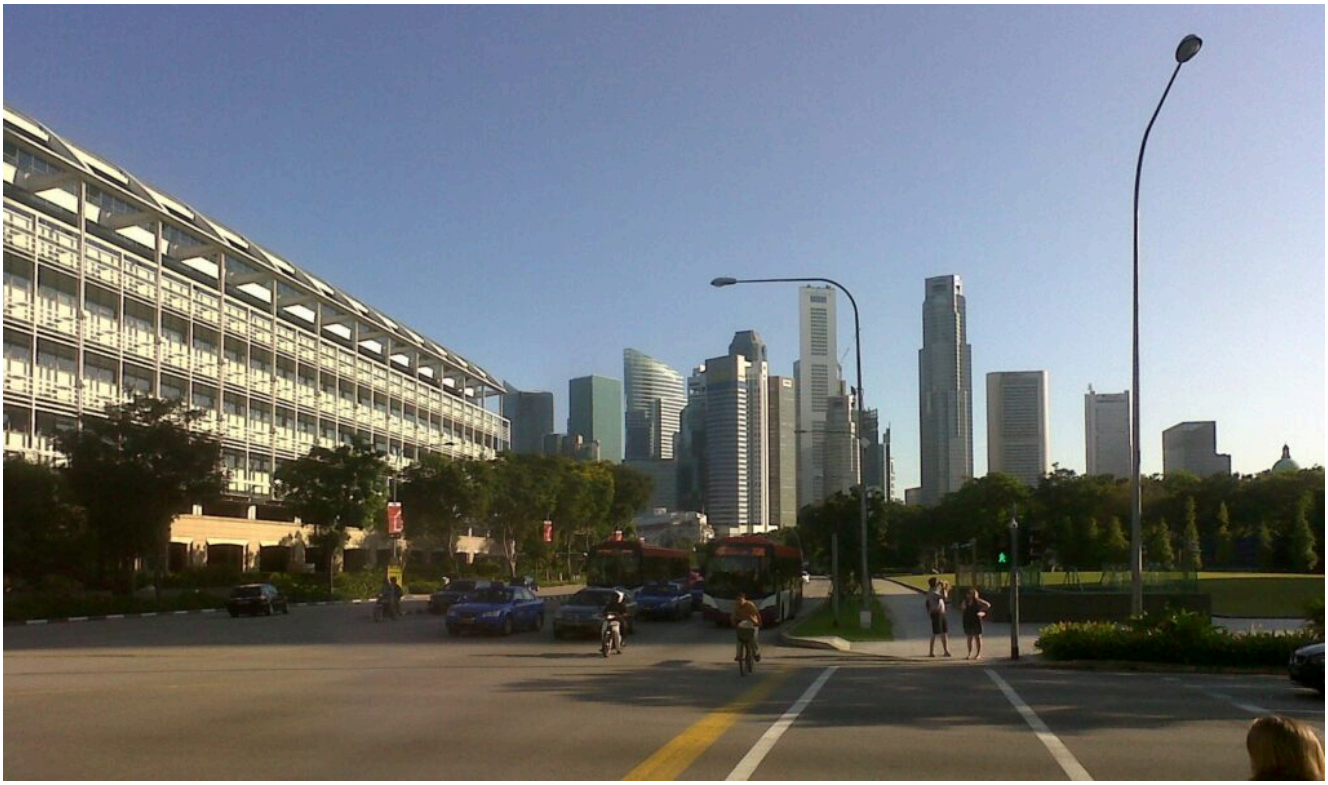
imprigionare e giustiziare il 14 febbraio.

Un’altra teoria riguardo alle origini di San Valentino risale al periodo antico romano, in cui si celebrava la festa della fertilità chiamata Lupercalia, che cadeva il 15 febbraio. Durante questa festa, i giovani sceltevano a sorte un partner per passare la notte insieme, in un rito simbolico di purificazione e fertilità. Con l’arrivo del cristianesimo, la festa di San Valentino si sovrappose alla Lupercalia e ne assorbì alcuni elementi.

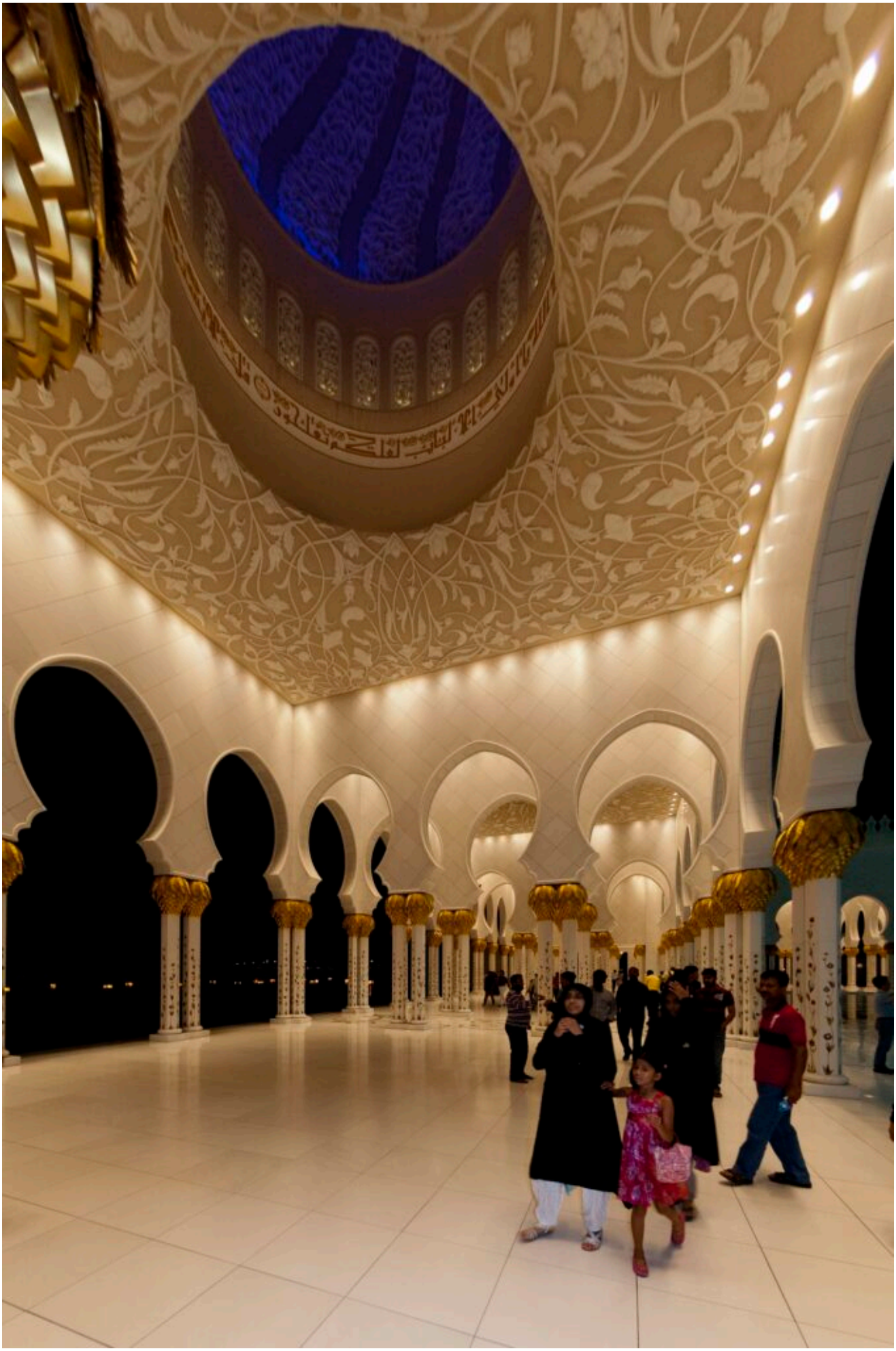
Indipendentemente dalle sue origini, San Valentino è diventato un simbolo dell’amore romantico e della celebrazione delle relazioni affettive. Oggi, questa festa viene celebrata in tutto il mondo con gesti di affetto, regali e cene romantiche.

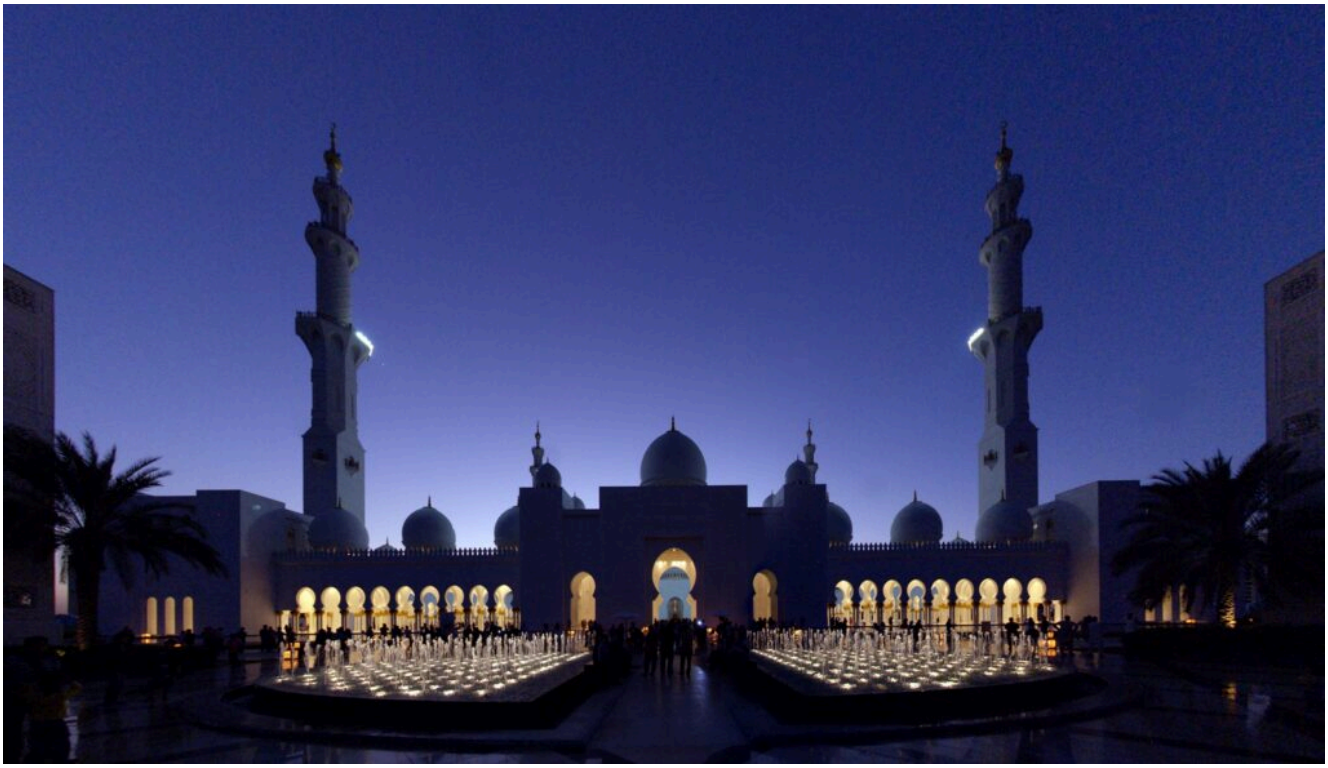
(Si ringrazia ChatGPT di Open.ai per la collaborazione ;-))

Go East



Abu Dhabi, Dubai, Singapore, Hong-Kong, Tokyo





Vipassana e aquawareness

Vipassana e Aquawareness sono pratiche meditative distinte. **Vipassana** è una forma tradizionale di meditazione buddista, focalizzata sull'osservazione profonda di mente e corpo per sviluppare consapevolezza e saggezza, con origini che risalgono al Buddha[1][2]. **Aquawareness**, ideata da Giancarlo De Leo, combina mindfulness e nuoto, enfatizzando la consapevolezza corporea, trasformando l'esperienza acquatica in una pratica meditativa finalizzata soprattutto al raggiungimento della sicurezza e alla libertà in acqua. [1][3]. Mentre Vipassana richiede introspezione e silenzio, Aquawareness incoraggia il movimento e l'interazione con l'ambiente acquatico.

Citations:
[1] https://www.fuorimag.it/vipassana-e-aquawareness-un-veloce-con

fronto/
[2] https://www.cure-naturali.it/articoli/vita-naturale/spiritualita/vipassana-origini-e-benefici-per-corpo-e-mente.html
[3] https://www.fuorimag.it/aquawareness-approach-and-traditional-meditation-practices/
[4] https://www.fondazionegraziottin.org/it/articolo.php/La-meditazione-zen-un-dove-infinito-senza-sofferenza?EW_CHILD=28344
[5] https://meditazionevipassana.it/meditazione-vipassana-vs-minfulness/
[6] https://www.dhamma.org/it/about/vipassana
[7] https://www.vipassanadacasa.it/blog/mindfulness-vs-vipassana-quali-sono-le-differenze
[8] https://www.piandeiciliegi.it/images/docs-pdf/articolo_meditazione_CMSA.pdf
[9] https://meditazioneavanzata.com/meditazione-vipassana/

Benefici

I benefici principali dell'Aquawareness rispetto alla Vipassana includono:

- **Movimento e Benessere Fisico**: Aquawareness integra il movimento in acqua, migliorando la salute fisica e la flessibilità, mentre Vipassana è statica e focalizzata sull'introspezione.
- **Consapevolezza Sensoriale**: Aquawareness stimola la consapevolezza attraverso l'interazione con l'acqua, favorendo una connessione più profonda con il corpo e l'ambiente.
- **Stress e Ansia**: Entrambe le pratiche riducono stress e ansia, ma Aquawareness può essere più accessibile grazie

al suo approccio dinamico e ludico.
- **Sviluppo delle capacità natatorie e conseguente aumento della sicurezza e della libertà in acqua**: obiettivo principale di aquawareness e ragione primigenia per la quale si è sviluppata la disciplina.

In sintesi, Aquawareness offre un'esperienza meditativa attiva e finalizzata, mentre Vipassana si concentra su una meditazione contemplativa profonda.

In che modo Aquawareness può migliorare le abilità di nuoto

L'Aquawareness può migliorare le abilità di nuoto attraverso diversi meccanismi:

- **Sviluppo della Propriocezione**: La pratica in acqua stimola la sensibilità corporea e il controllo motorio. Il contatto con l'acqua amplifica le sensazioni tattili, migliorando la consapevolezza di come il corpo si muove e interagisce con l'ambiente acquatico[1].
- **Rilassamento e Riduzione dello Stress**: L'acqua ha un effetto calmante sul sistema nervoso, il che può contribuire a una maggiore tranquillità durante il nuoto. Un nuotatore rilassato è in grado di muoversi più fluidamente e con maggiore efficienza[1].
- **Apprendimento Intuitivo**: Aquawareness promuove l'esplorazione personale e l'adattamento dei movimenti elementari ed essenziali, piuttosto che l'apprendimento meccanico di tecniche rigide. Questo approccio consente ai nuotatori di scoprire cosa funziona meglio per il loro corpo, migliorando così la loro tecnica[1].
- **Miglioramento della Consapevolezza Corporea**: La pratica incoraggia una maggiore consapevolezza delle sensazioni corporee e delle percezioni indotte dall'acqua. Questa consapevolezza aiuta i nuotatori a capire meglio le proprie posture e movimenti, portando a un miglioramento delle tecniche di nuoto[1].

- **Capacità di Sopravvivenza in Acqua**: Aquawareness aumenta la fiducia nell'acqua, prevedendone il suo comportamento in risposta alle proprie consapevoli sollecitazioni. Questa lucida conoscenza sperimentale dell acqua è fondamentale per affrontare situazioni impreviste. Un nuotatore sicuro è più propenso a mantenere la calma e a reagire adeguatamente in caso di difficoltà[1].

Questi fattori rendono l'Aquawareness un metodo efficace per affinare le abilità di nuoto, integrando aspetti fisici e mentali per un'esperienza complessiva sempre più positiva in acqua, fino ad essere decisiva per aumentare le possibilità di sopravvivenza in situazioni critiche.

Quali sono i benefici psicologici dell'Aquawareness

Oltra al fondamentale beneficio dovuto al miglioramento delle proprie capacità natatorie e di sopravvivenza in acqua, i benefici psicologici dell'Aquawareness sono molteplici e si manifestano attraverso diversi aspetti:

- **Riduzione dello Stress e dell'Ansia**: L'immersione in acqua e la pratica della mindfulness favoriscono un profondo rilassamento, riducendo i livelli di cortisolo e adrenalina, ormoni associati allo stress. Questo porta a una sensazione di calma e serenità[13].
- **Miglioramento dell'Umore**: La pratica di Aquawareness può contribuire a migliorare l'umore, stimolando la produzione di neurotrasmettitori come serotonina e dopamina, che sono legati a emozioni positive. L'esperienza acquatica aiuta a diminuire i pensieri negativi e promuove sentimenti di felicità[14].
- **Aumento della Creatività**: L'ambiente acquatico stimola il pensiero divergente e la creatività. La sensazione di leggerezza e il suono dell'acqua possono liberare la mente, facilitando la generazione di nuove idee[12].
- **Sviluppo della Consapevolezza di Sé**: Aquawareness

incoraggia i praticanti a connettersi con le proprie emozioni e sensazioni, promuovendo una maggiore consapevolezza di sé. Questa introspezione aiuta a riconoscere e gestire meglio le emozioni[5][6].
- **Resilienza Emotiva**: La pratica in acqua può contribuire a sviluppare una maggiore resilienza emotiva, aiutando i praticanti a gestire lo stress e le sfide quotidiane in modo più efficace[1][4].

In sintesi, Aquawareness offre un approccio olistico al benessere psicologico, combinando gli effetti positivi dell'acqua con pratiche di mindfulness per migliorare la salute mentale e il benessere emotivo. Ma sopratutto, aquawareness insegna ad interagire con l'acqua, aumentando le capacità natatorie e conseguentemente quelle di probabilità di sopravvivenza in acqua in condizioni difficili.

Il fondatore dell'Aquawareness come pratica olistica è **Giancarlo De Leo**. Architetto e ex atleta, De Leo ha dedicato la sua carriera all'esplorazione e allo sviluppo di Aquawareness, integrando il nuoto con pratiche di mindfulness per migliorare le abilità acquatiche e promuovere la consapevolezza di sé e la chiarezza mentale. Ha lavorato come istruttore e coordinatore tecnico con la Federazione Italiana Nuoto fino al 2021, mettendo particolare attenzione sulla consapevolezza in acqua[1][2][8]. La sua metodologia si basa sull'idea che l'acqua, come elemento primordiale, aiuti le persone a riconnettersi con le proprie sensazioni più fondamentali, creando un'esperienza meditativa simile a quella delle pratiche tradizionali[1].

[1] https://www.aquawareness.net/bibliography/
[2] https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/69929
[3] https://it.linkedin.com/in/giancarlo-de-leo-8b11444b
[4] https://it.wikipedia.org/wiki/Giancarlo_De_Carlo
[5] https://independent.academia.edu/TolomeusArounder
[6]

https://www.asst-fbf-sacco.it/uploads/default/attachments/medici/medici_m/1764/files/allegati/1999/giancarlo_de_leo_cv.pdf
[7]
https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/author/giancarlo-de-leo
[8]
https://www.fuorimag.it/vipassana-e-aquawareness-un-veloce-confronto/?print=print