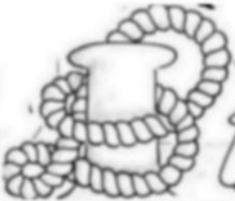


L'ora legale... e il paradosso dei gemelli

L'OBLÒ
DEL COMANDANTE  *Bitta*



Sabato 26 ottobre 2024 

Nave Vespucci in porto a Singapore

CAMBIO DELL' ORA 'LEGALE'

☐ —>☐

Questa notte, alle 03:00, dovremo spostare di un'ora indietro (alle 02:00) i nostri orologi, in virtù del cambio dell'ora legale che passerà da quella 'estiva' a quella 'solare'.

IL PARADOSSO DEL TEMPO

(Bitta scripsit XXX X MMXXI)

Supponiamo che questa notte nascano due bambini: il primo alle 02:55 e l'altro 10 minuti dopo.

Quale dei due sarebbe il maggiore?

Viene naturale pensare che chi nasce prima è il maggiore dei due... MA, ai fini legali, il maggiore risulterà essere quello nato per secondo poiché alla sua nascita l'orologio segnava le 02:05 e non le 03:05 !

CURIOSITÀ

NON TUTTI GLI ITALIANI EFFETTUERANNO IL CAMBIO DI ORA !

Su Nave Vespucci, in porto a Singapore, non si effettuerà nessun cambio di ora (in quel Paese non viene mai adottata l'ora estiva); pertanto da questa notte la differenza tra l'ora di bordo a Singapore e l'ora vigente in Italia passerà da 6 a 7 ore avanti.

Non chiamiamo dunque il Vespucci nel tardo pomeriggio perchè a Singapore è notte inoltrata.

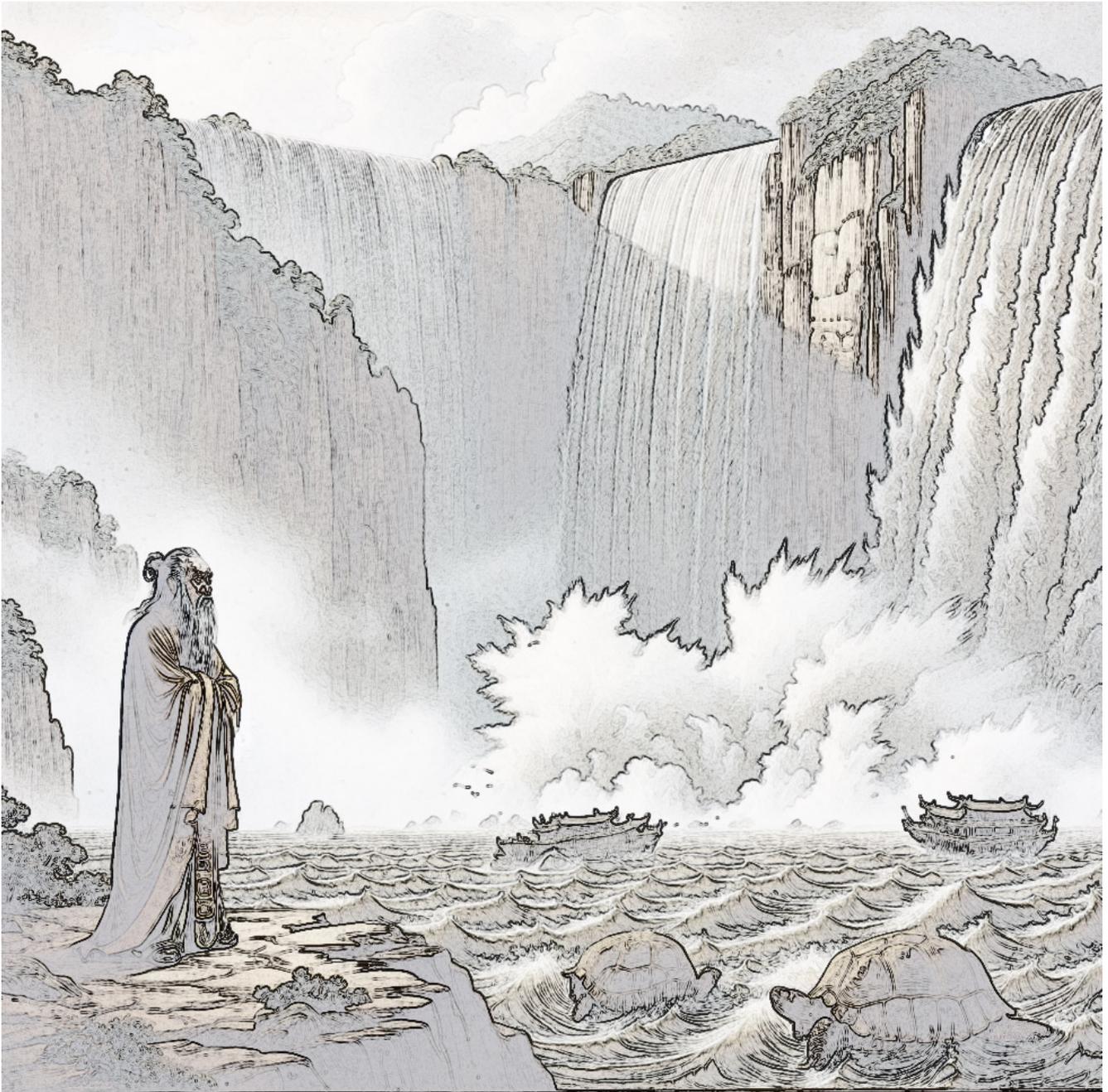
Cieli sereni

PG

Chuang tsu: Confucius and the old swimmer

The Writings of Chuang Tzu: Book XIX, Part II, Section XII

Confucius was looking at the cataract near the gorge of Lü, which fell a height of 240 cubits, and the spray of which floated a distance of forty lî, (producing a turbulence) in which no tortoise, gavial, fish, or turtle could play.



Imagine AI generated

He saw, however, an old man swimming about in it, as if he had sustained some great calamity, and wished to end his life. Confucius made his disciples hasten along the stream to rescue the man; and by the time they had gone several hundred paces, he was walking along singing, with his hair dishevelled, and enjoying himself at the foot of the embankment.

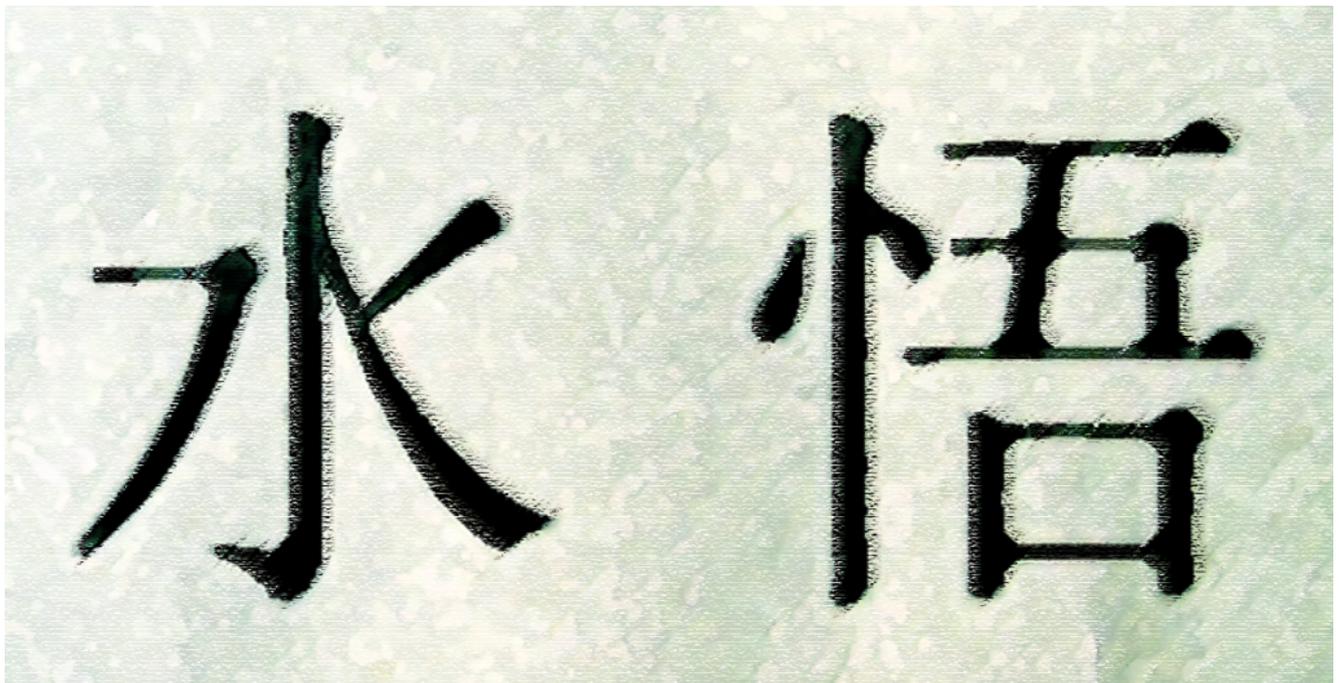
Confucius followed and asked him, saying, 'I thought you were a sprite; but, when I look closely at you, I see that you are a man. Let me ask if you have any particular way of treading the water.'

The man said, 'No, I have no particular way. I began (to learn the art) at the very earliest time; as I grew up, it became my nature to practise it; and my success in it is now as sure as fate. I enter and go down with the water in the very centre of its whirl, and come up again with it when it whirls the other way. I follow the way of the water, and do nothing contrary to it of myself;— this is how I tread it.'

Confucius said, 'What do you mean by saying that you began to learn the art at the very earliest time; that as you grew up, it became your nature to practise it, and that your success in it now is as sure as fate?'

The man replied, 'I was born among these hills and lived contented among them;— that was why I say that I have trod this water from my earliest time. I grew up by it, and have been happy treading it;— that is why I said that to tread it had become natural to me. I know not how I do it, and yet I do it;— that is why I say that my success is as sure as fate.'

The Writings of Chuang Tzu: Book XIX, Part II, Section XII



The word "Aquawareness" represented by the Chinese characters Shuǐ and Wù ("Water" and "Understand")

Back to basic swimming



by Giancarlo De Leo

In recent years, water-based sports, fitness, and wellness activities have multiplied exponentially.

From a business perspective and for advancing the culture of water, this phenomenon is undoubtedly beneficial.

On the other hand, the numerous and varied activities that are currently taking place in the swimming pool often distract human and technical resources and, mostly, even users from achieving the main objective of swimming schools; the one for which they were born, their first and real reason to be ...

This simple consideration leads to a new mission: re-evaluate and emphasize the research and guided discovery of personal aquatic skills, elevating them to the highest level.

Hence the need to refocus on the real goal: that is to say, the consolidation of safety and self awareness **in the water and of the water**; the construction and improvement of the basic and essential swimming skills of each user of the pool.

How to achieve the result? through a series of educational experiences and exercises developed and tested for this purpose in over 40 years of teaching swimming and almost 30 as an instructor trainer.

Unexpected outcomes naturally emerged and far beyond the first aims: the appearance and definition of the contours of a new discipline with unique contours.

Paradoxically, at first glance, it might seem like just another creative attempt to monetize a water-based fitness activity; However, it embodies the heart and the essence of pure swimming:

[Aquawareness.](#)

Giancarlo De Leo

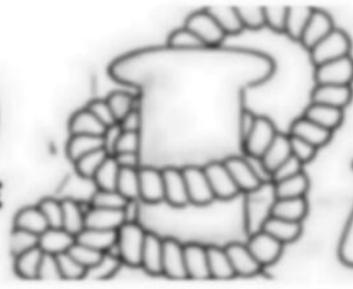
www.aquawareness.net

www.fuorimag.it

www.ocean4future.org

La Bandiera di Singapore

L'OBLÒ
DEL COMANDANTE



zitta



Giovedì 24 ottobre 2024

Nave Vespucci in porto a Singapore

LA BANDIERA DI SINGAPORE

La bandiera di Singapore consiste di due fasce orizzontali, rosso su bianco. Il rosso simboleggia la fratellanza e l'uguaglianza tra gli uomini; il bianco, la purezza e la virtù. Nell'angolo superiore sinistro si trovano una mezzaluna con falce aperta a destra e cinque stelle disposte in cerchio. La mezzaluna rappresenta la componente islamica della popolazione. Le cinque stelle rappresentano i 5 ideali di democrazia, pace, progresso, giustizia ed uguaglianza, ma sono anche un riferimento alla componente cinese della popolazione, essendo le cinque stelle rappresentate anche nella bandiera cinese.

CURIOSITÀ

Esiste un Paese che ha una bandiera molto simile ☐☐ e con il quale Singapore condivide il primato delle due piú alte densità di popolazione (abitanti per chilometro quadrato) al mondo.

Comandante Bitta, di quale nazione si tratta?

Cieli sereni

PG

Risposta:

☐MONACO ☐☐

39 000 abitanti

2 km² (280 campi da calcio)

19500 ab/km²

È come se, su un campo di calcio che può essere 6000 m², vivessero 140 persone: ogni persona con circa 40m² (6.3 × 6.3 m) a disposizione.

Quali terre, e quali mari, attraversa l'equatore?

L'OBLÒ
DEL COMANDANTE



Mercoledì 23 ottobre 2024 ☑

Nave Vespucci è giunta a Singapore ☑☑, dopo aver compiuto il suo 4° ed ultimo attraversamento dell'equatore in questo tour mondiale

CURIOSITÀ SULL' EQUATORE

La lunghezza esatta dell'equatore è di circa 40.000.000 metri. Se fosse possibile percorrere a piedi una tale distanza, alla velocità di 5 km/h, senza soste, una persona impiegerebbe quasi un anno intero. Più precisamente circa 8.000 ore.

Spinto dalla curiosità, il comandante Bitta ha annotato che, per tutta la sua lunghezza, l'equatore attraversa 33 isole e le terre e/o i mari di 13 Paesi.

Questi sono:

☑☑ São Tomé e Príncipe

☑☑ Gabon

- ☐☐Repubblica del Congo
- ☐☐Repubblica Democratica del Congo
- ☐☐Uganda
- ☐☐Kenya
- ☐☐Somalia
- ☐☐Maldive
- ☐☐Indonesia
- ☐☐Kiribati
- ☐☐Ecuador
- ☐☐Colombia
- ☐☐Brasile

Un'altra curiosità. Lungo l'equatore il dì e la notte hanno la stessa durata (12 ore e 12 ore) per tutto l'anno.

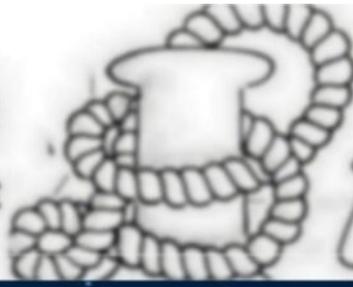
Nella realtà il Sole sorge ogni giorno appena prima delle 6:00 e tramonta appena dopo le 18:00 (l'orario esatto per ogni località dipende dalla longitudine all'interno del fuso orario ed, eventualmente, dall'applicazione dell'ora legale).

Notare che è scritto "sorge appena prima delle 6:00 e tramonta appena dopo le 18:00" perchè, a causa della curvatura terrestre e della presenza dell'atmosfera, la durata del giorno (= Sole visibile sopra l'orizzonte) è leggermente più lunga delle 12 ore teoriche.

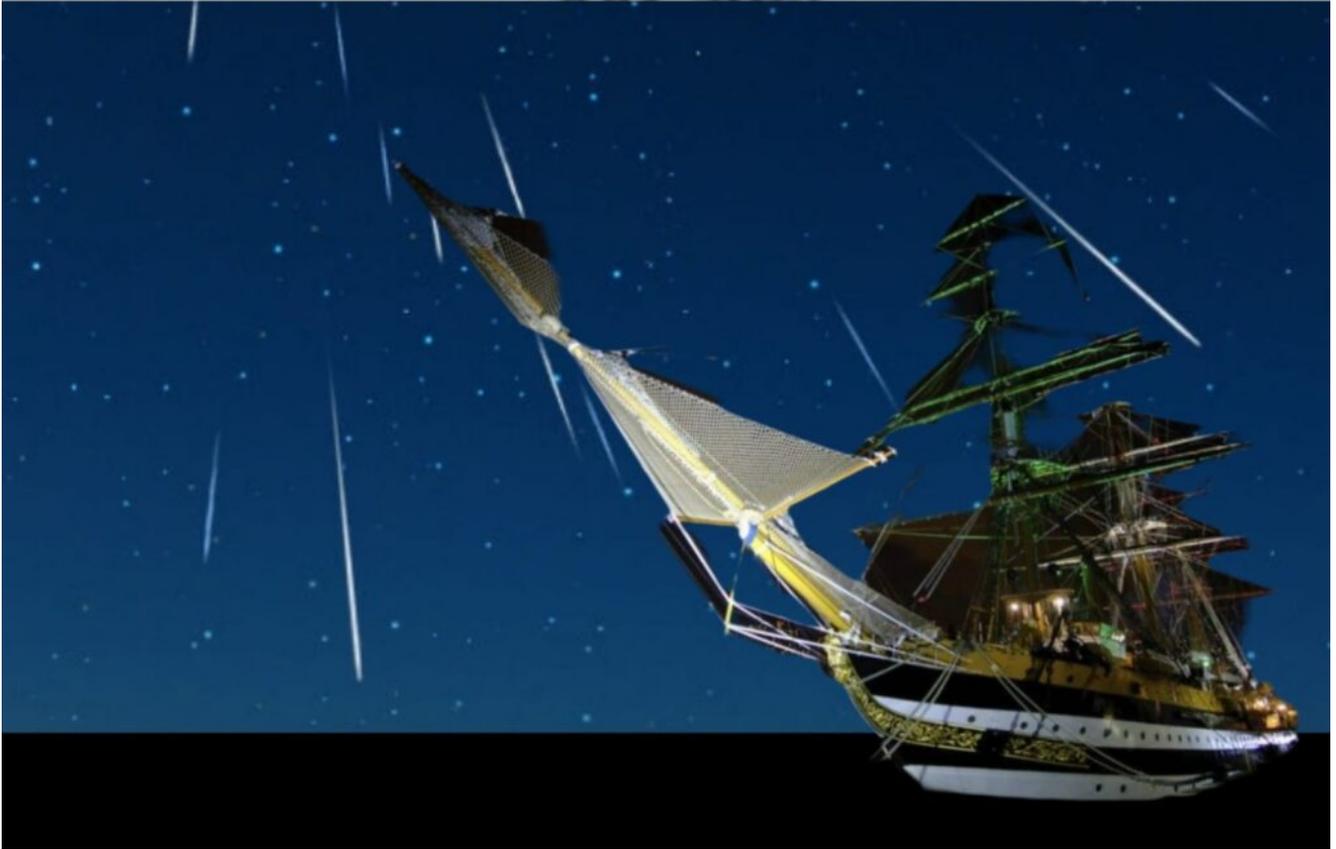
Cieli sereni
PG

Orionidi ed Eta Aquaridi, sciame della cometa di Halley

L'OBLÒ
DEL COMANDANTE



itta



Martedì 22 ottobre 2024

16° giorno consecutivo di mare. Il Vespucci sta navigando verso Singapore dove è atteso per il giorno 24

In vista dell'arrivo gli orologi di bordo sono stati regolati con l'ora di Singapore (UT + 8) che adesso è 6 ore avanti rispetto all'Italia: diventeranno 7 ore alla fine di questa settimana quando in Italia ritorneremo all'ora 'invernale'. Come curiosità a Singapore non esiste alcun cambio di ora estiva/invernale.

LE ORIONIDI

In queste notti potrebbe capitare, scrutando il cielo, di ammirare le "ORIONIDI", uno sciame di meteore che appare periodicamente tra il 2 ottobre e il 7 novembre, con il

massimo dell'attività intorno al 20-24 di ottobre;

Perché si chiamano ORIONIDI ?

Le ORIONIDI devono il proprio nome alla zona del cielo dal quale sembrano provenire (chiamata 'radiante') e occupata dalla costellazione di Orione.

Le migliori condizioni (nubi e inquinamento luminoso permettendo) si avranno intorno a mezzanotte, quando Orione sorgerà sull'orizzonte di Levante (Est) e la Luna, che potrebbe offuscarne la vista, sarà ancora sotto l'orizzonte.

L' origine delle ORIONIDI

Si tratta dei detriti della Cometa di Halley che entrano nell'atmosfera terrestre incendiandosi: in realtà, impattano nell'atmosfera come moscerini su un parabrezza in movimento.

La famosa cometa di Halley, è una delle più brillanti comete osservabili e 'passa' in prossimità del nostro pianeta ogni 75/76 anni.

I meno giovani ricorderanno il suo ultimo passaggio nel 1986 mentre il prossimo "appuntamento" è previsto per il 2061.

CURIOSITÀ:

La cometa di Halley origina due sciami perchè la sua orbita è intercettata dalla Terra in due punti. Produce, quindi, tali strisce luminose due volte l'anno: le Orionidi di fine ottobre e le Eta Aquaridi a maggio.

Cieli sereni

PG

Ai mirror, Bing Copilot: aquawareness



[“Aquawareness: Mindfulness in Water”](#) by Giancarlo De Leo is a fascinating exploration of how water can be used as a medium for enhancing self-awareness and mindfulness. Here are some key aspects of the article:

- 1. Concept of Aquawareness:** The article delves into the idea that our earliest experiences of existence are tied to water, starting from the amniotic fluid in the womb. This connection forms the basis for using water to enhance mindfulness and self-awareness.
- 2. Mindfulness Practices:** De Leo integrates mindfulness techniques with swimming, suggesting that being in water can help individuals achieve a state of meditative awareness. This involves being fully present in the moment, feeling the water around you, and becoming aware of your body’s movements and sensations.
- 3. Historical and Cultural Insights:** The article also touches on various cultural and historical perspectives on water. For example, it discusses Indian mythology, where water is seen as a primordial element, and Taoist philosophy, which views water as a model of adaptability and strength¹.
- 4. Practical Applications:** De Leo provides practical exercises and techniques for readers to practice Aquawareness. These exercises are designed to help

individuals connect with their inner selves and improve their mental well-being through the medium of water.

5. **Multimedia Content:** The article is enriched with multimedia content, including videos and interactive elements, to provide a more immersive learning experience¹.

If you're interested in exploring how water can be a tool for mindfulness and self-awareness, this article is a great resource. ☐

Would you like to know more about any specific aspect of the article? ☐

¹: [Aquawareness – aquawareness](#)

(1) [Aquawareness – aquawareness](#)

(2) [Giancarlo De Leo – aquawareness](#)

(3) [Giancarlo De Leo, Autore a OCEAN4FUTURE](#)

(4) [Aquawareness: il Nuoto come strumento di consapevolezza.](#)

(5) [\(PDF\) Aquawareness – Riscoprire il proprio rapporto con l'acqua](#)

(Conversazione con Copilot 16/10/2024)

Aquawareness Vs Traditional Meditation



How does Aquawareness compare to traditional meditation in terms of mental clarity

Aquawareness and traditional meditation both aim to enhance mental clarity but do so through different mechanisms:

- **Aquawareness:** This practice utilizes water's sensory properties to promote mindfulness, potentially enhancing focus and reducing emotional reactivity. The active engagement in water may stimulate brain regions associated with attention and relaxation, fostering a unique state of clarity through physical movement and

immersion.

- **Traditional Meditation:** Methods like mindfulness or transcendental meditation primarily focus on stillness and breath control, leading to decreased activity in the Default Mode Network (DMN). This reduction helps diminish mind-wandering and enhances cognitive control, promoting sustained mental clarity over time.

In summary, Aquawareness emphasizes sensory engagement and movement, while traditional meditation focuses on stillness and mental discipline to achieve clarity.

[1] The Emerging Role of Meditation in Addressing Psychiatric Illness, with ...

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3109319/>

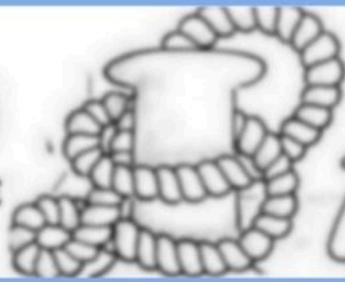
[2] What does neuroscience say about the best type of meditation for me?

<https://www.linkedin.com/pulse/what-does-neuroscience-say-best-type-meditation-me-hodges-ed-d->

**Pressione
bassissima!**

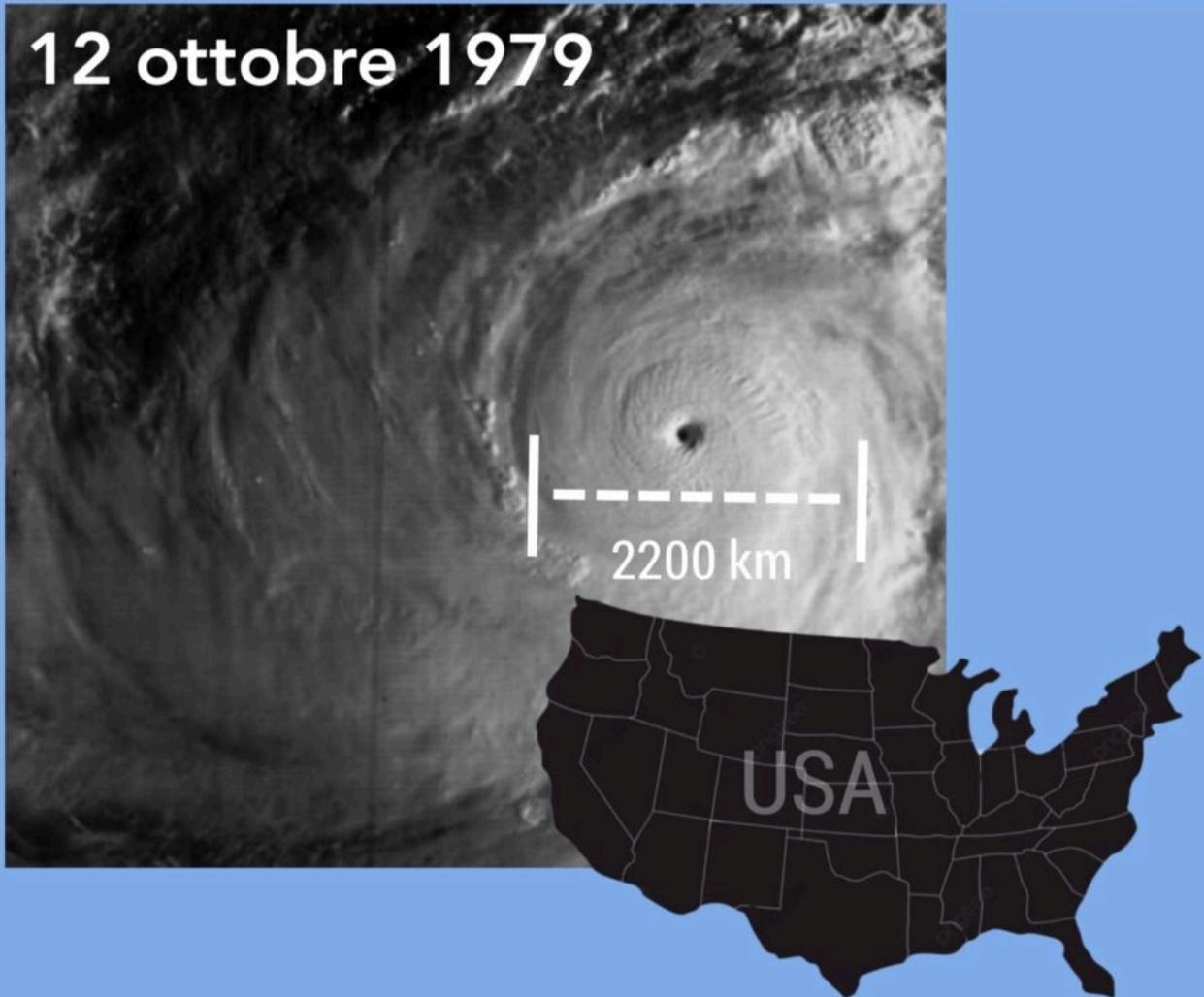
bassa...anzi

L'OBLÒ
DEL COMANDANTE



ittà

12 ottobre 1979



ACCADDE OGGI.....il 12 OTTOBRE 1979

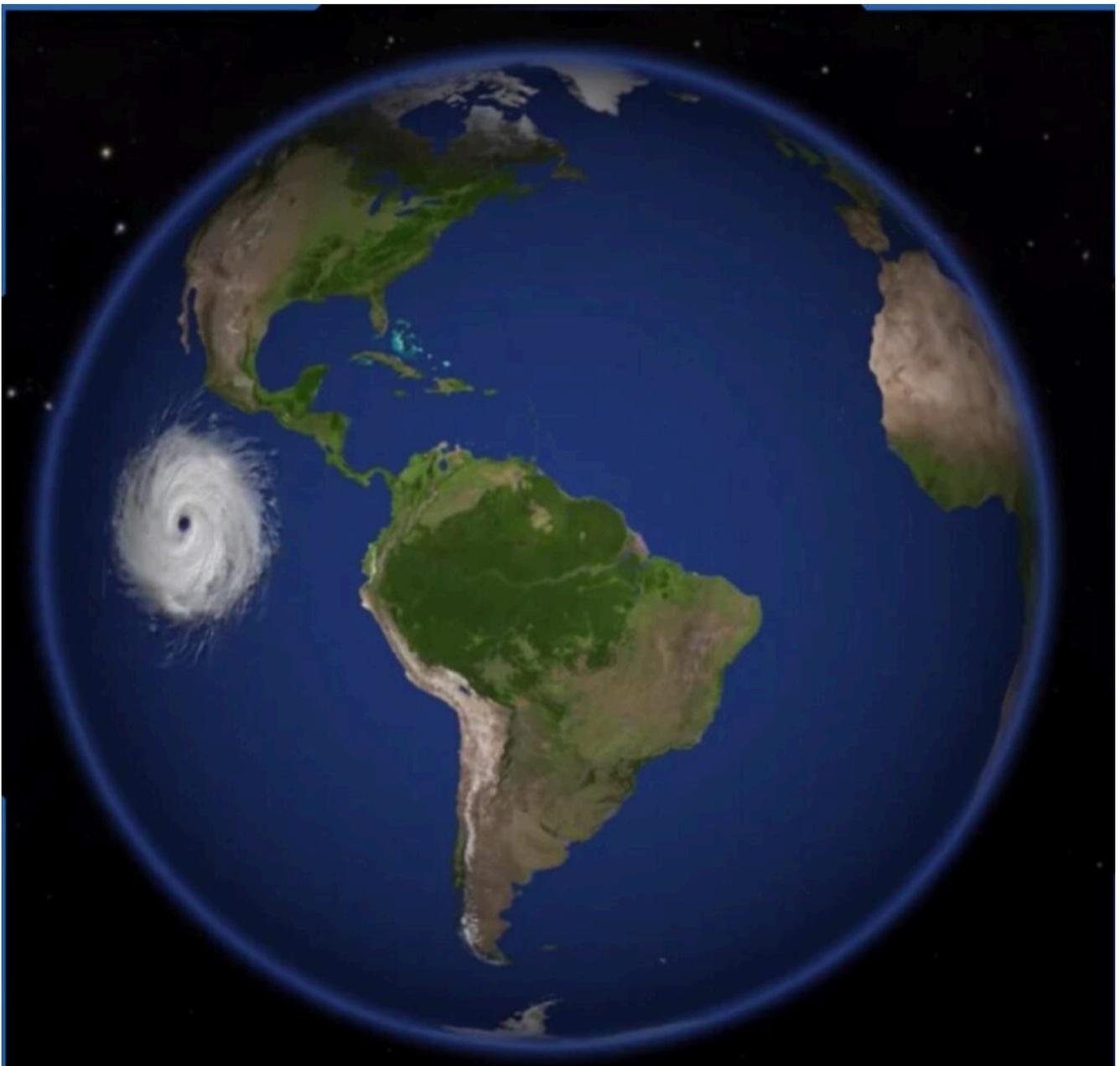
La misura della più bassa pressione atmosferica sul livello del mare MAI misurata prima, di 870 hPa , fu effettuata il 12 ottobre 1979 a ovest di Guam nell'Oceano Pacifico, durante il passaggio del *Tifone Tip*.

Il tifone *Tip* fu anche il più vasto ciclone tropicale della storia moderna con un diametro di 2.200 km ! (vedi figura per un paragone tra le dimensioni).

CURIOSITÀ

La pressione atmosferica esercita una pressione sulla superficie del mare. Quando c'è un sistema di alta pressione (anticiclone), il mare è più basso. Quando c'è un sistema di bassa pressione (cicloni), *il mare è più alto*. Esiste una relazione tra la variazione della pressione in ettopascal (hPa) e la variazione del livello del mare: possiamo considerare approssimativamente che quest'ultimo si alza (o si abbassa) di *1 cm* per ogni variazione (+ o -) di *1 hPa*.

Se prendiamo come riferimento una pressione atmosferica media di 1013 hPa, quel giorno il mare si alzò di quasi 1 metro e mezzo (143 cm) ... e senza contare l'eventuale somma per l'effetto della marea 'astronomica'.



Cieli sereni

PG

Il Triangolo dei Coralli



Sabato 12 ottobre 2024 ☁️ – 6° giorno di navigazione tra Darwin e Singapore

Nave Vespucci ha doppiato Timor Est ed è rientrata nel Triangolo dei Coralli (*Bitta scripsit XXIV IX MMXXIV*), precisamente nel mare di Flores (area ombreggiata).

Navigherà ancora all'interno del triangolo fino al suo limite occidentale posto a metà del mare di Giava, circa a $\frac{2}{3}$ di strada tra Darwin e Singapore.

Cieli sereni

PG