

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!**

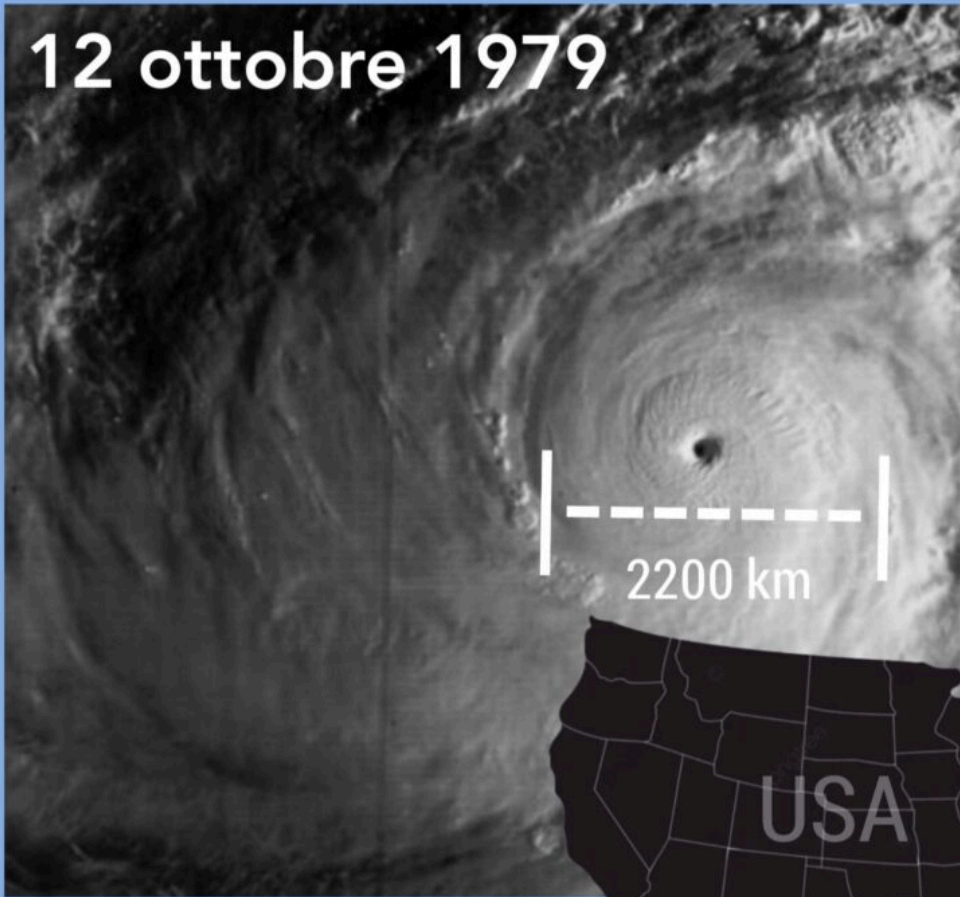
bassa...anzi

L'OBLÒ
DEL COMANDANTE



ittà

12 ottobre 1979



ACCADDE OGGI.....il 12 OTTOBRE 1979

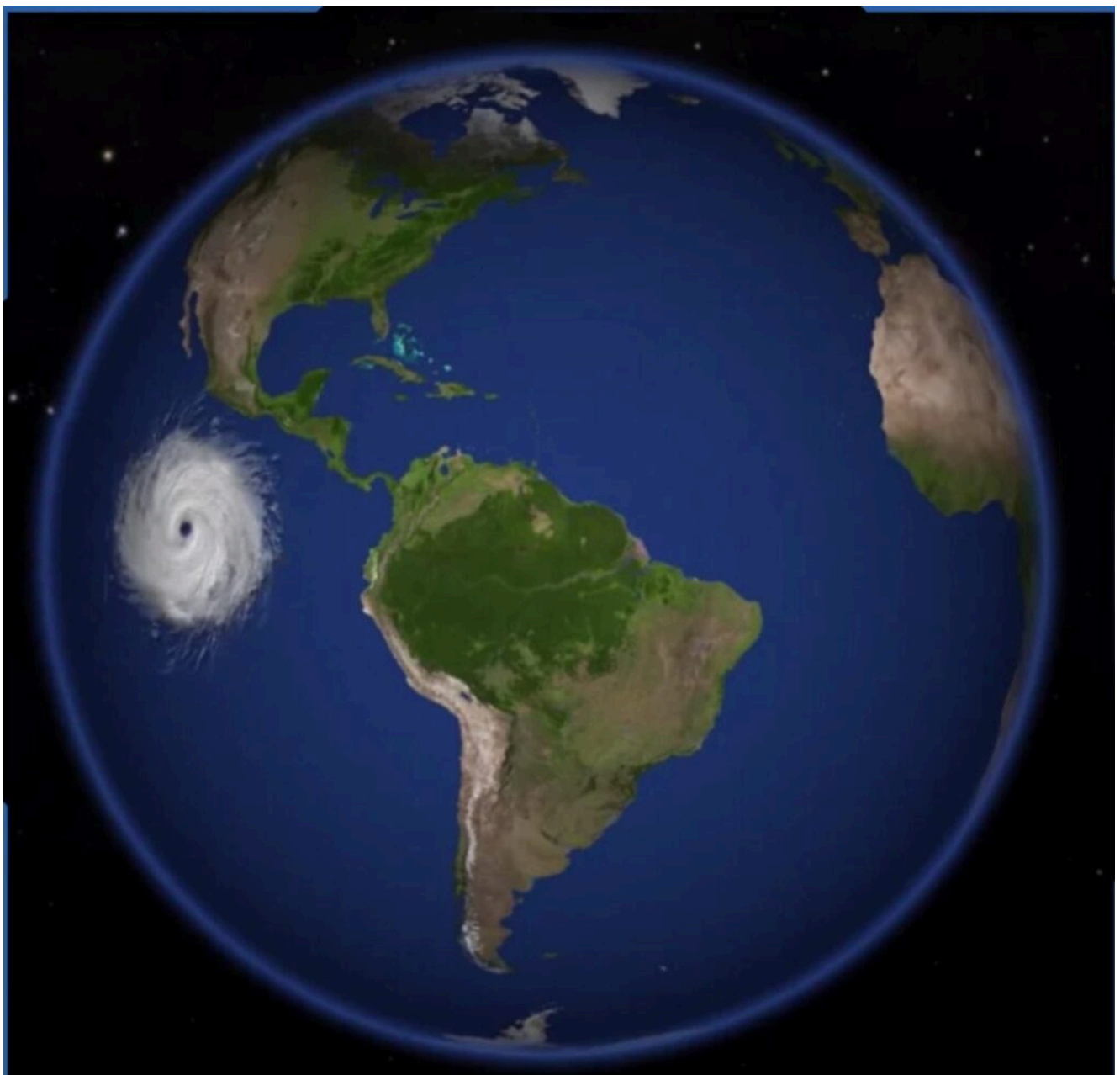
La misura della più bassa pressione atmosferica sul livello del mare MAI misurata prima, di 870 hPa , fu effettuata il 12 ottobre 1979 a ovest di Guam nell'Oceano Pacifico, durante il passaggio del *Tifone Tip*.

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 (ciclone), *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

World Post Day – Il Vespucci sui francobolli

L'OBLÒ
DEL COMANDANTE *Bitta*



Mercoledì 9 ottobre 2024

3° giorno di navigazione verso Singapore

Oggi è la Giornata Mondiale della Posta (in inglese World Post Day).

Si celebra il 9 ottobre di ogni anno per ricordare l'istituzione dell'Unione Postale Universale (UPU), avvenuta il 9 ottobre 1874 a Berna, in Svizzera.

IL VESPUCCI SUI FRANCOBOLLI

Il 7 luglio scorso il Ministero delle Imprese e del Made in Italy ha emesso un francobollo celebrativo dedicato a questo giro del mondo di Nave Vespucci (figura).

È relativo alla tariffa "B zona 2" (2,45€) che permette di inviare una cartolina o una lettera in Africa, America e Asia. Per il Mediterraneo, la tariffa è inferiore.

CURIOSITÀ

È la 4^a volta che il Vespucci viene raffigurato in un francobollo italiano. Già avvenne nel 1981, nel 2002 e nel 2011 (vedi immagini).

- 1981• – Centenario dell'Accademia Navale di Livorno (1881 – 1981).
- 2002• – Scuola Navale Militare "Francesco Morosini" di Venezia.
- 2011• – 80 anni del Vespucci (1931 – 2011).



Cieli sereni ☒

PG

In quante bandiere del mondo è presente la “Union Jack”?

Ne avrà dimenticata qualcuna? Conoscerà tutti i Paesi a cui appartengono?□

Cieli sereni

PG

**La Bandiera Australiana,
l'Union Jack e la Croce del
Sud**



domenica 6 ottobre 2024 – Nave Vespucci è in porto a Darwin ☐☐



LA BANDIERA AUSTRALIANA

La bandiera dell'Australia è blu, con l' insegna del Regno Unito (Union Jack) nel quartier franco mentre nel quadrante inferiore sinistro è presente la Stella del Commonwealth a 7 punte.

Sei punte rappresentano i 6 Stati che formano la Confederazione australiana: il Nuovo Galles del Sud, il Queensland, lo Stato del Victoria, l'Australia Meridionale, la Tasmania e l'Australia Occidentale. La settima punta invece rappresenta i due Territori del Nord (Darwin) e della Capitale Australiana (Canberra) che hanno quota di rappresentanza nel

Parlamento federale ma non hanno diritto di voto.

La metà di destra reca una rappresentazione della costellazione della Croce del Sud, in bianco, con una piccola stella a cinque punte e quattro più grandi a sette punte.

LA BANDIERA DELLA MARINA

La bandiera della marina militare australiana (White Ensign) è identica nel disegno alla bandiera nazionale australiana, ma con l'inversione dello sfondo, da blu a bianco; la Stella del Commonwealth e la Croce del Sud, viceversa, sono blu anzichè bianche.

LA BANDIERA DI BOMPRESSO

La bandiera di bompresso è quella bandiera che viene issata all'estrema prora quando la nave NON è in navigazione.

Nella marina australiana il jack (così è chiamata, in gergo, la bandiera di bompresso) è la stessa bandiera nazionale ma più piccola rispetto alle altre bandiere di bordo;

CURIOSITÀ

La bandiera australiana ha un rapporto di dimensioni 1:2. A noi appare 'più stretta e lunga' rispetto al nostro tricolore e alla maggior parte delle bandiere del Mondo che hanno un rapporto 2:3.

Cieli sereni

PG

Ma quanto è grande realmente l'Australia?

L'OBLÒ
DEL COMANDANTE



ittà



Venerdì 4 ottobre 2024

Nave Vespucci è giunta in Australia

Quanto è grande realmente l'Australia ?

Le carte tradizionali hanno un difetto piuttosto noto: sono proiezioni del globo terrestre, e non sempre rappresentano le giuste proporzioni tra le reali dimensioni dei Paesi.

La Terra è notoriamente (quasi) sferica e per rappresentarla in due dimensioni i cartografi hanno dovuto applicare una proiezione delle distanze e delle grandezze. La tecnica più diffusa è la proiezione di Gerardo Mercatore, italianizzazione di Gerhard Kremer, cartografo nato in Belgio nel 1512.

Ma in queste proiezioni persiste un problema nelle dimensioni dei Paesi. Un 'difetto' necessario per mantenere gli angoli utili all'orientamento e alla navigazione, ma fuorviante quando vogliamo mettere a confronto le dimensioni reali di due Paesi più o meno prossimi ai poli.

CURIOSITÀ

La superficie dell'Australia è 7 milioni e 700 000 km² contro i 300 000 km² circa dell'Italia, quindi oltre 25 volte più grande! (figura): un rapporto che non salta immediatamente all'occhio quando si consulta un planisfero.

Cieli sereni

PG

**AI mirror, Bing Copilot:
"Speak me about Fuorimag.it"**



Immagine generata da Bing AI

Answer:

Fuori Magazine (fuorimag.it) is an online publication that offers a wide range of content aimed at providing an “outsider” perspective for executive insiders. The magazine covers various topics, including:

- **News and Current Events:** Updates on significant events and developments around the world.
- **Culture and Arts:** Articles on art, architecture, literature, and cultural phenomena.
- **Environmentalism:** Insights into environmental issues and sustainability efforts.
- **Geography and Travel:** Features on different places, their histories, and travel experiences.
- **Science and Astronomy:** Information on scientific discoveries and astronomical events.

- **Curiosities and Trivia:** Interesting facts and stories from various fields¹.

The magazine aims to broaden horizons and provide readers with a unique and comprehensive view of the world. It often includes contributions from experts and enthusiasts in different fields, making it a rich source of knowledge and inspiration.

Is there a specific topic or article from Fuori Magazine that you're interested in?

¹: [Fuori Magazine](https://www.fuorimag.it/)

Conversazione con Copilot 4/10/2024

(1) Fuori – outsider magazine for executive insiders – Uno sguardo FUORI ... <https://www.fuorimag.it/>.

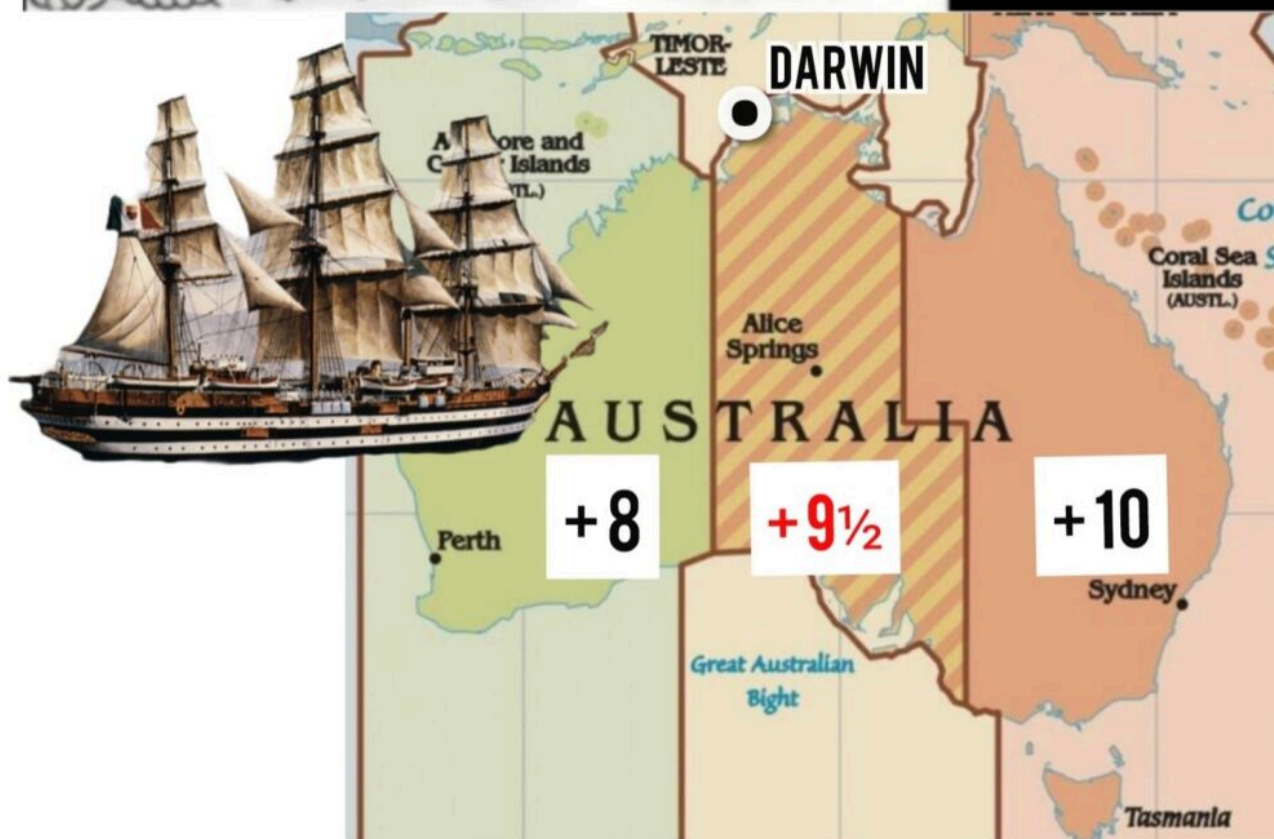
(2) Libri – Fuori – [fuorimag.it](https://www.fuorimag.it/category/libri/).
<https://www.fuorimag.it/category/libri/>.

.

Ecco la risposta che ho ottenuto da Microsoft Copilot, il primo motore di risposta basato su intelligenza artificiale al mondo. Seleziona per visualizzare la risposta completa o provalo anche tu.

<https://sl.bing.net/70XQBQmvhA>

Il fuso “mezz’orario”, a Darwin (Australia)



Martedì 1 ottobre 2024

14° giorno di navigazione per Nave Vespucci diretta a Darwin

Prima di arrivare in Australia a bordo sarà effettuato l'ennesimo cambio dell'ora. Questa volta, però, le lancette saranno spostate *in avanti* anzichè indietro: è la seconda volta, in questo tour mondiale, che verrà ..."perso del tempo" anzichè guadagnarlo.

Ciò è dovuto alla rotta del Vespucci, che, mentre fino ad ora si è svolta principalmente verso Ovest, in questa specifica tratta sta ritornando verso Est, quindi verso la zona di un Paese con l'ora standard più avanzata.

Curiosità su questo cambio di fuso orario

Il fatto è che il Vespucci giungerà a Darwin dove la differenza oraria con gli altri fusi orari NON è di un' ORA INTERA ma di MEZZ'ORA. Gli orologi di bordo verranno infatti regolati *7 ore e 30 minuti avanti* rispetto all'Italia secondo l'orario in vigore del Territorio del Nord, Australia (GMT+9:30).

Questo standard è vigente anche nei seguenti paesi:

Iran (GMT+03:30)

Afghanistan (GMT+04:30)

India e Sri Lanka (GMT+05:30)

Terranova (Canada) (GMT-02:30).

Cieli sereni

PG

1497: Vasco de Gama e la rotta degli Arcangeli



Domenica 29 settembre 2024

12° giorno di navigazione dalla partenza da Manila per Nave Vespucci

Oggi a bordo si é festeggiato l'onomastico dei componenti dell'equipaggio che portano il nome di *Michele, Gabriele* e *Raffaele*

S. MICHELE

La *_San Michele*_ è stata una fregata a vela della Marina del Regno di Sardegna poi integrata in quella del nuovo Regno

d'Italia.

(Vedi immagine).

Costruita tra il 1839 ed il 1842 nei cantieri genovesi della Foce era lunga 56 metri e aveva tre alberi a vele quadre e bompresso (armamento velico _a nave_) ed era armata con ben 54 cannoni.

Fu impiegata durante la prima guerra di indipendenza e nel 1856 prese parte alle operazioni di guerra in Crimea.

Nel 1861, con la nascita della Regia Marina, la San Michele venne iscritta nei ruoli della nuova Marina e impiegata come *nave scuola per allievi ufficiali* dal 1861 al 1868.

SAN GABRIELE e

SAN RAFFAELE

Facendo un salto indietro di quasi 4 secoli, esattamente nel luglio del 1497, quattro navi salparono da Lisbona, per una lunga spedizione in India, per ordine dell'allora re del Portogallo, Emanuele I il Fortunato.

L'impresa era stata però voluta dal cugino Giovanni II, morto due anni prima, il quale aveva espresso la volontà che una nave fosse intitolata a *_San Gabriele_* e un'altra a *_San Raffaele_*.

Le navi erano armate a spese dei banchieri fiorentini Servigi, che si erano trasferiti a Lisbona.

La *_San Gabriele_*, l'ammiraglia, stazzava 120 tonnellate ed era comandata da *Vasco de Gama* che era anche il comandante della spedizione.

La *_San Raffaele_*, di 100 tonnellate, era comandata da *Paulo de Gama*, fratello di Vasco.

La spedizione composta da circa 150 uomini seguì una rotta passante vicino alle coste del Brasile, non ancora conosciuto, che fu denominata *"Rotta degli Arcangeli"*.

La spedizione doppiò il Capo di Buona Speranza e quando i marinai toccarono terra eressero sulla riva una colonna dedicata a San Raffaele, loro protettore.

CURIOSITÀ

Una piccola statua di legno di San Raffaele, che era presente sulla nave a lui dedicata, è ora conservata nel museo della Marina di Lisbona.

Cieli sereni

PG