



ANNO 22 - NUMERO 4
MAGGIO 2018

Responsabile: Luisa Monticelli
Collaboratore: Simone Bellegante
Edito da Leo



RedSub

News

IN QUESTO NUMERO:

- La settimana sociale a Portofino – Notizie Utili
- Piante “Cellulari”
- Stili di vita essenziali

Ciao a tutti, eccoci con il nuovo notiziario di Maggio.

[Notizie utili per il weekend di Giugno](#)

Ricordiamo a tutti che sono ormai chiuse le iscrizioni per il fine settimana

a Rapallo, nel weekend del 23/24 giugno, con immersioni nel promontorio di Portofino.

Ringraziamo tutti per le numerose iscrizioni.

Per tutti quelli che decideranno di arrivare il venerdì, ci sarà la possibilità di lasciare l'attrezzatura sub direttamente al Diving, solo però per chi arriverà al centro Diving entro le ore 20:00.

Per chi arriverà direttamente il sabato, ricordate che le immersioni sono programmate alle ore 9:30 e alle 13:30, mentre la domenica ci sarà un'uscita alle ore 9:30.

Abbiamo organizzato la cena di sabato 23/06 direttamente presso la struttura che ci ospiterà, il prezzo sarà convenzionato intorno ai 15€ e per il



menù cercheremo di definirlo prima possibile, giusto per accontentare i gusti di tutti.

Per quanto riguarda la sistemazione delle camere, cercheremo il più possibile di prenotare camere doppie, triple o quaduple, ma vedremo come meglio poter organizzare la rooming list.

Confermiamo anche che ci sarà una lezione di yoga al mattino prima delle immersioni, grazie alla disponibilità della nostra coach Gabriela.

Ricordiamo gli indirizzi:

Casa per Ferie Emiliani

Via Cerisola, 35

16035 Rapallo GE

Tel. 0185 50448

(<http://www.casaperferieemiliani.it>)

Diving Group Portofino

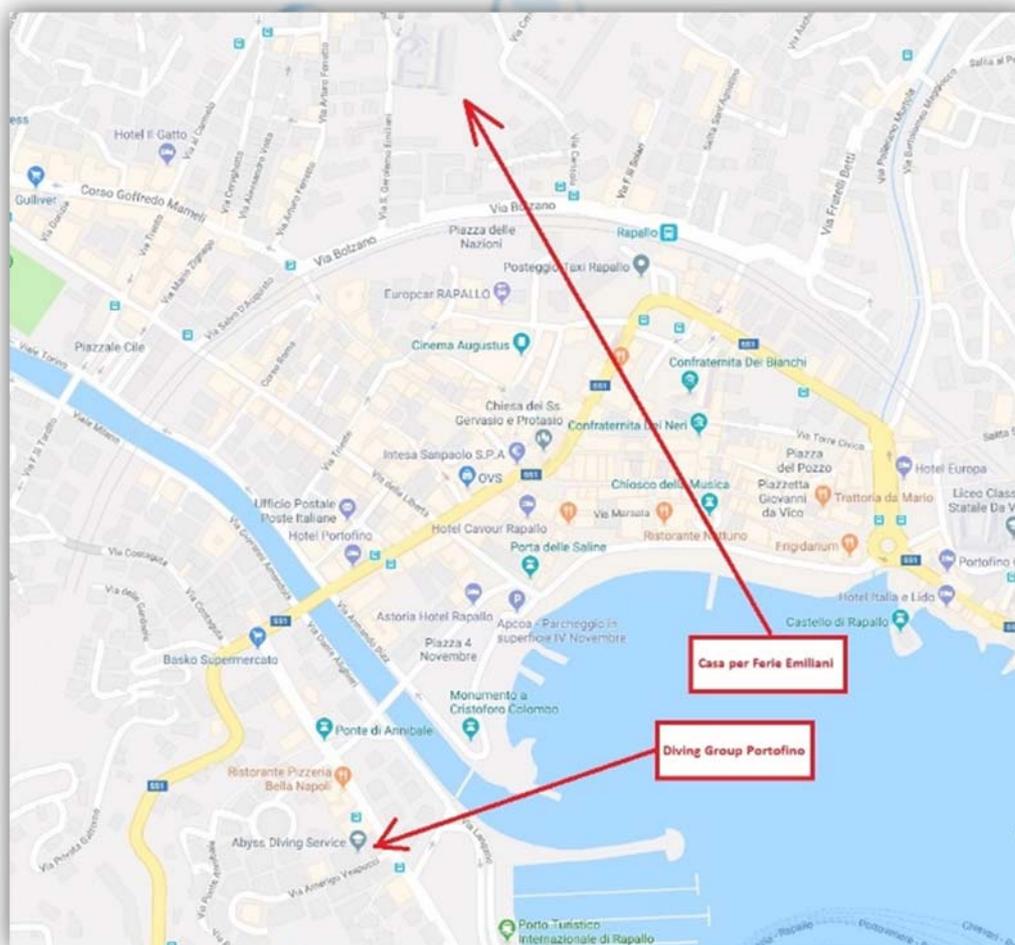
Via Amerigo Vespucci, 2C

16035 Rapallo (GE)

(<http://www.dgportofino.com>)

Grazie mille

Luisa, Giuse, Giulia, Simone e Sergio sono sempre a vostra disposizione.





Piante “Cellulari”

Che sulle piante ci fosse ancora molto da scoprire lo sapevamo, ma ogni giorno ormai sveliamo sorprendenti capacità che le rendono uniche e che ci fanno capire come siano alla conquista del pianeta da 350 milioni di anni.

Le piante hanno sviluppato reti di comunicazione sorprendentemente complesse, che consentono loro di comunicare su ciò che sta accadendo in superficie.

È quanto ha rivelato uno studio condotto da un gruppo di scienziati dell'Università svedese di scienze agrarie.

Nonostante il loro stile di vita “immobile”, in realtà le piante sono quindi più attive di quanto si possa pensare: sono in grado di comunicare sottoterra tra di loro, inviando messaggi complessi che arrivano dalla superficie.

Il merito è di alcune sostanze chimiche secrete dalle radici nel terreno, che vengono poi rilevate attraverso le radici delle piante vicine.

In questo modo arrivano a sapere se le loro vicine sono parenti o estranee e persino a dirigere la loro crescita di conseguenza.

Man mano che crescono in prossimità di altre piante, controllano costantemente ogni segnale che si verifica in superficie e fanno lo stesso anche sottoterra.

Come lo abbiamo scoperto?

Per comprendere meglio come ciò possa avvenire e per saperne su come i fattori al di sopra del suolo influenzino ciò che accade al di sotto della superficie, gli studiosi hanno analizzato il comportamento di alcune piantine di mais, monitorando la reazione ai cambiamenti nella crescita in base alla vicinanza con altre piante.

Simulando il tocco con una foglia di una pianta vicina, hanno scoperto le sostanze chimiche prodotte dalla radice della pianta. Il team ha quindi preso queste sostanze chimiche e le ha trasferite in altre piante, per vederne le reazioni. Hanno così scoperto che le piante esposte alle sostanze chimiche, rispondevano indirizzando le loro risorse a far crescere più foglie e meno radici.

In pratica, il team ha dimostrato che ciò che accade al di sopra del suolo influenza ciò che accade sotto la superficie, e anche che il modo in cui le piante comunicano questo è più complesso di quanto pensassimo.



Questo ha davvero molta importanza, dal momento che la capacità delle piante di rilevare i cambiamenti dell'ambiente circostante (e reagire di conseguenza) è essenziale per determinarne la sopravvivenza.

Ancora una volta le piante si dimostrano estremamente sensibili, a volte più di altre specie animali.

Simone

Stili di vita essenziali

Nei nostri giorni riceviamo continuamente dei messaggi che ci invitano a comprare di più, a consumare di più, a fare di più, ad "essere" di più, ad avere di più e a prendere di più.

La società sembra ci stia dicendo che la felicità dipenda da una vita fatta di cose materiali, di centri commerciali, di telefonini ultimo modello; ma in realtà, guardandoci in giro, forse troviamo molte persone insoddisfatte e ansiose.

Molte religioni, correnti e tradizioni spirituali invece insegnano che la felicità e appagamento vivono nel cuore e nella mente, e non in quello che possediamo o siamo o facciamo.

Molto spesso ci sentiamo sopraffatti dal peso di tutte le cose che abbiamo "ottenuto" nella vita, e dal bisogno imperante di mantenerlo e difenderlo.

E quanto stiamo male per quello che "ci manca"?

Una vita più semplice e di maggior benessere dipende a volte dalla nostra disponibilità di lasciare andare tutto ciò di cui non abbiamo veramente bisogno.

Questo lasciare andare non significa affatto non avere cura o vivere di costanti privazioni: è semplicemente un dono di compassione (che i buddisti chiamano "Karuna"), che facciamo a noi stessi.

Lasciare andare la necessità di avere qualcosa, lasciare andare la necessità di essere qualcuno di speciale per gli altri. Lasciare andare la necessità di identificarci con la macchina o la casa che abbiamo.

Certo, non ci viene assolutamente chiesto di abbandonare casa, lavoro, passioni e interessi. La semplicità risiede nell'esprimere in ogni nostra singola azione la **COMPRESIONE**.

Chiedersi con autentica sincerità cosa ci rende veramente felici e cosa ci sta causando ansia o insicurezza.

In ogni ambito del nostro breve passaggio per la nostra Terra, possiamo scoprire la semplicità in ogni aspetto della nostra vita: scelte, azioni e parole ci offrono l'opportunità di cosa sia davvero la felicità, il benessere e il senso di completezza, di vastità.

Coltivare ogni giorno la semplicità è uno dei modi più diretti per trovare pace dentro di noi e comprendere meglio il mondo che ci circonda.

Un piccolo esercizio è farsi queste domande:

- 1) Sto ascoltando davvero?
- 2) Siamo disposti ad essere realmente presenti nelle nostre vite?
- 3) Sto bene nell'immobilità e nella solitudine?
- 4) Vedo, tocco e sento con un cuore aperto e sensibile?
- 5) Siamo disposti a vivere semplicemente il momento così com'è?
- 6) Riesco a lasciare andare il passato e il futuro per stare nel presente?
- 7) In che altri ambiti possiamo trovare profondità, la pace e l'intimità che cerchiamo se non qui?

Ti lascio con una frase che mi è sembrata illuminante, tratta da un libro preso a Madrid:

"Quando uno si libera dell'illusione della propria importanza, tutto fa meno paura"

della scrittrice Rosa Montero, libro: "La ridicola idea di non rivederti più" (biografia di Marie Curie, la donna, non la scienziata)

Namastè. Gabi

