



fao
Casa
gazette

FEBRUARY 2013

Mensile - No. 2 2013 - Reg. Trib. N. 574 dell'8/10/1990

Tramonto

Competition "The most beautiful fairy tale"

**Letter from Melbourne:
Introducing
the Known World**

**20 Anni di TaiJi Quan
e Qi Gong alla FAO**

Viterbo

Tintarella di luna

**A Photographic Souvenir
of my Italian Holiday**



TRAMONTO

di Laura Guerrini

Un sole che dopo una giornata colma di gioie e di dolori
Di calore e di freschezza
Di entusiasmo e di noia
Si cala nell'acqua
Quasi volesse annullare e dimenticare
Il peso di una giornata ormai sempre
Più
Uguale alla precedente

Nello stesso modo io
Ora
Osservando il suo rossore
Che sempre più si attenua
Dentro un mare blu e sempre più blu

Vorrei

Eludere da qualsivoglia problema
Da qualsivoglia situazione
E con ciò non affannarmi più verso un domani
Che forse mai più risorgerà
O che comunque semmai rinascerà
Non avrà l'intenso blu della mia infanzia

Allorché

All'ombra di un sole che tramontava
Sorgeva dal profondo del mio Io
L'infinita voglia di vivere

fao CASA gazette

The "FAO CASA GAZETTE" is the registered title of the journal of the FAO STAFF COOP

FAO Staff Coop Board

Chairman:	Enrica Romanazzo
Vice-Chairman	Mario Marei
Secretary:	Valentina Delle Fratte
Treasurer:	Adriano Fava
Publicity Officer:	Edith Mahabir
Members:	Cynthia Edwards Alessia Laurenza Patrizia Ragni
Auditor:	Studio Tributario Associato
Direttore Responsabile:	Patrizia Cimini
Editorial Committee:	Edith Mahabir, Peter Steele, Danilo Mejia, Alexia Di Fabio, Bouchra El Zein Enrica Romanazzo,
Cultural Activity:	Patrizia Ragni

Sports Activity: Alessia Laurenza

For Advertising:
STAFF COOP OFFICE
Viale delle Terme di Caracalla - 00153 Roma
Tel: 06/57053142 or 06/57054112 - Fax 06/57297286
E-mail: FAO-STAFF-Coop@fao.org
Website: faostaffcoop.org

Printing by: NEW INTERSTAMPA - Roma
Via della Magliana, 295 - Tel. 06.55282956 Fax 06.55178798
Finito di stampare: Febbraio 2013

Contents

FEBRUARY 2013

Cover:

Carnevale di Venezia

©photo by Sara Bernabè

- 2** Tramonto
di Laura Guerrini
- 5** Competition "The most beautiful fairy tale"
- 10** Letter from Melbourne:
Introducing the Known World
by Peter Steele
- 14** 20 Anni di TaiJi Quan e Qi Gong alla FAO
di Enzo Bordi
- 19** Viterbo
by Jill Stevenson
- 20** Tintarella di luna
di Flavia Carbonetti
- 26** A Photographic Souvenir of my Italian Holiday
by Bearl Yuille
- Recipes: Cestini di formaggio con carote e zucchine
Corn Soup
Sea Beam (orata) with potatoes and tomatoes

Typewritten electronic contributions for the FAO CASA Gazette are welcome. These can be in English, French, Italian or Spanish - articles, poems, drawings, photographs, etc. in fact anything interesting that staff members and/or their families in Rome or the field may like to contribute. No anonymous material will be accepted, and the Editor reserves the right to choose and/or reject material that is not in keeping with the ethics of the Organization. Send contributions electronically to the Editor at FAO-STAFF-Coop@fao.org or leave signed copies with the COOP Office on the ground floor of Building E. The deadline for editorial material is due on the 1st of the month preceding the date of issue. The Editor may schedule articles according to the priorities and editorial requirements of the FAO Staff COOP. The FAO CASA Gazette is published every month.

The FAO Staff Coop does not take any responsibility for commercial advertisements published in the Casa Gazette or for services rendered by third parties according to conventions stipulated with the FAO Staff Coop.

FAO STAFF COOP

STAFF COOP OFFICE

Bldg. E Ground Floor Ext. 53142
Monday-Friday 9.00 - 13.30
WFP
1st and 3rd Tuesday of each month

Services and Special Interest Group

MEMBERSHIP

Full membership of the COOP is open to all staff of FAO/WFP. Associate membership is available for spouses and those who work with FAO and associated UN agencies. The COOP Share is € 25.00 "una tantum", annual dues for both categories are € 20.00 for singles and € 28.00 for families. Apply for membership at the COOP Office (E.016) Monday-Friday 9.00 - 13.30.

Staff Coop Services	Hours / Location	Extension
Housing Service	Monday-Friday 9.00 - 13.30 Coop Office E.016	54112
Information	Monday-Friday 9.00 - 13.30 Coop Office E.016	54112/53142
Library	Monday-Friday 11.30-14.00 E.008	53479
Theatre Booking	Monday-Friday 9.00 - 13.30 Coop Office E.016	53142
G.A.D.O.I.	Tuesday 10.00-12.30 (by appointment) E.014	52893
Garment Repairs	Tuesday 13.00-17.00 E.020 Friday 08.00-12.00 E.020	56069
Dry Cleaning	Monday 14.00-17.00 E.020 Thursday 14.00-17.00 E.020	56069
Staff Lounge	Building D, Ground floor	
Language Classes:		
Italian	Monday & Wednesday 13.00-14.00 E.021 Monday to Thursday 17.00-19.00 E.021	53142
Russian	Friday 12.00-14.00 E.020	53142
INPS Consultant	Friday 14.30-17.30 (by appointment) E.014	53142/54112
Staff Lawyers	Thursday 13.30-15.30 (by appointment) E.014	53142/54112
Notary Service	First e third Tuesday 14.30-16.00 (by appointment) E.014	53142

JOIN OUR ACTIVITIES

Cultural	Contact	Extension
Adventures in Self Discovery	Mr M. Boscolo	54424
Ancient Budist Wisdom	Mr E. Kaeslin	53213
Antroposofia	Ms A. Vittorini	52422
Artists	Ms I. Sisto	53312
Caribbean Cultural	Ms S. Murray	56875
Childrens	Ms V. Delle Fratte	54015
Choir	Ms A. Alberighi	56651
Coro N		
Dancing:		
Dancercise: Zumba	Ms M. Manuel	53820
Salsa	Mr A. Kohli	53374
Tribal	Ms M. Derba	54589
Drama:		
English	Ms J. O'Farrell	56550
Italian	Mr P. Tosetto	53585
Feldenkrais Method	Ms G. Pistella	54629
Gospel Choir	Ms S. Mann	56168
Hispanic Cultural	Ms M.E. Gazau	54072
Human Values	Mr A. Banzi	54817
Music Therapy	Ms N. Rossi	56253
Pet group	Mr P. Trippa	55150
Philippines Cultural	Ms D. Mendoza-Galasso	56240
Pranic Healing	Mr R. Krell	52419
Sensory Evaluation	Ms B. Burlingame	53728
Tai-Chi	Ms G. De Santis	53344
Hatha & Raja Yoga	Ms C. Spadaro	52255
Yoga Basic	Ms E. Donch	55715
Yoga Ayurvedica	Ms E. Mahabir	53142
SPORTS		
Angler's	Mr M. Evangelistella	52127
Athletics	Mr D. Gargano	54024
Basketball	Mr D. Catton	22273
Badminton	Ms I. de Borhegyi	56174
Beach Volley	Mr F. Jimenez-Aureli	53908
Cycling	Mr F. Calderini	53828
Darts	Ms C. Canzian	52617
Football Men	Mr M. Staffilani	53268
Football Women	Ms R. Nettuno	56742
Golf	Mr A. Stocchi	55276
Gymnastics:		
Eutonic	Ms B. Bouyssieres	56453
Flowork	Ms C. Park	54734
Fitness & Muscle Toning	Mr C. Pardy	54087
Lotte Berk	Ms M. Van Arkadie	56835
Pilates	Ms C. Hirsch	54243
Table Tennis	Mr B. Bultmeier	53008
Tennis	Ms A. Gabrielli	53012
Volleyball Men	Mr G. Trobbiani	53142
Volleyball Women	Ms A. Laurenza	55344

**All activities are
for Staff Coop
Members only**

Competition: “The most beautiful fairy tale”

In the age of computers, mobile phones, social networks, facebook, twitter, what's app and all the rest of it let's find once again the old traditions and entertainments of the past. Let's engage together and encourage our children not to lose the pleasure of writing and most of all the pleasure of dreaming.....



The FAO Staff Coop is happy to announce the competition 2013 to award the fantasy and creativity of our children through “**The most beautiful fairy tale**”.

Requirements of the competition:

- Participants:** All FAO and WFP staff's children between 7 and 13 whose parents are members of FSC;
- Language:** Italian and all other UN official languages;
- How to:** Fairy tale must start with: “C’era una volta.....” “Once upon a time....” “Il était une fois....” “Había una vez.....” etc.
- Deadline:** Aprile 2013
- Prize:** The winning fairy tales will be published on the FSC Gazette with the pictures of the winners, prior to parental consensus of course.

Prizes will be as follows:

- 1st prize € 50 (in coupons to be spent on books /dvds);
- 2nd prize € 25 (in coupons to be spent on books /dvds);
- 3rd prize € 15 (in coupons to be spent on books /dvds).

Concorso “La favola più bella”

In tempi di computer, telefonini, social networks, facebook, twitter, what's app e chi più ne ha più ne metta.... è bello ritrovare le vecchie tradizioni ed i passatempi di una volta. Adoperiamoci insieme per non far perdere ai nostri figli il piacere di scrivere, di usare la fantasia e soprattutto di sognare.....



La FAO Staff Coop è felice di annunciare il Concorso 2013 per premiare la fantasia e la creatività dei nostri figli attraverso “La favola più bella”.

Requisiti del concorso:

Partecipanti: Tutti i bambini tra i 7 ed i 13 anni figli di staff FAO e WFP i cui genitori siano soci della FSC;

Lingua: Italiano e tutte le lingue ufficiali UN;

Termini: Iniziare la favola con “C’era una volta.....” “Once upon a time....” “Il était une fois....” “Había una vez.....” etc.

Termine ultimo: Aprile 2013

Vincita: Le favole vincenti saranno pubblicate sulla Gazette con le foto dei vincitori, ovviamente previa autorizzazione dei genitori.

I premi verranno assegnati come segue:

- 1 premio Euro 50 (in buoni per libri/dvd);
- 2 premio Euro 25 (in buoni per libri/dvd);
- 3 premio Euro 15 (in buoni per libri/dvd).



Giuseppe De Biase

Experienced, award-winning
Tailor in downtown Rome
High-quality men's clothing at a
reasonable price. Only the best
quality materials are used.

VIA NOVARA 31, 00198 ROME
TEL. 3488136823 (Italian please)



AUTONOLEGGIO CON CONDUCENTE

Fabio e Luca

**Roma - Fiumicino - Ciampino
Airport**
Transport shuttle car service
**Transfer da e per tutte
le destinazioni**
**Auto: Mercedes classe S
Mini Van**

Fabio - Cell. 347-1707798
Gianluca - Cell. 338-3644737

Fao Staff Coop Library

The fee for borrowing a new book is 1,00 euro per week.
• Fines for late new books will be 1,20 euro per week.
• Fines for late old hardbacks will be 1,00 euro per week.
We will also be charging a small fee of 5 euro for new
members to join the library.
If you or anyone you know has any newish good condition
paperbacks they would like to donate to the library we
would be very grateful. (English, French, Italian)



Dr. Piersevero Rossi

Phlebology Angiology Doppler ultrasound

Ancien Attaché du Service de Chirurgie Vasculaire du CHU de Nantes

Expert in innovative aesthetic minimally invasive treatments
of varicose vein

Italian, French and English spoken - VANBREDA PROVIDER
Rome Vein Institute: Via R. Lanciani 69, 00162 Roma
(Metro Bologna o Annibaliano)

Tel. 0698182412 Cell. 3355602330 info@asval.it www.asval.it

STUDIO DENTISTICO MARULLO

MARIA NURI MARULLO MD. DDS
Dentofacial Orthopedics & Orthodontics
Dental Prevention & Pediatric Dentistry
Esthetic Dentistry - Endodontics



S.I.E.
Società Italiana
di Endodonzia



VANBREDA PROVIDER

www.healthysmileinrome.com



PAOLO MARULLO DDS
Ca. License n.° 2542
Oral Surgery Implantology
Prosthodontics Periodontics



CREDIT CARDS - BANCOMAT - FREE DENTAL CHECK-UP - ENGLISH SPOKEN
for APPOINTMENT or Emergency: 06.44291526 or 335.6236809 (9am to 9pm - mon. to sat.)
Via Imperia n.°1 - 00161 Roma - E-mail: info@healthysmileinrome.com
line B - Stop Policlinico (directly 5 stops from Circo Massimo) - walk down 3 mins.
Aut. n. 115 del 28 Giugno 1999



Dr Gabriel E. Buntin
Munich University
Orthopedic Trauma Surgeon
X-ray and Ultrasound facilities

English - French - Italian - German
Van Breda and De Besi-Di Giacomo affiliated
From Monday to Friday

Viale Aventino 38 - 00153 Roma
Tel: 06.57289413-501 Fax: 06.5759483
info@aventino38.it www.aventino38.it



Dr Gian Piero Delzoppo
Pediatrician (Specialization in Homeopathy
and Pediatric Allergology)

Italian - English
Van Breda affiliated
Every Friday
on appointment

Viale Aventino 38 - 00153 Roma
Tel: 06.57289413-501 Fax: 06.5759483
info@aventino38.it www.aventino38.it



Dr. Livio Antinucci
Osteopath
Italian - English
De Besi-Di Giacomo affiliated
Every Monday and Friday
by appointment

Viale Aventino 38 - 00153 Roma
Tel: 06.57289413-501 Fax: 06.5759483
cell: 338.7709048
info@aventino38.it www.aventino38.it

Ikebana Courses 2013 every Tuesday - Room E-021 between 12.00 and 14.00 hrs with Bhawna Maru



Cost of lesson is €20.00 including flowers
which you take away. Course begins on
Tuesday 5 February 2013

Register now at **FAO Staff Coop Office**





ST. STEPHEN'S SCHOOL
Day & Boarding International High School...
...in the heart of Rome



Building futures since 1964

- Non-profit, co-educational, non-denominational day & boarding school for students aged 14-19
- International Baccalaureate Diploma Program & Advanced Placement
- Diverse range of summer programmes

Accredited by the New England Association of Schools and Colleges and the C.I.S.
 Via Aventina, 3 00153 Rome, Italy | Tel. +39 06 575 0605 | www.sssrome.it



Francesca Fortuna

Fisioterapista - Specializzata
 in Osteopatia
 Trainer di Gyrotonic Level One

Piazza Armenia, 12
 00183 Roma
 San Giovanni - Re di Roma
 Tel. 06 88.93.07.18
 Cell. 329 91.80.363
info@fisioterapiafortuna.it
www.fisioterapiafortuna.it

Dr. Corinne Perissé
 Medico Psicoterapeuta
 Francese - Italiano

Aventino Medical Group
 Via S.Alberto Magno 5, Roma
 Tel. 06 57 80738
 06 57 288349
 Via Etruria 22, Roma
 Cell: 349 50 49960



AMERICAN DENTAL STUDIOS

Our Practice is composed of 4 Specialists:

Our American Dentist with a degree from U of M.
 Available everyday including Holidays for all emergencies. Our Canadian Endodontist who uses the latest computer technology completing a Root Canal in only one visit. Our Orthodontist is specialized for adults & children. Our implantology specialist uses only American Implants.

Viale Europa 331 (100 meters from **M** EUR Fermi)
 (only 12 minutes by Metro from FAO)

Viale Castel Porziano 434/f, Infernetto

By Appointment Only - Tel. 3339.06.1799 or
contact@americandentalstudios.com
www.americandentalstudios.com



CIAGITALIA
 CENTRO DI LINGUA
 E CULTURA ITALIANA

Intensive/Non intensive courses
 Day/Evening – Small groups
 CILS/CELI exam preparation
 Courses at home/office

TRY A FREE LESSON
10% OFF
 Via delle Frasche, 5 - Metro B, CAVOUR
 Tel./Fax 06/4814084
www.ciao-italia.it info@ciao-italia.it



RESORT LA ROCCHETTA

"SPECIAL OFFER FOR UN STAFF"

Via Giulio Gall i, 41 - 00123 Roma - Tel. 06.303.666.33
info@resortlarocchetta.com - www.resortlarocchetta.com



Letter from Melbourne: Introducing the Known World

by Peter Steele

Escaping the northern hemisphere for the winter months means missing out on skiing, but the home. Well, there's a deal of world out there to explore and, as far as most of us know, you only get one chance at owning that package of organic chemicals, water and pigments that you see when you look in the mirror of a morning. It's that thing about 'Use it or lose it'. This, then, is Australia through the eyes of a newcomer:



First glimpses of Melbourne

The original inhabitants of the lands around what is now Port Philip Bay were hunter-gatherers who belonged to the Wurundjeri, Boonwurrung and Wathaurong tribes. They made up a population estimated at 20,000 who had lived in the area for 30,000-40,000 years before the arrival of the first European settlers from the early Nineteenth century on. But you would be hard pressed to acknowledge this historical background when arriving in this most benign of Australian cities for the first time - from the main international airport 25 km NW of the city centre - and the sprawling urban development

that provides that first glimpse of the city. Arrive at night and the clarity of the air, the spaciousness of the roads around you and the expanse of high rise buildings stretches the imagination as the Tullamarine Freeway crosses the Bolte Bridge to the west of the city. The aboriginal peoples have long gone; relegated to the history of the photographs, files and stories that describe them in the Melbourne Museum. Instead there is this panoramic image of a modern city of four million people (and counting) with 'Docklands' in the foreground - the modern redevelopment of the original waterfront wharfs and harbour - and, dominating the city in the foreground the imposing structure of the new, but currently defunct, Southern Star Ferris wheel.

Southern Star

Great idea, an asset to be cherished and projecting a contemporary view of a city at ease with itself as the world's most livable city according to the Economist (*with four of the other top 10 contenders also listed in New Zealand and Australia - you need to speak English to get on the list*) with or without a giant Ferris wheel. In any case, not working is simply a glitch along the way - albeit an expensive one - for the largest structure of its kind in the





Southern hemisphere. The height of a 40 story building, it appears forlorn and part-dismantled as the result of structural defects found after A\$100M was spent building it, two-year delay before opening and just 40 days public use during summer 2009. Redesign and reconstruction under the direction of world renowned engineering companies originally involved with similar Ferris wheels in London and Singapore has been underway since 2011 and the owners are expecting to re-open in 2013. But don't hold your breath on this one given the complexity of construction and

the vagaries of the sometimes severe prevailing winds that play havoc with the cranes and service lifts of this most exposed and challenging of structures. One thing is certain – it won't be open this summer for, although the new ring with its structure has been completed, the 21 passenger capsules remain to be attached. And then you need time for commissioning and trials. There are simply too many reputations riding on failure second time round. And then there's the contrast with that other icon of popular beachside public entertainment in Melbourne – Luna Park St Kilda – to the SE of the city; currently 100 years young in December 2012 and boasting the world's oldest continually operated roller coaster. More on that one later, but if you are visiting this week-end there should be the delights of the Edwardian dressage and the costumes of those earlier times planned– with raids on the local charity shops or grandma's closet - as many visitors get into the mood of the holiday period run up to Christmas. And, if you can't actually get there, then iPhone have an app available: *'Melbourne Historical'* that will introduce you to 100 years of change.

Why Melbourne?

Why not indeed – and who would credit the name from a British Prime Minister of the day when the city was first established in the mid-1830s, almost 50 years after the first Europeans had arrived on this most isolated of continents. Except this was a time of ascendancy for the British Empire and you only have to track the rise and subsequent demise of this particular Nineteenth century empire by the legacy of the names, culture and language that cover the modern globe. Australia more than most places exemplifies the power of the Victorian adventurers; a place to dump unwanted criminals for almost 100 years (after the loss of the North American colonies) and then, part of the scramble for gold, diamonds and other metals that shifted people – Europeans, predominantly, but also Chinese and others into the backwoods of southern Africa, the west coast of the Americas and Australia/New Zealand. Wander upcountry Victoria and you can explore the small towns that owe their heritage to the gold rush of the 1850s and, for the Melbourne of that time, largely created the central city that exists today. The city was home to around 25,000 prior to the discovery of gold in 1850 and, months later, the population had doubled making it the largest city in the country; and the city continued to expand exponentially for the next 15 years whilst the gold lasted. Mining declined, but the influx of people and investment funds continued and the country established the institutions, networks, education and socio-economic strength - much of built upon land speculation - that, by the mid-1880s, had made it one of the richest countries in the world. After London, Melbourne had

become the largest city in the British Empire. The descriptor ‘*Marvellous Melbourne*’ was coined to describe this Nineteenth century wealth, and remained in use throughout much of the Twentieth century.

Central Melbourne

And you can catch a glimpse of this wealth, investment and colonial heritage in the structures, fine original buildings, transport networks and cityscape that exists today. The original Victoria Port in downtown Melbourne may have shifted from commerce to housing, recreation boating and tourism as container shipping has changed trading networks everywhere during the past 50 years, but the container ships (and the cruise ships) continue to arrive making the Port of Melbourne the busiest in the country. Elsewhere the



original grid pattern of streets of the central city laid out by Robert Hoddle in the late 1830s (and known thereafter as the ‘*Hoddle Grid*’) and largely developed during the Victorian years continues to provide the hub of the modern metropolis – known as the ‘*Central Business District (CBD)*’. You can follow the start of the city on the banks of the River Yarrow from the electronic floor model in the Melbourne Museum. Location and growth in population matched newly designated housing areas, the construction of the suburban rail network, and the attraction of the beaches to the south-east of the city.

City expanding

Home to 4.3M people today the city covers an area of around 7,000 km², and you can easily project forward to 2050 when it will be home to estimated 6M that will probably cover the entire 260 km perimeter of Port Philip Bay – the shallow inland bay of 2 000 km² that links the city to (and protects it from) the impact of the Southern Oceans at Bass Strait – the 240 km of open sea between Tasmania and the mainland. And if the heritage of fine colonial building and the Victorian and Edwardian suburbs in which they can be found provides an image of history in the making, the modern take on the city and its people is one of leafy two-lane boulevards, wide-open suburbs of independent and single level houses surrounded by gardens with cars parked in driveways and nose-to-tail of an evening when the commuters have returned home; for the city has grown in recent years on the basis of the motorcar. Equally, it is now home to a diversity of people that quickly identify the Asian future that beckons, for this is modern society of multi-ethnic variety – all shades and colours; and all sizes and shapes. That original White Australia policy introduced at the time of federation at the turn of the Twentieth century was the result largely of the racial antagonism of the late Nineteenth century – competition for gold, work and land - that became a casualty of the Second World War, the continental-scale movement of people that followed and, importantly, the dismantling of politico-social barriers that led to new countries, shifts in civil rights and greater social understanding throughout much of the industrial world of the day. The Policy was dismantled during the 1950s & 1960s and was finally killed off in 1975. It is no accident that the second and third most popular surname in the Melbourne ‘*white pages*’ (the telephone directory) today are ‘*Nguyen*’ and ‘*Singh*’; and they are rapidly homing in on ‘*Smith*’ ■



@ photo by Antonio Messina



STUDIO DENTISTICO
Dr. CECILE HELENE CHARPENTIER
Dr. SERGIO BRESCIA
 Medico Chirurgo Specialista
 Protesi Conservatoria Chirurgia - Implantologia Ortodonzia
 English, French and Swedish spoken
 Piazzale Ardeatino n. 6 Roma
 Zona: San Saba (5 mins. from FAO)
 Additional 10% discount throughout 2013
 Tel. 06 5748070 (Preferably by appointment)
 Cell. 338 4655835 - www.sergiobrescia.com
 (Free estimates given)
VAN BREDA PROVIDER

HOME LOANS
MORTGAGES

DR. VALTER D'ANGELO
 BARCLAYS MUTUI E PRESTITI

MOBILE: 335 702 15 79
v.dangelo@relebarclays.com



ST GEORGE'S
 BRITISH INTERNATIONAL SCHOOL

- Established in 1958
- Over 60 nationalities represented
- IGCSE & International Baccalaureate program (100% pass rate in 2011)
- Ages 3 to 18

EARLY APPLICATION IS RECOMMENDED
 Email. secretary@stgeorge.school.it

Via Cassia km 16, La Storta, 00123 Roma • Via Lazzaro Spallanzani, 14, 00161 Roma
 Tel. +39 06 3086001 • Web. <http://www.stgeorge.school.it>

Il 5 Marzo 2013

20 ANNI DI TAIJI QUAN E QI GONG ALLA FAO

di Enzo Bordi



Da quel lontano Marzo 1993 sono trascorsi 20 anni da quando il *Qi Gong* e *Taiji Quan* di **Min** (**Paola Wu Min Yi**) si è diffuso alla FAO, dico di Min in quanto prima c'era stato un altro bravo insegnante Grant Muradoff, ma la maggiore diffusione e longevità del corso è stata ed è con Min. Formatasi in Cina prima all' ISEF di Pechino e a *Shaolin*, ha appreso numerosi stili esterni come il *Chang Quan*, *Nan Quan*, stili tradizionali (*Cha Quan*, *Tonbei Quan*) parallelamente allo studio degli stili interni, a *Taiyuan* per il *Tai Ji* stile *Yang* con il Gran Maestro *Yang Zhenduo*, e per l'apprendimento del *Tai Ji* stile "Chen" si è recata alla fonte nel villaggio di *Chenjiagou*. Nel 1989 diviene la prima campionessa nazionale di *Taiji Quan* per la Federazione Italiana Arti Marziali Cinesi. Nel 1990 nella prima gara di *Taiji Quan* del CONI è medaglia d'oro e così pure nel 1991, divenendo cintura nera. Non poteva farsi mancare una visita nel *Wudang Shan*, una delle montagne sacre del Taoismo, in cui ha vissuto il leggendario Zhang San Feng, considerato l'ideatore del *Tai Ji* che viene definito uno stile interno poichè differisce dalle arti marziali esterne in cui lo scopo è soprattutto orientato al combattimento così come la preparazione di tipo atletico muscolare. Non è che nel *Tai Ji* e *Qi Gong* manchino l'agilità e l'attivazione di muscoli e tendini ma lo scopo principale è la ricerca dell'equilibrio inteso come centratura ed allineamento del corpo nelle esecuzioni delle posture e forme ma anche come equilibrio emotivo e psichico cioè la ricerca dell'armonia con se stessi e con gli altri fino alla massima aspirazione di sentirsi in armonia con l'intero universo. Potete immaginare quale fosse per me il desiderio, per due volte alla settimana, di utilizzare l'ora del pranzo invece del solito pasto per 'nutrirmi' di sfere di luce, onde del mare, voli di uccelli, danze con l'arcobaleno, muovere le mani come le nuvole, spargere una manciata di stelle nel Cielo, ondeggiare lievemente come alghe in fondo al mare o come canne al vento o remando in piedi su una barca e magari gettare la rete come un pescatore ed ancora stare a cavallo e scoccare una freccia od imitare il drago che entra ed esce dall'acqua, o la gru bianca che dispiega le ali al vento, o il gallo d'oro che si solleva su una sola gamba, il balzo della tigre, la fata che indica la strada e la cicogna che volge lo sguardo alla luna. Questo era il nostro 'nutrimento' che, come potete capire, saziava principalmente la fame dello spirito e dell'anima (il Cielo) non trascurando ovviamente il movimento armonico del corpo (la Terra) e far affiorare così la consapevolezza di noi uomini posti "Tra Cielo e Terra", nome che Min ha usato per la sua Associazione. Nei giorni in cui non si poteva utilizzare la palestra della FAO, ricordo che abbiamo praticato in varie parti della zona: nei giardini del comune di Roma in viale Guido Baccelli, nel giardino e nelle sale della Casa di Riposo e nell'atrio della Basilica di Santa Balbina, nel Vivaio Le Mura (Centro Bonsai) nello Stadio delle Terme, nel cosiddetto "biscotto" di fronte alla FAO dove si va a fare jogging ed in altri posti all'aperto decisi





OTTICA AVENTINO

L'ottica migliore con cui guardare il mondo



- Personalized Eyewear - all the best makes
- Ultra-fine Lenses
- High-quality Service
- Varifocali and Stigmatic contact lenses
- Special Prices for Sunglasses
- Open August

Open from 9.00 to 19.30 non-stop, Monday to Saturday

Computerized eye test-free of charge. Special Prices for FAO staff

Viale Aventino, 78 • 00153 Roma • Tel. 065.758.413 • Fax 065.713.7451 • info@ottica-aventino.com • www.ottica-aventino.com

CABINET DENTAIRE / DENTAL CLINIC

Dr Benoît Brunet

Chirurgien-Dentiste - Docteur en Chirurgie-Dentaire

Diplômé de la Faculté de Médecine Toulouse III

Soins Conservateurs et Esthétiques, Traitements Prothétiques
Chirurgie Parodontale et Implantologie (Straumann) - Orthodontie

Viale Aventino, 102 (FAO) - M° Circo Massimo ou Pyramide

Tel : 06 57 25 06 25 Cell : 339 57 97 543

French Dental Clinic Rome (Odontaiatra-Ortodontista) / Email : dr.b.brunet@gmail.com

WebSite : frenchdentalclinicroma.com

CONSULTATION / DEVIS GRATUIT

Member VanBreda

Langues parlées : Anglais, Italien, Français

Please enter this new address in the address line of your browser,
remembering to save it in your favourites



Dr. Gian Piero Di Marco
Otorhinolaryngologist and
Cervico-Facial Surgeon

Italian - English

Vanbreda and De Besi-Di Giacomo affiliated

Every Wednesday

by appointment

Viale Aventino 38 - 00153 Roma

Tel: 06.57289413-501 Fax: 06.5759483

info@aventino38.it www.aventino38.it



*It's not just what you
learn, it's how
you learn it.*

At Marymount we make it our mission to ensure that students think creatively, reason critically, communicate effectively, and learn continuously. To learn how your child could benefit from a Marymount education, **please visit us.**

Marymount is a Pre-K-12, private, Catholic school welcoming all faiths and offering an American curriculum and IB diploma.



MARYMOUNT

INTERNATIONAL SCHOOL ROME

Via di Villa Lauchli 180

00191 Rome

(+39) 06 362 9101

www.marymountrome.org

anche all'ultimo momento ma nella natura . Come giocolieri o artisti di strada non era tanto importante il luogo ma il creare, nel suo insieme, l'atmosfera interiore adatta ed a sentirsi nello stesso tempo isolati e partecipi del mondo circostante.

Dopo qualche anno di pratica, alcuni di noi volevano intensificare la conoscenza del *Tai Ji* e abbiamo convinto Min ad organizzare un corso per diventare più esperti ed addirittura "istruttori". Il primo corso, in cui sono felice di aver partecipato, è durato 3 anni più un anno di assistenza; si è svolto in tre parti

seguendo i principi del *Tai Ji* dando risalto anno per anno agli aspetti corporali, emotivo-psichici e filosofico-spirituali , prendendo come base la Tradizione Orientale (il *Qigong* come l'Agopuntura è parte della Medicina Tradizionale Cinese) e, per intuizione di Min, confrontando gli stessi aspetti con la Tradizione Occidentale (Tecniche Posturali, Psicologia psico-corporea, etc..). In questo modo abbiamo avuto l'occasione di ascoltare e conoscere molti docenti e professionisti che ci hanno dato una ampia visione sui 2 fronti culturali e stimolo di continuo apprendimento. I viaggi in Cina, seguendo in parte l'iter della nostra Maestra, li ricordo come un'esperienza di vita fondamentale, avventurosa, ricca di conoscenze, gioiosa e culturalmente proficua ed ancora oggi cerco di frequentare i seminari con i Maestri cinesi quando sono in Italia ed in Europa. Passare poi da allievo a istruttore è una ulteriore nuova avventura e ti accorgi che mentre cerchi di trasferire le tue conoscenze e l'amore per questa arte, in realtà stai ricevendo l'entusiasmo del principiante e la passione di chi continua a seguirti e quando un allievo ti chiama maestro, ti suona un pò strano perchè per te, i Maestri con la M maiuscola sono altri, ma in fondo, in fondo ti fa piacere. Molti sono i colleghi FAO che hanno praticato con Min durante questi venti anni e molti altri che venivano appositamente dalle più svariate parti di Roma ma di quelli che sono stati veramente assidui e tenaci per una buona parte di tutto questo tempo mi piace ricordare alcuni nomi storici come Julia Matthews che fin dall' inizio ha anche agito come coordinatrice ed è tuttora praticante, Yves Freypons che nonostante la sua robusta mole si muove in modo leggero, armonioso ed elegante, Alessandra Liquori (UNICRI) che continuò a frequentare anche quando il suo ufficio fu trasferito, Jarmo Kauppinen, diventato istruttore, Viola Raffaella che essendo già in pensione, ci accompagnava con la macchina dalla FAO alla sede dell'Associazione di Min in Largo Giovanni Chiarini per farci risparmiare tempo, ed infine Micaela Laurelli che predilige la forma di *Tai Ji Jian* (con la spada) e che tutt'ora frequenta



le lezioni facendo il percorso da Latina a Roma. Ora nuove generazioni della FAO continuano i corsi di *Tai Ji* a cui porgo i miei auguri per la pratica dei prossimi venti anni e colgo questa occasione per ringraziare la mia prima Maestra Paola Wu Min Yi per avermi fatto conoscere ed amare questa meravigliosa arte di vita e per salutare tutti i miei colleghi ancora in servizio che leggeranno questo articolo e che ricordo affettuosamente ed a cui consiglio vivamente l'apprendimento del *Tai Ji Quan* per il loro totale benessere ■



Viterbo

by J. Stevenson



Whenever my sister comes to Rome for a holiday we always visit one of Italy's Medieval cities. This time we visited Viterbo as it is very close to Rome (about 100 km). The historic centre of the city is surrounded by medieval walls, still intact, built during the Eleventh and Twelfth centuries. Entrance to the walled centre of the city is through ancient gates. Just to wander through the medieval streets and lanes is really a wonderful sight and, although it was very cold, we managed to see a great deal. It was a real pleasure at lunch time to enter into one of the lovely old restaurants in the area of San Pellegrino, to have lunch and to warm up. I have included below a short history of the city from internet.

History

This area was the centre of the Etruscan civilisation, whose remains are dotted around the countryside, and a later Roman town was situated nearby at Ferento. It was in the Middle Ages, however, in the Twelfth and Thirteenth centuries, that Viterbo attained real importance. While the city of Rome struggled through chaos and feuding, Viterbo became a favourite refuge for embattled popes. It may seem surprising now, but there was a time when Viterbo was larger and more successful than Rome, and much of its fine architecture, such as the Papal Palace, dates to this era. Later, when the Popes returned to Rome the town faded in importance. Prior to the unification of Italy, Viterbo formed part of the Papal States.



The main attraction of Viterbo is the town's medieval architecture: the remains of its grand Papal Palace (*Palazzo dei Papi*) and the humbler mediaeval lanes. Other individual sights of interest include a couple of museums, the town Cathedral and a selection of other buildings



and churches. Thanks to the town's lack of development since its heyday in the Middle Ages, it is now famed for one of the best-preserved medieval centres in Italy, popular with film crews in search of authentic atmosphere. A pleasant half-hour can be spent wandering the medieval lanes of San Pellegrino, a historical area of unaltered stone houses with the original external staircases, little lanes, squares and towers. Viterbo is also a popular destination for antique hunters, with antiques fairs and little shops along the medieval lanes ■

Carnevale 2013 a Viterbo e dintorni



Il Carnevale di Ronciglione è probabilmente il carnevale più grande e fastoso della provincia di Viterbo con sfilata dei Cavalieri Ussari, sfilate di maschere, balli, carri allegorici e corsa dei cavalli senza fantino.

Il Carnevale di Acquapendente Si svolge a Acquapendente, Viterbo (Lazio) da domenica 3 a martedì 12 febbraio 2013. Una delle manifestazioni di carnevale più importanti del viterbese è il Carnevale di Acquapendente, che si

unisce alla Sagra della Fregnaccia, una frittella fatta con acqua, farina, grasso del "cianchetto" del maiale, arricchita con formaggio pecorino o con zucchero per la versione dolce, o anche con cioccolata. **Il Carnevale Civitonico** si svolge a Civita Castellana, Viterbo (Lazio) da giovedì 7 a martedì 12 Febbraio 2013.

Corrigendum

*Albero di Fico
e l'ho inseguito pregato di... (errore di stampa)*

ScART for Solidarity

by Edith Mahabir



In October 2012 I accompanied a friend to the Borghetto Flaminio Garage Sale which takes place every Sunday (from October to June) where people sell everything from clothing, shoes, costume jewellery and household wares and items and is a haven for collectors of different kinds. We discovered a stand attended by three Africans with peculiar useful objects made out of recycled plastic bags: umbrellas, wastepaper bins in various shapes and sizes, shoppers, document holders, purses, little boxes, etc. I bought a colourful wastepaper bin (see photo). They explained that it was for solidarity to assist refugees and other needy persons and asked us for our e-mail contact if we wanted to know more ... so I left mine. In November I received a message announcing a two-day sale of ScArt items which I forwarded to friends and colleagues – some of whom visited the sale and were very happy to support this solidarity initiative. Spiral did a repeat at the beginning of December and I have just received the report below on the proceeds. Learn more about SPIRAL (recognized by UNHCR) and ScART from the web sites given below.

Dear friends of the SPIRAL Foundation,

*The total generated by SPIRAL during the Holiday Season 2012 is \$ 62,750.00 [Exchange: E.1 = \$1.26]
This amount, in its full entirety (100%), returns to the beneficiaries of SPIRAL'S humanitarian projects to fund:*

- - income generation projects , health insurance, meals, and recreational activities for 20 disabled artisans in Hue, Viet Nam for the year 2013;*
- Ten heart surgeries for children born with congenital heart disease in Viet Nam Hue, Viet Nam (the medical records of 10 children available upon request).*
- Support for 12 refugee craftsmen of REFUGEE SCART, a humanitarian project to benefit political refugees who arrived in Italy in search of protection.*
- The development of humanitarian projects for the benefit of our beneficiaries in Viet Nam and Italy for the year 2013.*

We are grateful for the great support and heartfelt generosity of each one of you.

Thank you, Marichia

Marichia Simcik Arese
Founder - Executive Director

Fondazione SPIRAL Onlus
Via Paolo Mercuri 8 00193 Roma
Cell + 39 335 7067879

www.spiralfoundation.org
www.refugeescart.org

Tintarella di luna

di Flavia Carbonetti



Che fai tu, luna in ciel?

Dimmi che fai,

silenziosa luna.

G. Leopardi

Era partita per riprendersi da un periodo faticoso e quel viaggio in Egitto doveva rappresentare una boccata d'ossigeno per il corpo e per la mente. A causa del brutto tempo quell'

ultima giornata di vacanza era stata di completo riposo. Dopo avere preparato i bagagli per la partenza la donna si era sdraiata sulla poltroncina della veranda del bungalow del complesso residenziale dove alloggiava; l'ultimo della fila, vicinissimo al mare. Cullata dal suono delle onde contemplava il paesaggio; dopo il temporale il mare aveva depositato sulla battigia centinaia di coralli colorati. Uno in fila all'altro come fiori strappati dallo stelo, i coralli sulla spiaggia creavano una sorta di bordura di pizzo multicolore, "un merletto delicato creato dalla follia del mare" pensò la donna e le sembrò di leggere in quel duplice aspetto un segnale fortunato. Serenamente si addormentò.

Al suo risveglio il vento aveva liberato il cielo dalle nuvole e malgrado fosse ancora chiaro ed il sole stesse tramontando un enorme luna piena si specchiava nel mare. La luna in cielo bianchissima, il suo cupo riflesso sulla superficie del mare e poi il rosso del cielo al tramonto creavano emozioni contrastanti. Le sembrava quasi di trovarsi confinata sulla spiaggia di un altro mondo; due lune, un cielo rosso ed uno specchio brulicante di vita di fronte a lei le toglievano il fiato. Travolta da quell'immagine surreale la donna ebbe la sensazione di potere comunicare con l'intero universo e guardando il cielo formulò una domanda: "Chissà chi potrebbe aiutarmi a capire quale scelte fare nel mio futuro. Forse tu luna bianca, che dall'alto vedi tutto chiaramente o forse tu luna riflessa che sondi dalle profondità del mare le misteriose vie del destino?"

"Io posso aiutarti a trovare il cammino. Da quassù già vedo segnata la strada che conduce alla tua felicità" disse luna bianca con voce soave.

"Solo io che sono le profondità degli abissi posso aiutarti a capire gli ostacoli che devi superare per raggiungere la serenità" replicò luna riflessa, con voce profonda.

La donna sussultò e si guardò intorno; non c'era nessuno vicino a lei. Si alzò, fece il giro del bungalow, nessuno. Si pizzicò il braccio. Era sveglia e non stava sognando. Si sedette di nuovo e guardando il cielo con stupore infantile domandò a voce alta "Chi ha parlato?".



"Sono io, el Qamar, la luna. La luce che nella notte illumina la via del viaggiatore".

"Io, io ho parlato. Io sono il riflesso della luna. Sappi che nel riflesso della luce potrai vedere i tuoi difetti e migliorarti. Solo sondando le profondità della tua anima troverai le risposte ai tuoi problemi".

Luna bianca prendendo in prestito un antico aforisma persiano, incalzò "Cerca la luna nel cielo e non il suo riflesso nello stagno".

Luna riflessa replicò "come insegnava un grande Maestro spirituale solo lavando i tuoi vestiti sarai pronta alla rinascita".

Ora la donna ne era sicura; era impazzita. Parlava alla luna e sentiva voci che le rispondevano con infinita saggezza. Troppo riposo!. La sua mente navigava senza timoniere. In fondo però era anche incuriosita e quello che le stava succedendo era un'esperienza singolare. Decise allora di fermare il pensiero, di abbandonarsi all'impossibile, all'immaginario e sfidando il mistero rivolgendosi a quelle due muse pensò: "Sagge le vostre parole, vorrei però un segno reale, un segno che mi faccia capire che questo momento non è sogno, che non è chimera.. In fondo chi di voi rappresenta la verità: tu, luna bianca brilli grazie alla luce del sole e tu luna riflessa non sei altro che un riflesso della luce riflessa di un altro astro".

La luna dal cielo sembrava guardare proprio lei, con tenerezza. Non era il solito faccino meditabondo che guardava il mondo stupito; in quel momento aveva come uno sguardo carico di comprensione, sembrava quasi sorriderle, con benevolenza. Luna riflessa invece guardandola di sbieco le inviava segnali contrastanti come per incitarla ad una presa di coscienza. Entrambe le loro voci risuonarono simultaneamente nella sua mente: "Le nostre parole non servono, sperimenta,

scava, scopri nei meandri della tua anima", ed un fascio di luce bianca proveniente sia dalla luna che dal suo riflesso la colpirono al centro della fronte. La donna



perse i sensi. In quello che doveva essere un sogno vide due dame; una vestita con un abito di tulle color argento impreziosito da rivoletti di cristalli che brillavano come le stelle nel cielo mentre l'altra era vestita con soffice abito di tulle scuro, incastonato di cristalli dalla luce rosso rubino. Entrambe le assomigliavano; lei guardò negli occhi le sue gemelle e le loro pupille non erano altro che luna bianca e

luna riflessa che la scrutavano con intensità. Perdendosi in quell'immensità la donna si sentì fragile ma improvvisamente intuì tutto ciò che lei avrebbe dovuto portare alla luce e tutto ciò che invece avrebbe dovuto cancellare dalla sua personalità per potere percorrere con consapevolezza il cammino terreno che le rimaneva da vivere.

Quando aprì gli occhi era buio. La luna piena, argentea, in cielo brillava più che mai. La donna si alzò dalla sdraio, si stiracchiò e aprendo le braccia ebbe voglia di abbracciare quell'enorme luce nel cielo. E lo fece, metaforicamente strinse a sé quel magico astro ed ebbe l'impressione di diventare tutt'uno con la sua luce per poi brillare di essa. Si sentiva bene, come mai le era successo negli ultimi tempi, più leggera ed un senso di libertà interiore si era impadronito di lei. Forse era merito di quella giornata di riposo, forse dell'aria di mare carica di ossigeno, forse di quella fantastica luna piena, forse di quella giornata allo stesso tempo così magica ed intrigante o forse di quel sogno..... che sembrava così reale. Sorrise alla luna con gratitudine e con un piccolo inchino rese omaggio a quel luccicante, stellato, vibrante, cielo africano. E tutta quella bellezza le diede la voglia di ricominciare a vivere con entusiasmo e rinnovata energia. Improvvisamente all'unisono due voci, una soave ed una più profonda, risuonarono di nuovo nella sua mente "Sii felice". La donna scosse la testa " sento ancora le voci, è proprio ora di tornare a casa". Contemplò ancora per un momento il cielo e con un profondo senso di serenità rientrò nel bungalow canticchiando tintarella di luna.

Tutte le immagini sono dell'artista digitale giapponese KAGAYA

NUOVA DATA – NEW DATE

Sabato 6 aprile – ore 20:15

Grandi Mostre: Tiziano alle Scuderie del Quirinale



Una nuova mostra in questa primavera alle Scuderie per ripercorrere i tratti salienti dell'inarrestabile ascesa del grande Tiziano.

Dagli esordi veneziani, in seno alle botteghe di Giovanni Bellini e Giorgione, all'autonomia acquisita con le grandi tele per i dogi, gli Este e i Della Rovere fino alle committenze imperiali di Carlo V e Filippo II. Decennio per decennio, l'intera carriera di Tiziano sarà rappresentata al massimo livello sottolineando il magistrale senso del colore e l'evoluzione di una pennellata capace di travalicare i limiti dell'immaginario pittorico.

Tra le opere esposte: *Il Concerto* e *la Bella di Palazzo Pitti*, *la Flora degli Uffizi*, *la Pala Gozzzi* di Ancona, *la Danae* di Capodimonte, *il Carlo V con il cane* e *l'Autoritratto del Prado*.

Appuntamento: in via XXIV maggio – davanti all'ingresso delle Scuderie

Durata: 2 ore circa

Costo: (ingresso, prenotazione e whisper) + 8€ visita guidata

Massimo 25 persone

PRENOTAZIONE PRESSO FAO STAFF COOP ROOM E016

Heaven *last of*

10€
LAUNCH TIME MENU

HAPPY HOUR
TUTTI I VENERDI'
DALLE ORE 17.30

CHRISTMAS LUNCH
PRIVATE PARTY

restaurant
LA CUCINA DEL TERRITORIO
TRA TRADIZIONE E FANTASIA
Una valorizzazione della produzione locale,
alla riscoperta del legame con il nostro territorio.

viale di porta ardeatina 119 (M piramide) - info & reservation 06.5743772 - www.heaven.it

THE CHRISTMAS and NEW YEAR COLLECTION FOR OUR NEIGHBOURS - 2012

The amount collected for the Christmas Distribution for 2012 was Euro 6467.
This came in as follows;

ODG (including AUD, OCE, OED, OEK, OSD, OSP)	942
AG	948
CS (including CSC, CSD, CSFD, CSFU, CSH)	918
ES	548
FI	425
FOMD	565
NR	55
TC	265
RETIREES (From FAO AGM and Christmas Party)	
IFAD PENSIONERS LUNCHESES And WFP	
COLLECTION	1741
	60
CASA LIBRARY	
GRAND TOTAL	6.467



It was good to get some traditional donors back on board.

However, at this stage, the collection is still short of target. The party at Santa Margherita took place on Saturday 15th December 2012. It was a happy occasion with a group of singers opening with some traditional Christmas carols and then enjoying the in-house choir. Each year that choir gets better and I thank all the donors who have inspired them. More of you should come to the party. After the singing, impromptu dancing followed and then spumante and panettone. (The photo attached has already appeared from an earlier party. But our neighbour in it is as ready to dance as ever and when I met her outside FAO she asked that I send greetings. She was 80 in October) Once again, the gifts to the residents at Santa Margherita were handed over on 6th January 2013. All 93 of them were given Euro 50 to spend as they wish. It was good to be able to keep this at the same level as last year and not let them down. The Little Sisters of the Poor at San Pietro in Vincoli were given Euro 1200 and the Madre Teresa Nuns at San Gregorio on the Celio Euro 460. For these latter two, the distribution was down on last year. As demands on them increase, I hope we can add to this with an Easter/Spring Collection. Both the Little Sisters of the Poor and Madre Teresa Nuns depend entirely on donations. Please give generously in money or kind. Clean good used clothing is always appreciated. This can be for adults and/or children; male and/or female. With these distributions, all funds raised have been disbursed taking into account the cost for the spumante and panettone of Euro 57. Traditionally, there has been a further collection for Easter/Spring. (There is a very willing and experienced team of collectors near you in FAO. I thank them for all their efforts and thank them for their willingness to do this year after year) (I am still searching for willing coordinators in WFP and IFAD!) Please help them to help in raising the approximately Euro 3 500 which would get to the target of Euro 10 000 for the collection.

Again, I thank all of you, on behalf of the beneficiaries, for whatever you can give.

John McGhie

FAO STAFF COOP FLOWORK

Starts Feb 6th 2013

TEACHER JANINE CLAUDIA NIZZA



MONDAY and WEDNESDAY from 5.00 pm to 6.00 pm GYM B

Try a free class any time

CONTATTO INSEGNANTE
info@yogaflow.it

CONTATTO FAO
clara.park@fao.org

Flowork through elements of yoga, martial arts and dance gives to body and mind flexibility, balance and strength. With music background this workout helps to memorize and practice the routines easily and with fun!

www.yogaflow.it

www.devajanine.com

A Photographic Souvenir of my Italian Holiday

Beauty lies in the eyes of the beholder ... a thing of beauty is a joy forever.

Story and Photos by Bearl Yuille



Piazza San Marco, Venice

After toying with the idea for two years I finally decided to accept a long standing invitation and make the trip to Rome to visit my aunt and her family. Christmas in Rome is really quite different from warm, sunny Trinidad and not only because of the cold temperature and icy wind ... however that did not stop us from sightseeing. The gigantic live and gaily decorated Christmas trees in St. Peter's Square and throughout the city made it really special added to the beautifully decorated shop windows. Once I was equipped with a warm piumino jacket, woollen sweaters and gloves I braved the rigid temperatures every day and managed to see all the sights the Eternal City has to offer including the visit inside the Colosseum which is truly awesome. The 40-minute queue to visit the Vatican Museum was also well worth it, especially the renowned Sistine Chapel at the end. The morning trip to Tivoli was a real treat – Villa D'Este with its frescoes and Fountains is quite impressive and a haven for the amateur photographer like myself.



Via Roma, Florence



Arno River, Florence

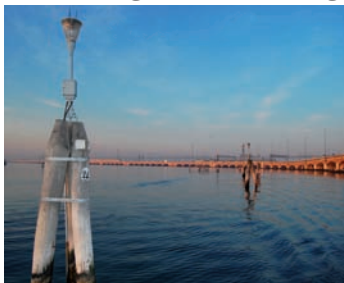


Venice

The four-day car trip to Florence, Venice and Rimini was something I had not expected but readily accepted when my uncle offered to drive. I was able to appreciate the beautiful Italian countryside on the way to Florence which is a truly beautiful city – memorable the 90-minute wait to get tickets to enter the splendid Uffizi Museum but which was soon forgotten when viewing the numerous collections of important and famous art work which one had read about in books....In Venice the Vaporetto taxi from the Car Park to to Piazza San Marco was memorable and both the unique Piazza and the Rialto Bridge spectacular. Unforgettable also was the unsettling experience of driving through thick fog near Padua on the return leg from Venice going to Rimini where we



Gondola, Venice



Lagoon, Venice

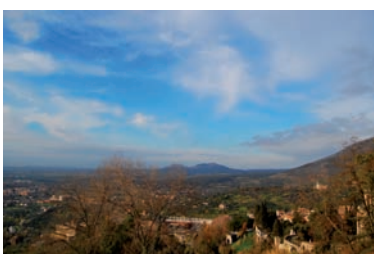


Venice

interrupted the long drive back to Rome, enjoying a delicious fish supper there and visiting the old part of the town with the Feast of the Epiphany in full swing in Piazza Tre Martiri full of delighted children, with parents buying stockings and sweets for them with a little candy charcoal as they are all a bit naughty sometimes. The drive back to Rome passing through Umbria and Lazio was two smooth and, we arrived in time to have a last *passeggiata* in town before my departure the following day. This first trip to Italy has been most enjoyable. I was lucky throughout the vacation – although the weather was very cold, especially in Florence – there was no rain during the day. I have been advised to return in the summer to enjoy the sea and visit the Southern cities. A suggestion that I intend taking up in future and look forward to that ...in the meantime I am enjoying reliving this one through the hundreds of photos I have taken.



Inside Coliseum, Rome



View from Villa D'Este, Tivoli



Cestini di formaggio con carote e zucchine

Porzioni: quattro

Tempo: 30 Minuti

Cottura: 10 Minuti

Calorie: 253

Ingredienti:

40 gr. Di parmigiano grattugiato

40 gr. Di groviera grattugiata

Per insalata

300 gr. di carote

200 gr. di Zucchine baby

1 cucchiaio di senape

Olio

2 cucchiaini di succo di limone

Sale

Mandorle spellate per guarnire.



Mescolate i due formaggi. Scaldare una padella antiaderente, cospargete il fondo con uno-due cucchiaini di formaggio misto, lasciate ammorbidire e quando il composto ha raggiunto la consistenza di una “frittatina” sollevatela con una paletta, adagiatela su una ciotola rovesciata, datele la forma di un cestino e fate raffreddare. Così di seguito per tre volte. Con l'apposito attrezzo tagliate a filetti finissimi le carote e a rondelle sottili le zucchine e sbollentatele per alcuni minuti. In una ciotola emulsionate con un frullino senape, succo di limone, un pizzico di sale e quattro cucchiaini d'olio. Con questa emulsione condite carote e zucchine. Suddividetevi nei cestini, guarnite con alcune mandorle spellate e servite.

CORN SOUP

by Edith Mahabir

In Trinidad and Tobago at the end of most parties it is quite frequent for hosts and organizers of parties to serve to guests a cup of hot corn soup. Especially now leading up in full Carnival season when there is an abundance of dancehall parties or fêtes leading right up to the Carnival celebrations. Throughout the country corn soup is also sold on certain street corners or at the exit of shopping malls and commercial centres. The



vendors are certified by the Ministry of Health to prepare and sell corn soup with the relevant licences and authorizations. I have personally witnessed the strict spot checks conducted by officials of the Ministry to ensure that the vendor from whom we were about to buy our Friday evening cup after shopping had all his authorizations in order. Below is the recipe given by a popular corn soup provider to public parties, Mr Iphil Aaron published in Trinidad Express on 26 January 2013.

How to make Corn soup

Ingredients: • 1 dozen ears of corn, with 6 ears chopped into two-inch pieces and the kernels shaved off 6 ears • 1 onion chopped small • 2 cloves of garlic minced • 2 carrots chopped small • 2 stalks of celery chopped small, including leaves • 1 bunch of parsley and 1 bunch of chives chopped • 2 chadon beni* leaves chopped small • ½ cup cornmeal • ½ teaspoon baking powder, salt • 2 tablespoons milk • 2 tablespoons all-purpose flour • 2 teaspoons soft butter or margarine • 1 egg beaten • 6 cups vegetable or chicken stock • ½ cup split-pea powder • 1 tablespoon corn starch • 2 tablespoons of water • 2 tablespoons of oil for frying • 1 hot pepper seeded and minced (optional) • extra salt to taste

Method: In a large pot, heat oil and cook onion and garlic until onion is clear. Add carrots, celery, half-cup cornmeal, two tablespoons all-purpose flour, half-teaspoon baking powder, half-teaspoon salt, one egg, two tablespoons milk—add more if needed, two teaspoons soft butter or margarine and chives, and cook for one minute, stirring. Add chicken broth and corn and bring to a boil. Mix together the cornstarch and two tablespoons water and add to soup. Stir in split-pea powder. Add hot pepper. Stir and reduce heat to simmer for one hour. Add parsley and chadon beni 15 minutes before serving. Remove from heat.

Light cornmeal dumplings Add to corn soup during cooking **Method:** In a bowl, blend cornmeal, flour, baking powder and salt. In another bowl, beat egg with milk and butter and combine with dry ingredients. Drop by serving spoonfuls onto cooking vegetables, bean dishes or soup. Cover tightly and cook 15 minutes over low heat. Serve soup hot.

* *Chadon beni* leaves is a local herb which is similar in taste to fresh coriander leaves which can be used as a substitute.

** Frozen corn can also be used but the result is not as good as the fresh ones.

Sea Bream (Orata) with potatoes and tomatoes

by Edith Mahabir



Ingredients

1 sea bream
(weighing 1 kg)
6 medium potatoes
6 ripe cherry tomatoes
80 gr grated pecorino
cheese
10 tsps olive oil
1 bunch parsley
salt, black pepper

Method: Scale fish and gut removing entrails, wash thoroughly under running water. Then dry completely inside out with absorbent kitchen paper. Season inside and outside with salt and black pepper. Wash and dry the parsley then chop finely and set aside. Peel potatoes and cut into thin slices, rinse well and dry with absorbent paper. Wash and dry tomatoes and cut into two.

In a deep oven dish (oval or rectangular) large enough to hold entire fish, pour in 4 tbsps olive oil and allow to cover entire bottom of dish, then sprinkle half of the chopped parsley and distribute enough slices of potatoes to cover the bottom of the dish and sprinkle these with 40 gr or half of the grated pecorino cheese. Place the fish on the bed of potatoes and cover with the remaining slices of potatoes, distribute all around the sliced tomatoes, sprinkle with pecorino and the remaining parsley and drizzle with the remaining 6 tbsps of olive oil. Season with more black pepper if desired.

Bake in a preheated oven at 200°C for 30-35 minutes. Arrange fish on a serving plate surrounded with the potatoes and tomatoes. Serve hot.

Note: Parmesan cheese can be used if pecorino not available although the taste will be less pungent.

“Abbacchio brodetto”

Ingredienti per 4 persone:

- 1 kg di abbacchio (o capretto) tagliato a pezzi
- 1 fetta (50 gr) di prosciutto crudo tagliata a dadini
- mezza cipolla tritata
- 5-6 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
- 1 cucchiaio di farina
- ½ bicchiere di vino bianco
- sale e pepe
- 3 tuorli d'uovo
- 1 limone spremuto
- 1 trito di prezzemolo e maggiorana



Un tempo, nel tradizionale pranzo di Pasqua, era frequente trovare come secondo piatto, l'abbacchio brodetto, o meglio di lui, il capretto. Vediamo come si fa.

Scaldare in un tegame l'olio, aggiungere nell'ordine la cipolla, il prosciutto e i pezzi di abbacchio. Rosolare a fuoco moderato, aggiustare di sale e pepe, quindi spolverare l'abbacchio con la farina. Mescolare il tutto delicatamente, bagnando con il vino bianco. Lasciare che il vino evapori, quindi ricoprire completamente l'abbacchio con acqua calda. Mettere il coperchio al tegame e cuocere a fuoco moderato fino a cottura ultimata, facendo attenzione che il liquido non si asciughi troppo, nel qual caso, aggiungere acqua. La giusta consistenza è una salsa densa e non troppo liquida. Qualche minuto prima di ultimare la cottura, battere i rossi d'uovo in una terrina, aggiungendovi il succo di 1 limone e il trito d'erbe. Versare quindi il contenuto della terrina, sull'abbacchio che avrete tolto dal fornello, mescolare delicatamente con un cucchiaio di legno. Il risultato vedrà l'abbacchio coperto da una salsa giallastra, dove l'uovo (togliere il tegame dal fuoco, per evitare che diventi frittata) e il limone, daranno un sapore unico. Servire caldo.

COGI- TO ERGO RUN...



3 marzo 2013

Corri la 5KM alla RomaOstia.

Dimostra che la mente è meno pigra del corpo.

Dimostra che ce la puoi fare a correre per 5km nel 2013, e per 21km nel 2014.

Alzati, allaccia le scarpe e accetta la sfida!

Per tutti i partecipanti maglia tecnica adidas e gadget.

E per chi arriva al traguardo l'esclusiva medaglia (per bullarti con gli amici...)

L'appuntamento è per domenica 3 marzo al PalaLottomatica alle 9:30.

Iscriviti subito! Scopri come su www.romaostia.it

EUROMAZ
SHOPPING EXPERIENCE

Sport'85
WWW.SPORT85.IT

E42
MAGAZINE
ROMA

03.03.2013
Romaostia

adidas[®]

sponsor tecnico

ROMAOSTIA S.r.l. - Viale Marco Polo, 104 - 00154 Roma - Tel. 06.57.28.80.29 - Fax 06.57.13.61.47

WWW.ROMAOSTIA.IT / 5KM@ROMAOSTIA.IT