



OCTOBER
2022

fao
Casa
gazette

Mensile - No 10 - 2022 - Reg. Trib. N. 574 dell'8/10/1990

- *THE LONDON BRIDGE IS DOWN*

- *GIOIELLI NASCOSTI: SICILIA*

- *THE EUROPEAN SILVER SANTE' STUDY*

- *RISOTTO WITH TRUFFLE CREAM SAUCE*

*Our services are no longer provided on FAO premises,
therefore please contact us for relevant information*

ACI - ITALIAN AUTOMOBILE CLUB

(Available by phone or email, currently unavailable at HQ) fao-staff-coop@fao.org 53142

BICYCLE REPAIRS

(Available by phone or email, currently unavailable at HQ) fao-staff-coop@fao.org 53142

DRY CLEANING

(Available at WFP, currently unavailable at FAO) 53142
WEDNESDAY & FRIDAY 12:00-14:00 | **WFP**

FINANCIAL PLANNING

(Available by phone or email, currently unavailable at HQ) fao-staff-coop@fao.org 53142

FISCAL ADVISER

(Available by phone or email, currently unavailable at HQ) fao-staff-coop@fao.org 53142

GADOI MEDICAL INSURANCE

(Available by phone or email, currently unavailable at HQ) fao-staff-coop@fao.org 53142

GARMENT REPAIRS

(Available at WFP, currently unavailable at FAO) fao-staff-coop@fao.org 53142
THURSDAY 12:00-14:00 | **WFP**

HOUSING

MONDAY TO FRIDAY 9:00-13:30 | fao-staff-coop@fao.org 53142

INFORMATION

MONDAY TO FRIDAY 9:00-13:30 | fao-staff-coop@fao.org 53142

INPS CONSULTANT

(Available by phone or email, currently unavailable at HQ) fao-staff-coop@fao.org 53142

ITALIAN LANGUAGE COURSES

(Available by phone or email, currently unavailable at HQ) fao-staff-coop@fao.org 53142

LAWYER

(Available by phone or email, currently unavailable at HQ) fao-staff-coop@fao.org 53142

NOTARY SERVICE

(Available by phone or email, currently unavailable at HQ) fao-staff-coop@fao.org 53142

SHOE REPAIRS

(Available outside FAO on appointment) fao-staff-coop@fao.org 53142

THEATRE BOOKING

MONDAY TO FRIDAY 9:00-13:30 | fao-staff-coop@fao.org 53142

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

FAO STAFF COOP BOARD

Chairperson:	Enrica Romanazzo
Vice-Chairperson:	Shaza Saker
Secretary:	Wulian Weng
Treasurer:	Cinzia Romani
Publicity Officer:	Shaza Saker
Members:	Antonella Alberighi Anna Maria Rossi Antonio Stocchi

Auditor:	Giulio Cerquozzi
Editorial Director:	Stefano Testini
Editorial Committee:	Antonella Alberighi Francoise Point Cinzia Romani Enrica Romanazzo Shaza Saker Wulian Weng Anna Maria Rossi

Sports Activities:	Antonio Stocchi
Cultural Activities:	Anna Maria Rossi

Contributors 2022:

Flavia Beniamini	Enrica Romanazzo
Rosa Basso	Cinzia Romani
Giovanna Bellelli	Mattia Maria Rossi
Fahmi Bishay	Anoop Sharma
José Cavalieri	Matteo Spinelli
Silvia De Mari	Gerard Sylvester
Bin Liu	Giancarlo Trobbiani
Cesare Maramici	Luciano Tudini
Antonio Messina	
Janine Claudia Nizza	
Rossana Pavoni Gallo	
Domenico Perre	
Emiliano Pinnizzotto	
Pasqualina Raspaolo	



TOURISM

- 6 **Gioielli Nascosti: da Ragusa a Noto
un viaggio nel Barocco Siciliano**
di Enrica Romanazzo

MEMORIES

- 14 **London Bridge is Down
In Ricordo della Regina Elisabetta II**
di Cinzia Romani

EDUCATION

- 20 **The European Silver Santé Study**
by Cesare Maramici

STORIES

- 22 **I Miei Amici Gatti**
di Enrica Romanazzo

FOOD&CULTURE

- 26 **Risotto with Truffle Cream Sauce**
by Pasqualina Raspaolo

Typewritten electronic contributions for the FAO CASA Gazette are welcome. These can be articles, poems, drawings, photographs, etc., in fact, anything interesting that staff members and/or their families in Rome or in the field may wish to contribute. These contributions can be in English, French, Italian or Spanish.

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 the 10th 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 FAO Casa Gazette or services rendered by third parties, as foreseen by the relevant conventions stipulated with advertisers/service providers. The views and/or opinions expressed in the FAO Casa Gazette are solely those of the author/s and do not necessarily reflect those of the FAO Staff Coop.

STAFF COOP OFFICE

Building E Ground Floor | Ext. 53142 – 55753 – 56771 | Monday to Friday 09:00 – 13:30

Services and Special Interest Groups

MEMBERSHIP

Full membership of the FAO Staff Coop is open to all FAO and WFP staff. Associate membership is available for spouses and those who work with FAO/WFP and associated UN agencies. The FAO Staff Coop fee is € 25 una tantum, while the annual dues for both categories are € 25 for singles and € 30 for families.

Apply for membership at the FAO Staff Coop Office (E-016) Monday to Friday 09:00 – 13:30.

Also membership registration and renewals available online on www.faostaffcoop.org.

You can pay with Paypal or Credit Card.

FOR ADVERTISING – CRISTINA GIANNETTI

FAO Staff Coop Office

Viale delle Terme di Caracalla – 00153 Roma

Tel: 340/6116572

Email: fao-staff-coop@fao.org – Website: www.faostaffcoop.org

FAO STAFF COOP



JOIN OUR ACTIVITIES

CULTURAL

ext:

ARTISTS	<i>Ms I. Sisto</i>	53312
THE ART CLASS ONLINE	<i>Ms P. Franceschelli</i>	53554
ASSOCIAZIONE CASA Loïc	<i>Ms N. Bramucci</i>	53248
CARIBBEAN CULTURAL	<i>Ms S. Murray</i>	56875
HUMAN VALUES	<i>Ms C. D'Angelo</i>	55966
HISPANIC CULTURAL GROUP	<i>Ms M. Murchio</i>	55386
INDIAN CULTURE	<i>Mr I. Animon</i>	55297
ITALIAN DRAMA	<i>Mr P. Toretto</i>	53585
MUSIC THERAPY	<i>Ms N. Rossi</i>	56253
PET GROUP	<i>Ms M. Dupont</i>	56688
POSITIVE THINKING	<i>Ms R. Gupta</i>	55554
WE CARE	<i>Ms S. Saker</i>	53964
PHOTOGRAPHY		53142/56771
PIANO LESSONS	<i>Mr O. Memed</i>	
MINDFULNESS	<i>Ms B. Monjaras</i>	53572

CHOIR

GOSPEL CHOIR	<i>Ms P. Franceschelli</i>	53554
HISPANIC CHOIR	<i>Ms B. Killerman</i>	55552
FAO STAFF COOP CHOIR	<i>Ms G. Loriente</i>	54163

DANCING

BOLLYWOOD	<i>Ms A. Noorani</i>	55016
MODERN	<i>Ms A. Vignoni</i>	53547
TAP DANCE	<i>Ms M. Infante</i>	56415

GYMNASTICS

ext:

FUNCTIONAL TRAINING	<i>Ms C. Romani</i>	53043
FELDENKRAIS	<i>Ms Eileen Larkin</i>	56399
FITNESS & MUSCLE TONING	<i>Ms D. Rozas</i>	52630
VINYASA YOGA FLOW	<i>Ms P. Franceschelli</i>	53554
YOGA SILHOUETTE	<i>Ms S. Thomas</i>	54986
LOTTE BERK	<i>Ms A. Falcone</i>	52595
PILATES	<i>Ms F. Faivre</i>	54860
TAI-CHI	<i>Ms G. De Santis</i>	53344
POSTURAL TRAINING	<i>Ms Hinrichs Angela</i>	54070
YOGA BASIC/ ASHTANGA	<i>Mr A. Lem</i>	52692
GYM MUSIC	<i>Ms D. Casalvieri</i>	52620
STRETCHING	<i>Ms D. Casalvieri</i>	52620
SELF DEFENCE	<i>Ms C. Romani</i>	53043
KRAV MAGA		
LOW PRESSURE	<i>Ms E. Mahabir</i>	55753

SPORTS

ATHLETICS	<i>Mr F. Consalvi</i>	56438
CRICKET	<i>Mr Ahmed Raza</i>	53126
PADEL	<i>Mr S. Evans</i>	53532
DARTS	<i>Ms C. Canzian</i>	52617
FOOTBALL MEN	<i>Mr S. Evans</i>	53532
FOOTBALL WOMEN	<i>Ms R. Nettuno</i>	56742
GOLF	<i>Mr A. Stocchi</i>	53142
TABLE TENNIS	<i>Ms B. Killerman</i>	55552
TENNIS	<i>Ms A. Gabrielli</i>	53012

ALL ACTIVITIES ARE FOR STAFF COOP MEMBERS ONLY



Gioielli Nascosti

RUBRICA PER ACCOMPAGNARVI ALLA SCOPERTA
DELLE BELLEZZE DEL NOSTRO PAESE

L'Italia è il Paese della grande bellezza. Custodisce tesori paesaggistici e capolavori artistici di valore inestimabile, apprezzati in tutto il mondo.

La FAO Staff Coop Gazette attraverso questa rubrica vuole condurre i lettori nel cuore dell'Italia in una passeggiata nella storia alla scoperta di caratteristici borghi dal fascino antico. Storia, arte, natura, terra e mare saranno i protagonisti della nostra rubrica in cui vogliamo raccogliere curiosità, immagini, colori e bellezze da celebrare e condividere con i nostri lettori.

*L'Italia è un paese di poeti, navigatori e paesini addormentati.
Probabilmente in qualsiasi punto dello stivale ci si trovi, nel raggio di un centinaio di chilometri
c'è un borgo-gioiello ai più sconosciuto.*

*Nella nostra penisola la storia si è sbizzarrita con un tale entusiasmo
da lasciarsi alle spalle villaggi ed uomini in un alternarsi inarrestabile di invasioni,
saccheggi, guerre, terremoti, frane, siccità, povertà, cambiamenti nelle rotte commerciali.*

*Questi eventi hanno concorso a creare un'altra Italia,
quella fuori dal tempo e dolcemente imprigionata in esso.
Un'Italia che si concentra soprattutto nel cuore del Belpaese.*

*E noi vogliamo partire da qui, dai borghi abbandonati,
impregnati di un fascino antico che ancora resiste
e che abbiamo il dovere di difendere e valorizzare.*

*Come sottolineato dall'architetto Paolo Portoghesi
"Questi borghi rappresentano la nostra verginità e conservarla
corrisponde ad uno dei pochi ideali del nostro tempo"*



di Enrica Romanazzo

Sostiene e promuove da anni le attività della FAO STAFF COOP. Nel contempo segue ed organizza eventi in difesa dell'ambiente e per la valorizzazione del territorio salentino

DA RAGUSA A NOTO, UN VIAGGIO NEL BAROCCO TRA BORGHI MARINARI, BELLEZZE URBANISTICHE E MARE INCONTAMINATO

LA SICILIA SUD-ORIENTALE ATTRAVERSO UN PERCORSO DI MURETTI A SECCO ALLA SCOPERTA DI RAGUSA E SIRACUSA, NELLA REGIONE DELLE "MAGNIFICHE CIVILTÀ ETEROGENEE" COME SCRIVEVA NEL GATTOPARDO GIUSEPPE TOMASI DI LAMPEDUSA.

Ottobre ci regala ancora scampoli di sole. È il mese ideale per visitare luoghi fantastici che tutto il mondo ci invidia. La frenesia di visitare paesi esotici in me lascia sempre il posto al desiderio di scoprire le infinite bellezze del nostro paese. Così decido di volare verso l'azzurro cielo siciliano in cui sveltano le linee dei campanili delle case barocche, dei castelli normanni, delle torri sveve.



RAGUSA CITTÀ DORATA

Ragusa è una città doppia a causa del terremoto del 1693 che ha favorito la nascita di due insediamenti, uno in pianura ed uno - Ibla - in collina, che si tinge di oro quando viene battuta dal sole meridiano. Il palazzo Cosentini, che rappresenta la piena espressione del barocco siciliano del 700, al tramonto si tinge di caldi bagliori dorati. La provincia di Siracusa è ricca di sorgenti di acqua dolce e di leggende mitologiche, l'unione di questi due elementi caratterizza fortemente la splendida Riserva Naturale del Fiume Ciane. La riserva si trova a sud della città aretusea ed è costituita dal corso del fiume Ciane e dalla zona umida delle saline, posta vicino alla sua foce: il fiume Ciane, il cui nome deriva dal greco *cyanòs* che significa azzurro,





nasce nella località **Cozzo del Pantano**, nella pianura alluvionale di Siracusa, dalle sorgenti Testa di Pisimotta e Testa di Pisima. Quest'ultima è la principale sorgente e dà vita alla cosiddetta fonte Ciane, che appare come un **laghetto di forma circolare dalle acque limpide** di un intenso colore azzurro e sulle cui rive cresce il papiro. L'origine di questo **eden terrestre** fa riferimento a due affascinanti antiche leggende mitologiche: Persefone, figlia di Zeus e di Demetra, dea della vegetazione e

dell'agricoltura, era intenta a raccogliere fiori insieme ad alcune ninfe presso le rive del lago Pergusa. Improvvisamente, dal suo regno sotterraneo sbucò fuori Ade, innamorato della fanciulla, che decise di rapirla. Fu la ninfa Ciane ad opporsi al rapimento, aggrappandosi al cocchio di Ade nel tentativo disperato di trattenerlo. Il Dio incollerito, la percosse col suo scettro trasformandola in una doppia sorgente dalle acque color turchino. Il giovane Anapo, a sua volta innamorato della ninfa, vistosi "liquefare" la fidanzata, si fece mutare anch'egli nel fiume che ancor oggi, al termine del suo percorso si unisce nelle acque al Ciane, per poi versarsi nel Porto Grande di Siracusa.



MODICA

Città natale di Salvatore Quasimodo, è conosciuta in tutto il mondo per il suo pregiato cioccolato frutto di una lenta e paziente lavorazione artigianale. Modica è un gioiello urbanistico immerso tra rupi e vegetazione che spicca in un paesaggio naturale di rara bellezza. Proseguendo nella costa sud orientale dell'isola, superato il comune di Pozzallo, famosa per la sagra del pesce, si giunge ai faraglioni di punta Cirica, una delle più belle spiagge del litorale ibleo, probabilmente la più bella di tutta la Sicilia. Attraverso una costa dentellata con falesie, grotte ed archi marini, il litorale siracusano è un susseguirsi di spiagge fantastiche, baie, insenature che arrivano nel punto più a sud della Sicilia, l'Isola delle Correnti dove si abbracciano le onde dei due mari, Ionio e Mediterraneo e dove si fonde il loro respiro. Altre rive e calette



si susseguono fino alla piccola località di Marzamemi, nel comune di Pachino, un paese che sembra uscito da un vecchio racconto, sicuramente uno dei borghi più belli d'Italia, un paradiso di pietra e colore da scoprire con lentezza per ammirare gli scorci più belli. Questo borgo marinaro avvolto in un tripudio di Buganvillee in fiore, è un posto colorato e vivace in cui spiccano piazzette arcobaleno ed i variopinti pescherecci che ondeggiano tra i bagliori del mare. Decido di fare una sosta lontano dalla mondanità di certe spiagge famose per immergermi nel silenzio della riserva naturale dell'oasi di Vendicari, fascia costiera mediterranea che protegge una fauna migratoria unica, ricca di fenicotteri, aironi cenerini, sterne, gabbiani ed altri uccelli che sostano qui prima di migrare altrove. I pensieri vagano tra melodie alate di ritmi africani, e prima di essere inghiottiti dal celeste orizzonte, nuotano nel liquido ventre del mare che li accompagna e li culla, tra il grido dei gabbiani e profumi di terre lontane. Risalendo la costa sudorientale, tra ginestre e pale di fico d'india, il mare turchese incontra spiagge incantevoli. Il paradiso terrestre è in Sicilia, terra di una bellezza opulenta e magica, con i suoi miti, le sue leggende, il suo mare incontaminato.

STUDIO MEDICO DERMATOLOGICO PROF. MAURIZIO ROTOLI



Diagnosi e trattamenti

Dermatologia clinica
Dermatologia oncologica
Malattie a Trasmissione
Sessuale
Mappatura dei Nei
Dermatologia pediatrica
Dermatologia della terza età

Riceve per appuntamento

Clinica Santo Volto
p.za del Tempio di Diana, 12
00153 Roma
Telefono 06 5729921

Martedì 11,00-14,00
Venerdì 10,00-13,30

Studio Saccomanno
v.le della Piramide Cestia, 1
pal. sinistra, sc. B, I° piano
00153 Roma
Telefono 06 5757308

Martedì 15,00-19,00

Prof. Maurizio Rotoli
p.za Pio XI, 53
palazzina B, sc. B, III° piano
00165 Roma
Telefono 3384314414

Mercoledì 15,00-18,00

Contatti



e-mail m.rotoli@alice.it



cellulare 3384314414



www.mauriziorotoli.it

Convenzioni con

CIGNA Assicurazioni presso tutti gli studi

DEBESI Assicurazioni presso la Clinica Santo Volto





NOTO

Definita “Capitale del Barocco” nel 2002 il suo centro storico è stato dichiarato patrimonio dell’Umanità da parte dell’UNESCO. Dopo il terremoto del 1693 Noto venne ricostruita con impianto lineare, strade parallele e ampie, utilizzando la pietra locale calcarea a cui il tempo ha conferito una meravigliosa patina dorata tendente al rosa. Per ricostruirla furono chiamati gli artisti più brillanti dell’epoca da tutta la Sicilia che la progettarono come la scenografia di un film, studiando la prospettiva per renderla perfetta. Da qualunque direzione voi la raggiungete la vedrete svettare sull’altopiano coperto da agrumeti che domina la valle dell’Asinaro. Vi apparirà fin da subito di un’armonia nelle forme che rasenta la finzione. Noto appare come un palcoscenico a cielo aperto con la sua cattedrale ed i suoi sontuosi palazzi nobiliari.





MARYMOUNT
INTERNATIONAL SCHOOL ROME

- Since 1946 -

TRANSFORMING THE WORLD THROUGH EDUCATION

World Class
International
Curriculum

Forest School



Well-being

Leader in Technology



Global Citizenship

Via di Villa Lauchli 180, 00191 Rome
Tel: +39 06 362 91012
admissions@marymountrome.com
www.marymountrome.com



LONDON BRIDGE IS DOWN... IN RICORDO DELLA REGINA ELISABETTA II

(LONDRA 21 APRILE 1926 – CASTELLO DI BALMORAL 8 SETTEMBRE 2022).



di Cinzia Romani

FAO Staff da circa 32 anni, lavora attualmente nella Divisione Finance (CSF), in qualità di Finance Associate. Sportiva, ama viaggiare prediligendo località di mare e le isole. Appassionata di danza, giardinaggio e buona cucina. Passionale, tenace, attenta ai diritti delle persone. Si è battuta per più di 15 anni come rappresentante del personale nel Sindacato dei Servizi Generali UGSS. Attualmente membro del Comitato Direttivo della FAO Staff Coop. Una canzone che la rappresenta "I did it my way"- A modo mio, di Frank Sinatra.



La morte improvvisa della **Regina Elisabetta II** ha lasciato tutto il mondo stupito e proiettato il Regno Unito nello sconforto per la perdita della storica regnante. Con i suoi 70 anni sul trono, Elisabetta è infatti stata la sovrana d'Inghilterra più longeva e, nonostante i suoi 96 anni, la sua scomparsa ha sorpreso tutti. **Nei 70 anni del suo regno**, iniziato ufficialmente con l'**incoronazione nel 1953**, ha visto lo scenario politico e sociale cambiare, ha accolto nipoti e pronipoti, ha stretto la mano a **15 Primi Ministri** (l'ultima è Liz Truss), ha presenziato a **royal weddings** che hanno cambiato il costume, da quello di suo figlio Carlo con Diana, passando per quello del 2011 del nipote ed erede William con Kate Middleton e quello rivoluzionario del 2018 tra Harry e Meghan Markle. Tutto con una costante: ha sempre avuto accanto il Duca di Edimburgo, suo marito il principe Filippo, scomparso, con suo grande dolore, nel 2021, a 99 anni. Nei suoi 70 anni sul trono del Regno Unito, dell'Irlanda

del nord e dei Reami del Commonwealth ha governato con un mix di sorrisi e inflessibilità su più di 125 milioni di persone: una folla che l'ha sempre apprezzata, rispettata e amata. Il suo dress code iconico, le curiosità che ruotano intorno alla sua figura, il suo rapporto con gli altri membri della **Royal Family inglese** e con



i capi di Stato, il ruolo che ha avuto nell'evoluzione culturale del paese e del mondo: tutto ha contribuito a creare il mito di **Elisabetta II**. Tutti conosciamo i suoi successi politici, ma a me piace ricordare la versione piú intima e informale della regina, la sua grande passione per i cavalli e corgi. I suoi cagnolini sono stati la sua compagnia per anni, sempre felici di scodinzolare durante gli incontri ufficiali tra capi di stato. Un'altra grande passione di Elisabetta: la vita agreste di campagna. Tanto che, ben lontana dai fasti delle mille stanze di Buckingham Palace, Elisabetta si è sempre rifugiata nella tenuta di **Sandriham**, così come in quella di **Balmoral in Scozia**, dove ha trascorso tutte le sue vacanze

estive sin da giovanissima. Quello che colpisce è che nonostante fosse una donna molto riservata, apparentemente fredda ed impassibile, la sua morte abbia coinvolto e commosso tante persone al di là del Regno Unito. Si è trattato di un lutto collettivo poiché la Regina Elisabetta ha fatto da sfondo alle vite di tutti, non solo dei cittadini britannici, per decenni: una figura senza tempo, ma al contempo icona pop,



La Regina Elisabetta II con il Presidente della Repubblica Sandro Pertini durante la Visita di Stato nell'Ottobre del 1980
Foto Gianni Fanzuzzo



storica, culturale. Al di là del ruolo controverso della sovrana e in generale della monarchia britannica, ci troviamo di fronte alla morte di una donna che ha segnato ben 7 decadi di storia. In qualche modo mi sono sentita vicina alla sofferenza della sua famiglia. Ho avuto la sensazione di conoscerla da sempre, grazie ai miei ripetuti viaggi a Londra, città che amo molto forse anche per l'atmosfera fiabesca che la famiglia reale ha saputo trasmettere nell'immaginario di molte persone. E come dice l'orso Paddington nel suo ultimo saluto alla Regina **"Thank you Ma'am"**.





THE EUROPEAN SILVER SANTÉ STUDY - A STUDY ON THE EFFECTS OF MEDITATION ON AGEING

([HTTPS://SILVERSANTESTUDY.EU/](https://silversantestudy.eu/))



by Cesare Maramici

Cesare Maramici pratica yoga e meditazione da 25 anni. Insegna yoga alla FAO.

Ha scritto libri sullo yoga e la meditazione; vedi link <https://maramici.blogspot.com/p/libri-pubblicati-aventi-per-oggetto-lo.html>

L'indirizzo del blog contenente articoli sulla spiritualità e le filosofie orientali é il seguente: maramici.blogspot.com



The world population is ageing; the number of people over 60 is expected to double in the first half of this century, reaching two billions in 2050. Globally, the number of elderly people is expected to exceed that of children for the first time in 2047. This is a real challenge for policy makers and health professionals to ensure better health prospects for our ageing populations.

Meditative practices, whether spiritual or not, are of growing interest to scientists exploring the brain, as they could play a decisive role in the prevention of neuro-degenerative diseases. The European programme, named Silver Santé, conducted at the Cycleron Imaging Centre in Caen (France) to measure the impact of meditation on the brain during

ageing, has followed 150 volunteers for four years and is the most ambitious European study ever launched on the impact of meditation on the brain in old age. The project (funded by the European Union with EUR 7 million) brought together scientists from six European countries (France, United Kingdom, Belgium, Spain, Switzerland and Germany) who worked to identify the determinants of mental health and well-being in the elderly.

The 150 pensioners selected between 2016 and the end of 2017 agreed to be studied and examined from all angles to advance the science. The volunteers were divided into three groups. The first group attended English classes, the second participated in meditation sessions and the third conducted their lives as usual. But all were subjected to scrupulous monitoring of their weight, diet, sleep and brain activity through questionnaires, blood tests, electroencephalograms and magnetic resonance imaging (MRI).

The project aims at answering the following questions:

- *What role does regular meditation play? - Can it prevent the risks of cognitive decline, dementia and Alzheimer's disease?*

It is known that every year we lose 0.5 to 1% of our brain volume, i.e. one million neurons per day, especially in regions crucial for memory, attention and planning our actions.

“We know that sport, diet or language learning can have an impact on the body and the brain” explains Gaël Chételat, Research Director at Inserm and coordinator of the project, **the research data of which are still being processed and the results have not yet been published.** But we also know that other factors, known as psycho-affective factors, such as stress, anxiety and depression, affect mental health. However, no large-scale “intervention” studies have yet been conducted on these emotional aspects of ageing.

The practice of meditation makes the brain work in a particular way, which is becoming increasingly well known. We know that the brains of meditation practitioners show fewer signs of decline in the areas most vulnerable to ageing, both in terms of anatomical integrity and functionality. Among the positive effects that can be observed through



FREE EYE-TEST FAR AND FOR NEAR DISTANCE
 EXPERTS IN REFRACTIVE PROBLEMS
 SPECIALISTS IN KIDS EYEWEAR
 THE BEST EYEWEAR BRANDS
 CUSTOM PROGRESSIVE LENSES+CONTACT LENSES
SPECIAL PRICE FOR FAO STAFF

40+ YRS OF EXPERIENCE

OPEN FROM
 9.00 TO 19.30
 NON-STOP,
 MONDAY
 TO SATURDAY

VIALE AVENTINO, 78 - 00153 ROMA T. 065758413
 INFO@OTTICA-AVENTINO.COM - WWW.OTTICAVENTINO.COM

OTTICAVENTINO
L'ottica migliore con un personale al mondo



brain imaging are a thickening of grey matter in key regions: for memory (hippocampus), for emotions and body sensations (insula, amygdala), and for attention (prefrontal cortex). But also a better “connectivity” of the brain, with a strengthening of the white matter (axon bundles, nerve fibres that interconnect neurons).

Following the work of German neurologist Tania Singer, researchers involved in Silver Santé are using the thousands of data collected to trace the effects of two forms of meditation, which are particularly important in the context of ageing.

On the one hand, **mindfulness meditation**, in which the meditator must open up as much as possible to the present moment, concentrating on one’s breath, thoughts, body sensations or even the surrounding noise.

On the other hand, “**compassionate and loving**” meditation, which comes from the Buddhist tradition, consists of developing an emotional state of compassion towards others, of selfless love.


For a long time, these meditative practices were looked down upon by the scientific world. Too esoteric, impossible to study objectively, it was said. Little by little, things have changed. US scientists were the first to grasp the therapeutic value of meditation.


As early as the 1970s, biologist **Jon Kabat Zinn** had the idea of secularising Buddhist meditation to help Western patients combat stress, anxiety and pain (through a standardised programme known as MBSR). At the same time, a theoretical re-examination is underway within the **Mind and Life Institute**, created in the US by the **Dalai Lama** and neurobiologist **Francisco Varela** to develop a dialogue between neuroscience and meditation traditions (see link: <http://www.mindandlife.org>). **Antoine Lutz**, a former student of Varela’s and a researcher at the University of Wisconsin, took part in the first brain imaging studies, in particular with the Buddhist monk **Matthieu Ricard** – “whose brain, from a neurological point of view, resembles that of a person fifteen years younger” - and, since then, with dozens of Western practitioners, more or less experienced.

English-speaking Multi-specialty Clinic

- Direct insurance billing inc. Cigna
- On-site lab tests, x-ray & ultrasound
- Fast appointment scheduling
- Telemedicine available
- Multi-specialty services
 - Gynecology
 - Internal Medicine
 - Orthopedics
 - Pediatrics
 - Urology, and more!

Contact Us!

 (+39) 33 83 12 63 31

 (+39) 06 40 06 14 02

 clinic@firstmedcenters.it

 firstmedcenters.it



“Although there is still much to be done, cognitive neuroscience is booming“ says Antoine Lutz. For several years, Buddhist monks such as Matthieu Ricard and **Yongey Mingyur Rinpoche** have been lending their brains to science to measure the possible effects of very prolonged meditation on certain brain areas. The study of meditation is proving increasingly useful for understanding how the brain works. Among the approximately twenty-two thousand biomedical publications on the subject over the last twenty years, many demonstrate its multiple beneficial effects on depression, burnout, chronic pain, but also on strengthening the immune system, emotional balance or improving learning.



These discoveries coincide with the recognition of the ‘plasticity’ of the adult brain: it continuously evolves according to our experiences and can be profoundly modified. Today there is a greater methodological need. It is a matter of building and consolidating knowledge, even on negative outcomes. So far, **studies show that the most important changes in the brain occur during intensive nine-month programmes**; in contrast, shorter programmes - eight weeks of mindfulness - seem not to lead to noticeable changes. Meditation can also have an impact on neurophysiological processes, i.e. a kind of re-modelling of the functional and anatomical organisation of the brain, in particular the regulation of emotions. The challenge is no longer just to observe the effects on the brain and behaviour, or the changes induced, but to develop a neuroscientific theory of meditation, in other words to try to find the “laws” that explain why meditation works, and to understand the mechanisms of the brain that practises it. For example, attention, perception or even meta-cognition (the ability to become aware of one’s mental mechanisms, one’s emotions).


Matthieu Ricard, born in France in 1946 and son of French philosopher Jean-François Revel and painter Yahne Le Toumelin, is a Buddhist monk, author, translator and photographer. After an initial trip to India in 1967 where he met great Tibetan spiritual masters, he completed his doctorate in cellular genetics in 1972 and left to settle permanently in the Himalayas where he has now lived for more than 45 years. He has been the French interpreter of the Dalai Lama

since 1989 and is an active member of the Mind and Life Institute, an association that seeks to deepen scientific understanding of how the mind works to reduce inner suffering. In 2000 Matthieu Ricard created the Karuna-Schengen association (see: <https://karuna-shechen.org/>).

All royalties from Matthieu Ricard’s activities and publications are donated to Karuna Shechen, the humanitarian association he created to help the poorest people in India, Nepal and Tibet. This testifies to a life always on the road towards inner freedom and the good of others.


Yongey Mingyur Rinpoche, born in 1975, has written two successful books, *The Joy of Living: Unlocking the Secret and Science of Happiness, Joyful Wisdom*. He supervises the Tergar Meditation Community (<https://tergar.org/>), an international network of Buddhist meditation centres.


Yongey Mingyur Rinpoche’s book “In Love With the World, A Monk’s Journey Through the Bardos of Living and Dying” is a rare and intimate account of a world-renowned Buddhist monk’s near-death experience and an experience that changed his life forever.



Sustainable Life & Pension Solutions

for Agency Staff, Consultants & Retirees





Internationally Portable

Grow and manage your funds wherever in the world your life takes you

Simple, transparent fees

All fees and charges are explained clearly with no hidden commissions or performance charges

Safe and tax efficient

Your funds are secured in a segregated account and grow largely free of tax


Flexible Access

Wide range of lump sum, flexible drawdown and Annuity options available


What do we mean by "Sustainable Investment"

In 1987, the United Nations defined sustainability as "meeting the needs of the present without compromising the ability of future generations to meet their own needs". Or as Sir David Attenborough put it, "If you want to know if something is sustainable just ask yourself, can we do this over and over again forever?".


Sustainable investment means that we need to keep three things in mind at once. Social progress, the environment and economic development - or people, planet and profit.




UN Sustainable Development Goals



Invest in Positive Change



Positive Long term financial performance



Empowering Communities

To receive your personalised illustration please email to clientrelations@unityfinancialpartners.com quoting reference **FAOSTAFFCOOP** - Unity Financial Partners - Viale Aventino 80, Rome, 00153

I MIEI AMICI GATTI

Occorre dedicare tempo e rispetto prima che un gatto si fidi e quindi la persona che si prende cura dei gatti è capace di dare amore. Amare del resto significa dare senza pretendere nulla in cambio.



di Enrica Romanazzo

Sostiene e promuove da anni le attività della FAO STAFF COOP. Nel contempo segue ed organizza eventi in difesa dell'ambiente e per la valorizzazione del territorio salentino



I gatti Charles Bukowsky

Lo so. Lo so.

Sono limitati, hanno diverse esigenze e preoccupazioni ma io li guardo e apprendo.

*Mi piace il poco che sanno
che in fin dei conti
è molto.*

*Si lamentano ma
non si angustiano,
avanzano con sorprendente dignità.
dormono con una tale semplicità
che agli umani sfugge.*

*I loro occhi sono
più belli dei nostri
e possono dormire per venti ore
al giorno
senza esitazione o
rimorso.*

*Quando mi sento
abbattuto
devo solo guardare
i miei gatti e mi torna il coraggio.*

Studio queste creature.

*Sono i miei
maestri.*



Chi non ama i gatti li vede come animali opportunisti, che si avvicinano solo per il cibo, e spesso si preferiscono i cani perché più affidabili, più fedeli, più espansivi. Troppo facile prendersi per compagnia un cane che ti dimostra amore incondizionato e che dipende totalmente da te. I gatti vanno conquistati: loro si concedono solo se si fidano completamente. Occorre dedicare tempo e rispetto prima che un gatto si fidi e quindi la persona che si prende cura dei gatti è capace di dare amore. Amare del resto significa dare senza pretendere nulla in cambio. La gattina che ho adottato ha partorito cinque cuccioli che ora stanno crescendo in allegra compagnia in un ampio giardino all'ombra di alberi da frutto, in cui possono scorrazzare in lungo e largo. Vivono liberi e felici e così voglio continuino ad essere senza forzature né violenze, come ritengo sia l'ossessione di sterilizzarli. Ogni giorno preparo loro pesce o carne bollita accompagnati da riso soffiato. Un pasto al giorno per non farli impigrire e mantenere vivo l'istinto predatore. I felini possono essere dolcissimi e comunque sono di un'eleganza sontuosa. Li amo perché mi assomigliano: preferiscono la routine, gli agi domestici, le abitudini e la tranquillità... ho scoperto che chi ama i gatti prende decisioni ponderate, è curioso ma non sconvolge facilmente all'improvviso la sua vita. Una persona che ama i gatti è fedele a sé stessa e i suoi cambiamenti sono gradualmente, ma profondi. Gli studi sugli amanti dei gatti sostengono anche che costoro tendono a distinguersi di più dalla massa e ad essere più anticonformisti

rispetto a chi preferisce i cani. I gatti sono più eccentrici ed aperti mentalmente, come gli umani che li preferiscono. Una persona che ama i gatti è indipendente e anticonformista. Tutti gli studi confermano che chi ama i gatti ha probabilmente una personalità più complessa, fatta di un mix di tratti contraddittori, meno comprensibili ai più. Spesso chi ama i gatti tende a farsi molte più domande, a non accettare per buone le regole e gerarchie imposte, cosa che succede di meno a chi ama i cani. Gli amanti dei gatti accettano meno le regole pre costituite e questo li porta a fare sempre esperienze nuove. Alle persone che amano i gatti piace fare le cose a modo proprio, alle proprie condizioni. Un amante dei gatti preferisce rapporti esclusivi e profondi, fondati sulla fiducia e sul rispetto. E' più sensibile e ha più paura di venire ferito, quindi tenderà a chiudersi maggiormente e a prendere le distanze da chi la fa soffrire.

Guai a tradire la fiducia di un amante dei gatti: come è stato difficile conquistarla, così quando viene meno, difficilmente viene riconcessa, spesso mai. Se è vero che ogni simile attira un suo simile, riconoscendomi in queste caratteristiche ho capito il motivo per cui... amo i gatti!!!!





Italy's first
IB school



Excellence Done differently



**ST. STEPHEN'S
SCHOOL ROME**

American international
day and boarding school

sssrome.it / +39 06 575 0605

RISOTTO WITH TRUFFLE CREAM SAUCE



by Pasqualina Raspaolo

She is the founder and owner of Culinary Genes, LLC. Pasqualina pursued her passion in nutrition, the culinary arts and genetics. She holds annual Tuscan Culinary Adventures and Catamaran Cruises to the beautiful islands of Southern Italy, where she shares her enthusiasm and love of food. Pasqualina is passionate about people, and the triple L's - love, laughter, and living ... it's in her DNA!



‘Risotto con Crema di Tartufo’ is a delectable dish and a family favorite! Tartufo (truffles), which are part of the fungi kingdom, are one of our very favorite culinary delicacies that we thoroughly enjoy while in Italy. They have a delicious and decisive taste that, in my opinion, can conquer even the most demanding palates, and they also pair well with a good glass of wine.

Truffles, however, are not the same. They differ in types, appearance, size, but above all, color - mainly black and white - and change based on the season.

What is the difference between black and white truffles?

Both, black and white truffles have earthy flavors, even aromas, that are renowned around the globe. Black truffles have a more delicate aroma and a very pleasant, almost sweet taste. They vary in season, but are found mostly in the summer. White truffles,

on the other hand, have a decisive and strong flavor, but at the same time, delicate with an ‘intoxicating’ aroma. They are universally recognized as being the most valuable and rare. White truffles are found mostly during the months of October to January.

Here is our traditional family recipe for ‘Risotto con Crema di Tartufo’ that is simple to make and quite delicious. I hope you enjoy it as much as we have!



YieldS: 6 Servings
Prep Time: 1 hour
Cooking Time: 10 min

Ingredients:

- 1 quart vegetable broth + more as needed
- 4 tablespoons extra virgin olive oil
- 1 tablespoon butter
- 1/2 onion, minced
- 2 cups Arborio rice
- 1 cup dry white wine
- 3 - 4 tablespoons truffle cream sauce
- 1/3 cup freshly grated parmigiano cheese
+ more for garnish
- Salt to taste
- Ground black pepper to taste
- 2 sprigs chopped fresh parsley, as garnish



1. Heat vegetable broth in a sauce pan over medium-low heat and bring to a light simmer.
2. Using a heavy-bottomed pan, heat olive oil and butter over medium-low heat, then add onions and sauté until translucent, about 2 to 3 minutes. Add rice and toast for a few minutes on high flame. Cook and stir rice until fragrant, about 2 minutes. Add white wine and cook until it evaporates, about 5 minutes.
3. Using a ladle, begin by adding 3 ladles of vegetable broth, stirring constantly and gently with a wooden spoon until broth is absorbed. Continue adding one ladle of broth at a time until rice is cooked, about 30 - 35 minutes. Continue to add additional broth if necessary. Rice should be firm to the bite.



4. Once cooked, turn off heat, add truffle cream and mix until well combined. Add parmigiano cheese and mix well.
5. Serve immediately topped with grated parmigiano cheese, and chopped parsley.



Notes:

- *Make your own vegetable broth: In a large pot, add carrot, celery, parsley, onion and salt. Cover with cold water and bring to a boil.*



AVENTINO

POLIAMBULATORIO 38 MEDICAL OFFICES



Dr Gabriel E. Buntin

*Orthopedic Trauma Surgeon
X-Ray and Ultrasound facilities
English – French – Italian – German*

Dr Christian Abi Nassif

*Liver and Metabolic Diseases
English – French – Italian - Lebanese*

Dr Maria Giuliana Cacciaguerra

*Dermatology
Italian - English - French*

Dr Massimiliano Magaletti

*Orthopedic Trauma Surgeon
Shoulder, Knee, Ankle Surgery
English – Italian*

Dr Zuzana Stloukalova

*Gynecology and Obstetrics
Ultrasound Facilities
English – Italian – Czechoslovak*

Dr Alessandro Calarco

*Urology - Andrology
PhD in Urological Oncology Expert In
Minimally Invasive Techniques
English - Italian*

Dr Livio Antinucci

*Osteopath
Italian – English*

Dr Giorgio Balsamo

*Otolaryngology ENT
Italian - English*

Dr Simone Di Rezza

*Neurology Electromyography
English – Italian*

Dr Giuseppe Calandra

*Angiology
English – Italian*

Dr Massimo Mancone

*Cardiology - ECG - Echocardiography
Italian - English*

Dr Yeganeh Manon Khazrai

*Nutrition - Patient Centred Counsellor
Diabetes Educator
Italian - English - Iranian*

Dr Elena Nobili

*Gynecology and Obstetrics
Ultrasound Facilities
English – Italian*

Dr Alberto Spaziani

*Cardiology - ECG
Italian - English*

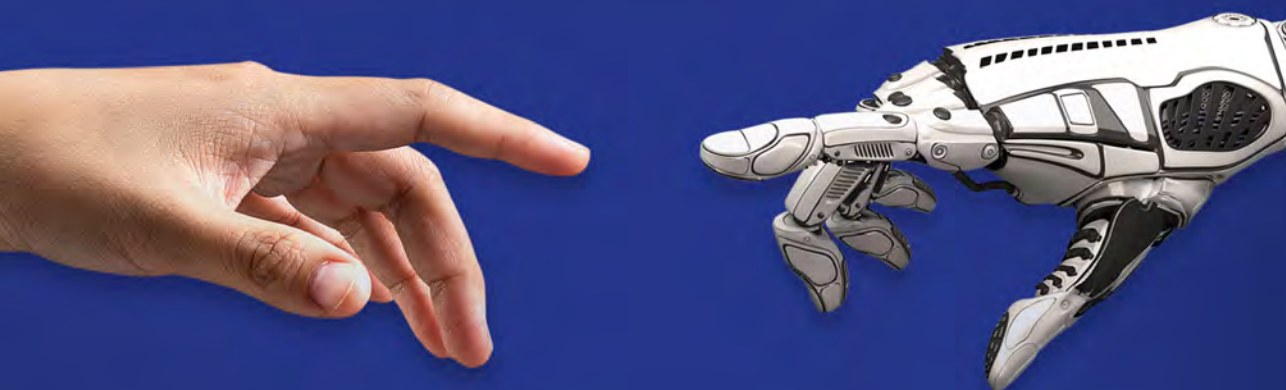
Dr Francesca La Farina

*Molecular Biology - Nutrition
Italian - English*

*Physiotherapeutical Centre
Allianz and De Besi-Di Giacomo affiliated*

Il futuro è qui.

Tecnologia e passione per la tua salute



PAIDEIA
international hospital

www.paideiahospital.it