



DECEMBER
2023

fao Casa gazette

Mensile - No 12 - 2023 - Reg. Trib. N. 574 dell'8/10/1990

- GIOIELLI NASCOSTI: TUGLIE

- LA PUISSANCE DE LA JOIE

- INTERNET È L'ILLUSIONE DELLA
CONOSCENZA

- CHAMOMILE SNOWBALLS

ACI - ITALIAN AUTOMOBILE CLUB

TUESDAY AND FRIDAY 9:30 – 12:00 / FAO – ROOM E014 53142

DRY CLEANING

WEDNESDAY – 12:30 – 14:30 / WFP – SERVICE CENTRE 53142
(Available in FAO soon – please email fao-staff-coop@fao.org for information)

FISCAL ADVISOR

WEDNESDAY – 10:00 – 12:30 / FAO – ROOM E014 53142

GADOI MEDICAL INSURANCE

(Available in FAO soon – please email fao-staff-coop@fao.org for information) 53142

GARMENT REPAIRS

MONDAY 13:30 – 15:30 / FAO – ROOM E020 (AVAILABLE FROM JANUARY 2024) 53142
THURSDAY 12:30 – 13:45 / WFP - SERVICE CENTRE

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, ID DOCUMENTS AND IMMIGRATION SERVICES

THURSDAY – 14:30 – 17:00 / FAO – ROOM E014 53142
WEDNESDAY – 13:00 – 17:00 / WFP – SERVICE CENTRE

ITALIAN LANGUAGE COURSES

Available Online – Please email fao-staff-coop@fao.org for information) 53142

LIBRARY

TUESDAY AND FRIDAY 11:30 – 14:00 / FAO – ROOM E008 53142

LAWYER

TUESDAY 14:30 – 17:00 AND THURSDAY – 10:00 – 12:30 / FAO – ROOM E014 53142
MONDAY – 10:00 – 12:30 / WFP – SERVICE CENTRE

NOTARY SERVICE

WEDNESDAY – 14:30 – 16:30 / FAO ROOM E014 53142
MONDAY – 14:30 – 16:30 / WFP – SERVICE CENTRE

SHOE REPAIRS

WEDNESDAY – 14:00 – 17:00 / FAO – ROOM E020 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:	Giancarlo Trobbiani
Treasurer:	Cinzia Romani
Publicity Officer:	Shaza Saker
Sports Activities:	Raffaella Dirat
Cultural Activities:	Antonella Alberighi
Members:	Mario Mareri Antonio Stocchi

Auditor:	Giulio Cerquozzi
Editorial Director:	Stefano Testini
Editorial Committee:	Enrica Romanazzo Shaza Saker Anna Maria Rossi Giovanna Martone Antonella Alberighi

Contributors:	Janine Claudia Nizza
Antonella Alberighi	Federica Pagnoni
Giampiero Bartolucci	Rossana Pavoni Gallo
Flavia Beniamini	Domenico Perre
Rosa Basso	Emiliano Pinnizzotto
Giovanna Bellelli	Pasqualina Raspaolo
Fahmi Bishay	Enrica Romanazzo
M. Rosaria Castaldi	Cinzia Romani
José Cavalieri	Silvia Rossetti
Compagnia "Tutti Esauriti"	Anna Maria Laudoni
Silvia De Mari	Anna Maria Rossi
Annalisa Di Giacomo	Anoop Sharma
Michela Kranner	Luigi Simeoni
Jane Lawrence	Matteo Spinelli
Marcello Leotta	Giovanni Sposato
Bin Liu	Gerard Sylvester
Cesare Maramici	Giancarlo Trobbiani
Antonio Messina	Luciano Tudini
Guendalina Middei	



INFO

- 6 **Auguri di Natale ai Soci**
Consiglio di Amministrazione Fao Staff Coop

TOURISM

- 8 **Gioielli Nascosti: Tuglie**
di Enrica Romanazzo

INFO

- 14 **Lifting non chirurgico**
by Dr. Hicham Moullem

AUTHORS

- 16 **La Puissance de la Joie**
di Cesare Maramici

IN MEMORY

- 22 **In ricordo di Ilio Fornasero**

HAVE YOUR SAY

- 24 **Internet è l'illusione della conoscenza**

FOOD&CULTURE

- 26 **Chamomile Snowballs**
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 - 06/57053142

Open in FAO - Ground Floor, Building E (Room E016)

MONDAYS to FRIDAY 9.00 to 13:30

Open in WFP – HQ Service Centre, Hub2

on MONDAYS and WEDNESDAYS from 12:00 to 17:00

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:

ARTIST GROUP	<i>Ms I. Sisto</i>	53312
CARIBBEAN CULTURAL	<i>Ms S. Murray</i>	56875
HUMAN VALUES	<i>Ms C. D'Angelo</i>	55966
HUMMUSTOWN	<i>Ms. S. Saker</i>	53964
HISPANIC CULTURAL	<i>Ms M. Murchio</i>	55386
INDIAN CULTURE	<i>Mr I. Animon</i>	55297
PET GROUP	<i>Ms M. Dupont</i>	56688
POSITIVE THINKING	<i>Ms R. Gupta</i>	55554
PIANO AND MUSIC 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>B. Killerman</i>	55552

DANCING

MODERN DANCE	<i>Ms A. Vignoni</i>	53547
---------------------	----------------------	-------

GYMNASTICS

ext:

ASHTANGA YOGA	<i>Mr M. Riggs</i>	56399
FELDENKRAIS	<i>Ms Eileen Larkin</i>	56399
FUNCTIONAL TRAINING	<i>Ms C. Romani</i>	53043
FULL BODY PUMP	<i>Ms. A. Steel</i>	50745
FITNESS & MUSCLE	<i>Mr. M. Angelucci</i>	53142
TONING		
VINYASA YOGA FLOW	<i>Ms P. Franceschelli</i>	54986
GYM MUSIC	<i>Ms D. Casalvieri</i>	52620
LOTTE BERK	<i>Ms C. Alderighi</i>	53067
PILATES	<i>Ms F. Silvestrini</i>	53142
TAI-CHI	<i>Ms G. De Santis</i>	53142
POSTURAL TRAINING	<i>Ms Hinrichs Angela</i>	54070
TRADITIONAL YOGA	<i>Mr C. Maramici</i>	53142
ZUMBA	<i>Ms I. Verbeke</i>	52891

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

Cari Soci,

Il Natale si avvicina e noi vogliamo porgervi i nostri più calorosi auguri di Buone Feste! Vorremmo anche ringraziarvi per il vostro supporto e dirvi che saremo lieti di continuare a lavorare per voi, con entusiasmo e impegno.

Noi membri del Consiglio FSC siamo dipendenti o pensionati che lavorano su base volontaria – senza compenso – semplicemente perché crediamo in ciò che facciamo e ci piace farlo; per noi è un modo per restituire ciò che abbiamo ricevuto da chi ci ha preceduto. Siamo custodi della memoria storica che abbiamo acquisito negli anni lavorando per l'associazione.

È stata una esperienza che ci ha permesso di approfondire materie di varia natura che richiedono competenze diverse. Purtroppo il blocco forzato delle nostre attività durante il lockdown, e la conseguente chiusura per lungo tempo dei nostri uffici nelle sedi della FAO, ci hanno posto di fronte alla sfida di mantenere in vita l'Associazione, tra mille difficoltà.

Ma a fine ottobre abbiamo finalmente ricevuto il via libera per ripartire con i servizi/ attività che prima della pandemia si svolgevano in presenza nelle sedi della FAO.

Il prossimo anno sarà l'anno di un nuovo inizio, del ritorno alle nostre amate abitudini che abbiamo ripreso con sollievo, ma anche un anno che presenterà nuove sfide.

Ci teniamo a ricordarvi che fate parte della grande famiglia della FAO Staff Coop, e che i vostri suggerimenti ed il vostro sostegno saranno molto importanti per continuare ad ampliare i nostri servizi volti a migliorare la vita di tutti – proprio tutti – coloro che gravitano attorno alla FAO, al PAM, all'IFAD, al personale, ai consulenti, al personale non dipendente, ai pensionati, ecc.

Ringraziamo di cuore l'Amministrazione della FAO per il suo rinnovato impegno nel promuovere il benessere del personale attraverso la FAO Staff Coop.

Da parte nostra, possiamo solo dire che saremo lieti di continuare a lavorare in sinergia con l'amministrazione della FAO per servirvi al meglio delle nostre possibilità.

*Consiglio di Amministrazione
FAO Staff Coop*

Dear Coop members,

Christmas is approaching. Please accept our warmest wishes of Happy Holidays!

On a different note, we would like to thank you for your support during these past years and reassure you that we will keep working for you, with enthusiasm and commitment.

We FSC Board members are staff or retirees who work on a voluntary basis – without compensation – simply because we believe in what we do and enjoy doing it; for us it is a way to give back what we have received from those before us. We are the keepers of the historical memory which we have acquired over the years, together with experience on matters of a diverse nature which require diverse competencies.

The forced blockage of our activities during the lockdowns, and the consequent closing of our offices on FAO premises for a long time, have penalized us. It was difficult to keep the Association alive. But at the end of October we have finally received the green light to restart with the services/activities that were conducted in presence on FAO premises before the pandemic. The coming year will be the year of new beginnings, of return to our beloved habits that we have resumed with relief, but also a year which will present new challenges.

We would like to remind you that you are part of the great family of the FAO Staff Coop, and that your suggestions, support and understanding are very important to continue expanding our services aimed to improve the lives of all – really all – those who gravitate around FAO, WFP, IFAD, staff, consultants, non-staff, retirees, etc.

We sincerely thank FAO Senior Management for their engagement in promoting the staff welfare through the FAO Staff Coop.

On our side, we can only say that we are pleased to continue working in synergy with FAO administration to serving you at the best of our capacity.

*Board of Directors
FAO Staff Coop*

- Since 1946 -

TRANSFORMING THE WORLD THROUGH EDUCATION

World Class
International
Curriculum

Forest School



Well-being



Leader in Technology



Global Citizenship



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 sconosciuti.

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”



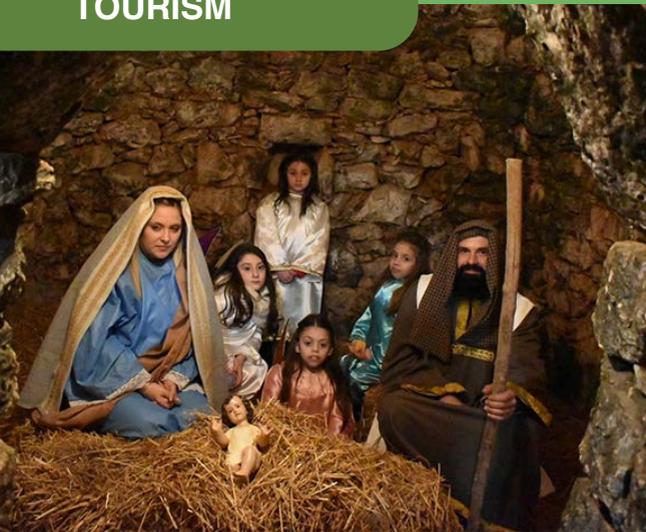
di Enrica Romanazzo

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

TUGLIE

Bellissimo borgo situato ai piedi del Montegrappa. Un sogno ad occhi aperti questo scorcio del Salento, una campagna rigogliosa e piena di segni da cogliere.

Il Salento, terra assolata dai bei colori pastello, il blu del mare, le serre selvagge battute dal vento, le masserie fortificate, i vecchi casali dirupati con la torre di vedetta e la vicina cripta, i dolmen, i menhir, le specchie, il caldo abbraccio della pietra leccese scolpita nei tanti monumenti e chiese di stile barocco, gli antri, le grotte che il carsismo ha scavato nelle viscere della terra, ...è bellissimo anche in inverno.



A Natale le chiese si adornano del classico presepe salentino con i pupi in terracotta e cartapesta, realizzato da abili artigiani locali con pietre e carta roccia, con un occhio particolare alla tecnologia che permette la creazione di effetti particolari.

A dicembre i borghi antichi si vestono a festa: il Salento diventa lo scenario perfetto per la realizzazione del presepe vivente. La sceneggiatura con comparse animate della grotta di Betlemme che

si salda alla rievocazione di antichi mestieri perduti è un appuntamento esclusivo del periodo natalizio. Qui non c'è festa natalizia senza una passeggiata per i presepi viventi.

In questo numero vogliamo parlare di Tuglie, grazioso borgo del basso Salento, non certo famoso come le più gettonate mete turistiche salentine, ma sicuramente un luogo incantevole tutto da scoprire.

Tuglie, situato nell'entroterra del versante ionico del basso Salento è adagiato sulle propaggini settentrionali delle serre salentine. Il centro abitato è diviso in due parti nettamente distinte: la parte bassa, coincidente con l'originario tessuto urbano, e la parte alta, comprendente la località di Montegrappa, una località turistico-residenziale sviluppatasi a partire dalla fine degli anni quaranta intorno al Santuario del Montegrappa.

Tuglie ha origini molto antiche. Lo confermano i quattro "Menhir" tugliesi che si trovano in aperta campagna. Per lungo tempo nel medioevo il feudo di Tuglie rimase abbandonato e senza vita. Poiché nessuno si occupava della coltivazione della terra, fu inevitabile la comparsa di abbondante vegetazione spontanea. In contrada Passaturi, luogo frequentato sin dall'antichità dal popolo dei Tulli, crebbero in gran numero gli alberi di tuie. Le suggestive "Grotte Passaturi" o "Case Vecchie" secondo alcuni studiosi, costituivano la dimora di questo antico popolo. Secondo un'antica leggenda, proprio per la presenza delle tuie, piante appartenenti alla famiglia delle conifere, il piccolo centro abitato, sorto intorno al palazzo baronale, venne chiamato Tuglie. Detta ipotesi è da considerarsi puramente leggendaria in quanto la conifera tuia, originaria dell'Alaska o della Cina, è stata importata.



LE CASE A CORTE

Passeggiando tra le contorte stradine del centro storico, su strade lastricate riportate agli antichi splendori, tra frantoi ipogei, chiese, cantine, cripte e gli antichi palazzi, mi hanno colpito le tante case a corte disseminate ai lati delle vie principali. La caratteristica più sorprendente di Tuglie è la quantità di queste tipiche abitazioni, oggi perfettamente ristrutturare, ispirate al tipo di case contadine, caratterizzate dalla presenza di uno spazio scoperto,

comune o privato, munito di accesso verso la strada ed intorno al quale si dispongono una o più unità abitative. Qui gli spazi esterni, popolati di piante rigogliose e fiori, prevalgono su quelli interni. Tuglie è avvolta dalla poesia di queste corti che rimandano alla vita di una volta, in cui il cortile, elemento principale della casa, concepito come spazio polifunzionale, era utilizzato come luogo di lavoro, ricovero per animali, deposito e magazzino, ma soprattutto come spazio di socializzazione, d'intrattenimento e di gioco. Le case a corte erano strutture "plurifamiliari", cioè formate da cellule secondarie che si sviluppavano accanto alla cellula primaria.

Un modulo abitativo concepito dalla società patriarcale pugliese, in cui il primo figlio maschio sposato veniva sistemato in una nuova cellula situata a fianco di quella paterna.

Questa disposizione era importante per il processo di socializzazione perché tutta la famiglia poteva convivere riunita intorno alla casa paterna così da permettere a padri e nonni di essere in continuo contatto con figli e nipoti, parlando e raccontando favole all'interno della corte e per tramandare le tradizioni, i saperi e gli aspetti della cultura popolare che qui è ancora molto radicata e viva, mentre le donne erano impegnate nell'arte di cucire e ricamare alla luce del tramonto, sedute appena fuori di casa.

Tuglie mi ha sorpresa perché emana appieno il fascino antico del salento imbevuto di miti, leggende, racconti tramandati dagli avi salentini seduti negli spazi aperti delle corti o intorno al fuoco del caminetto...





Ho attraversato le immagini delle sue casupole con gli occhi della credenza popolare e della magia.

Questo e tant'altro è il Salento, imbevuto di miti, leggende e strani personaggi di un mondo fiabesco. Tanti sono i riti religiosi e culti pagani legati al fanatismo o alla pratiche magiche: tarantismo, streghe, maghi, fattucchiere. L'elemento fondamentale che contraddistingue il Salento nasce da una religiosità popolare che si presenta come un intreccio di credo e magia, di cristiano e pagano, di arcaico e moderno. Questo elemento caratterizzante è l'uso della danza e della musica in funzione ora cerimoniale, ora terapeutica; un'arte che rimanda, con la propria ricca simbologia, a miti e archetipi lontani, comuni del resto ad altre civiltà mediterranee.

Ogni anno a Dicembre sboccia il Natale a Tuglie: qui i "Presepi nel Borgo" propongono un itinerario diffuso tra vicoli, chiese, abitazioni private, cantine e palazzi, per valorizzare la tradizione artigianale della Natività, nella sua semplicità e fantasia. E' stato previsto anche un "fuori percorso" che coinvolge alcune abitazioni private lontane dal centro storico e situate nella località turistica di Montegrappa.

Sono una decina gli artisti e i maestri presepisti pugliesi, che partecipano alle installazioni, confezionando presepi di fattura, materiale e allestimento differenti, dal più classico in cartapesta, con corteccia e muschio, ai più originali, realizzati anche utilizzando le materie prime tradizionali, dalla pietra leccese alla terracotta. Anche le ambientazioni sono variegatae, dal centro storico o campagna salentina, con i suoi "furnieddhi" e i muretti a secco, alle più moderne.

SEMPLICITÀ IN CUCINA

Segnalo un ottimo ristorante per chi voglia assaggiare piatti tipici della cucina salentina, tra cui la Papparina, erba spontanea che si coglie in inverno ma che è disponibile tutto l'anno nel ristorante "Thuje" situato alla fine di Via Risorgimento in prossimità di uno spazio verde attrezzato a comodo parcheggio. E' un ampio locale realizzato in una tipica struttura con le volte a stella ed arredato con antiquariato vintage e vari oggetti da collezione.



Le pietanze sono realizzate in base alla disponibilità di prodotti freschissimi e quindi variano di giorno in giorno. Il menù si ispira alla tradizione culinaria locale che si

tramanda da generazioni tra le famiglie dell'hinterland salentino. Si tratta di piatti di origine contadina della cucina povera, ma è proprio la loro estrema semplicità a rendere necessarie determinate accortezze finalizzate all'ottenimento del miglior risultato.

E qui va riconosciuto il merito di una proposta gastronomica basata sulla qualità dei prodotti e l'abilità delle brave donne di una volta, dedite alla preparazione di paste fatte in casa, arruolate dai gestori del ristorante al fine di offrire il meglio della tradizione locale.

LE ERBE DEL SALENTO

Nel Salento in inverno si raccolgono le tenere rosette del papavero selvatico prima della fioritura e finiscono per essere protagonista di minestre di verdure, verdure lesse mischiate ad altre erbe tra cui in particolare quello che in dialetto viene chiamato Lapazzu, in italiano un ortaggio selvatico conosciuto come Raponzolo o Raperonzolo, che per farsi riconoscere produce dei fiori a campanella dal colore viola-blu. Il papavero selvatico conosciuto nel dialetto locale come Paparina ha un sapore dolce e delicato che ricorda la nocciola o comunque la frutta secca che ben si sposa col sapore delicato del Raponzolo tanto che l'unione di questi due sapori diviene un detto popolare salentino. dell'Italia meridionale peninsulare, dopo Castel del Monte.



ilMedicoaCasa

www.ilmedicoacasa.com

**a doctor
a nurse
an ambulance**

**WHENEVER YOU WANT
WHEREVER YOU WANT**

Info & booking:

**Tel +39 06 40417410
Cell +39 331 6278456**



cardiologist
pediatrician
gynecologist

geriatrician
radiologist
dermatologist

orthopedic
psychiatrist
ophthalmologist

Follow us on 

Contact us on WhatsApp 

Email: info@ilmedicoacasa.com - www.ilmedicoacasa.com

LIFTING NON CHIRURGICO



By Dr. Hicham Mouallem FRCS

Laureato in Medicina e Chirurgia, Specialista in Chirurgia Generale

Master in Chirurgia Plastica ed Estetica

Tecniche innovative su corpo e viso

VASERLIPO-LIFTING VERTICALE-DUAL PLANE-MEDICINA ESTETICA

Molto spesso arrivano i pazienti che vorrebbero rinfrescare il loro viso ma senza ricorrere alla chirurgia. Oggi grazie alla nuova tecnologia che ci ha permesso di avere a disposizione molti prodotti innovativi e sicuri possiamo arrivare ad offrire il cosiddetto **LIFTING NON CHIRURGICO** oppure **NON SURGICAL FACELIFT**. Negli ultimi anni l'attenzione si è spostata dal corpo al **viso** e per venire incontro a queste nuove esigenze senza ricorrere al bisturi, la medicina estetica ha sviluppato questa **nuova tecnica che attraverso microinfiltrazioni** di acido ialuronico di ultima generazione in specifici punti del volto riesce ad ottenere un **ringiovanimento del viso** paragonabile a quello della chirurgia estetica. E'una metodica non chirurgica di **ringiovanimento del volto**, veloce, immediata e sicura. L'acido ialuronico è un trattamento non permanente molto utilizzato in diversi campi della medicina e che da diversi anni è ampiamente impiegato nella medicina estetica. L'acido ialuronico è già presente nel corpo umano e per questo è compatibile con tutti i tipi di pelle, egli rappresenta un prezioso **alleato per la salute e la bellezza** in quanto ha effetti benefici sull'**idratazione profonda** e prolungata della pelle e sul **turnover cellulare**.

A seconda delle esigenze del paziente e della zona da trattare il medico andrà a utilizzare un filler specifico a base di acido ialuronico. E molto importante la scelta del professionista medico che con l'esperienza e la conoscenza dei prodotti riesca a capire bene i punti precisi cosiddetti **CODES dove andare ad iniettare il filler**. Ogni area del viso ha bisogno di un prodotto specifico che si adatti bene all'area da trattare in modo da dare alla fine un risultato bello e naturale soprattutto. Grazie a queste **specifiche tecniche** di iniezione è possibile **intervenire contro i segni più visibili dell'invecchiamento** quali **lassità cutanee e perdita dei volumi** e dell'elasticità migliorandone l'aspetto. Io sono del parere di usare il concetto **LESS IS MORE** cioè il concetto di non riempire troppo il viso con dei trattamenti eccessivi perché altrimenti diventa tutto poco naturale e bello.



CONSULTANT PLASTIC SURGEON

Facial treatment

- Botox
- Filler
- Profilo Plasty
- Non surgical Face Lift
- Lips
- Rhinofiller
- Rejuvenation

Plastic Surgery

- Abdominoplasty / Tummy Tuck
- Gynecomastia
- Vaser Lipo 4D High Definition
- Breast Augmentation
- Breast reduction
- Breast uplift
- Blepharoplasty
- One Stitch facelift
- Otoplasty

About Us:

Hicham Mouallem has graduated in Italy in 1990 and has been practicing cosmetic surgery since 1998. He has first specialized in General Surgery in Italy and later in Cosmetic Surgery in Rio de Janeiro- Brazil, becoming increasingly specialized and trained under the supervision of Prof. Pitanguy and Dr.Farid Hakme, the most important surgeon soft he Brazilian cosmetic surgery school and president of the Brazilian Society of Plastic and Aesthetic Surgery.



ROMA
MILANO
ANCONA

SAN MARINO
RICCIONE

S. BENEDETTO DEL TRONTO

www.vaserlipoeuropa.com
www.hichammouallem.com

 @dr.hichammouallemofficial

 3517544377 - 3936127748

 hichammouallemoffice@gmail.com

RIASSUNTO DEL LIBRO “LA PUISSANCE DE LA JOIE” DI FRÉDÉRIC LENOIR



di 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 è il seguente: maramici.blogspot.com

“L'effetto della saggezza, è una gioia continua.” - Seneca.

“La gioia è una potenza, coltivala.” - Il Dalai Lama.

“Bisogna andare oltre il piacere effimero, e andare verso la felicità, più durevole e globale” - Pierre Rabhi.

Frédéric Lenoir è filosofo e sociologo e coproduttore dell'emissione “Les racines du ciel” su France Culture. È autore di numerosi opere, saggi e romanzi che sono delle riflessioni sulla saggezza e l'arte di vivere, e tradotti in una ventina di lingue. Scrive anche per il teatro e la televisione.

Ha co-fondato la [Fondazione SEVE](#), Saper Essere e Vivere Insieme (sotto l'egida della Fondation de France) e ha creato l'associazione [Ensemble pour les Animaux](#). In questo testo ci parla della gioia sotto vari aspetti.



La gioia è un'emozione più profonda del piacere, più concreta del benessere, un'emozione che coinvolge tutto l'essere e che diventa, attraverso mille sfumature, il sentimento supremo desiderabile. La gioia porta in essa una potenza che ci fa vacillare, ci invade, ci fa gustare la pienezza dell'essere. È una affermazione della vita e una manifestazione della nostra potenza vitale; è il mezzo che abbiamo a disposizione per toccare la forza di esistere, di gustarla. Filosofi come Bergson, Spinoza e Nietzsche hanno messo la gioia al centro del loro pensiero.

La felicità è continuare a desiderare ciò che già possediamo. L'ideale di saggezza si riassume in una parola: *aurarkeia*, l'autonomia, ossia la libertà interiore che non fa più dipendere la nostra felicità o il nostro malessere dalle circostanze esterne. Dovremmo reagire solo di fronte a quello che dipende da noi, a quello che possiamo cambiare.

¹ Vedi sito: <https://www.fredericlenoir.com/it/breve-biografia/>



Oltre la felicità e il piacere c'è la gioia, un'emozione, un sentimento che i due psichiatri Christophe André e Francois Lelord, descrivono come un'esperienza mentale e fisica intensa, in reazione a un avvenimento di durata limitata. Per Spinoza la gioia permanente, la beatitudine si raggiunge quando ci siamo liberati dalla schiavitù delle passioni, ed è l'obiettivo ricercato dai grandi saggi.

L'amore può essere una gioia passiva (una passione) quando è fondato su un falso pensiero, su una non conoscenza dell'altro, quando creiamo dei legami con una persona che abbiamo idealizzato e sulla quale abbiamo

proiettato delle attese infantili, che procureranno tristezza piuttosto che gioia.

Nietzsche come Spinoza giunge alle conclusioni che la gioia è la potenza della vita sulla quale appoggiarsi. Inoltre, critica ferocemente le religioni che definisce la teologia della tristezza, che predicano una morale della repressione dell'istinto, del corpo, del desiderio e riducono le possibilità della gioia. Per Bergson la gioia è legata a un atto di creazione, a un'opera d'arte, una nascita, ecc.

Ci sono una serie di attitudini che possono creare un clima favorevole alla gioia. La prima è l'attenzione, occorre essere qui e adesso per vivere pienamente le esperienze sensoriali che portano alla gioia. Inoltre, occorre riapprendere a sentire interiormente, a non tagliarci dalle nostre emozioni. L'attenzione ci educa alla presenza, ma la presenza va oltre il semplice fatto di essere attento; consiste nell'accogliere con generosità il reale, l'altro, il mondo. La presenza è sentire una qualità dell'essere, sentire profondamente l'altro, essere presente all'altro con uno sguardo, con un sorriso, una carezza.

Una vita riuscita non sarà in funzione del numero di esperienze fatte, ma dalla qualità di queste esperienze. Gli occidentali quando viaggiano cercano il circuito più completo, si fermano sul posto, giusto il tempo di fare un selfie, e ripartono; senza nemmeno provare a comunicare con le persone o conoscere la storia del Paese visitato.

Una delle esperienze che ci possono educare all'attenzione e alla presenza è la meditazione. La mindfulness o piena attenzione (termine preferibile a piena coscienza) ci permette di accogliere tutto quello che emerge in noi, di accettare di vivere con una certa vulnerabilità, di connetterci alle nostre emozioni profonde che possono procurare gioia e a volte tristezza. Spesso preferiamo proteggerci e blindare le nostre emozioni, relegarle nel nostro sub-conscio, proteggere il nostro cuore per non soffrire. Ma in

questo modo ci proteggiamo dalla tristezza e dal dolore, ma ci precludiamo l'accesso alle gioie dell'amore. Per aprire il nostro cuore bisogna aver fiducia nella vita, e questo dipende molto dai nostri genitori e dai primi anni di esistenza. Quando la gioia busserà alla nostra porta, dobbiamo essere pronti ad accoglierla, per questo è importante essere predisposti all'apertura e all'incontro.

Per i buddhisti, la gioia è il frutto di un amore altruista, che consiste nel gioire del benessere altrui. Questo amore e la gioia che l'accompagna hanno origine dalla benevolenza (*maitri*) che i praticanti provano verso ogni essere vivente. Questo è il miglior rimedio contro l'invidia che la maggior parte delle persone provano nei confronti di chi ha successo e chi è felice. Tutte le nostre attività sono intraprese per avere in cambio denaro, riconoscenza o successo sociale e raramente sono mosse dalla gratuità. Dobbiamo avere gratitudine per quello che abbiamo, ringraziare di essere là, di avere una buona salute, di avere la possibilità di fare ciò che amiamo.

Spesso non apprezziamo quello che abbiamo. Jacques Prevert scrive: *"ho riconosciuto la felicità dal rumore che ha prodotto lasciandomi"*. Bisognerebbe ringraziare la vita ogni mattina, e avere voglia di vivere la giornata. La sera prima di addormentarci dovremmo ricordarci di cinque bei momenti della giornata passata. Spesso una grande gioia è il frutto di una grande perseveranza, come ad esempio tenere una conferenza in inglese, dopo essersi preparati per mesi. Confucio ci dice che per essere felici, bisogna essere virtuosi, e imitare l'ordine cosmico, mentre per i taoisti dobbiamo lasciarci andare al flusso della vita; e accettare anche che, a volte, ci allontaniamo dagli obiettivi che ci siamo prefissati. Dovremmo utilizzare le contrarietà e le difficoltà per far emergere sempre del positivo.

Importante è divenire se stessi. *"Il più ignorante degli uomini è colui che rinuncia a quello che conosce di sé stesso per adottare l'opinione di altri"*. Ahmad Ibn Ata Allah, un maestro sufi.

Spinoza si domandava, se esiste un cammino da percorrere che ci permetterebbe di rendere la gioia più costante, o permanente anche se di più debole intensità, meno soggetta a eventi esterni. Possiamo individuare due percorsi:

- Il primo consiste nell'andare verso se stessi, ed è la gioia della liberazione;
- Il secondo consiste ad andare verso gli altri ed essere in armonia con il mondo, ed è la gioia della comunione.

Il primo percorso consiste nel diventare pienamente se stessi, con un lavoro di introspezione si elimina ciò che ci è stato imposto dall'esterno e si cerca di sviluppare aspetti che sono stati soffocati. Questo processo di individuazione, come lo definisce Jung, comincia verso i 35 anni, quando abbiamo preso coscienza, confrontandoci con l'esperienza, della nostra vera natura e delle nostre aspirazioni reali. Importante è mantenere i legami con la comunità, la famiglia e

avere dei valori. Spinoza direbbe: *“osserva quello che ti porta della gioia e quello che ti rende triste”*. È impossibile vivere nella gioia se siamo in permanenza dipendenti della critica o del giudizio degli altri. Come sottolinea Spinoza: *“non si nasce liberi, lo si diventa”*, e fino a quando non abbiamo fatto questo lavoro interiore di conoscenza di sé, siamo condizionati da emozioni, desideri, passioni, credenze, immaginazione, opinioni.

Quello che noi pensiamo di compiere liberamente è il risultato dei nostri condizionamenti. Essere liberi è agire secondo la nostra natura e non secondo i nostri condizionamenti. Dobbiamo liberarci dallo sguardo degli altri e in modo particolare dallo sguardo dei genitori; ma soprattutto dalla nostra schiavitù interiore che porta spesso al vittimismo. Spinoza è stato il filosofo che ha annunciato il secolo delle *Lumieres* reclamando una repubblica laica che rispetti le libertà di coscienza e d'espressione, e nello stesso tempo è il grande pensatore della libertà interiore.

FIRSTMED English-speaking, Multi-specialty Clinic



**CIGNA DIRECT
INSURANCE BILLING**



SAME DAY GP VISITS



SPECIALIST VISITS



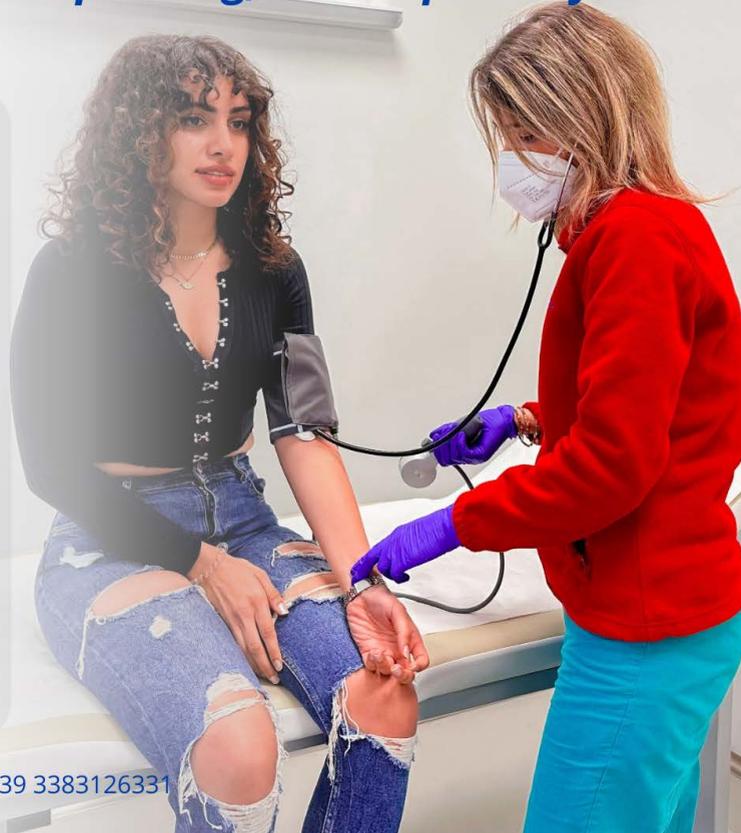
**ON-SITE LAB TESTS,
X-RAYS & ULTRASOUND**



ENGLISH-SPEAKING STAFF



**24/7 HOTLINE PHONE
LIVE CHAT SUPPORT**



+39 0640061402 | clinic@firstmedcenters.it | +39 3383126331

La schiavitù dell'uomo è dovuta al cattivo orientamento dei desideri; dobbiamo orientarci verso oggetti che ci elevano utilizzando il discernimento razionale. Potremo, allora, gustare la gioia piena e costante di un nostro desiderio, regolato in modo adeguato.

Una volta che l'essere umano è diventato perfettamente autonomo, è molto più utile agli altri e capace di amare in maniera giusta. Corrisponde a quello che dice Gandhi: *“solo cambiando se stessi si cambierà il mondo”*. La rivoluzione deve essere una rivoluzione interiore.

L'obiettivo è comunque quello di condurre una vita eticamente giusta, sentirsi in armonia con tutto quello che ci circonda. Secondo il filosofo Clément Rosset *“La gioia di vivere è ricevere la vita come un regalo e approfittarne in tutte le sfumature”*. Il Dalai Lama sorride tutto il tempo, anche se ha sulle spalle il pesante fardello delle condizioni in cui vivono i tibetani. Dominique Lapierre, sulla bidonville di Calcutta², ha scritto: *“malgrado le condizioni materiali, questa bidonville era una cattedrale di gioia, di vitalità, di speranza”*.

Ci sono popoli che vivono in estrema semplicità ma pieni di gioia³. Noi vorremmo vivere di più e speriamo di diventare immortali, invece dovremmo apprendere a vivere meglio e toccare l'eternità in ogni istante pienamente vissuto. Solo l'accettazione del dolore, degli ostacoli, della vita nella sua interezza apre le porte della gioia.

Esistono due tipi di saggezza che hanno come scopo di portare ad un benessere profondo e durabile:

- La prima mira all'atarassia, all'assenza di problemi e alla serenità, con diminuzione dei piaceri e dell'affettività, vivendo una vita ascetica, sobria e moderata.
- La seconda è quella di accettare pienamente la ricchezza e l'intensità di una vita affettiva, accettando la sofferenza come corollario.

Per esempio, se amo una persona, la amo pienamente senza spirito possessivo, né attaccamento passionale, ma assumendo il rischio di una separazione. E se un giorno succederà, soffrirò, piangerò, il mio cuore sarà ferito, ma il mio amore per questa persona non sarà indebolito, né il mio amore per la vita. La mia gioia di vivere sarà sempre presente e potrò cercare di superare questa prova.

Questo amore, nella misura che è vero, ha raggiunto una forma di pienezza che gli conferisce un carattere eterno: più niente e nessuno potrà farlo sparire, o far sparire

² Dal libro “La città della gioia”.

³ Vedi emissione “Rendez-vous en terre inconnue” di Frederic Lopez su France 2

la gioia vissuta durante questo rapporto. Tutti gli esseri che abbiamo amato, anche se la loro assenza ci è dolorosa, continuano a vivere in noi. Percepriamo ancora questa gioia nata dall'amore. Quando amiamo veramente una persona, questo amore se è vero, è eterno, e non può scomparire o trasformarsi in rabbia. Si vive una gioia, la gioia di sentire il nostro amore, quello di più puro e vero è ancora là.

La saggezza della gioia ci incita anche a vivere nel cuore del mondo, per sposare le contraddizioni e impegnarsi per trasformarlo.

La gioia di vivere è empatica, invita alla compassione e alla condivisione. La gioia di vivere ci rende più coraggiosi, più aperti, più audaci, più tolleranti di fronte ai problemi degli altri. La gioia di vivere non porta nessuna risposta teorica al male, ma prova ad apportare una piccola pietra per la costruzione di un mondo migliore: *“non rispondere con violenza alla violenza, aiuta le persone vicine, prova a inquinare meno, consumare meno, impegnati nella comunità e nel volontariato”*⁴. Cerchiamo di fare la nostra parte in questa opera immensa che è di guarire il mondo dalle piaghe che le nostre cattive passioni gli infliggono: desiderio di dominazione, cupidigia, gelosia, invidia, orgoglio e paura. Con la saggezza della gioia trasformiamo noi stessi e convertiamo le nostre passioni in azioni.

⁴ Dal Il movimento Colibrì è uno dei tanti movimenti che cercano di dare il loro contributo per cambiare il mondo ed è stato fondato da Pierre Rabhi. Come emblema è stato scelto il colibrì che cerca di spegnere l'incendio nella foresta trasportando una piccola goccia d'acqua nel becco.

<p>AVENTINO DENTAL Dott. Luca Corradi ROMA - PIAZZALE ARDEATINO 1G</p>	<p>FRENCH DENTAL CLINIC ROMA</p>
<p>Mob. 3465027415 (WhatsApp)</p>	
<p>dentista.corradi@gmail.com</p>	
<p>www.aventinodental.it</p>	
<p> <i>on parle Français</i> <i>we speak English</i></p>	

In ricordo del nostro caro Ilio...

ILIO FORNASERO

FAO Staff - ESS Division - Rome, HQ
(27 Maggio 1967 – 17 Novembre 2023)

Cari amici, colleghi,

Non ci sono parole per descrivere il dolore per la perdita del nostro Ilio. Vorrei condividere con voi alcuni miei pensieri e di altre persone per raccontarvi quanto é stato splendido il nostro caro amico, fratello.. compagno di avventure..

Sono stata non solo una sua collega per 20 anni, ma anche un'amica al di fuori della FAO, compagna di tante battaglie sindacali, di viaggi, e tante risate. Ci siamo fatti compagnia durante il Covid poiché abitavamo vicini e non c'era settimana che non ci sentissimo almeno per un café al famoso bar "Andreotti" da lui preferito, per disperarci o gioire insieme durante le partite della nostra squadra del cuore.. la magica Roma... Le nostre diatribe sul tennis.. meglio Nadal.. meglio Djokovic.. "E già, Nole ormai sta rubando le caramelle ai bambini" diceva.. Riferendosi alle nuove generazioni di tennisti.. Lo ricordo quando spronava mio figlio ad imparare le tabelline.

La vita é stata ingiusta con lui.. ma sappiate che Ilio ha lottato sempre con grande determinazione. Era un uomo onesto, empatico, ironico.. Vorrei che le persone che leggeranno queste parole, in particolare i suoi familiari sapessero che é stato per me un onore averlo conosciuto ed aver condiviso con lui tante esperienze. Era una persona davvero speciale, un "signore" con grande dignità. Qualcuno lo ha descritto come un uomo complicato, a volte distante, chiuso nel suo "pianeta Ilio". Per me non lo é stato affatto. Piuttosto noi conoscevamo la sua riservatezza, la sua voglia di non dare fastidio. Non era facile entrare nel suo intimo ed aiutarlo, questo si, ma i suoi amici più cari sono comunque riusciti a vedere oltre le apparenze ed entrare in sintonia con lui. Gli abbiamo voluto bene e lo abbiamo sempre rispettato nelle sue scelte anche se avremmo voluto fare molto, molto di più per lui. Ilio, amico mio... tu lo sai che se esiste un paradiso... sarai già lì.

Rimarrai sempre nel mio cuore..

Cinzia Romani

Caro amico,

Ti ricordo vestito con abiti sportivi, in bicicletta, quando correvi, seduto alla scrivania a picchiettare sui tasti di un computer, con una chitarra a una festa tra amici. Era bello parlare con te, e spesso nonostante ci conoscessimo da tanto, con una battuta delle tue, mettevi un limite a cosa si poteva sapere di te. Eri tagliente, ironico, e avevamo sviluppato un intero dizionario di battute che solo noi due capivamo, un nostro linguaggio per raccontarci le cose che ci succedevano, ed ora é così triste pensare che non ci saranno altre pagine da scrivere. Di fronte alla tua lunga malattia e alle sofferenze che comportava non davi mai spiegazioni, e dicevi sempre che l'alternativa era peggiore. L'hai affrontata come fosse una maratona, come qualsiasi altro impegno che hai preso nella vita, con pazienza, dedizione e coraggio. Mai una volta ti ho sentito lamentare per la sorte che di certo non ti é stata favorevole... mai una volta a compatirti, a cercare un facile conforto. Spero tanto che in un'alternativa, se mai l'hai trovata, ci sia un verdissimo prato su cui correre felice.

Gianluca Franceschini



Caro Ilio, quanto mi mancherai amico mio!

Quanti pranzi, quante corse insieme – ovviamente tu con il tuo fisicaccio mi facevi da coach e sempre con la tua vena di dark humour mi dicevi: “a Martorè devi soffrire”!

Tanti ricordi mi affollano la mente. Colto, simpatico, mai volgare e mai di cattivo gusto, sempre estremamente gentile ed intelligentemente sarcastico. Mi dispiace tu abbia sofferto così tanto, è così ingiusta la vita. Sento la tua voce che dice: “a Martorè è andata così”. Come tutti quelli che ti volevano bene, ti sarei voluta stare vicino soprattutto in questi

ultimi tempi ma tu da gran signore, o anche gran strrrxxx come spesso ti dicevo, hai scelto di andare via così, in silenzio. Hai smesso di soffrire amico mio ma la mia realtà senza te non sarà più la stessa.

Daniela Martorelli

I got to know Ilio when he began working as a UGSS representative for the staff. He was a quiet, kind and reserved person. Ilio, I am sorry you left us too soon. You bore your illness bravely in your usual quiet and reserved way. I was glad to see so many of your friends come to wish you well on your journey. I am also glad to have had the opportunity to be there and thank you for your contribution to UGSS in support of the staff.

I will remember you.

Buon viaggio Ilio.

Margaret Eldon

Caro Ilio,

Quanto è profondo, sincero e importante il legame di amicizia tra due persone. Tu lo sai e me lo hai dimostrato per anni a modo tuo con la tua timidezza e le tue fragilità. Sei stato sempre d'aiuto nei momenti difficili, pronto a dare conforto e riparo in un abbraccio sincero o nella tua voce amica, dispensando preziosi e disinteressati consigli. Mi voglio ricordare di te così: la fatica e le risate insieme durante le nostre corse e gare, i nostri caffè ed i pranzi in ufficio. Sei sempre riuscito a portare luce nei momenti tristi e difficili da affrontare, vedevi tutto con positività e allegria. Eri una persona che contaminava gli altri con le tue risate e battute.

Ti penserò sempre!!! Fai parte di me Amico mio.....

Jocelyn Farruggia

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

Mercoledì 14,00-19,00

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

Martedì 16,00-19,00

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

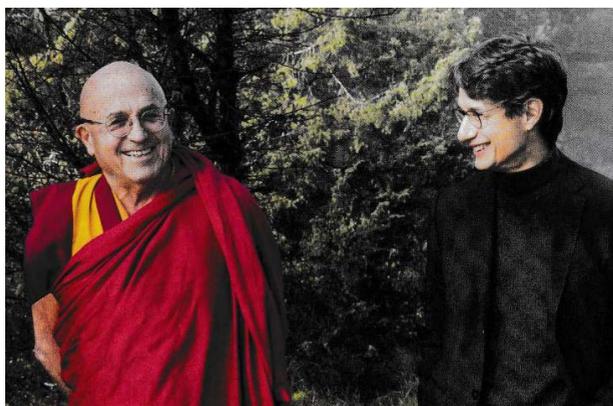


INTERNET È L'ILLUSIONE DELLA CONOSCENZA

“La rabbia sui social? L'umanità non è diventata più cattiva, è l'effetto degli algoritmi”.
Bruno Patino

“Vogliamo sapere tutto, e immediatamente, su qualsiasi soggetto”.
Matthieu Ricard

Bruno Patino si è incontrato con **Matthieu Ricard** nel Perigord (Francia) per parlare di Internet e sono stati intervistati da **Romain Clergeat** e l'intervista è stata pubblicata su Paris Match il 27/02/2022. Link all'intervista: <https://www.parismatch.com/Actu/Societe/Matthieu-Ricard-et-Bruno-Patino-Internet-c-est-l-illusion-de-la-connaissance-1788572>



Uno passa la vita a meditare, l'altro è nel cuore del mondo audiovisuale. Entrambi si inquietano per l'uso eccessivo di Internet e per una civilizzazione digitale diventata frenetica. Hanno preso dei cammini differenti per arrivare alla stessa conclusione: il vero lusso oggi è il tempo.

Nuovo petrolio del mondo 2.0, i nostri minuti di “cervello disponibile” sono diventati una manna inesauribile per l'industria digitale che ci vampirizza, tanto quanto ci sfrutta. Bombardati di notificazioni, alert incessanti, noi siamo diventati gli schiavi consenzienti della tirannia degli schermi, tra dipendenza e astinenza, Matthieu Ricard (il monaco buddhista) e Bruno Patino (il presidente di Arte) invitano ad immaginare una terza via. Di seguito è riportata l'intervista.

Domanda: Perché il tuo primo libro si chiama “La civilisation du poisson rouge”.

Bruno Patino: Ho iniziato da un seminario su YouTube a cui ho partecipato. Si diceva che, secondo Google, i pesci rossi hanno una capacità di attenzione di otto secondi. Tuttavia, tra i giovani iperconnessi, è ora nove secondi! Gli strumenti digitali catturano il nostro tempo e ci costringono a svolgere diversi compiti contemporaneamente. Presi insieme, questi compiti richiederebbero all'americano medio non 24 ore al giorno ma 31 ore, anche io arrivo a 34 ore. Per scrivere un libro come questo, bisogna essere o un malato di Internet o un medico. Non sono un medico. Sono chiaramente dalla parte dei pazienti.

Gli strumenti digitali ci danno la possibilità di comunicare con tutto il mondo. Ma, in realtà, non ci isolano?

P.B. Non credo che sia la tecnologia stessa, ma il modo in cui è sfruttata. Nel mio libro *La tempesta nel boccale* cerco di dimostrare come l'universo digitale che si è sviluppato deve, per catturare il più possibile l'attenzione, aumentare l'intensità delle sollecitazioni.

I nostri comportamenti sono calcolati in permanenza per utilizzare questo principio. La cosa che è diventata più rara per noi, è il tempo.

D: Matthieu Ricard, voi non siete ostile alla tecnologia, poichè utilizzate un portatile e rispondete alle vostre e-mail. Come fate per sfuggire alla dipendenza, di cui noi generalmente siamo vittime?

Matthieu Ricard: Nel mio eremo, in Nepal, Internet non funziona. Utilizzo il portatile in Tibet dove spesso non c'è una rete fissa, ma non ho questa febbre che lei menziona. Non devo lottare contro questi strumenti per mantenere il mio tempo. Ho fondato un'associazione, Karuna-Shechen, che aiuta 350.000 persone in India, Nepal e Tibet. E' vero, leggo le e-mail ma non utilizzo i social. Mi ricordo di un giovane tibetano che mentre passeggiava a Times Square, davanti a tutti questi neon pubblicitari, mi aveva detto: "Ci stanno rubando il nostro spirito". E' vero che si tende a catturare incessantemente la nostra attenzione. La società occidentale offre un effetto *tapis roulant*.

D: Nel libro di Bruno Patino si parla del cofondatore di Twitter, Jack Dorsey, e dei suoi corsi di disconnessione. Questo significa che il mostro è ora sfuggito al controllo dei suoi creatori?

B.P. Lo sviluppo del mercato dell'attenzione digitale pone ora un problema. Il nostro rapporto con le applicazioni assomiglia alla bulimia compulsiva. Il rapporto con noi stessi deve essere ricostruito perché si possa vivere in questo nuovo mondo tecnologico. Altrimenti saremo travolti.

M.R. Stiamo gradualmente uscendo dalla povertà. Nel XX secolo, l'aspettativa di vita è passata da 49 a 80 anni. Abbiamo proiettato l'idea che avremmo avuto tutto per essere felici. Salvo che il nostro controllo sulle condizioni esterne è limitato, temporaneo e spesso illusorio. La nostra mente può essere il nostro miglior amico come il nostro peggior nemico. E' la mente che traduce le condizioni esterne in benessere o malessere. Noi sotto-stimiamo considerevolmente il suo potere di trasformazione. E' possibile con l'allenamento coltivare una maniera di essere ottimale. E' il vero scopo della meditazione. La società occidentale propone la corsa al consumismo che non si ferma mai! La vita è corta, passa come un gesto della mano. Il tempo è la cosa più preziosa di cui si dispone e, per utilizzarlo bene, bisogna ... avere del tempo.

D: Tra la vita nel mondo connesso e quello che voi proponete, la frattura sembra immensa. Non bisogna scegliere un campo?

P.B. Cosa ci ha mostrato il lock down? Che la connessione permanente, è straordinaria anche. Si poteva essere in confinamento e continuare ad amare, lavorare, avere una vita sociale. Io sono tutto tranne un tecnofobo.

L'apparizione del digitale ci ha fatto cambiare in modo antropologico.

Ci sono state tre fasi: l'entusiasmo utopico degli inizi, poi la fase critica, quando ci siamo accorti del nostro livello di dipendenza, e quando abbiamo scoperto questa società, dove si urla per video interposto e collegato. Adesso siamo nella terza fase: stiamo provando di costruire una visione accettabile. Quando ho cominciato ad aprirmi al mondo digitale, negli anni 2000, le persone che ci vendevano le soluzioni tecnologiche per gli alert sui portatili, ci dicevano: "Non più di un alert a settimana, altrimenti le persone si sentiranno troppo sollecitate!" Oggi abbiamo 46 sollecitazioni al giorno. Ed è una media...

M.R. Occorre della saggezza nell'acquisizione di questi strumenti, in quanto sono incredibili. Quando ho scritto il mio libro *"Plaidoyer pour l'altruisme"* ho consultato 1600 referenze scientifiche. Ho scaricato degli articoli, comprato dei libri, ma non ho messo piede in una biblioteca. Grazie al digitale. Nello stesso tempo, vedevo che le mie ricerche si moltiplicavano come dei piccoli pani. Se non stavo attento mi portavano verso la dispersione.

D: Come è possibile che il fenomeno delle "Fake news" può propagarsi così facilmente?

B.P. In realtà, il volume dei messaggi di odio o di disinformazione propagati dai social è molto limitato. Dell'ordine del 2 o 3%. L'umanità non è diventata più cattiva di prima. Ma grazie al gioco degli algoritmi, la loro esposizione è duplicata.

E questo è l'aspetto inaccettabile del sistema. Questi messaggi, virulenti, sono quelli che attirano maggiormente la nostra attenzione, in quanto provocano un coinvolgimento emozionale: siamo sorpresi, scioccati; allora si ... che guardiamo lo schermo.

M.R. Ci possiamo allora domandare se esiste un legame tra la nostra perdita di attenzione e l'adesione anche rapida alle notizie false e alle teorie del complotto. Perché purtroppo, Internet è anche l'illusione della conoscenza. Vogliamo sapere tutto, tutto immediatamente, su qualsiasi soggetto. Degli tsunami di informazioni che finiscono per distogliere le persone dalle informazioni valide. Avere una padronanza di un'informazione intellettuale, culturale o scientifica necessita una sacra dose di attenzione sostenuta. L'attenzione è uno strumento necessario per tutte le acquisizioni di expertise, di conoscenza e di maniera di vivere. Ai nostri giorni, le persone non amano molto avere una padronanza di un soggetto perché questo richiederebbe molti sforzi e prenderebbe molto tempo.

D: La nostra abitudine agli oggetti digitali non comincia ad avere anche degli impatti cognitivi sul nostro cervello?

B.P. Non si dispone di studi scientifici definitivi sulla questione. Ma ci sono degli aneddoti, dei casi particolari che danno delle indicazioni. Oggi siamo in una fase di sovraccarico emozionale. Gli strumenti per catturare la nostra attenzione fanno in modo che noi reagiamo ad ogni stimolo in maniera emozionale. E di conseguenza, il nostro modo di reagire alla realtà diventa troppo emozionale. Questo include anche il nostro rapporto con la conoscenza.

M.R. Le emozioni mettono la mente in movimento. Se queste sono la compassione, la benevolenza, e la pace interiore è perfetto. Ma ci sono le emozioni tossiche: la rabbia, l'animosità, l'arroganza, la gelosia, la mancanza di discernimento, tutto quello che avvelena la nostra esistenza e quella degli altri. Una buona parte dei compiti della via del buddhismo, è di provare a dissolvere non solo queste emozioni quando arrivano, ma anche le tendenze, per impedire che si ripresentino.

D: In una comunità buddhista, in un senso molto ampio, avete mai visto persone che hanno iniziato ad essere dipendenti dal digitale?

M.R. Nel nostro monastero in Nepal, avevamo un giovane monaco che non voleva lasciare la sua camera. Passava la vita sul suo telefono. Era malato!

Ed è vero che in Tibet si vedono questi cavalieri sui loro cavalli, le redini in una mano e il telefonino nell'altra. È strano. Non era così vent'anni fa.

Siamo trasportati dalla corrente. Lo notiamo con un misto di curiosità e sgomento.

Living Abroad is a breeze with reliable and affordable car insurance

Insuring peace of mind since 1947.
Discover our international solutions.



Clements.com/FAO

+44 (0) 330 099 0104

italy@clements.com

Have questions?

Representatives from Clements will be at the
World Food Programme Service Centre
on these dates from 13:00 - 16:00:
6th & 13th December

Global Aspirations Without Limitation

Insuring peace of mind so you can live
and operate anywhere in the world

scan to learn more



CHAMOMILE SNOWBALLS

PALLE DI NEVE ALLA CAMOMILLA



by Pasqualina Raspaolo

Founder and owner of Culinary Genes, LLC. Pasqualina pursued her passion in nutrition, the culinary arts and genetics. She holds annual Tuscan Culinary Adventures, where she shares her enthusiasm and love of food. She currently blogs about gluten-free baking and cooking, taking traditional family recipes and converting them into gluten-free alternatives. Pasqualina released her first cookbook in November 2020 entitled, 'Pasqualina's Table, Our Italian Family Traditions... The Gluten-Free Way' and is currently working on a second book, which will feature her family's traditional dessert recipes converted into gluten-free deliciousness. Pasqualina is passionate about people, and the triple L's - love, laughter, and living ... it's in her DNA! - www.culinarygenes.com

Yields: 12 - 15 pieces

Prep Time: 20 min

Baking Time: 18 min



Sometimes, you're just in the mood! When visiting my family in Italy one of my favorite things to buy is a bag of loose chamomile flowers to make herbal teas or these amazing treats, which I like to call 'Palle di Neve alla Camomilla,' or Chamomile Snowballs, which of course, are gluten-free.

Technically, they are considered a Christmas treat due to the ingredients and the name, but why not enjoy them throughout the year!

Chamomile is a gentle aromatic plant known since ancient times for its remarkable sedative and calming properties. In Italy, my family has used this amazing medicinal plant for centuries to fight rheumatism, gastrointestinal problems, and the flu. It is also excellent for your skin and to naturally lighten your hair.

Here is the recipe. Enjoy!



Ingredients:

- 1 cup gluten-free all purpose baking flour
- 1/2 cup almond flour
- 1/2 teaspoon Xanthan gum (omit if GF flour contains it)
- 2 tablespoons finely ground chamomile tea
- 1 teaspoon cinnamon
- 1/4 teaspoon ground ginger
- 1/4 teaspoon ground nutmeg
- 1/4 teaspoon ground cloves
- 1/2 teaspoon sea salt
- 1 stick unsalted butter, room temperature
- 1/4 cup maple syrup
- 1 teaspoon pure vanilla extract
- Confectioners sugar for dusting





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

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

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



OTTICAVENTINO
Il ottico migliore con un giardino di mirinda

Directions:

1. Adjust the oven rack to the middle position, preheat oven to 325° F (163° C) and line a baking sheet with 2 pieces of parchment paper.
2. In a mixing bowl, sift together dry ingredients (gluten-free flour, almond flour, xanthan gum (if needed), ground chamomile, spices and salt. Mix well and set aside.
3. Using a stand up mixer with paddle attachment, mix butter and maple syrup on medium speed until creamy. Add vanilla and mix. Reduce speed to low and gradually add flour mixture, mixing just until a dough forms. Roll level tablespoons of dough into balls and place 1-inch apart on prepared baking sheet.
4. Bake for 15 to 18 minutes or until cookies are set and golden on the bottom, rotating the baking tray halfway through.
5. Let cool on baking sheet for 5 minutes, then roll in confectioners sugar and place on wire rack to cool completely. Generously coat in more powdered sugar before serving.



Notes:

Store in an airtight container at room temperature for up to 2 weeks.

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 Rezze
Neurology Elettromyography
English – Italian

Dr Giuseppe Calandra
Angiology
English – Italian

Dr Massimo Mancone
Cardiology - ECG - Echocardiography
Italian - English

Dr Francesca La Farina
Molecular Biology - Nutrition
Italian - English

Dr Elena Nobili
Gynecology and Obstetrics
Ultrasound Facilities
English – Italian

Dr Alberto Spaziani
Cardiology - ECG
Italian - English

Dr Dario Vitali
Physiotherapist
Italian - English

Dr Roberto Mastrostefano
Neurosurgeon
English – Italian

Physiotherapeutical Centre
Allianz and De Besi-Di Giacomo affiliated



The Beautiful Ride

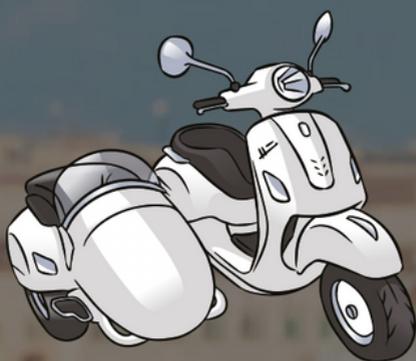
Rome's first leading Tour by Vespa Sidecar.

Discover Ancient City's both must-see and hidden treasures!



Special 10% reduction for FAO Staff Coop members

THIS TIME WE TAKE PRIDE IN DELIVERING A FASCINATING AND ROMANTIC EXPERIENCE: *The Vespa Sidecar*



Doesn't it sound fantastic to sit back, relax and enjoy your ride on the unique designed Vespa Sidecar through the eternal beauty of Rome?

Hop on and let your senses live a 360° experience in a journey through space and time as if you were in a movie classic, moving from one breathtaking location to another.

You will live Rome's most beautiful sights, visit significant monuments and top squares and why not start with a traditional breakfast with *Cappuccino & Cornetto*.

Once you are on board, let all the worries to the ground, you will be driven by our Guide in this bonding and unforgettable trip.

[DOWNLOAD FULL INFORMATION](#)

[REQUEST YOUR DISCOUNT CODE TO:
FAO-Staff-Coop@fao.org](#)

Small group tours (max 12 people)

Private tours

Monday to Saturday

At 9 am and 2:30 pm

[Watch the video!](#)

