



FEBRUARY
2024

fao Casa gazette

Mensile - No 2 - 2024 - Reg. Trib. N. 574 dell'8/10/1990

- GIOIELLI NASCOSTI: BORDANO

- LIFE CHANGES AFTER A CERTAIN AGE

- CURIOSITY CORNER

- BAKED POLENTA CAKES

ACI - ITALIAN AUTOMOBILE CLUB

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

DRY CLEANING

TUESDAY 13:30 – 16:00 FAO ROOM E020
 WEDNESDAY 12:30 - 14:30 WFP SERVICE CENTRE 53142

FISCAL ADVISOR*

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

GADOI MEDICAL INSURANCE*

MONDAY 14:30 - 17:00 / FAO ROOM E014 53142

GARMENT REPAIRS AND TAILORING SERVICES

MONDAY 13:30 – 15:30 FAO ROOM E020
 THURSDAY 12:30 - 13:45 WFP SERVICE CENTRE 53142

HOUSING AND GENERAL INFORMATIONS

MONDAY TO FRIDAY 9:00–13:30 FAO ROOM E016
 MONDAY AND WEDNESDAY 12.40-17:00 WFP SERVICE CENTRE 53142

INPS, ID DOCUMENTS AND IMMIGRATION SERVICES*

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

LIBRARY

TUESDAY, WEDNESDAY 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 – 12:00 / 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

** By Appointment Only. For info and booking, please contact FAO Staff Coop Room E016 - fao-staff-coop@fao.org - 0657053142.*

Kindly note that FAO Staff Coop is in no way responsible for services provided by third parties, who respond directly to clients.

CLICKABLE SERVICE CALENDAR

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
Ilaria Mancino	Giancarlo Trobbiani
Cesare Maramici	Luciano Tudini
Antonio Messina	Ilaria Zangrillo
Guendalina Middei	



TOURISM

- 6 **Gioielli Nascosti: Bordona**
di Enrica Romanazzo

INFO

- 14 **Vaserlipo**
by Dr. Hicham Moullem

CURIOSITY

- 16 **In Bocca al Lupo**
translated by Ilaria Zangrillo

SOCIETY

- 18 **Life changes after a certain age**
by Ilaria Zangrillo

INFO

- 20 **The FAO Staff Coop Library is back**

CURIOSITY

- 22 **Il Mistero della pietra sopsesa**

FOOD&CULTURE

- 26 **Gluten-Free Rugelach**
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 12:40 to 17:00

Services and Special Interest Groups

MEMBERSHIP

Full Membership of the FAO Staff Coop is open to all FAO and WFP staff (and their close family members). Associate Membership is available for those who work with associated UN agencies and Embassies (and their close family members). The fee for the Full Membership is € 25 una tantum, + the annual fee of € 25 (single membership) or € 30 (family membership); while for the Associate Membership, only the annual fee is required (€ 25 for the single or € 30 for the family). You can apply for membership or renew it at our offices in FAO and WFP, or online on www.faostaffcoop.org. You can pay with Paypal, Credit Card or bank transfer.

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

[CLICKABLE CULTURAL CALENDAR](#)

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
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>	53142
MINDFULNESS	<i>Ms B. Monjaras</i>	53572
ITALIAN LANGUAGE COURSES	<i>Ms S. Galli</i>	53142
	<i>Ms R. Massaroni</i>	53142
	<i>Ms M. Teofili</i>	53142

CHOIR

GOSPEL CHOIR	<i>Ms P. Franceschelli</i>	53554
HISPANIC CHOIR	<i>Ms B. Killerman</i>	55552

DANCING

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

GYMNASTICS

[CLICKABLE GYM CALENDAR](#)

ext:

ASHTANGA YOGA	<i>Mr M. Riggs</i>	56399
FELDENKRAIS	<i>Ms E. Larkin</i>	56399
FUNCTIONAL TRAINING	<i>Ms C. Romani</i>	53043
FULL BODY FIT	<i>Ms A. Steel</i>	50745
FITNESS & MUSCLE TONING	<i>Ms R. Fabbrini</i>	56364
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 C. Bessy</i>	53679
TAI-CHI	<i>Ms G. De Santis</i>	53142
POSTURAL TRAINING	<i>Ms A. Hinrichs</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



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

IL MERAVIGLIOSO MONDO DELLE FARFALLE RACCHIUSO IN UN PICCOLO BORGO DEL FRIULI VENEZIA GIULIA

Bordano è molto più di un paese di montagna, è un'esperienza che rimane impressa nella memoria. Questo gioiello nascosto è un borgo coloratissimo che racconta la leggiadria e la leggerezza dell'insetto più bello del mondo

Il Friuli Venezia Giulia è un piccolo paradiso di monti, acque, boschi e vallate dove l'ambiente, la storia, la cultura e la lingua si contraddistinguono da paese in paese, così come i prodotti dell'agroalimentare e l'artigianato artistico. E' una regione che ha saputo custodire con discrezione e orgoglio la sua naturale bellezza.

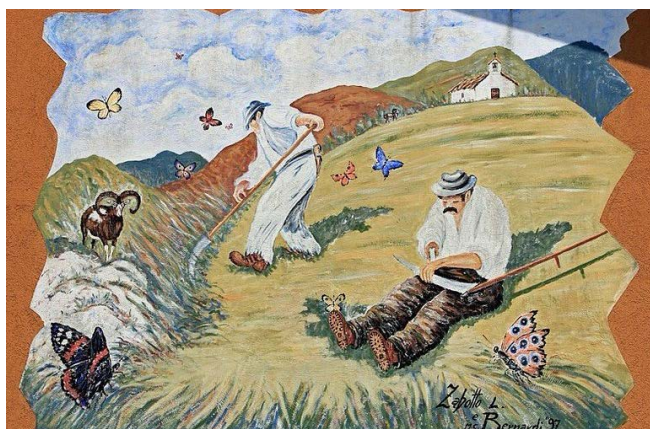
Bordano, piccolo borgo dell'alta pianura friulana, è conosciuto come il paese delle farfalle per la notevole presenza nella tarda primavera di diverse specie di tali insetti.

Il fatto storico che maggiormente ha colpito il paese in epoca moderna è stato il devastante terremoto del 1975. Bordano e Interneppo, che vennero completamente distrutti, persero gli edifici di maggior pregio artistico.



Ma Bordano si è risollevato cercando di ricostruirsi una nuova identità che ruota intorno al mondo delle farfalle, simbolo del luogo, utilizzato per trasformare il borgo in un'esposizione artistica a cielo aperto grazie ai numerosi murales che propongono la bellezza, l'incanto, la magia delle ali delle farfalle, insetti che non sono solo una fabbrica di colori, ma creature che rappresentano una grande risorsa evolutiva del pianeta perché raffigurano l'integrazione con le piante. I murales di Bordano evocano prati fioriti, voli leggeri e tiepide sere di primavera. L'insetto più bello del mondo che si posa di fiore in fiore per stupire con la simmetria dei suoi colori dagli splendidi effetti metallici ed iridescenti, campeggia sui muri delle case, arricchendo così di fantasia la squadrata ed anonima modernità delle case post-sisma.

È proprio nell'ambito del "progetto Pavees" (che a partire dal 1996 promuove iniziative volte alla valorizzazione artistico-culturale e naturalistica del territorio di Bordano e Internepo) che si inserisce il Concorso dei Murales. Questa prestigiosa iniziativa ha visto avvicinarsi vari artisti accorsi per trasformare il borgo in una galleria d'arte. Ogni dipinto racconta una storia, un messaggio che cattura lo sguardo. Questo importante concorso, nato per raccontare l'anima di questo paese, è stato coronato con la realizzazione della "Casa delle Farfalle" unica nel suo genere: è la più ampia esposizione di farfalle e insetti vivi in Italia, con 1.000 metri quadrati di serre riscaldate e altrettanti di mostre e laboratori.





A ovest di Bordano, lungo la strada provinciale per Interneppo, è visibile il Murale mitologico dedicato al ciclismo Italiano. Il grande dipinto è stato realizzato dai pittori Giuseppe Brombin e Floreano “Jan” Franzil di Alessio. Vi sono ritratti i grandi ciclisti d’Italia: da Bartali a Coppi, da Bottecchia a Binda, da Girardengo ad Adorni, da Magni a Guerra, da Nencini a Gimondi, da Moser a Pantani, in fase di corsa sulle loro biciclette.

Sia Bordano che Interneppo possiedono una loro chiesa: quella attuale di Bordano, dedicata al patrono del paese Sant’Antonio Abate, è stata ricostruita interamente dopo il terremoto, che ne aveva risparmiato solo il campanile. Purtroppo sono andati perduti alcuni antichi affreschi che si trovavano all’interno dell’edificio originario.

A Bordano è presente una fontana, situata nel borgo di Prussia, che presenta un’incisione nella quale è riportata una frase in tedesco a ricordo degli abitanti del borgo che un tempo, soprattutto verso la fine dell’Ottocento, emigravano in Germania in cerca di lavoro.

Il lago di Bordano, agevolmente raggiungibile dal centro del paese, è un piccolo specchio di acqua limpida e pulita, che offre spazi ameni in cui trascorrere belle giornate di relax, immersi nella natura.

Il comune di Bordano ha ampliato da qualche anno la sua offerta di turismo naturalistico di qualità con la realizzazione del Sentiero Entomologico, un percorso guidato alla scoperta della piccola fauna del Paese delle Farfalle. Il tracciato si svolge alle pendici del monte San Simeone. Il monte, che riassume quasi completamente la realtà ambientale delle Prealpi Carniche, è stato da sempre oggetto di ricerche entomologiche che ne hanno messo in rilievo la ricchezza faunistica. Dieci cartelli, disposti lungo il percorso, guidano il visitatore alla conoscenza della fauna che popola questi ambienti.

FARFALLE NELLA TESTA

Progetti di comunicazione scientifica ed attività di ricerca

Alcuni anni orsono, una rete d'impresa ha avviato il progetto FRIULANDO volto a promuovere la regione Friuli Venezia Giulia, nelle sue peculiarità enogastronomiche, naturalistiche e culturali, come meta di qualità per un turismo attento e sensibile.

Questa regione, popolata di spiriti vigorosi ed attivi, vanta appassionati "professionisti della natura", cioè cittadinanza attiva su temi scientifici. Il progetto FARFALLE NELLA TESTA nasce alcuni anni orsono per riunire differenti professionalità dedite alla progettazione, realizzazione e gestione di mostre sui temi scientifici, con particolare attenzione al campo delle scienze naturali, allestimento e mantenimento di serre tropicali, progettazione e realizzazione di pacchetti didattici, campagne di sensibilizzazione su temi ambientali, conferenze, corsi di formazione e di specializzazione, progetti di comunicazione, attività di ricerca e di monitoraggio in campo biologico e zootecnico.



“Raccontiamo le mille storie di questo pianeta. Le bizzarre avventure di pesci, insetti, mammiferi, fili d'erba. Perché c'è un thriller dentro ogni migrazione di anatre e c'è una saga millenaria in ogni ciottolo di fiume. Sulle ali di una farfalla o sulla pelliccia di un orso stanno scritti romanzi appassionanti e racconti mozzafiato. Ma sono scritti in una lingua che non conosciamo. Occorre che qualcuno legga queste storie per noi, che qualcuno ce le racconti. Noi siamo i traduttori. Narriamo le storie che troviamo sulle foglie di un ontano e tra le antenne di un coleottero. Le traduciamo dalla lingua della natura verso la lingua degli umani. E ci piace pensare che ascoltando queste incredibili storie qualcuno possa iniziare a vedere il mondo intorno a lui con occhi nuovi, e possa imparare a parlare la lingua della natura”



LA CASA DELLE FARFALLE

Un angolo di foresta tropicale in Friuli Venezia Giulia

Al centro del paese sorge la più grande e più conosciuta Casa delle Farfalle (o Butterfly House) in Italia e una delle più importanti in Europa. La casa aperta dal 2003, di proprietà del Comune di Bordano, è un vero e proprio museo vivente gestito dalla cooperativa Farfalle nella testa, che ne segue in autonomia tutti gli aspetti, dal progetto scientifico, agli allestimenti, alla comunicazione.

La casa è divisa in 3 grandi serre-giardino climatizzate che riproducono gli habitat naturali delle specie ospitate con piante ed animali esotici: l'Africa tropicale, le foreste pluviali asiatiche e il bacino del Rio delle Amazzoni. In ogni serra si librano leggere più di 400 specie di farfalle provenienti dai paesi tropicali di tutto il pianeta. Molte centinaia ne arrivano ogni settimana sotto forma di crisalide. Poi, accudite dai keeper e divenute adulte, dispiegano le loro ali e spiccano il volo. Nelle serre sono ospitati anche altri piccoli insetti di ogni tipo provenienti dalle regioni tropicali, come mantidi religiose e giganteschi scarabei asiatici e americani. Ma non mancano alcuni animali più grandi, affidati alle cure dei keepers dai proprietari non più in grado di accudirli: pappagalli, iguane, draghi d'acqua, scoiattoli, tartarughe.

Oltre alle serre, si possono visitare spettacolari mostre sulle farfalle o sui temi relativi all'evoluzione, alla sostenibilità, alle strategie animali e vegetali. Per i più piccoli la Casa delle Farfalle di Bordano organizza una visita guidata alle serre tropicali, preceduta da una rappresentazione di marionette che racconta il ciclo di vita di questi splendidi insetti, per mostrarne gli stadi di sviluppo da uovo a bruco e da crisalide a farfalla.

La Casa delle Farfalle è un attivo centro didattico con un'ampia e rinnovata offerta per i ragazzi, poiché attrezzata con laboratori, aule video, per giocare, imparare e confrontarsi. La casa, impegnata nel turismo scolastico, è al fianco di molti insegnanti per progettare e realizzare percorsi di visita alternativi, a completamento e approfondimento delle materie scientifiche.

LA CUCINA FRIULANA



Fiore all'occhiello dei distretti alimentari sono il settore vinicolo ed il prosciutto San Daniele, un'eccezione italiana apprezzata in tutto il mondo per il gusto e la delicatezza delle carni salate che diventano dolci, incredibilmente gentili al palato, grazie ad un lavoro sapiente, amorevole ed attento che attraversa le generazioni e che ha reso unico questo prodigio del gusto. La zona di Sauris è zona di produzione di salumi, in particolare il Prosciutto di Sauris, lievemente affumicato, e lo speck.

La cucina friulana risente fortemente della morfologia della regione che va dal mare ai monti, e della diversità delle culture e delle popolazioni che l'hanno abitata. Della cucina friulana fanno parte le tradizioni della cucina carnica, ovvero della zona montana della Carnia, portate alla ribalta nazionale e internazionale da grandi cuochi, come Gianni Cosetti e Daniele Cortiula. Si tratta ovviamente di una cucina di terra che utilizza i prodotti della montagna, tra cui selvaggina ed ottimi formaggi e latticini, funghi, miele e frutti di bosco. Piatto tipico per eccellenza sono i cosiddetti cjalsons, sorta di ravioli di magro ripieni di erbe e spezie, dal sapore agrodolce dato dalla presenza nel ripieno di uvetta, a volte cacao, amaretti sbriciolati, cannella, conditi con burro fuso e ricotta. Il frico, piatto di origine carnica a base di formaggio di varie stagionature, patate e cipolla è oggi presente in tutto il Friuli. Sono molto diffuse le minestre di fagioli con l'orzo o con le erbe, i minestrini, gli gnocchi preparati in vario modo, spesso conditi con la ricotta affumicata e i funghi.

Grande spazio nella tradizione culinaria friulana ha la polenta di vari tipi e consistenze: da quella di grano saraceno a quella di granoturco che accompagna piatti di carne a base di selvaggina, cervo, cinghiale, capriolo. Un piatto tipicamente carnico è il toc (intingolo) in braide, attualmente proposto in forma di polentina quasi liquida accompagnata da una crema di formaggi. Diffuse anche le sostanziose pietanze a base di intingoli preparati con farina e latte accompagnati da costa e salsiccia, che venivano dati ai lavoranti dei campi nei periodi più impegnativi.

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

📞 +44 (0) 774 511 5988

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**:
14th & 28th February

scan to learn more



Global Aspirations Without Limitation

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

VASERLIPO



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

Top Questions About VASERLIPO

What is Vaser?

Vaser is a type of liposuction using ultrasonic technology which means it uses ultrasonic energy (high-energy sound waves) to emulsify fat. That means it turns your fat from a solid form into liquid and then the fat in its liquid form can be sucked out of your body with ease.

The good thing about Vaser is that it disrupts fat cells but not blood vessels, nerves and connective tissue and is as a result less traumatic than other forms of liposuction.

When Will I See Results?

In almost every case, you should see a visible and noticeable improvement immediately. Vaser technique is associated with less swelling and bruising than other options, but some does still occur, and it will take between 1 and 3 months for this to completely subside.

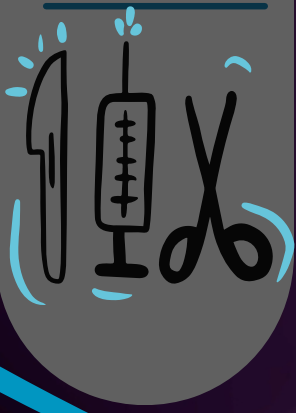
What Areas Does it Work Best on?

Vaser can be used all over the body but results are best in three areas. All of these areas share the characteristic of having dense, tough, fibrous fatty tissue that is hard for other types of liposuction to treat. The first area is to treat male breasts. The second is flanks or love handles, especially in thinner patients, men, and Asian women who tend to have more fibrous fat that is difficult to suction with other methods. The third is any area that has previously been treated with any kind of liposuction is best treated the second time with Vaser. It is very good at dislodging fat from the scar of the initial procedure.

What are Common Side Effects?

Generally speaking, the best candidate for any form of liposuction is a person who is in good shape, but has a problem area that persists regardless of weight and level of physical activity.

The side effects are very similar to other forms of ultrasonic liposuction can include swelling, bruising, and some drainage. However, the benefits are unmatched. This procedure not only selectively removes the fat and gives you the chiseled look, but it also greatly tightens the skin.



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.vaserlipoeurope.com
www.hichammouallem.com



@dr.hichammouallemofficial



3517544377 - 3936127748



hichammouallemoffice@gmail.com

IN BOCCA AL LUPO

Translated by Ilaria Zangrillo



Do not answer “*crepi*” (*may the wolf die*).

Not everybody knows the importance and the beauty of the Italian idiom “*in bocca al lupo*” (in English, commonly translated with the idiomatic expressions “*break a leg*” or even simply “*good luck*”). What does this common saying stand for?

The love of the female wolf, taking its babies by its mouth, in order to carry them from one den to another one, offering protection from external dangers.

Therefore, using the expression “*in bocca al lupo*” is one of the best wishes someone can receive or offer to a person, indicating protection. It expresses the hope to be protected and feel safe from the evil that surrounds us. For this reason, “*in bocca al lupo*” means “may the spirit of the wolf be with you and protect you from the dangers of life”, just as the female wolf protects its cubs, holding them in its mouth.

From now on, do not answer “*crepi*” anymore, but “*thank you*”.

YOUR ONE-STOP SOLUTION FOR ENGLISH-SPEAKING SERVICES IN ROME

Let's delve into the heart of it – the “why.” Why did we create Assist-Tap, tailored specifically for expats? Picture this: September 2020, our founder quietly strolling, suddenly meeting the ground in an unexpected fall. The pain, unbearable. A Friday afternoon, friends off the grid for the weekend, and family not within reach, as she is a foreigner. A post-incident evaluation confirmed a fracture, necessitating a nurse for heparin injections to prevent thrombosis.

And so began a winding journey for assistance – food, medicine delivery, and tidying up. A lifeline existed in good friends, but their bustling lives meant enduring a day-long wait for support. A month later, the quest for an app started, only to find pricey and unreliable options, with the added sting of being a foreigner attracting higher charges. At day's end, the decision was clear – Assist-Tap was born, not just for expats but also embracing Italians.

At Assist-Tap, we understand that navigating life in a foreign country can sometimes be challenging, especially when language barriers arise. That's why we're here to make your life as smooth as possible.

How to request a service through Assist-Tap



To use Assist-Tap, visit our website www.assist-tap.com and click on the WhatsApp button to request a service. Unlike impersonal chatbots, a dedicated human representative will handle your request. We emphasize the human touch, ensuring a personalized connection to understand your requirements fully. This approach extends to agreeing on a convenient time and determining the mutually agreed-upon amount for the service. With Assist-Tap, expect no surprises – you will pay exactly as discussed. Additionally, consider that we offer Assist-Tap on demand in case you require a service not listed on our website.

We created Assist-Tap to be your one-stop solution! We carefully select and provide access to top professionals in various fields, including household service providers, taxi drivers, and mortgage specialists. Our English-speaking services are reasonably priced, ensuring you receive quality assistance without straining your budget. While our current professional pool in Italy predominantly includes Italians, we are actively expanding to include more English-speaking professionals. If you're interested in listing your service on our website, visit: www.assist-tap.com/subscribe

Now, meet someone special – Sista.

Beyond being a character, she's your guide through a blog filled with insights gathered from around the world. Sure, she sleeps minimally and reads a lot, but the information she shares encompasses health, home and living, finance, family life, and intriguing updates about Italy.

Sista's spotlight on health isn't arbitrary. We believe health is paramount. Amid a thousand pressing issues, a health concern takes precedence. The world of health research moves rapidly, and we want you to stay in the loop with all the latest news.

Embark on this journey with us (and Sista at the helm) – a journey filled with information, assistance, and a touch of Italian flair.



LIFE CHANGES AFTER A CERTAIN AGE



By Ilaria Zangrillo

Hello everybody, I'm Ilaria Zangrillo, I'm 25 years old and I've got a Master's Degree in Language Mediation and Intercultural Translation, with English as my first language and German as the second one. I have always liked studying foreign languages, since I love all the peculiarities hidden behind them. Not by chance, I love using languages in order to translate texts, as a way to share ideas and communicate with other people effectively.



Life changes after a certain age.

There is no longer a craving for drama, conflict or explanation.

A kind of “selection” begins. You choose to surround yourself with fewer and fewer people, and you may often choose silence.

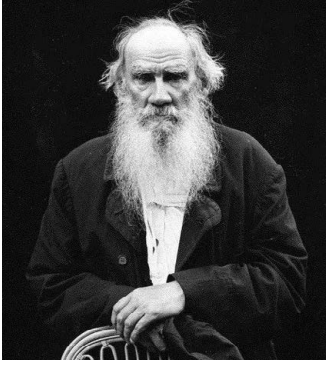
You deepen your relationship with nature, you immerse yourself in study, books and devote your time to yoga and meditation.

You start to see things as they are, and always less than they seem to be.

You begin to preserve the best part of you only to those people who really know how to go deeper.

On many things you learn to keep silent; on others, you simply learn to let go.

You select between “useful and useless”. Because in the end, everything that is useless is not needed. You get rid of many things: words, people, objects. You hold on to you everything that makes you feel better.



“I have lived through much, and now I think I have found what is needed for happiness. A quiet secluded life in the country, with the possibility of being useful to people to whom it is easy to do good, and who are not accustomed to have it done to them; then work, which one hopes may be of some use; then rest, nature, books, music, love for one’s neighbour - such is my idea of happiness. And then, on top of all that, you for a mate, and children, perhaps - what more can the heart of a man desire?”
(Lev Tolstoj-Family Happiness, 1859).

Do only what really makes you feel better.... Leave the rest behind. Do not waste your time with activities that you find boring, with people who cannot make you a better person, with annoying situations. You are wasting your time. And with it also your energy. Your precious vital energies. Devote yourself to friendships and situations that allow you to evolve, to grow, to understand.

Just pursue what you are passionate about, what recharges your batteries, does not make you tired and whatever fascinates you completely and lovingly. Without feeling guilt, without reasoning and any kind of fear.

The world needs people who are alive, creative, real. Do not let yourself be distracted by news, events or people who want to stop your vitality by imprisoning you in fear, shame or despair. It is time to wake up and go out into the world with pride, alertness and enthusiasm. Do only what really makes you feel better. Ruthlessly. No ifs, ands, or buts. This is the real revolution, inside and outside ourselves.

AVENTINO DENTAL

Dott. Luca Corradi

ROMA - PIAZZALE ARDEATINO 1G

Mob. 3465027415 (WhatsApp)

dentista.corradi@gmail.com

www.aventinodental.it



on parle Français

we speak English

FRENCH DENTAL CLINIC ROMA





“The FAO Staff Coop Library is back”

...and on a sunny day we met again!

Yes, it was a very bright day when, last 7th October, the door to the FAO Staff Coop Library finally reopened after three long years. We volunteers were excited as in our youthful days on the first morning of work, greedily breathing in the scent of our beloved books!

Ever since, we are very pleased to have a constant flow of eager readers and, whether welcoming our long-standing customers or new ones, we do feel happiness equally shared on both sides of our counter.

If you are still not a member of the Library, come and visit us, we will welcome you to browse through our several thousand books in four languages, fiction and non-fiction. You are sure to find the perfect reading for you and your family!

The forced, long pause in our activities has given all Library volunteers even more determination and enthusiasm to resume the Library’s operations. We are reorganizing books and procedures, working to give our members the best possible service and to facilitate the unbeatable, pleasant experience of reading a good book. We hope the Library will get back to its role of cultural hub, a place to find the path to diversion from hectic everyday life, to meet up and exchange views on books and authors.

We would love new volunteers to increase our number, so if you have three hours to spare on one morning a week, please do come and see us. You will be part of a friendly group in a relaxed, amiable atmosphere, giving your contribution to one of the most appreciated and traditional groups of interest of the FAO Staff Coop.

The FAO Staff Coop Library is located in Room E-008 and is open on Tuesday, Wednesday and Friday from 11.30 to 14.00 hours. We look forward to welcoming you!



- Since 1946 -

TRANSFORMING THE WORLD THROUGH EDUCATION

World Class
International
Curriculum

Forest School



Well-being

Leader in Technology



Global Citizenship

IL MISTERO DELLA PIETRA SOSPESA

Gli irlandesi lo chiamano “Proleek Dolmen”, e si trova a circa 4 km dalla cittadina di Dundalk. Dai resti organici trovati sulle rocce, si desume che risalgono almeno al 3.000 a.C., vale a dire a oltre 5.000 anni fa. Cosa ha di così particolare questa tomba? Un masso di circa 40 tonnellate è stato sollevato a circa 4 metri da terra, e adagiato su altre 3 pietre di sostegno... Per fare un paragone, nemmeno gli ascensori delle portaerei riescono a sollevare un peso simile.

Molti esempi di questo tipo, o con temi architettonici più evoluti, in Francia, a Malta, in Germania, in Spagna, in Portogallo e in Italia (precisamente in Sardegna, in Sicilia, in Puglia e in Liguria). Questo vuol dire due cose: la capacità tecnica di sollevare carichi enormi era presente in una regione molto ampia dell'Europa. Inoltre, è evidente che esisteva una unica “cultura” che si poneva come obiettivo la costruzione dei Dolmen.

Nessuno sa esattamente come siano stati costruiti i Dolmen. L'unica teoria che da un punto scientifico sembra reggere ai fatti è immaginare che gli antichi costruttori abbiano



realizzato delle rampe di terra con una inclinazione non superiore ai 7 gradi (altrimenti il masso torna indietro), e lo abbiano spinto fino in cima alle pietre di sostegno. Successivamente hanno rimosso la terra da sotto le pietre, ed è rimasta la struttura del Dolmen.

Anche se da un punto scientifico è plausibile, da un punto di vista pratico è molto più probabile che il masso superiore diventi instabile e crolli, piuttosto che resti in cima alle pietre di sostegno. Ma nonostante questa oggettiva consapevolezza, non sono state avanzate altre ipotesi su queste costruzioni. Non si capisce in quale altro modo uomini di 5.000 anni fa, che non possedevano né ruote né corde, e che probabilmente non utilizzavano gli animali per trasportare i carichi, possano aver spostato massi così enormi.

Il problema dei “massi giganti” spostati ad altezze impossibili è un classico delle costruzioni megalitiche che si trovano in giro per il mondo. Dal punto di vista tecnico, i nostri antenati non dovrebbero essere stati in grado di edificarli. Eppure, sono lì, a testimoniare che forse non sappiamo tutto del nostro passato. Nel lontano passato sono esistite civiltà molto più evolute di quello che oggi pensiamo?

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





The best way to get around in the city and out of town

ROME 375 vehicles available - MILAN 485 vehicles available
TURIN 224 vehicles available - BOLOGNA 142 vehicles available
FLORENCE 84 vehicles available

What are you waiting for? Get on board

Thanks to new hourly and daily rental rates (**2 hrs - 4 hrs - 6 hrs - 1 day - etc.**) going shopping, going downtown, going to the theater, the cinema, a sporting event, and trade shows are easier and more convenient now than ever before!

ENJOY VOUCHER PROMOTION-FAO STAFF COOP MEMBERS

Until January 31, 2024, Box Events Italy is launching a new promotion for the purchase of prepaid Enjoy Vouchers.

- **10% Discount** on the face value of the Voucher (minimum order of 30€ - discounted to 27€ - order of 40€ discounted to 36€ - etc.)

Enjoy Vouchers can be 10€ - 20€ - 30€ - 50€ and, once purchased must be uploaded to the Enjoy App in the appropriate "Voucher" area.

IN ADDITION

Only for the first purchase, along with the purchased Vouchers, a special Box Events convention code is provided that allows you to get an additional 5€ welcome Voucher and special discounted rates on rentals (example 27 cents/minute instead of 29 cents). So, as an example, the first time if you buy 30€ Voucher you get 35€ and pay only 27€.

To order Vouchers, just write to:

voucherenjoy@boxeventitalia.it

with fao-staff-coop@fao.org in cc.

Attaching your valid membership card and indicating the desired amount that will be discounted by 10%.

Our secretary will send order confirmation and available payment methods



Annual Checkup

100% Covered by Cigna

 24hr Hotline



Open on Saturdays

Scan for more information



PASQUALINA'S BAKED POLENTA CAKES



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: 2 portions

Prep time: 30 minutes

Cook Time: 2 hours



One of our final exams at culinary school was an improv cooking technique test based on surprise ingredients. Lucky for me, some of my favorite ingredients were present. I grabbed my favorites: polenta, lentils, mushrooms, carrots, celery, onions, sweet potatoes and red peppers. What I created was a polenta tower with lentil casserole, mushrooms, and onions topped with sweet potatoes and a red pepper sauce on the bottom.

Feel free to swap some of the ingredients in the recipe. For example, broccoli rabe mixed with roasted garlic and topped with goat or feta cheese. You can also cut the polenta and serve as appetizers with the mushrooms and onions recipe below or just with caramelized onions ... delicious!

Polenta cakes are easy to make and very tasty! So get your creative juices on and start experimenting.

Have fun and Buon Appetito!

Ingredients

Baked Polenta

- 1 teaspoon extra virgin olive oil (for bake pans)
- 3 cups of water
- 1/8 teaspoon of fennel seeds
- 1/4 teaspoon of salt

Lentils:

- 1 tablespoon of extra virgin olive oil
- 1 clove garlic, minced
- 2 1/2 cups of organic vegetable stock
- 1 cup of organic green lentils
- 1 sprig of thyme
- Salt and pepper to taste
- 3/4 cup of carrots (2 medium) – washed, peeled and cut into small dice
- 3/4 cup of celery (2 medium stalks) washed, cut off ends, and cut into small dice
- 1 cup spinach – washed and chopped

Mushrooms and Onions:

- 2 tablespoons of extra virgin olive oil
- 1 cup of cremini mushrooms (approximately 6-7 mushrooms) – cleaned and thinly sliced
- 1 cup of Portobello mushrooms (approximately 1 mushroom) – cleaned and thinly sliced

Sweet Potatoes:

- 3 medium-size organic sweet potatoes - washed, peeled and chopped into big chunks
- 1 tablespoon of extra virgin olive oil
- 1/2 teaspoon of salt



Red pepper sauce:

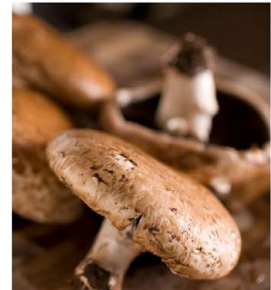
- 1 red bell pepper, seeded and cut into long one-inch slices.
- 1 clove garlic - minced
- 1 teaspoon of extra virgin olive oil – can add more if needed
- Sea salt to taste

Mushroom Bacon:

- 1 portobello mushroom – stems removed, and thinly sliced
- 1 tablespoon balsamic vinegar
- 1 tablespoon coconut oil
- Pinch sea salt and black pepper
- Sea salt to taste

Garnish:

- 1 Tablespoon of parsley, minced



Directions:

1. Preheat oven to 190° C (375° F).
2. Grease 4 non-stick mini 4-inch pans with removable bottom with extra virgin olive oil and set aside.
3. Prepare the polenta - In a medium pot, add 3 cups of water, 1/8 teaspoon of fennel seeds and ¼ teaspoon of salt. Bring to a boil. Slowly add the polenta into the boiling water, whisking constantly until all the polenta is stirred in and there are no lumps. Reduce heat to low and simmer, whisking often, until polenta starts to thicken, about 5 minutes.
4. Spread and flatten polenta into the 4-inch pans, forming a thick crust. Bake in the preheated oven for 45 minutes, then set aside to cool.
5. While polenta is baking, prepare the lentils. In a large pot over medium heat, add olive oil and garlic and sauté until lightly browned. Add vegetable stock, lentils and thyme and bring to a boil. Reduce heat to a simmer and cook for 20 minutes. Add carrots and celery and cook for another 10 minutes. Add spinach the last 2 minutes of cooking. Set aside.

6. In a 10-inch sauté pan heat olive oil over medium heat, Add onions, mushrooms and salt. Cook until fork tender – approximately 10-15 minutes, stirring frequently. Add black pepper and stir. Set aside.
7. Place sweet potatoes in a large pot and fill with water until they are just covered. Bring to a boil over high heat. Then reduce to medium-high heat and cook for approximately 15-20 minutes or until you can easily poke through them with a fork.
8. Once the sweet potatoes are cooked, drain and transfer to a large mixing bowl. Use a potato masher to mash until smooth. Add extra virgin olive oil and salt. Loosely cover and set aside.
9. Brush peppers with olive oil and season with salt on a sheet tray lined with parchment paper and roast at 190° C (375° F) for approximately 20 minutes.
10. Mix balsamic vinegar, olive oil and salt and add mushrooms. Let mushrooms marinate for a few minutes. Place them in a sheet pan with parchment paper and bake at 190° C (375° F) until mushrooms are browned and edges look crispy. Set aside to cool.

Viale Aventino, 78 - 00153 Roma
T. 065758413



OTTICAVENTINO
L'ottica migliore con cui guardare il mondo

info@ottica-aventino.com
www.otticaventino.com

Free eye-test for 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
Direct claim with De Besi - Di Giacomo



*Open from 9.00 to 19.30 non-stop,
monday to saturday*

Call us to make an appointment



Putting it together:

11. Add 1 clove garlic and 1 teaspoon of olive oil and baked peppers in a vitamix (blender) and mix until you get a creamy consistency. Add the pepper sauce on the plate in a circular fashion. Remove the polenta from the mini pans and add one on top of the sauce.
12. Fill polenta cakes with lentils, followed by a layer of the mushroom and onions mixture. Add second polenta cake and 1 tablespoon mushrooms and onions mixture and spread with the back of the spoon.
13. Using a pastry bag fitted with a tip, place the sweet potatoes in the pastry bag and pipe sweet potatoes onto top of the last cake.
14. Bake for about 20-25 minutes or until potatoes are lightly browned on top.
15. Garnish with mushroom, bacon and minced parsley.

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 Gregory Strabach
General Medicine
English - French - Italian

Dr Massimo Mancone
Cardiology - ECG - Echocardiography
Italian - English

Dr Alberto Franzin
Neurosurgery
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

Dr Laura Marruncheddu
Cardiology - Ecg - Echocardiography
Italian - English



We are a company specialising in information and comparison of **electricity**, **gas** and **internet** offers

- **Bills too high?** Compare offers and change supplier
- **Buying or renting a house?** We support you with the transfer, takeover, and connection of electricity and gas
- **Slow connection or new installation?** Choose from the best internet operators



**Electricity
and Gas**



**Internet
Operators**



100% Free



**Quickly
supported by
an expert**



**Save
money on
bills**

Save time and money with Selectra!



If interested in a consultation, please email us at fao-staff-coop@fao.org including your full name, phone number and the day and time you would like to be called.

KINDLY NOTE THAT FAO HAS NO RELATIONSHIP WITH THE SERVICE PROVIDER AND DOES NOT IN ANY MANNER ENDORSE THE PROVIDER. THE SHARING OF THIS SERVICE IS A MATTER LYING ENTIRELY WITH IN THE RESPONSIBILITY OF THE COOP AS AN INDEPENDENT LEGAL ENTITY. FAO STAFF COOP IS IN NO WAY RESPONSIBLE FOR SERVICES PROVIDED BY THIRD PARTIES, WHO RESPOND DIRECTLY TO CLIENTS.