



JANUARY
2024

fao Casa gazette

Mensile - No 1 - 2024 - Reg. Trib. N. 574 dell'8/10/1990

- GIOIELLI NASCOSTI: TRENTINO

- LA RICERCA DELLA FELICITÀ

- IL CRISTO VELATO

- GLUTEN-FREE RUGELACH

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



INFO

6 **Benvenuto Nuovo Anno**

TOURISM

8 **Gioielli Nascosti:
Trentino delle Meraviglie Innevate**
di Enrica Romanazzo

INFO

16 **One-Stich Fscce Lift / Thread Lift**
by Dr. Hicham Moullem

SOCIETY

20 **La Ricerca della Felicità**
di Ilaria Mancino

CURIOSITY

22 **Il Bucato**

CURIOSITY

24 **Figli meno intelligenti?**

ART & CULTURE

26 **Il Cristo Velato**
di Guendalina Middei

FOOD&CULTURE

28 **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

ext:

ARTIST GROUP	Ms I. Sisto	53312
CARIBBEAN CULTURAL	Ms S. Murray	56875
HUMAN VALUES	Ms C. D'Angelo	55966
HUMMUSTOWN	Ms S. Saker	53964
HISPANIC CULTURAL	Ms M. Murchio	55386
INDIAN CULTURE	Mr I. Animon	55297
PET GROUP	Ms M. Dupont	56688
POSITIVE THINKING	Ms R. Gupta	55554
PIANO AND MUSIC LESSONS	Mr O. Memed	53142
MINDFULNESS	Ms B. Monjaras	53572

CHOIR

GOSPEL CHOIR	Ms P. Franceschelli	53554
HISPANIC CHOIR	Ms B. Killerman	55552

DANCING

MODERN DANCE	Ms A. Vignoni	53547
--------------	---------------	-------

GYMNASTICS

ext:

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

SPORTS

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



ALL ACTIVITIES ARE FOR STAFF COOP MEMBERS ONLY

Benvenuto Nuovo Anno

*Vi auguro canti di usignoli al risveglio e grida e sorrisi di bambini.
Vi auguro tempo sufficiente per coltivare le vostre passioni, gli amici, la famiglia.
Vi auguro più tempo per avvicinarvi alla buona musica,
e per condividere in armonia con le anime belle
la fantastica avventura della vita che va goduta in ogni momento.
Vi auguro di non scoraggiarvi mai, nonostante tutto ciò che possa accadere.
Vi auguro soprattutto di essere ciò che volete essere,
fieri e felici di ciò potrete realizzare,
perché la felicità dipende dalle nostre personali conquiste.*

Ogni volta che arriva gennaio, non posso non ricordare che un anno in più equivale ad un anno in meno. Ma esistono procedimenti magici che attenuano gli effetti del tempo: la curiosità, la vivacità della mente, le emozioni. Una piccola emozione al giorno leva il medico di turno. La salute non viene sempre dalla medicina. Il più delle volte viene dalla pace del cuore. Viene dai sorrisi e dalla ricchezza dell'amore con cui abbracciamo il mondo. Ricco è colui che ha amore da dare, che possiede libertà, allegria, dignità, fermezza, onestà e una montagna di sogni... è questa la ricchezza che auguro a tutti voi. Vi auguro sogni a non finire e la forza per realizzarli.

Che l'anno che arriva possa regalarvi la consapevolezza che la vita è un'esperienza fantastica di cui bisogna imparare a preservare ogni giorno il patrimonio di bellezza e di speranza. Mi piace la speranza. È un sentimento caparbio che ci aiuta ad affrontare i momenti bui. Questo anno comincia per me all'insegna della speranza che i mali che affliggono il nostro pianeta possano attenuarsi per regalarci un futuro di benessere e di pace. Mi auguro che il mondo possa resistere alla paralisi, all'indifferenza e alle bruttezze della nostra epoca. Mi auguro che l'indifferenza, cioè quell'atteggiamento che ci porta a essere neutri davanti alle persone e agli accadimenti ogni volta che non siamo toccati direttamente, lasci il posto all'attenzione, al coinvolgimento, alla partecipazione, all'empatia nei confronti di chi soffre. L'indifferenza e l'egoismo sono mali da combattere con pillole di unità e di amore. Per questo non dobbiamo mai smettere di seminare consapevolezza e sensibilizzare le persone stimolandole alla riflessione. Questo possiamo fare per il mondo.



E per noi stessi cosa possiamo fare? Cominciamo a regalarci più momenti da vivere in mezzo alla natura che dispensa un senso di pace, di armonia e bellezza. Se aneliamo alla serenità dobbiamo creare armonia, metterci in contatto con l'universo che è fuori e dentro di noi, mettere da parte odio e rancore. Vi auguro di amare ciò che bisogna amare e di dimenticare ciò che bisogna dimenticare.

Pensiamo ad affrontare questo nuovo anno cominciando ad eliminare tutto ciò che non è utile, bello o divertente, impariamo a concederci piccole dosi di piaceri quotidiani, a godere di ogni attimo di sporadica felicità. La felicità è un'abitudine che va coltivata. Perciò non dimentichiamoci mai di sorridere al sole, al cielo azzurro, alla neve d'inverno e ai fiori della primavera.

Prepariamoci a vivere il 2024 come fosse un bel viaggio cercando di ottenere il massimo dalla meravigliosa prossima avventura che ci aspetta.

Enrica Romanazzo



Annual Check-up

100% Covered by Cigna

 24hr Hotline



Open on Saturdays

Scan for more information





Gioielli Nascosti

RUBRICA PER ACCOMPAGNARVI ALLA SCOPERTA
DELLE BELLEZZE DEL NOSTRO PAESE

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

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

L'Italia è un paese di poeti, navigatori e paesini addormentati.

Probabilmente in qualsiasi punto dello stivale ci si trovi, nel raggio di un centinaio di chilometri c'è un borgo-gioiello ai più sconosciuto.

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

Questi eventi hanno concorso a creare un'altra Italia, quella fuori dal tempo e dolcemente imprigionata in esso.

Un'Italia che si concentra soprattutto nel cuore del Belpaese.

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

Come sottolineato dall'architetto Paolo Portoghesi

“Questi borghi rappresentano la nostra verginità e conservarla corrisponde ad uno dei pochi ideali del nostro tempo”



di Enrica Romanazzo

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

TRENTINO DELLE MERAVIGLIE INNEVATE

Meta ideale per chi ama il turismo sostenibile, ricca di luoghi in cui è possibile immergersi nella natura incontaminata e fare sport montani senza sgomitare con i forzati delle vacanze. Un territorio fantastico che celebra la sinergia tra essere umano e natura.

La Valsugana è il perfetto esempio della vacanza completa ecologica a 1600 mt di altitudine. Nel comprensorio del Lagorai che si estende fino al passo Bracon, esistono luoghi lontani dalle destinazioni di massa adatti a tutta la famiglia come parchi divertimenti sulla neve dotati di slittini, circuiti per snowboard ed impianti sciistici per esperti. Ed è in questo Paradiso in terra che anche gli scalatori del ghiaccio possono esercitare la loro passione esplorando le cascate gelate di Pieve Tesino, in Val Sorgazza. Pieve Tesino che ha dato i Natali allo statista Alcide De Gasperi, è uno tra i borghi più belli d'Italia.

L'altopiano Brentonico, situato fra l'Adige e il Lago di Garda offre agli appassionati di fondo e racchette innumerevoli piste ben attrezzate anche per bambini e principianti.

Per gli amanti dello sci c'è l'imbarazzo della scelta. Bolbeno, al centro delle valli Giudicarie, a soli 600 mt d'altitudine è la stazione sciistica più bassa d'Italia. Le piste sono attive d'inverno grazie ai cannoni da neve. Per gli amanti di aree alpine più selvagge adatte a sciatori esperti, esistono luoghi incantevoli disseminati nella Val di Breguzzo perfetta anche per le passeggiate panoramiche nella natura, dalla località Presa fino al Cop di Breguzzo.



Fantastica è la “valle delle mele”, la Val d Non, ricca di comprensori sciistici, celebre per le **Ciaspole**, le racchette per camminare sulla neve. Questo esercizio non richiede una preparazione atletica particolare e quindi è adatto a grandi e piccini. Qui ogni anno si tiene la più importante ed antica ciaspolada d'Italia che richiama

appassionati dalle varie regioni italiane. Suggestive sono le ciaspolade al chiaro di luna che si snodano in un percorso innevato dei lungovalle tra bellissime pinete circostanti gli abitati, illuminate da fiaccole e dal chiarore lunare. Oltre alle mele la Val di Non vanta una specialità: la **mortandela**, gustoso salume a forma di polpetta, leggermente affumicata, prodotta artigianalmente cioè manualmente da pochi macellai specializzati della zona.

Splendidi da esplorare sono anche i sentieri tra le malghe della Maddalena oppure il percorso che si conclude al Monte Rowan, la cima più importante delle alture degli Anauni. Per gli appassionati della montagna questo territorio offre la magia dei grandi valichi dolomitici, delle vette oltre 1800 mt, dove è possibile sciare per 15 km tra i boschi, costeggiando la superficie ghiacciata del Lago San Pellegrino che offre uno spettacolo unico. È in questi luoghi che tra i 1900 ed 2500 mt si allenano spesso gli atleti della nostra nazionale.

Degno di nota è il passo di Lavaze' che vanta itinerari mozzafiato da percorrere inoltrandosi nei boschi panoramici che rivestono le pendici del Latemar e delle Dolomiti.

Una perla del Trentino è Levico, la location imperiale della principessa Sissi, con le tipiche casette disseminate all'interno del parco secolare degli Asburgo.

Questo è il luogo ideale per gli amanti dei mercatini artigianali che celebrano il folklore locale anche attraverso spettacoli musicali.

Ricchissima è l'offerta gastronomica di “delicatessen”: pani, dolci, formaggi, salumi e prodotti locali, come la **carne salada**, una sorta di tenerissimo carpaccio ottenuto

da carni di manzo adulto rigorosamente magre, allevato al pascolo. Si tratta di carni gustose e pregiate il cui segreto sta nel pezzo scelto: la fesa che viene salata ed aromatizzata con rosmarino, alloro, spicchi di aglio, sale, pepe e bacche di ginepro.

Bellissima è la città di Trento con i suoi inestimabili tesori storici ed artistici. Sulla piazza del Duomo, elegante salotto della città con i suoi locali e ristoranti, circondato da palazzi signorili rivestiti di preziosi marmi, campeggia San Virgilio, la cattedrale del 200 dell'Arcidiocesi Tridentina. Da Palazzo Pretorio che ospita il Museo Diocesano Tridentino, si può godere della migliore vista della città. Il palazzo ospita la collezione di George Von Liechtenstein, il principe vescovo che a cavallo fra il 300 il 400 trasformò la città in un'avanguardia culturale e cosmopolita. Fu lui a commissionare al maestro



Venceslao gli affreschi del Ciclo dei mesi dentro la Torre Aquila al Castello del Buonconsiglio, uno dei maggiori complessi monumentali del Trentino. Edifici splendidi che meritano una visita sono il Palazzo Thun (edificio storico che fu dimora dell'importante famiglia Thun-Hohenstein), il Palazzo rinascimentale Geremia (costruito per volere del mercante veronese Giovanni Antonio Pona detto Geremia), la galleria civica terza sede del Mart, uno dei musei d'arte contemporanea più importanti d'Italia, che ha sede a Rovereto.

Varie sono le proposte gastronomiche del territorio trentino, come le degustazioni tra cantine ed agriturismi che imprimono ai visitatori un indimenticabile ricordo dei prodotti locali: il marzemino (il classico Trentino DOC, dall'aroma fruttato con note di ciliegia, amarena e spezie), il muller thurgau (pregiato vino creato dallo scienziato svizzero Thurgau, proveniente da vitigni autoctoni presenti in Trentino) nonché grappe, formaggi e pesce di fiume.

Piatto principe della cucina locale sono i celebri canederli, gnocchi di pane duro con latte, uova e formaggio. Il maiale viene cucinato in svariati modi e conservato in gustosi salumi. Da gustare il ragù di cervo e il salmerino (un pesce d'acqua dolce spadellato o grigliato con le erbe). Anche il coniglio è un classico della cucina trentina nella versione locale cioè farcito di pane, uova e grana del Trentino.

Questo territorio vi stregherà con i suoi piatti semplici, preparati con prodotti locali genuini e gustosi, come gli gnocchi di ricotta e spinaci conditi con l'ottimo burro fatto con latte di montagna, i "rosti" di patate (dischi dorati e



croccanti realizzati con patate grattugiate e spesso arricchiti con speck e formaggio), le frittelle di mele, il famoso strudel, preparato con le deliziose mele locali adagiate su una sottile sfoglia ed arricchite da uvetta e pinoli. Diversi sono i progetti di agricoltura integrata e biologica che uniscono aziende cooperative del territorio per offrire mele, kiwi, susine nel rispetto della natura.



ARTE SELLA: LA MONTAGNA CONTEMPORANEA

Tra i boschi della Val di Sella è possibile ammirare un museo organico che mostra un paesaggio suggestivo: una serie di alberi piantati in modo da creare strutture attraverso un processo creativo insolito. Visitare questo museo significa scoprire un linguaggio artistico unico al mondo, che nasce da sensibilità e ispirazioni diverse accomunati dal desiderio di intessere un fecondo e continuo dialogo tra la creatività e il mondo vegetale. Le varie opere sono realizzate con materiali naturali che il tempo trasforma e che in alcuni casi fioriscono o cambiano colore e aspetto. Fantastica è la cattedrale vegetale di Giuliano Mauri, realizzata con l'impianto di più di 80 carpini che seguono l'esoscheletro di una cattedrale gotica con colonne e volte di archi rampanti. Il vero scopo di questo artificio è custodire e guidare la crescita di ottanta alberi che rappresentano i veri e propri pilastri della struttura. Gli alberi alti fino a dodici metri, disposti a coppie, si incurvano in alto ad ogiva per altri tre metri, disegnando delle arcate come le volte di una navata gotica.





LEVICO TERME, TESORO DELLA VALSUGANA

L'insieme di antico e moderno ne fanno un centro ideale per proposte e attrattive differenti e molto variegate.

Il Centro di Levico Terme, città di stampo ottocentesco, colpisce per il suo fascino antico, per il carattere ancora immutato che rievoca le atmosfere delle belle époque, in cui nobili da tutta Europa venivano a ritemperarsi dalle fatiche di corte.

Lo stabilimento termale di Levico vanta una solida e antica tradizione che affonda le radici nella storia e nella leggenda. Da oltre 162 anni è infatti sinonimo di salute e benessere. L'acqua termale utilizzata negli stabilimenti sgorga dal cuore delle montagne del Lagorai, a 1.600 metri di quota, dopo aver percorso un lungo tragitto attraverso le rocce, assimilando dai banchi di minerali con cui viene in contatto gli elementi chimici che la contraddistinguono.



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

Nota con il nome di “Acqua Forte”, quest’acqua termale è caratterizzata da un elevato contenuto di minerali e solfati e in particolare è molto ricca di ferro, il quale a contatto con l’aria si ossida, conferendole quella particolarissima colorazione rossastra. Con quest’acqua dalle eccezionali proprietà terapeutiche vengono curate patologie della pelle, dell’apparato muscolo-scheletrico e delle vie respiratorie, affezioni legate allo stress e all’ansia e problematiche ginecologiche. Nello stabilimento di Levico è presente inoltre un Poliambulatorio con specialisti di alto livello in diverse discipline. In tutto il circondario la quiete e il relax sono i protagonisti assoluti per chi cerca una vacanza all’insegna del benessere termale e climatico. Il Lago di Levico, immerso nella rigogliosa natura della Valsugana, circondato da piccole spiagge, prati ombreggiati e canneti, propone ai visitatori ospiti dei suoi alberghi e nei campeggi anche sport e divertimento all’aria aperta. Il lago è una vera oasi di quiete con due stabilimenti balneari e un’ampia spiaggia libera e attrezzata. Inoltre le sue acque hanno ricevuto vari riconoscimenti di Bandiera Blu. D’estate si può scegliere tra canoa, nuoto, vela, windsurf, stand-up paddle e kayak.

Ci si può dedicare alla pesca, oppure camminare attraverso numerose passeggiate lungo le sponde come la Strada dei Pescatori, che aggira tutto il lago (8,5 km) su un sentiero naturalistico. Ma si possono fare anche meravigliose passeggiate sui colli fra castelli e nell’antico centro storico alla scoperta dell’artigianato tipico e della cucina trentina tirolese.

PIEVE TESINO

IL BORGO DI PIEVE TESINO È FAMOSO PER AVER DATO I NATALI AL CELEBRE STATISTA ALCIDE DE GASPERI, PADRE FONDATORE DELL’UNIONE EUROPEA.



Situato sulle pendici meridionali del Monte Silana nel cuore della Valsugana, sorge Pieve Tesino, entrato nel 2021 nella lista dei Borghi più Belli d’Italia. Il paese, oltre che per il suo accogliente centro abitato, è noto anche per essere base di partenza per escursioni e passeggiate di interesse ambientale e paesaggistico, capaci di coniugare natura e letteratura, attraverso le bachece “letterarie”, disseminate lungo i sentieri.

A nord, infatti si staglia la granitica Cima d’Asta (2847mt), ricercata meta di alpinisti ed appassionati di trekking che battono la famosa “Alta Via del Granito”. Da visitare è l’Arboreto del Tesino, un’area verde di inestimabile pregio, adatta per trascorrere un paio d’ore all’aria aperta. Un percorso che si snoda tra boschetti, prati fioriti, torbiere, ambienti naturali ricchi di specie erbacee, arboree ed arbustive; un itinerario ideale sia per gli appassionati di botanica che per i visitatori che desiderano immergersi nella natura. Attraverso passerelle e percorsi guidati, completi di cartellini e bacheche informative sulle specie presenti, si possono ammirare sia piante tipiche dei boschi di montagna che alberi e arbusti importati dall’estero, come ad esempio gli aceri giapponesi, alcune piante asiatiche e acquatiche oltre ad un orto frutteto dei “frutti perduti”.

GIARDINO D'EUROPA

“Le voci di tutte le epoche si armonizzano nel concerto europeo. Esse si fondano in una tradizione le cui radici sono classiche, ma che si estendono in ramificazioni lussureggianti e folte, una tradizione che ci ispira unendoci”.



De Gasperi pronunciò queste parole in un discorso dal titolo “La nostra patria Europa”.

Il Giardino d’Europa De Gasperi di Pieve Tesino, è un omaggio allo statista e un simbolo dell’Europa unita: il senso di diversità e armonia nell’unità sottolineato dallo statista, prende vita fra le aiuole di questa opera d’arte nella natura. L’ideale di un’Europa unita e democratica è stato il grande sogno di De Gasperi: un orizzonte accogliente, uno spazio di dialogo democratico dove vivere in pace. Ed è questo che il Giardino vuole simboleggiare con la varietà delle sue specie, in una composizione che rispetta l’unicità di ogni pianta nella varietà delle forme e dei colori. Questo giardino che celebra la bellezza dell’armonia, riflette a pieno l’idea d’Europa di Alcide De Gasperi anche attraverso richiami simbolici, come la sua stessa forma ad anfiteatro che ricorda un Parlamento. Questo non è un luogo solo da ammirare per la sua bellezza: è un progetto ideato per educare i cittadini alla partecipazione, è fonte di ispirazione e spazio di meditazione, è teatro di eventi sociali e culturali. È un luogo protetto ma allo stesso tempo aperto sul mondo, un elemento che mette in relazione locale e globale, perfettamente in linea con il pensiero di De Gasperi.

Questo posto magico si trova a pochi passi dal Museo Casa De Gasperi, sito nel centro del paese di Pieve Tesino.

Il piccolo museo inaugurato nel 2006 nella casa natale dello statista, è documento delle sue radici in quanto ne testimonia il profondo legame, mai cessato, con la sua amata terra.

Suoni, immagini, testimonianze d’epoca e moderne installazioni sensoriali e multimediali raccontano una storia che evade i confini di una singola vita per intrecciarsi con quella del Trentino, dell’Italia e della politica europea.

ONE-STITCH FACE LIFT / THREAD LIFT



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

The idea for the procedure was prompted by an old Hollywood trick in which actresses used tape to pull slackened skin upward, taking great pains to hide the tape with hair or wigs. The concept leads to develop a procedure that would accomplish the feat more permanently.

The unique feature of the “One-Stitch Face Lift” is that it uses your own loose skin at the level of the sideburn, which has been de-epithelialized, tunneled, and anchored through another small incision in the temporal area. It’s a sort of a natural lift, without the insertion of any external threads that could possibly be palpable, get infected, or just give in. If you place your fingers on your cheeks and pull up, you can get an idea of what the effect will be.

This is a great procedure for patients concerned about downtime.

Swelling is minimal, and there is no bruising. The only area that shows any sign of surgery is the sideburn, and in a week or two it will be almost imperceptible.

Adding that the “One-Stitch Face Lift” is proving to produce a longer-lasting result than the much-touted thread lift, in the end it all comes down to technique.

The technique is essential to creating a positive result and because this procedure uses the patient’s own skin to anchor the lift and hold the tissue in place, the longevity of the result is vastly superior and results are more natural.

This makes it ideal for middle aged women or men about 40 years old and above who are insecure about their facial shape due to the sagging of skin.

The advantages of the procedure

The good thing is that it is only done under a local anaesthetic, and it only takes around 30 minutes. Because it is not so invasive and complicated, the results look natural and improve the look of the face to make it appear younger and less tired.

It is an alternative to Botox and other cosmetic procedures.



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

LA RICERCA DELLA FELICITÀ

DA QUANTO TEMPO NON TI CHIEDI SE SEI FELICE? DA QUANTO TEMPO NON TI CHIEDI: “COS’È LA FELICITÀ?”, “COME SI FA AD ESSERE FELICI?” DA QUANTO TEMPO ABBIAMO SMESSO DI CERCARLA, LA FELICITÀ?



di Ilaria Mancino

Ilaria Mancino, laureata in giurisprudenza e in canto si occupa di crescita personale. “Mens sana in corpore sano” è il suo motto. Con questo intento ha formato la scuola Meditazione Mediterranea attraverso la quale diffonde pillole di filosofia classica e inclusività ellenistica.

Un tempo la felicità era il centro della ricerca filosofica, il nocciolo di tutto il sapere antico, il premio più agognato per il saggio, giacché essere saggi significava saper essere felici. A che serve, del resto, essere saggi se non ad essere felici? E perché inseguire la faticosa strada del sapere se non per essere felici?

Con il Cristianesimo la ricerca della felicità passa in secondo piano, l’obiettivo è la salvezza dell’anima. Ma ad un certo punto l’uomo rinuncia anche a questa soddisfazione, rinuncia alla speculazione metafisica e si dedica alla materia. Recupera il motto dell’Ulisse dantesco “Nati non foste a viver come bruti ma per seguir virtute e conoscenza”, ma dimentica la virtù e considera conoscenza solo ciò che è misurabile. Ossessionati dal superamento delle nostre colonne d’Ercole che siano le fasce di Van Allen, o una medicina per tutti i mali, o comunque altri limiti di tipo fisico, evitiamo di esplorare la profondità e le nostre capacità più sottili ed espandere quel cervello che sappiamo di usare solo al 5%- Spirito e Anima diventano presto parole vuote, spesso sovrapposte tra loro e di significato incostante. Il benessere è il nuovo ideale; un frigorifero in ogni casa, un gelato ad ogni bambino, il nuovo obiettivo.

La felicità viene imprigionata e usata dai possessori di merci come specchietto per allodole. “La felicità va in lambretta!” recitava uno slogan degli anni ‘50. Quindi abbiamo iniziato a confondere la felicità con piacere e a cincischiarci con concetti come “l’attesa del piacere è più piacevole del piacere”, come se l’asino che insegue la carota possa avere più piacere a tirare il carretto che fermarsi a mangiare...

In effetti la vibrazione della felicità e quella del piacere sembrano simili. Ma non lo sono. Il piacere come il dolore, sono due grandi emozioni. Esse ci muovono, ci fanno andare o fermare. Sono il bastone e la carota con cui viene mossa la nostra volontà, la nostra esistenza. La felicità, invece, è uno status. Uno status di diritto che rientra nella costituzione degli Stati Uniti d’America.

Non è a caso che la più efficace definizione di felicità ce la da proprio il naturalista Caius Plinius Secundus detto Plinio il vecchio (23_79 a. C) : *Est vera felicitas felicitate dignum videri.* E’ vera felicità il riconoscersi degni di essere felici. Questa frase ci porta a molte riflessioni. Innanzitutto occorre “vedersi”.



La felicità non è uno status, una laurea che altri possono constatare ma una condizione personale che prescinde da ogni valutazione degli altri. “Vedersi” presuppone la consapevolezza di se stessi nel mondo, una percezione di se in terza persona, quella propria dei bambini o di certi pazzi, due categorie cui attribuiamo una felicità per

antonomasia. Vedersi in terza persona ci consente di percepire il gioco della vita che è un gioco delle parti.

Poi occorre vedersi degni, quasi che l'infelicità nasca da una sensazione di non sentirsi degni, da un senso di vergogna. Uno degli ostacoli alla felicità è infatti il senso di colpa. Se ci sentiamo inappropriati o mancanti non possiamo essere felici. Stranamente possiamo essere poveri ed essere felici, zoppi ed essere felici, ma se ci sentiamo inadeguati non possiamo essere felici, se ci sentiamo inascoltati non possiamo essere felici. Il senso di colpa, diceva Anassimandro nasce dalla separazione, dal non fare più parte dell'unità, perciò, ogni volta che ci sentiamo disconnessi, la felicità svanisce. Svanisce quando perdiamo un amore, un lavoro, se siamo lontani da casa contro la nostra volontà.

Compagna del senso di colpa è un'altra nemica della felicità, la paura. Epicuro analizza attentamente questo fenomeno che si esprime in 4 forme: la paura della morte che chiaramente è la paura più profonda e ancestrale (e che si manifesta con svariate forme in molte nostre ossessioni dall'accumulo alla gelosia); la paura degli dei o comunque di esseri superiori che possano farci del male; la paura del dolore, della sofferenza che ci induce al bias della perdita; e la paura del non realizzare i nostri desideri. Tutte queste paure si eliminano con la consapevolezza che queste minacce sono altrove. La morte non c'è finché in noi c'è la vita, gli dei non si occupano di noi se non quando li pensiamo o diamo loro importanza, i nostri desideri insoddisfatti provengono sempre da qualcun altro e il dolore, non può essere insopportabile, altrimenti ne moriremmo.

Il tetrafarmaco epicureo può sembrare semplicistico, non pensare alla morte, non pensare agli dei, godi di ciò che hai anziché di ciò che non hai, accogli il dolore che fa parte della tua natura mortale. E, tuttavia è proprio così, per accogliere questa ricetta semplicistica dobbiamo sgonfiarci da tutta quelle aspirazioni, da quella fatica che non ci appartiene, da quegli obiettivi che altri ci invitano ad inseguire ed imparare ad ascoltare la nostra voce interiore. L'uccellino della felicità che noi inseguiamo per mari e per terra ha il nido sotto il tetto di casa (il nostro se) e la sua canzone ripete “io sono qui, io sono degno”.

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



IL BUCATO



Vi siete mai chiesti perché lavare gli indumenti si dica fare il “Bucato”. La parola deriva dal recipiente bucato in fondo che consentiva di lavare e sbiancare i panni sporchi. Oggi le moderne lavatrici permettono alle donne di dedicare più tempo a se stesse ma un tempo per fare il bucato si iniziava la mattina presto e si finiva il giorno successivo.

Tutto era svolto dalle infaticabili braccia delle donne.

Si iniziava dalla piladi pietra situata nel cortile, con l’acqua che si attingeva dalla cisterna. Si lavava con il sapone fatto a casa usando “lu lavaturu”.

A lavare davanti alla pila c’erano le donne della famiglia e le vicine di casa, poiché sviluppato era il senso dell’amicizia e del reciproco aiuto.

La padrona di casa, intanto, appendeva il paiolo sotto al camino, lo riempiva d’acqua e accendeva il fuoco. Accanto metteva il cofano sopra uno scannetto. Si sistemava la biancheria nel cofano e sopra si metteva un telo grezzo di canapa con dentro la cenere cernita (lissia). Quando l’acqua del paiolo era tiepida si versava con un recipiente di creta sulla biancheria (in media servivano quattro paioli pieni d’acqua).

L’acqua versata sul telo grezzo, che conteneva la cenere filtrava attraverso la biancheria e scendeva in un capiente recipiente di creta che era situato sotto il cofano sul pavimento. Subito dopo l’acqua che scendeva dal cofano nel recipiente di creta si metteva nel paiolo per riscaldare e quindi si versava di nuovo sulla biancheria.

Si continuava così per sette o nove volte, aumentando sempre di più la temperatura dell’acqua. Nell’ultima “vacata” si mettevano scaglie di sapone e qualche foglia di alloro e si versava direttamente sulla biancheria, dopo aver sollevato il telo grezzo.

Alla fine si ricopriva il bucato e si lasciava raffreddare per tutta la notte. Nella casa si diffondeva il profumo del pulito. Il mattino dopo si toglieva la biancheria un po' alla volta si metteva nella pila piena d'acqua e si lavava un'altra volta.



Veniva poi sciacquata in un recipiente di creta, stesa al sole e poi stirata.

Il bucato si faceva ogni quindici giorni. La 'lissia' veniva conservata e utilizzata per lavare gli indumenti colorati. Questo misto di cenere ed acqua conteneva potassio e fosforo, gli additivi che oggi si usano nei detersivi moderni.

Le nostre nonne con la lissia si lavavano anche i capelli, inoltre veniva adoperata anche per lavare i pavimenti e come detersivo per piatti.

Viale Aventino, 78 - 00153 Roma
T. 065758413



OTTICAVENTINO
L'ottica migliore con cui guardare il mondo

info@ottica-aventino.com
www.otticaaventino.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



Dear Coop members,

We invite you all to write and enrich with your contribution the contents of our editorial project, with the purpose of sharing experience and know-how, among the international community of our Organization.

Most of the articles are in Italian and, to increase the inclusion of articles written in English, French or Spanish, we invite you to spread the voice among your colleagues and friends of different nationalities to contribute with their articles written in their mother tongue.

We take the occasion to wish you a Happy New Year

FAO STAFF COOP
Editorial Committee



CULTURAL ACTIVITIES

N.B.: Participants must be registered as FAO Staff Coop Members

PIANO LESSONS	Teacher	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Room E014	<i>O. Memed</i>		12:00-13:00		13:00-14:00	
			17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	
			18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	

EXPLORING MUSIC	Teacher	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Room E014	<i>O. Memed</i>		13:00-14:00			

MODERN SINGING	Teacher	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Room E008	<i>K.Giola</i>			16:00-16:45		
				16:45-17:30		
				17:30-18:15		
				18:15-19:00		

GOSPEL CHOIR	Teacher	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Eden Bar-Building D (from January)	<i>Joy Garrison</i>			18:00 – 19:15		

Info and Booking: FAO Staff Coop – Room E016 (FAO) – 0657053142 – fao-staff-coop@fao.org / www.faostaffcoop.org
 Kindly note that FAO Staff Coop is in no way responsible for services provided by third parties, who respond directly to clients.

FAO STAFF COOP SERVICES

SERVICE	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
DRY CLEANING SERVICE		FAO - Room E020 13.30 - 16.00	WFP - Service Centre 12.30 - 14.30		
TAILORING SERVICE (in FAO from January 2024)				WFP - Service Centre 12.00 - 13.45	
SHOE REPAIR SERVICE			FAO - Room E020 14.00 - 17.00		
INPS, ID DOC AND ASSISTANCE WITH ITALIAN BUREAUCRACY*			WFP - Service Centre 13.00 - 17.00	FAO - Room E014 14.30 - 17.00	
AUTOMOBILE CLUB D'ITALIA - DELEG. SAN LORENZO		FAO - Room E014 09.30 - 12.00			FAO - Room E014 09.30 - 12.00
FISCAL ADVISOR (from December 2023)*			FAO - Room E014 10.00 - 12.30		
LEGAL ASSISTANCE (from December 2023)*		FAO - Room E014 14.30 - 17.00		FAO - Room E014 10.00 - 12.30	
NOTARY SERVICE*	WFP - Service Centre 14:30 - 16:30		FAO - Room E014 14:30 - 16:30		
LIBRARY		FAO - Room E008 11:30 - 14:00	FAO - Room E008 11:30 - 14:00		FAO - Room E008 11:30 - 14:00

* 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.

FIGLI MENO INTELLIGENTI?

Da circa 10 anni i figli stanno crescendo meno intelligenti dei genitori.
Mai successo prima.

Il Quoziente Intellettivo medio della popolazione mondiale sta diminuendo nell'ultimo ventennio. Diminuiscono memoria e capacità di apprendimento.

Una delle cause è l'impoverimento del linguaggio (non unica causa principale).

Diversi studi (citati a fondo del testo) dimostrano infatti la correlazione tra la diminuzione della conoscenza lessicale (e l'impoverimento della lingua) e la capacità di elaborare e formulare un pensiero complesso.

La graduale scomparsa dei tempi (congiuntivo, imperfetto, forme composte del futuro, participio passato) dà luogo a un pensiero quasi sempre al presente, limitato al momento: incapace di proiezioni nel tempo.

Meno parole e meno verbi coniugati, meno capacità di ricordare e memorizzare il passato, implicano meno capacità di esprimere poi le emozioni e meno possibilità di elaborare un pensiero.

Gli studi hanno dimostrato come parte della violenza nella sfera pubblica e privata derivi direttamente dall'incapacità di descrivere le proprie emozioni attraverso le parole. Quando ti mancano le parole per spiegarti e per avere ragione ... capita di ricorrere alla violenza fisica. Più povero è il linguaggio, più il pensiero scompare.



La storia è ricca di esempi e molti libri (1984, di George Orwell; Fahrenheit 451, di Ray Bradbury) hanno raccontato come tutti i regimi totalitari abbiano sempre ostacolato il pensiero attraverso una riduzione del numero e del senso delle parole.

Se non esistono pensieri, non esistono pensieri critici. E non c'è pensiero senza parole.

Coloro che affermano la necessità di semplificare l'ortografia, sfrondare la lingua dei suoi "difetti", abolire i generi, i tempi, le sfumature, tutto ciò che crea complessità, sono i veri artefici dell'impoverimento della mente umana.»

Christophe Clavé

- Since 1946 -

TRANSFORMING THE WORLD THROUGH EDUCATION

World Class
International
Curriculum

Forest School



Well-being

Leader in Technology

Global Citizenship

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

IL CRISTO VELATO



di Guendalina Middei

Guendalina Middei, scrittrice, giornalista, critica letteraria, autrice del romanzo Clodio che è alla sua ultima ristampa.

Abbiamo dedicato il mese di maggio 2023 alla regione Campania, soffermandoci sulle bellezze di Napoli. Ad apertura di questo 2024 vogliamo ora riproporre uno dei capolavori più famosi al mondo, custodito nella città partenopea. E lo facciamo attraverso la chiave di lettura di Guendalina Middei, scrittrice, giornalista, critica letteraria, autrice del romanzo Clodio che è alla sua ultima ristampa. Vogliamo iniziare l'anno ricordando questa opera che simboleggia la rinascita dopo la morte, cioè la fine di un periodo buio e l'inizio di un percorso di luce, come auspicio per l'anno che ci aspetta. Abbiamo davvero tutti bisogno di sperare in tempi migliori ed in un mondo che riscopra la sua umanità.

Vi siete mai chiesti il significato del Cristo Velato? Quest'incredibile scultura, una delle più famose al mondo, ha una storia ancora più incredibile dietro.

Guardate il velo che lo ricopre. Dà i brividi vero? È così morbido e realistico che non sembra possibile che sia fatto di marmo. Sembra addirittura che il lenzuolo si muova, come sospinto da un lieve soffio di vento. O da un respiro. Per secoli si credette che la sua incredibile trasparenza fosse opera dei poteri di Raimondo De Sangro, il quale avrebbe adagiato sulla statua un vero e proprio velo che si sarebbe marmorizzato attraverso un processo alchemico.

Adesso osservate il corpo di Cristo. È disteso su un materasso marmoreo, le ginocchia contratte, scavate dalla fatica e dal dolore, la testa sollevata sui cuscini, gli occhi socchiusi. Se guardate con attenzione, vedrete delle lacrime che tremolano sulle sue palpebre.



Io ogni volta che la osservo provo un senso di commozione. E ho visto persone piangere e inginocchiarsi davanti a questa statua. Perché in questa scultura c'è tutta la sofferenza dell'uomo umiliato, percosso e trafitto.

Se però lo osservate con più attenzione, noterete un dettaglio che a molti sfugge. Sulla tempia di Cristo vedrete una vena che sembra ancora pulsare. E guardate i suoi arti. Sembrano ancora contratti, come se potessero muoversi da un momento all'altro. Perché? Perché quest'incredibile scultura non raffigura, come molti credono, un uomo morente, che ha appena esalato il suo ultimo respiro, ma un uomo che è sul punto di risvegliarsi e di emetterne uno nuovo: quello della rinascita dopo la morte!

Il Cristo Velato racchiude un messaggio di speranza e di riscatto, è il simbolo della rinascita alla quale l'anima, dopo aver attraversato la sofferenza (simboleggiata dalla Croce), può aspirare. Ed ecco anche perché il Cristo è velato. Il velo nasconde i misteri dell'esistenza agli occhi dei viventi. Cos'è la morte, sembra dirvi lo scultore, se non un leggerissimo velo, quasi impalpabile, che non attende altro che essere svelato?

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



GLUTEN-FREE RUGELACH



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: About 20 Cookies

**Prep Time: 30 minutes + 50 minutes
of chill time**

Baking Time: 25 minutes



Ingredients:

Dough:

- 1 cup gluten-free all-purpose flour
- 1 tablespoon caster superfine sugar
- 3/4 teaspoon of xanthan gum (omit if your gluten-free flour contains it)
- 1/2 teaspoon salt
- 1/4 teaspoon baking soda
- 1/2 teaspoon baking powder
- 4 ounces cream cheese (or mascarpone cheese) cut into 1/2 inch pieces and chilled
- 6 tablespoons unsalted butter, cut into 1/2 inch pieces and chilled
- 1 teaspoon vanilla extract



Filling and egg wash:

- 1 1/2 teaspoon ground cinnamon
- 6 tablespoons apricot jam
- 1/3 cup walnuts, toasted and finely chopped
- 3 tablespoons golden raisins, finely chopped

Directions:

PREPARE THE DOUGH

1. In a large mixing bowl, sift together gluten-free flour, sugar, xanthan gum, salt, baking powder and baking soda. Mix ingredients well then transfer to a food processor. Add cream cheese (or mascarpone), butter, vanilla, and mix until dough comes together, about 20 seconds.
2. Divide dough into 3 equal pieces and shape each into 7 by 2 inch rectangle. Warp each tightly in plastic wrap and refrigerate for at least 30 min or up to 2 days. (If dough is too firm after chilling let soften at room temp for about 10 min before rolling).
3. Working with one piece at a time, roll dough between 2 sheets of parchment paper into 12 by 5-inch rectangle (1/4 inch thick). Slide dough, still between parchment, onto baking sheet and refrigerate until sheet of dough is stiff, about 10 min.

PREPARE THE FILLING & EGG WASH:

4. Mix sugar and cinnamon together in bowl. In a separate bowl whisk egg with water.

5. Adjust oven rack to middle position and preheat oven to 375° F. Line a rimmed baking sheet with parchment paper, spray with olive oil or coconut oil spray and place inside a second baking sheet.

6. Slide 1 sheet of dough, still between parchment onto counter. Loosen parchment on top then flip dough over and remove second piece of parchment. Spread 2 tablespoons jam over dough, leaving 1-inch border around edge. Sprinkle with 2 tablespoons walnuts, 1 tablespoon raisins, and 1 1/2 teaspoon cinnamon sugar.

7. With long side facing you, use loosened parchment to roll dough tightly into log. Roll log making sure seam-side is on the bottom, trim ends, and slice into 1-inch cookies. Brush cookies with egg wash, sprinkle with 1 1/2 teaspoons cinnamon sugar, and transfer to prepared sheet, spaced about 2 inch apart. Repeat with remaining dough and filling.*

8. Bake until golden and slightly puffy, about 20 min, rotating sheet half way through baking. Let cookies cool on sheet for 5 minutes then transfer to wire rack and let cool completely before serving.



Notes:

* *Unbaked cookies can be frozen for up to 1 month. Place on prepared baking sheet and let thaw completely at room temperature for about 1 1/2 hours, before baking. Store in an airtight container at room temperature for up to 2 days.*

Dairy free:

Use dairy free cream cheese, and substitute butter with vegan butter.

Blackberry-Almond Rugelach:

Omit raisins. Substitute blackberry jam for apricot, and toasted chopped almonds for walnuts.

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.