


MAY
2024

fao CASA gazette

Mensile - No 5 - 2024 - Reg. Trib. N. 574 dell'8/10/1990



- GIOIELLI NASCOSTI: GALLIPOLI

- AFRICA

- CURIOSITY

- CARROT CAKE

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 INFORMATION

MONDAY TO FRIDAY 9:00–13:30 FAO ROOM E016
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 – 16:30 / 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:	Shaza Saker
Publicity Officer:	Enrica Romanazzo
Sport Activities:	Raffaella Dirat
Cultural Activities:	Antonella Alberighi
Members:	Mario Mareri Cinzia Romani 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
Valerio Imperiali	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



TOURISM

- 6 **Gioielli Nascosti: Gallipoli - la città bella**
di Enrica Romanazzo
- 10 **Turismo balneare a Gallipoli**
di Francesca D'Antò
- 14 **Immersive experience in the traditions
of Gallipoli and Salento**
by Scott Allen Short

INFO

- 16 **Vinaya Yoga Flow -Yoga Proof**
by Janine Claudia Nizza

TRAVEL

- 18 **Africa - il sorriso del mondo**
di Enrica Romanazzo

INFO

- 22 **I Glutei - La nuova frontiera degli
interventi estetici**
by Dr. Hicham Mouallem

FOOD&CULTURE

- 24 **Carrot Cake**
by Pasqualina Raspaolo

CURIOSITY

- 30 **Nonna**

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

WEDNESDAY 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 SCHEDULE](#)

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
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 A. Soverchia	53142
ITALIAN LANGUAGE COURSES	Ms S. Galli	53142
	Ms R. Massaroni	53142
	Ms M. Teofili	53142

CHOIR

GOSPEL CHOIR	Ms P. Franceschelli	53554
HISPANIC CHOIR	Ms B. Killerman	55552
SINGING LESSONS	Ms K. Giola	53142

DANCING

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

GYMNASTICS

[CLICKABLE GYM SCHEDULE](#)

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	56364
VINYASA YOGA FLOW	Ms P. Franceschelli	54986
GYM MUSIC	Ms D. Casalvieri	52620
LOTTE BERK	Ms C. Alderighi	53067
PILATES	Ms C. Bessy	53679
TAI-CHI	Ms P. Wu Min Yi	53142
POSTURAL TRAINING	Ms A. Hinrichs	54070
TRADITIONAL YOGA	Mr C. Maramici	53142
ZUMBA	Ms I. Verbeke	52891
GYM BOXE	Ms M. Rijavec	54715

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

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

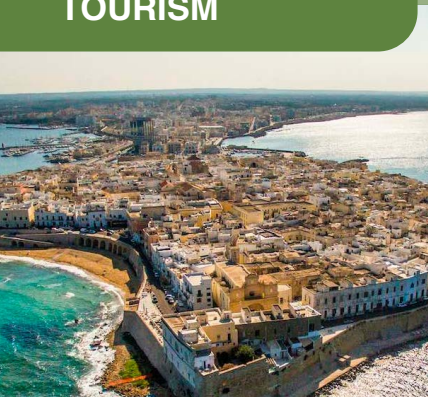
GALLIPOLI: LA CITTA' BELLA

Gallipoli resta una città di terra dentro il mare, circondata dai suoi bastioni come un bambino nella carriola (Cesare Brandi)

Tanti anni fa vidi in TV un documentario sulla cittadina di Gallipoli. Rimasi ammaliata alla vista del suo fantastico maniero che si erge dalle acque dello Jonio, le cui mura si affacciano sul mare che lo circonda completamente. Il castello si staglia sul proscenio di una cittadella turrita e fortificata, di straordinario interesse per il continuo sovrapporsi di strutture edilizie di varie epoche e di diverse matrici culturali.

Gallipoli, il cui nome deriva dal greco Kale Polis che ha il significato di città bella, esercita sui visitatori un fascino particolare. E' talmente attraente da essere stata, nel corso dei secoli, continuamente al centro delle mire dei vari popoli conquistatori.

Fu proprio dopo l'eccidio di Otranto da parte dei turchi (1480) che la città si impegnò nella costruzione di strutture difensive atte a fronteggiare i continui attacchi di eserciti nemici.



Una volta la “città bella” sorgeva su una penisola ma poi, di fronte alle continue minacce di incursioni, è stata staccata dalla terraferma da un fossato e chiusa all’interno di alte mura e bastioni lungo quasi un chilometro e mezzo.

La parte antica è quindi arroccata su un’isola calcarea nella quale è presente una polla di acqua dolce che ha consentito l’approvvigionamento idrico della popolazione locale costretta ad asserragliarsi in difesa per lunghi periodi. Successivamente, nel 1660 fu realizzato un ponte in muratura per ricollegare l’isola alla terra ferma.

La città vecchia ha conservato immutato il suo impianto urbanistico di forma circolare, studiato proprio per difendersi dagli assalti dei Saraceni. La cittadella è infatti strutturata per far sì che chi ci entra si perda nel dedalo formato da vicoli ciechi e stradine tortuose. Inoltre tale impianto circolare ha la funzione di attenuare l’effetto delle forti correnti provenienti dal mare: qui i venti si incontrano, si scontrano e si spengono nella spirale di viuzze di questo fantastico borgo marinaro.

Un tempo l’ingresso avveniva attraverso l’unico passaggio, la Porta Terra. Oggi nella città antica non esiste una porta d’ingresso né una di uscita. Vi si accede attraverso la strada panoramica che circonda, lungo le antiche mura, questa città bastionata che aveva il suo fulcro nel castello. Una strada la cui fortificazione fu demolita tra il 1879 e il 1887 e che oggi consente di passeggiare attorno all’isola per godere del meraviglioso spettacolo che offre il mare soprattutto al tramonto.

Ricordo l’incanto quando nel lontano 1998 passeggiavo tra i caratteristici vicoli dell’antico borgo su cui campeggiano chiese e palazzi signorili: quanta bellezza baciata dalla luce del Levante si presentava ai miei occhi mentre vagavo alla scoperta di un misterioso ed affascinante patrimonio artistico senza uguali. Mi innamorai di questi luoghi al punto da immaginare un futuro non lontano da vivere in Salento. E così quando andai in pensione decisi di stabilirmi in questa meravigliosa terra per gran parte dell’anno. Ho comprato una casa in campagna non lontana da Gallipoli, oggi diventata un’affollata località turistica che ha sacrificato la sua antica bellezza sull’altare del profitto. Purtroppo la notorietà della località, acquisita negli ultimi



anni, grazie al turismo balneare che registra cifre da capogiro, rischia di portare ad una rapida e degradante trasformazione. Da città gioiello Gallipoli si sta trasformando in meta di turismo di massa che rischia di distruggere l'incanto di questo borgo dal fascino antico. Gli innumerevoli punti di ristoro e dei caffè all'aperto che sfruttano ogni spazio possibile, non sempre rispettano i canoni estetici necessari a valorizzare l'autenticità di un borgo fantastico ricco di testimonianze storiche. A mio avviso questo prezioso patrimonio andrebbe tutelato trasformando Gallipoli in una città museo, con al suo interno solo pochi punti di ristoro, in perfetta armonia con i canoni architettonici dei suoi palazzi.

Recentemente ho partecipato alla promozione dell'interessante iniziativa di un ex turista americano, ormai diventato cittadino di Gallipoli, che ha trasformato un'antica dimora in un B&B in cui poter svolgere attività culturali e corsi di cucina.

Chi si imbatte in questi luoghi e scopre l'anima di un territorio autentico, non può restare indifferente al richiamo della bellezza delle tradizioni e delle radici che chiedono solo di essere difese dalla minaccia della globalizzazione.....

National and International Removals all over the world, guaranteed by over 50 years of professionalism and experience.



**NATIONAL
TRANSPORT**



**INTERNATIONAL
TRANSPORT**



**REMOVALS
IN ROME**



Tel. (+39) 0774 345201 - www.sestito.eu

TURISMO BALNEARE A GALLIPOLI

Gallipoli la sera si trasforma in una discoteca a cielo aperto



di Francesca D'Antò

Hello to all, I'm Francesca D'Antò, I'm 23 years old and I've got a Bachelor's degree in Political Sciences for Cooperation and Development. I am a volunteer in Fao Staff Coop where I lend my help in translations.

Gallipoli è famosa soprattutto per il suo mare cristallino. La costa gallipolina, che si snoda sul versante ionico, è lambita da acque trasparenti perché la Puglia è povera di fiumi che scaricano a mare. Infatti, il nome antico della regione è "Apulia", che significa a-pluvia, ovvero terra priva di acqua piovana. Inoltre, la limpidezza del mare è dovuta anche all'assenza di industrie e, dunque, di scarichi inquinanti. Il basso Salento, territorio una volta a vocazione agricola, negli ultimi anni si è trasformato in una apprezzata destinazione di turismo balneare.

La costa gallipolina è famosa per le sue incantevoli spiagge perfette per trascorrere una serena giornata al sole, ideali anche per le famiglie con bambini, grazie ai bassi fondali e alle ampie distese di sabbia lambite da un mare le cui infinite sfumature color smeraldo danno persino il nome alla famosa "Baia Verde", situata a 1,5 km a sud da Gallipoli, ricca di dune e sabbia fine dorata.

Altra spiaggia da visitare è Punta della Suina, che alterna dei tratti sabbiosi a rocce a picco sul mare con fondali dai colori che cambiano sfumature a seconda della luce del giorno. Altra spiaggia di notevole pregio è Punta Pizzo, racchiusa all'interno della Riserva Isola Sant'Andrea, e circondata da una folta pineta. Qui i tratti di costa frastagliata offrono scenari fantastici per gli amanti della natura.

E per finire, Rivabella, frazione a nord di Gallipoli, che si estende per oltre un chilometro e mezzo. Oltre a un mare altrettanto cristallino, qui gli stabilimenti offrono possibilità di praticare sport, come beach volley, acqua gym ed altro. A Rivabella sorge un grande parco acquatico frequentato da famiglie, bambini e ragazzi.

Se il giorno è dedicato alle attività di spiaggia, la sera Gallipoli si riempie di giovani in cerca di divertimento. Gli stabilimenti sul mare si trasformano in discoteche a cielo aperto per offrire ogni tipo di intrattenimento musicale. La "Citta' Bella" è una meta ambita dagli amanti della vita notturna perché ricca di locali, pub, bar e chalet sul mare aperti fino a tarda notte, dove si possono anche consumare aperitivi con musica dal vivo. Per questo il Salento è una meta frequentatissima soprattutto dai giovani, una sorta di "divertimentificio" che ha contribuito alla crescita turistica del territorio. Molte sono le famiglie che vengono a passare le vacanze a Gallipoli, invogliate dai racconti dei più giovani frequentatori, rimasti ammaliati dalla bellezza di questi territori.





NEW SCHOOL
ROME

OVER 50 YEARS OF EXCELLENCE

- Non Profit, co-educational school with small classes
- Enhanced British National Curriculum for ages 3 - 18 years
- Wide range of GCSE subjects
- Tutorial-style teaching for A/AS Level classes
- Member of the Council of British International Schools

FIND OUR MORE



Contact Us

+39 06 329 4269



Website

www.newschoolrome.com



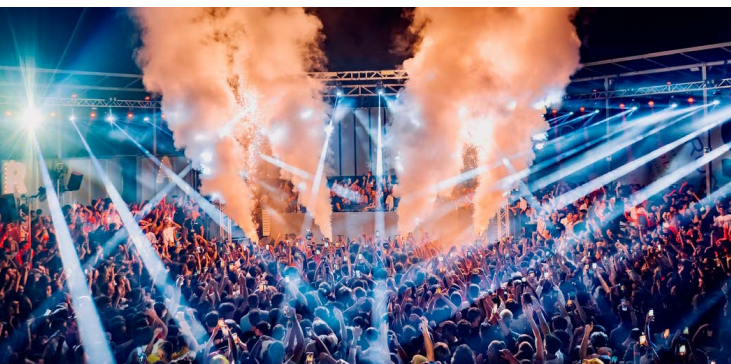
BEACH TOURISM IN GALLIPOLI

At night, Gallipoli turns into an open-air disco

Gallipoli is best known for its crystal clear sea. The Gallipoli coast, on the Ionian side, is lapped by clear waters because Apulia has few rivers that discharge into the sea. In fact, the region's ancient name is "Apulia," which comes from a-pluvia in Latin, meaning land without rainwater. Moreover, the clarity of the sea is also due to the absence of industries and, therefore, of polluting discharges. Lower Salento, once an agricultural area, has been transformed in recent years into a popular seaside tourism destination.

The Gallipoli coastline is famous for its enchanting beaches, perfect for spending a peaceful day in the sun, also ideal for families with children, thanks to its shallow waters and wide expanse of sand, lapped by a sea whose endless emerald shades even give its name to the famous "Baia Verde," located 1.5 km south of Gallipoli, full of dunes and fine golden sand.

Another beach worth visiting is "Punta della Suina", which alternates between sandy stretches and sheer cliffs with seabeds whose colors change according to daylight. Another noteworthy beach is Punta Pizzo, enclosed in the Sant'Andrea Island Reserve and surrounded by a dense pine forest. Here the rugged coastline offers fantastic scenery for nature lovers. Finally, Rivabella, located north of Gallipoli, which stretches for more than a mile. In addition to a crystal-clear sea, the beach clubs here offer opportunities for sports, such as beach volleyball, water aerobics and more. Rivabella also has a large water park that is often visited by families, children, and young people. If the day is dedicated to beach activities, in the evening Gallipoli is filled with young people looking for fun. The beach clubs turn into open-air discos offering all kinds of musical entertainment. The "Città Bella" is a popular destination for nightlife lovers because it is full of clubs, pubs, bars and seaside chalets open until late at night, where it is also possible to enjoy aperitifs with live music. This is why Salento is a popular destination, especially for young people who contribute to the tourist growth of the area. Many families come to spend their vacation in Gallipoli, encouraged by the stories of younger visitors, who are won over by the beauty of this area.



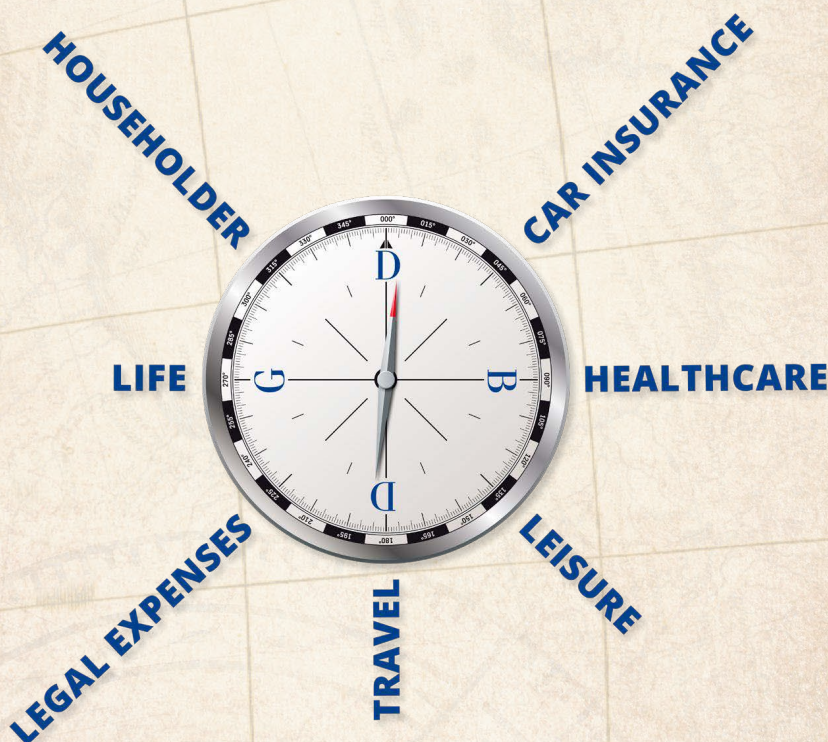
PROTECTION, IN EVERY DIRECTION.

A team of experts provides dedicated services to FAO, WFP, IFAD, members, dependents and other international organization based in Italy.

We provide health, household, car and other policies expressly tailored made for UN Agency staff.

We can provide assistance to Italian companies in over 100 countries around the world thanks to our partnership with Worldwide Broker Network, Asinta, Sequoia and TechAssure. **DBDG Insurance Broker. We have been shaping and strengthening your protection since 1959.**

debesidigiacomito.it



ROME FAO OFFICE

Via Terme di Caracalla
Int. Ph: +39.06.57054549
ufficiifao@dbdg.it

ROME WFP OFFICE

Via C.G. Viola 68
Int. Ph: +39.06.57056066
ufficiifao@dbdg.it

ROME IFAD OFFICE

Via Paolo di Dono 44
Int. Ph: +39.06.57055774
ufficiifao@dbdg.it

DBDG
Insurance Broker

IMMERSIVE EXPERIENCE IN THE TRADITIONS OF GALLIPOLI AND SALENTO

We are planning to organize cooking lessons in Palazzo Salapolis to show how to prepare home-made pasta like “orecchiette” and other local dishes.

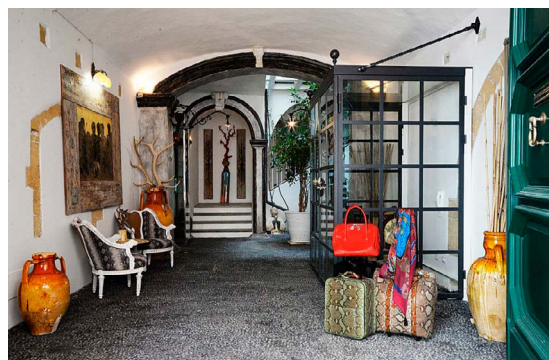


by Scott Allen Short

Scott Allen Short, born 13-04-1965 in New York, USA, is a partner at design boutique SALAMASTRA DETAILS with Francesco Olivetti and Edelin Salas Calderón. Salamastra was created in 2000 with visionary founder Marcello Barba. Salapolis Luxury Apartments was born in 2012 and since 2015 it has been managed directly by Salamastra.



Experiences by Salapolis is a line of services that aims to offer the tourist the opportunity of an immersive experience in the traditions of Gallipoli and Salento. Personalised guided tours, cultural events and, coming soon, a series of special food experiences. Discovering our culinary traditions is not just a question of learning our treasured home recipes but also in the choice of ingredients like fresh fish from the nearby market to homemade pasta with local grains. Everything is entrusted to the experts who will collaborate with us to share regional knowledge and flavors.





Palazzo Salapolis is a luxury accommodation created in a former Bourbon residence in the center of old Gallipoli. Near the Cathedral of St. Agata and the Convent of the Carmelite nuns, Salapolis consists of five independent apartments restored according to the vision of "Salamastra Details" creative staff and managed as a B&B.

The combination of unique materials and artistic design pieces creates a modern baroque experience which enhances the historical traditions of Gallipoli. With a mix of family hospitality and professional excellence, we aim to offer our guests comfort, exclusivity, and a memorable visit.

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

Clinova Medical Center
v.le Giotto 3E, sc. B
(prima porta a destra nel cortile)
00153 Roma
Telefono 06 87653833

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



VINYASA YOGA FLOW - YOGA PROOF

Students and members of Fao Staff Coop



by Janine Claudia Nizza

Janine Claudia Nizza is a Vinyasa Yoga Flow Teacher ERYT 1500 Senior Level 5 certified by Yoga Alliance International (Italian Division) and she is Master of 3rd level of Yoga certified by Endas. She is a trainer for instructors since 2016. She held Courses of Yoga for Fao Staff Coop members since 2012 participating with her teachings to spread the benefit of Vinyasa Yoga Flow since 2002 in Italy and United States

Yoga Flow Coordinator: paola.franceschelli@fao.org
visit web: www.yogaflow.it



Janine's style of teaching is one of true practice. While we move and stretch and play, Janine demonstrates for us that practice is not only the philosophy of yoga, but of being human. The practice of noticing our bodies, our balance, our breathing, reminds us to practicing this in living our daily lives.

I have often heard yoga teachers say, 'you are exactly where you need to be', Janine makes me feel this way without her having to explain it. But when Janine does speak I pay attention as her words come from a place of empathy and compassion. She is playful and light but there is considered intention in every word she shares. When I complimented her calming way of speaking, she told me it was because words, like seeds, need to be sown carefully so they may grow.

*Philippa Lyons, UK, Psychologist & Psychotherapist.
10 February 2024*



My Yoga Flow practice became the catalysis of great transformational changes on every level - physical, mental, emotional and spiritual. Every time I come to my Yoga Flow class, I turn my attention inward, breathe and remain focused throughout my practice. While my body smoothly shifts from one asana to another, my ujjayi breathing makes me stay mindful. I am in harmony with myself, with my yoga teacher and ultimately with the flow of life. I am a yogi now. I am enough. I am aligned.

Dinara Minikeeva, 45, Finance Officer at the Food and Agriculture Organization of the United Nations, 20 September 2018

Before trying Janine's Vinyasa Yoga Flow, I used to wonder for a couple of years from yoga center to yoga center around Rome. What I love about practicing with her, is the mindful guidance and continuous emphasis towards ujjayi (often called "oceanic breath"), which allowed me to finally understand what every yoga teacher meant when asking one to "breathe into the posture"!

Her heartfelt and strict guidance is what allows me to continuously go deeper into each asana by linking my breath to each movement and to flow with rhythm. As a wise yogi once said "As breath stills our mind, our energies are free to unhook from the senses and bend inward."

Her class, to me, is mindful movement, as fluid as solid, as light as deep. I am truly grateful for being able to practice with Janine.

Ana Giselle Kafie, 14 September 2018



VINYASA YOGA FLOW
with Janine Claudia Nizza

TUESDAYS AND THURSDAYS
13:00 TO 14:00 - GYM A

Classes are open to multi-level practitioners

4 classes: €60

8 classes: €100

FIRST CLASS FREE OF CHARGE (please join at any time)

Book your
Trial Class!



Annual Checkup

100% Covered by Cigna

 24hr Hotline



Open on Saturdays

Scan for more information



AFRICA: IL SORRISO DEL MONDO COS'È IL MAL D'AFRICA? È IL SORRISO DI CHI VIVE IN PARADISO

Sono tornata dal mio viaggio in Africa che ho raccontato nell'edizione di marzo, ed ora propongo alcune mie riflessioni sullo spirito profondo dei luoghi che ho visitato.



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

Quando ho messo piede in Africa sono rimasta scioccata dai tanti piccoli problemi da fronteggiare a partire da un numero esasperante di verifiche del visto ad opera di controllori improvvisati e pretestuosi in cerca di mance facili...scioccata dall'obbligo di togliere le scarpe e camminare a piedi nudi sul pavimento lurido durante i controlli allo scalo di Addis Abeba... scioccata per un nostro amico bloccato durante il "check in" e rimasto in aeroporto in attesa del prossimo imbarco a causa di un overbooking incomprensibile che non registra i nomi di pochi malcapitati ed ignari passeggeri che pure hanno prenotato tramite le agenzie di viaggio...e quando finalmente arrivi a destinazione e ti sistemi per iniziare la vacanza, devi fare i conti con i disagi quotidiani come le frequenti interruzioni di corrente, il pericolo di infezioni intestinali da scongiurare assolutamente. È lì che ti chiedi cosa abbia l'Africa di così speciale da sedurre chi la visita. Il mal d'Africa, a detta di chi ne è affetto, è quella nostalgia che ti rimane addosso fino alla tua prossima Africa....

Sono le luci, i colori, i vuoti e i pieni, i paesaggi estremi, surreali in cui la natura rigogliosa si manifesta nella sua massima espressione di forza e immensità. È l'alba e i tramonti spettacolari, il cielo plumbeo e l'acqua improvvisa, le nuvole e le magie. Quando cammini sulle spiagge bianche, il cielo non ti sovrasta ma ti penetra, l'aria non la respiri ma l'assapori, il caldo che ti entra nelle ossa è mitigato dai venti che spirano dal mare e ti avvolgono in una tiepida carezza.





Il mal d'Africa è la nostalgia del richiamo ancestrale della terra che ti assale mentre osservi la semplicità della vita di questa gente che accende il fuoco per cucinare e che pesca per mangiare. È fatica, impegno ma anche la bellezza delle piccole cose. E' la gioia contagiosa di chi vive con il sorriso in mezzo a tanta povertà dove tutto è vero, dove tutto è vita. È il piacere del tempo che scorre e non corre come succede nel nostro frenetico quotidiano. È la pace interiore, il distacco dalle cose terrene. Sono gli occhi profondi dei bambini e i loro sorrisi allegri, i loro canti e balli improvvisati sulla spiaggia, al ritmo di tamburi ricavati da secchi di plastica. È la gentilezza della gente che ti saluta e ti sorride anche se non ti conosce.

Il mal d'Africa è "Hakuna Matata" che tradotto dallo swahili significa "NESSUN PROBLEMA". Una frase che ha un significato profondo: è il mantra di chi ha imparato a non preoccuparsi delle cose banali. È l'invito ad abbracciare un modo di vivere privo di tensioni e tormenti, ad approcciare le sfide quotidiane in modo rilassato e sereno. Perché l'ansia non aiuta a risolvere i problemi. Guarda cielo, sole e mare...e sorridi alla vita.

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

AFRICA: THE SMILE OF THE WORLD.

WHAT IS SICKNESS OF AFRICA?

It is the SMILE of those who live in PARADISE.

I have returned from my trip to Africa which I reported in the March edition, and now I propose some of my reflections on the profound spirit of the places I visited.

When I set foot in Africa, I was shocked by the many small problems I had to face starting from an exasperating number of visa checks by improvised and specious inspectors looking for easy tips... shocked by the obligation to take off my shoes and walk barefoot on the filthy floor during the checks at the Addis Ababa airport... shocked for a friend of ours who was blocked during the “check in” and remained at the airport waiting for the next boarding due to an incomprehensible overbooking which does not record the names of a few unfortunate and unaware passengers who also booked through travel agencies... and when you finally arrive at your destination and settle down to start your holiday, you have to deal with daily inconveniences such as frequent power outages, the danger of intestinal infections which must be absolutely avoided. That's where you ask yourself what is so special about Africa that it seduces those who come to visit. The sickness of Africa, according to those who suffer from it, is that nostalgia that remains with you until your next Africa....

It's the lights, the colors, the voids and the fullness, the extreme, surreal landscapes in which lush nature manifests itself in its maximum expression of strength and immensity. It is the dawn and the spectacular sunsets, the leaden sky and the sudden rain, the clouds and the magic. When you walk on the white beaches, the sky does not overlook you but penetrates you, you don't breathe the air but you savor it, the heat that enters your bones is mitigated by the winds that blow from the sea and envelop you in a warm caress. Look at the sky, sun and sea and smile at life. The fullness, the extreme, surreal landscapes in which lush nature manifests itself in its maximum expression of strength and immensity.

The sickness of Africa is the nostalgia for the ancestral call of the land that assails you as you observe the simplicity of the life of these people who light the fire to cook and fish to eat. It is effort, commitment but also the beauty of small things. It is the contagious joy of those who live with a smile in the midst of so much poverty where everything is true, where everything is life. It is the pleasure of time that passes and does not run as happens in our frenetic daily life. It is inner peace, detachment from earthly things. It is the deep eyes of the children and their cheerful smiles, their improvised songs and dances on the beach, to the rhythm of drums made from plastic buckets. It is the kindness of the people who greet you and smile at you even if they don't know you.

The sickness of Africa is “Hakuna Matata” which translated from Swahili means “NO PROBLEM”. A phrase that has a profound meaning: it is the mantra of those who have learned not to worry about trivial things. It is the invitation to embrace a way of life free of tension and torment, to approach daily challenges in a relaxed and serene way. Because anxiety doesn't help solve problems. Look at the sky, sun and sea and smile at life.



Don't get lost while exploring the right insurance. **Clements has the coverage you need.**

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

Clements.com/FAO

☎ +44 (0) 330 099 0100
📞 +44 (0) 774 511 5988
📧 italy@clements.com



Have questions?

Scan to book a meeting!

Representatives from Clements are at the World Food Programme Service Centre on most Wednesdays each month. Check our calendar and book a meeting with us.

scan to learn more



**Global Aspirations
Without Limitation**

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

I GLUTEI, LA NUOVA FRONTIERA DEGLI INTERVENTI ESTETICI



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

“La regione dei glutei si conferma una delle aree su cui le nostre pazienti chiedono di più di intervenire”, spiega il dott. Mouallem. “Da un recente sondaggio effettuato sui nostri social, è emerso che insieme a cosce e fianchi, i glutei sono l’area del corpo su cui si desidera maggiormente agire”.

“Abbiamo richieste sia da parte di 20/30enni generalmente in forma, ma con adiposità localizzate e cellulite su glutei, coulottes de cheval, addome o fianchi in base alla struttura fisica di partenza o anche in seguito ad eventuali gravidanze. Spesso praticano sport e hanno effettuato già alcuni trattamenti di bellezza prima di arrivare alla medicina estetica per una soluzione più duratura e dai risultati più efficaci o veloci”.

“Abbiamo poi le esigenze espresse dalle donne che hanno compiuto 40 anni, che chiedono un rimodellamento corporeo, sia esso dovuto ad un aumento di peso, o ad una sospensione dell’attività fisica, ai cambiamenti del corpo dovuti a gravidanze, allattamento, e naturalmente anche alla menopausa”.

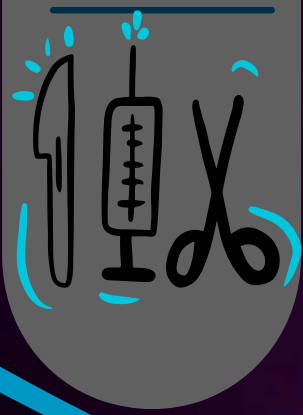
Tre sono le tecniche di rimodellamento:

Butt Lift: viene chiamato anche **BBL Brazilian Butt Lift** cioè il rimodellamento del lato B con lipofilling, si esegue una liposcultura con Vaser lipo e il Dr. Mouallem è uno dei pochissimi in Italia che lo fa.

La Vaser lipo permette di rimodellare il corpo e prendere il grasso pulito che viene prima filtrato e poi riutilizzato per rimodellare e dare una forma più bella.

Filler: in caso di pazienti magre e senza possibilità di avere il proprio grasso a disposizione, allora si potrebbe utilizzare l’acido ialuronico di ultima generazione con durata media di 12-18 mesi circa.

Protesi: poi ci sono le protesi glutei che vengono collocate sotto muscolo. E’ un intervento chirurgico attraverso una cicatrice piccola e nascosta dove viene collocata una protesi di silicone con forme e volumi di diverso tipo a seconda della forma del corpo.



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 of the 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

PASQUALINA'S GLUTEN-FREE CARROT CAKE



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

Carrot cake, with its origins speculated to be from Europe - be it England, France, Switzerland, or Denmark, became a delightful discovery for my family and I when we moved to America. This incredibly delicious cake quickly became one of our cherished favorites, which we've transformed it into a gluten-free delight, retaining all its original charm and taste.



We prepared this special dessert for a special dinner with family members, and it was such a hit that they ended up taking most of the cake home with them. And they are not even gluten-free! It's moments like these that fill me with immense joy, reaffirming my belief in the exceptional quality, taste, and flavors of our gluten-free version.

Enjoy! I know we have!



Prep Time: 40 minutes
Baking Time: 40 - 50 minutes
Servings: 6 - 8

Ingredients all purpose

- 2 ½ cups measure for measure gluten-free flour
- ¾ teaspoon xanthin gum (omit if gluten-free flour mix contains it)
- 1 ¼ teaspoon baking powder
- 1 teaspoon baking soda
- 2 teaspoon ground cinnamon
- ½ teaspoon ground ginger
- ¼ teaspoon ground cloves
- ½ teaspoon ground nutmeg
- ¼ teaspoon ground allspice
- ½ teaspoon salt
- 5 large eggs
- ¾ cup packed light brown sugar
- ⅓ cup pure maple syrup
- 2 teaspoons vanilla pure vanilla extract
- 1 small apple, peeled, cored and shredded (about ¼ cup - can sub with applesauce)
- ½ cup (100 mL) organic sunflower oil
- 3 cups finely shredded carrots (about 2 - 3 large carrots)
- ¾ cups walnuts, roasted and chopped



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



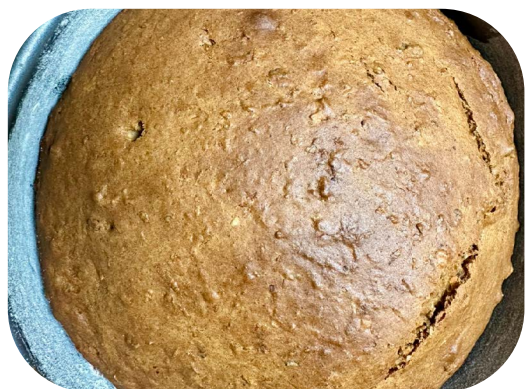
For Frosting:

- 8 ounces light cream cheese, room temperature
- 3 tablespoons unsalted butter
- 2 ½ - 3 cups powdered sugar
- 1 teaspoon pure vanilla extract
- ¼ teaspoon salt



Instructions

1. Preheat oven to 350°F/180°C. Line a round 9-inch springform pan with parchment paper, then coat with olive oil or butter and lightly dust with gluten-free flour, tapping out excess.
2. In a medium bowl, sift together flour, xanthan gum, baking powder, baking soda, cinnamon, ginger, cloves, nutmeg, allspice and salt. Mix well and set aside.
3. In a mixing bowl, add carrots and ½ cup of chopped walnuts. Mix well and set aside.
4. In the bowl of a standing mixer with paddle attachment, beat eggs and brown sugar until you have a fluffy and creamy consistency, about 8 to 10 minutes, then add maple syrup, vanilla, and mix well for another few minutes.
5. Reduce speed then add shredded apple and sunflower oil. Mix until well combined. Add flour mixture and carrot mixture, a little at a time, alternating between the two and mix until well combined.
6. Pour mixture into prepared pan and smooth the top with a spatula. Bake for 40 - 50 minutes or until a toothpick inserted into the center of the cake comes out clean, and the top springs back lightly when touched.
7. Place the pan on a wire rack and let cool in the pan for 10 minutes. Carefully remove the cake from the pan and on the wire rack to cool completely.





MARYMOUNT
INTERNATIONAL SCHOOL ROME

- Since 1946 -

TRANSFORMING THE WORLD THROUGH EDUCATION

World Class
International
Curriculum



Forest School



Leader in Technology



Well-being



Global Citizenship

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



Prepare Frosting While Cake Bakes:

8. In a large mixing bowl of a standing mixer fitted with a paddle attachment, beat the cream cheese and butter until well combined, about 3 to 4 minutes, stopping to scrape down the bowl as needed.

9. Reduce speed to low and slowly add 2 ½ cups of powdered sugar. Mix until well combined then continue adding the last ½ cup of sugar, until frosting reaches desired thickness and taste. The more sugar you add, the stiffer and sweeter it will be. Add the vanilla and salt and increase speed to medium high and beat until smooth, creamy and fluffier, about 5 minutes. Refrigerate to firm up a little while the cake continues baking and cools.



Putting It All Together:

10. Trim the top of the cake so that it is flat. Leave the cake as is, or you can cut the cake horizontally to create layers (we cut it in half). Using a spatula or icing knife, spread the frosting evenly between the layers before stacking them back together, then spread the top with a thick layer of frosting. Keep sides of the cake lightly frosted (we don't add the frosting to the sides) and decorate with remaining roasted walnuts.



Notes:

- * Use your favorite dairy-free or vegan cream cheese frosting recipe.
- * Store in an airtight container and refrigerated for up to 5 days.
- * Alternatively, cut cake into slices and individually freeze each slice in an airtight, freezer-safe storage container for up to one month. Remove and thaw slices as desired.



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

NONNA

“Nonna, cosa si fa se si è disperati?”

“Si cuce bambina mia. A mano, lentamente. Gustandosi ogni onda creata con le proprie dita.”

“Cucire fa allontanare la disperazione?”

“No. Cucendo tu la decori. La guardi in faccia. L'affronti. Le dai forma. L'attraversi. E vai oltre.”

“Davvero è così potente cucire a mano?”

“Certo cara. La gente non cuce più e per questo è disperata. Le sarte sanno che con ago e filo puoi affrontare qualsiasi situazione buia riuscendo anche a creare dei meravigliosi capolavori. Mentre muovi le tue mani è come se muovessi la tua anima in modo creativo. Se ti lasci trasportare dal ritmo ripetitivo del rammendo e del ricamo entri in un vero e proprio stato meditativo. Riesci a raggiungere altri mondi. Ed il groviglio di fili emotivi dentro di te si ammorbidisce. Senza fare null'altro.”

“Cosa s'impara cucendo?”

“Ad affrontare ogni punto. E basta. Senza pensare al punto successivo. Ci si focalizza sul punto presente, ad ogni cucitura. Che poi è quello che ci sfugge nella vita quotidiana. Siamo disperati perché pensiamo sempre al futuro. E così facendo il ricamo diviene disarmonico, confuso, poco curato.”

“Sì ma nonna... le preoccupazioni e le paure come si fanno a vincere con il cucito?”

“Bambina mia. Non le devi vincere. Le devi solo accogliere. E comprenderle. Cucendo tessi la trama della vita con le tue mani, sei tu a creare l'abito adatto a te stessa. Cucendo ti colleghi a quel filo sottilissimo che appartiene a tutta l'umanità e ai suoi misteri. Cucendo ti trasformi in un ragno che tesse la sua ragnatela raccontando silenziosamente al mondo tutti i segreti della vita. Intrecciando i fili, intrecci i tuoi pensieri, le tue emozioni. E ti colleghi al divino che è in te e che tiene in mano l'inizio del filo.”

-Elena Bernabè-



AVENTINO

POLIAMBULATORIO 38 MEDICAL OFFICES



Dr Gabriel E. Buntin
Orthopedic Trauma Surgeon
X-Ray and Ultrasound facilities
English – French – Italian – German

Dr Chrtistian 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.