



JUNE
2025

fao Casa gazette

Mensile - No 06 - 2025 - Reg. Trib. N. 574 dell'8/10/1990

- GIOIELLI NASCOSTI: TOSCANA E UMBRIA

- CURIOSITY CORNER

- THE BENEFITS OF THEATRE

- GIUGNO: FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE

- RACCONTO PER IMMAGINI

- IN MEMORY OF EDITH MAHABIR

ACI - ITALIAN AUTOMOBILE CLUB

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

DRY CLEANING SERVICE

TUESDAY 13:30 – 16:00 FAO ROOM E020
by appointment WFP SERVICE CENTRE 53142

FISCAL ADVISOR*

WEDNESDAY 10:00 – 12:30 FAO ROOM E014 53142
MONDAY 10:00 - 13:00 WFP SERVICE CENTRE

GADOI MEDICAL INSURANCE*

ONLINE 53142

GARMENT REPAIR AND TAILORING SERVICE

MONDAY 13:45 – 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 REPAIR SERVICE

WEDNESDAY 14:00 – 16:00 FAO ROOM E020 53142

BANKING CONSULTANCY

MONDAY 10:00 – 13:30 FAO ROOM E014 53142
THURSDAY 14:30 – 17:00 FAO ROOM E020
THURSDAY 10:00 – 12:30 WFP SERVICE CENTRE

SHIATSU-ACUPRESSURE TREATMENTS*

WEDNESDAY 16:30-19:00 FAO ROOM E020 53142
THURSDAY 9:00-14:00 FAO ROOM E020 - 16:30-19:00 FAO ROOM E008

DOCUMENTI RAPIDI - MULTISERVICE*

MONDAY 14:30 – 17:00 FAO ROOM E014 53142

FAO STAFF COOP SERVICES

** 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

THE 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:

Fahmi Bishay	Enrica Romanazzo
Barbara Hugonin	Catherine M. Stainier Benoit
Antje Kutzer	Umar Sheikh
Jane Lawrence	Nilar Andrea Chit Tun
Manuela Lombardi Conti	
Ilaria Lucchesi	
Antonio Maggio	
Silvia Mari	
Julia Matthews	
Susana Moraleda Guerrero	
Janine Claudia Nizza	
Federica Pagnoni	
Francesca Picozza	
Carla Pietrobattista	
Marco Praticó	
Pasqualina Raspaolo	
Suzanne Raswant	



TOURISM

- 6 **Gioielli Nascosti: Toscana e Umbria**
di Enrica Romanazzo

CURIOSITY CORNER

- 14 **The Colossus of the Apennines**
15 **Medieval Castles**

SOCIETY

- 18 **The Benefits of Theatre and the Stanislavkij Technique**
by Antonio Maggio

WELLNESS

- 22 **Burnout isn't just exhaustion, it's a silent resignation from yourself**
Umar Sheikh

FOOD&CULTURE

- 24 **Giugno: Frutta e Verdura di Stagione**

PHOTOGRAPHY

- 26 **Presentazione del libro fotografico "Racconto per Immagini"**

IN MEMORY

- 28 **Edith Mahabir**
By Enrica Romanazzo e Margaret Eldon

INFO

- 30 **FAO STAFF COOP Library**
by Jane Lawrence

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)

MONDAY 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 € 30 (single membership) or € 35 (family membership); while for the Associate Membership, only the annual fee is required (€ 30 for the single or € 35 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 AND SPORTS PAGE](#)

ext:

CARIBBEAN CULTURAL	<i>Ms S. Murray</i>	56875
HUMAN VALUES	<i>Ms R. Gupta</i>	55554
	<i>Mr Y. F. Larrinoa</i>	54295
THE ART OF LISTENING	<i>Ms A.K. Rothe</i>	53072
HOLISTIC MUSICOTHERAPY	<i>Ms M. Michon</i>	53142
EMBODIED PRESENCE	<i>Ms L. Belli</i>	54636
HUMMUSTOWN	<i>Ms S. Saker</i>	53964
POSITIVE THINKING	<i>Ms R. Gupta</i>	55554
PIANO AND MUSIC LESSONS	<i>Mr O. Memed</i>	53142
ITALIAN LANGUAGE	<i>Ms S. Galli</i>	53142
COURSES	<i>Ms R. Massaroni</i>	53142
	<i>Ms M. Teofili</i>	53142
SINGING LESSONS	<i>Ms K. Giola</i>	53142
GUITAR LESSONS	<i>Mr D. Martinelli</i>	53142

CHOIR

GOSPEL CHOIR	<i>Ms J. Garrison</i>	53142
---------------------	-----------------------	-------

DANCING

MODERN DANCE	<i>Ms A. Vignoni</i>	53547
ZUMBA	<i>Ms D. De Pascalis</i>	50025
FLOOR WORK	<i>Ms M. Persio</i>	53142
BROADWAY JAZZ DANCE	<i>Ms C. Di Donato</i>	53142

GYMNASTICS

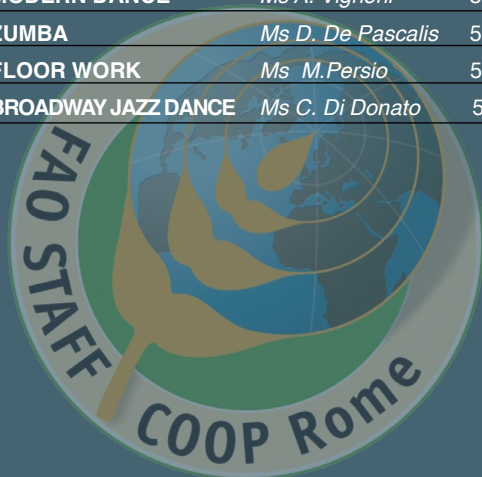
[CLICKABLE GYM PAGE](#)

ext:

ASHTANGA YOGA	<i>Mr M. Riggs</i>	56399
FELDENKRAIS	<i>Ms E. Larkin</i>	56399
FUNCTIONAL TRAINING	<i>Ms C. Romani</i>	53043
FULL BODY FIT	<i>Ms A. Steel</i>	50745
FITNESS & MUSCLE TONING	<i>Ms R. Fabbrini</i>	56364
VINYASA YOGA FLOW	<i>Ms P. Franceschelli</i>	54986
GYM MUSIC	<i>Ms D. Casalvieri</i>	52620
LOTTE BERK	<i>Ms C. Alderighi</i>	53067
PILATES	<i>Ms C. Bessy</i>	53679
TAI-CHI	<i>Ms P. Wu Min Yi</i>	53142
SHAOLIN KUNG FU	<i>Mr D. Kaplan</i>	53142
POSTURAL TRAINING	<i>Ms A. Hinrichs</i>	54070
TRADITIONAL YOGA	<i>Mr C. Maramici</i>	53142
GYM BOXE	<i>Ms M. Rijavec</i>	54715
PILATES + LBT (GAG)	<i>Ms S. Pisano</i>	53142
SOFT GYMNASTIC <i>(for retirees)</i>	<i>Mr G. Bartolucci</i>	53142

SPORTS

CRICKET	<i>Mr Ahmed Raza</i>	53126
PADEL	<i>Mr S. Evans</i>	53532
DARTS	<i>Mr B. Minjauw</i>	50081
FOOTBALL MEN	<i>Mr S. Evans</i>	53532
GOLF	<i>Mr A. Stocchi</i>	53142
TABLE TENNIS	<i>Mr F. Mongin</i>	55552
TENNIS	<i>Ms S. Holst</i>	52313
FEMALE VOLLEYBALL	<i>Ms V. Pierre</i>	56679
MALE VOLLEYBALL	<i>Mr M. Malara</i>	53142



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

GIUGNO È IL MESE IDEALE PER UNA VACANZA TRA FRESCHI RUSCELLI, IN VIAGGIO TRA NATURA E STORIA - BORCHI DA VISITARE TRA TOSCANA E UMBRIA

Esistono luoghi di confine fra una regione e l'altra, perfetti per trascorrere una vacanza di relax alla scoperta di differenti realtà paesaggistiche. La zona a confine fra Toscana e Umbria è una di queste e propone tantissime idee per escursioni indimenticabili.

Chiare, fresche e dolci acque è una lirica contenuta nel Canzoniere del poeta aretino Francesco Petrarca. Cominciamo il nostro viaggio dalla verde Umbria, ricca di dolci acque: qui sorgenti, fiumi, cascate, laghi ne incorniciano il paesaggio che appare come un quadro disegnato da un maestro del Rinascimento.



SATTIVAMENTE
MASSAGGIO AYURVEDA ROMA

*"Better to pay the man with the oil
and spare the medical expenses"*

Tamil proverb

AYURVEDIC TREATMENT, WHAT ARE THEY?

AYURVEDIC TREATMENT with oil SLOWS DOWN aging,
ELIMINATES fatigue and muscle aches, IMPROVES sleep,
physical strength and PROLONGS life.

Getting a treatment with herbal Ayurvedic medicated massage oils helps to:

- rebalance the physical, mind and energy levels
 - improve nervous system symptoms and disorders such as anxiety, insomnia, panic attacks, migraines, burnout
 - remove physical and mind fatigue
- ...and much more!



15% discount
for all UN staff

TRADITIONAL AYURVEDIC MASSAGE

massaggioayurvedaroma.it ✉ info@massaggioayurvedaroma.it ☎ +39 392 370 0659



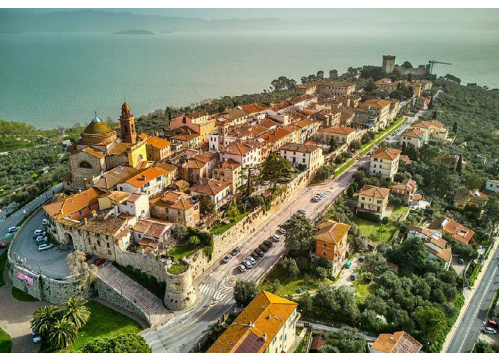
Partiamo da Roma per dirigerci verso Foligno e scoprire le meraviglie di **RASIGLIA**, un piccolo borgo situato a 648 m s.l.m., a circa 18 km dal capoluogo. Percorrendo le ex strade statali che conducono in alta Valnerina, possiamo ammirare l'incantevole paesaggio che si snoda lungo il fiume Menotre nell'omonima valle.

Rasiglia è conosciuta come “**Borgo dei ruscelli**” o “**Venezia dell'Umbria**” per via dei corsi d'acqua che attraversano il piccolo centro della frazione. Questo borgo è un minuscolo scrigno ricco di poesia che attrae visitatori durante la bella stagione per le suggestioni di un paesaggio unico: le case in pietra, attraversate da numerosi ruscelli, e i mulini ad acqua creano un'atmosfera magica e rilassante.



In questo pittoresco borgo delle sorgenti a partire dal medioevo, favorita dall'energia dell'acqua sfruttata per la movimentazione dei telai, si sviluppò una fiorente attività tessile.

La visita a Rasiglia merita un'incursione nella gastronomia locale per gustare gli **strangozzi al tartufo** e la **rocciata**, tipico dolce della tradizione umbra: una semplice e gustosa sfoglia arrotolata (arrocciata) con un ricco ripieno a base di mele e frutta secca.



Proseguiamo verso **PERUGIA** per sostare in uno dei laghi più belli del Centro Italia: **il Trasimeno**. Numerosi sono i borghi da visitare nei dintorni, ma sicuramente merita una menzione **CASTIGLIONE DEL LAGO** con i suoi monumenti e il suo paesaggio unico.



Da vedere anche l'**Isola Polvese**, la più grande delle tre isole del Trasimeno oggi parco scientifico-didattico. Altro borgo incantevole è **CITTÀ DELLA PIEVE**, patria del Perugino che conserva ancora oggi alcuni fra i migliori capolavori del celebre artista.

L 'ACQUEDOTTO MEDIEVALE DI PERUGIA

Una chicca che i turisti frettolosi spesso si perdono, ma che rappresenta l'anima autentica dell'ingegno italiano.

A Perugia esiste un sentiero sospeso tra cielo e storia, costruito quando Dante era ancora vivo. Questa venerabile struttura, realizzata nel lontano 1280, è un'opera d'ingegneria straordinaria: un acquedotto lungo 5 chilometri che attraversava colline e valli. Quello che rende questa struttura medievale davvero speciale è la brillante trasformazione che ha subito nei secoli successivi. Oggi l'antico acquedotto è diventato una passeggiata panoramica che collega 15 torri medievali tra colline e valli, permettendo ai visitatori di camminare letteralmente sulla storia. Immaginatevi di percorrere lo stesso tragitto dove un tempo scorreva l'acqua per un'intera città, ammirando il paesaggio dalle stesse posizioni strategiche che servivano per difendere Perugia. Il percorso offre un inedito panorama: viste mozzafiato sull'Umbria che pochi conoscono. Questa meraviglia perugina attende solo di essere scoperta dai viaggiatori che amano uscire dai sentieri più battuti.



Proseguiamo verso la Toscana per visitare **CHIUSI**, discendente dall'antica città etrusca di Chamars, che sotto il regno di Porsenna fu ricca e potente.

Francesca Furino

EMCC, EIA Senior Practitioner
Psychosynthesis
Mentor & Life Coach



[in francesca-furinodv](https://www.linkedin.com/in/francesca-furinodv)

FOLLOW THE *sun*
INSIDE *you*

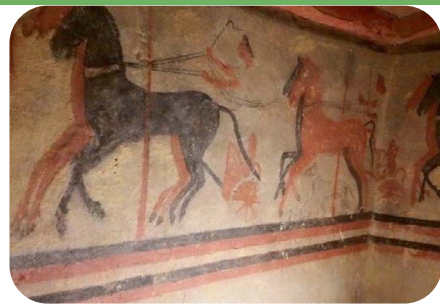
TRANSFORMATIONAL LIFE COACHING
Nurturing Awareness

Navigate transitions & change with clarity
Strengthen leadership & relational skills
Enhance resilience & work-life balance
Overcome limiting beliefs & unlock potential

Special discount for FAO Staff Coop Members

Book your online appointment:
info@donnavenusiana.com

Visitarla significa affrontare un viaggio nel tempo alla scoperta della cultura etrusca. Chiusi offre tantissimo sia sul piano storico che dal punto di vista artistico perché conserva numerosi documenti delle civiltà più affascinanti della storia: nel Labirinto e nel Museo Nazionale Etrusco è custodito un vero e proprio tesoro di reperti etruschi, ceramiche greche e romane provenienti dal territorio.



Sempre in Toscana organizziamo una giornata a **SAN CASCIANO DEI BAGNI**, famoso in tutto il mondo per le terme che da sempre fanno parte della sua storia. Questo è il luogo ideale per chi voglia rigenerarsi nelle chiare e dolci acque dei suoi bagni, immersi in uno splendido scenario naturale che anticipa la bellezza della Val d'Orcia. San Casciano è uno di quei piccoli borghi tipici della regione da cui godere del paesaggio incantevole della valle attraversata dall'omonimo fiume

Orcia, che si estende verso il Monte Amiata, caratterizzata da colline sinuose costellate di vigneti, uliveti e coltivazioni fino ai lidi marini, bellissimi agriturismo, casali isolati, viali di cipressi e campi di grano color dell'oro. Questi sono solo alcuni degli elementi che formano i fantastici ed armoniosi scenari della Val d'Orcia in cui il paesaggio con la sua natura incontaminata è protagonista assoluto.

La valle è un eccezionale esempio del ridisegno del paesaggio Rinascimentale, una terra dall'atmosfera quasi surreale e sospesa. Tanto da essere oggi un parco protetto, riconosciuta dall'UNESCO come Patrimonio dell'Umanità.



A pochi passi da San Casciano dei Bagni troviamo poi **CETONA**, annoverata tra i borghi più belli d'Italia per i suoi numerosi percorsi e monumenti artistici.

ANGHIARI, IL BORGO TOSCANO CHE HA CONQUISTATO L'AMERICA

Prima di lasciare la Toscana includiamo la visita ad una meta imperdibile che ha conquistato i visitatori americani attratti in particolar modo dai suoi vicoli pedonali che salgono e scendono dalla collina, dalla ricchezza di palazzi e chiese d'arte, dal panorama straordinario che abbraccia l'Umbria e gli Appennini, e da tutte le sue particolarità che permettono un'affascinante incursione nella storia....



Andiamo a visitare Anghiari, definito dai media statunitensi uno dei borghi più belli d'Italia e d'Europa

e che oggi si fregia della Bandiera Arancione del Touring Club Italiano.



Annual Checkup

100% Covered by Cigna*



24hr Hotline



Open on Saturdays

Scan for more information



*Your coverage might vary depending on your plan.
Contact us to find out.



Il borgo sorge su un colle non lontano dal confine con l'Umbria, immerso nella campagna a pochi chilometri da Arezzo, nella Valtiberina Toscana. La prima cosa che si svela agli occhi del visitatore, arrivando dalla pianura in questo splendido borgo medievale che domina la verde valle dell'alto Tevere, è il Borghetto, il cuore del paese antico, circondato da possenti mura cinquecentesche. Un altro elemento di spicco del paesaggio urbano all'interno delle mura è la torre dell'orologio, detta il Campano, insieme al Cassero, che costituì il primo nucleo del Castrum Anglaris, il borgo medievale fortificato.

La fama di Anghiari risale alla celebre battaglia che si svolse nella pianura sottostante il 29 giugno 1440, nella quale le truppe fiorentine sconfissero quelle milanesi, permettendo a Firenze di assumere il governo della città. Per omaggiare la vittoria, venne commissionato a Leonardo da Vinci il celebre affresco della Battaglia di Anghiari, andato purtroppo perduto.

Il borgo, ricco di testimonianze storiche, ospita il Museo della Battaglia di Anghiari, situato all'interno del cinquecentesco Palazzo del Marzocco, che conserva e valorizza le testimonianze dell'evento storico e artistico, fra le quali una rara opera seicentesca del fiammingo Gérard Edelinck, una delle più importanti copie dell'originale leonardesco scomparso, raffigurante la zuffa per lo stendardo.

Da visitare è l'antica Badia di San Bartolomeo, fondata dai monaci camaldolesi intorno all'anno Mille, il Palazzo Taglieschi, sede del Museo Statale in cui sono custodite opere di pregio. Da non perdere il Convento e Chiesa della Croce di Anghiari, fortemente legata alla personalità di San Francesco. Secondo la tradizione, il frate sarebbe passato dal borgo di ritorno da La Verna nel 1224 e qui, nel punto più alto, avrebbe piantato una croce fatta di rami.

Anghiari non è appetibile solo per gli appassionati di storia. Ce n'è anche per gli amanti delle escursioni nella natura toscana. Nelle immediate vicinanze di Anghiari si trova infatti il caratteristico **Parco dei Monti Rognosi e della Valle del Sovara**, uno dei più particolari e suggestivi della Valtiberina Toscana, che include la **Riserva Naturale dei Monti Rognosi** ed i suoi dintorni. A rendere questi monti così singolari è la composizione geologica: sono infatti costituiti interamente da ofioliti, dal greco ophis (serpente) e lithos (roccia), quindi "roccia del serpente", di origine magmatica e di colore prevalentemente verde scuro e nero, sulle quali cresce una vegetazione unica, con specie endemiche e rare. Il parco è attraversato dalla Via Ariminiensis, strada di collegamento tra Arezzo e Rimini sorta in epoca romana, oggi conosciuta anche come "strada maremmana". Insomma, di motivi per visitare Anghiari e dintorni ce ne sono davvero tantissimi... motivo per cui gli americani si sono innamorati di questi fantastici luoghi sospesi nel tempo.

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

THE COLOSSUS OF THE APENNINES: THE GIANT THAT GUARDS RENAISSANCE SECRETS

Located in the Medici Park of Pratolino, near Florence, the Colossus of the Apennines is a majestic sculpture 14 meters high, created in 1580 by the famous Giambologna. This extraordinary work of art is not just a sculpture, but a real architecture full of mysteries.

Inside the colossus are secret rooms and decorated caves, some of which housed hydraulic mechanisms and fountains. The statue's head, designed to contain a fireplace, would let smoke out of the giant's nostrils when the fire was lit, creating a unique scenic effect.

The colossus' left arm holds a sea monster that releases water from an underground stream, while his beard and hair, adorned with stalactites, symbolize the fusion between man and mountain.



A masterpiece that embodies the genius of the Renaissance, combining art, architecture and nature, and which continues to amaze visitors with its beauty and timeless magic.

IL COLOSSO DELL'APPENNINO: IL GIGANTE CHE CUSTODISCE SEGRETI RINASCIMENTALI

Situato nel Parco Mediceo di Pratolino, vicino a Firenze, il Colosso dell'Appennino è una maestosa scultura alta 14 metri, realizzata nel 1580 dal celebre Giambologna. Questa straordinaria opera d'arte non è solo una scultura, ma una vera e propria architettura piena di misteri.

All'interno del colosso si trovano stanze segrete e grotte decorate, alcune delle quali ospitavano meccanismi idraulici e fontane. La testa della statua, progettata per contenere un camino, faceva uscire il fumo dalle narici del gigante quando il fuoco era acceso, creando un effetto scenografico unico.

Il braccio sinistro del colosso stringe un mostro marino che sprigiona acqua da un ruscello sotterraneo, mentre la sua barba e i capelli, ornati da stalattiti, simboleggiano la fusione tra uomo e montagna.

MEDIEVAL CASTLES

The reason most medieval castle staircases were built to be extremely narrow and spiral in a clockwise direction is:

Since medieval castles were built primarily as fortifications, the staircases were designed to make it extremely difficult for enemies to fight their way up.

Since most soldiers were right-handed, they would have to round every curve of the inner wall before attempting to strike, inevitably exposing themselves in the process. The clockwise spiral staircase also allowed defenders to use the inner wall as a partial shield and allow them to swing their weapon unhindered by the curvature of the outer wall.

The stairs were also intentionally poorly lit and built to be uneven, making it even more difficult for the attackers to gain any sort of balance or momentum during their fight to take the castle.



CASTELLI MEDIEVALI

Il motivo per cui la maggior parte delle scale dei castelli medievali sono state costruite per essere estremamente strette e a spirale in senso orario è:

Poiché i castelli medievali furono costruiti principalmente come fortificazioni, le scale furono progettate per rendere estremamente difficile per i combattenti nemici combattere per risalire.

Poiché la maggior parte dei soldati erano destri, avrebbero dovuto arrotondare ogni curva del muro interno prima di tentare di colpire, inevitabilmente esponendosi nel processo. La scala a chiocciola in senso orario permetteva anche ai difensori di usare la parete interna come scudo parziale e di permettere loro di oscillare la loro arma senza essere ostacolati dalla curvatura della parete esterna.

Anche le scale erano intenzionalmente mal illuminate e costruite per essere irregolari, rendendo ancora più difficile per gli aggressori ottenere qualsiasi tipo di equilibrio o slancio durante la loro lotta per conquistare il castello.

The creator of the creative video series Bicycle Barbershop is bringing over 30 years of expertise directly to you: the celebrities transformation expert is now available to offer his exceptional services to you as well. You will love the whole experience not just the haircut. Book your appointment now!

Available in: English, French, Arabic and Italian.

By Abbas

+39 334 2031217
abbasnoorabbad
bicyclebarbershop
Via Alessandra Volta
16, Testaccio

HAVE YOU JUST MOVED TO ITALY AND DON'T KNOW HOW TO DEAL WITH ITALIAN BUREAUCRACY? COME TO US WE CAN HELP YOU TO SOLVE ALL BUREAUCRATIC PROBLEMS! WE CAN HELP YOU WITH...

The release of the fiscal code or with the request for a duplicate.

Your foreign driving license by making a legal translation or we can convert it into the Italian one.

SPEDIZIONI NAZIONALI E INTERNAZIONALI
SDA DHL
DIRECTA FedEx UPS
BUSTE, PACCHI, VALIGIE E PALLETS

We can help you with your worldwide shipments.



If you want to buy a used vehicle from a private individual, we can help you with the transfer of ownership.

Your car taken abroad by requesting nationalization with Italian plates and, by subscribing to our automatic service, we can remind you to pay the road tax due every year.



Discount up to 30% on third party liability, fire and health insurance premiums. And with the ACI card in case you need help on the street in any case.

Agreement available to all members of the FAO Staff Coop with a significant discount.



FAO Viale Aventino, 11 Room E14 TUE and FRI 09:30-12:00 ☎0657052893

📞3335609584 - ✉info@acisanlorenzo.it - ✉assicurazioni@acisanlorenzo.it

FROM MON TO FRI 09:00-13:00 and 14:30-18:00 ☎064469800



Automobile Club Roma
Delegazione San Lorenzo

LIGHT OVER ROME, LIGHT ON YOUR SKIN

5 Specialists on How to Enjoy the Sun Safely



Dr. Marta Grimaldi,
Dermatology



Dr. Maria Chiara Matteucci,
Pediatric Nephrology



Dr. Giuseppe Martinelli,
Gynecology



Dr. Iris Feingold,
Aesthetic Medicine



Dr. Gianluigi Bergamaschi,
Plastic Surgery

In Rome, summer light transforms everything. The June sun warms the piazzas, lights the Tiber, and wraps the cobblestones in gold. Days grow longer, terrace dinners return, and the sea beckons. It's the perfect moment to enjoy the Roman summer—but also the time to protect your skin. While the sun gives us life, energy, and vitamin D, it must be approached with care. Without proper protection, it can cause sunburn, premature aging, and melanoma. How can we enjoy the sun without risking our health? Five specialists share essential tips to care for your skin—without giving up summer.

1. "What's your skin type? Discover the best sun protection for you"

"Effective sun protection begins with knowing your skin type," explains our dermatologist. Each skin phototype needs a tailored sun care strategy. Age, season, and geographic location all affect the level of UV exposure risk. With the right knowledge, preventing sun damage is absolutely possible.

Do you know the best sunscreen and protective routine for your skin?

2. Children need double protection

"In children, sun exposure can quickly lead to dehydration and kidney strain," warns Dr. Maria Chiara Matteucci. High temperatures, excessive sweating, and poor hydration can disrupt electrolyte balance. The risks grow with age, activity, and time spent outdoors.

Prevention starts with water, shade, and sunscreen—do you know the signs of heat stress?

3. Intimate health in the heat

"Heat, sweat, and sun can upset the delicate balance of intimate areas," explains Dr. Giuseppe Martinelli. Sand, moisture, and synthetic clothing increase the risk of irritation and infections. Care should be tailored based on age, environment, and lifestyle.

Do you protect your intimate health as carefully as your skin?

4. Summer and aesthetic treatments: What to avoid

"The sun affects everything—from melanin production to treatment safety," says Dr. Iris Feingold. In summer, lasers, peels, and acids should be paused or modified. Focus on hydration and radiance now, and postpone corrective procedures until autumn.

Do you know which treatments are sun-friendly?

5. Preparing skin for surgery

"Sun-damaged skin responds poorly to surgery," explains Dr. Gianluigi Bergamaschi. Photoaging reduces elasticity and blood supply, impacting surgical results. If you're considering a cosmetic procedure, avoid sun exposure for several months and adjust your skincare in advance.

Is your skin ready for the best outcome?

Want to Learn More?

Explore expert insights and tips from our specialists on the Aventino Medical Group blog

Get ready for a **safe, radiant summer**.



Medical Director Dr. Catherine Marie Stainer Benoit - Via Sant' Alberto
Magno, 5 00153 Roma - P.IVA e COD. FISC. 14102651008

www.aventinomedicalgroup.com

Your medical specialists



An international group of doctors, surgeons
and healthcare professionals offer their
expertise in various areas of specialization.

Via Sant'Alberto Magno, 5 - 00153 Roma RM

Book an appointment  + 39 06 578 0738
our website: www.aventinomedicalgroup.com
or www.doctolib.it

Opening hours:
Monday to Friday 9am-7,30pm
Saturday 9am-2pm
info@aventinomedicalgroup.com

THE BENEFITS OF THEATRE AND THE STANISLAVSKIJ TECHNIQUE



ANTONIO MAGGIO

Hello! I'm Antonio Maggio, a Rome-based polyglot teacher, cultural mediator and expert in multilingual communication. I can speak seven languages, including my mother-tongue Italian, that I teach to people of any age and nationality. After several years of teaching experience all around the world, I moved to Rome, where I also study acting and write for my personal blog „Il Tè di Anthony“ (“Tea with Anthony”) (<https://insiemeperilteadelcinque.blogspot.com/>)

Have you ever had a theatrical experience? Theatre is not only fun: it offers a huge cultural and human growth, but also a professional development. As a matter of fact, theatre is highly recommended in the workplace as it facilitates communication, enhances creativity and empathy and improves team collaboration. We have to consider that each one of us can boast of a wide range of emotions: from joy to sadness, from calmness to anger, from pain to serenity. Theater works a great miracle: it allows us to draw on our emotional baggage, our deepest emotions and transform them into art, make a masterpiece of them!



One method that I have personally experienced and which has really changed my life is the Stanislavskij method, also called „The System“. Its name derives from its inventor Konstantin Stanislavskij (1863-1938), a Russian actor, director and theatre theorist, considered one of the greatest innovators of modern theatre.

The peculiarity of this acting technique is the focus on emotional truth, on authenticity, thus encouraging the actor to fully connect with the experiences of the characters they will have to play. The aim is to use personal experiences and imagination to create emotions as truthful as possible. For this reason, particular techniques such as the *emotional memory* (remembering personal experiences to recall similar emotions) and the so called magic if (“imagine how you would behave in a certain situation”) are used so that individuals can better understand the points of view of others in an extremely empathetic way.

As a matter of fact, Stanislavskij actors are taught to immerse themselves in the psychology of the character, experiencing their emotions as if they were their own. This process of self-confrontation and search for affinity between the actor and the character leads to a greater understanding of themselves, of their own reactions and inner world. Stanislavskij also emphasizes that acting is not only internal, but also manifested through the body. This requires actors to be aware of their bodies and use them in a way that is consistent with the emotions they are experiencing, leading to a greater awareness of their physique and its role in emotional expression.

And last but not least, the Stanislavskij system also requires significant teamwork between actors, who have to listen to and support each other to create an atmosphere of trust and collaboration. This process of interaction and exchange contributes to the personal growth of each actor, improving their awareness of themselves and others. Some consider the Stanislavskij school a bit old-fashioned. But are we really sure about it? Its technique has been used for a century by actors from all over the world and it is still considered one of the best methods to learn the art of acting. And it really is a great tool for everyone, regardless of your level or ability.

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 06 572 9921

Clinova Medical Center

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

Martedì 11,00-14.00
Venerdì 10,00-13,30

Mercoledì 14,00-19.00

Contatti

e-mail m.rotoli@alice.it

cellulare 3384314414

www.mauriziorotoli.it

convenzione diretta con
CIGNA Assicurazioni e DEBESI Assicurazioni
in ambedue gli studi

In my personal experience, the Stanislavskij acting classes have enabled me to fall in love with writing even more. As a matter of fact, to better understand the character and fully immerse yourself in their life and personal experiences, you are highly recommended to write an imaginary story about them before reading the play in its entirety. In this way, little by little, you will start to understand your character who, all of a sudden, will become one with you and will remain very much alive in your heart for the rest of your life.

Thanks to all the written tasks proposed during my acting classes, I have been able to identify myself completely with tens of characters of the world literature and make them extremely authentic while playing them in front of an audience. Besides, writing for theatre has ignited in me the desire to create my own blog ("Il Tè di Anthony" - Tea with Anthony), where I collect play scripts, poetry and stories of various kinds.

In conclusion, theater and the Stanislavskij system have changed my life and that of many of my colleagues, both from a professional and personal point of view, in everyday life and in any kind of interpersonal relationships. As a matter of fact, analyzing the stories of several characters and penetrating their minds in order to decipher their intentions and their most hidden emotions enables us to better understand ourselves and others, which results in a more zen approach to life and to those problems that very often pollute our mind and soul.

Try it and you won't be disappointed!

Antonio Maggio



FAST FUSION:

BASIL BREADCRUMBS & BURRATA

BY NILAR ANDREA, PRIVATE CHEF, RANGOON IN ROME



THE INGREDIENTS :

- One ball of fresh burrata
- Two handfuls of cherry tomatoes, halved
- One cup of day-old bread, torn or chopped into small pieces
- One tablespoon olive oil
- One clove of garlic, finely chopped
- A handful of fresh basil leaves
- One teaspoon sesame oil (optional for fusion flavor)
- Salt and black pepper to taste
- Optional: crushed chili flakes, lemon zest, or grated parmesan

THE NUTRITION FACTS:

Approx. 350–400 kcal | Protein: 12g | Carbs: 22g | Fat: 26g
Burrata offers a great source of calcium and protein, while cherry tomatoes provide antioxidants like lycopene and vitamin C. The fresh basil boosts anti-inflammatory compounds, and olive oil adds heart-healthy monounsaturated fats.

THE IMPACT ON HEALTH:

This dish supports gut health and cardiovascular function thanks to the olive oil and tomatoes. It provides a good balance of healthy fats, antioxidants and protein while staying relatively light. The basil and garlic offer immune-boosting properties. Enjoy it as a satisfying lunch or a light dinner without the post-meal heaviness. It's indulgent but balanced—proof that comfort food can be both delicious and nourishing.

A FRESH FUSION TWIST WITH COMFORTING TEXTURES

Light yet flavorful, rich yet refreshing, this dish is a celebration of contrasts. Inspired by Italian simplicity and fused with Asian flair, this quick recipe is perfect for when you want to impress with little effort.

The toasted basil breadcrumbs add crunch and aroma, the burrata gives you that soft luxurious creaminess, and the cherry tomatoes bring the brightness. Want to go vegan? Swap out the burrata for a plant-based cream or grilled tofu. Want to add protein? Try with a poached egg or smoked salmon.

INSTRUCTIONS

Set-up tip: Use a medium skillet and keep all elements prepped. This dish comes together fast.

1. Toast the Breadcrumbs
2. In a skillet, heat olive oil over medium heat. Add the chopped garlic and cook until fragrant but not browned. Toss in the bread pieces and stir to coat in oil. Toast for 3–5 minutes until golden and crispy. Add salt, pepper and the chopped basil at the end. Set aside.
3. Warm the tomatoes
4. In the same skillet, add a splash of olive oil if needed. Toss in the cherry tomatoes and sauté for 1–2 minutes until just warmed and slightly blistered. Add a dash of sesame oil for an unexpected twist, or keep it classic.
5. Plate & Serve
6. Place the burrata in the center of a serving dish. Arrange the sautéed tomatoes around it, then top generously with the basil breadcrumbs. Add optional toppings if desired. Serve with warm toasted bread or as is.

Done in under 10 minutes. This is fusion that feels like home.

 **Rangoon in Rome**
Private Chef & Catering Services

Private Chef Experience
Catering & Private Cooking Classes

For bookings and inquiries:
+39 388 800 64 22
rangooninrome@gmail.com
www.rangooninrome.com
 rangooninrome



BURNOUT ISN'T JUST EXHAUSTION, IT'S A SILENT RESIGNATION FROM YOURSELF

By Umar Sheikh, Clinical Hypnotherapist, Expert RTT and Reiki Practitioner

You don't have to collapse to know something's wrong.

Burnout rarely comes with a dramatic crash. More often, it slips in quietly.

One morning, your motivation feels dulled. You're working, performing, attending, but somewhere inside, you feel off. Tasks feel heavier. Even the things you care about start to feel distant.

This is common in large organizations, where people are driven by mission and purpose, burnout can be harder to recognize. You're doing meaningful work, often across time zones, in high-pressure contexts. You care. You show up. And that's exactly why burnout hits differently, because it doesn't just drain your energy; it dulls your connection to the impact you once loved making.



THE WARNING SIGNS YOU SHOULDN'T IGNORE

Burnout isn't a bad day or a stressful week, it's a pattern. And the earlier you recognize it, the easier it is to prevent.

- You wake up already tired, even after sleeping well.
- You're quicker to frustration or find yourself emotionally reactive.
- You lose interest in your work or feel disconnected from your goals.
- You struggle to focus or make decisions.
- You start pulling away from collaboration, from conversations, even from yourself.



These signs aren't failures. They're signals your body and mind are asking for recalibration.

FIVE WAYS TO PREVENT BURNOUT BEFORE IT HITS

1. Pause daily to check in.

Take five minutes, no screens, and ask: What am I feeling right now? What do I need? Even short, intentional breaks can shift how you manage pressure.

2. Learn your personal "burnout blueprint."

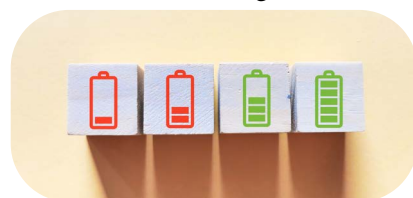
Some people withdraw, others overwork. Some numb with tasks, others with screens. Recognizing how you react to stress helps you intervene earlier.

3. Challenge your inner rules.

Many high performers operate under unconscious beliefs like "I must be available all the time," or "If I slow down, I'll fall behind." These internal scripts often lead us straight into burnout.

4. Add recovery to your routine, not just work.

Short walks, deep breathing, or even a mindful tea break can help regulate your nervous system far more effectively than powering through.



5. Redefine success beyond output.

You are not your inbox or your task list. Practice celebrating calm, presence and clarity as success markers, especially when the pressure is on.

AND IF YOU'RE ALREADY BURNED OUT? THERE'S STILL A WAY BACK

Burnout doesn't mean you've failed. It means your internal resources need realignment. You can recover, and not just by taking time off, but by returning to yourself.

In my practice, I regularly work with high-functioning professionals from international organizations, executive roles and demanding industries, who find themselves exactly where you might be now:

- Exhausted but still pushing.
- Losing clarity, drive or emotional stability.
- Wondering why nothing seems to help anymore.

Here's what's often missed: burnout isn't only about what you're doing, it's about how you've been taught to think, feel and believe about performance, worth and rest.

Many of us carry subconscious patterns formed years ago:

"If I rest, I'm lazy."

"If I don't say yes, I'll disappoint someone."

"I only matter when I deliver."

These beliefs become automatic and, over time, they become unsustainable.

But the good news is, they're not permanent. They can be identified, understood and reprogrammed.

YOU DON'T HAVE TO SACRIFICE YOURSELF TO DO MEANINGFUL WORK

If you're noticing the symptoms of burnout creeping in, or if you're deep in it right now, know this:

You are not alone, and you are not broken.

Burnout is not a personality flaw. It's a message. A signal that something needs to shift, not everything needs to stop.

Healing begins with one small choice: to pause, notice and act with compassion.

Whether you journal, speak to a colleague, attend a session, or simply create space to breathe more deeply, these are not luxuries. They are lifelines. And the more you practice them, the more resilient you become.

You've likely supported others through crises, change and challenge.

This is your permission to support yourself.

BURN OUT? TRAPPED in YOUR HEAD?

Let's change that in 1 to 3 sessions.

Umar Sheikh, Clinical Hypnotherapist, RTT Specialist
& Reiki.

(UK, Rome & online - in Rome this July)

Anxiety? Self-doubt? Old wounds running your life?
This isn't talk therapy. This is rewiring your mind, fast.
I help high-pressure professionals break free, in just 1 to 3 sessions.

 +447506 159585

www.umarstherapy.com

Umar's Therapy

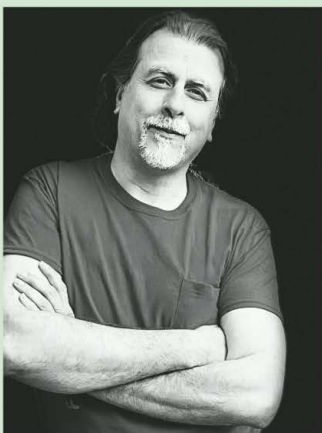


The key to changing your life

Hypnotherapy &
Rapid Transformational Therapy



10% DISCOUNT
FOR FAO STAFF



GIUGNO: FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE

La bella stagione è arrivata! Il mese di giugno segna l'inizio dell'estate, che riempie di colore i nostri piatti. Ecco la frutta e verdura di stagione da mettere in tavola questo mese:

Ciliegia, Fragola, Melone, Rabarbaro, Pesca, Pomodoro, Albicocca, Susina, Zucchini, Fave...

Gli antiossidanti sono molecole indispensabili per proteggere le nostre cellule.



Per capire a cosa servono gli antiossidanti, occorre innanzitutto comprendere che cosa sono i radicali liberi. I radicali liberi sono molecole prodotte naturalmente dall'organismo in piccole quantità. Ci sono però fattori esterni che aumentano la produzione di radicali liberi: inquinamento, fumo, alcol, stress, cattiva alimentazione, ecc.

I radicali liberi in eccesso attaccano le cellule del nostro organismo, alterandone la membrana e il codice genetico. Ciò contribuisce all'invecchiamento prematuro della pelle e all'insorgenza di patologie quali tumori, cataratta, artrite, malattie cardiovascolari e degenerative (sclerosi multipla, morbo di Alzheimer, ecc.).

Ma fortunatamente, abbiamo un'arma per lottare contro i radicali liberi: gli antiossidanti che sono presenti nella maggior parte degli alimenti di origine vegetale, in particolare nella frutta e verdura.

LA FRUTTA DI GIUGNO



La fragola è un'ottima fonte di vitamina C e flavonoidi, dei composti dalle molteplici proprietà e responsabili del suo bel colore.

Il melone è ricco di beta-carotene, da cui deriva il suo colore arancione. Stimola inoltre la produzione di serotonina, un neurotrasmettitore che promuove la calma.



La pesca è ricca di fibre, che aiutano a regolare la concentrazione degli zuccheri nel sangue e il transito intestinale. È anche un'eccellente fonte di vitamina C.

Il pomodoro è ricco di licopene, un potente antiossidante che aiuta a prevenire il cancro e patologie cardiovascolari e infiammatorie.



Il rabarbaro, ricco di fibre, migliora la digestione. È anche un ottimo antinfiammatorio naturale.



La susina ha una forma leggermente più rotonda della prugna, e la sua polpa si stacca più difficilmente dal nocciolo. Come la prugna, è ricca di fibre e ha proprietà lassative.

LA VERDURA DI GIUGNO

L'aglio fresco ha proprietà antiossidanti e antinfiammatorie, aiuta a prevenire il cancro e le malattie cardiovascolari e a combattere le infezioni causate da virus, funghi e parassiti.



Le fave, ricche di fibre e proteine vegetali, hanno un alto potere saziante. Sono anche una buona fonte di ferro.

I fagiolini sono tra le verdure più ricche di fibre e contribuiscono quindi alla sazietà, alla regolazione del transito e della glicemia. Hanno anche un effetto benefico sulla salute delle ossa.



La lattuga a costa lunga e l'insalata iceberg contengono degli antiossidanti, i carotenoidi, che vengono assorbiti meglio se accompagnati da una fonte di grassi, come l'olio d'oliva.

Il peperone è il re della vitamina C, una vitamina di cui siamo spesso carenti: ne contiene addirittura più di un'arancia! Tra i peperoni, quello rosso è il più ricco di vitamina C in assoluto.



I piselli sono un'ottima fonte di proteine vegetali. Sono anche ricchi di fibre e potenti antiossidanti.

Il ravanello, grazie al suo alto contenuto di oligoelementi, fornisce vitamine e minerali al nostro corpo. Ricco di zolfo (che a volte gli conferisce una nota piccante), stimola anche la digestione.



La rucola ha un sapore leggermente piccante. È un'ottima fonte di vitamina K e vitamina B9, e ha notevoli proprietà antiossidanti.

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



PRESENTAZIONE DEL LIBRO FOTOGRAFICO GRAFFITI “RACCONTO PER IMMAGINI” DI GIANNI PINNIZZOTTO

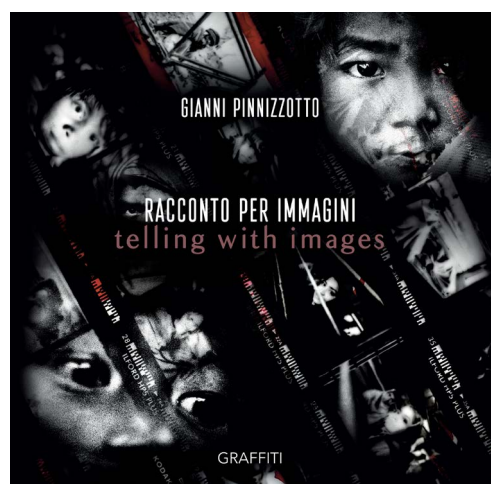
DOMENICA 15 GIUGNO 2025 ORE 18

LIBRERIA SPAZIO 7 - VIA DEI BARBIERI, 7 - 00186 ROMA - INGRESSO LIBERO

Nella splendida cornice della Libreria Spazio 7 a Roma, il 15 Giugno 2025 alle ore 18 si terrà, in collaborazione con l'Associazione **Ideerranti**, l'evento di presentazione del trentaduesimo libro della Casa Editrice **GRAFFITI**, un'opera preziosa che riunisce alcuni tra gli scatti più significativi del fondatore e direttore, il Maestro **Gianni Pinnizzotto**.

Tre reportage, oltre 120 scatti in bianco e nero, realizzati tra America Latina e Asia nel corso di anni di lavoro sul campo. Il libro è un esempio autentico di fotogiornalismo che racconta con umanità e sensibilità le storie di chi troppo spesso resta invisibile.

Il volume si apre con **“Brividi d'India”**, un reportage potente che documenta l'ondata di freddo estremo che colpì l'India, aggravando le condizioni già durissime di milioni di persone che vivono in estrema povertà. Le immagini non mostrano solo la sofferenza, ma anche la forza e la resistenza quotidiana di chi sopravvive ad un'esistenza durissima.



Il secondo racconto fotografico ci conduce a Cusco, in Perù, nel reportage **“Lo sguardo opposto”**. In una città frequentata da turisti diretti a Machu Picchu, l'autore sceglie di raccontare l'altra Cusco, quella meno visibile: quella dell'ospedale pubblico, dove medici e infermieri combattono ogni giorno contro la carenza di mezzi per curare la popolazione locale. Le fotografie catturano volti, mani, attese e gesti, tra luce e ombra, dando corpo alla lotta silenziosa per il diritto alla salute.



Infine, in *“Wat Phra Baht Nam Phu – Il Monastero dell’HIV”*, ci troviamo a 160 chilometri a nord di Bangkok, in un monastero-ospedale che accoglie malati terminali di HIV, tra cui molti giovani monaci. A guidare questa comunità è Michael Serrano, missionario cattolico che da anni si prende cura dei pazienti con amore e dedizione. Un racconto intimo e rispettoso che dà voce ad un luogo e una storia pressochè sconosciuta.

Non si tratta solo di un libro fotografico, ma di un’opera che invita a guardare oltre, a soffermarsi, a riflettere. L’evento di presentazione vedrà la partecipazione dell’autore e sarà arricchito da un dialogo che affronterà i temi cruciali emersi nei reportage, oltre alla responsabilità del fotogiornalismo oggi, la forza del bianco e nero come linguaggio narrativo, e l’impegno di restituire centralità alle storie umane dimenticate.



Un incontro che si preannuncia non solo come una semplice presentazione editoriale, ma come un autentico momento di confronto, dove fotografia e impegno sociale si intrecciano in un potente *“Racconto per Immagini”*.

Info - tel 0645439313 - whatsapp: 3516532306 - www.giannipinnizzotto.com
www.graffitiscuola.it - casaeditricegraffiti@gmail.com

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

EDITH MAHABIR*25 luglio 1955 - 19 maggio 2025*

Ciao Edith, ci hai lasciati in silenzio senza darci la possibilità di capire cosa ti fosse successo, di offrirti quell'aiuto che tu in vita non hai mai negato a chi ne aveva bisogno. Sei sempre stata dalla parte dei deboli, hai sempre lottato con il coraggio di chi non ha paura di esporsi quando si tratta di combattere un'ingiustizia. Sei sempre stata al mio fianco nelle battaglie più dure. Ho nitido il ricordo della prima volta che ti incontrai e che mi porterò sempre nel cuore.



Hai lasciato un grande vuoto tra chi ha avuto la fortuna di conoscerti. Abbiamo perso un'anima buona che si prodigava per alleviare i disagi di tutti, soprattutto dei bimbi poveri. "Io che sono cresciuta nella strada so cos'è la miseria" mi dicevi una volta con la tua pacatezza, la virtù dei forti. Grazie alla tua forza interiore hai trasformato la tua vita in un successo che hai sempre condiviso con i meno fortunati. Voglio ricordarti così: sorridente, generosa, instancabile. Ed immaginarti adesso in compagnia di un coro celeste che ti accompagna nel tuo sonno eterno. Ora che potrai finalmente riposare in mezzo agli angeli.

Enrica Romanazzo

Someone once said to me that it is the good ones that die earlier than others. In the case of Edith, this is certainly true. She was kind, honest, straightforward, steadfast in her beliefs, loyal and dedicated to the work of helping others. She was an indefatigable organizer of charity events. Many sought her assistance, knowing they would meet with kindness and help. She will be missed.

Margaret Eldon



MARYMOUNT
INTERNATIONAL SCHOOL ROME

- Since 1946 -

TRANSFORMING THE WORLD THROUGH EDUCATION

Forest School



World Class
International
Curriculum



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



FAO STAFF COOP LIBRARY



by Jane Lawrence

Jane Lawrence is an FAO pensioner, who worked in several departments and was one of the first staff members to work part-time.

The FAO Staff Coop Library has existed since the late 1950's and is part of the history of FAO. It is run voluntarily by FAO pensioners, and offers a warm environment for browsing the books and for a friendly chat with other visitors. Over the years it has accumulated many books in English, French, Spanish and Italian, fiction and non-fiction. There is a large paperback section, which is very popular with readers.

Normal library duties consist of assisting clients when taking out and returning their books, helping them find specific authors/titles, as well as making sure that all books are in alphabetical order on the shelves. Books must be accurately put in the correct category in order to be able to immediately locate what our members are looking for. Regular stock-taking, which involves checking thousands of books, also takes place. Recently published books (selected from best-seller websites) are purchased on a regular basis, and books in good condition are accepted as donations. Our Librarian is responsible for the accession of books and their registration by author and title in the card-filing system, repairing damaged books and the withdrawal of old books. Our Secretary is responsible for maintaining the files, preparing documents in the computer, e.g. the duty roster, schedules, notices, checking new and old member card indexes and other secretarial duties.

We have recently completed a membership review: over 1,500 staff as enrolled in the library, so we tried contacting them all to ascertain their interest. We are encouraging more staff to join for a one-off membership fee of €10. There is also a small charge for borrowing books. These are our only incomes in order to be able to purchase new books. A particularly successful initiative is the periodic sale of books. We have organized several book sales and many books are sold at an advantageous price. Books on the shelves which are normally only for borrowing can also be bought. It is not necessary to be a member of the Library if you wish to buy books. Also, last Christmas, we offered a "surprise" book, wrapped in festive paper, as a gift for our members. We welcome suggestions for books/authors which you would like us to buy, and we have a suggestion tray for you to leave your proposals.

We shall be happy to see you in the Library, so please come and visit us on Tuesdays, Wednesdays and Fridays in Room E-008, from 11:30 to 14:00.
Much good reading awaits you!

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 Vittorio Rinaldi
Otolaryngology ENT
Italian - English

Physiotherapeutical Centre
Allianz, De Besi/MSH e Cigna

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.