



**FEBRUARY**  
**2025**

# fao Casa gazette

Mensile - No 02 - 2025 - Reg. Trib. N. 574 dell'8/10/1990

- BUON SAN VALENTINO

- GIOIELLI NASCOSTI: VALLE D'AOSTA

- LA CHIESA DI SANTA MARIA  
IN VALLE PORCLANETA

- THE FAO STAFF COOP LIBRARY  
IMPROVES YOUR HEALTH - PART 3

- THE IMPACT OF UNADDRESSED  
CHILDHOOD TRAUMA

- SUNFLOWER BUTTER



## 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  
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\*

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

---

## GARMENT REPAIRS AND TAILORING SERVICES

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 REPAIRS

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

---

## BANKING CONSULTANCY

MONDAY 10:00 – 13:30 / FAO ROOM 014 53142  
THURSDAY 14:30 – 17:00 / FAO ROOM 024  
THURSDAY 10:00 – 12:30 / WFP SERVICE CENTRE

---

## SHIATSU-ACUPRESSURE TREATMENTS\*

WEDNESDAY 16:30-19:00 / FAO ROOM 020 53142  
THURSDAY 9:00-14:00 / FAO ROOM E020 - 16:30-19:00/FAO ROOM E008

---

*\* 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**

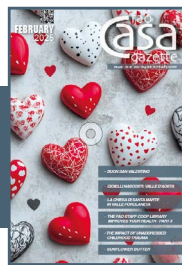
The "FAO CASA GAZETTE"  
is the registered title of  
the journal of the FAO STAFF COOP

## THE FAO STAFF COOP BOARD

<b>Chairperson:</b>	Enrica Romanazzo
<b>Vice-Chairperson:</b>	Shaza Saker
<b>Secretary:</b>	Giancarlo Trobbiani
<b>Treasurer:</b>	Shaza Saker
<b>Publicity Officer:</b>	Enrica Romanazzo
<b>Sport Activities:</b>	Raffaella Dirat
<b>Cultural Activities:</b>	Antonella Alberighi
<b>Members:</b>	Mario Mareri Cinzia Romani Antonio Stocchi

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

<b>Contributors:</b>	Barbara Hugonin Antje Kutzer Manuela Lombardi Conti Ilaria Lucchesi Silvia Mari Janine Claudia Nizza Federica Pagnoni Carla Pietrobattista Marco Praticó Pasqualina Raspaolo Enrica Romanazzo Catherine M. Stainier Benoit Umar Sheikh
----------------------	--



## POETRY

- 6 **L'espressione dell'amore**  
di Barbara Hugonin

## INFO

- 7 **Buon San Valentino -**  
"Quando ho incominciato ad amarmi"  
di Charlie Chaplin

## TOURISM

- 10 **Gioielli Nascosti: Valle d'Aosta**  
di Enrica Romanazzo

## WELLNESS

- 18 **Shiatsu Treatments (Acupressione)**  
by Antje Kutzer

## ART&CULTURE

- 20 **La Chiesa di Santa Maria in Valle Porclaneta**  
di Carla Pietrobattista

## INFO

- 22 **The FAO Staff Coop Library Improves Your Health – part 3**  
by Manuela Lombardi Conti

## WELLNESS

- 24 **Unravelling the invisible chains: the impact of unaddressed childhood trauma**  
di Carla Pietrobattista

## FOOD&CULTURE

- 28 **Sun-kissed Sunflowers and Nutty Twist**  
by Pasqualina Raspaolo

Typewritten electronic contributions for the FAO CASA Gazette are welcome. These can be articles, poems, drawings, photographs, etc. In fact, anything interesting that staff members and/or their families in Rome or in the field may wish to contribute. These contributions can be in English, French, Italian or Spanish.

No anonymous material will be accepted, and the Editor reserves the right to choose and/or reject material that is not in keeping with the ethics of the Organization. Send contributions electronically to the Editor at [fao-staff-coop@fao.org](mailto: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](http://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](mailto:fao-staff-coop@fao.org) – Website: [www.faostaffcoop.org](http://www.faostaffcoop.org)



# FAO STAFF COOP

## JOIN OUR ACTIVITIES



### CULTURAL [CLICKABLE CULTURAL AND SPORTS PAGE](#)

ext:

<b>CARIBBEAN CULTURAL</b>	<i>Ms S. Murray</i>	56875
<b>HUMAN VALUES</b>	<i>Ms R. Gupta</i>	55554
	<i>Mr Y. F.D. Larrinoa</i>	54295
<b>HUMMUSTOWN</b>	<i>Ms S. Saker</i>	53964
<b>POSITIVE THINKING</b>	<i>Ms R. Gupta</i>	55554
<b>PIANO AND MUSIC LESSONS</b>	<i>Mr O. Memed</i>	53142
<b>ITALIAN LANGUAGE COURSES</b>	<i>Ms S. Galli</i>	53142
	<i>Ms R. Massaroni</i>	53142
	<i>Ms M. Teofili</i>	53142
<b>SINGING LESSONS</b>	<i>Ms K. Giola</i>	53142
<b>GUITAR LESSONS</b>	<i>Mr D. Martinelli</i>	53142

### CHOIR

<b>GOSPEL CHOIR</b>	<i>Ms J. Garrison</i>	53142
<b>POLYPHONIC CHOIR</b>	<i>Ms M. Kranner</i>	52396

### DANCING

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

### GYMNASTICS

[CLICKABLE GYM PAGE](#)

ext:

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

### SPORTS

<b>CRICKET</b>	<i>Mr Ahmed Raza</i>	53126
<b>PADEL</b>	<i>Mr S. Evans</i>	53532
<b>DARTS</b>	<i>Mr B. Minjauw</i>	50081
<b>FOOTBALL MEN</b>	<i>Mr S. Evans</i>	53532
<b>GOLF</b>	<i>Mr A. Stocchi</i>	53142
<b>TABLE TENNIS</b>	<i>Ms B. Killerman</i>	55552
<b>TENNIS</b>	<i>Ms S. Holst</i>	52313



ALL ACTIVITIES ARE FOR STAFF COOP MEMBERS ONLY

# *“L'espressione dell'amore”*

*“Si chiama cura la più alta espressione dell'amore.*

*Per me è quella rara forma di bene, tanto forte da farsi carico di un pezzetto di dolore dell'altro,*

*perché diventi un po' più leggero.*

*È quell'attenzione a proteggere i sogni dell'altro come fossero i propri,*

*a gioire delle vittorie,*

*a incoraggiare nelle difficoltà.*

*È quella delicata capacità di saper guarire l'anima,*

*è quel modo di abbracciare,*

*che sa mettere a posto tutti i pezzi.*

*Per me è un po' come l'ingrediente segreto che dona un sapore diverso da tutti gli altri.*

*È capace di sorprendere come il profumo delle prime rose, dopo che le hai protette tutto l'inverno.*

*È come due occhi che ti parlano, che vedono la tua stanchezza, e prima che tu possa dire qualsiasi cosa,*

*ti rispondono :” vieni qua, adesso a te ci penso io”.*

*È la cura la più alta espressione dell'amore,*

*si nutre di piccole cose che diventano grandi,*

*di particolari che solo pochi sanno vedere,*

*di parole dette al momento giusto.*

*È la cura la più alta espressione dell'amore perché c'è sempre il noi al posto dell'io.*

*Autore: Barbara Hugonin®*





## *Buon San Valentino*

*Nel giorno che celebra l'amore, affrontiamo il tema di questo sentimento che significa fiducia e rispetto, con una poesia attribuita a Charlie Chaplin. Sembra che la abbia scritta all'età di 70 anni. La poesia è un invito a conoscere sé stessi per saper gestire i propri sentimenti e il rapporto con gli altri. È un inno all'amore nella sua forma più evoluta, in grado di generare passione per la vita. È un promemoria per tutti coloro che, non riuscendo ad amarsi, cercano la felicità all'infuori di sé stessi.*



### **QUANDO HO INCOMINCIATO AD AMARMI**

*di Charlie Chaplin*

Quando ho cominciato ad amarmi davvero e ad amare, mi sono reso conto che il dolore e la sofferenza emotiva servivano a ricordarmi che stavo vivendo in contrasto con i miei valori. Oggi so che questa si chiama **AUTENTICITÀ**.

Quando ho cominciato ad amarmi davvero e ad amare, ho capito quanto fosse offensivo voler imporre a qualcun altro i miei desideri, pur sapendo che i tempi non erano maturi e la persona non era pronta, anche se quella persona ero io. Oggi so che questo si chiama **RISPETTO**.

Quando ho cominciato ad amarmi davvero e ad amare, ho smesso di desiderare una vita diversa e ho compreso che le sfide che stavo affrontando erano un invito a migliorarmi. Oggi so che questa si chiama **MATURITÀ**.

Quando ho cominciato ad amarmi davvero e ad amare, ho capito che in ogni circostanza ero al posto giusto e al momento giusto e che tutto ciò che mi accadeva aveva un preciso significato. Da allora ho imparato ad essere sereno. Oggi so che questa si chiama **FIDUCIA IN SE STESSI**.

Quando ho cominciato ad amarmi davvero e ad amare, non ho più rinunciato al mio tempo libero e ho smesso di fantasticare troppo su grandiosi progetti futuri. Oggi faccio solo ciò che mi procura gioia e felicità, ciò che mi appassiona e mi rende allegro, e lo faccio a modo mio, rispettando i miei tempi. Oggi so che questa si chiama **SEMPLICITÀ**.

Quando ho cominciato ad amarmi davvero e ad amare, mi sono liberato di tutto ciò che metteva a rischio la mia salute: cibi, persone, oggetti, situazioni e qualsiasi cosa che mi trascinasse verso il basso allontanandomi da me stesso. All'inizio lo chiamavo "sano egoismo", ma oggi so che questo si chiama **AMOR PROPRIO**.

Quando ho cominciato ad amarmi davvero e ad amare, ho smesso di voler avere sempre ragione. E così facendo ho commesso meno errori. Oggi so che questa si chiama **UMILTÀ**.

Quando ho cominciato ad amarmi davvero e ad amare, mi sono rifiutato di continuare a vivere nel passato o di preoccuparmi del futuro. Oggi ho imparato a vivere nel momento presente, l'unico istante che davvero conta. Oggi so che questo si chiama **BENESSERE**.

Quando ho cominciato ad amarmi davvero e ad amare, mi sono reso conto che il mio Pensiero può rendermi miserabile e malato. Ma quando ho imparato a farlo dialogare con il mio cuore, l'intelletto è diventato il mio migliore alleato.

Oggi so che questa si chiama **SAGGEZZA**.

Non dobbiamo temere i contrasti, i conflitti e i problemi che abbiamo con noi stessi e con gli altri perché perfino le stelle, a volte, si scontrano fra loro dando origine a nuovi mondi. Oggi so che questa si chiama **VITA**.

*On the day that celebrates love, we address the theme of this feeling which means trust and respect, with a poem attributed to Charlie Chaplin. It seems that he wrote it at the age of 70.*

*This poem is an invitation to know oneself in order to be able to manage one's feelings and relationships with others. It is a hymn to love in its most evolved form, capable of generating passion for life. It is a reminder to all those who, failing to love themselves, seek happiness outside of themselves.*

## **AS I BEGAN TO LOVE MYSELF** by Charlie Chaplin



“As I began to love myself I found that anguish and emotional suffering are only warning signs that I was living against my own truth. Today, I know, this is “AUTHENTICITY”.

As I began to love myself I understood how much it can offend somebody if I try to force my desires on this person, even though I knew the time was not right and the person was not ready for it, and even though this person was me. Today I call it “RESPECT”.

As I began to love myself I stopped craving for a different life, and I could see that everything that surrounded me was inviting me to grow. Today I call it “MATURITY”.

As I began to love myself I understood that at any circumstance, I am in the right place at the right time, and everything happens at the exactly right moment. So I could be calm. Today I call it “SELF-CONFIDENCE”.

As I began to love myself I quit stealing my own time, and I stopped designing huge projects for the future. Today, I only do what brings me joy and happiness, things I love to do and that make my heart cheer, and I do them in my own way and in my own rhythm. Today I call it “SIMPLICITY”.

As I began to love myself I freed myself of anything that is no good for my health – food, people, things, situations, and everything that drew me down and away from myself. At first I called this attitude a healthy egoism. Today I know it is “LOVE OF ONESELF”.

As I began to love myself I quit trying to always be right, and ever since I was wrong less of the time. Today I discovered that is “MODESTY”.

As I began to love myself I refused to go on living in the past and worrying about the future. Now, I only live for the moment, where everything is happening. Today I live each day, day by day, and I call it “FULFILLMENT”.

As I began to love myself I recognized that my mind can disturb me and it can make me sick. But as I connected it to my heart, my mind became a valuable ally. Today I call this connection “WISDOM OF THE HEART”.

We no longer need to fear arguments, confrontations or any kind of problems with ourselves or others. Even stars collide, and out of their crashing new worlds are born.

Today I know “THAT IS 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

CAR INSURANCE

HOUSEHOLD EFFECTS

HEALTH  
DISABILITY

LIFE

PROFESSIONAL LIABILITY

PERSONAL ACCIDENT

TRAVEL



**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





## *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.*

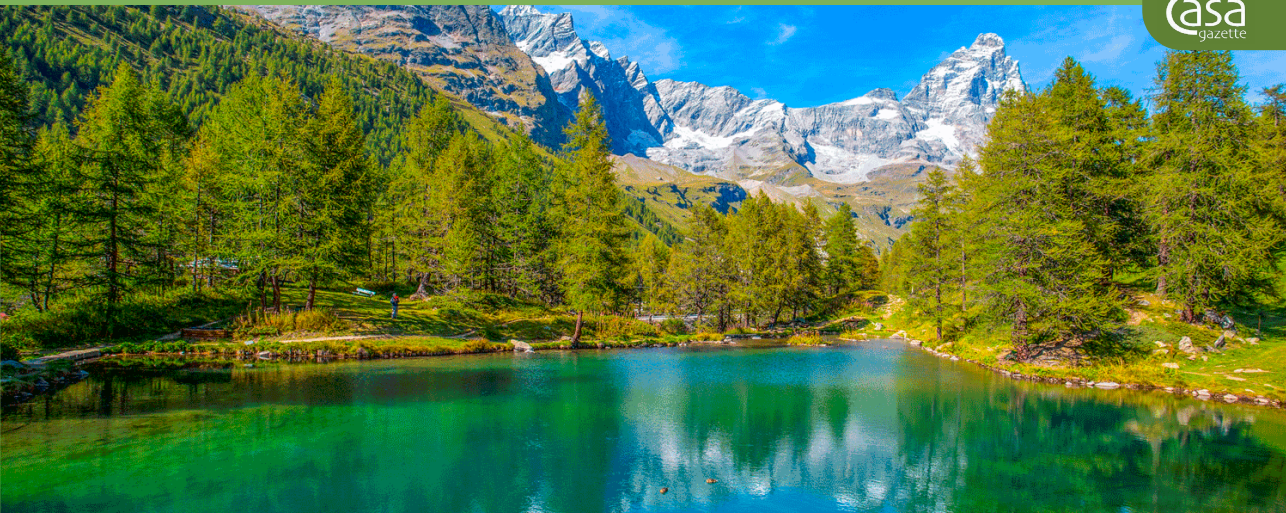
*Un'Italia che si concentra soprattutto nel cuore del Belpaese.*

*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*

## LA VALLE D'AOSTA

*Nella botte piccola c'è buon vino.... la Valle d'Aosta, la regione più piccola d'Italia, è quella che vanta le cime più alte dell'arco alpino, i più grandi ghiacciai, le più ampie forme di pianori sospesi....Ed anche ottimi vini, risultato della tradizione che affonda le radici nell'antichità.*

Questa regione montuosa situata sulle Alpi occidentali, a nord-ovest dell'Italia al confine con Francia e Svizzera, nota per i famosi resort sciistici di Courmayeur e Cervinia, offre il fantastico scenario dei picchi innevati del Monte Bianco, del Gran Paradiso, del Monte Rosa e del Cervino che dominano un territorio disseminato di castelli e fortezze medievali.

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



**NATIONAL  
TRANSPORT**



**INTERNATIONAL  
TRANSPORT**



**REMOVALS  
IN ROME**



**TRASLOCHI**  
**sestito**

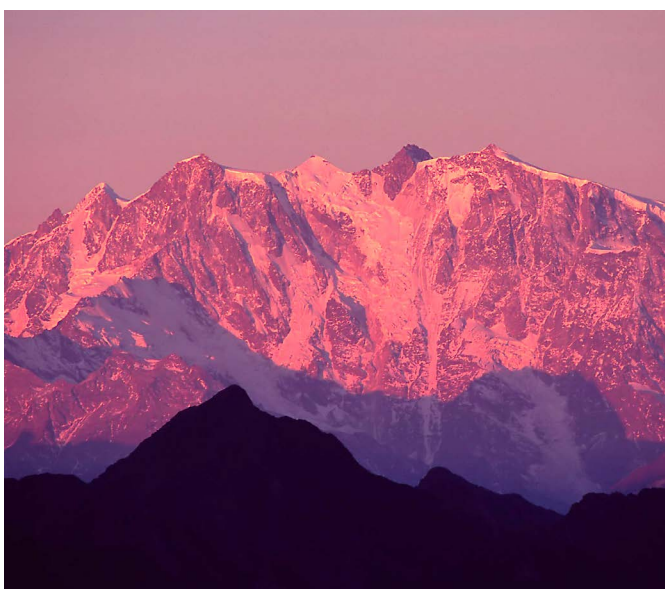
**S.S.T. MULTISERVIZI SRL**

**Tel. (+39) 0774 345201 - [www.sestito.eu](http://www.sestito.eu)**

## IL CASTELLO DI SAINT PIERRE

Lo scenografico Castello di Saint Pierre, uno tra i più antichi manieri della regione, sembra uscito da una fiaba... Collocato su uno sperone roccioso in località Tache, inconfondibile per la sua foggia fiabesca, rappresenta un unicum nel suo genere. Le famose quattro torrette laterali lo rendono degno di una magica scenografia disneyana. La struttura primitiva dovrebbe risalire al XII secolo in quanto, nella Carta delle Franchigie del 1191 figurano i nomi dei fratelli De Castro Sancti Petri, comproprietari di una parte dell'edificio, che venne successivamente ampliato dal barone Pietro Filiberto Roncas, signore di Cly, al fine di poter organizzare grandi ricevimenti nella splendida cornice delle sue mura. La magia che si respira in questo luogo non evoca solo fortificazione, assedi, rivolte... qui le pietre parlano di tavole imbandite, di racconti di fiaba, di principesse, di storie di amori e di intrighi.

Dal Seicento in poi, il castello subì varie modifiche come l'aggiunta nell'Ottocento delle quattro torrette laterali, e soprattutto cambiò più volte i proprietari, fino ai giorni nostri quando, divenuto di proprietà del Comune di Saint Pierre, venne adibito a sede del Museo Regionale di Scienze Naturali dal 1985 fino alla sua chiusura, resasi necessaria per lavori di restauro. Messe in sicurezza le strutture architettoniche e consolidati i solai lignei ed i pavimenti, sono stati installati nuovi impianti tecnologici ed un ascensore. Il restauro delle facciate esterne e delle sale interne ha permesso il riallestimento del museo e la sua riapertura a fine 2022.





## GRESSONEY-LA-TRINITÉ

Gressoney-La-Trinité è l'ultimo centro abitato alla testata della Valle del Lys, percorsa dal torrente omonimo. Il centro, situato a 1627 metri di altitudine in una vasta conca dominata dal ghiacciaio del Lyskamm della catena del Monte Rosa, è immerso in un fantastico scenario alpino, caratterizzato da dislivelli e forme grandiose con pareti strapiombanti e muri di roccia e ghiaccio a picco sulla sottostante Valsesia.

Nel Medioevo questa località appartenne ai vescovi di Sion e fu popolata da pastori precedentemente transitati in territorio vallese, a cui deve il loro nome: i Walser, una popolazione di origine germanica giunta in questa zona più di otto secoli fa attraverso il Colle del Teodulo. La loro cultura che pervade la valle si riflette ancora oggi nelle usanze, nel Titsch, (la lingua parlata), nel prezioso costume femminile (simbolo della tradizione Walser, famoso per la sua bellezza ed eleganza, indossato dalle donne di Gressoney nelle occasioni importanti) e nell'architettura tradizionale con i tipici stadel, posizionati sulle sponde del fiume Lys, per formare piccoli villaggi familiari al riparo dalle valanghe. Nel XIII secolo, le popolazioni Walser avevano uno stile di vita semi-nomade e le loro case, costruite con semplici tronchi infissi nel terreno, potevano essere facilmente spostate. Con la diffusione della coltivazione di cereali, intorno al Cinquecento, si iniziarono



### AVENTINO DENTAL

**Dott. Luca Corradi**

ROMA - PIAZZALE ARDEATINO 1G

**Mob. 3465027415 (WhatsApp)**

dentista.corradi@gmail.com

[www.aventinodental.it](http://www.aventinodental.it)



*on parle Français*  
*we speak English*

FRENCH DENTAL CLINIC ROMA



a creare i primi insediamenti stabili. Gli edifici raramente appartenevano a un singolo nucleo familiare, e per questo la loro realizzazione era un processo collettivo, dal taglio del legno all'assemblaggio, ma doveva esserci anche l'intervento di maestranze specializzate. Questi edifici rurali poggiano su colonne a forma di fungo con il cappello costituito da un grande disco di pietra che serviva ad isolare il fienile dall'umidità e dai roditori. Nonostante l'espansione che Gressoney-La-Trinité ha avuto negli ultimi decenni del XX secolo, il centro ha conservato gran parte delle abitazioni raffiguranti l'architettura Walser, caratterizzata da piano terreno in pietra e i piani superiori in legno, soprattutto di larice. La casa solitamente organizzata su tre piani prevedeva al piano terreno la stalla con il locale cucina, al primo piano il soggiorno (schtuba) e la camera da letto, mentre all'ultimo piano deposito e fienile. Con questa disposizione le camere godevano di un'ottima coibentazione, essendo scaldate dal calore della cucina e della stalla e isolate al piano superiore dal fieno. Talvolta il loggiato esterno (detto schopf), protetto dall'ampio sporto del tetto, era utilizzato per essiccare segale, canapa e altri prodotti agricoli, e per la vita di comunità. All'interno della casa era fondamentale il risparmio di spazio, per questo motivo venivano utilizzati mobili "multifunzionali" come cassapanche-sedili o culle sospese.

## ENOGASTRONOMIA

Un marchio denominato *Saveurs du Val d'Aoste* è stato creato per la salvaguardia dei prodotti tradizionali a livello locale.

La tradizione culinaria valdostana mostra grandi affinità con le regioni transalpine limitrofe: la Savoia, l'Alta Savoia e il Vallese. A differenza del resto d'Italia, si evidenzia soprattutto per l'assenza del trumento, sostituito dal mais con cui si prepara la polenta e dalla segale, utilizzata per il pane. La presenza del riso è localizzata nella zona della Val di Cogne e la si deve all'origine piemontese degli abitanti. Un altro elemento che scarseggia è l'olio, sostituito da burro e altri grassi vegetali e animali, che rendono le pietanze tradizionali altamente caloriche.

Molto usati in cucina sono i pregiati formaggi D.O.P. tra cui la *Fontina*, (formaggio grasso a pasta semicotta a base di latte intero di vacca appartenente alla razza valdostana), il *Fromadzo* (prodotto con latte di vacca proveniente da almeno due mungiture, eventualmente addizionato con percentuali minime di latte caprino), la *Toma di Gressoney*

(lavorata direttamente negli alpeggi della Valle del Lys e del centro valle con metodi tradizionali), il *Salignon* (ricotta dalla consistenza cremosa e grassa e dal sapore piccante e speziato), il *Reblec* (formaggio fresco di piccola pezzatura ricavato dalla panna affiorata spontaneamente), la *Brossa* ('crema' ottenuta dal siero di latte riscaldato al quale si aggiunge una sostanza acida), il *Séras* (pregiata ricotta di colore chiaro e dal sapore leggermente acidulo e sapido), il *Bleu d'Aoste*, formaggio erborinato a pasta cruda di latte vaccino intero pastorizzato).





Utilizzata in cucina è anche la selvaggina e gli ottimi salumi locali come il *Vallée d'Aoste Jambon de Bosses Dop* (prosciutto crudo speziato con erbe di montagna prodotto a 1600 m di altezza), la *Motsetta* (carne stagionata e speziata), la *Valle d'Aosta Lard d'Arnad Dop* (lardo di spalla di maiale speziato con erbe di montagna), il *Boudin* (insaccato con patate bollite, lardo, barbabietole rosse, sangue di maiale o di bovino, vino, spezie e aromi naturali).



Uno dei piatti valdostani più famosi, a base di pane, verza e fontina è la *Seupa à la vapelenentse* o *Seupetta à la valpelleunentse*, conosciuta anche con la denominazione francese soupe à la valpellinoise (che in italiano significa "Zuppa della Valpelline").



Tra i piatti tipici da provare i *Chnéfflene*, bottoncini di pastella (farina, acqua, latte, uovo) cotti in acqua bollente e conditi con fonduta, panna e speck oppure cipolla brasata, e *chnolle*, gnocchetti di farina di mais, entrambi piatti tipici Walser dell'alta Valle del Lys (Gressoney-Saint-Jean), da mangiare in un brodo di carne di maiale.

## VINI

La storia della viticoltura nella regione ha inizio nell'età del bronzo come testimoniato da vari reperti archeologici tra cui brocche e bottiglie trovate in locali probabilmente adibiti alla torchiatura. Negli anni settanta sono nate le prime Cantine Cooperative che hanno svolto un ruolo importante nella diffusione dei vini valdostani, freschi ed eleganti, figli di un territorio prevalentemente montagnoso, e che negli ultimi trent'anni hanno ottenuto numerosi riconoscimenti a livello nazionale ed internazionale.

Il raffinato Pinot Noir, nel 2024 ha ottenuto il massimo riconoscimento assegnato dalla guida Vini d'Italia di Gambero Rosso.

**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



DIRECTA FedEx UPS BUSTE, PACCHI, VALIGIE E PALLETTI

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@acisanloenzo.it - ✉assicurazioni@acisanloenzo.it

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



Automobile Club Roma  
Delegazione San Lorenzo

# A HEALTHY WINTER: strategies to tackle the cold season



*Dr. Cristina Mascolo*  
Pediatrician



*Dr. Alessandro Cristaudo*  
Internist



*Dr. Guido Coen Tirelli*  
Otorhinolaryngologist



*Dr. Marta Grimaldi*  
Dermatologist



*Dr. Guido Castelli*  
Gattinara  
Infectivology

Winter, with its burden of colds, bronchitis, and flu, affects adults and children alike. Prevention and care play a crucial role in navigating this season without complications. From boosting the immune system to vaccines, experts share essential strategies to stay healthy.

## How can we protect children from winter illnesses?

"Avoid closed, crowded places like shopping malls, cinemas, and supermarkets where it's more likely to encounter people carrying viruses. Opt for a healthy lifestyle outdoors, in parks, even in low temperatures as long as children are properly dressed.

A vitamin-rich diet with fresh seasonal fruits and vegetables is essential," advises the pediatrician.

"Do not neglect recommended vaccines—they protect against potentially serious illnesses. Lastly, teach children to wash their hands frequently, a simple but effective way to avoid infections."

## What precautions should be taken for those with chronic illnesses?

"Patients with heart conditions, diabetes, or kidney failure should wear masks in enclosed spaces," suggests the internist.

"Getting vaccinated against flu and pneumonia is highly recommended."

## How can complications like sinusitis or ear infections be avoided?

"Treat colds and flu promptly," recommends the ENT specialist.

"Nasal rinses and using a humidifier at home are excellent allies against infections."

## Does cold weather affect the skin?"

"Yes, low temperatures damage the skin's hydrolipidic barrier, making it drier, more sensitive, and prone to cracking," explains the dermatologist.

"Apply emollient and protective creams daily, and wear gloves to shield your hands from external aggressions."

## Is the flu vaccine for everyone?

"Absolutely yes!" says the infectious disease specialist.

"It is strongly recommended for children, the elderly, and people with chronic conditions, but it is also advisable for those living or working in close contact with them. Getting vaccinated means protecting yourself and others."

## Conclusion

With simple precautions and the guidance of specialists, staying healthy during winter is possible. Boost your immune system, take preventive measures, and enjoy the cold season worry-free.

See full articles on the BLOG at  
[www.aventinomedicalgroup.com](http://www.aventinomedicalgroup.com)





# AVENTINO


Medical Group  
Poliambulatorio

## 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](http://www.aventinomedicalgroup.com)  
or [www.doctolib.it](http://www.doctolib.it)

Opening hours:  
Monday to Friday 9am-7,30pm  
Saturday 9am-2pm

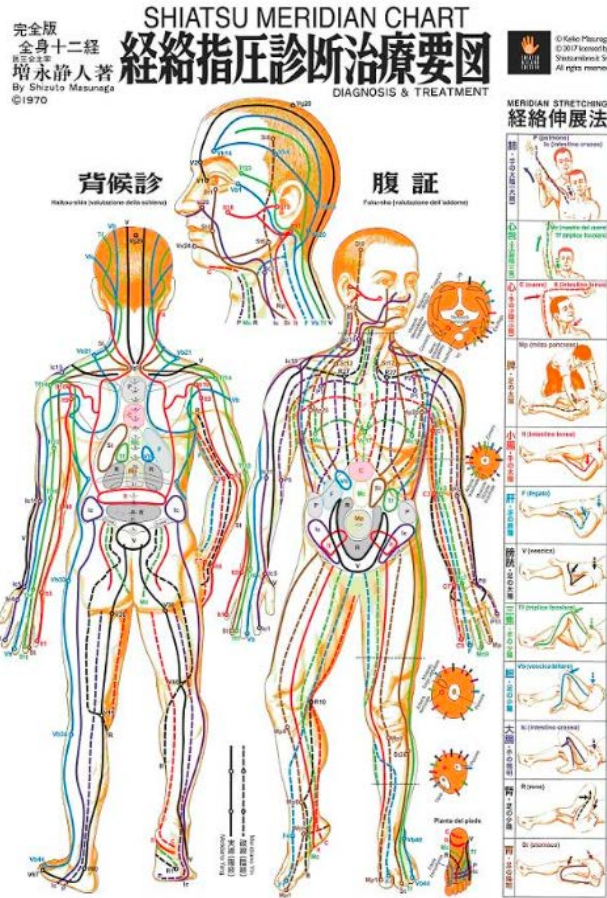
[info@aventinomedicalgroup.com](mailto:info@aventinomedicalgroup.com)

# SHIATSU TREATMENTS (ACUPRESSURE)

The meridian system is a concept from traditional Chinese medicine that alleges meridians are paths through which the life-energy known as “qi” flows. The primary aim of SHIATSU is to stimulate the capacity for ‘self-healing’ inherent in every individual, by treating those meridians; it therefore contributes to keeping the body in the best possible state of health. Breathing exercises, visualisations and meridian stretching techniques are also used.

The meridians run through the entire body and are treated to strengthen the body’s autoimmune system and rebalance the body on a physical and emotional level. Muscle tension, headaches, stress symptoms, spinal problems, and many more can be improved or resolved.

Over a longer period of time, it can change one’s attitude to life, views and lifestyle in a pleasant, easy way.



*Enjoy and relax with:*

### Marco Praticò

Teacher and Shiatsu practitioner, Member of the FISIEO board, 2011  
Trained as a Focusing Trainer by the Focusing Institute in New York  
About 30 years of experience with physical and mental work



### Antje Kutzer

Shiatsu practitioner, Member of the Vis FISIEO board, Shiatsu teaching at pre-  
primary level  
About 30 years of experience with physical and mental work

**Come and experience our treatments! Book your appointment:**

**Wednesday:** from 4:30 PM to 7:00 PM

**Thursday:** from 9:00 AM to 2:00 PM and from 4:00 PM to 7:00 PM

**Rooms:** E020 – E008





- Since 1946 -

# TRANSFORMING THE WORLD THROUGH EDUCATION

Forest School



World Class  
International  
Curriculum



Leader in Technology



Well-being



Global Citizenship

# LA CHIESA DI SANTA MARIA IN VALLE PORCLANETA A ROSCIOLO - TESTIMONE DI STORIE E CUSTODE DI BELLEZZA



## di Carla Pietrobattista

*Laureata in lettere moderne presso l'Università degli Studi di Perugia, si occupa dello studio ed interpretazione dell'arte antica, soprattutto quella abruzzese, esaminando non solo le dinamiche storico-artistiche ma anche quelle sociali ad essa collegate. Indirizzo mail carlapietrobattista@gmail.com*

Parlare d'arte è sicuramente affascinante ed appagante, ma non sempre semplice ed immediato perché ogni studio analitico dovrebbe fondere in maniera scientifica almeno due aspetti fondamentali: quello tecnico legato all'osservazione stilistica dell'opera e l'analisi documentaria ad essa riferita, ma soprattutto dovrebbe tener presente le dinamiche sociali del luogo di realizzazione dell'opera d'arte esaminata. Unendo di fatto i criteri di ricerca e metodo di studio della storia dell'arte a quelli peculiari dell'antropologia culturale. Questi parametri sono quelli che ho voluto fondere nell'esame della chiesa di Santa Maria in Valle Porclaneta a Rosciolo, antico borgo abruzzese. L'ubicazione della chiesa, in una valle isolata rispetto al centro abitato, ha preservato non solo l'unicità della sua architettura, ma anche un'atmosfera che racconta ritmi lenti e naturali. Un primo esame dell'edificio evidenzia sin dal primo sguardo la compresenza di tre stili dominanti: preromanico, romanico-protogotico e bizantino. L'analisi delle fonti scritte a nostra disposizione conferma anche come cronologia le prime ed immediate deduzioni in merito ai tre stili, dalle carte risulta infatti che nel 1048, insieme all'ambiente monastico benedettino adiacente alla chiesa oggi completamente perso, il complesso religioso era in piena attività. La lettura delle epigrafi presenti sulle pareti della chiesa ci rivela inoltre un altro elemento, il nome degli artefici della struttura e dei suoi preziosi arredi sacri: Nicolò, Roberto e Nicodemo. I maestri, seppur in momenti storici differenti, utilizzarono materiali locali: una pietra chiara facilmente lavorabile ed il legno di quercia. Prima di accedere all'interno l'impianto architettonico già rivela l'eccezionale sensibilità e modernità di pensiero del maestro Nicolò, che per la facciata esterna dell'edificio sacro scelse uno stile estremamente semplice ma non per questo scontato o banale, perché l'inclinazione del tetto della costruzione imita ed accompagna l'inclinazione del Monte Velino alle sue spalle, senza creare ostacoli visivi, rispettando così la natura e l'essenza stessa della valle. Un piccolo portico rettangolare al di fuori della chiesa, accoglie i fedeli che vogliono accedere all'interno della struttura, l'apparente semplicità e conformità stilistica nella suddivisione a tre navate degli spazi interni nasconde una complessità concettuale non indifferente. A Santa Maria in valle infatti è presente una doppia triplice partizione, la più evidente è sicuramente quella delle navate, la meno evidente, ma anche la più affascinante e complessa, si sviluppa invece





in senso orizzontale. Il primo spazio che si presenta secondo quest'ultima suddivisione è il portico esterno: l'esonartece che, come scopo prettamente religioso, serviva ad accogliere i penitenti in attesa di assoluzione. Un'altra finalità di questo portico coperto, sicuramente meno nota, ma molto più profonda e di grande impatto a livello sociale, è spiegata dal modo in cui gli esperti di archeologia cristiana chiamano questo spazio: l'ombrello dei poveri, perché ricovero aperto a tutti coloro che, lontani da casa, avevano bisogno di ospitalità. Il secondo spazio è quello che si trova subito dopo il portale d'ingresso della chiesa, ed è delimitato dall'iconostasi, in questo ambiente riservato ai fedeli non consacrati, si trova il magnifico ambone dal quale veniva declamata la parola di Dio. I bassorilievi che lo decorano rappresentano per lo più scene veterotestamentarie, la loro identificazione insieme ai simboli cristologici posti sulla parte bassa dell'iconostasi, introducono all'ultimo spazio, riservato ai consacrati, che ospita il meraviglioso ciborio che richiama nelle sue forme la tenda che proteggeva le tavole della legge del popolo ebraico. Questa suddivisione altamente concettuale è immagine del cammino spirituale dei fedeli che dopo il pentimento dei peccati e, l'ascolto della parola possono avvicinarsi all'eucarestia. La bellezza architettonica così raffinata e ragionata non sempre trova eco negli affreschi che decorano l'edificio, molti dei quali furono realizzati dai fedeli del passato come prova tangibile della loro fede. L'interrogativo che mi pongo quando esamino affreschi così antichi, non riguarda quasi mai le modalità tecniche di realizzazione, ma il perché della presenza di determinati soggetti religiosi e non altri. Anche in questo caso la risposta si trova nell'esame del contesto sociale della zona di riferimento. Gli affreschi che ho esaminato seguendo questa mia metodologia di studio, sono i due che raffigurano San Michele arcangelo realizzati verso la fine del XIV e l'inizio del XV secolo. Nel primo, posto sulla prima colonna a destra lugo la navata centrale, Michele è raffigurato con un volto etereo, una lunga spada tra le mani, mentre schiaccia con il piede e quindi sconfigge un drago, simbolo del male. L'altro affresco che lo rappresenta, posto sulla parete di fondo del braccio destro della chiesa, è di poco successivo rispetto al primo, qui Michele indossa una veste militare che ricorda quelle di età romana e stringe tra le mani oltre alla spada una bilancia, perché tra i vari ruoli che gli vengono attribuiti è anche psicopompo, cioè colui che pesa le anime per presentarle a Dio. Il discorso da fare su entrambi gli affreschi sarebbe in realtà lunghissimo, perché ricco di sfumature ed interpretazioni, mi limiterò quindi a riferire l'essenza del perché di questa duplice presenza.

I fedeli che frequentavano la chiesa di santa Maria nel passato avevano bisogno di vedere Michele, di sentirlo vicino, perché sapevano che l'arcangelo con la sua forza li avrebbe protetti dal peccato. Il compito di Michele tuttavia non si limitava a questo, infatti era anche protettore dei pastori perché erede del ruolo che in età pagana era riservato ad Ercole.

I pastori, che rappresentavano un'ampia fascia della società locale del periodo, soprattutto durante la transumanza erano esposti a numerosi pericoli perché costretti a percorrere strade pericolose, la benedizione di Michele era quindi fondamentale per la riuscita del loro cammino. Sarebbero molte altre le informazioni da condividere a proposito delle numerose testimonianze artistiche all'interno della chiesa di Santa Maria in Valle Porclaneta, ma rischerei di diventare prolissa nel presentarle, parleranno per me le bellissime immagini di questo affascinante luogo del passato che nel loro immutabile silenzio riescono ancora a raccontare storie a chi è disposto ad ascoltare.



# THE FAO STAFF COOP LIBRARY IMPROVES YOUR HEALTH – PART 3



by **Manuela Lombardi Conti**

*Retired after many years of service in FAO, Manuela Lombardi Conti enjoys her freedom by splitting time between family, books, music and travels.*



We all know how hectic everyday life can be: work and family commitments pile up day in day out and often the much awaited weekend is not enough to restore our mental and physical strength.

The FAO Staff Coop Library can be the portal to a bit of evasion and rest, reading can help you relax.

There's a reason snuggling up with a good book after a long day sounds so appealing. Research suggests that reading can work as a serious stress-buster. One 2009 study by Sussex University researchers showed that reading may reduce stress by as much as 68%. "It really doesn't matter what book you read, by losing yourself in a thoroughly engrossing book you can escape from the worries and stresses of the everyday world and spend a while exploring the domain of the author's imagination," once declared cognitive neuropsychologist David Lewis.

No wonder, therefore, that reading before bed can help you sleep. Creating a bedtime ritual, like reading before bed, signals to your body that it's time to wind down and go to sleep, according to clinical studies.





The same studies further reveal that reading a real book helps you relax more than zoning out in front of a screen before bed. Screens like e-readers and tablets can actually keep you awake longer and even hurt your sleep. So it is greatly advisable to reach for the literal page-turners before switching off the light.

The FAO Staff Coop Library contains a broad spectrum of literature in English, French, Italian and Spanish, fiction, non-fiction and biographies, everything you can dream of to unwind and relax.

The Library dedicated staff will be happy to give you access to the premises and its treasures. We are in Building E, Room E-008, from 11:30 to 14:00 on Tuesday, Wednesday and Friday. A world of discover and reading pleasure awaits you.

## 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](mailto:m.rotoli@alice.it)

cellulare 3384314414

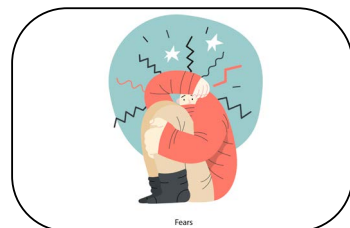
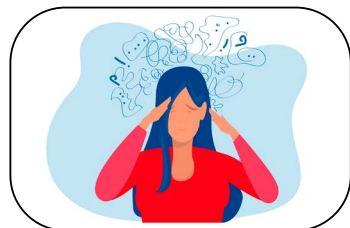
[www.mauriziorotoli.it](http://www.mauriziorotoli.it)

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

# UNRAVELLING THE INVISIBLE CHAINS: THE IMPACT OF UNADDRESSED CHILDHOOD TRAUMA

## ARE YOU INTERESTED IN CREATING A BRIGHTER FUTURE?

Childhood is often regarded as a time of innocence and wonder, but for many it is also a period where deep emotional wounds are formed, sometimes without us even realizing it. While some of us may feel we had a “normal” childhood, it’s vital to question what “normal” really means. Our environment, culture, and conditioning define “normalcy,” but this does not always align with what is healthy or nurturing. When childhood trauma goes unacknowledged, its echoes can profoundly impact our adult lives, shaping who we are, how we think, and how we feel.



## WHAT IS CHILDHOOD TRAUMA?

Childhood trauma stems from adverse experiences that overwhelm a child’s ability to cope. This could include neglect, abuse, a chaotic household, bullying, or the loss of a loved one. However, trauma isn’t always about extreme situations; it can also arise from subtler dynamics, such as emotional unavailability, consistent criticism or financial instability. The challenge is that, as children, we adapt and normalize these experiences to survive emotionally, carrying these adaptations into adulthood.

## THE INVISIBLE SYMPTOMS IN ADULTHOOD

Unaddressed childhood trauma doesn’t stay in the past, it manifests in the present. Adults often misattribute their struggles to external factors, unaware of the trauma that may be driving them. Some of the most common symptoms include:

- **Emotional Symptoms:** Chronic anxiety, low self-esteem, feelings of unworthiness, and difficulty trusting others.
- **Behavioural Patterns:** People-pleasing, perfectionism, avoiding intimacy, or engaging in self-sabotaging behaviours.
- **Psychological Illnesses:** Depression, PTSD, or personality disorders.
- **Physical Illnesses:** Stress-related conditions such as migraines, chronic pain, or autoimmune diseases.

The body remembers what the mind tries to forget. Dr Bessel van der Kolk, a renowned psychiatrist, explains in *The Body Keeps the Score* that unresolved trauma often resides in the body, manifesting as physical symptoms.

## HOW TO BEGIN HEALING

Healing childhood trauma is not about erasing the past but learning how to address its impact and transform its hold over your life. Here’s how to start:

1. **Awareness:** Recognize the patterns in your life that may stem from childhood experiences. Journaling, self-reflection, or speaking with a professional can help uncover these connections.
2. **Talk Therapy:** Traditional therapy offers a safe space to explore your feelings and unpack your past. Therapists can guide you in understanding and processing unresolved pain.



# PROTECTION, IN EVERY DIRECTION.

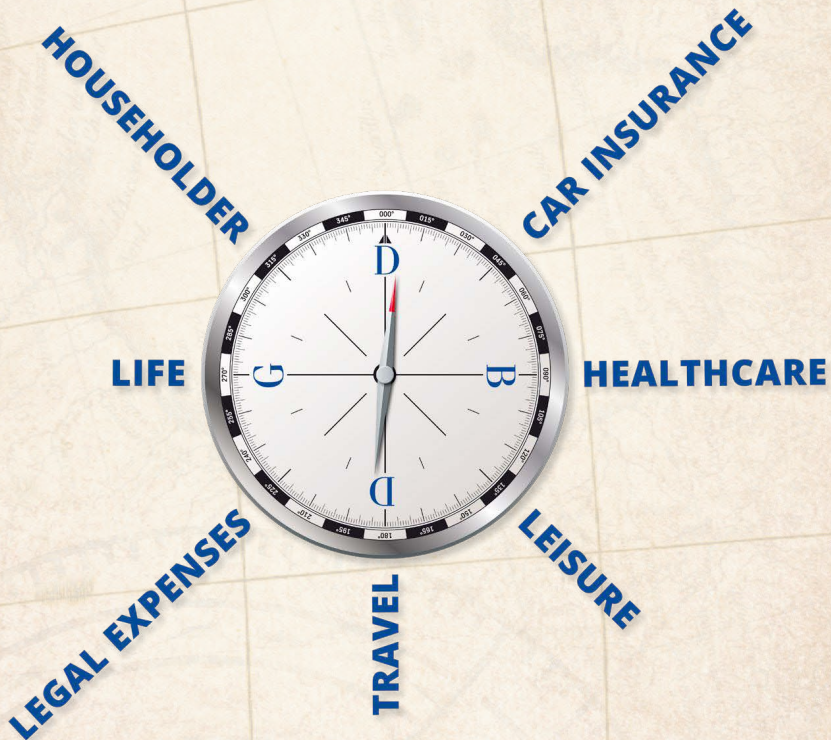
A team of experts provides dedicated services to FAO, WFP, IFAD, members, dependents and other international organizations, based in Italy.

[debesidigiacomito.it](http://debesidigiacomito.it)



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.**



## ROME FAO OFFICE

Via Terme di Caracalla  
Int. Ph: +39.06.57054549  
[ufficihao@dbdg.it](mailto:ufficihao@dbdg.it)

## ROME WFP OFFICE

Via C.G. Viola 68  
Int. Ph: +39.06.57056066  
[ufficihao@dbdg.it](mailto:ufficihao@dbdg.it)

## ROME IFAD OFFICE

Via Paolo di Dono 44  
Int. Ph: +39.06.57055774  
[ufficihao@dbdg.it](mailto:ufficihao@dbdg.it)

**DBDG**  
Insurance Broker

**3. Hypnotherapy and Rapid Transformational Therapy (RTT):** Hypnotherapy works by accessing the subconscious mind, where trauma often resides. RTT, in particular, combines hypnosis with cognitive behavioural techniques to identify and reframe deep-rooted beliefs. These methods help individuals address and release emotional wounds effectively, often faster than conventional therapy, and the transformations are known to be sustainable.

**4. Mind-Body Practices:** Techniques such as mindfulness meditation, yoga and breathwork help calm the nervous system and reconnect the mind with the body. These practices are particularly helpful for trauma stored physically.

**5. Inner-Child Work:** This involves nurturing the wounded part of yourself that experienced the trauma, often through guided visualizations or self-compassion exercises.

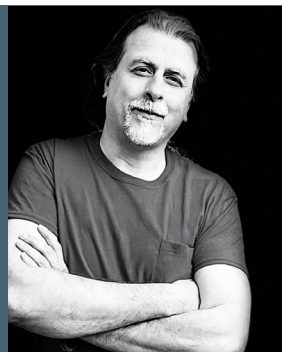
**6. Community Support:** Trauma can make people feel isolated, but joining a support group or connecting with others on similar journeys can provide validation and encouragement.

### WHY YOU DESERVE HEALING

If you've carried the weight of childhood trauma, know this: healing is not just possible, it's your right. You do not need to remain bound by patterns that no longer serve you. By taking steps to address your past, you can rewrite your future. Remember, trauma shapes you, but it does not define you.

Whether through hypnotherapy, RTT, or other practices, the journey toward healing is one of the most rewarding paths you can take. Because a life unburdened by past pain is not just a dream, it's within your reach.

**Let 2025 be the year you reclaim your life.**



#### UMAR SHEIKH

Rapid Transformation Therapy - (RTT)

Clinical Hypnotherapist - (C.HyP)

MSc. Psychology and Neuroscience of Mental Health

King's College London - (Current)

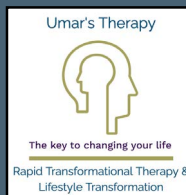
Umar is a dedicated and results-oriented therapist based in the city of Cambridge, UK. With a fusion of extensive qualifications and practical experience as an RTT practitioner and Clinical Hypnotherapist, he seamlessly integrates his expertise in the intricate workings of the mind, mental health dynamics and cutting-edge neuroscience principles to offer holistic and enduring healing solutions. His strength lies in collaborating with a diverse clientele, including business teams, individual adults, young adults and children. Amongst his clients, Umar is praised for his meticulously crafted healing programs that yield rapid improvements, and sustainable progress in each individual's journey towards healing and personal growth. In many cases, within one to three sessions. "Hypnotherapy and the techniques in RTT deliver a powerful, result-focused and healing therapy. RTT gives me the ability to discover the core reason behind why you haven't overcome your issues".

He is based in Cambridge, UK, with clinics in London, Cambridge and now hosting 1:1 sessions in Rome (in person and online).

To learn more about his work, you are welcome to visit the website:

<https://www.umarstherapy.com>

He offers free Discovery consultations for FAO Staff, use the QR code to schedule yours:







# 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.

# SUN-KISSED SUNFLOWERS AND A NUTTY TWIST



by Pasqualina Raspaolo

*Pasqualina is a chef, nutritionist, and founder of Culinary Genes, LLC. She hosts annual Culinary Experiences in Italy, sharing her passion for food and culture. On her blog, she transforms authentic family recipes into gluten-free alternatives. Her heartfelt cookbooks, 'Pasqualina's Table, Our Italian Family Traditions...The Gluten-Free Way' and 'Pasqualina's Table, Our Family's Traditional Desserts...The Gluten-Free Way' reflect her dedication to bringing happiness back to the table. Her philosophy revolves around love, laughter, and living – key ingredients in both her personal and professional life. Pasqualina's culinary creations are a true testament to her vibrant spirit. [www.culinarygenes.com](http://www.culinarygenes.com)*



Have you ever wandered through the rolling hills of Italy, where rows of sunflowers stretch endlessly toward the horizon? It's a breathtaking sight—a golden sea that embodies the warmth of Italian summers. Sunflowers are more than just a pretty face in Italy; they're a symbol of nature's generosity, providing us with everything from sunflower oil to seeds. While sunflower butter isn't as common in Italy as, say, olive oil or almond paste, I couldn't resist giving it an Italian twist. I've always been a big fan of nut butters (and let's be honest, anything creamy and spreadable is a win). Sunflower butter has this

earthy, nutty flavor that feels like sunshine in a jar. So, I decided to share a basic recipe for making your own "*Burro di Semi di Girasole*" (Sunflower Butter), complete with a touch of Italian inspiration.

**But why stop there?** In true Italian fashion, I took it a step further and dreamed up some fun ways to use sunflower butter in both desserts and antipasto—because, let's be real, life's all about balance, right? Think biscotti (one of my favorite things to bake!) with a nutty twist, or a rustic crostata that's as charming as an Italian countryside kitchen. These recipes celebrate sunflower butter in unexpected and delicious ways, with just the right blend of Italian tradition and creativity. And, of course, I've included gluten-free versions of these recipes, which will be shared in future issues, so that everyone can share in the magic of sunflower inspired flavors.

Here is a simple recipe to whip up sunflower butter right at home. It's quick, easy, and so rewarding.





But if you're pressed for time, don't worry—you can grab a jar and dive straight into the recipes. Either way, you're about to bring a little sunshine to your table.

**PS:** Let me know which recipe you try first—I'd love to see your creations and hear your thoughts!

**Sunflower Seed Butter Recipe with an Italian Touch**

While sunflower seed butter is not a traditional Italian ingredient, Italians often embrace natural, wholesome foods, so this can easily fit into an Italian-inspired pantry.

Here's a recipe for making **Burro di Semi di Girasole** in a simple and healthy way, with an Italian touch:



**Prep time: 25 min**

**Roasting time: 8 - 12 minutes**

**Yields: About 1 1/2 cups**

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

## Ingredients

- 1 ¾ cups (220g) sunflower seeds, hulled and unsalted
- 3 - 4 tablespoons (15-30g) extra-virgin olive oil or sunflower seed oil
- 2 - 3 tablespoons (30-45g) maple syrup or honey, optional (for sweetness)
- Pinch of sea salt

## Instructions

1. **Toast the Seeds:** Pre-heat oven to 325°F (160°C) and spread sunflower seeds out evenly on a large baking sheet. Roast for 8-12 minutes, mixing the seeds half-way through baking. Remove from oven and set them aside to cool. Alternatively, you can follow my family's method: heat a dry skillet over medium heat, add the sunflower seeds, and toast them for 3-5 minutes, stirring frequently to prevent burning. Once they are light golden and fragrant, remove from skillet and let them cool completely.

2. **Blend the Seeds:** Place the cooled seeds in a food processor. Blend until they start to break down into a coarse meal. Process the seeds for a few minutes, stopping to scrape down the bowl as needed, then continue blending. Gradually add the olive oil or sunflower seed oil, one tablespoon at a time, while blending. The butter will clump together into a large ball and it will start rattling around for a bit. The ball will eventually break down into butter again. Continue to add oil until the mixture becomes smooth and creamy or reaches your desired consistency. This may take 5 to 10 minutes, depending on your food processor (we use THIS one). The more you blend, the smoother it will become.

4. **Season and Sweeten\*:** Add a pinch of sea salt and a touch of maple syrup or honey, if desired, and process for another couple of minutes.

5. **Store:** Transfer the sunflower butter to a clean, airtight jar. Store it in a cool, dark place for up to 2 weeks, or in the refrigerator for up to 1 month. Note that refrigeration will make the butter thicker, so give it a good stir before using.

### Serving Suggestions (Italian Style):

- Spread on pane integrale (whole-grain bread) or grissini (bread sticks) for a snack.
- Use as a base for a healthy pesto by mixing it with basil, garlic, Parmesan, and olive oil.
- Serve alongside fresh fruit like figs or apples for a simple, Italian-inspired dessert.

### Notes:

\* Sunflower seed butter is bitter; feel free to adjust the sweetener at your own taste or eliminate completely.

For ultra-smooth sunflower seed butter, continue blending in small intervals, pausing to scrape down the sides of the food processor.

If the butter is too thick, add oil sparingly until the desired consistency is reached.

For a more rustic texture, stop blending before it's completely smooth.







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

**Dr Christian Abi Nassif**  
*Liver and Metabolic Diseases*  
*English – French – Italian - Lebanese*

**Dr Maria Giuliana Cacciaguerra**  
*Dermatology*  
*Italian - English - French*

**Dr Massimiliano Magaletti**  
*Orthopedic Trauma Surgeon*  
*Shoulder, Knee, Ankle Surgery*  
*English – Italian*

**Dr Zuzana Stloukalova**  
*Gynecology and Obstetrics*  
*Ultrasound Facilities*  
*English – Italian – Czechoslovak*

**Dr Alessandro Calarco**  
*Urology - Andrology*  
*PhD in Urological Oncology Expert in*  
*Minimally Invasive Techniques*  
*English - Italian*

**Dr Livio Antinucci**  
*Osteopath*  
*Italian – English*

**Dr Giorgio Balsamo**  
*Otolaryngology ENT*  
*Italian - English*

**Dr Simone Di Rezze**  
*Neurology Electromyography*  
*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](mailto: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.