SOGNA Quarterly

www.gioi.com

"Voce Della Diaspora Gioiese"

On line and printed publication.

Anno XI **Marzo MMXI**

Mario Romano Self-Portrait

You have read and seen so much of Mario in this publications that you are thinking of changing the name from SOGNA Quarterly to the *Romano Gazette*. I knew it and I wanted to ignore the master artist for awhile, but I had to show you this incredibly tasteful cartoon of himself. To my knowledge this is the first time that *il Cavaliere* has deviated from his photographic style paintings to show a touch of humor and exhibit his talents as a cartoonist. I think this is a hit and I for one, would like to see him doing more of it.

Auto-Ritratto di Mario Romano

Avete letto e visto tanto di Mario su questa pubblicazione che pensavate di cambiare il nome da *SOGNA Quarterly* a *Gazzetta Mario ROMANO*. Lo so e volevo ignorare l'artista gioiese almeno per un po'. Dovete ammettere però, che questo *cartoon* è veramente incredibile. Se non sbaglio, questa è la prima volta che il maestro devia dal verismo dimostrando con umore anche il suo talento da vignettista. Non sono un conoscente d'arte, ma questo tipo d'arte è per me un vero *hit* e vorrei vederne di più.

Masterpieces by the other Mario Romano

Every first Sunday in October, Gioi celebrates the *Festa del Rosario*. Below are two pictures taken last October 2010 by the very talented professional photographer Mario Romano. It must be the Romano name that brings out so much artistic talent!

Severino

Capolavori dell'Altro Mario Romano

Ogni prima domenica di Ottobre Gioi celebra la festa della Madonna del Rosario. Le due foto giù sono state scattate l'ottobre scorso dal talentissimo fotografo gioiese Mario Romano. Dev'essere il nome Romano che porta con se un ereditario talento artistico!

Severino

Gioi's Accommodations

The role of *SOGNA Quarterly* includes encouraging you to undertake a "pilgrimage" to the land of your ancestors. It is also our duty to provide you with useful information pertaining to the trip. Gioi is blessed to have several excellent family run accommodations that, while some are more luxurious than others, all provide a hospitable environment and a comfortable place to sleep. I suggest you choose an all-inclusive escorted tour package offered by a reputable tour operator and that at the end of the tour you travel to Gioi for few days. I recommend the following travel agencies:

- Perillo Tours, 800-431-1515, www.perillotours.com
- Central holidays, 800-935-5000, www.centralholidays.com
- Hello Italy Tours, 866-444-8259, www.helloitalytours.com

Gioi is also an ideal *hub* from where one can explore the spectacular *Amalfi* and *Cilento* coasts, the temples of *Paestum* and the rest of Salerno's Province. The best time to visit Gioi is from mid April to mid October since during the winter it is quite cold. The following is an up to date list and description of Gioi's accommodations:

Agriturismo (rural accommodations) **Le Cicale**
Phone: 011-39-0974-991242. Email: fam.salati@tiscalinet.it
Situated in 2 separate locations, one in the *Ferrara* section of the countryside, the other in the *Sterza* area. Guests will find well appointed rooms plus tranquility and comfort. For information visit the site www.provinciasalerno.it , then click on the *Le Cicale* in the *Agriturismo* section. Your host: Nando Salati.

Bed and Breakfast La Quercia (www.querciabb.com)
Phone: 011-39-864-6203
Located in the *Cetenete* section of the countryside, it has very comfortable rooms, plus a restaurant serving good pizzas and other local recipes. Your host: Angelo Rizzo.

Bed and breakfast Elvira
Via De Marco, 84056 Gioi
Phone: 011-39-0974-991187
Email: elvirandrea@tiscali.it
Located near *Piazza Andrea Maio* in a restored 18th century *palazzo* that retains the original exterior appearance, this huge penthouse suite has a private entrance and is ideal for a family or for the client who demands luxury and privacy. The sophisticated interior is filled with antique furnishings. The huge wrap-around terrace overlooks the town's rooftops, those of San Francesco's

(Continued on page 3)

SOGNA, Inc. Board of Trustees

ANTONIO TORRACA, President

LOU D'ANGELO, VP

BICE DEL GALDO, Treasurer and Travel to Italy Director

JENNIE RIZZO, Secretary

ALBERTO INFANTE, Outdoor Events Director

Dr. ROBERTO RIZZO, Cultural Events Director

ENZO MARMORA, Communication Director

ROBERTO PARRILLO Dinner-Dance Director

NICK D'AGOSTO, Web-Master

SEVERINO D'ANGELO, SOGNA Quarterly Editor

ANGELA RIZZO

ANTONIO INFANTE

Dr. ANTONIO RIZZO

LUCIANO INFANTE

MARIO GROMPONE

MARIO TORRACA

FRANCESCA GRASSI

SOGNA Inc. *(**S**ocieta' **O**rganizzata da **G**ioiesi in **N**ord-**A**merica), is a non-profit organization engaged in charitable and educational work, including but not limited to: providing financial assistance to the needy, sponsoring scholarships and fostering awareness and interest in the Italian culture and Language.* **SOGNA Inc.** *is exempt from Federal income tax under section 501 (c) (4) of the Internal Revenue Code.*

SOGNA Inc.
9 Gregory Lane
East Hanover, NJ 07936

Gli Alloggi di Gioi

Il ruolo di *SOGNA Quarterly* è anche quello di invogliarvi ad intraprendere un "pellegrinaggio" nel paese dei vostri antenati. È anche nostro dovere darvi delle utili informazioni in riguardo al viaggio. Gioi è fortunata di disporre di numerosi eccellenti alloggi di gestione familiare che, anche essendo alcuni più lussuosi di altri, tutti offrono un ambiente ospitale ed un tranquillo posto per dormire. Suggerisco scegliere un viaggio organizzato da un serio operatore turistico con tutto inclusivo. Poi alla conclusione del *tour* guidato, di andare a trascorrere qualche giorno a Gioi. Vi consiglio i seguenti agenti di viaggio:

- Perillo Tours, 800-431-1515, www.perillotours.com
- Central holidays, 800-935-5000, www.centralholidays.com
- Hello Italy Tours, 866-444-8259, www.helloitalytours.com

Gioi è anche base ideale da dove poter esplorare le splendide coste amalfitane e cilentane, i tempi di Paestum e il resto della provincia di Salerno. Il miglior periodo per visitare Gioi è dalla metà di aprile a metà ottobre siccome durante l'inverno fa freddo. Il seguente è una lista aggiornata e descrizione degli alloggi:

Agriturismo Le Cicale
Telefono: 011-39-0974-991242 Email: fam.salati@tiscalinet.it

Situato in due località diverse, sia quello nella zona di campagna *Ferrara* che quello situato nella zona di campagna *Sterza* offrono camere ben arredate e agli ospiti tranquillità e comodità. Per informazione visitate il sito www.provinciasalerno.it e cercate *Le Cicale* nella sezione *agriturismo*. Gestito da Nando Salati.

Bed and Breakfast La Quercia (www.querciabb.com)
Telefono: 011-39-864-6203
Situato in aperta campagna in zona chiamata *Cetenete,* ha camere comode e ordinate. L'agriturismo include un ristorante che serve ottime pizze e altri piatti della cucina gioiese.

Gestito da Angelo Rizzo.

(Continua a pagina 3)

(Continued from page 2)

convent, the surrounding mountains and the Tyrrhenian sea. Your host: Elvira Salati.

Bed and breakfast *Gelsomino*

Via Roma 32, 84056 Gioi

Phone: 011-39-0974-991098

Email: fgrompone@tiscali.it

Located in the *Orti Grandi* section, this large suite is perfect for family or friends who travel together. Guests can enjoy a splendid view of of the surrounding hill towns and the rocky mountains of *Monteforte.*

Your host: Franco Grompone.

Bed and breakfast *Maria Teresa*

Via Risorgimento, 84056 Gioi

Phone: 011-39-0974-991071

Email: scarpam@hotmail.com

Located near *San Francesco*'s convent, the spacious and comfortable rooms are perfect for visitors who know one another. There is a good view of the surrounding mountains.

Your host: Maria Teresa Scarpa.

Bed and breakfast *Al Vecchio Mulino*

Via Isonzo 14, 84056 Gioi

Email: dinoerr@inwind.it

Halfway between the church of *San Nicola* and *San Eustachio*, a building that was a flour mill, has been recently completely restructured for the conversion to a bed and breakfast. The restructuring resulted in efficient space distribution between the bedrooms and the rest of the interior. Its garden compensates for the absence of panoramic views.

Your host: Dino Errico.

(Continua da pagina 2)

Bed and breakfast Elvira

Via De Marco, 84056 Gioi
Telefono: 011-39-0974-991187
Email: elvirandrea@tiscali.it

Situato vicino a Piazza Andrea Maio in un palazzo ottocentesco restaurato che ancora conserva esternamente la sua apparenza originale. La spaziosissima *penthouse suite* dispone un'entrata privata ed è ideale per uso famiglia e per il cliente che esige lusso e privatezza. La *suite* è sofisticatamente arredata con mobili antichi. L'enorme terrazza si affaccia sui tetti del paese e del convento di San Francesco offrendo una vista stupenda delle montagne circostanti e del Mar Tirreno.

Gestito da Elvira Salati.

Bed and breakfast Gelsomino

Via Roma 32, 84056 Gioi
Telefono: 011-39-0974-991078
Email: fgrompone@tiscali.it

Situato nel quartiere *Orti Grandi* la spaziosa *suite* è ideale per uso famiglia o persone che si conoscono. Le camere moderne sono ben arredate ed offrono una spettacolare veduta dei paesi circostanti e delle montagne rocciose di Monteforte.
Gestito da Franco Grompone.

SOGNA Quarterly

SEVERINO D'ANGELO
Publisher and editor

ENZO MARMORA
Publisher and Senior staff writer

Contributing Staff

ADRIANO VENTRE *from Gioi*
Cav. MARIO ROMANO *from Gioi*
JENNIE RIZZO *from USA*
ANTONIO INFANTE *from USA*
Avv. TOMMASO COBELLIS
Pres. (Cilentani nel Mondo)

SOGNA Quarterly
335 Cajon Terrace
Laguna Beach, CA 92651

Phone: (949) 494-0972
Email: staff@gioi.com
Web: http://www.gioi.com

Related Web Publications:
http://www.cobelliscilentoculturа.it/
http://www.cilentonelmondo.it/
http://www.cronachecilentane.it/
http://www.paestum.it/
http://participacion.elpais.com.uy/sistemaitalia/

Other Relevant Sites:
www.comunegioi.it
www.cacumenmontis.it
www.usgioi.it
www.marioromano.it
www.soppressatadigioi.com
www.italia.it
www.pncvd.it
www.ciiacofnj.org

Bed and breakfast Maria Teresa

Via Risorgimento 11, 84056 Gioi
Telefono: 011-39-0974-991071
Email: scarpam@hotmail.com

Situato vicino al convento di san francesco, le comode e ordinate camere sono perfette per famiglia e persone che si conoscono. Le camere offrono una vista delle montagne circostanti. Gestito da Maria Teresa Scarpa.

Bed & breakfast Al Vecchio Mulino

Via Isonzo 14, 84056 Gioi
Email: dinoerr@inwind.it

A metà distanza tra la chiesa di San Nicola e la chiese di San Eustachio, il fabbricato di un vecchio mulino è stato recentemente ristrutturato per la conversione a *B&B* producendo un'efficiente distribuzione della spazio tra le camere da letto e gli altri spazi interni. Possiede anche un giardino che compensa per la mancanza di una vista panoramica.

Gestito da Dino Errico.

Locanda San Francesco

Via San Eustachio, 84056 Gioi

Phone: 011-39-0927-991274

Email: barone1976@tiscali.it

Located near the church and convent of *San Francesco*, the building has been completely restructured for a conversion to hospitality use. This restaurant serves pizzas and other *Cilento* specialties. Its location, on the edge of town, offers a fine view of Cilento's countryside and hill towns from its garden.

Your host: Claudio Barbato.

At this point, all that remains for me to say is…***Buon viaggio!***

ENZO MARMORA

Locanda San Francesco

Via san eustachio, gioi 84056

Telefono 011-39-0974-991274

Email: barone1976@tiscali.it

Si trova nei pressi della chiesa e convento di San Francesco in una fabbricato completamente ristrutturato per la conversione a uso alloggio. Il ristorante annesso serve ottime pizze e altre specialità cilentane. Dal giardino della locanda potete godervi una vasta veduta del mare, delle montagne e dei paesi circostanti. Gestito da Claudio Barbato.

A questo punto non mi resta che dirvi…***Buon viaggio!***

ENZO MARMORA

American Dream with a different Destiny

I greatly admire Tommaso Cobellis' stubborn determination (Article SOGNA December 2010) in his search, successfully concluded October 17, 2010 in Milroy, Pennsylvania (Amish territory), for the cemetery and grave of his uncle Fabrizio Cobellis and I fully share his anger at the paranoid behavior of the American authorities regarding his uncle. Fabrizio Cobellis emigrated to the US with a degree in chemistry and having helped in the discovery of synthetic rubber, was denied (for national security reasons) a trip to Italy to visit his family before the second world war. Tragically Fabrizio Cobellis, Ph.D. died in 1944 of respiratory problems (at the time research was conducted without the proper protective gear) before having first seen his family. Very different the fate and working climate encountered in more recent times by four cilentani researchers in the US who have found the space and stimulus to emerge and fulfill their potential without any clouds.

A brief history of the four researchers:

Mario Feola was born in Campora in 1927 and after graduating from medical school, emigrated to the US in 1956. In the United States, Dr. Meola, besides being professor of thoracic and cardiovascular surgery in several medical schools, is a world renown researcher and a peerless authority on the possible use of artificial and bovine blood. During his brilliant academic and scientific career Dr. Meola has written extensively about his scientific experiments. Dr. Mario Feola lives in Texas.

Raffaele Di Menza was born in San Mango Cilento in 1932 and emigrated to the US in 1950. In the US he attended Stevens Institute of Technology where he graduated with a degree in mechanical engineering and was selected valedictorian. Having won scholarships, the engineer subsequently obtained a master

Il Sogno Americano con un Destino Diverso

Ammiro moltissimo la cocciuta determinazione (Articolo SOGNA dicembre 2010) di Tommaso Cobellis nella sua ricerca conclusasi con successo il 17 ottobre 2010 a Milroy in Pennsylvania (territorio Amish), del cimitero e tomba di suo zio Fabrizio e condivido pienamente la sua rabbia per il comportamento paranoico delle autorità americane in riguardo a suo zio. Fabrizio Cobellis emigrò negli Stati Uniti nel 1905 dopo essersi laureato in chimica. Avendo poi ottenuto negli Stati Uniti un master e il dottorato (PhD) in chimica, da ricercatore contribuì alla scoperta della gomma sintetica e per questi motivi prima della seconda guerra mondiale gli fu negata una visita ai parenti in Italia per motivi di sicurezza nazionale. Tragicamente Dott. Fabrizio Cobellis mori nel 1944 per motivi respiratori (a quei tempi la ricerca veniva fatta senza adeguata protezione) prima di aver visto la famiglia. Molto diverso il destino e clima di lavoro incontrato in tempi più recenti da quattro ricercatori cilentani, in America dove hanno trovato lo spazio e stimolo per emergere e realizzare con serenità i loro sogni.

Una breve storia dei quattro ricercatori:

Mario Feola nacque a Campora nel 1927 e dopo essersi laureato in medicina, emigrò negli Stati Uniti nel 1956 dove iniziò una brillante carriera accademica e scientifica. Il dottore Mario Feola oltre ad essere stato professore in chirurgia toracica e cardiovascolare in diverse prestigiose università di medicina, è da decenni ricercatore di fama mondiale sulla possibile utilizzazione del sangue artificiale e bovino. Dottore Feola è anche stato l'autore di importanti pubblicazioni sul tema.

Il dottore Feola vive nel Texas.

Raffaele Di Menza nacque a San Mango Cilento nel 1932 ed emigrò negli Stati Uniti nel 1950. Negli Stati Uniti frequentò lo

in nuclear engineering at the prestigious Massachusetts Institute of Technology (MIT).

During his 40 years of scientific activity, Mr. Di Menza was head planner and director for various nuclear industries in the US, Canada, and Italy. In addition, he was a member of numerous scientific associations including the American Nuclear Society, the Canadian Nuclear Association, *Il Foro Italiano dell'Industria Nucleare,* the Atomic Industrial Forum, the American Association for the Advancement of Science, the Nuclear Energy Institute and the New York Academy of Science. In 1968, he was knighted *Cavaliere della Repubblica* and in 1997 he was vested in Washington as a Knight of the Equestrian Order of the Holy Sepulcher in Jerusalem. Raffaele Di Menza now lives in Rome.

Francesco (Frank) Gargione was born in Perdifumo in 1938 and emigrated to the US in 1955. His grandmother was the sister of Italian senator and engineer Basilo Focaccia. Frank Gargione attended Trenton Junior College and Drexel University where he obtained a degree in electrical engineering. After obtaining a second degree in computers from the University of Pennsylvania, Gargione started his exceptional scientific career with RCA, General Electric and Lockheed Martin where he was the manager of ACTS (Advanced Communications Technology Satellite) and other satellite projects for NASA and other space agencies including *L'Agenzia Spaziale Italiana* (ASI). Among his several awards, he was admitted into the Space Technology Hall of Fame, the National Italian-American Hall of Fame, received the *Cristoforo Colombo* International Communications Award and was nominated by Italy's President *Cavaliere dell'Ordine della Stella della Solidarietà Italiana*. Frank Gargione lives in New Jersey.

Severino D'Angelo was born in Gioi Cilento in 1944 and emigrated to the US in 1963. After his American military service, he attended Newark College of Engineering, the present day NJIT, where he graduated with a degree in engineering. He later attended the university of California at Berkley where he completed his studies for a master degree in electrical engineering. After working for a multinational company for many years, in 1987 Severino incorporated his own company, Real Time Instruments Inc., specializing in advanced technologies. Since that time Severino has obtained 12 patents in the automobile sector and more specifically in the pollution control technology field including the revolutionary computer controlled chassis dynamometer. Severino has also written several technical papers for SAE (Society of Automotive Engineers). Currently, Severino proudly spent considerable time promoting his beloved Gioi and *Compaesani*. Severino D'Angelo lives in California.

This poker of proud Cilentani, aces in their field, must be admired and commended not only for their astounding scientific accomplishments but also for their deeply felt ethnic pride and strong support of their *Compaesani*. By pure coincidence the four researchers have been recipients of awards from the organization Cilentani nel Mondo, headed by Tommaso Cobellis, nephew of Dr. Fabrizio Cobellis.

Enzo Marmora

Stevens Institute of Technology dove ottenne una laurea in ingegneria meccanica e fu prescelto dalla scuola *veledictorian*. Successivamente, avendo vinto borse di studio, ottenne la specializzazione in ingegneria nucleare presso il prestigioso Massachusetts Institute of Technology (MIT).

L'ingegnere Di Menza, nei suoi quaranta anni di attività scientifica è stato capo progettista e direttore di varie industrie nucleari negli Stati Uniti, Canada e in Italia. L'ingegnere Di Menza è stato socio di numerose associazioni scientifiche, incluse l'*American Nuclear Society*, la *Canadian Nuclear Association*, il Foro Italiano dell'Energia Nucleare, l'*Atomic Industrial Forum*, l'*American Association for the Advancement of Science,* il *Nuclear Energy Institute* e la *New York Academy of Science*. Nel 1968 fu fatto Cavaliere della Repubblica e nel 1997 fu insignito a Washington Cavaliere dell'Ordine Equestre del Santo Sepolcro di Gerusalemme. L'ingegnere Raffaele Di Menza risiede a Roma.

Francesco (Frank) Gargione nacque a Perdifumo nel 1938 ed emigrò negli Stati Uniti nel 1955. Sua nonna era sorella del senatore italiano ed ingegnere Basilio Focaccia. In America Frank Gargione frequentò il *Trenton Junior College* e la *Drexel University* dove ottenne la laurea in ingegneria elettronica. Dopo aver conseguito una seconda laurea in computer presso l'*University of Pennsylvania*, l'ingegnere Gargione iniziò la sua eccezionale carriera scientifica presso la *RCA*, la *General Electric* e *Lockheed Martin* dove fu il manager dal progetto ACTS (*Advanced Communications Technology Satellite*) ed altri progetti satellitari su committenza della NASA. Frank Gargione è autore di diverse pubblicazioni sulla tecnologia satellitare. Dopo essersi pensionato, l'ingegnere Gargione ha continuato la sua consulenza tecnica con la NASA ed altri enti spaziali inclusa l'Agenzia Spaziale Italiana (ASI). Tra i vari riconoscimenti ricevuti, è stato ammesso nella *Space Technology Hall of Fame*, nella *National Italian-American Hall of Fame*, e ha ricevuto il premio internazionale delle comunicazioni Cristoforo Colombo. Nominato dal presidente della repubblica italiana Cavaliere dell'Ordine della Stella della Solidarietà Italiana. Frank Gargione vive nel New Jersey.

Severino D'Angelo nacque a Gioi Cilento nel 1944 ed emigrò negli Stati Uniti nel 1963. Dopo il servizio militare in America Severino frequentò il *Newark College of Engineering*, l'attuale *New Jersey Institute of Technology*, ottenendo una laurea in ingegneria. Successivamente frequentò l'University of California, Berkley dove completò lo studio per un *master degree* in ingegneria elettronica. Dopo aver lavorato per una multinazionale per diversi anni, nel 1987 Severino si mise in proprio fondando *Real Time Instruments Inc.,* ditta specializzata in tecnologie avanzate. D'allora Severino ha omologato dodici brevetti riguardanti il settore automobilistico e più specificamente tecnologie per controllare l'inquinamento incluso il rivoluzionario controllo elettronico di simulatori stradali, Severino ha anche scritto numerosi articoli tecnici pubblicati dalla *Society of Automotive Engineers* (SAE). Negli anni più recenti Severino orgogliosamente dedica un notevole quantità di tempo promuovendo la sua amatissima Gioi e i suoi Compaesani. Severino D'Angelo vive in California.

Questo poker di orgogliosi cilentani, assi nel loro campo, meritano i nostri elogi e ammirazione non solo per i loro straordinari successi scientifici, ma anche per il loro enorme orgoglio etnico ed esemplare sostegno dei compaesani. Per pura coincidenza i quattro ricercatori sono stati recipienti di onorificenze da parte dell'organizzazione "Cilentani nel Mondo" presieduta da Tommaso Cobellis, nipote di Fabrizio Cobellis.

Enzo Marmora

The Sesquicentennial of Italy's Unification

March 17, 2011 is the 150th anniversary of Italy's unification. Read more about it by visiting www.italiaunita150.it

Il 150mo Anniversario dell'Unita d'Italia

Il 17 Marzo, 2011 ricorre il 150° anniversario dell'unità. Per ulteriori informazioni visitate www.italiaunita150.it

Consequences of a Declining School Enrollment

During the current school year the total number of Gioi's grammar and middle school students is only 30. As a consequence Gioi's schools have been combined with those of Cardile, Gioi's satellite town. Now Gioi's grammar school students attend schools in Cardile while Cardile's middle school students attend schools in Gioi.

Enzo Marmora

Le Conseguenze di Troppi Pochi Studenti

Nell'anno scolastico in corso, il numero complessivo di gioiesi che frequentano le scuole elementari e medie è di soli 30 studenti. Di conseguenza, le scuole di Gioi sono state abbinate con quelle di Cardile (frazione di Gioi). Adesso gli studenti delle elementari di Gioi vanno a scuola a Cardile mentre gli studenti delle scuole medie di Cardile vanno a scuola a Gioi.

Enzo Marmora

Dr. JOE Bruno on the Mediterranean Diet

What are the advantages of the Mediterranean Diet?

This is a wonderful question, because it is part of the fabric of our heritage. It is the healthiest diet on the planet, shared by Spain, Greece especially Crete, Italy, and Morocco. It is more typical to southern Italy then northern Italy. In northern Italy, lard and butter are commonly used in cooking and olive oil is reserved for salad dressings and cooked vegetables. Multiple studies have demonstrated the benefits of the Mediterranean diet. A reduction in death caused by heart disease, stroke, Parkinson disease and dementia have been attributed to this diet. The Seven Countries Study found that Cretan men had exceptionally low death rates from heart disease, despite moderate to high intake of fat. The Cretan diet is similar to other traditional Mediterranean diets, consisting mostly of olive oil, bread, abundant fruit and vegetables, fish, a moderate amount of dairies plus wine. This is not a hard diet for us to embrace, it is very familiar to our immigrant parents and to our first generation Americans. I know because it was mostly what I was raised on. Meat and sweets are de-emphasized; they are on the top of the pyramid while whole grains, fruits, vegetables are at the bottom of the pyramid and therefore eaten in larger amounts.

Lets try to pick it apart. Fats are 40% of the Mediterranean diet as opposed to the American Heart Assoc Diet (AHA) which is 30% fat. The significant point is that the Mediterranean diet is primarily composed of fat derived from olive oil and fish.

Now lets talk about alcohol and wine. Red wine is fermented in the pulp of the grape. The skin of the grape contains a potent antioxidant: resveratrol. This antioxidant stabilizes cell walls and helps tissue be more resistant to oxidative stress. Oxidative stress is caused by things like smoking, hypertension, and diabetes. Alcohol in any form, in low dose, is beneficial. Low dose alcohol has an effect on how blood clots and reduces heart disease. It is better to drink a small amount on a regular basis then to not drink at all. Red wine, because of the antioxidant in the skin of the grape provides additional protection. This antioxidant is not present in white wine, because it is separated during fermentation, and is not present in any other source of alcohol. So it is good to drink like a Frenchmen, a small amount of red wine with dinner. However, alcohol becomes harmful in large doses and the benefit is lost. Stay under two small glasses for a man and not more then one small glass for a women.

Let's not forget exercise. Staying active is the take home message. It would be wonderful to be as active as our beloved, Severino, but it is not necessary to be an out and out athlete to derive a benefit from exercise. Brisk walking is a wonderful activity. Consistency is more important then intensity, especially as we age.

To summarize, combining the Mediterranean diet with a small amount of red wine, adding in exercise, being happy, are all part of the multi-factorial essence of a long, happy, productive, life.

JOE BRUNO

Dott. Joe Bruno e la Dieta Mediterranea

It is the healthiest diet on the planet, shared by Spain, Greece especially Crete, Italy, and Morocco.
Parliamo della dieta più salutare del mondo, condivisa dalla Spagna, Marocco, Italia, Grecia e specialmente l'isola di Creta.

Quali sono I vantaggi della dieta mediterranea?

Questa è una domanda stupenda in parte perché riguarda il nostro patrimonio culturale. Parliamo della dieta più salutare del mondo, condivisa dalla Spagna, Marocco, Italia, Grecia e specialmente l'isola di Creta. È più tipica nel Meridione che nell'Italia settentrionale, dove si cucina comunemente con lardo e burro, mentre l'olio d'oliva è riservato alle insalate e verdure cotte. Numerose ricerche hanno dimostrato che la dieta Mediterranea risulta in una riduzione in ictus, malattie cardiovascolari, Parkinson e demenza. I Cretesi morivano raramente di complicazioni cardiache, nonostante l'uso moderato di cibi grassi. La dieta cretese, simile a altre diete tradizionali mediterranee, consiste per lo più di olio d'oliva, pane, frutta e vegetali in abbondanza, pesce, latticini in moderazione e vino. È la dieta dei nostri progenitori e facile ad adottate. Lo so perché da bambino mangiavo cosi. Include moderazione in carne e dolci e abbondante uso di vegetali, frutta e cereali. Specificamente, la dieta mediterranea include il 40% di grassi, più del 30% consigliato dalla *American Heart Association*; però i grassi derivati dal'olio d'oliva e pesce sono più salutari.

Parlando di alcool e vino; il vino rosso è fermentato con la buccia dell'acino che contiene resveratrolo, un forte antiossidante che rinforza i tessuti rendendoli resistenti allo stresse ossidante, generalmente causato dal fumo, diabete e ipertensione. Alcool a dose bassa è buono in qualunque forma. Controlla il coagulare del sangue riducendo il rischio di problemi cardiaci. Un po' di vino rosso bevuto regolarmente è preferibile al non bere affatto. L'antiossidante resveratrolo non è presente nel vino bianco on in altre forme di alcool; perciò è salutare bere vino rosso moderatamente con i pasti come fanno i Francesi, ma bisogna stare attenti perché il troppo è nocivo. Si consiglia non più di due bicchieri piccoli al giorno per un uomo e uno per una donna.

Concludendo, non dimentichiamo l'esercizio fisico. Non è necessario scalare montagne e correre maratone come Severino; ma fare attività fisico-motoria con regolarità è importante. Una camminata giornaliera è un'attività stupenda specialmente ad età avanzata. L'essere contenti insieme a un po' di vino rosso, esercizio e una buona dieta mediterranea sono l'essenza di una vita lunga, felice e produttiva.

JOE BRUNO (TRADOTTO DA S. D'ANGELO)

JOSEPHINE INFANTE RICHARDS Passed Away on November 29, 2010

The youngest and last surviving child of Antonio and Maria Infante, she was born in Jersey City on May 8, 1925. She graduated from Ferris High School in 1942, attended the Katharine Gibbs Secretarial School, and retired as administrative assistant to the Business Administrator of Jersey City before moving to Monroe Township. She was predeceased by her husband, John M. Richards, and is survived by her daughters, Isabelle Richards and Joanne Bohrer, sons-in-law Gerald Bohrer and Michael Bokar, grandchildren Gerald Edward, John, Dr. James F. and Sarah Macy Bohrer, and Carrie and Andrew Bokar.

ISABELLE RICHARDS

GIUSEPPINA INFANTE RICHARDS è Morta il 29 Novembre, 2010

Ultima figlia di Antonio e Maria Infante, era nata a Jersey City l'8 Maggio 1925. Dopo essersi diplomata da *Ferris High School* nel 1942, frequentò la *Katharine Gibbs Secretarial School.* Dopo essersi pensionata come assistente all' amministratore della città di Jersey City, si era trasferita a *Monroe Township*. Vedova da molti anni, le sopravvivono le figlie Isabelle Richards e Joanne Bohrer, i nuori Gerald Bohrer e Michael Bokar, nipoti Gerald Edward, John, Dr. James F. Bohrer, Sarah Macy Bohrer, Carrie Bokar e Andrew Bokar.

ISABELLE RICHARDS (TRADOTTO DA S. D'ANGELO)

DUE MAGNIFICHE SERATE DI FESTA ALLA MANIERA CILENTANA

Quest'anno 2010 mi ha, per tante cose, portato fortuna. Tra l'altro il 30 ottobre, a Patterson, nel New jersey, ho passato una stupenda serata assieme ai compaesani di Gioi che vivono in luoghi diversi degli Stati Uniti. Quest'anno, oltre che per abbracciarsi e trascorrere una serata in compagnia, festeggiavano anche il decennale di vita di SOGNA, l'associazione e il giornale con il quale i gioiesi degli Stati Uniti colloquiano con i paesani sparsi per il mondo.

Severino D'Angelo ed Enzo Marmora sono veramente encomiabili a portare avanti, con sacrifici anche economici, l'interessante pubblicazione che rappresenta un esempio dell'amore e dell'interesse per la terra nativa che hanno gli emigranti cilentani. E questo esempio dovrebbe essere seguito da altri, cosi come speriamo. Mi sono commosso nel vedere che alcuni partecipanti alla serata erano venuti dalla California, altri dalla Pennsylvania e altrove ed in tutti c'era il desiderio d'incontrare persone della propria terra. Mi sono divertito un mondo a vedere ballare la quadriglia, guidata da Robertino e Carmelina. Per la verità gliene ho contate due poiché la quadriglia non è espressione del Cilento. Il ballo tipico della nostra terra è la tarantella, soprattutto quella che è suonata da zampogna, organetto, ciaramella e chitarra battente. Di ciò, certamente, gli amici faranno ammenda e d il prossimo anno balleranno la nostra tarantella e, poi, indubbiamente faranno ascoltare a tutti quello che Roberto Rizzo vorrebbe far diventare come Inno dei cilentani del New Jersey, cioè *So Nato a lo Ciliento e me ne Vanto*, con la piena ed incondizionata approvazione di Aniello De Vito, l'autore, che è pronto a venire a cantarlo assieme a voi.

Il 18 dicembre, poi, una seconda splendida serata organizzata a Vallo per l'Assemblea dell'Associazione Cilentani nel Mondo alla quale, nonostante alcuni contrattempi, sono stati presenti una ottantina di soci. La maggior parte dei poeti e musicisti cilentani, però, si sono esibiti, rallegrando la serata. Tra l'altro abbiamo avuto la piacevolissima esibizione di Padre Antonio sia con la zampogna che con l'organetto. Ma non è stato il solo perché Maurizio Tortora, Peppino De Vita e Gennaro Scelza hanno declamato alcune delle loro belle poesie in dialetto; Franco D'Angiolillo ed Aniello De Vita hanno fatto il resto. La meravigliosa serata si è conclusa con la cantata di *So Nato a lo Ciliento e me ne Vanto* con l'intervento di tanti cantatori cilentani in incognito tra i quali, particolarmente apprezzato, è stato il carissimo Mario Romano che, per quella sera, ha lasciato a casa i pennelli, ed ha dato fiato alle corde vocali. Quanto prima, anche per avere la presenza di alcuni amici impediti, ripeteremo, con l'aiuto di Dio, la serata.

TOMMASO COBELLIS

La seguente poesia di Dino Salati ci è stata inviata dal figlio Sergio Salati.

GIOI

Tu spadroneggi ancora dall'altura
arida terra mia e guardi il mare
lo scruti ogni momento
in cerca di avvistare qualche tuo figlio
che torni da lontano.

Tanti i tuoi figli che risiedono lontano
la tua famiglia è grande, tanto, tanto grande,
e ti fa onore e ti rappresenta in tutte le nazioni.

Tu dall'altura non ti stanchi mai
di guardare in fondo al mare
fisso lo sguardo sopra l'orizzonte,
ancor se son passati tanti anni,
tu aspetti di veder tornare
chi mai non ti avrebbe voluto abbandonare,
ma fu costretto lontano ad emigrare.

Arida terra mia
tu non avesti a caso
due chiese e due campane
io credo che i tuoi figli tutti quanti
un' anima han lasciato in questa rupe
per rimanere a te legati
mentre con l'altra hanno girato il mondo
in cerca di potersi realizzare.

DINO SALATI

The above poem by Dino Salati has been submitted for publication by his son Sergio Salati.

TWO MAGNIFICENT FESTIVE EVENINGS *CILENTO* STYLE

For many reasons, 2010 has been my lucky year. Among other events, October 30th, I had the honor of spending a stupendous evening in Patterson, NJ, with *Gioiesi* living throughout the United States. This year, beside meeting and enjoying the evening together, we celebrated the 10th anniversary of the SOGNA association and the SOGNA Quarterly, the publication that keeps *Gioesi* everywhere in touch with one another. Severino D'Angelo and Enzo Marmora should be lauded for their commitment, both financial and time, to this interesting publication. It is an example of keen interest and love for their native land of the *Cilento,* something, I hope, others will emulate. I was moved to see participants arrive from California, Pennsylvania and elsewhere, all desirous to meet their *compaesani*. I enjoyed watching the Quadrille lead by Robertino and Carmilina. In truth, I had to lecture them that the Quadrille is not an expression of the *Cilento*. The authentic folk dance from our area is the *Tarantella*, especially the one accompanied by bagpipes, mouth organs, *ciamarella* and *chitarra battente*. I am sure that my friends will remedy the situation next year by dancing the *Tarantella* and sing what Roberto Rizzo would like to become the *Cilento's* Anthem, *So Nato a lo Ciliento e me Vanto* with full approval of the author, Aniello De Vita who is ready to come to America and sing it with all of us.

The second splendid evening was the one organized by the *Cilentani nel Mondo* in *Vallo,* December 18, 2010. In spite of a series of difficulties, more than eighty members came to eat and be entertained by the best *Cilentani* poets and musicians who brightened up our evening. The always congenial *Padre Antonio* entertained us with mouth organ and the bagpipe, *Maurizio Tortora, Peppino De Vita* and *Gennaro Scelza* recited beautiful poems in dialect and *Franco D'Angiolillo* with *Aniello De Vita* did the rest by singing *Cilento*'s songs. The wonderful evening concluded with those in attendance singing together *So Nato a lo Ciliento e me Vanto* including our dear guest Mario Romano who for the night, left his paintbrushes at home, giving instead wind to his vocal cords. To allow the participation of those friends who had difficulty attending that evening, God willing, we will soon get together again.

(TRANSLATION BY SEVERINO D'ANGELO) **TOMMASO COBELLIS**

Subscribe to SOGNA Quarterly!

SOGNA Quarterly is distributed free of charge to its readers by US Mail and by e-mails. It is also widely read all over the world on www.gioi.com.

To date, the cost of its productions and distribution has been paid exclusively by Enzo Marmora and Severino D'Angelo. You can help sustain and improve Gioi's only printed publication by contributing $20.00 (€15,00) annually. Please write your check to SOGNA Inc. and mail it to:

SOGNA Quarterly
9 Gregory Lane
East Hanover, NJ 07936

NB—If there is a topic you want us to write about, please bring it to our attention. *Get involved!*

L'Abbonamento al SOGNA Quarterly!

SOGNA Quarterly è distribuito gratis ai lettori per posta e e-mail ed è letto in tutto il mondo sul sito www.gioi.com.

Sinora, le spese di produzione e distribuzione sono state pagate esclusivamente da Enzo Marmora e Severino D'Angelo. Potete contribuire a sostenere e migliorare quest'unico giornale di Gioi con una contribuzione annua di $20.00 (15 Euro). Scrivete il vostro assegno a SOGNA Inc. e inviatelo a:

SOGNA Quarterly
9 Gregory Lane
East Hanover, NJ 07936

NB—Se desiderate che scrivessimo di un tema in particolare, fatecelo sapere.

SOGNA Picnic June 25, 2010 from noon to dusk
Holy Face Monastery
1697 Route 3 East, Clifton, NJ 07012

Hamburgers, hotdogs, chicken, salads and drinks.

$25.00 per family or $10.00 per adult.

Il SOGNA Picnic sarà il 25 Giugno, 2010
Da mezzogiorno fino a Sera
Holy Face Monastery
1697 Route 3 East, Clifton, NJ 07012

Hamburgers, hotdogs, pollo, insalata e bevande.

$25.00 a famiglia o $10.00 per adulto.

SOGNA Quarterly
335 Cajon Terrace, Laguna Beach, CA 92651 *USA*

First Class Mail

Inside this issue:

Gioi's Accommodations	2
American Dream with a Different Destiny	4
Ask Dr. JOE Bruno	6
Josephine Infante Richards passes away	6
Two Magnificent Festive Evenings	7

In Questa Edizione:

Gli Alloggi a Gioi	2
Sogno Americano con un Destino Diverso	4
Domande per Dott. Joe Bruno	6
Giuseppina Infante Muore	6
Poesia a Gioi di Dino Salati	7
Due Magnifiche Serate di Festa	7