



GENNAIO 2017

DICEMBRE 2016

1 G
2 V
3 S
4 D
5 L
6 M
7 M
8 G
9 V
10 S
11 D
12 L
13 M
14 M
15 G
16 V
17 S
18 D
19 L
20 M
21 M
22 G
23 V
24 S
25 D
26 L
27 M
28 M
29 G
30 V
31 S

1 DOM 1-360 Feriali Trinità di Dio Set. 52	17 MAR 17-348 s. Antonio abate
2 LUN 2-361 s. Basilio e Gregorio Set. 1	18 MER 18-349 s. Silvestro
3 MAR 3-362 s. Giovanni	19 GIO 19-350 s. Placido
4 MER 4-363 s. Ermete e Cato	20 VEN 20-351 s. Sebastiano e Pabbano
5 GIO 5-364 s. Apollonia	21 SAB 21-352 s. Agostino
6 VEN 6-365 Epifania di P.S. Set. 51	22 DOM 22-353 s. Vincenzio
7 SAB 7-366 s. Felice e Adelforo	23 LUN 23-354 s. Felice e Adelforo
8 DOM 8-367 Epifania di Gesù Set. 50	24 MAR 24-355 s. Francesco di Sales
9 LUN 9-368 s. Giuliano Set. 49	25 MER 25-356 Carnov. di s. Paolo
10 MAR 10-369 s. Basilio	26 GIO 26-357 s. Tibo e Timoteo
11 MER 11-370 s. Ignazio	27 VEN 27-358 s. Angela Merici
12 GIO 12-371 s. Costantino	28 SAB 28-359 s. Tommaso d'Aquino
13 VEN 13-372 s. Basilio	29 DOM 29-360 s. Costantino
14 SAB 14-373 s. Felice	30 LUN 30-361 s. Felice
15 DOM 15-374 s. Marco Set. 48	31 MAR 31-362 s. Giovanni Battista

FEBBRAIO 2017

1 M
2 G
3 V
4 S
5 D
6 L
7 M
8 M
9 G
10 V
11 S
12 D
13 L
14 M
15 M
16 G
17 V
18 S
19 D
20 L
21 M
22 M
23 G
24 V
25 S
26 D
27 L
28 M

INDICAZIONI DI PUBBLICITÀ, NELLE PAGINE CON ABBONAMENTO LOGICAMENTE, E A CARICHI DI CUI NON SONO IN PUBBLICITÀ. I CARICHI SONO IN PUBBLICITÀ. I CARICHI SONO IN PUBBLICITÀ. I CARICHI SONO IN PUBBLICITÀ.

Semina la gioia nel giardino di tuo fratello, e la vedrai fiorire nel tuo.

FORMATO CM 29x47



RITORNO A CASA DOPO 100 ANNI

Dopo 100 anni di assenza il feretro di San Pio è stato nuovamente abbracciato dai fedeli di Pietrelcina, in occasione del ritorno nella cittadina del beneventano avvenuto l'11 febbraio 2016. Giunto a destinazione verso le 14.30, il feretro con le spoglie del Santo è stato accolto da una folla festante di fedeli, giunta alla contrada Piana Romana noncurante delle precarie condizioni meteorologiche. Un applauso collettivo ed il suono delle campane hanno accompagnato le spoglie presso la cappella che custodisce l'olmo dove, secondo i credenti, il Santo era solito riposare, luogo in cui il frate avrebbe ricevuto le stimmate per la prima volta.



L'AFFETTO INFINITO DEI FEDELI

Padre Pio è tornato a Pietrelcina da Roma, dove Papa Francesco lo ha celebrato come l'icona del Giubileo della Misericordia fino al punto di presentarsi a pregare in San Pietro con la sua immaginetta tra le mani. Il Santo è rimasto quattro giorni nella sua città natale: quattro giorni di fede, preghiere, commozione, con oltre centomila fedeli che hanno sfidato la pioggia e ore di fila per salutare San Pio a Pietrelcina. Ad omaggiare le spoglie del Santo, anche vescovi e cardinali. Leri a Pietrelcina la cerimonia religiosa è stata officiata da Crescenzo Sepe nella chiesa conventuale della Sacra Famiglia dove le spoglie sono state esposte in questi giorni. L'ultimo appuntamento con i fedeli, prima della partenza verso San Giovanni Rotondo, si è tenuto nel Duomo di Benevento gremito di persone, in attesa sin dalle prime luci dell'alba.



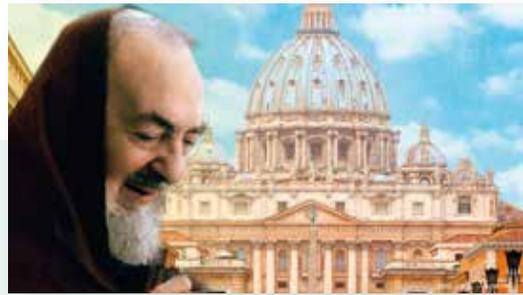
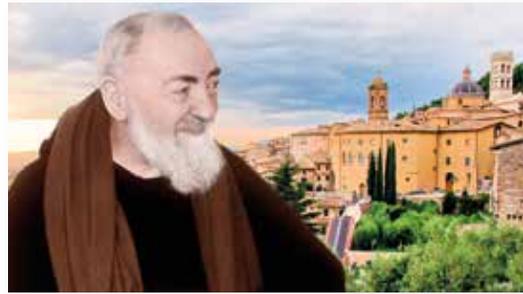
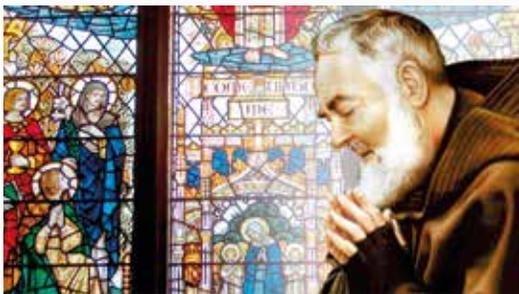
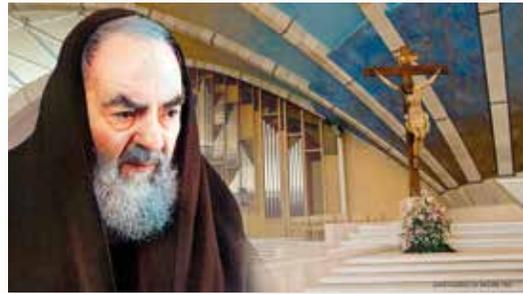
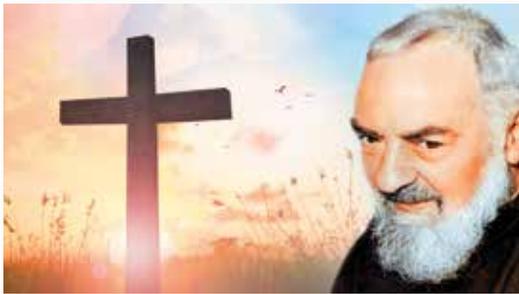
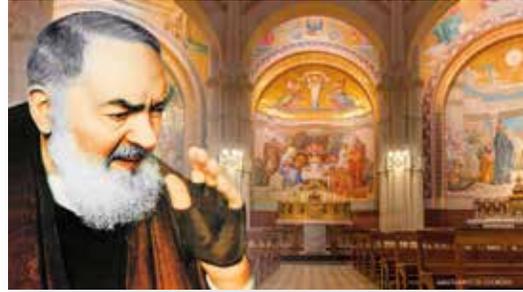
RETRO STAMPATO IN QUADRICROMIA

PA100

- Mensile 12 fogli
- Carta patinata 70 gr.
- Testata termosaldada

- F.to calendario: cm 29x47 ca
- F.to testata: cm 29x9 ca
- Imballo: pz. 100

Padre Pio, la vita ed i miracoli di un uomo votato alla santità.



FESTIVITÀ INTERNAZIONALI

PA101 LE MISSIONI DI PAPA FRANCESCO

MENSILE

GENNAIO 2017 CAPRICORNO 2017-2018

1	Dom	Maria Madre di Dio	San. 52
2	Lun	S. Basilio Magno	San. 1
3	Mar	S. Costantino	
4	Mer	S. Antonio di Padova	
5	Gio	S. Antonio	3
6	Ven	Epifania di N.S.	000
7	Sab	S. Silvestro di Poggio	
8	Dom	Battesimo di Gesù	
9	Lun	S. Gaetano	San. 2
10	Mar	S. Agostino	
11	Mer	S. Spirito	
12	Gio	S. Costantino	0
13	Ven	S. Agostino	
14	Sab	S. Felice	
15	Dom	S. Maria	
16	Lun	S. Michele	San. 1
17	Mar	S. Antonio	
18	Mer	S. Eusebio	
19	Gio	S. Maria	0
20	Ven	S. Silvestro di Poggio	
21	Sab	S. Agostino	
22	Dom	S. Vincenzo	
23	Lun	S. Felice	San. 4
24	Mar	S. Felice di Salsomaggiore	
25	Mer	S. Costantino	
26	Gio	S. Costantino	
27	Ven	S. Agostino	
28	Sab	S. Silvestro di Poggio	0
29	Dom	S. Gaetano	
30	Lun	S. Agostino	San. 1
31	Mar	S. Costantino	

Seguendo le orme di Papa Francesco. I viaggi e le missioni di un uomo sempre vicino a tutti i fedeli.



IL GIUBILEO STRAORDINARIO

GIUBILEO STRAORDINARIO DELLA MISERICORDIA

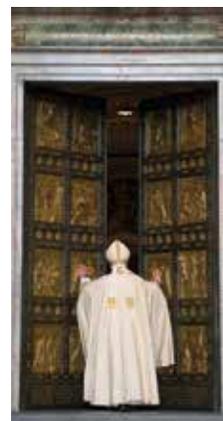
Il Giubileo straordinario della misericordia è stato proclamato da papa Francesco per mezzo della bolla pontificia *Misericordiae Vultus*. Precedentemente annunciato dallo stesso pontefice il 13 marzo 2015, ha avuto inizio l'8 dicembre 2015 e si concluderà il 20 novembre 2016. Il papa ha dichiarato che il giubileo, ricorrente nel cinquantesimo della fine del Concilio Vaticano II, sarà dedicato alla misericordia. Il papa ha fatto l'annuncio nel corso di una funzione religiosa:

"Cari fratelli e sorelle, ho pensato spesso a come la Chiesa possa rendere più evidente la sua missione di essere testimone della Misericordia. È un cammino che inizia con una conversione spirituale. Per questo ho deciso di indire un Giubileo straordinario che abbia al suo centro la misericordia di Dio. Questo Anno Santo inizierà nella prossima solennità dell'Immacolata Concezione e si concluderà il 20 novembre del 2016, domenica del Nostro Signore Gesù Cristo, re dell'universo e volto vivo della misericordia del Padre. Affido l'organizzazione di questo Giubileo al Pontificio consiglio per la promozione della nuova evangelizzazione, perché possa animarlo come una nuova tappa del cammino della Chiesa nella sua missione di portare a ogni persona il vangelo della Misericordia".



L'APERTURA DEL GIUBILEO

Sabato 11 aprile 2015, durante la celebrazione dei primi vesperi della Domenica della Divina Misericordia, il Giubileo Straordinario è stato indetto ufficialmente con la consegna della bolla *Misericordiae Vultus*. La Bolla evidenzia la necessità di indire un Anno Santo Straordinario per tenere viva nella Chiesa Cattolica la consapevolezza di essere presente nel mondo quale dispensatrice della Misericordia di Dio. La capacità di dialogare col mondo e l'apertura a ogni uomo sono state le grandi sfide vinte dal Concilio Vaticano II. Il Giubileo vuole essere occasione per porre atti di ulteriore apertura. La Bolla ricorda, inoltre, i grandi eventi della Storia della Salvezza nei quali Dio si manifesta con il suo Amore Misericordioso. L'apertura del Giubileo è stata inizialmente fissata per l'8 dicembre 2015. La scelta di tale data non era casuale, cadendo in tal giorno il cinquantenario anniversario della conclusione del Concilio Vaticano II. Prima di tale data però, come segno della vicinanza della Chiesa universale alla Repubblica Centrafricana, colpita dalle violenze della guerra civile, papa Francesco ha aperto la porta santa della Cattedrale di Notre-Dame di Bangui il 29 novembre. La Porta Santa della Basilica di San Pietro in Vaticano è stata aperta come previsto l'8 dicembre 2015.



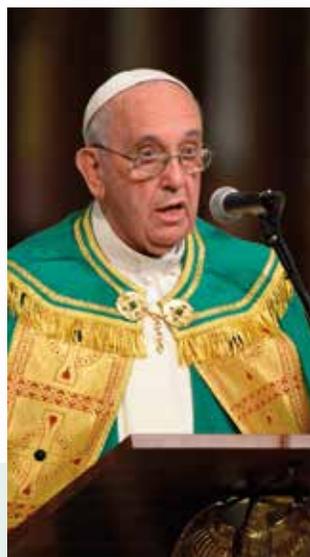
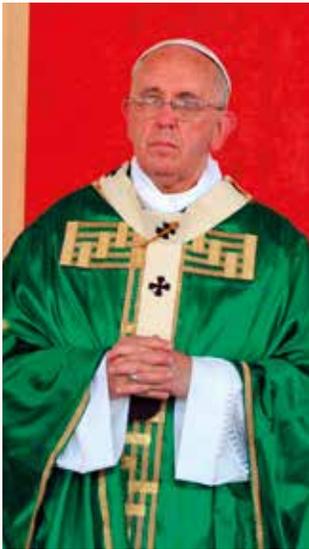
FORMATO CM 29x47

RETRO STAMPATO IN QUADRICROMIA

PA101

- Mensile 12 fogli
- Carta patinata 70 gr.
- Testata termosaldada

- F.to calendario: cm 29x47 ca
- F.to testata: cm 29x9 ca
- Imballo: pz. 100



FESTIVITÀ INTERNAZIONALI

Non capiremo mai abbastanza quanto bene è capace di fare un sorriso
Madre Teresa

GENNAIO 2017

1 VEN	350-30	17 DOM	355-14
2 SAB	350-29	18 LUN	355-13
3 DOM	350-28	19 MAR	355-12
4 LUN	350-27	20 MER	355-11
5 MAR	350-26	21 GIO	355-10
6 MER	350-25	22 VEN	355-9
7 GIO	351-24	23 SAB	355-8
8 VEN	352-23	24 DOM	355-7
9 SAB	352-22	25 LUN	355-6
10 DOM	354-21	26 MAR	350-5
11 LUN	345-20	27 MER	351-4
12 MAR	346-19	28 GIO	352-3
13 MER	347-18	29 VEN	353-2
14 GIO	348-17	30 SAB	354-1
15 VEN	349-16	31 DOM	355-0
16 SAB	350-15		

CALENDARIO DI PUBBLICITÀ, SUL SUPPORTO DEL RINNOVAMENTO SOCIALE, E A CARICO DI CHI LO HA ESPRESO IN PUBBLICO

FORMATO CM 29x47

New PA102 MADRE TERESA DI CALCUTTA
MENSILE

Madre Teresa di Calcutta:
un grande cuore al servizio
dei poveri tra i poveri



Madre Teresa di Calcutta



LA BIOGRAFIA

Figlia di genitori benestanti, da bambina Anjeze Gonxhe Bojaxhiu frequenta assiduamente la parrocchia del Sacro Cuore e poi a diciotto anni entra nelle Suore di Loreto, attive soprattutto in India come missionarie. Perciò dopo un periodo di studi e una prima stagione di insegnamento in un collegio di Calcutta, nel 1937 pronuncia i voti assumendo il nome di Maria Teresa. Le sue responsabilità all'interno della scuola crescono fino a essere nominata direttrice, ma dopo aver assistito ai sanguinari scontri del '46, Madre Teresa chiede ed ottiene, non senza opposizioni, di lasciare il convento per vivere a stretto contatto con i bisognosi. Nel 1950 il gruppo di volontari si è trasformato in una comunità tanto consistente da fondare l'associazione delle Missionarie della Carità, e più tardi persino un centro per i malati di lebbra, poi ampliatosi fino a diventare la cosiddetta "città della pace".

A partire dal '65 la missione benefica di Madre Teresa e le voci sulle dimensioni del suo cuore si allargano a macchia d'olio, tanto che negli anni '90 l'associazione comprende circa cinquanta centri sparsi in tutto il mondo; un impegno nell'aiutare "i più poveri tra i poveri" che, nel 1979 le fa meritare il Premio Nobel per la Pace. Muore a 87 anni nella sua Calcutta, dove la scritta "Amatevi gli uni gli altri come io ho amato voi", indica il luogo della sepoltura. A distanza di sei anni dalla sua scomparsa, nel 2003 Giovanni Paolo II la proclama beata.



LA BEATIFICAZIONE

Davanti a trecentomila fedeli, nella mattina del 19 ottobre 2005 a San Pietro, il Papa proclamò beata Madre Teresa di Calcutta. Per rendere omaggio a Madre Teresa giunsero in piazza San Pietro delegazioni ufficiali da 27 paesi, presidenti, primi ministri, personalità della politica e della aristocrazia, delegazioni ortodosse e musulmane, missionarie e poveri, per tremila di questi furono, inoltre, riservati i posti nelle prime file, a sinistra dell'altare.

Davanti a loro, con grande fatica, il Papa lesse la formula in latino che la proclamò beata, e ne autorizzò il culto locale, stabilendo come sua festa il 5 settembre, giorno della morte.

Mentre Giovanni Paolo II pronunciava la formula, fu scoperto l'arazzo con il viso sorridente di Madre Teresa, appeso come da tradizione sulla facciata della basilica.

Le parole scelte dal Papa per tratteggiare la figura di Madre Teresa, ne esaltarono "il modo di essere donna", il fatto di non fermarsi mai "nemmeno di fronte alle guerre" quando si trattava di amare i poveri, verso i quali aveva scelto "non di essere giusta, ma di servirli".



RETRO STAMPATO IN QUADRICROMIA

PA102

- Mensile 12 fogli
- Carta patinata 70 gr.
- Testata termosaldada

- F.to calendario: cm 29x47 ca
- F.to testata: cm 29x9 ca
- Imballo: pz. 100





RETRO STAMPATO IN QUADRICROMIA

Significato e linguaggio dei Fiori

SIGNIFICATO DELLE ROSE:
AMORE, PASSIONE, GELOSIA, INFEDELTÀ, CASTITÀ, DOLCEZZA

FAMIGLIA: Rosacee

LUOGO D'ORIGINE: America - Asia - Europa

CRIZIONE:
Le rose si presentano in forma di arbusti ma sono anche coltivate per essere recise. Esistono una grande varietà di rose, alcune delle quali sono di forma ovale con contorno non regolare e possono essere imparipennate, di colore verde intenso e sfumature rosastre sullo stelo sul quale si aprono i fiori. Le spine sono più o meno grandi, a seconda della varietà.

PERIODO DI FIORITURA:
Dipende dalle varietà, generalmente avviene nel periodo primaverile (maggio e giugno) ma può avvenire anche in settembre.

CURIOSITÀ:
A seconda della colorazione le rose assumono diversi significati:
- la rosa bianca simboleggia la purezza, la castità, la segretezza ed il silenzio;
- la rosa gialla invece rappresenta la gelosia, vergogna e infedeltà;
- la rosa rossa significa amore puro e ardente;
- la rosa screziata è il segno dell'amore tradito.
Le rose sono utilizzate in cucina per la preparazione di marmellate, sciroppi e gelatine, ma anche liquori e grappe.

DIC 2016	GENNAIO 2017			FEB 2017
1 G	1 DOM 1-34 Messa Madre di Dio	Sett: 52	17 MAR 17-348 s. Antonio abate	1 M
2 V	2 LUN 2-343 ss. Basilio e Gregorio	Sett: 1	18 MER 18-347 s. Libanio	2 G
3 S	3 MAR 3-347 s. Giocostella		19 GIO 19-346 s. Marco	3 V
4 D	4 MER 4-351 ss. Ermete e Cato		20 VEN 20-345 ss. Sebastiano e Fabiano	4 S
5 L	5 GIO 5-340 s. Agnese		21 SAB 21-344 s. Agnese	5 D
6 M	6 VEN 6-339 Epifania di N.S.		22 DOM 22-343 s. Vincenz.	6 L
7 M	7 SAB 7-338 s. Remondino di Pabatori	Sett: 4	23 LUN 23-342 s. Emmerentiana	7 M
8 V	8 DOM 8-337 Epifania di Gesù		24 MAR 24-341 s. Pancrazio di Sales	8 M
9 D	9 LUN 9-336 s. Giuliano	Sett: 2	25 MER 25-340 s. Costanzo di Paolo	9 G
10 L	10 MAR 10-335 s. Anso		26 GIO 26-339 ss. Tris e Timoteo	10 V
11 M	11 MER 11-334 s. Spirito		27 VEN 27-338 s. Angela Merici	11 S
12 D	12 GIO 12-333 s. Caterina		28 SAB 28-337 s. Terenzio d'Aliphan	12 D
13 L	13 VEN 13-332 s. Barbo		29 DOM 29-336 s. Costanzo	13 L
14 M	14 SAB 14-331 s. Felice	Sett: 3	30 LUN 30-335 s. Martina	14 M
15 V	15 DOM 15-330 s. Mauro		31 MAR 31-334 s. Giovanni Battista	15 M
16 D	16 LUN 16-349 s. Michele	Sett: 3		16 G
17 S				17 V
18 D				18 S
19 L				19 D
20 M				20 L
21 M				21 M
22 G				22 M
23 V				23 G
24 S				24 V
25 D				25 S
26 L				26 D
27 M				27 L
28 M				28 M
29 G				
30 V				
31 S				

FORMATO CM 29x47



PA103

- Mensile 12 fogli
- Carta patinata 70 gr.
- Testata termosaldata
- F.to calendario: cm 29x47 ca
- F.to testata: cm 29x9 ca
- Imballo: pz. 100

Pollice verde, sviluppiamolo approfondendo i metodi di cura dei fiori e delle piante.

RETRO STAMPATO IN QUADRICROMIA



GENNAIO 2017

DIC 2016	1 DOM	2 LUN	3 MAR	4 MER	5 GIO	6 VEN	7 SAB	8 DOM	9 LUN	10 MAR	11 MER	12 GIO	13 VEN	14 SAB	15 DOM	16 LUN	17 MAR	18 MER	19 GIO	20 VEN	21 SAB	22 DOM	23 LUN	24 MAR	25 MER	26 GIO	27 VEN	28 SAB	29 DOM	30 LUN	31 MAR	FEB 2017
1 G 2 V 3 S 4 D 5 L 6 M 7 M 8 G 9 V 10 S 11 D 12 L 13 M 14 M 15 G 16 V 17 S 18 D 19 L 20 M 21 M 22 G 23 V 24 S 25 D 26 L 27 M 28 M 29 G 30 V 31 S	1-364 Maria Madre di Dio	2-363 St. Basilio e Gregorio	3-362 S. Genesio	4-361 St. Ermete e Cato	5-360 S. Anania	6-359 Epifania di N.S.	7-358 Raffaello di Pefufori	8-357 Battesimo di Gesù	9-356 S. Giuliano	10-355 S. Alessio	11-354 S. Spirito	12-353 S. Cirillo	13-352 S. Felice	14-351 S. Felice	15-350 S. Maurizio	16-349 S. Maurizio	17-348 S. Antonio abate	18-347 S. Libanio	19-346 S. Marco	20-345 St. Sebastiano e Fabiano	21-344 S. Agnese	22-343 S. Vincenzio	23-342 S. Emerenziana	24-341 S. Francesco di Sales	25-340 S. Costantino di Pavia	26-339 St. Felice e Teodoro	27-338 S. Angela Merici	28-337 S. Tommaso d'Aquino	29-336 S. Costantino	30-335 S. Martina	31-334 S. Giovanni Battista	1 M 2 G 3 V 4 S 5 D 6 L 7 M 8 M 9 G 10 V 11 S 12 D 13 L 14 M 15 M 16 G 17 V 18 S 19 D 20 L 21 M 22 M 23 G 24 V 25 S 26 D 27 L 28 M

FORMATO CM 29x47



PA105

- Mensile 12 fogli
- Carta patinata 70 gr.
- Testata termosaldada
- F.to calendario: cm 29x47 ca
- F.to testata: cm 29x9 ca
- Imballo: pz. 100

Un viaggio tra le Favole che accompagnano e contribuiscono alla crescita dei più piccoli.



GENNAIO 2017

DIC 2016	1 G	1-364	Maria Maddalena di Dio	Satt. 5/2	17 MAR	17-348	S. Antonio Abate
2 V	2 LUN	2-367	S. Basilio e Gregorio	Satt. 1	18 MER	18-347	S. Libanio
3 S	3 MAR	3-342	S. Gerardo		19 GIO	19-346	S. Maria
4 D	4 MER	4-361	S. Giovanni e Paolo		20 VEN	20-345	S. Sebastiano e Pellicano
5 L	5 GIO	5-360	S. Andrea		21 SAB	21-344	S. Agnese
6 M	6 VEN	6-359	Epifania di N.S.		22 DOM	22-343	S. Vincenz.
7 M	7 SAB	7-358	S. Felice e Fortunato	Satt. 4	23 LUN	23-342	S. Eusebio
8 G	8 DOM	8-357	Battesimo di Gesù		24 MAR	24-341	S. Francesco di Sales
9 V	9 LUN	9-356	S. Giuliano	Satt. 2	25 MER	25-340	S. Costantino
10 S	10 MAR	10-355	S. Alessio		26 GIO	26-339	S. Felice e Timoteo
11 D	11 MER	11-354	S. Ignazio		27 VEN	27-338	S. Angela Merici
12 L	12 GIO	12-353	S. Felice		28 SAB	28-337	S. Tommaso d'Aquino
13 M	13 VEN	13-352	S. Felice		29 DOM	29-336	S. Costantino
14 M	14 SAB	14-351	S. Felice	Satt. 5	30 LUN	30-335	S. Martina
15 G	15 DOM	15-350	S. Maria		31 MAR	31-334	S. Giuseppe
16 V	16 LUN	16-349	S. Maria	Satt. 3			

FEB 2017	1 M	1-342	S. Felice
2 G	2 LUN	2-341	S. Felice
3 V	3 MAR	3-340	S. Felice
4 S	4 MER	4-339	S. Felice
5 D	5 GIO	5-338	S. Felice
6 L	6 VEN	6-337	S. Felice
7 M	7 SAB	7-336	S. Felice
8 M	8 DOM	8-335	S. Felice
9 G	9 LUN	9-334	S. Felice
10 V	10 MAR	10-333	S. Felice
11 S	11 MER	11-332	S. Felice
12 D	12 GIO	12-331	S. Felice
13 L	13 VEN	13-330	S. Felice
14 M	14 SAB	14-329	S. Felice
15 M	15 DOM	15-328	S. Felice
16 G	16 LUN	16-327	S. Felice
17 V	17 MAR	17-326	S. Felice
18 S	18 MER	18-325	S. Felice
19 D	19 GIO	19-324	S. Felice
20 L	20 VEN	20-323	S. Felice
21 M	21 SAB	21-322	S. Felice
22 M	22 DOM	22-321	S. Felice
23 G	23 LUN	23-320	S. Felice
24 V	24 MAR	24-319	S. Felice
25 S	25 MER	25-318	S. Felice
26 D	26 GIO	26-317	S. Felice
27 L	27 VEN	27-316	S. Felice
28 M	28 SAB	28-315	S. Felice

RETRO STAMPATO IN QUADRICROMIA

CRESCERE CON GLI AMICI ANIMALI

...e, soprattutto, i bambini che vivono con un animale da compagnia beneficiano da questa relazione una serie di benefici fisici e psicologici, ampiamente supportati da numerose ricerche scientifiche.

Prevenire il sovrappeso
Bambini che crescono con un cane hanno il 50% di probabilità di mantenere i livelli minimi di attività fisica raccomandati dai medici e di non essere obesi in età adulta.

Ridurre il rischio di allergie
Chi è cresciuto con un cane durante il loro primo anno di vita ha il 25% di possibilità in meno di diventare sensibili alle allergie.

Prevenire e favorire la socializzazione
Un cane domestico può insegnare ai bambini a prendersi cura con regolarità di qualcun altro e a non aver paura di lui. Questo rende il bambino più responsabile e più empatico, stimolando l'autostima e favorendo l'interazione con gli altri bambini.

5. Imparare ad accettare la diversità
L'animale è l'essere diverso che il bambino fa simile a sé. Se da piccolo avrà un animale accanto la sua capacità di comunicazione si amplificherà e prima e meglio imparerà a capire e ad accogliere la diversità.

6. Ridurre lo stress
Gli animali aiutano adulti e bambini ad affrontare periodi difficili con più calma e meno stress. Inoltre è scientificamente provato che coccolare un cane o un gatto abbassa la pressione sanguigna e la tensione... questa è una delle ragioni che spiega l'ampia introduzione degli animali nelle terapie riabilitative, conosciuta con il nome di pet-therapy.

FORMATO CM 29x47



PA108

- Mensile 12 fogli
- Carta patinata 70 gr.
- Testata termosaldata

- F.to calendario: cm 29x47 ca
- F.to testata: cm 29x9 ca
- Imballo: pz. 100

Amici a quattro zampe, impariamo a conoscerli attraverso curiosità ed utili consigli.

RETRO STAMPATO IN QUADRICROMIA

IL COLOSSEO

L'Anfiteatro Flavio: il Colosseo

Chiamato dagli antichi Romani "Amphitheatrum Flavium" il Colosseo è il più famoso e imponente monumento della Roma Antica, nonché il più grande edificio del mondo. Il nome è sicuramente legato alle grandi dimensioni dell'edificio tra forme soprattutto, dal fatto che nella vicinanza era presente una statua colossale di Nerone in bronzo.

Nel 1990, il Colosseo, insieme a tutto il Centro storico di Roma, la Zone extra-urbica del Vaticano in Italia e la Basilica di San Paolo fuori le Mura, è stato inserito nella lista dei Patrimoni dell'umanità dall'UNESCO, mentre nel luglio del 2007 è stato inserito tra le Nuove sette meraviglie del mondo.

L'Anfiteatro Flavio è di forma ellittica, con una circonferenza di 527 metri, 1 maggiore lungo 188 metri e l'asse minore 166 alto 57 metri. Il perimetro maggiore contiene fino a 70.000 posti e l'arena era di 76 x 46 metri. I primi 4 spettacoli erano creati da sette ingegneri da secolissime, il quarto piano è stato da lavoro e vi erano inseriti i pali che sorreggevano il grande velario e sono ripare gli spettacoli del sole.

CURIOSITÀ

Secondo alcuni miti medievali, il Colosseo rappresenta l'ingresso che porta direttamente agli inferi, ovv, all'Inferno, le anime dei trappolati troveranno mai, perché' pentiti in maniera violenta e acutempna.

La struttura

Il Colosseo è un enorme anello alto 57 metri e formato da quattro piani, i primi tre ad arco e l'ultimo in muratura piena. Dalla sua forma ovale ha preso il nome di "anfiteatro", termine di origine greca che significa "teatro in anello". Nel luogo dove fu costruito il Colosseo, prima c'era il lago della Domus Aurea, che era la reggia di Nerone. Il lago fu prosciugato e si costruì il Colosseo. Per costruire il Colosseo si usò un enorme quantitativo di pietre e mattoni. Per costruire il Colosseo si usò un enorme quantitativo di pietre e mattoni. Per costruire il Colosseo si usò un enorme quantitativo di pietre e mattoni.

Orari di Visita

08.30 - 17.00 dal 16 febbraio al 15 marzo
08.30 - 17.30 dal 16 all'ultima sabato di marzo
08.30 - 19.15 dall'ultima domenica di marzo
08.30 - 19.30 dal 1 settembre al 30 settembre
08.30 - 19.30 dal 1 ottobre all'ultima sabato
08.30 - 19.30 dall'ultima domenica di ottobre
Chiuso 1 gennaio, 25 dicembre, 1 maggio



GENNAIO 2017

DIC 2016	1 DOM	1.364 Maria Madre di Dio	Sett. 52	17 MAR	11.348 S. Antonio abate	FEB 2017
2 V	2 LUN	2.363 S. Basilio e Gregorio	Sett. 1	18 MER	18.347 S. Liberto	1 M
3 S	3 MAR	2.367 S. Gerolamo		19 GIO	19.346 S. Marco	2 G
4 D	4 MER	4.361 S. Ermete e Cato		20 VEN	20.345 S. Sebastiano e Fabiano	3 V
5 L	5 GIO	5.360 S. Felice		21 SAB	21.344 S. Agnese	4 S
6 M	6 VEN	6.359 Epifania di N.S.		22 DOM	22.343 S. Vincenz.	5 D
7 M	7 SAB	7.358 S. Remondo di Pafos	Sett. 4	23 LUN	23.342 S. Emerenziana	6 L
8 G	8 DOM	8.357 Epifania di Gesù		24 MAR	24.341 S. Francesco di Sales	7 M
9 V	9 LUN	9.356 S. Giuliano	Sett. 2	25 MER	25.340 S. Costanzo di Pado	8 M
10 D	10 MAR	10.355 S. Anso		26 GIO	26.339 S. Felice e Fortunato	9 G
11 L	11 MER	11.354 S. Spirito		27 VEN	27.338 S. Angela Merici	10 V
12 L	12 GIO	12.353 S. Cirillo		28 SAB	28.337 S. Tommaso d'Aquino	11 S
13 M	13 VEN	13.352 S. Felice		29 DOM	29.336 S. Costanzo	12 D
14 M	14 SAB	14.351 S. Felice	Sett. 3	30 LUN	30.335 S. Marco	13 L
15 G	15 DOM	15.350 S. Mauro		31 MAR	31.334 S. Giovanni Battista	14 M
16 V	16 LUN	16.349 S. Marcello				15 M
17 D						16 G
18 L						17 V
19 L						18 S
20 M						19 D
21 M						20 L
22 G						21 M
23 V						22 M
24 S						23 G
25 D						24 V
26 L						25 S
27 M						26 D
28 M						27 L
29 G						28 M
30 V						
31 S						

FORMATO CM 29x47



PA109

- Mensile 12 fogli
- Carta patinata 70 gr.
- Testata termosaldada
- F.to calendario: cm 29x47 ca
- F.to testata: cm 29x9 ca
- Imballo: pz. 100

Una passeggiata tra la storia di Roma, la cultura, le usanze e la contemporaneità della capitale.

FESTIVITÀ INTERNAZIONALI



GENNAIO 2017

DIC 2016	GENNAIO 2017	FEB 2017
1 G	1 DOM 1-364 Maria Madre di Dio	1 M
2 V	2 LUN 2-365 s. Basilio e Gregorio	2 G
3 S	3 MAR 3-362 s. Genoveffa	3 V
4 D	4 MER 4-361 s. Simona e Cost	4 S
5 L	5 GIO 5-360 s. Anella	5 D
6 M	6 VEN 6-359 Epifania di N.S.	6 L
7 M	7 SAB 7-358 s. Raimondo di Peñafort	7 M
8 G	8 DOM 8-357 Battesimo di Gesù	8 M
9 V	9 LUN 9-356 s. Giuliano	9 G
10 S	10 MAR 10-355 s. Felice	10 V
11 D	11 MER 11-354 s. Ignazio	11 S
12 L	12 GIO 12-353 s. Celesia	12 D
13 M	13 VEN 13-352 s. Ignazio	13 L
14 M	14 SAB 14-351 s. Felice	14 M
15 G	15 DOM 15-350 s. Mauro	15 M
16 V	16 LUN 16-349 s. Marcella	16 G
17 S		17 V
18 D		18 S
19 L		19 D
20 M		20 L
21 M		21 M
22 G		22 M
23 V		23 G
24 S		24 V
25 D		25 S
26 L		26 D
27 M		27 L
28 M		28 M
29 G		
30 V		
31 S		

17 MAR 17-348 s. Antonio abate
18 MER 18-347 s. Libarica
19 GIO 19-346 s. Marco
20 VEN 20-345 s. Sebastiano e Feliciano
21 SAB 21-344 s. Agnese
22 DOM 22-343 s. Vinzenzo
23 LUN 23-342 s. Simpliciana
24 MAR 24-341 s. Francesco di Sales
25 MER 25-340 Camera di s. Paolo
26 GIO 26-339 s. Tito e Terezio
27 VEN 27-338 s. Angela Merici
28 SAB 28-337 s. Tommaso d'Aquino
29 DOM 29-336 s. Costantino
30 LUN 30-335 s. Martina
31 MAR 31-334 s. Giovanni Battista

FORMATO CM 29x47

Antonio De Curtis, il principe della risata, ripercorriamo la carriera di un'icona di cinema e teatro



**ANTONIO DE CURTIS
TOTÒ**

L'ULTIMO CIAK
Il padre di famiglia(1967)
di Nanny Loy

Era il 13 aprile del 1967, il Principe Antonio De Curtis, in arte Totò, uno dei più grandi attori di tutti i tempi, girava il suo ultimo film. Purtroppo riesce ad interpretare solo la prima scena, viene poi sostituito da Ugo Tognazzi. Il personaggio di Totò è quello di un anziano anarchico che vive vendendo calzini e mutande ai compagni della sinistra. La prima scena era in esterni e prevedeva che si girasse un funerale. La scena girata da Totò sembra sia andata persa. Totò appare pochi istanti, sembra una comparsa tra le comparse. Il padre di famiglia è un film diretto da Nanni Loy nel 1967, con Nino Manfredi nei panni del protagonista. Il ruolo dell'anarchico, interpretato da Ugo Tognazzi, fu dapprima assegnato a Totò, il quale girò anche una scena, quella del funerale. Era il 13 aprile del 1967: due giorni dopo l'attore morì.

RETRO STAMPATO IN QUADRICROMIA

PA112

- Mensile 12 fogli
- Carta patinata 70 gr.
- Testata termosaldada

- F.to calendario: cm 29x47 ca
- F.to testata: cm 29x9 ca
- Imballo: pz. 100



CABALA 2017

DIC. 2016

1 V
2 S
3 P
4 L
5 M
6 M
7 V
8 S
9 P
10 L
11 M
12 M
13 V
14 S
15 P
16 L
17 M
18 M
19 V
20 S
21 P
22 L
23 M
24 M
25 V
26 S
27 P
28 L
29 M
30 M
31 V

FEB. 2017

1 M
2 V
3 S
4 P
5 L
6 M
7 M
8 V
9 S
10 P
11 L
12 M
13 M
14 V
15 S
16 P
17 L
18 M
19 M
20 V
21 S
22 P
23 L
24 M
25 M
26 V
27 S
28 P

Gennaio

1	Dom	Maria Madre di Dio	12 set.
2	Lun	ss. Basilio e Gregorio	1 set.
3	Mar	s. Giovanni	
4	Mer	ss. Ermete e Cato	3
5	Gio	s. Amico	
6	Ven	Epifania di N.S.	1000
7	Sab	s. Raimondo di Palafrot	
8	Dom	Battesimo di Gesù	
9	Lun	s. Valentino	1 set.
10	Mar	s. Aldo	
11	Mer	s. Igino	10
12	Gio	s. Cesario	
13	Ven	s. Felice	
14	Sab	s. Felice	
15	Dom	s. Mauro	
16	Lun	s. Marcella	3 set.
17	Mar	s. Antonio di Padova	
18	Mer	s. Liberata	10
19	Gio	s. Mario	
20	Ven	ss. Sebastiano e Fabiano	14
21	Sab	s. Giovanni	
22	Dom	s. Vincenzo	
23	Lun	s. Emerenziana	1 set.
24	Mar	s. Francesco di Sales	
25	Mer	Commem. di s. Paolo	
26	Gio	ss. Tito e Timoteo	
27	Ven	s. Angela Merici	10
28	Sab	s. Tommaso d'Aquino	
29	Dom	s. Costanzo	
30	Lun	s. Martina	1 set.
31	Mar	s. Giovanni Bosco	



1 L'Italia



2 La bambina e la piccerella



3 La gatta e gatta



4 Il maiale e puorca



5 La mano e mano



6 La casa che guarda la terra e chell'co guarda nterra



7 Il vazo e vaso



8 La Madonna e Madonna

RETRO STAMPATO IN QUADRICROMIA

I sogni più Frequenti



Bambini

Partorire un bambino è un evento positivo, porta fortuna e rappresenta la speranza in un futuro felice. Fuga dal mondo attraverso la fantasia e dell'onestà. Voglia di esprimersi associati: 76

Caduta dei denti

I denti rappresentano il nostro lato aggressivo. Una dentatura sana indica la volontà di farsi forza e affrontare le situazioni con determinazione e grinta. La perdita dei denti è sinonimo di debolezza e invecchiamento sia nel fisico che nella mente. Numeri associati: 16, 36

Serpenti

Il serpente che rilascia la muta potrebbe simboleggiare l'arrivo di novità o cambiamenti. Se nel sogno osservate la sua lingua biforcuto esso rappresenterà l'insidia e l'inganno, oppure potrebbe essere segno di una forza interiore che non riuscite a controllare. Numeri associati: 36, 58, 69





FORMATO CM 29x47



PA114

- Mensile 12 fogli
- F.to calendario: cm 29x47 ca
- Carta patinata 70 gr.
- F.to testata: cm 29x9 ca
- Testata termosaldata
- Imballo: pz. 100

Alla scoperta della cabala, aiutiamo la nostra fortuna imparando ad interpretarne i simboli.

RETRO STAMPATO IN QUADRICROMIA

INVERNO

ETIMOLOGIA DEL TERMINE "INVERNO"

Inverno deriva dal latino hibernum, ovvero "invernale", che ha origine dalla radice sanscrita himas, ovvero "freddo".

In questo periodo dell'anno il freddo prevale, poiché il Sole raggiunge il suo punto più basso sull'orizzonte; il clima è rigido e le precipitazioni sono spesso nevose; gli alberi decidui rimangono senza chioma; inizia con il solstizio d'inverno e termina con l'equinozio di primavera.

PRATICARE SPORT DURANTE L'INVERNO

Con il freddo la respirazione diviene più lenta e di conseguenza è consigliabile iniziare con sport con un carico lieve come ad esempio lo sci di fondo, le escursioni, lo jogging e le passeggiate. È utile evitare sport che richiedono una formazione intensa qualora questa non sia già stata effettuata. L'abbigliamento giusto fa la differenza, quindi è fondamentale praticare sport invernale con un abbigliamento adeguato. Innanzitutto, la biancheria a contatto con la pelle deve traspirare l'umidità verso l'esterno in modo che il corpo si raffreddi velocemente. Utilissimo è l'abbigliamento a strati multipli sovrapposti e cioè composto da strati multipli sovrapposti. Tuttavia è necessario che la circolazione dell'aria a strati singoli non potrebbe uscire e gli abiti risulterebbero acquosi non potremmo uscire e molto indicato in questi casi. Ad esempio il cotone non è molto indicato nell'abbigliamento invernale. Lo strato più esterno dell'abbigliamento invernale deve essere antiveento ma traspirante, comunque, di non esagerare con troppi strati di abbigliamento in quanto si rischierebbe di praticare un esercizio fisico corretto durante l'inverno, è estremamente importante dare precedenza a un corretto riscaldamento. Il freddo precede la lesione, ma anche se ci si è riscaldati l'approccio con lo sport invernale deve avvenire lentamente.

<<TEMPERATURE>>	
	MAX MIN
NORD	14/2 9/-4
CENTRO	12/8 7/3
SUD	17/8 10/6

DICEMBRE 2016							FEBBRAIO 2017						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
5 12 19 26	6 13 20 27	7 14 21 28	8 15 22 29	9 16 23 30	10 17 24 31	11 18 25	6 13 20 27	7 14 21 28	8 15 22	9 16 23	10 17 24	11 18 25	12 19 26
1 Domenica 1-364 Maria Madre di Dio 53 Sett.							17 Martedì 17-368 s. Antonio abate						
2 Lunedì 2-363 ss. Basilio e Gregorio 1 Sett.							18 Mercoledì 18-367 s. Liberata						
3 Martedì 3-362 s. Genoveffa							19 Giovedì 19-366 s. Mario						
4 Mercoledì 4-361 ss. Eremite e Carlo							20 Venerdì 20-365 ss. Sebastiano e Fabiano						
5 Giovedì 5-360 s. Amelia							21 Sabato 21-364 s. Agnese						
6 Venerdì 6-359 Epitania di N.S.							22 Domenica 22-363 s. Vincenzo						
7 Sabato 7-358 s. Raimondo di Peñafort							23 Lunedì 23-362 s. Emerenziana						
8 Domenica 8-357 Battesimo di Gesù							24 Martedì 24-361 s. Francesco di Sales						
9 Lunedì 9-356 s. Giuliano 2 Sett.							25 Mercoledì 25-360 Conversione di s. Paolo						
10 Martedì 10-355 s. Aldo							26 Giovedì 26-359 ss. Tito e Timoteo						
11 Mercoledì 11-354 s. Igino							27 Venerdì 27-358 s. Angela Merici						
12 Giovedì 12-353 s. Cecilia							28 Sabato 28-357 s. Tommaso d'Aquino						
13 Venerdì 13-352 s. Ilario							29 Domenica 29-356 s. Costanzo						
14 Sabato 14-351 s. Felice							30 Lunedì 30-355 s. Martina						
15 Domenica 15-350 s. Mauro							31 Martedì 31-354 s. Giovanni Bosco						
16 Lunedì 16-349 s. Marcello 3 Sett.													

FORMATO CM 29x47



PA115

- Mensile 12 fogli
- Carta patinata 70 gr.
- Testata termosaldata
- F.to calendario: cm 29x47 ca
- F.to testata: cm 29x9 ca
- Imballo: pz. 100

Alla scoperta delle 4 stagioni,
colture, raccolti e festività
tipiche dell'anno.



GENNAIO 2017

DIC 2016

FEB 2017

1 G	1 DOM	1-364 Meno Madre di Dio	Sett. 52	17 MAR	17-348 s. Antonio abate	1 M
2 V	2 LUN	2-363 ss. Basilio e Gregorio	Sett. 1	18 MER	18-347 s. Libiano	2 G
3 S	3 MAR	3-362 s. Genoveffa		19 GIO	19-346 s. Marco	3 V
4 D	4 MER	4-361 ss. Ermete e Galo		20 VEN	20-345 ss. Sebastiano e Fabiano	4 S
5 L	5 GIO	5-360 s. Andrea		21 SAB	21-344 s. Agnese	5 D
6 M	6 VEN	6-359 Epifania di N.S.		22 DOM	22-343 s. Vincenzo	6 L
7 M	7 SAB	7-358 s. Remondino di Pafos	Sett. 4	23 LUN	23-342 s. Eusebio	7 M
8 G	8 DOM	8-357 Sotteraneo di Gelo		24 MAR	24-341 s. Francesco di Sales	8 M
9 V	9 LUN	9-356 s. Ciriaco	Sett. 2	25 MER	25-340 Coviato di s. Paolo	9 G
10 S	10 MAR	10-355 s. Alessio		26 GIO	26-339 ss. Tito e Timoteo	10 V
11 D	11 MER	11-354 s. Spirito		27 VEN	27-338 s. Ambrogio	11 S
12 L	12 GIO	12-353 s. Costantino		28 SAB	28-337 s. Tommaso d'Aquino	12 D
13 M	13 VEN	13-352 s. Eusebio		29 DOM	29-336 s. Costantino	13 L
14 M	14 SAB	14-351 s. Felice	Sett. 5	30 LUN	30-335 s. Martina	14 M
15 G	15 DOM	15-350 s. Maurizio	Sett. 3	31 MAR	31-334 s. Giovanni Battista	15 M
16 V	16 LUN	16-349 s. Nicola				16 G
17 S						17 V
18 D						18 S
19 L						19 D
20 M						20 L
21 M						21 M
22 G						22 M
23 V						23 G
24 S						24 V
25 D						25 S
26 L						26 D
27 M						27 L
28 M						28 M
29 G						
30 V						
31 S						



RETRO STAMPATO IN QUADRICROMIA

Venezia

CENNI STORICI

Il termine "Venezia", secondo alcuni studiosi, deriva dal latino "Venetia" che in epoca romana veniva utilizzato per indicare la X Regio della penisola costiera da Chioggia a Grado, in un secondo tempo la zona occupata dalle isole della laguna di Venezia.

ORIGINE
Il territorio veneto, pur essendo dotato di un valido sistema difensivo fin dal II - IV secolo d. C., fu invaso a più riprese da Visigoti, Unni, Ostrogoti. Furono queste invasioni che costrinsero gli abitanti dei territori a trovare rifugio temporaneo sulle isole lagunari. Dalla descrizione di Cassiodoro si evince che nel V secolo l'area lagunare era costituita da insediamenti abitati da pescatori e lavoratori delle reti. Attivo era il commercio che si svolgeva appunto fra quest'area e il continente.

COSA VEDERE

L'ALA NAPOLEONICA
La costruzione dell'ala napoleonica risale al 1808 e si trova sull'area del lato ovest di Piazza San Marco dove sorgeva la Chiesa di San Geminiano. La struttura presenta un impianto che si avvicina a quello delle Procurate Nuove. All'interno si accede al magnifico Salone Napoleonico (1822) del Sarti attraverso una scala imponente.

CAMPANILE DI SAN MARCO
Edificato nel Cinquecento presenta una soggetta alla base che è opera del Sansovino. Nel '600 furono costruite una terrazza e la balaustra. Dopo il crollo nel 1902, fu ricostruito nel 1912 rimettendo insieme i frammenti originali.

SPECIALITÀ DA GUSTARE - Fritelle veneziane -



INGREDIENTI:
20 gr. di lievito di birra
300 ml di latte
150 gr. di farina
3 uova
35 gr. di zucchero
180 gr. di margarina o strutto
30 gr. di uva sultanina
30 gr. di pinoli
1/2 tazza di grappa veneta
Olio di semi q.b.
Zucchero a velo q.b.
Sale un pizzico

PREPARAZIONE:

Versare in una ciotola del latte tiepido, sciogliervi il lievito di birra e aggiungere poco per volta due cucchiaini di farina, per non formare un panno di cotone e una frusta da pasticcere. Sciolta la farina, coprire con un panno di cotone e lasciare lievitare fino a quando l'impasto non avrà raggiunto il doppio del suo volume. Prendete un'altra ciotola e versare la rimanente farina, il composto lievitato, un uovo intero e tre tuorli, mescolare ed aggiungere i restanti ingredienti: pinoli, uvetta e il sale. Mescolare ed aggiungere lo zucchero, lo strutto ed un pizzico di mezzo bicchiere di grappa: mescolare ancora, coprire con un panno e lasciare lievitare il tutto per un'ora. In una padella ampia, lasciate scaldare dell'olio, non appena pronto servirsene di un cucchiaino per prendere una porzione di composto e lasciare cuocere fino alla doratura. Cospargere le fritelle con una spolverata di zucchero a velo.

FORMATO CM 29x47



PA116

- Mensile 12 fogli
- Carta patinata 70 gr.
- Testata termosaldata
- F.to calendario: cm 29x47 ca
- F.to testata: cm 29x9 ca
- Imballo: pz. 100

Italia, da Nord a Sud un percorso da sogno fra città, culture e sapori.

RETRO STAMPATO IN QUADRICROMIA

Matira Beach - Tahiti



POSIZIONE GEOGRAFICA E SUPERFICIE
Tahiti è la più grande isola nel gruppo delle isole del Vento della Polinesia Francese, situata nell'arcipelago delle Isole della Società nella parte meridionale dell'Oceano Pacifico. È il centro economico, culturale e politico della Polinesia Francese. L'isola è di origine vulcanica, alta e montuosa, circondata da barriere coralline. La popolazione è di 178.133 abitanti (censimento 2007), diventando così l'isola più popolosa della Polinesia Francese e rappresentando il 68,6% della popolazione totale del gruppo.
Nel gruppo, si trova sulla costa nord-occidentale con l'unico aeroporto internazionale della regione. L'aeroporto internazionale Fa'a'a, situato 5 km fuori dal centro, Tahiti è stato originariamente colonizzato dai polinesiani tra il 300 e 800 d.C. Esso rappresentava circa il 70% della popolazione dell'isola con il resto composto da europei cinesi e meticcì. L'isola è stata proclamata Colonia francese nel 1880 e solo nel 1946 gli indigeni tahitiani sono stati resi cittadini francesi. Il francese è l'unica lingua ufficiale anche se la lingua tahitiana (Reo Tahiti) è ampiamente parlata.

CLIMA

Da novembre ad aprile è la stagione delle piogge, il mese più piovoso dei quali è gennaio con 335 mm di pioggia a Papeete. Agosto è il più secco con 47 mm. Le temperature medie sono comprese tra 21 °C e 31 °C con piccole variazioni stagionali. La temperatura minima e massima registrata sono 16 °C e 34 °C, rispettivamente.

L'ENTROTERRA

Rovine archeologiche, montagne di un verde vellutato e panorami sensazionali li aspettano nel lussureggiante (e disabitato) entroterra di Tahiti Nui. Tra i tanti, puoi scegliere l'itinerario di 18 chilometri che da Papeete va al Raiats de la Morata, si snoda sulla costa settentrionale lungo l'ampia Vallée de Papeete, l'unica valle che corre proprio attraverso l'entrotterra vulcanico di Tahiti. A Papeete, il bivio per il sentiero si trova appena dopo il PK17. Il fiume Papeete è il più grande di Tahiti. Quando il cristianesimo iniziò a diffondersi nelle regioni costiere, la Vallée de Papeete divenne un ultimo rifugio per quanti erano rimasti di antica religione polinesiana e, fino al 1846, fu anche nascondiglio per i ribelli tahitiani ostili ai francesi. Ci sono diverse meravigliose cascate lungo la valle, tra cui la Cascata di Topotari, la Cascata di Vaharuru e più avanti, quella di Paraha.

INFORMAZIONI DI VIAGGIO

Se visiti Tahiti nel mese di luglio, potrai prolungare la tua permanenza nell'isola. La festa più importante è conosciuta dalla Polinesia all'Heiva, la festa più importante e nei dintorni. Dura circa qui si svolge in vari luoghi di Papeete e nei dintorni. Dura circa qui si svolge in vari luoghi di Papeete e nei dintorni. Dura circa qui si svolge in vari luoghi di Papeete e nei dintorni.

DURATA DEL VOLO

Dall'Italia il collegamento più veloce, con scalo a Los Angeles, è quello della compagnia di linea meno di 30 ore di volo).

FUSO ORARIO

Tra Tahiti e l'Italia ci sono 12 ore di differenza quando tramonta 11 ore.



DIC 2016	GENNAIO 2017			FEB 2017
1 G	1 DOM 1.364 Mena Madre di Dio Sett. 52	17 MAR 17.364 s. Antonio abate	1 M	
2 V	2 LUN 2.363 s. Sisto e Gregorio Sett. 1	18 MER 18.367 s. Liberata	2 G	
3 S	3 MAR 3.367 s. Gerardo	19 GIO 19.366 s. Maria	3 V	
4 D	4 MER 4.361 s. Ermete e Cato	20 VEN 20.365 s. Sebastiano e Felice	4 S	
5 L	5 GIO 5.360 s. Andrea	21 SAB 21.364 s. Agnese	5 D	
6 M	6 VEN 6.359 Epifania di N.S. Sett. 2	22 DOM 22.363 s. Vincenzino	6 L	
7 M	7 SAB 7.358 s. Remondo di Pafatari	23 LUN 23.362 s. Emerenziana Sett. 4	7 M	
8 G	8 DOM 8.357 Battesimo di Gesù	24 MAR 24.361 s. Felice di Sales	8 M	
9 V	9 LUN 9.356 s. Giuliano	25 MER 25.360 Conv. di s. Paolo	9 G	
10 S	10 MAR 10.355 s. Alessio	26 GIO 26.359 s. Tito e Timoteo	10 V	
11 D	11 MER 11.354 s. Simeone	27 VEN 27.358 s. Margherita Maria	11 S	
12 L	12 GIO 12.353 s. Cesario	28 SAB 28.357 s. Tommaso d'Aliphan	12 D	
13 M	13 VEN 13.352 s. Lamberto	29 DOM 29.356 s. Costanzo Sett. 5	13 L	
14 M	14 SAB 14.351 s. Marcellino	30 LUN 30.355 s. Martina	14 M	
15 G	15 DOM 15.350 s. Mauro	31 MAR 31.354 s. Giovanni Battista	15 M	
16 V	16 LUN 16.349 s. Marcellino Sett. 3		16 G	

FORMATO CM 29x47



PA117

- Mensile 12 fogli
- Carta patinata 70 gr.
- Testata termosaldata
- F.to calendario: cm 29x47 ca
- F.to testata: cm 29x9 ca
- Imballo: pz. 100

Il mondo in 12 fogli, spiagge da sogno e vette spettacolari tutte da scoprire.

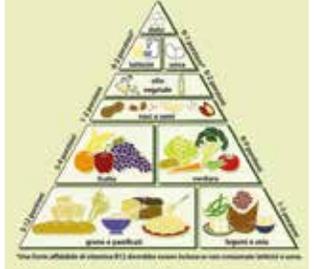
FESTIVITÀ INTERNAZIONALI



Mangia verde: la cucina vegetariana e vegana, i modi salutari e genuini per sperimentare in cucina.

Mangia vegetariano e vivi più a lungo

Vegetarianesimo e longevità.
L'alimentazione vegetariana, associata ad uno stile di vita salutare, rende più longevi, diminuendo il rischio di andare incontro a patologie legate allo stile di vita moderno quali: diabete, ipertensione, obesità, iperlipidemia, alcune forme di cancro come quello al colon (per la presenza in letteratura di dati contrastanti, il rapporto tra alimentazione e cancro rimane tuttora ancora controverso), malattie alle coronarie. Potassio, fibre alimentari, antiossidanti, acido α-linolenico e folati, presenti in frutta, semi e verdura, contribuiscono a ridurre i livelli ematici di colesterolo e la pressione sanguigna. Secondo i suoi sostenitori, una dieta vegetariana - intesa sia come latte-ovo-vegetariana che come vegana - è in grado, da sola e senza integrazioni, di soddisfare le raccomandazioni correnti per tutti i nutrienti.



I differenti tipi di vegetarianesimo.
Nell'immaginario comune la dieta vegetariana viene spesso intesa come un regime alimentare semplice privo di prodotti di origine animale. In realtà il concetto è ben più ampio dato che nella grande famiglia del vegetarianesimo si possono far rientrare diversi modelli alimentari:
Alimentazione vegetariana: è vietato il consumo di carne e pesce (molluschi e crostacei compresi), mentre sono consentiti alimenti derivanti dagli animali come uova, latte, formaggi e miele (latto-ovo-vegetariani); il latte-vegetariano esclude anche le uova, mentre l'ovo-vegetariano esclude anche il latte e i derivati ma non le uova;
Alimentazione vegana: rinuncia a tutti i prodotti di origine animale, compresi i derivati come uova, latticini e miele (dieta vegetariana "in senso stretto");
dieta crudista: basata sul solo consumo di frutta e verdure crude o cotte a temperature non superiori ai 40°C;
Alimentazione eco-vegana: simile alla tradizionale dieta vegana impone il consumo di soli alimenti vegetali provenienti da coltivazioni biologiche o bio-dinamiche.
Alimentazione fruttista: si solo a frutta, semi oleosi e semi germogliati;

Come comporre un menù vegetariano.
Cereali: sono la base dell'alimentazione. Se ne devono consumare almeno sei porzioni al giorno (una porzione è pari a una fetta di pane, 30 grammi di cereali per la colazione o mezza tazza di grano o orzo cotti).
Legumi o altre fonti di proteine: ogni giorno sono necessarie cinque porzioni di cibi ricchi di proteine (da scegliere tra, per esempio, mezza tazza di piselli, lenticchie o fave cotte, mezza tazza di tofu o di noci, 100 grammi di formaggio fresco o 50 grammi di formaggio stagionato, un uovo).
Meglio privilegiare i legumi rispetto a latticini e uova, per non eccedere nei grassi.
Vegetali: sono necessarie quattro porzioni di vegetali al giorno (una porzione è pari a mezza tazza di verdure cotte o una tazza di verdure crude, oppure mezzo bicchiere di centrifugato di verdure).
Frutta: si consigliano due porzioni di frutta al giorno, pari a un frutto intero, mezza tazza di frutta cotta, un quarto di tazza di frutta secca, mezzo bicchiere di centrifugato di frutta o spremuta di agrumi (senza aggiunta di zuccheri).
Grassi: si considera utile l'introduzione nella dieta di tre porzioni di grassi al giorno, pari a un cucchiaino pieno di olio d'oliva, oppure a un quarto di avocado.



DIC 2016	GENNAIO 2017		FEB 2017
1 G	1 DOM 1-364 Maria Maddalena di Dio	17 MAR 13-386 s. Antonio abate	1 M
2 V	2 LUN 2-363 s. Basilio e Gregorio	18 MER 18-347 s. Liberto	2 G
3 S	3 MAR 3-362 s. Costantino	19 GIO 19-346 s. Marco	3 V
4 D	4 MER 4-361 s. Ermete e Carlo	20 VEN 20-345 s. Sebastiano e Fabiano	4 S
5 L	5 GIO 5-360 s. Amelia	21 SAB 21-344 s. Agnese	5 D
6 M	6 VEN 6-359 Federico di N.S.	22 DOM 22-343 s. Sirocco	6 L
7 M	7 SAB 7-358 s. Raimondo di Palafiori	23 LUN 23-342 s. Emmerenziana	7 M
8 G	8 DOM 8-357 Battesimo di Gesù	24 MAR 24-341 s. Francesco di Sales	8 M
9 V	9 LUN 9-356 s. Giuliano	25 MER 25-340 Cosimo, di s. Paolo	9 G
10 S	10 MAR 10-355 s. Alessio	26 GIO 26-339 s. Tito e Timoteo	10 V
11 D	11 MER 11-354 s. Ignazio	27 VEN 27-338 s. Angiola Merici	11 S
12 L	12 GIO 12-353 s. Caterina	28 SAB 28-337 s. Simeone di Aquino	12 D
13 M	13 VEN 13-352 s. Flavio	29 DOM 29-336 s. Costantino	13 L
14 M	14 SAB 14-351 s. Felice	30 LUN 30-335 s. Martino	14 M
15 G	15 DOM 15-350 s. Marco	31 MAR 31-334 s. Giovanni Bosco	15 M
16 V	16 LUN 16-349 s. Marcello		16 G
17 S			17 V
18 D			18 S
19 L			19 D
20 M			20 L
21 M			21 M
22 G			22 M
23 V			23 G
24 S			24 V
25 D			25 S
26 L			26 D
27 M			27 L
28 M			28 M
29 G			29 G
30 V			30 V
31 S			31 S

FORMATO CM 29x47

RETRO STAMPATO IN QUADRICROMIA

PA130 • Mensile 12 fogli
• Carta patinata 70 gr.
• Testata termosaldada

• F.to calendario: cm 29x47 ca
• F.to testata: cm 29x9 ca
• Imballo: pz. 100



FESTIVITÀ INTERNAZIONALI





Gennaio



1 Domenica 1-564
Mata Mada di Dio 52 Set.

2 Lunedì 2-560
s. Basilio e Gerginio 1 Set.

3 Martedì 3-562
s. Casimiro

4 Mercoledì 4-560
s. Ermete e Cato

5 Giovedì 5-560
s. Amelia

6 Venerdì 6-559
Epifania di N.S.

7 Sabato 7-558
s. Raimondo di Provanza

8 Domenica 8-557
Battesimo di Gesù

9 Lunedì 9-556
s. Giuliano 2 Set.

10 Martedì 10-555
s. Adalà

11 Mercoledì 11-554
s. Igino

12 Giovedì 12-553
s. Cato

13 Venerdì 13-552
s. Ilario

14 Sabato 14-551
s. Felice

15 Domenica 15-550
s. Mauro

16 Lunedì 16-549
s. Marcellino 3 Set.

La ricetta del mese



Spaghetti alle noci

Ingredienti:
Linguine, 500 gr, noci gherigli per decorare 20 gr, Olio extravergine d'oliva 20 gr, Sale 2 gr, Pepe 1 gr, Parmigiano reggiano grattugiato 30 gr.

Preparazione:
Per prima cosa preparate la salsa alle noci. In un tegame dai bordi alti versate l'acqua e quando sarà a bollire versatevi i gherigli delle noci. Lasciateli scaldare per 5 minuti. Poi scolateli e lasciateli asciugare su un canovaccio pulito fino a che non si intepidiscano. Quindi prendete una ciotola, versate la mollica di pane e il latte. Mescolate con un cucchiaino di legno per amalgamare gli ingredienti. Quando la mollica di pane risulterà umida faretta scolare in un colino a maglie strette per raccogliere il latte in eccesso. Ora che i gherigli sono freddi privateli della buccia e uniteli nel mixer con la mollica di pane, un po' di latte ed i pinoli. Versate nel mixer anche aglio, maggiorana e formaggio grattugiato. Azionate il mixer ed aggiungete l'olio a filo, quindi un po' del latte in eccesso scuro per ammorbidire la mollica. Aggiustate di sale e pepe. Quando il composto sarà cremoso ed omogeneo tenetelo da parte. Nel frattempo prendete un tegame dai bordi alti, riempitelo d'acqua e portate a bollire. Versatevi gli spaghetti. Mettete questi cuociono prendere una padella antiaderente. Versate l'olio e aggiungete il sale alle noci. Scaldate a fuoco dolce. Aggiungete un mestolo di acqua di cottura per rendere più liquida il condimento alle noci e riscaldate leggermente.

Martedì 17-548
s. Antonio abate

Mercoledì 18-547
s. Liberata

Giovedì 19-546
s. Maria

Venerdì 20-545
s. Sebastiano e Faltonio

Sabato 21-544
s. Agnese

Domenica 22-543
s. Vincenzo

Lunedì 23-542
s. Eusebio

Martedì 24-541
s. Francesco di Sales

Mercoledì 25-540
Cattolici, S. P. Paolo

Giovedì 26-539
s. Timoteo e Tarasio

Venerdì 27-538
s. Angela Merici

Sabato 28-537
s. Tommaso d'Agosino

Domenica 29-536
s. Costantino

Lunedì 30-535
s. Marina

Martedì 31-534
s. Giovanni Battista

DICEMBRE 2016							GENNAIO 2017							FEBBRAIO 2017						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		1	2	3	4	5	6	7

FORMATO CM 29x47

PA132

- Mensile 12 fogli
- Carta patinata 70 gr.
- Testata termosaldada

- F.to calendario: cm 29x47 ca
- F.to testata: cm 29x9 ca
- Imballo: pz. 100



Dal palato al cuore, alla scoperta della cucina attraverso nuove ricette.





RETRO STAMPATO IN QUADRICROMIA

Le origini della pizza

Storia della pizza Margherita.
La ricetta della pizza come la conosciamo oggi è probabilmente un trattato dato alle stampe a Napoli nel 1858, che descrive in quegli anni si prepara la "vera pizza napoletana". Quando ancora la capitale del regno delle Due Sicilie, Francesco De "Una sorta di Napoli e contorni descritti e dipinti" arriva una sorta di pizza Margherita ante litteram, con mozzarella coperte di formaggio grattugiato e condite colla strutto, sopra qualche foglia di basilico. Si aggiunge delle sottili strati di carne secca e di funghi."
"L'idea", scrive l'autore napoletano di origine svizzera. Tra "l'elemento si può usare "quel che vi viene in testa".

La leggenda alle origini della Margherita.

1889, il re Umberto I e la regina Margherita trascorsero l'estate a Napoli, nella reggia di Capodimonte. La regina era incuriosita dalla pizza che non aveva mai mangiato e di cui aveva sentito parlare da qualche scrittore o artista. Fu quindi chiamato a palazzo il più famoso pizzaiuolo del tempo che si trovava alla salita Sant'Anna. Don Raffaele venne, vide e vinse, utilizzando i forni delle cucine reali, assistito dalla moglie donna Rosa, che era poi la vera maestra di pizza, ne realizzò una con sugna, formaggio e basilico, una con aglio, olio e pomodoro, e una terza con mozzarella, pomodoro e basilico, in omaggio ai colori della bandiera italiana, e fu proprio quest'ultima ad entusiasmare in particolare la regina Margherita. In seguito Don Raffaele, da bravo uomo di pubbliche relazioni, colse al volo l'occasione e chiamò questa pizza "alla Margherita".

... e si incominciò a chiamarla, passava per una pizza classica e importante per una un'altra regina, la borbonica Maria Carolina o che aveva voluto a corte, nel palazzo di Sansepolcro, un'altra dinastia, che avrebbe cacciato la pizza se potesse immangiare che quelli sarebbero stati entusiasti.



DIC 2016		GENNAIO 2017		FEB 2017	
1 G	1 DOM	1-364	17 MAR	17-348	1 M
2 V	2 LUN	3-563	18 MER	18-347	2 G
3 S	3 MAR	in. Basilio e Onofrio	19 GIO	19-346	3 V
4 D	4 MER	4-361	20 VEN	20-345	4 S
5 L	5 GIO	in. Emerico e Gato	21 SAB	21-344	5 D
6 M	6 VEN	6-359	22 DOM	22-343	6 L
7 M	7 SAB	Epifania di N.S.	23 LUN	23-342	7 M
8 G	8 DOM	7-358	24 MAR	24-341	8 M
9 V	9 LUN	8-357	25 MER	25-340	9 G
10 S	10 MAR	9-356	26 GIO	26-339	10 V
11 D	11 MER	10-355	27 VEN	27-338	11 S
12 L	12 GIO	11-354	28 SAB	28-337	12 D
13 M	13 VEN	12-353	29 DOM	29-336	13 L
14 M	14 SAB	13-352	30 LUN	30-335	14 M
15 G	15 DOM	14-351	31 MAR	31-334	15 M
16 V	16 LUN	15-350			16 G
17 S		16-349			17 V
18 D		17-348			18 S
19 L		18-347			19 D
20 M		19-346			20 L
21 M		20-345			21 M
22 G		21-344			22 M
23 V		22-343			23 G
24 S		23-342			24 V
25 D		24-341			25 S
26 L		25-340			26 D
27 M		26-339			27 L
28 M		27-338			28 M
29 G		28-337			
30 V		29-336			
31 S		30-335			

FORMATO CM 29x47



PA136

- Mensile 12 fogli
- Carta patinata 70 gr.
- Testata termosaldata

- F.to calendario: cm 29x47 ca
- F.to testata: cm 29x9 ca
- Imballo: pz. 100

La maestria dell'arte pizzaiola, trucchi e segreti che hanno reso la pizza un classico culinario.

RETRO STAMPATO IN QUADRICROMIA

L'importanza dei carboidrati nell'alimentazione



Spesso chi decide di affrontare una dieta dimagrante, o chi la sta conducendo, ha un cattivo rapporto con l'assunzione dei carboidrati, quali pane, pasta, prodotti da forno, pizza, frutta e dolci. Si prende, quindi, la decisione di eliminarli o di farne a meno. Prima di porre l'attenzione sui carboidrati e sulla loro importanza nella nostra alimentazione, vediamo cosa sono dal punto di vista chimico. I carboidrati o glucidi sono macromolecole biologiche come le proteine e i lipidi o grassi, e sono fondamentali per le nostre cellule.

I principali carboidrati di interesse alimentare possono essere divisi in due gruppi: i carboidrati semplici, comunemente detti zuccheri, comprendono i monosaccaridi, quali il glucosio ed il fruttosio, e i disaccaridi, quali il saccarosio, il maltosio ed il lattosio.

I carboidrati complessi detti anche polisaccaridi, comprendono l'amido e la fibra alimentare. L'amido è costituito da polimeri di glucosio lineari (amilosio) e ramificati (amilopectina) in proporzioni variabili. L'amido è, nella dieta del soggetto adulto sano, la principale fonte di carboidrati disponibili all'assorbimento ed utilizzabile dal metabolismo cellulare.

Altri carboidrati complessi non disponibili sono la cellulosa, le pectine, le emicellulose, ed una varietà di gomme e mucillagini di varia origine. Queste sostanze, insieme alla lignina (un polimero della parete cellulare vegetale non composto da carboidrati), vengono usualmente definite con il termine generale di Fibra Alimentare.

La fibra alimentare è per definizione resistente alla digestione e all'assorbimento nel tratto superiore dell'intestino e può andare incontro a fermentazione ad opera del microorganismo residente nel colon. Pur non potendosi considerare la fibra alimentare esercita effetti di tipo funzionale che lo fanno ritenere una importante componente della nutrizione umana, soprattutto l'aumento della motilità intestinale. Un'alimentazione equilibrata, deve essere composta da carboidrati di tipo funzionale, deve essere composta da carboidrati di tipo funzionale, deve essere composta da carboidrati di tipo funzionale. I monosaccaridi vengono rapidamente dall'organismo e forniscono energia. Il loro consumo deve essere limitato. Sono i polisaccaridi che vengono assorbiti più lentamente e forniscono energia.



GENNAIO 2017

DIC 2016		GENNAIO 2017		FEB 2017	
1 G	17 MAR	1 DOM	17 MAR	1 M	
2 V	18 MAR	2 LUN	18 MAR	2 G	
3 S	19 GIO	3 MAR	19 GIO	3 V	
4 D	20 VEN	4 MER	20 VEN	4 S	
5 L	21 SAB	5 GIO	21 SAB	5 D	
6 M	22 DOM	6 VEN	22 DOM	6 L	
7 M	23 LUN	7 SAB	23 LUN	7 M	
8 G	24 MAR	8 DOM	24 MAR	8 M	
9 V	25 MER	9 LUN	25 MER	9 G	
10 S	26 GIO	10 MAR	26 GIO	10 V	
11 D	27 VEN	11 MER	27 VEN	11 S	
12 L	28 SAB	12 GIO	28 SAB	12 D	
13 M	29 DOM	13 VEN	29 DOM	13 L	
14 M	30 LUN	14 SAB	30 LUN	14 M	
15 G	31 MAR	15 DOM	31 MAR	15 M	
16 V		16 LUN		16 G	
17 S				17 V	
18 D				18 S	
19 L				19 D	
20 M				20 L	
21 M				21 M	
22 G				22 M	
23 V				23 G	
24 S				24 V	
25 D				25 S	
26 L				26 D	
27 M				27 L	
28 M				28 M	
29 G					
30 V					
31 S					

FORMATO CM 29x47



PA138

- Mensile 12 fogli
- Carta patinata 70 gr.
- Testata termosaldata
- F.to calendario: cm 29x47 ca
- F.to testata: cm 29x9 ca
- Imballo: pz. 100

Il pane e la pasta, alimenti posti a fondamento della dieta mediterranea.

FESTIVITÀ INTERNAZIONALI



GENNAIO 2017

1 G	2 V	3 S	4 D	5 L	6 M	7 M	8 G	9 V	10 S	11 D	12 L	13 M	14 M	15 G	16 V	17 S	18 D	19 L	20 M	21 M	22 G	23 V	24 S	25 D	26 L	27 M	28 M	29 G	30 V	31 S
1 DOM	2 LUN	3 MAR	4 MER	5 GIO	6 VEN	7 SAB	8 DOM	9 LUN	10 MAR	11 MER	12 GIO	13 VEN	14 SAB	15 DOM	16 LUN	17 MAR	18 MER	19 GIO	20 VEN	21 SAB	22 DOM	23 LUN	24 MAR	25 MER	26 GIO	27 VEN	28 SAB	29 DOM	30 LUN	31 MAR
1-364 Mardi Maeste di Dio	2-362 S. Basilio e Gregorio	3-362 S. Ciriaco	4-361 S. Simone e Giuda	5-360 S. Agostino	6-359 Epifania di N.S.	7-358 S. Raimondo di Peafort	8-357 S. Domenico di Guiso	9-356 S. Giuliano	10-355 S. Felice	11-354 S. Ignazio	12-353 S. Caterina	13-352 S. Spirito	14-351 S. Felice	15-350 S. Mauro	16-349 S. Margherita	17-348 S. Antonio abate	18-347 S. Sebastiano	19-346 S. Marco	20-345 S. Sebastiano e Feliciano	21-344 S. Agostino	22-343 S. Vincenzo	23-342 S. Simeonista	24-341 S. Felice di Sales	25-340 S. Simeonista	26-339 S. Felice Trivulzio	27-338 S. Angelo Merici	28-337 S. Tommaso d'Aquino	29-336 S. Costantino	30-335 S. Martina	31-334 S. Giovanni Bosco

FORMATO CM 29x47

PA140

- Mensile 12 fogli
- Carta patinata 70 gr.
- Testata termosaldata

PA140 PRODOTTI TIPICI

MENSILE

L'arte culinaria tipica della nostra penisola.
Scopriamo insieme il fenomeno del Made in Italy.



Mozzarella DOP

Origini e provenienza.

Il nome mozzarella deriva dal termine "mozzare", in riferimento al taglio manuale eseguito con indice e pollice a partire dalla pasta filata ancora calda, allo scopo di creare la forma del formaggio stesso. La variante campana, l'originale, prevede l'uso di latte di bufala al posto di quello vaccino, tradizionalmente invece più comune. L'origine della mozzarella pentano è legata all'introduzione dei bucalini in Italia. Un primo documento su questo formaggio speciale risale al XII secolo in cui si parla della "mozza" o "provenza" che veniva offerta dai Monaci di San Lorenzo in Capua ai privilegiati in visita. La mozzarella era in versione dolce e salata della grande poiché non poteva essere conservata a lungo. Anche per questo motivo inizialmente la sua diffusione era limitata al sud Italia. Nel XVI secolo, precisamente nel 1570, un altro documento, un testo di cucina scritto da un cuoco della corte Papale, il nome Scaggi, cita per la prima volta il termine mozzarella nell'elenco dei formaggi da lui serviti. Le mozzarelle venivano commercializzate a Capua già nel Cinquecento ma non per ampia diffusione in Italia si ha a partire dal XVIII secolo. Finora la regola di Casertina nasce una struttura per l'affidamento delle bufale e la lavorazione del latte. Iniziano piano piano a diffondersi le "bufalare", edifici in muratura a pianta circolare, dotate di un camino centrale, dove veniva lavato il latte di questi animali per ottenere vari formaggi. Le mozzarelle, facilmente e rapidamente digeribili, venivano servite da figli di genere o mozzella e servite in salade. A partire dall'unità d'Italia si allargò ad Aversa un mercato all'ingrosso di mozzarelle ed altri formaggi chiamati la Tavola.

Anche il latte vaccino viene sempre più impiegato per questo formaggio. Da quel momento la fama della mozzarella diventa nazionale e conquista presto anche i mercati esteri.

La lavorazione.

Il filtraggio del latte di bufala
Il latte utilizzato per essere trasformato in mozzarella, proveniente da allevamenti bufalini attentamente selezionati, deve essere consegnato al caseificio entro 12 ore dalla mungitura. Immediatamente nei recipienti che non se modificano le caratteristiche organolettiche e filato affinché vengono a scompattare tutte le impurità.

Coagulazione del latte di bufala
La coagulazione del latte di bufala viene effettuata dall'aggiunta di siero di latte di capra, ottenuto lasciando acidificare spontaneamente a temperatura ambiente il siero della lavorazione del giorno precedente. La coagulazione viene effettuata mediante l'aggiunta al latte di caglio di agnello di vitello.

Stufatura e maturazione della cagliata
La rottura della cagliata viene effettuata di solito manualmente con un "trattolo" di legno o con uno spago metallico e viene spinta fino ad ottenere grani cinesi delle dimensioni di 3-6 cm. L'estrusione della cagliata avviene di solito manualmente. Una pia viene tagliata in grosse fette con l'aiuto di un coltello o del tradizionale salento. La cagliata, che si presenta compatta e con caratteristiche regolari, viene quindi posta a sgorgare su di un tavolo spazioso ed a maturare ulteriormente per circa 15-30 minuti. Dopo la rottura, la cagliata viene lasciata ad acidificare prima sotto vapore. La durata dell'acidificazione della cagliata varia sino a una delle variabili di processo che più influenzano sulla qualità della Mozzarella.

La filatura
Questo fase della lavorazione è quella che influenza maggiormente sulla consistenza del prodotto finito e sulla resa di lavorazione.

Nella lavorazione tradizionale, la filatura della pasta viene ancora eseguita manualmente. La pasta viene tagliata in fette sottili con un trita-cagliata e posta in un filo di legno nel quale viene fatta per aggiunta di acqua bollente. Successivamente, con l'aiuto di mani stese, che nella pratica tradizionale sono costruite da una cotola e da un bastone di legno, si solleva e si tira la pasta fuori, fino ad ottenere un impasto omogeneo e lucido.

La formatura della mozzarella
A livello artigianale la formatura della Mozzarella di Bufala Campana viene effettuata manualmente, da due operatori, di cui uno "matra" con il pollice e l'indice dei piedi di pasta filata da una massa globosa di circa 2-3 Kg, sostenuta dall'altro operatore. La pasta filata viene manipolata con molta cura ed esplicita esperienza dei movimenti caratteristici che si concludono con la mozzatura. Alcune forme particolari, quali ad esempio la tradizionale "boccia", vengono ottenute solamente a mano, introducendo stabilmente un segmento allungato di pasta filata fino ad ottenere la forma finale.

RETRO STAMPATO IN QUADRICROMIA



PA142 CARNI

MENSILE

FESTIVITÀ INTERNAZIONALI



DIC 2016		GENNAIO 2017		FEB 2017	
1 G	1 DOM	1-364 Maria Madre di Dio	Sett: 5/2	17 MAR	17-348 s. Antonio abate
2 V	2 LUN	2-363 s. Basilio e Gregorio	Sett: 1	18 MER	18-347 s. Sabina
3 S	3 MAR	3-362 s. Giuseppe		19 GIO	19-346 s. Marco
4 D	4 MER	4-361 s. Emidio e Carlo		20 VEN	20-345 s. Sebastiano e Fabiano
5 L	5 GIO	5-360 s. Apollonia		21 SAB	21-344 s. Agostino
6 M	6 VEN	6-359 Epifania di N.S.	Sett: 4	22 DOM	22-343 s. Vincenz.
7 M	7 SAB	7-358 s. Raimondo di Palabari		23 LUN	23-342 s. Eusebio
8 G	8 DOM	8-357 Epifania di Gesù		24 MAR	24-341 s. Francesco di Sales
9 V	9 LUN	9-356 s. Giuliano	Sett: 2	25 MER	25-340 Convergi di s. Paolo
10 S	10 MAR	10-355 s. Adelmo		26 GIO	26-339 s. Tib e Tressio
11 D	11 MER	11-354 s. Spirito		27 VEN	27-338 s. Angelo Merici
12 L	12 GIO	12-353 s. Caterina		28 SAB	28-337 s. Tommaso d'Aquino
13 S	13 VEN	13-352 s. Nepesino		29 DOM	29-336 s. Costanzo
14 D	14 SAB	14-351 s. Felice	Sett: 5	30 LUN	30-335 s. Felice
15 L	15 DOM	15-350 s. Mauro		31 MAR	31-334 s. Giuseppe Bossi
16 S	16 LUN	16-349 s. Marcella	Sett: 3		

FORMATO CM 29x47



PA142

- Mensile 12 fogli
- Carta patinata 70 gr.
- Testata termosaldada

- F.to calendario: cm 29x47 ca
- F.to testata: cm 29x9 ca
- Imballo: pz. 100



FILETTO DI MANZO, BURRO ALLE ERBE E PATATE

INGREDIENTI: 4 MEDAGLIONI DI FILETTO DA 150 G CIASCUNO; 100 G DI BURRO; 20 G DI PREZZEMOLO; 20 G DI BASILICO; 20 G DI MAGGIORANA; 3 PATATE; 4 SPIGHI DI AGLIO; 1 CIPOLLA ROSSA DI TROPICA; PANE SBIBBIOLATO; 1 CUCCHIAIO DI SUCCO DI LIMONE; SALE; PEPE IN GRANI

Lavate le patate, metetele in una casseruola di acqua fredda, portate a ebollizione, salate e lasciate cuocere per circa 20 minuti sino a quando le patate saranno quasi cotte. Spicciolatele e metterle in una teglia, quindi passatele in forno a 180 °C per circa 20 minuti insieme agli spicchi di aglio. Mondate e lasciate il prezzemolo, il basilico e la maggiorana, e tritate insieme le foglie; lavate 90 g di burro in una terrina con una forchetta sino ad ammorbidirlo. Tenete da parte 1 cucchiaino di erbe tritate e unite al burro insieme al succo di limone e ad una macinata di pepe, amalgamando bene gli ingredienti. Metete il composto in un foglio di alluminio e modellatelo in modo

da ottenere un cilindro, chiudetelo e infine riponetelo nel freezer a rassodare. Mondate la cipolla, tritatela e unitela alle erbe tenute da parte; legate i medaglioni di filetto con filo bianco da cucina per tenerli in forma. Fate fondere il burro rimasto in una padella e fatevi cuocere i medaglioni 7 minuti per parte, sianoli a fine cottura. Eliminate il filo e disponete i filetti nei piatti singoli insieme con le patate (alcune delle quali tagliate a metà) e l'aglio, quindi adagiatevi sopra un disco di burro alle erbe. Coprigliete sulla preparazione il trito di cipolla ed erbe, il pane sbibbiolato e una macinata di pepe, quindi servite subito in tavola.

Mangiare sano senza rinunciare alla carne, numerose ricette per scoprire come fare.



FILETTO DI MANZO, BURRO ALLE ERBE E PATATE

INGREDIENTI: 4 MEDAGLIONI DI FILETTO DA 150 G CIASCUNO; 100 G DI BURRO; 20 G DI PREZZEMOLO; 20 G DI BASILICO; 20 G DI MAGGIORANA; 3 PATATE; 4 SPIGHI DI AGLIO; 1 CIPOLLA ROSSA DI TROPICA; PANE SBIBBIOLATO; 1 CUCCHIAIO DI SUCCO DI LIMONE; SALE; PEPE IN GRANI



LONZA DI MANZO CON MIRTILLI ROSSI E ROSMARIINO

INGREDIENTI: 1 LONZA DI MANZO DA 1,5 KG; 100 G DI BURRO; 20 G DI PREZZEMOLO; 20 G DI BASILICO; 20 G DI MAGGIORANA; 3 PATATE; 4 SPIGHI DI AGLIO; 1 CIPOLLA ROSSA DI TROPICA; PANE SBIBBIOLATO; 1 CUCCHIAIO DI SUCCO DI LIMONE; SALE; PEPE IN GRANI



AGNELLO ARBOSTO

INGREDIENTI: 1 AGNELLO ARBOSTO; 100 G DI BURRO; 20 G DI PREZZEMOLO; 20 G DI BASILICO; 20 G DI MAGGIORANA; 3 PATATE; 4 SPIGHI DI AGLIO; 1 CIPOLLA ROSSA DI TROPICA; PANE SBIBBIOLATO; 1 CUCCHIAIO DI SUCCO DI LIMONE; SALE; PEPE IN GRANI



OSOBRICO ALLA MILANESE

INGREDIENTI: 1 OSOBRICO; 100 G DI BURRO; 20 G DI PREZZEMOLO; 20 G DI BASILICO; 20 G DI MAGGIORANA; 3 PATATE; 4 SPIGHI DI AGLIO; 1 CIPOLLA ROSSA DI TROPICA; PANE SBIBBIOLATO; 1 CUCCHIAIO DI SUCCO DI LIMONE; SALE; PEPE IN GRANI



POLPETTE DI MANZO AL SUCCO DI POMODORO

INGREDIENTI: 400 G DI CARNE DI MANZO; 100 G DI BURRO; 20 G DI PREZZEMOLO; 20 G DI BASILICO; 20 G DI MAGGIORANA; 3 PATATE; 4 SPIGHI DI AGLIO; 1 CIPOLLA ROSSA DI TROPICA; PANE SBIBBIOLATO; 1 CUCCHIAIO DI SUCCO DI LIMONE; SALE; PEPE IN GRANI



STINCO DI AGNELLO BRASATO AL CHIANTI CON PURGIA DI SEDANO RAFA

INGREDIENTI: 1 STINCO DI AGNELLO; 100 G DI BURRO; 20 G DI PREZZEMOLO; 20 G DI BASILICO; 20 G DI MAGGIORANA; 3 PATATE; 4 SPIGHI DI AGLIO; 1 CIPOLLA ROSSA DI TROPICA; PANE SBIBBIOLATO; 1 CUCCHIAIO DI SUCCO DI LIMONE; SALE; PEPE IN GRANI



TACCHINO ALLA GREGLIA CON PURGIA DI PATATE

INGREDIENTI: 1 TACCHINO; 100 G DI BURRO; 20 G DI PREZZEMOLO; 20 G DI BASILICO; 20 G DI MAGGIORANA; 3 PATATE; 4 SPIGHI DI AGLIO; 1 CIPOLLA ROSSA DI TROPICA; PANE SBIBBIOLATO; 1 CUCCHIAIO DI SUCCO DI LIMONE; SALE; PEPE IN GRANI



CINGHIALE ALLA BRUCE

INGREDIENTI: 1 CINGHIALE; 100 G DI BURRO; 20 G DI PREZZEMOLO; 20 G DI BASILICO; 20 G DI MAGGIORANA; 3 PATATE; 4 SPIGHI DI AGLIO; 1 CIPOLLA ROSSA DI TROPICA; PANE SBIBBIOLATO; 1 CUCCHIAIO DI SUCCO DI LIMONE; SALE; PEPE IN GRANI



SPEZZATINO DI VITELLO CON PATATE

INGREDIENTI: 1 SPEZZATINO DI VITELLO; 100 G DI BURRO; 20 G DI PREZZEMOLO; 20 G DI BASILICO; 20 G DI MAGGIORANA; 3 PATATE; 4 SPIGHI DI AGLIO; 1 CIPOLLA ROSSA DI TROPICA; PANE SBIBBIOLATO; 1 CUCCHIAIO DI SUCCO DI LIMONE; SALE; PEPE IN GRANI



PETTO DI VITELLO AL BARBUELL (BARBUELL)

INGREDIENTI: 1 PETTO DI VITELLO; 100 G DI BURRO; 20 G DI PREZZEMOLO; 20 G DI BASILICO; 20 G DI MAGGIORANA; 3 PATATE; 4 SPIGHI DI AGLIO; 1 CIPOLLA ROSSA DI TROPICA; PANE SBIBBIOLATO; 1 CUCCHIAIO DI SUCCO DI LIMONE; SALE; PEPE IN GRANI



BRACCIOLA DI MANZO AL ROSMARIINO

INGREDIENTI: 1 BRACCIOLA DI MANZO; 100 G DI BURRO; 20 G DI PREZZEMOLO; 20 G DI BASILICO; 20 G DI MAGGIORANA; 3 PATATE; 4 SPIGHI DI AGLIO; 1 CIPOLLA ROSSA DI TROPICA; PANE SBIBBIOLATO; 1 CUCCHIAIO DI SUCCO DI LIMONE; SALE; PEPE IN GRANI



COSCE DI POLLO CON PATATE, FUNGHI CHAMPIGNON E VERDURE

INGREDIENTI: 1 COSCE DI POLLO; 100 G DI BURRO; 20 G DI PREZZEMOLO; 20 G DI BASILICO; 20 G DI MAGGIORANA; 3 PATATE; 4 SPIGHI DI AGLIO; 1 CIPOLLA ROSSA DI TROPICA; PANE SBIBBIOLATO; 1 CUCCHIAIO DI SUCCO DI LIMONE; SALE; PEPE IN GRANI

PA144 MARE IN TAVOLA

MENSILE

FESTIVITÀ INTERNAZIONALI

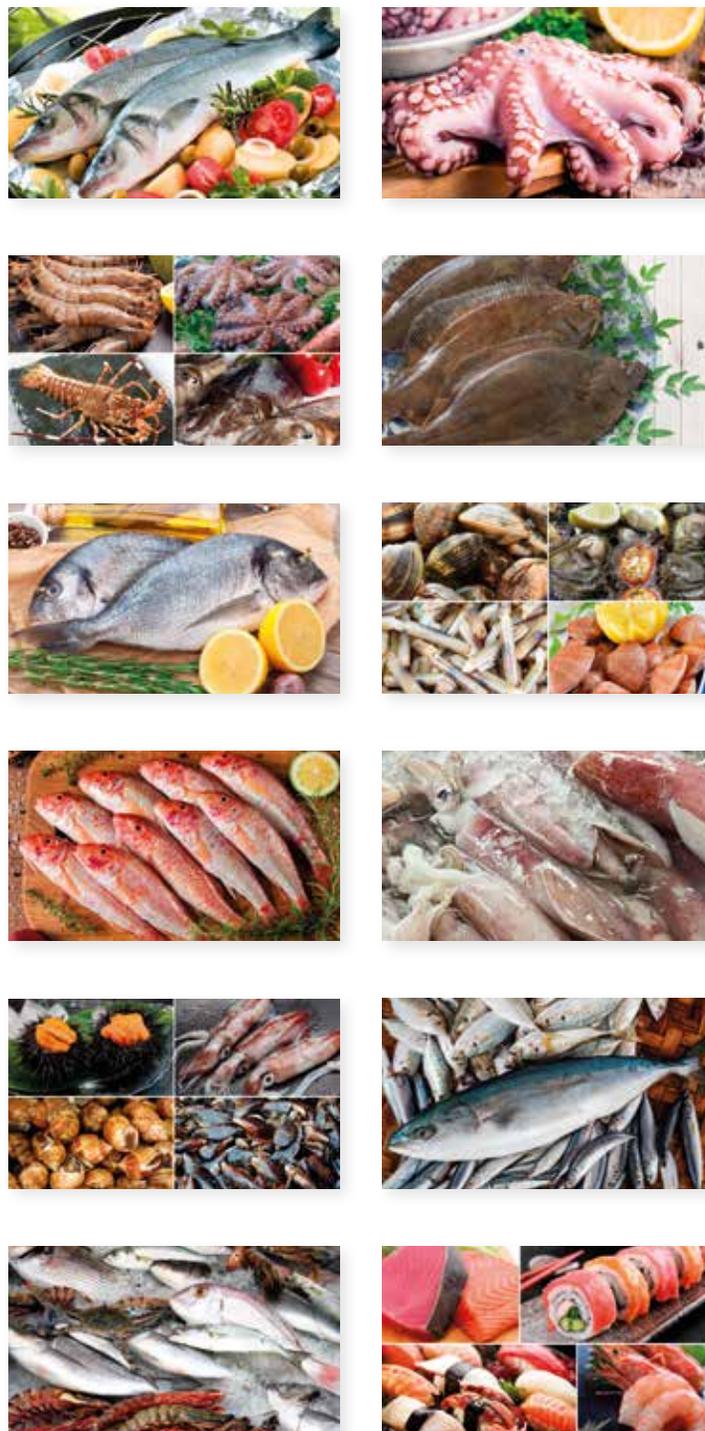


GENNAIO 2017

1 G	1 DOM	1-364 Mare Madre di Dio	Sett. 52	17 MAR	17-348 s. Antonio abate	1 M
2 V	2 LUN	2-363 ss. Basilio e Gregorio	Sett. 1	18 MER	18-347 s. Sabina	2 G
3 S	3 MAR	3-362 s. Giuseppe		19 GIO	19-346 s. Marco	3 V
4 D	4 MER	4-361 ss. Ermete e Carlo		20 VEN	20-345 ss. Sebastiano e Fabiano	4 S
5 L	5 GIO	5-360 s. Apollonia		21 SAB	21-344 s. Agostino	5 D
6 M	6 VEN	6-359 Epifania di N.S.		22 DOM	22-343 s. Vincenz.	6 L
7 M	7 SAB	7-358 s. Remondino di Paflogri		23 LUN	23-342 s. Eusebio	7 M
8 G	8 DOM	8-357 Battesimo di Gesù	Sett. 4	24 MAR	24-341 s. Felice di Salsi	8 M
9 V	9 LUN	9-356 s. Giuliano	Sett. 2	25 MER	25-340 Convers. di s. Paolo	9 G
10 S	10 MAR	10-355 s. Aless.		26 GIO	26-339 ss. Tibi e Tressio	10 V
11 D	11 MER	11-354 s. Spirito		27 VEN	27-338 s. Angelo Merici	11 S
12 L	12 GIO	12-353 s. Caterina		28 SAB	28-337 s. Tommaso d'Aquino	12 D
13 S	13 VEN	13-352 s. Paolo		29 DOM	29-336 s. Costanzo	13 L
14 D	14 SAB	14-351 s. Felice		30 LUN	30-335 s. Marco	14 M
15 L	15 DOM	15-350 s. Mauro	Sett. 3	31 MAR	31-334 s. Giuseppe Bossi	15 M
16 V	16 LUN	16-349 s. Marcella				16 G
17 S						17 V
18 D						18 S
19 L						19 D
20 M						20 L
21 M						21 M
22 G						22 M
23 V						23 G
24 S						24 V
25 D						25 S
26 L						26 D
27 M						27 L
28 M						28 M
29 G						
30 V						
31 S						

LUNEDÌ 1 gennaio 18.00 - 19.00
 MARTEDÌ 2 gennaio 18.00 - 19.00
 MERCOLEDÌ 3 gennaio 18.00 - 19.00
 GIOVEDÌ 4 gennaio 18.00 - 19.00
 VENERDÌ 5 gennaio 18.00 - 19.00
 SABATO 6 gennaio 18.00 - 19.00
 DOMENICA 7 gennaio 18.00 - 19.00

FORMATO CM 29x47



PA144

- Mensile 12 fogli
- Carta patinata 70 gr.
- Testata termosaldata

- F.to calendario: cm 29x47 ca
- F.to testata: cm 29x9 ca
- Imballo: pz. 100

RETRO STAMPATO IN QUADRICROMIA



— SPIGOLA AL LIMONE —

INGREDIENTI

1 spigola pulita da circa 1 kg
1 limone
menta fresca
prezzemolo
erba cipollina
1 spicchio di aglio
sale e pepe
olio extra vergine di oliva

PREPARAZIONE

Lavare la spigola e metterla a spacciolare. Nel frattempo preparare un trito con le erbe aromatiche. Grattugiare la scorza di limone e spremere il succo, filtrarlo. Rivestire con la carta stagnola una teglia da forno. Prendere la spigola e farcirlo internamente con il trito di erbe ed

aglio e la scorza di limone. Chiusa ed irrorarla con del succo di limone ed un giro di olio. Regolare di sale e pepe e trasferire in forno caldo a 180 °C per circa 30 minuti. Controllare di tanto in tanto la cottura e se necessario unire poca acqua.

Il pescato: ricette tipiche della tradizione culinaria che ci faranno amare i sapori del mare.



— SPIGOLA AL LIMONE —

INGREDIENTI	PREPARAZIONE
1 spigola pulita da circa 1 kg 1 limone menta fresca prezzemolo erba cipollina 1 spicchio di aglio sale e pepe olio extra vergine di oliva	Lavare la spigola e metterla a spacciolare. Nel frattempo preparare un trito con le erbe aromatiche. Grattugiare la scorza di limone e spremere il succo, filtrarlo. Rivestire con la carta stagnola una teglia da forno. Prendere la spigola e farcirlo internamente con il trito di erbe ed

INGREDIENTI	PREPARAZIONE
aglio e la scorza di limone. Chiusa ed irrorarla con del succo di limone ed un giro di olio. Regolare di sale e pepe e trasferire in forno caldo a 180 °C per circa 30 minuti. Controllare di tanto in tanto la cottura e se necessario unire poca acqua.	



— POLPO ALLA GRIGLIA —

INGREDIENTI	PREPARAZIONE
1 polpo di circa 1 kg olio extra vergine di oliva sale e pepe erbe aromatiche	Preparare un trito di erbe aromatiche e olio. Lavare il polpo e tagliarlo a pezzi. Rosolare in olio caldo con il trito di erbe aromatiche e sale e pepe per circa 15 minuti. Servire con il trito di erbe aromatiche.

INGREDIENTI	PREPARAZIONE
Preparare un trito di erbe aromatiche e olio. Lavare il polpo e tagliarlo a pezzi. Rosolare in olio caldo con il trito di erbe aromatiche e sale e pepe per circa 15 minuti. Servire con il trito di erbe aromatiche.	



— RISOTTO AL NERO DI SEPIA —

INGREDIENTI	PREPARAZIONE
1 kg di riso 1 kg di seppie 1 litro di brodo di seppie olio extra vergine di oliva sale e pepe	Preparare il brodo di seppie. Rosolare il riso in olio caldo con il trito di seppie e sale e pepe per circa 15 minuti. Aggiungere il brodo di seppie e cuocere per circa 30 minuti. Servire con il trito di seppie.

INGREDIENTI	PREPARAZIONE
Preparare il brodo di seppie. Rosolare il riso in olio caldo con il trito di seppie e sale e pepe per circa 15 minuti. Aggiungere il brodo di seppie e cuocere per circa 30 minuti. Servire con il trito di seppie.	



— ROMBO IN CROSTA DI PATATE —

INGREDIENTI	PREPARAZIONE
1 rombo patate olio extra vergine di oliva sale e pepe	Preparare la crosta di patate. Rosolare il rombo in olio caldo con il trito di patate e sale e pepe per circa 15 minuti. Servire con il trito di patate.

INGREDIENTI	PREPARAZIONE
Preparare la crosta di patate. Rosolare il rombo in olio caldo con il trito di patate e sale e pepe per circa 15 minuti. Servire con il trito di patate.	



— FILETTI DI ORATA CON VERDURE —

INGREDIENTI	PREPARAZIONE
4 filetti di orata verdure olio extra vergine di oliva sale e pepe	Preparare un trito di verdure e olio. Rosolare i filetti di orata in olio caldo con il trito di verdure e sale e pepe per circa 15 minuti. Servire con il trito di verdure.

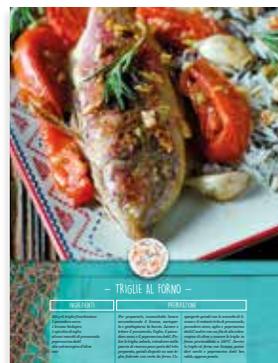
INGREDIENTI	PREPARAZIONE
Preparare un trito di verdure e olio. Rosolare i filetti di orata in olio caldo con il trito di verdure e sale e pepe per circa 15 minuti. Servire con il trito di verdure.	



— SPAGHETTI ALLO SCOGIO —

INGREDIENTI	PREPARAZIONE
1 kg di spaghetti scoglio olio extra vergine di oliva sale e pepe	Preparare lo scoglio. Rosolare gli spaghetti in olio caldo con il trito di scoglio e sale e pepe per circa 15 minuti. Servire con il trito di scoglio.

INGREDIENTI	PREPARAZIONE
Preparare lo scoglio. Rosolare gli spaghetti in olio caldo con il trito di scoglio e sale e pepe per circa 15 minuti. Servire con il trito di scoglio.	



— TRIGLIE AL FORNO —

INGREDIENTI	PREPARAZIONE
1 kg di triglie olio extra vergine di oliva sale e pepe	Preparare un trito di erbe aromatiche e olio. Rosolare le triglie in olio caldo con il trito di erbe aromatiche e sale e pepe per circa 15 minuti. Servire con il trito di erbe aromatiche.

INGREDIENTI	PREPARAZIONE
Preparare un trito di erbe aromatiche e olio. Rosolare le triglie in olio caldo con il trito di erbe aromatiche e sale e pepe per circa 15 minuti. Servire con il trito di erbe aromatiche.	



— CALAMARI ALLA BUSARA —

INGREDIENTI	PREPARAZIONE
1 kg di calamari olio extra vergine di oliva sale e pepe	Preparare un trito di erbe aromatiche e olio. Rosolare i calamari in olio caldo con il trito di erbe aromatiche e sale e pepe per circa 15 minuti. Servire con il trito di erbe aromatiche.

INGREDIENTI	PREPARAZIONE
Preparare un trito di erbe aromatiche e olio. Rosolare i calamari in olio caldo con il trito di erbe aromatiche e sale e pepe per circa 15 minuti. Servire con il trito di erbe aromatiche.	



— SPAGHETTI AI RICCI DI MARE —

INGREDIENTI	PREPARAZIONE
1 kg di spaghetti ricci di mare olio extra vergine di oliva sale e pepe	Preparare i ricci di mare. Rosolare gli spaghetti in olio caldo con il trito di ricci di mare e sale e pepe per circa 15 minuti. Servire con il trito di ricci di mare.

INGREDIENTI	PREPARAZIONE
Preparare i ricci di mare. Rosolare gli spaghetti in olio caldo con il trito di ricci di mare e sale e pepe per circa 15 minuti. Servire con il trito di ricci di mare.	



— PALAMITA ALLA GRIGLIA CON SALSE —

INGREDIENTI	PREPARAZIONE
1 kg di palamite olio extra vergine di oliva sale e pepe	Preparare un trito di erbe aromatiche e olio. Rosolare le palamite in olio caldo con il trito di erbe aromatiche e sale e pepe per circa 15 minuti. Servire con il trito di erbe aromatiche.

INGREDIENTI	PREPARAZIONE
Preparare un trito di erbe aromatiche e olio. Rosolare le palamite in olio caldo con il trito di erbe aromatiche e sale e pepe per circa 15 minuti. Servire con il trito di erbe aromatiche.	



— FILETTO DI PIUGNONE ALLE ERBE —

INGREDIENTI	PREPARAZIONE
1 kg di filetto di piugnone olio extra vergine di oliva sale e pepe	Preparare un trito di erbe aromatiche e olio. Rosolare il filetto di piugnone in olio caldo con il trito di erbe aromatiche e sale e pepe per circa 15 minuti. Servire con il trito di erbe aromatiche.

INGREDIENTI	PREPARAZIONE
Preparare un trito di erbe aromatiche e olio. Rosolare il filetto di piugnone in olio caldo con il trito di erbe aromatiche e sale e pepe per circa 15 minuti. Servire con il trito di erbe aromatiche.	



— TONNO SCOTTATO AL SESAMO —

INGREDIENTI	PREPARAZIONE
1 kg di tonno sesamo olio extra vergine di oliva sale e pepe	Preparare un trito di erbe aromatiche e olio. Rosolare il tonno in olio caldo con il trito di erbe aromatiche e sale e pepe per circa 15 minuti. Servire con il trito di erbe aromatiche.

INGREDIENTI	PREPARAZIONE
Preparare un trito di erbe aromatiche e olio. Rosolare il tonno in olio caldo con il trito di erbe aromatiche e sale e pepe per circa 15 minuti. Servire con il trito di erbe aromatiche.	

GENNAIO **2017**

1 Dom Maria Madre di Dio San. 52

2 Lun in Basilio e Gregorio San. 1

3 Mar in Giovanni San. 1

4 Mer in Antonio e Girolamo

5 Gio in Basilio San. 1

6 Ven Epifania di Gesù San. 1

7 Sab in Basilio e in Spirito Santo

8 Dom Battesimo di Gesù San. 1

9 Lun in Costantino San. 2

10 Mar in Valentiniano San. 2

11 Mer in Valentiniano San. 2

12 Gio in Costantino San. 2

13 Ven in Basilio San. 2

14 Sab in Basilio San. 2

15 Dom in Basilio San. 2

16 Lun in Basilio San. 2

17 Mar in Basilio San. 2

18 Mer in Basilio San. 2

19 Gio in Basilio San. 2

20 Ven in Basilio San. 2

21 Sab in Basilio San. 2

22 Dom in Basilio San. 2

23 Lun in Basilio San. 2

24 Mar in Basilio San. 2

25 Mer in Basilio San. 2

26 Gio in Basilio San. 2

27 Ven in Basilio San. 2

28 Sab in Basilio San. 2

29 Dom in Basilio San. 2

30 Lun in Basilio San. 2

31 Mar in Basilio San. 2

CAPIRICORSO 2017

RETRO STAMPATO IN QUADRICROMIA

Vitamine della frutta: tabella ed elenco dei valori

La frutta è ricchissima di vitamine e questo è uno dei motivi fondamentali che la rende un elemento importantissimo della dieta quotidiana. Gli esperti sostengono che sia fondamentale consumare cinque porzioni al giorno tra frutta e verdura. La Frutta andrebbe mangiata lontano dai pasti e possibilmente come spuntino. Contiene pochi grassi e proteine, ma è ricca di zucchero (il fruttosio). Vediamo quindi quali sono le vitamine più importanti e in che misura le troviamo.

VITAMINA A
La vitamina A è importantissima per la salute della pelle e degli occhi. Come sapete è un antiossidante e protegge dalle aggressioni dei radicali liberi. Ma non solo previene le malattie cardiovascolari, aiuta la contrazione delle ferite, migliora la risposta dell'organismo in caso di raffreddori e influenze, fortifica le difese immunitarie. La troviamo soprattutto nei cocomeri, nelle albicocche, nei cachi, nel melone... nei

VITAMINA C
La vitamina C è un'altra sostanza pregiata. È nota come acido ascorbico e anche lei ha funzione antiossidante, inoltre, svolge una funzione protettiva a livello di stomaco, inibendo la sintesi di sostanze cancerogene. È contenuta soprattutto negli alimenti freschi, come kiwi, agrumi, fragole, mango, papaya, ribes nero e i lamponi. Il fabbisogno di vitamina C è di 60 mg al giorno (70 in gravidanza).

VITAMINA E
La E è la vitamina della pelle per eccellenza. Protegge dall'invecchiamento cutaneo, ma anche dai danni provocati dal sole. La troviamo sia nella frutta secca sia in quella fresca, noci, nocciole, mandorle e pistacchi, ma anche i frutti esotici come l'avocado. Una carenza di vitamina E, generalmente associata a una malnutrizione, influisce sia sul sistema nervoso sia sul metabolismo. Il fabbisogno quotidiano è di circa 8 mg al giorno.

VITAMINA K
La K è una vitamina molto speciale, che spesso non si conosce. Si trova soprattutto nella verdura, ma anche in alcuni frutti o in tisane, come il tè verde. Il fabbisogno di vitamina K è di circa 60 µg al giorno. La troviamo in tutti i broccoli e cavolfiori, così come gli spinaci. E ne sono ricchi soprattutto i cereali. Il nostro corpo comunque non ha bisogno di molta K, quindi non sforziamoci troppo.

FORMATO CM 29x47



PA146

- Mensile 12 fogli
- Carta patinata 70 gr.
- Testata termosaldata
- F.to calendario: cm 29x47 ca
- F.to testata: cm 29x9 ca
- Imballo: pz. 100

La freschezza di frutta e verdura per combattere i segni del tempo.

RETRO STAMPATO IN QUADRICROMIA

Il caffè espresso

Il sistema espresso nasce dall'esigenza di ottenere la bevanda caffè in tempi rapidi per rendere simultanea la fase di preparazione con quella di consumo; la parola "ESPRESSO" in lingua italiana significa veloce, al momento. Da un punto di vista meramente perché il caffè espresso si distingue dalle altre bevande perché utilizza un sistema di percolazione forzata a seguito dell'incremento della pressione dell'acqua.

Grazie ai vari sistemi di aumento di pressione del vapore, come lo sfruttamento della pressione esercitata da una molla su un pistone nel caso delle macchine a pompa, o il gruppo idraulico o infine l'impiego di un pompatore nelle macchine moderne, i tempi di preparazione sono contenuti entro i 30". Oltre alla pressione dell'acqua, l'espresso si differenzia per una diversa granulometria del caffè (normalmente una diversa dosaggio circa 7 gr per dose) ed una temperatura dell'acqua intorno ai 90° C. L'espresso si contraddistingue inoltre anche per la composizione della miscela di caffè e per la curva di tostatura utilizzata.

LE 3 FASI

La preparazione di un buon espresso passa attraverso 3 diverse fasi.

- La prima di BAGNAZIONE (anche nota come pre-infusione), in cui vengono riempite le cavità interstiziali in modo da evitare che il getto dell'acqua a pressione tocchi la superficie dello strato. A questo riguardo è utile sapere che in una pastiglia di caffè pronta per l'estrazione di un espresso italiano (quindi con una corretta macinatura e con un livello di pressatura pari a 22 Kg) il caffè occupa circa il 40% del volume della stessa.

- Con la seconda fase, di ESTRAZIONE, avviene il passaggio di acqua a temperatura e pressioni costanti attraverso lo strato di polvere di caffè contenuto nel filtro, il processo di estrazione è molto complesso e coinvolge diversi fenomeni chimici e fisici.

- Infine, l'erogazione si conclude con il processo di EMULSIONE degli oli estratti nella fase precedente, attraverso cui la bevanda assume quell'aspetto cremoso che la contraddistingue.

LA TOSTATURA

Il processo consiste nel portare i chicchi di caffè a temperature per circa 15-18 minuti. I chicchi di caffè verde si trovano in 3 stati: leggeri, bruni e profumati. E in questo processo le 800 sostanze responsabili del gusto e dell'aroma della tostatura il caffè viene portato ad una temperatura di 190°C (tostatura chiara) fino ad un massimo di 230°C (tostatura scura). Nel corso delle diverse fasi di tostatura subisce trasformazioni chimiche molto complesse e subisce trasformazioni chimiche che comportano la perdita di peso. La sua densità diminuisce del 18-20% del suo peso. La sua densità diminuisce del 18-20% del suo peso. La sua densità diminuisce del 18-20% del suo peso. La sua densità diminuisce del 18-20% del suo peso. La sua densità diminuisce del 18-20% del suo peso.

GENNAIO

2017



1	Dom	Martin Lutero al Dia.	San: 52
2	Lun	o. Basilio e Gregorio.	San: 1
3	Mar	o. Genesio.	
4	Mer	o. Gervasio e Protonio.	
5	Gio	o. Andrea.	39
6	Ven	Epifania di S. S.	6600
7	Sab	o. Felice di Frigioli.	
8	Dom	Battista di Gerusalemme.	
9	Lun	o. Ciriaco.	San: 2
10	Mar	o. Innocenzo.	
11	Mer	o. Apollonia.	
12	Gio	o. Costantino.	9
13	Ven	o. Agostino.	
14	Sab	o. Felice.	
15	Dom	o. Matteo.	
16	Lun	o. Margherita.	San: 1
17	Mar	o. Felice e Adelfo.	
18	Mer	o. Felice.	
19	Gio	o. Maria.	9
20	Ven	o. Sebastiano e Pantano.	
21	Sab	o. Felice.	
22	Dom	o. Vittorino.	
23	Lun	o. Innocenzo.	San: 4
24	Mar	o. Felice e Adelfo.	
25	Mer	o. Felice.	
26	Gio	o. Felice e Adelfo.	
27	Ven	o. Felice.	
28	Sab	o. Felice.	9
29	Dom	o. Felice.	
30	Lun	o. Felice.	San: 1
31	Mar	o. Felice.	

LA GAZZETTA DEL CAFFÈ
 ANNO 100 - N° 10 - GENNAIO 2017 - 12 PAGINE - 1000 COPIE
 Distribuzione gratuita in tutto il mondo.
 Info: 02 6000 0000 o su www.calzavaraeditore.it

FORMATO CM 29x47



PA148

- Mensile 12 fogli
- Carta patinata 70 gr.
- Testata termosaldata
- F.to calendario: cm 29x47 ca
- F.to testata: cm 29x9 ca
- Imballo: pz. 100

Curiosando fra le ricette dell'arte dolciaria nostrana ed internazionale.



Gennaio



1	Domenica	1-364 Maria Madre di Dio	52 Set
2	Lunedì	2-365 s. Basilio e Gergenio	1 Set
3	Martedì	3-362 s. Genesio	
4	Mercoledì	4-361 s. Ermete e Calo	
5	Giovedì	5-360 s. Anania	
6	Venerdì	6-359 Epifania di N.S.	
7	Sabato	7-358 s. Raimondo di Provenza	
8	Domenica	8-357 Battesimo di Gesù	
9	Lunedì	9-356 s. Giuliano	2 Set
10	Martedì	10-355 s. Aldo	
11	Mercoledì	11-354 s. Ippolito	
12	Giovedì	12-353 s. Costantino	
13	Venerdì	13-352 s. Basilio	
14	Sabato	14-351 s. Felice	
15	Domenica	15-350 s. Mauro	
16	Lunedì	16-349 s. Marcella	3 Set

Il cocktail del mese



Old Fashioned

Ingredienti:
40 ml. di whisky
½ zolletta di zucchero
Alcune gocce di angostura
1 spruzzo di selz
½ fetta di arancia
1 scorza di limone
2 ciliegie al maraschino

Preparazione:
Prendete un bicchiere old fashioned. Mettete sul fondo la zolletta di zucchero e l'angostura. Con uno spruzzo di selz rompete la zolletta. Poi metteteci del ghiaccio in cubetti e versate il whisky. Decorate con la fetta d'arancia, la scorza di limone e le ciliegie.



Martedì	17	17-348 s. Antonino abate
Mercoledì	18	18-347 s. Liberato
Giovedì	19	19-346 s. Maria
Venerdì	20	20-345 s. Sabiniano e Fabiano
Sabato	21	21-344 s. Agostino
Domenica	22	22-343 s. Vincenzino
Lunedì	23	23-342 s. Eusebio
Martedì	24	24-341 s. Francesco di Sales
Mercoledì	25	25-340 Cattolico, s. e Paolo
Giovedì	26	26-339 s. Tito e Timoteo
Venerdì	27	27-338 s. Angela Merici
Sabato	28	28-337 s. Tommaso d'Aquino
Domenica	29	29-336 s. Costantino
Lunedì	30	30-335 s. Marini
Martedì	31	31-334 s. Giovanni Battista

DICEMBRE 2016							FEBBRAIO 2017						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
5	6	7	8	9	10	11	6	7	8	9	10	11	12
12	13	14	15	16	17	18	13	14	15	16	17	18	19
19	20	21	22	23	24	25	20	21	22	23	24	25	26
26	27	28	29	30	31		27	28	29	30	31		

RETRO STAMPATO IN QUADRICROMIA

IL COCKTAIL PERFETTO... PER OGNI SEGNO ZODIACALE

lo che non vuole aspettare, che non ha peli sulla lingua. arattere deciso, un po' caparbio. Il tuo cocktail? Piccante e fresco e lo zenzero.

ffidabile. Cauto e coi piedi per terra. Il tuo cocktail? Col bicchiere di bourbon on the rocks.

segno della comunicazione, quello di presentatori, bisticchi. Costantemente curiosi e molto saggi. Il tuo cocktail? Molto potente.

miglia, all'infanzia, al passato. Fantastico, molto maloso. Il tuo cocktail? Un barattolo pieno di gin e rum.

glio. Nobile e fiero. E molto generoso. Il tuo cocktail? Cioccolato classico e un po' di rum.

ttenta ai dettagli, a volte anche un po' tropo. Il tuo cocktail? Una flûte di champagne.

on gli amici, per amare, per godere la vita.

Hai occhio per la moda e per le cose raffinate. Il tuo cocktail? L'amaro, il mirtillo, e il morso della vodka con una spruzzata rinfrescante di birra allo zenzero.

SCORPIONE
Col tuo spirito critico e indagatore. arrivi in fretta alla soluzione. Entusiasta dell'eros. Quando apri il tuo cuore è per sempre. Il tuo cocktail? Molto potente.

SAGITTARIO
Aperto e simpatico, di larghe vedute. Ottimista. Il tuo cocktail? More e rabarbaro col liquore al sambuco.

CAPRICORNO
Lavoratore, dalle ambizioni e dai progetti grandiosi. Riservato, ma su di te si può sempre contare. Il tuo cocktail? Vodka e camomilla.

ACQUARIO
Adori socializzare, comunicare. A volte sei silenzioso e pensieroso. Aperto ai cambiamenti, spesso manchi di realismo. Il tuo cocktail? Vodka e gin, limone e mirtillo.

PESCI
Sensibile, sognatore con un cuore grande. Inscuro e influenzabile. Il tuo cocktail? Ananas e rum bianco, con un po' di lime.

FORMATO CM 29x47



PA149

- Mensile 12 fogli
- Carta patinata 70 gr.
- Testata termosaldato
- F.to calendario: cm 29x47 ca
- F.to testata: cm 29x9 ca
- Imballo: pz. 100

Cocktail, shakerati, mescolati e dai mille colori, sono la passione delle nuove generazioni.

RETRO STAMPATO IN QUADRICROMIA

Le influenze della Luna

Luna piena, effetti su uomini.

Non possiamo negare gli effetti della luna sulla Terra, a partire dalle maree e dalla tradizione di rispettare il calendario lunare in agricoltura. La scienza ha provato forti dubbi per quanto riguarda gli animali, ma vi sono ancora forti dubbi per quanto riguarda l'uomo. Secondo la tradizione popolare le fasi lunari influiscono sul ciclo mestruale e in particolare la luna piena risulta legata al parto. Ecco alcune curiosità sugli effetti della luna piena sull'uomo.

Difficoltà a dormire

Gli effetti della luna piena sull'uomo sono soltanto un mito? Forse qualcosa di vero c'è. La luna piena sarebbe in grado di influire sul nostro ritmo circadiano (ritmo sonno-veglia). A confermarlo è uno studio pubblicato sulla rivista Current Biology, secondo cui le credenze popolari sarebbero corrette. Il tutto risalirebbe all'evoluzione dell'uomo, che sarebbe avvenuta seguendo i cicli della luna, come per gli animali. La luna piena, in conclusione, almeno per quanto riguarda il sonno sarebbe in grado di agire sul nostro orologio biologico.

Luna piena e parto

Talvolta abbiamo sentito dire che per determinare quando avverrà un parto, non dovremmo tenere conto della data di termine indicata, ma dell'arrivo della luna piena più vicina. E' facile associare alle fasi lunari il ciclo mestruale e probabilmente anche per quanto riguarda le tradizioni legate al parto, esiste un fondo di verità, anche se le statistiche non ne avrebbero al momento conferma.

CURIOSITÀ

Identificato il giorno in cui si sarà la luna piena, sappiate che il momento per osservarla e apprezzarla è quando è prossima all'orizzonte. Per un'illusione, la luna all'orizzonte sembra più grande, che assume una colorazione rossastra suggestiva.

Gennaio

1	Domenica	1-564 Mardi-Madre di Dio	62 Set.	Martedì	17	17-568 s. Antonio Abate
2	Lunedì	2-563 s. Basilio e Gregorio	1 Set.	Mercoledì	18	18-567 s. Liberata
3	Martedì	3-562 s. Genoveffa		Giovedì	19	19-566 s. Maria
4	Mercoledì	4-561 s. Emmer e Cato		Venerdì	20	20-565 s. Sebastiano e Fabiano
5	Giovedì	5-560 s. Anula		Sabato	21	21-564 s. Agnese
6	Venerdì	6-559 Epifania di N.S.		Domenica	22	22-563 s. Vincenzino
7	Sabato	7-558 s. Raimondo di Peñafort		Lunedì	23	23-562 s. Eusebio
8	Domenica	8-557 Raimondo di Cerò		Martedì	24	24-561 s. Francesco di Sales
9	Lunedì	9-556 s. Giuliano	2 Set.	Mercoledì	25	25-560 Conv. di s. Paolo
10	Martedì	10-555 s. Adalberto		Giovedì	26	26-559 s. Tito e Titiano
11	Mercoledì	11-554 s. Igino		Venerdì	27	27-558 s. Angela Merici
12	Giovedì	12-553 s. Costantino		Sabato	28	28-557 s. Tommaso d'Aquino
13	Venerdì	13-552 s. Barila		Domenica	29	29-556 s. Costantino
14	Sabato	14-551 s. Felice		Lunedì	30	30-555 s. Martina
15	Domenica	15-550 s. Mauro		Martedì	31	31-554 s. Giovanni Bosco
16	Lunedì	16-549 s. Marcellino	3 Set.			

LUNA IN CAPRICORNO

(dal 21 Dicembre al 19 Gennaio)

Le persone con luna in Capricorno tendono a soffocare le proprie emozioni, non riescono a lasciarsi andare e puntano sull'autorealizzazione. Sul lungo periodo questo tipo di luna può dare importanti risultati sul piano dell'autonomia, dell'autosufficienza, la capacità di autoaffermazione ed un'eventuale carriera.

SEMINE E RACCOLTI

Le semine di gennaio sono quindi in contenitori ad alveoli che stanno in ambienti riscaldati o a letto caldo, oppure al limite protetti in tunnel non riscaldato, con lo scopo di avere poi piantine in pane di terra da trapiantare nell'orto. Il seme va posto quindi in terriccio soffice, sciolto e sterile. A gennaio in pieno campo si mettono a dimora volendo i bulbilli di aglio e cipolla ed i carciofi. Oltre alle semine possono interessarsi tutti i lavori da fare nell'orto a gennaio.

DICEMBRE 2016							FEBBRAIO 2017						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
5	6	7	8	9	10	11	6	7	8	9	10	11	12
12	13	14	15	16	17	18	13	14	15	16	17	18	19
19	20	21	22	23	24	25	20	21	22	23	24	25	26
26	27	28	29	30	31		27	28	29				

FORMATO CM 29x47



PA152

- Mensile 12 fogli
- F.to calendario: cm 29x47 ca
- Carta patinata 70 gr.
- F.to testato: cm 29x9 ca
- Testata termosaldata
- Imballo: pz. 100

Alla scoperta delle influenze delle fasi lunari nella vita di ogni giorno.

FESTIVITÀ INTERNAZIONALI

Il corpo è un tempio, manteniamolo
in forma imparando a prevenire gli
acciacchi dell'età.

GENNAIO Il Calendario del Farmacista

1	Domenica 1.364 Maria Madre di Dio	52 Sett.
2	Lunedì 2.362 s. Basilio e Gregorio	1 Sett.
3	Martedì 3.362 s. Giovanni	
4	Mercoledì 4.361 s. Ermete e Carlo	
5	Giovedì 5.360 s. Amelia	
6	Venerdì 6.359 Epifania di N.S.	
7	Sabato 7.358 s. Ramondo di Palaufr	
8	Domenica 8.357 Battesimo di Gesù	
9	Lunedì 9.356 s. Giuliano	2 Sett.
10	Martedì 10.355 s. Agost	
11	Mercoledì 11.354 s. Igino	
12	Giovedì 12.353 s. Costia	
13	Venerdì 13.352 s. Bart	
14	Sabato 14.351 s. Felice	
15	Domenica 15.350 s. Mauro	
16	Lunedì 16.349 s. Marzello	3 Sett.



SOFFOCAMENTO - CAUSE E SINTOMI

Il senso di soffocamento è un sintomo che indica una difficoltà respiratoria di natura funzionale o causata da affezioni delle vie aeree, parenchima polmonare, pleura e cuore.

La ragione per cui insorge, consiste prevalentemente nella discrepanza tra la richiesta di ossigeno dell'organismo e la capacità di rispondere a questo input. I due organi deputati a rifornire l'organismo di ossigeno sono i polmoni, attraverso gli scambi gassosi, ed il cuore, con la circolazione sanguigna.



La sensazione di soffocamento può derivare da molteplici cause, fisiologiche o patologiche. Generalmente, si tratta di un problema lieve e transitorio, come quando si verifica dopo un periodo di attività sportiva intensa. Se invece si presenta dopo un piccolo sforzo fisico, potrebbe trattarsi di broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO).

Se il senso di soffocamento è accompagnato da febbre alta, tosse con o senza catarro, dolore ed oppressione al petto è possibile la presenza di una bronchite. Il sintomo più comune di questa malattia, dovuta ad un'infiammazione dei bronchi (spesso di natura infettiva), è, infatti, il respiro affannoso.

Talvolta, il senso di soffocamento potrebbe essere una conseguenza di una crisi d'ansia: nei periodi particolarmente stressanti dal punto di vista emotivo o fisico, alcune persone possono riferire palpitazioni, crampi epigastrici, sensazione di nodo alla gola e difficoltà respiratorie. La causa scatenante è, in questo caso, di natura psicologica.

Martedì 17.348 s. Antonio Abate	17
Mercoledì 18.347 s. Liberato	18
Giovedì 19.346 s. Marco	19
Venerdì 20.345 s. Sebastiano e Fabiano	20
Sabato 21.344 s. Agnese	21
Domenica 22.343 s. Vincenz	22
Lunedì 23.342 s. Emericano	23
Martedì 24.341 s. Francesco di Sales	24
Mercoledì 25.340 Convers. d. s. Paolo	25
Giovedì 26.339 s. Teo e Teofilo	26
Venerdì 27.338 s. Argenta Meri	27
Sabato 28.337 s. Tommaso d'Aquino	28
Domenica 29.336 s. Costanzo	29
Lunedì 30.335 s. Martina	30
Martedì 31.334 s. Giovanni Bosco	31

DICEMBRE 2016							FEBBRAIO 2017						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
5	6	7	8	9	10	11	6	7	8	9	10	11	12
12	13	14	15	16	17	18	13	14	15	16	17	18	19
19	20	21	22	23	24	25	20	21	22	23	24	25	26
26	27	28	29	30			27	28					

FORMATO CM 29x47

Primo soccorso soffocamento: la manovra di Heimlich

La manovra di Heimlich è una tecnica di emergenza in tre passaggi che può salvare una vita. È un'azione semplice che spesso riuscirà a liberare le vie respiratorie di una persona da cibo o altri oggetti che le occludono, grazie all'aumento di pressione nell'addome e nel petto. Il soffocamento sarà spesso improvviso, e sapere come eseguire correttamente questa tecnica e applicarla rapidamente può salvare la vita di una persona. Impara il metodo per eseguire la manovra di Heimlich seguendo questi semplici passaggi.

- 1 Rassicura la vittima e dille che l'aiuterai.** Dovrai chiamare un'ambulanza dopo che avrai cercato di salvare la vittima, perché ogni secondo conta! [3] Fai chiamare l'ambulanza a qualcun altro se possibile.
- 2 Fai alzare in piedi la vittima.** Puoi eseguire la manovra anche su una vittima seduta se la vittima è troppo pesante per te o ti trovi in uno spazio angusto come un aereo; assicurati di avere abbastanza spazio per eseguire la tecnica.
- 3 Dai due colpi sulla schiena di una vittima di soffocamento prima di usare la manovra di Heimlich.** Usa la parte della mano vicino al polso per dare dei colpi tra le scapole della vittima. Se la situazione non migliora, passa rapidamente alla manovra. Non dare mai colpi alla schiena a chi ha le vie respiratorie solo parzialmente occluse, altrimenti potresti far incastrare l'ostruzione più in profondità.
- 4 Mettiti in piedi dietro la vittima.** Allarga le gambe, per sostenere la vittima in caso di svenimento o perdita di conoscenza. Abbraccia la vittima da dietro. Avvolgi le braccia intorno all'addome della vittima. Chiedi a pugno la mano dominante. Metti il pugno sopra l'ombelico e sotto lo sterno. Avvolgi l'altra mano attorno al pugno. Assicurati di tenere i pollici lontani dalla vittima, per non ferirla.
- 5 Eseguì la manovra di Heimlich, conosciuta anche come "serie di spinte addominali".** Spingi verso l'interno e verso l'alto, premendo sull'addome della vittima con delle rapide spinte verso l'alto, con buona intensità. Cerca di imitare una "J" con i tuoi movimenti. Dai delle spinte veloci e forti, come se cercassi di sollevare la vittima. Eseguì cinque spinte addominali in rapida successione. Ripeti la serie di spinte finché l'oggetto non viene espulso. La vittima espellerà l'ostruzione con un colpo di tosse se la manovra ha successo. Usa una forza minore se la vittima è un bambino. Se la vittima perde conoscenza, ferma subito le spinte. Fai attenzione, perché potrebbe cadere da un momento all'altro a causa del soffocamento.
- 6 Verifica se la vittima ha ripreso la normale respirazione.** Quando l'oggetto è stato espulso, la maggior parte delle persone riprenderanno a respirare normalmente. Se ciò non accade, continua le spinte.
- 7 Chiama subito i soccorsi se non riesci a rimuovere l'ostruzione.** Se la vittima perde conoscenza, ferma subito le spinte. Chiama un'ambulanza. Chiedi assistenza immediata. Fai chiamare un'ambulanza a qualcun altro mentre esegui la manovra per risparmiare tempo. Cerca di liberare le vie respiratorie della vittima (controllando la bocca e rimuovendo le ostruzioni evidenti) e pratica la respirazione artificiale. Rimani sempre al fianco della vittima. È una situazione di vita o morte, e la vittima potrebbe non farcela da un momento all'altro; continua a praticare la respirazione artificiale per aumentare le sue possibilità di sopravvivere.

RETRO STAMPATO IN QUADRICROMIA

PA154
• Mensile 12 fogli
• Carta patinata 70 gr.
• Testata termosaldata

• F.to calendario: cm 29x47 ca
• F.to testata: cm 29x9 ca
• Imballo: pz. 100



SOFFOCAMENTI - CAUSE E RICOVERO

È raro che un soffocamento sia fatale, ma è un'urgenza che richiede un intervento immediato. Le cause più comuni sono le ostruzioni delle vie aeree superiori, come la laringite o la bronchite.



La laringite può colpire anche i bambini, ma è raramente fatale. È causata da un'infiammazione delle corde vocali. I sintomi includono tosse secca e difficoltà a respirare. Il trattamento consiste in riposo e idratazione.



ATTACCHI DI PANICO

È una condizione psichiatrica caratterizzata da episodi ricorrenti di paura intensa e sensazioni fisiche sconcertanti. I sintomi più comuni sono il battito cardiaco accelerato, il sudore, il tremore e la mancanza di respiro.



Le strategie terapeutiche comprendono la psicoeducazione, la terapia cognitivo-comportamentale e, in alcuni casi, i farmaci. È importante consultare un medico se i sintomi interferiscono con la vita quotidiana.



MAL DI TESTA

È uno dei disturbi più comuni e può essere causato da fattori come lo stress, la disidratazione o l'uso prolungato di farmaci. I sintomi includono dolore localizzato o diffuso.



Il mal di testa nei bambini è comune e può essere causato da infezioni, allergie o stress. È importante monitorare i sintomi e consultare un medico se persistono.



LA DERMATITE

È un'infiammazione della pelle che può essere causata da allergie, irritanti o infezioni. I sintomi includono prurito, arrossamento e gonfiore.



La dermatite da contatto è causata da irritanti esterni e può essere evitata evitando il contatto con sostanze nocive. Il trattamento include creme idratanti e corticosteroidi.



LO SVENIMENTO O SINCOPE

È un temporaneo calo di coscienza dovuto a un ridotto afflusso di sangue al cervello. Le cause più comuni sono la disidratazione o il calo di pressione.



La svenimento può essere prevenuto bevendo acqua e riposando. È importante consultare un medico se si verificano ricorrenti svenimenti.



IL RAFFREDDORI

È un'infezione virale delle vie respiratorie superiori. I sintomi includono tosse, raffreddore e mal di gola.



Il raffreddore nei bambini è comune e può essere prevenuto con buone pratiche igieniche. Il trattamento è sintomatico.



ATTACCHI DI CUORE

È un'emergenza medica causata da un'interruzione del flusso di sangue al cuore. I sintomi includono dolore al petto e sudore.



È fondamentale riconoscere i sintomi e cercare assistenza medica immediata. Il trattamento dipende dalla causa.



ERIZIMI SOLARI

È un'eruzione cutanea causata dall'esposizione prolungata ai raggi UV. I sintomi includono prurito e vescicole.



È possibile prevenire gli erizimi solari utilizzando creme solari e limitando l'esposizione al sole.



IL SISTEMA CIRCOLATORIO

È il sistema che trasporta il sangue in tutto il corpo. Le malattie del sistema circolatorio possono essere prevenute con uno stile di vita sano.



Le malattie del sistema circolatorio possono essere prevenute con uno stile di vita sano, inclusa l'attività fisica e una dieta equilibrata.



ALLERGIE

È una reazione del sistema immunitario a sostanze innocue. I sintomi variano a seconda del tipo di allergia.



Le allergie possono essere prevenute evitando i trigger e, in alcuni casi, con farmaci. È importante consultare un allergologo.



PRIMO SOCCORSO PEDIATRICO (CONVULSIONI FEBBRILI)

È un'emergenza pediatrica causata da febbre alta. I sintomi includono movimenti involontari e perdita di coscienza.



È importante mantenere il bambino calmo e abbassare la febbre. È necessario chiamare il medico.



LA GASTRITE

È un'infiammazione della parete dello stomaco. I sintomi includono dolore e disturbi digestivi.



La gastrite può essere prevenuta con una dieta sana e l'uso appropriato di farmaci. Il trattamento è sintomatico.

PA160 NUDO LATO B
MENSILE

FESTIVITÀ INTERNAZIONALI



GENNAIO	
2017	
1	dom <small>53set</small>
2	lun <small>53set</small>
3	mar
4	mer
5	gio [®]
6	ven <small>60set</small>
7	sab
8	dom
9	lun <small>53set</small>
10	mar
11	mer
12	gio [®]
13	ven
14	sab
15	dom
16	lun <small>53set</small>
17	mar
18	mer
19	gio [®]
20	ven
21	sab
22	dom
23	lun <small>53set</small>
24	mar
25	mer
26	gio
27	ven
28	sab [®]
29	dom <small>53set</small>
30	lun
31	mar

FORMATO CM 29x47



PA160

- Mensile 12 fogli
- Carta patinata 70 gr.
- Testata termosaldada

- F.to calendario: cm 29x47 ca
- F.to testata: cm 29x9 ca
- Imballo: pz. 100

RETRO STAMPATO IN QUADRICROMIA



12 mesi in compagnia di splendide
donne. Uno sguardo a 360 gradi
sulla femminilità.



FESTIVITÀ INTERNAZIONALI



PORSCHE CARRERA EDO GT COMPETITION

GENNAIO 2017		
1 G	1 DOM	17 MAR
2 V	2 LUN	18 MER
3 S	3 MAR	19 GIO
4 D	4 MER	20 VEN
5 L	5 GIO	21 SAB
6 M	6 VEN	22 DOM
7 M	7 SAB	23 LUN
8 G	8 DOM	24 MAR
9 V	9 LUN	25 MER
10 S	10 MAR	26 GIO
11 D	11 MER	27 VEN
12 L	12 GIO	28 SAB
13 M	13 VEN	29 DOM
14 M	14 SAB	30 LUN
15 G	15 DOM	31 MAR
16 V	16 LUN	
17 S		
18 D		
19 L		
20 M		
21 M		
22 G		
23 V		
24 S		
25 D		
26 L		
27 M		
28 M		
29 G		
30 V		
31 S		

Quattro ruote che passione!
Una panoramica sulle migliori auto sportive sul mercato.



Ancora più cavalli per la GT di Stoccarda

La Carrera GT ha subito una trasformazione dalla casa di elaborazione tedesca Edo Competition, che ha deciso di creare un pacchetto per questa vettura. Hanno anche creato 3 possibili versioni con 670 cavalli, 715 e persino un sorprendente 770 cavalli. La Carrera GT può raggiungere questa potenza grazie all'utilizzo di un sistema di aspirazione modificato con comandi sul motore, centralina ri-tarata e filtri aria ad alto flusso. Per completare questo pacchetto di potenza, gli ingegneri Edo hanno inoltre aggiunto una prestazione interamente in acciaio inox per il sistema di scarico dotato di controllo elettronico programmabile.

SPECIFICHE TECNICHE

PREZZO	1.000.000 \$
LUNGHEZZA	461 cm
LARGHEZZA	192 cm
MOTORE	v10
CILINDRATA	5,733 cc
POTENZA/MAX REGIME	670 CV @8,100 rpm
COPPIA MAX	640 Nm
TRAZIONE	Posteriore
MARCE	6



PRESTAZIONI

Accelerazione da 0-100 km/h in 3,4 sec.	Vel. Massima > 345 km/h	Potenza Complessiva 670 CV



FORMATO CM 29x47

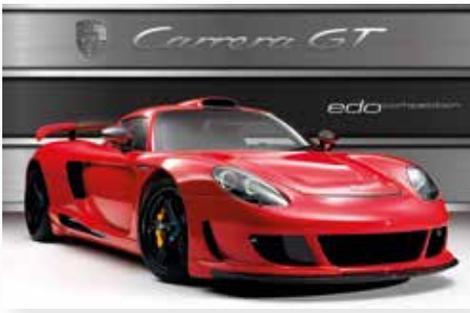
RETRO STAMPATO IN QUADRICROMIA

PA162

- Mensile 12 fogli
- Carta patinata 70 gr.
- Testata termosaldada

- F.to calendario: cm 29x47 ca
- F.to testata: cm 29x9 ca
- Imballo: pz. 100

POPSCHÉ CARRERA GT



FERRARI F12



BUGATTI VEYRON



FERRARI 488 SPIDER



BMW i8



MASERATI GRAN TURISMO



MERCEDES AMG S63



MCLAREN 650



LAMBORGHINI AVENTADOR



ASTON MARTIN VANQUISH

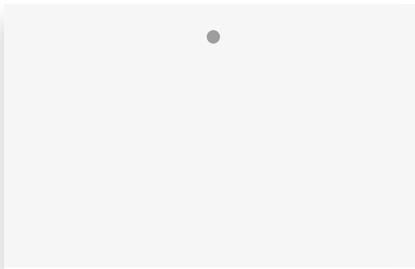


BENTLEY CONTINENTAL



ASTON MARTIN ONE 77

FESTIVITÀ INTERNAZIONALI



RETRO STAMPATO IN QUADRICROMIA

 GENNAIO 2017		
1 Dom s. Maria Madre di Dio	set. 22	17 Mar s. Antonio abate
2 Lun ss. Basilio e Gregorio	set. 1	18 Mer s. Liberata
3 Mar s. Cerevetta		19 Gio s. Mario
4 Mer ss. Ermite e Calo		20 Ven ss. Sebastiano e Fabiano
5 Gio s. Anetia		21 Sab s. Agnese
6 Ven Epifania di N.S.	set. 1	22 Dom s. Vincenzo
7 Sab s. Raimondo di Peulfort		23 Lun s. Emerenziana
8 Dom Battesimo di Gesù	set. 2	24 Mar s. Francesco di Sales
9 Lun s. Giuliano		25 Mer Conv. di s. Paolo
10 Mar s. Aldo		26 Gio ss. Tito e Timoteo
11 Mer s. Iginio		27 Ven s. Angela Merici
12 Gio s. Cesira	set. 3	28 Sab s. Tommaso d'Aquino
13 Ven s. Rario		29 Dom s. Costanzo
14 Sab s. Felice	set. 4	30 Lun s. Martina
15 Dom s. Mauro		31 Mar s. Giovanni Bosco
16 Lun s. Marcello	set. 5	

LA UFFICIALE DEI SETTIMANARI...
 SETTIMANALI...
 SETTIMANALI...
 SETTIMANALI...
 SETTIMANALI...



...e alla
...a e zafferano

Ingredienti
 per 4 persone:
 - 2 scalogni; 1 bustina di zafferano;
 - 100 g di burro; 250 g di polpa di cozze;
 - 250 g di polpa di vongole;
 - 100 g di polpa di scoglioli;
 - 100 g di polpa di cozze;
 - 100 g di polpa di cozze;
 - 100 g di polpa di cozze;
 - 100 g di polpa di cozze;

Preparazione
 - Spegliare gli scalogni e ridurli a rondelle. Stoglia il
 burro e tritalo. Aggiungere gli scalogni nella casseruola
 con il burro e qualche grammo di prosciutto e cuocere
 con il burro e qualche grammo di prosciutto. Spegnere, spaciolare
 con il burro e il vino, schiumare e agguantare. Spegnere, spaciolare
 le cozze, le vongole e gli scoglioli. Eliminare qualche metà
 minuto, in modo che le molluschi si aprano. Eliminare qualche metà
 minuto ed eliminare quelle rimaste chiuse. Ripartire e bollire
 il liquido di cottura. Completare e servire. Ripartire e bollire
 il liquido di cottura delle cozze rimasto nella casseruola e agguantare
 la polpa di cottura. Proseguire la cottura a fuoco vivo, in modo
 da far ridurre la salsa alla metà. Salare, solo se necessario, e risu-
 sciscare le cozze nella casseruola. Lascio insaporire per 1 minuto e
 spolverizzare con il prezzemolo tritato.



FORMATO CM 14,3x47



- Mensile 12 fogli
- Carta patinata 70 gr.
- Testata termosaldada
- F.to calendario: cm 14,3x47 ca
- F.to testata: cm 14,3x9 ca
- Imballo: pz. 100

FESTIVITÀ INTERNAZIONALI

RETRO STAMPATO IN QUADRICROMIA



CAPRICORNO 22/12 - 20/01		GENNAIO 2017	
1 Dom	set. 10 Maria Madre di Dio	17 Mar	s. Antonio abate
2 Lun	set. 1 ss. Basilio e Gregorio	18 Mer	s. Liberata
3 Mar	s. Genoveffa	19 Gio	s. Mario
4 Mer	ss. Ermete e Calo	20 Ven	ss. Sebastiano e Fabiano
5 Gio	s. Amalia	21 Sab	s. Agnese
6 Ven	Epifania di N.S.	22 Dom	s. Vincenzo
7 Sab	s. Romando di Perfort	23 Lun	set. 4 s. Emericiano
8 Dom	Battesimo di Gesù	24 Mar	s. Francesco di Sales
9 Lun	set. 2 s. Giuliano	25 Mer	Conv. di s. Paolo
10 Mar	s. Aldo	26 Gio	ss. Tito e Timoteo
11 Mer	s. Iginio	27 Ven	s. Angela Merici
12 Gio	s. Costia	28 Sab	s. Tommaso d'Aquino
13 Ven	s. Ilario	29 Dom	s. Costanzo
14 Sab	s. Felice	30 Lun	set. 5 s. Martina
15 Dom	s. Mauro	31 Mar	s. Giovanni Bosco
16 Lun	set. 3 s. Marcello		



FORMATO CM 14,3x47



PA189

- Mensile 12 fogli
- Carta patinata 70 gr.
- Testata termosaldata
- F.to calendario: cm 14,3x47 ca
- F.to testata: cm 14,3x9 ca
- Imballo: pz. 100

FESTIVITÀ INTERNAZIONALI

GENNAIO 2017

1 Dom s. Maria Madre di Dio s. Basilio e Gregario	17 Mar s. Antonio abate
2 Lun	18 Mer
3 Mar s. Gerolamo	19 Gio s. Mario
4 Mer s. Ermes e Calo	20 Ven s. Sebastiano e Fabiano
5 Gio s. Anselmo	21 Sab s. Agnese
6 Ven Epifania di N.S.	22 Dom s. Vincenzo
7 Sab s. Raimondo di Peafort	23 Lun s. Emmerentiana
8 Dom Battesimo di Gesù	24 Mar s. Francesco di Sales
9 Lun s. Giuliano	25 Mer s. Tito e Timoteo
10 Mar s. Aldo	26 Gio s. Angela Merici
11 Mer s. Ignazio	27 Ven s. Tommaso d'Aquino
12 Gio s. Costantino	28 Sab s. Costanzo
13 Ven s. Felice	29 Dom
14 Sab	30 Lun s. Martina
15 Dom s. Mauro	31 Mar s. Giovanni Bosco
16 Lun	

LA LINEA
 numero verde 800 10 10 10
 24 ore al giorno
 per info e prenotazioni
 02 76 00 10 10
 02 76 00 10 10
 02 76 00 10 10

RETRO STAMPATO IN QUADRICROMIA

ALIMENTAZIONE

L'alimentazione è uno dei fattori più importanti quando ci si prende cura di un cane. Non tutti devono mangiare la stessa quantità di cibo. Ogni razza ha le proprie caratteristiche, quindi ognuna deve seguire la dieta più adatta. Gli esperti sono a favore di un'alimentazione che sia pensata in modo esclusivo per i cani. Oggi vogliamo darvi qualche consiglio affinché il vostro cane possa crescere sano; in particolare vi diamo di che cosa ha bisogno un cane, in base alla taglia, l'età e altre condizioni di salute.

L'alimentazione dei cuccioli
I cuccioli hanno più energia, quindi bruciano calore più velocemente dei cani adulti. Per questa ragione, hanno bisogno di seguire una dieta in grado di fornirgli le giuste calorie: non così tante da farlo ingrassare, ma neanche così scarse da essere bruciate troppo rapidamente, o da evitare gli alimenti pesanti che possono sovraccaricare lo stomaco e l'apparato digerente rendendo difficile la digestione e la cessiva evacuazione. I negozi per animali potrete trovare un'ampia gamma di alimenti speciali per cuccioli. In grado di fornire all'animale sali minerali, vitamine e nutrienti indispensabili. Sono inoltre per la bocca piccola e i denti ancora in fase di sviluppo. Tuttavia è meglio chiedere al vostro cane in particolare.

L'alimentazione adatta ad un cane anziano
I cani anziani spendono meno energia e, per tanto, bruciano meno calorie. Non hanno bisogno di un grande apporto di carboidrati e grassi. È importante, invece, che la loro dieta contenga proteine di alta qualità, importanti per stare in salute e mantenere una buona massa muscolare. Insieme alle proteine, fornite al vostro cane senior le vitamine per aiutarlo a rafforzare il sistema immunitario, e i sali minerali, che collaborano al funzionamento delle loro articolazioni un po' ammassate. È fondamentale che il cibo contenga queste sostanze, che sia suddiviso in pezzetti piccoli e che sia ricco di carne. Quest'ultima aumenta l'appetito ed è essenziale per un cane in età avanzata.



FORMATO CM 14,3x47

- PA191**
- Mensile 12 fogli
 - Carta patinata 70 gr.
 - Testata termosaldada
 - F.to calendario: cm 14,3x47 ca
 - F.to testata: cm 14,3x9 ca
 - Imballo: pz. 100

FESTIVITÀ INTERNAZIONALI

RETRO STAMPATO IN QUADRICROMIA
Sun Island Beach - Maldive

POSIZIONE GEOGRAFICA E SUPERFICIE
Compongono l'arcipelago 1.192 isole coralline poggiate su banchiere di roccia calcarea e caratterizzate da molte con evoluzioni periodiche e caratterizzate da molte isole di calcare e coralli formate con la numerose variazioni di livello delle acque sul finire da circa 60 milioni di anni fa, a seguito dell'emersione d'impetenti montagne dal fondo dell'Oceano Indiano. Gli atoll naturali sono 26, neppure è formato da diverse centinaia di isole, di cui solo alcune abitate. Nel centro arcipelago le isole abitate sono 202 di cui circa un'ottantina adibite a villaggi turistici; le rimanenti sono deserte e talvolta costellate solo da un banco di sabbia in emersione. L'isola più grande è Fun Malé situata nell'atollo di Gnaviyani, nel sud dell'arcipelago. L'isola-seppia di Gnaviyani è chiaramente ben visibile. A destra della spiaggia è chiaramente visibile la barriera corallina, in questo caso necessariamente batteggiata.
Le isole sono rifitte sia all'interno degli atoll sia in tutto la barriera oceanica che delimita l'atollo separato dalla profonda acque oceaniche e protegge le acque interne dalle mareggiate.

CLIMA
La temperatura è costante tutto l'anno e oscilla tra i 29-32 °C diurni ed i 25-26 °C notturni. (Clima equatoriale) il monzone Hurluanga (che spira da sud-ovest) dura da maggio a novembre e porta con sé clima umido e silenzioso piogge che possono essere piuttosto estese e forti (estesità) in questo periodo il mare può essere agitato e possono soffrire forti venti. Il monzone livasi (sud-est) cade nel dicembre e aprile ed il suo arrivo porta un clima più secco, caratterizzato quasi sempre dal bel tempo interrotto da brevi nevizi. Il periodo migliore per recarsi in queste isole sta dal secondo settimana di gennaio alla metà di aprile, mesi restanti sono variabili.

DURATA DEL VOIO
Dalla Italia circa 10 ore di volo. In linea Emirates, Qatar Airways, O Swiss Air da Roma, Firenze, M Bologna.

FUSO ORARIO
A Malé il fuso orario rispetta quello italiano e 3 ore in più quando è...

CAPRICORNO 22.12 - 2016		GENNAIO 2017	
1 Dom	set. 12 Maria Madre di Dio	17 Mar	s. Antonio abate
2 Lun	set. 1 s. Basilio e Gregorio	18 Mer	s. Liberata
3 Mar	s. Genoveffa	19 Gio	☾ s. Marfo
4 Mer	s. Ermete e Calo	20 Ven	s. Sebastiano e Fabiano
5 Gio	s. Amalia	21 Sab	s. Agnese
6 Ven	s. Epifania di N.S.	22 Dom	s. Vincenzo
7 Sab	s. Remando di Perfort	23 Lun	set. 4 s. Eusebio
8 Dom	Battesimo di Gesù	24 Mar	s. Francesco di Sales
9 Lun	s. Giuliano	25 Mer	Convers. di s. Paolo
10 Mar	s. Aldo	26 Gio	s. Tito e Timoteo
11 Mer	s. Igino	27 Ven	s. Angela Merici
12 Gio	s. Cesia	28 Sab	☉ s. Tommaso d'Aquino
13 Ven	s. Ilario	29 Dom	s. Costanzo
14 Sab	s. Felice	30 Lun	set. 5 s. Martina
15 Dom	s. Mauro	31 Mar	s. Giovanni Bosco
16 Lun	set. 3 s. Marcello		



FORMATO CM 14,3x47

- PA193
- Mensile 12 fogli
- Carta patinata 70 gr.
- Testata termosaldada
- F.to calendario: cm 14,3x47 ca
- F.to testata: cm 14,3x9 ca
- Imballo: pz. 100