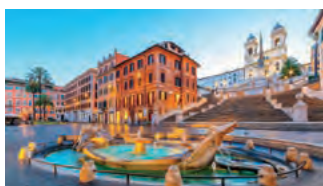


1 L	Maria Madre di Dio	01	12 V	s. Ciro	23 M	s. Emerenziana
2 M	ss. Basilio e Gregorio		13 S	s. Beto	24 M	s. Francesco di S.
3 M	s. Genesio		14 D	s. Felice	25 G	Conversione di s. Paolo
4 G	ss. Ermete e Calisto		15 L	s. Mauro	26 V	ss. Tito e Timoteo
5 V	s. Amadio		16 M	s. Marcellino	27 S	s. Angela Merici
6 S	Epifania di N.S.		17 M	s. Antonio ab.	28 D	s. Tommaso d'A.
7 D	Epifania di Gesù		18 G	s. Liberato	29 L	s. Costantino
8 L	s. Massimo	02	19 V	s. Mario	30 M	s. Marina
9 M	s. Giuliano		20 S	ss. Sabina e Fabiano	31 M	s. Giovanni Bosco
10 M	s. Aldo		21 D	s. Agnese		
11 G	s. Igino	03	22 L	s. Vincenzo		

Paesaggi fantastici
Wally Rum - GORDANIA

GENNAIO 2024

215
PAESAGGI FANTASTICI
dimensioni: cm. 32 x 47
carta: patinata gr. 120
testata: pressofusa
spazio pubblicitario: 30 x 8
imballo: pz. 50



12
fogli



DIC

GENNAIO 2024

FEB

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

SOLE

401 BELL'ITALIA

401 BELL'ITALIA

dimensioni: cm. 22 x 47

carta: patinata gr. 80

testata: pressofusa

spazio pubblicitario: 20 x 8

imballo: pz. 100



12
fogli

Torre Sant'Andrea - PUGLIA

DIC 2023

Gennaio 2024

1 Lun	17 Mer	1 g
2 Mar	18 Gio	2 v
3 Mer	19 Ven	3 s
4 Gio	20 Sab	4 d
5 Ven	21 Dom	5 l
6 Sab	22 Lun	6 m
7 Dom	23 Mar	7 m
8 Lun	24 Mer	8 g
9 Mar	25 Gio	9 v
10 Mer	26 Ven	10 s
11 Gio	27 Sab	11 d
12 Ven	28 Dom	12 l
13 Sab	29 Lun	13 m
14 Dom	30 Mar	14 m
15 Lun	31 Mer	15 g
16 Mar		16 v

FEB 2024

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

1 Lun
2 Mar
3 Mer
4 Gio
5 Ven
6 Sab
7 Dom
8 Lun
9 Mar
10 Mer
11 Gio
12 Ven
13 Sab
14 Dom
15 Lun
16 Mar

17 Mer
18 Gio
19 Ven
20 Sab
21 Dom
22 Lun
23 Mar
24 Mer
25 Gio
26 Ven
27 Sab
28 Dom
29 Lun
30 Mar
31 Mer

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

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

503 TROPICI D'ITALIA

dimensioni: cm. 29 x 47
carta: patinata gr. 80
testata: pressofusa
spazio pubblicitario: 27 x 8
imballo: pz. 100

34 illustrati



6
fogli

MONTI D'ITALIA

GENNAIO 2024	1 LUN	Maria Madre di Dio	01	17 MER	San Antonio ab.	
	2 MAR	San Basilio e Gregorio		18 GIO	San Onofredo	
	3 MER	San Giovanni		19 VEN	San Biagio	
	4 GIO	San Felice e Carlo	02	20 SAB	San Sisto, e Fabiano	
	5 VEN	San Andrea		21 DOM	San Agostino	
	6 SAB	Epifania di N.S.		22 LUN	San Francesco	04
	7 DOM	Indirizzo di San		23 MAR	San Eusebio	
	8 LUN	San Massimo	03	24 MER	San Francesco di S.	
	9 MAR	San Gervasio		25 GIO	San Pietro	05
	10 MER	San Marco		26 VEN	San Vito e Teodoro	
	11 GIO	San Agostino	06	27 SAB	San Agostino	
	12 VEN	San Carlo		28 DOM	San Agostino	
	13 SAB	San Carlo		29 LUN	San Agostino	05
	14 DOM	San Carlo		30 MAR	San Agostino	
	15 LUN	San Carlo	03	31 MER	San Agostino	
	16 MAR	San Carlo				

FEBBRAIO 2024	1 GIO	San Vito		17 SAB	San Vito	
	2 VEN	San Vito		18 DOM	San Vito	
	3 SAB	San Vito		19 LUN	San Vito	08
	4 DOM	San Vito		20 MAR	San Vito	
	5 LUN	San Vito	06	21 MER	San Vito	
	6 MAR	San Vito		22 GIO	San Vito	
	7 MER	San Vito		23 VEN	San Vito	07
	8 GIO	San Vito		24 SAB	San Vito	
	9 VEN	San Vito	05	25 DOM	San Vito	
	10 SAB	San Vito		26 LUN	San Vito	09
	11 DOM	San Vito		27 MAR	San Vito	
	12 LUN	San Vito	07	28 MER	San Vito	
	13 MAR	San Vito		29 GIO	San Vito	
	14 MER	San Vito				
	15 GIO	San Vito				
	16 VEN	San Vito				

IMPOSTA DI PUBBLICITÀ A CARICO DI CHI LO ESPONE AL PUBBLICO

Val di Funes - TRENTINO ALTO ADIGE

RIPRODUZIONE AUTORIZZATA

262 MONTI D'ITALIA

dimensioni: cm. 32 x 47

carta: patinata gr. 130

testata: pressofusa

spazio pubblicitario: 30 x 8

imballo: pz. 100

passaggi del mondo

BORA BORA

LO SPETTACOLO DALL'ALTO

Arrivare a Bora Bora è di per sé uno spettacolo visto che il volo permette di vedere dall'orizzonte il monte Otemanu che sorge all'improvviso come un picco verde circondato da acque azzurre. Avvicinandosi poi si cominciano a scorgere i resort di lusso, con i bungalow dai tetti di paglia e le lunghe passerelle che si estendono sul mare. A differenza di Tahiti e Moorea, la maggior parte dei resort turistici di Bora Bora non si trova sull'isola vera e propria, ma piuttosto sul bordo dei piccoli motu che la circondano. Per questo motivo, molto probabilmente viaggerete dall'aeroporto al vostro resort via barca e una barca sarà il mezzo di trasporto con cui vi muoverete più frequente. Per la località ideale sull'isola principale, c'è la possibilità di prendere il

traghetto per il villaggio portuale Vaitape, dove il trasporto via terra è disponibile per le singole località. Bora Bora non ha una vera città, il suo più grande villaggio è poi principale è Vaitape, che ospita alcune dozzine di negozi e diversi ristoranti e bar sul lungomare. Questo è il luogo giusto per lo shopping, ovviamente, scorse scogliere, come la parte mare. Tutti i giochi di corallo, porfidi mille colori, sculture in legno di piallami. Per scoprire Vaitape è piacevole e sufficiente un breve passeggiata anche, però è generalmente molto tranquillo soprattutto durante la lunga pausa dei negozi del mezzogiorno. Quando le navi da crociera sono

12 fogli

GENNAIO 2024

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

DICEMBRE 2023

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

FEBBRAIO 2024

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

510 TRAVEL
 dimensioni: cm. 29 x 47
 carta: patinata gr. 70
 testata: pressofusa
 spazio pubblicitario: 27 x 8
 imballo: pz. 100





12
fogli

2024 GENNAIO
CAPRICORNO
22 Dicembre - 30 Gennaio

DIC 2023	1	LUN Maria Madre di Dio	17	MER s. Antonio ab.	FEB 2024
1 V	2	MAR ss. Basilio e Gregorio	18	GIO s. Liberato	1 G
2 S	3	MER s. Genesio	19	VEN s. Mario	2 V
3 D	4	GIO ss. Ernesto e Calo	20	SAB s. Schas. e Fabiano	3 S
4 L	5	VEN s. Andrea	21	DOM s. Agnese	4 D
5 M	6	SAB Epifania di N.S.	22	LUN s. Vincenzo	5 L
6 M	7	DOM Battesimo di Gesù	23	MAR s. Eusebio	6 M
7 G	8	LUN s. Massimo	24	MER s. Francesco di S.	7 M
8 V	9	MAR s. Giuliano	25	GIO Cavere di s. Paolo	8 G
9 S	10	MER s. Aldo	26	VEN ss. Tito e Timoteo	9 V
10 D	11	GIO s. Ippolito	27	SAB s. Angeli Merici	10 S
11 L	12	VEN s. Costantino	28	DOM s. Tommaso d'A.	11 D
12 M	13	SAB s. Biagio	29	LUN s. Costantino	12 L
13 M	14	DOM s. Felice	30	MAR s. Martino	13 M
14 G	15	LUN s. Mauro	31	MER s. Giovanni Bosco	14 M
15 V	16	MAR s. Marcello	IL SOLE giorno 1 ore 12.12 data tramonto ore 16.30 giorno 15 ore 12.00 data tramonto ore 16.15 giorno 29 ore 11.58 data tramonto ore 16.00		
16 S					
17 D					
18 L					
19 M					
20 M					
21 G					
22 V					
23 S					
24 D					
25 L					
26 M					
27 M					
28 G					
29 V					
30 S					
31 D					



157
 TRIMENSILE FOTOCOLOR
 dimensioni: cm. 31 x 47
 carta: patinata gr. 80
 testata: pressofusa
 spazio pubblicitario: 29 x 8
 imballo: pz. 100

12

fogli

DIC 2023

GENNAIO 2024

FEB 2024

1 v	1 Lun	17 Mer	1 g
2 s	2 Mar	18 Gio	2 v
3 d	3 Mer	19 Ven	3 s
4 l	4 Gio	20 Sab	4 d
5 m	5 Ven	21 Dom	5 l
6 m	6 Sab	22 Lun	6 m
7 g	7 Dom	23 Mar	7 m
8 v	8 Lun	24 Mer	8 g
9 s	9 Mar	25 Gio	9 v
10 d	10 Mer	26 Ven	10 s
11 l	11 Gio	27 Sab	11 d
12 m	12 Ven	28 Dom	12 l
13 m	13 Sab	29 Lun	13 m
14 g	14 Dom	30 Mar	14 m
15 v	15 Lun	31 Mer	15 g
16 s	16 Mar		16 v
17 d			17 s
18 l			18 d
19 m			19 l
20 m			20 m
21 g			21 m
22 v			22 g
23 s			23 v
24 d			24 s
25 l			25 d
26 m			26 l
27 m			27 m
28 g			28 m
29 v			29 g
30 s			
31 d			

502 CANI E GATTI

dimensioni: cm. 29 x 47
carta: patinata gr. 80
testata: pressofusa
spazio pubblicitario: 27 x 8
imballo: pz. 100





601 CUCCIOLANDIA

dimensioni: cm. 15,5 x 47
carta: patinata gr. 80
testata: pressofusa
spazio pubblicitario: 13 x 8
imballo: pz. 100



12
fogli



GENNAIO 2024

1 Lunedì <i>Maria Madre di Dio</i>	17 Mercoledì <i>s. Antonio ab.</i>
2 Martedì <i>ss. Basilio e Gregorio</i>	18 Giovedì <i>s. Liberata</i>
3 Mercoledì <i>s. Genoveffa</i>	19 Venerdì <i>s. Mario</i>
4 Giovedì <i>ss. Ermete e Calo</i>	20 Sabato <i>ss. Sebas. e Fabiano</i>
5 Venerdì <i>s. Amelia</i>	21 Domenica <i>s. Agnese</i>
6 Sabato <i>Epifania di N.S.</i>	22 Lunedì <i>s. Vincenzo</i>
7 Domenica <i>Battesimo di Gesù</i>	23 Martedì <i>s. Emerenziana</i>
8 Lunedì <i>s. Massimo</i>	24 Mercoledì <i>s. Francesco di S.</i>
9 Martedì <i>s. Giuliano</i>	25 Giovedì <i>Conversione di s. Paolo</i>
10 Mercoledì <i>s. Aldo</i>	26 Venerdì <i>ss. Tito e Timoteo</i>
11 Giovedì <i>s. Iginio</i>	27 Sabato <i>s. Angela Merici</i>
12 Venerdì <i>s. Cesira</i>	28 Domenica <i>s. Tommaso d'A.</i>
13 Sabato <i>s. Ilario</i>	29 Lunedì <i>s. Costanzo</i>
14 Domenica <i>s. Felice</i>	30 Martedì <i>s. Martina</i>
15 Lunedì <i>s. Mauro</i>	31 Mercoledì <i>s. Giovanni Bosco</i>
16 Martedì <i>s. Marcello</i>	



IL SOLE
Al 1° leva ore 7:38 - tram. ore 16:50
Al 10° leva ore 7:57 - tram. ore 16:58
Al 20° leva ore 8:55 - tram. ore 17:10

IMPOSTA DI PUBBLICITÀ A CARICO DI CHI LO ESPONE AL PUBBLICO

REPRODUZIONE VIETATA © 601 PLS 1

LUNARIO 2024

GENNAIO

1 L	01
2 M	2.34
3 M	5.30
4 G	8.42
5 V	11.51
6 S	15.36
7 D	19.59
8 L	24.02
9 M	28.57
10 M	33.79
11 G	38.53
12 V	43.24
13 S	47.53
14 D	52.22
15 L	56.51
16 M	61.20
17 M	65.49
18 G	69.78
19 V	74.07
20 S	78.36
21 D	82.65
22 L	86.94
23 M	91.23
24 M	95.52
25 G	99.81
26 V	104.10
27 S	108.39
28 D	112.68
29 L	116.97
30 M	121.26
31 M	125.55

Luna calante

Nota in coltura riscaldata si seminano: agretti, cipolle, radicchi, sedano, carote, lattughe e bietole. All'aperto si piantano i tubi d'aglio.

Nel frutteto si esegue la potatura del melo, pero, quercia, pesco, vite e castagno. Si eseguono i trattamenti fungici con prodotti biologici in particolare contro la tigna del pesco. **Chiedi consiglio al venditore competente.**

Nel giardino nelle zone temperate si potano le rose e tutte le piante.

In cantina si ricorda che travi e imbottimento devono sempre essere effettuati con luna calante, eccetto che per i vini frizzanti per i quali è indicato il primo quarto di luna crescente.



Luna crescente

Nota si seminano in serra riscaldata: pomodori, prezzemolo, ravanelli, melanzane, peperoni, basilico, zucchine e cetrioli. Nelle zone temperate si seminano in campo fave, piselli, agretti e si impiantano le asparaghi.

Nel giardino si seminano in semenzaio riscaldata: petunio, garofano, begonia, soliva ornamentale e piante annuali da fiori.



Ricetta marmellata di kiwi e ginepro

Ingredienti: 2 cucchi d'olio extravergine d'oliva, 1 cipolla, 100 g di zucchero, 300 g di kiwi, 1 bicchiere di vino bianco secco, 1 l di brodo vegetale, 180 g di ginepro, qualche foglia di menta secca, 20 g di burro, la scorza di 1 limone, sale e pepe bianco q.b.

Scaldare bene l'olio extravergine d'oliva in una casseruola e far soffriggere al suo interno la cipolla tritata e tagliata a dadini. Dopo qualche minuto aggiungere la cipolla con alcune foglie di menta. Aggiungere il riso a bollitura e far soffriggere bene. Quando il riso sarà tostato, sfumare con il vino bianco secco e terminare la cottura a fuoco medio aggiungendo il brodo poco alla volta. Aggiungere un pizzico di sale, il ginepro, il limone tagliato a julienne, la scorza grattugiata di 1 limone, ed un pizzico di pepe bianco. Mescolare con una noce di burro prima di servire.

0101 sorge 7.38 - tramonta 16.50
1001 sorge 7.37 - tramonta 16.50
2001 sorge 7.33 - tramonta 17.10

FEBBRAIO

1 G	33.59
2 V	38.53
3 S	43.53
4 D	48.53
5 L	53.53
6 M	58.53
7 M	63.53
8 G	68.53
9 V	73.53
10 S	78.53
11 D	83.53
12 L	88.53
13 M	93.53
14 M	98.53
15 G	103.53
16 V	108.53
17 S	113.53
18 D	118.53
19 L	123.53
20 M	128.53
21 M	133.53
22 G	138.53
23 V	143.53
24 S	148.53
25 D	153.53
26 L	158.53
27 M	163.53
28 M	168.53
29 G	173.53
30 V	178.53

Luna calante

Nota in coltura protetta si seminano: lattughe, cipolle, scabigno, sedano, bietole, valeriana, radicchio e spinaci.

Nel frutteto si potano ribes, lampone, mirtillo, mora, vite, melo, olivo, pero, pesco, susino, albicocco e mandorlo. Si trapiantano gli alberi da frutto. Prelevare le marze per gli innesti e conservarle in luogo fresco. Trattamenti antiparassitari e fungini se non ancora effettuati.

Nel giardino si potano siepi, rose e arbusti.

In cantina con l'inizio di luna calante, quando è tempo bello, in condizioni di alta pressione, si effettua il secondo travaso per chiarificare il vino. Si iniziano ad imbottigliare i primi vini rossi.



Luna crescente

Nota si seminano in serra riscaldata: pomodori, melanzane, peperoni, meloni, angurie, zucchine, cetrioli, prezzemolo, ravanelli, ruota, carote e bietole. All'aperto si seminano fave e piselli. Si trapiantano i cavoli e le lattughe.

Nel giardino si seminano in semenzaio riscaldata: petunio, garofano, begonia, bocca di leone, viola e lavanda.

Marmellata di Kiwi

Ingredienti: 1 kg di kiwi, 300 g di zucchero, 1 mela, succo di 1 limone.

Sterilizzare i vassoi ed i coperti degli stessi, dove verrà poi messa la marmellata. Lavare e saponare la frutta. La mela ed i kiwi. Pulire tutta la frutta a coltelli e metterla in una pentola insieme al succo di un limone ed allo zucchero semolato. Cuocere a fiamma media mescolando costantemente. Continuare la cottura fino a quando la frutta non resterà ad ammorbidirsi, solo a questo punto si potrà frullare utilizzando un mixer. Proseguire la cottura per qualche altro minuto fino a quando la marmellata non avrà la giusta consistenza. La prova da fare consiste nel prendere della marmellata con un cucchiaino, se non scivola via subito è pronta. Quando la marmellata è ancora calda si possono ritoccare le tempie i barattoli sterilizzati e ben asciutti. Chiudere con il coperchio e capovolgere fino a quando non saranno freddi.

0102 sorge 7.23 - tramonta 17.25
1002 sorge 7.13 - tramonta 17.37
2002 sorge 6.59 - tramonta 17.49

ARIO
2024
e dei lavori

249 LUNARIO

dimensioni: cm. 32 x 47
carta: patinata gr. 120
testata: pressofusa
spazio pubblicitario: 30 x 8
imballo: pz. 100





649 MINI LUNARIO

dimensioni: cm. 15,5 x 47
carta: patinata gr. 80
testata: pressofusa
spazio pubblicitario: 13 x 8
imballo: pz. 100

12
fogli

Il mini LUNARIO 2024

GENNAIO

Luna calante

1 L	01
2 M	02
3 M	03
4 G	04
5 V	05
6 S	06
7 D	07
8 L	08
9 M	09
10 M	10
11 G	11
12 V	12
13 S	13
14 D	14
15 L	15
16 M	16
17 M	17
18 G	18
19 V	19
20 S	20
21 D	21
22 L	22
23 M	23
24 M	24
25 G	25
26 V	26
27 S	27
28 D	28
29 L	29
30 M	30
31 M	31

Nell'orto in coltura riscaldata si seminano: agretti, cipolle, radicchi, sedano, carote, lattughe e bietole. All'aperto si piantano i bulbi d'aglio.

Nel frutteto si esegue la potatura del melo, pero, susino, pesco, vite e castagno. Si eseguono i trattamenti fungini con prodotti biologici, in particolare sotto la bolla del pesco. Chiedi consiglio al venditore competente.

Nel giardino nelle zone temperate si potano le rose e tutte le piante.

In cantina si ricorda che travasi e imbottigliamento devono sempre essere effettuati con luna calante, eccetto che per i vini frizzanti per i quali è indicato il primo quarto di luna crescente.



Luna crescente

Nell'orto si seminano in serra riscaldata: pomodori, prezzemolo, ravanelli, melanzane, peperoni, basilico, zucchine e cetrioli. Nelle zone temperate si seminano in campo fave, piselli, agretti e si impiantano le asparaghi.

Nel giardino si seminano in semente riscaldata: petunia, garofano, begonia, salvia ornamentale e piante annuali da fiore.



Ricetta radicchio rosso e gorgonzola

Ingredienti: 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, 1 cipolla, timo fresco, 200 g di riso, 1 bicchiere di vino bianco secco, 1 l di brodo vegetale, 180 g di gorgonzola, qualche foglia di radicchio rosso, 30 g burro, la scorza di 1 limone, sale e pepe bianco q.b.

Scaldare bene l'olio extravergine d'oliva in una casseruola e far soffriggere al suo interno la cipolla lavata e tagliata a dadini. Dopo qualche minuto insaporire la cipolla con alcune foglioline di timo. Aggiungere il riso e farlo tostare a fiamma bassa. Quando il riso sarà ben tostato, sfumare con il vino bianco secco e terminare la cottura a fuoco medio aggiungendo il brodo poco alla volta. Aggiungere un pizzico di sale, il gorgonzola, il radicchio tagliato a julienne, la scorza grattugiata di 1 limone, ed un pizzico di pepe bianco. Mantecare con una noce di burro prima di servire.

01/01 sorge 7,38 - tramonta 16,50
10/01 sorge 7,37 - tramonta 16,58
20/01 sorge 7,33 - tramonta 17,10

IMPORTAZIONE PUBBLICITÀ: AGRICOLA DI CHI LO ESPONE AL PUBBLICO

REPRODUCTION VETTERA © 2023 1. F&L

12 fogli

2024 GENNAIO

1

L'italia
'A Italia

2

La bambina
'A piccerella

3

La gatta
'A gatta

4

Il maiale
'O puorcio

5

La mano
'A mano

6

Quella che guarda a terra
chella ca' guarda 'nterra

7

Il vaso
'O vase

8

La Madonna
'A Madonna

1

LUN

Maia Madre di Dio

1401

01

DIC

2

MAR

Maia Madre di Dio

1402

02

DIC

3

MER

Maia Madre di Dio

1403

03

DIC

4

GIO

Maia Madre di Dio

1404

04

DIC

5

VEN

Maia Madre di Dio

1405

05

DIC

6

SAB

Maia Madre di Dio

1406

06

DIC

7

DOM

Maia Madre di Dio

1407

07

DIC

8

LUN

Maia Madre di Dio

1408

08

DIC

9

MAR

Maia Madre di Dio

1409

09

DIC

10

MER

Maia Madre di Dio

1410

10

DIC

11

GIO

Maia Madre di Dio

1411

11

DIC

12

VEN

Maia Madre di Dio

1412

12

DIC

13

SAB

Maia Madre di Dio

1413

13

DIC

14

DOM

Maia Madre di Dio

1414

14

DIC

15

LUN

Maia Madre di Dio

1415

15

DIC

16

MAR

Maia Madre di Dio

1416

16

DIC

17

MER

Maia Madre di Dio

1417

17

DIC

18

GIO

Maia Madre di Dio

1418

18

DIC

19

VEN

Maia Madre di Dio

1419

19

DIC

20

SAB

Maia Madre di Dio

1420

20

DIC

21

DOM

Maia Madre di Dio

1421

21

DIC

22

LUN

Maia Madre di Dio

1422

22

DIC

23

MAR

Maia Madre di Dio

1423

23

DIC

24

MER

Maia Madre di Dio

1424

24

DIC

25

GIO

Maia Madre di Dio

1425

25

DIC

26

VEN

Maia Madre di Dio

1426

26

DIC

27

SAB

Maia Madre di Dio

1427

27

DIC

28

DOM

Maia Madre di Dio

1428

28

DIC

29

LUN

Maia Madre di Dio

1429

29

DIC

30

MAR

Maia Madre di Dio

1430

30

DIC

31

MER

Maia Madre di Dio

1431

31

DIC

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

12
fogli

GENNAIO 2024

1	LUNEDÌ	1°	DIC
2	MARTEDÌ	2°	
3	MERCOLEDÌ	3°	
4	GIOVEDÌ	4°	
5	VENERDÌ	5°	
6	SABATO	6°	
7	DOMENICA	7°	
8	LUNEDÌ	8°	
9	MARTEDÌ	9°	
10	MERCOLEDÌ	10°	
11	GIOVEDÌ	11°	
12	VENERDÌ	12°	
13	SABATO	13°	
14	DOMENICA	14°	
15	LUNEDÌ	15°	
16	MARTEDÌ	16°	
17	MERCOLEDÌ	17°	
18	GIOVEDÌ	18°	
19	VENERDÌ	19°	
20	SABATO	20°	
21	DOMENICA	21°	
22	LUNEDÌ	22°	
23	MARTEDÌ	23°	
24	MERCOLEDÌ	24°	
25	GIOVEDÌ	25°	
26	VENERDÌ	26°	
27	SABATO	27°	
28	DOMENICA	28°	
29	LUNEDÌ	29°	
30	MARTEDÌ	30°	
31	MERCOLEDÌ	31°	



DIETA PER IPERTENSIONE. CIBI CONSIGLIATI E ALIMENTI DA EVITARE

Nella terapia dell'ipertensione la dieta ricopre un ruolo importante, che in molti casi diventa addirittura terapeutico; per questo motivo dev'essere argomento di competenza medica. Sia in ambito preventivo, sia in quello terapeutico, la dieta per l'ipertensione si articola su quattro punti fondamentali. Contenere l'apporto di sodio: La dieta iposodica, come dice il termine stesso, è un regime alimentare TOTALMENTE privo di sale da cucina (NaCl - cloruro di sodio). Ridurre il sodio dietetico a 100 mmol/die (= 6 g di cloruro di sodio) permette di ridurre la pressione di 2-8 mmHg, tuttavia. Aumentare quello di potassio: tramite un generoso consumo di frutta, verdura, legumi crudi e alimenti integrali. Controllare il peso: Raggiungere e mantenere un peso accettabile significa, oggi più che mai, proteggere il proprio corpo da numerose patologie legate al benessere, tra cui: alcune forme tumorali, diabete mellito, ipertensione arteriosa, ipercolesterolemia, ipertiglicidemia, iperuricemia, malattie cardiovascolari, malattie articolari, degenerazione nervosa in terza età ecc. Il rischio di sviluppare tali malattie è direttamente proporzionale allo scarto esistente tra il proprio peso e quello ideale. Limitare il consumo di alcolici: Consumare bevande alcoliche ogni giorno determina evidenti conseguenze dannose per l'organismo che, rischia di sviluppare una dipendenza dall'alcol.



La Salute... su misura

GENNAIO 2024		PREDISSIONI ARTERIODIA		VALORI CHOLESTEROLO		GLICEMIA		FARMACI	
		MATTINA	POMERIGGIO	PRIMA	PRIMA	PRIMA	PRIMA	PRIMA	PRIMA
1	Lunedì								
2	Martedì								
3	Mercoledì								
4	Giovedì								
5	Venerdì								
6	Sabato								
7	Domenica								
8	Lunedì								
9	Martedì								
10	Mercoledì								
11	Giovedì								
12	Venerdì								
13	Sabato								
14	Domenica								
15	Lunedì								
16	Martedì								
17	Mercoledì								
18	Giovedì								
19	Venerdì								
20	Sabato								
21	Domenica								
22	Lunedì								
23	Martedì								
24	Mercoledì								
25	Giovedì								
26	Venerdì								
27	Sabato								
28	Domenica								
29	Lunedì								
30	Martedì								
31	Mercoledì								

I PARAMETRI DA TENERE SOTTO CONTROLLO

Glicemia 60 - 110 (mg/dl) Donne: fino a 57 (mg/dl) - Uomini: fino a 70 (mg/dl)	Diabete Malattia cardiovascolare	Acido urico Donne: fino a 5.7 (mg/dl) - Uomini: fino a 7.0 (mg/dl)	GOT Donne: fino a 32 (U/l) - Uomini: fino a 40 (U/l)	GPT Donne: fino a 32 (U/l) - Uomini: fino a 41 (U/l)
INR Valore di normalità 0.9 - 1.3	Malattia cardiovascolare	GGT Donne: fino a 27 (U/l) - Uomini: fino a 66 (U/l)	GGT Donne: fino a 27 (U/l) - Uomini: fino a 66 (U/l)	GGT Donne: fino a 27 (U/l) - Uomini: fino a 66 (U/l)
Cholesterolio al di sotto di 200 (mg/dl)	Malattia cardiovascolare	Emoglobina Donne: 12-16 (g/dl) - Uomini: 14-18 (g/dl)	Anemia	Creatinina Donne: 0.50-0.90 (mg/dl) - Uomini: 0.50-1.10 (mg/dl)

Sul retro di ogni mese
una pratica tabella giornaliera
per riportare i dati della Vostra salute.

500 SALUTE

dimensioni: cm. 29 x 47
carta: patinata gr. 90
testata: pressofusa
spazio pubblicitario: 27 x 8
imballo: pz. 100

500S

Art. 500 personalizzabile su tutti
i fogli rilegato con spirale,
prezzo su richiesta

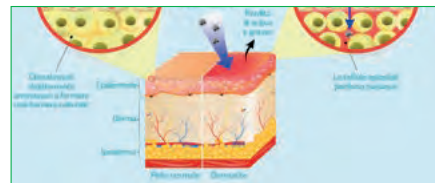
IPERTENSIONE



VISTA



DERMATITE



SINUSITE



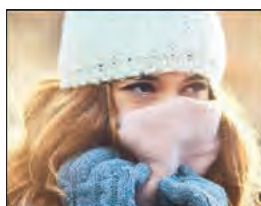
ANEMIA



TIROIDE



44 illustrati

[illegible]

12
fogli

Salute e Benessere

GENNAIO 2024

1 Lunedì 10.01 Messa: Madre di Dio, Capodistrito	8 Lunedì 15.01 s. Maurizio
2 Martedì 11.01 ss. Basilio e Vasilisa	9 Martedì 16.01 s. Silvano
3 Mercoledì 12.01 s. Genesio	10 Mercoledì 17.01 s. Agostino
4 Giovedì 13.01 ss. Bruma e Cato	11 Giovedì 18.01 s. Felice
5 Venerdì 14.01 s. Antonio	12 Venerdì 19.01 s. Ciriaco
6 Sabato 15.01 Sofonia e Ruffo	13 Sabato 20.01 s. Rocco
7 Domenica 16.01 Santissimo di S. Giovanni	14 Domenica 21.01 s. Felice
15 Lunedì 15.01 s. Maurizio	22 Lunedì 19.01 s. Ciriaco
16 Martedì 16.01 s. Silvano	23 Martedì 20.01 s. Rocco

17 Mercoledì 17.01 s. Antonio	24 Mercoledì 22.01 s. Francesco di Sales
18 Giovedì 18.01 s. Leontio	25 Giovedì 23.01 s. Felice
19 Venerdì 19.01 s. Mauro	26 Venerdì 24.01 s. Teodoro
20 Sabato 20.01 ss. Bruma e Cato	27 Sabato 25.01 s. Agostino
21 Domenica 21.01 s. Vito	28 Domenica 26.01 s. Sordani e Agostino
22 Lunedì 22.01 s. Vito	29 Lunedì 27.01 s. Costantino
23 Martedì 23.01 s. Sordani	30 Martedì 28.01 s. Maurizio
31 Mercoledì 29.01 S. Giovanni Battista	

gennaio 10 ore 7.30 ore 16.40
gennaio 10 ore 7.30 ore 16.40
gennaio 20 ore 7.30 ore 17.00

10.01	11.01	12.01	13.01	14.01	15.01	16.01	17.01	18.01	19.01	20.01	21.01	22.01	23.01	24.01	25.01	26.01	27.01	28.01	29.01	30.01	31.01
4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	1	8	15	22	29	5	12	19	26

10.01	11.01	12.01	13.01	14.01	15.01	16.01	17.01	18.01	19.01	20.01	21.01	22.01	23.01	24.01	25.01	26.01	27.01	28.01	29.01	30.01	31.01
4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	1	8	15	22	29	5	12	19	26

OTITE

L'otite è un'infiammazione acuta o cronica dell'orecchio. Complicanza comune a numerose malattie infettive, l'otite è prevalentemente dovuta ad agenti batterici o virali. In base alla posizione anatomiche coinvolte, è possibile distinguere tre forme di otite: otite interna o infiammazione che coinvolge l'orecchio interno. Otite media: probabilmente la variante più comune nei bambini in età pediatrica, è un'infiammazione a carico dell'orecchio medio. Otite esterna: oltre a coinvolgere il canale uditivo esterno, questa forma di otite tende a colpire anche il timpano. Ad ogni modo, non sempre il timpano risulta compromesso. Minirighe: Anche se la constatazione precisa di minirighe quando il processo infettivo-infiammatorio colpisce esclusivamente la membrana timpanica.

Disegnato e illustrato da: [Nome dell'artista] - 44 (24)

600 SALUTE E BENESSERE

dimensioni: cm. 14 x 47
carta: patinata gr. 70
testata: pressofusa
stampato: fronte e retro
spazio pubblicitario: 12 x 7
imballo: pz. 100

12
fogli

Il Calendario dell'ecologia

GENNAIO



1 Lunedì	19-01	Maria Maddalena - Capodanno	7° sett.
2 Martedì	20-01	ss. Basilio e Gregorio	
3 Mercoledì	21-01	s. Giovanni	
4 Giovedì	22-01	ss. Ermete e Cato	
5 Venerdì	23-01	s. Arnolfo	
6 Sabato	24-01	Epifania di S.S.	
7 Domenica	25-01	Indulgenza di Gesù	
8 Lunedì	26-01	s. Massimo	2° sett.
9 Martedì	27-01	s. Galieno	
10 Mercoledì	28-01	s. Aldo	
11 Giovedì	29-01	s. Iginio	
12 Venerdì	30-01	s. Costantino	
13 Sabato	31-01	s. Felice	
14 Domenica	01-02	s. Felice	
15 Lunedì	02-02	s. Mauro	3° sett.
16 Martedì	03-02	s. Marcello	



Emergenza idrica: scarsità d'acqua

L'acqua è abbondante nel nostro paese, copre il 70% della superficie, ma solo il 2,7% è adatta a bere. Per questo è importante che non si spreci. In Italia, il 10% dell'acqua potabile è destinata al consumo umano. Quella rimanente viene usata per irrigare i campi, per le industrie, per le automobili. In alcune regioni, come la Sicilia, la siccità è un problema serio. In questi giorni, l'acqua è scarsa in molte parti del paese. È importante che tutti facciano il possibile per non sprecarla.



Le previsioni meteo per il mese di gennaio sono pessime. In molte parti del paese, ci saranno piogge abbondanti. Ma in alcune zone, come la Sicilia, la siccità è un problema serio. In questi giorni, l'acqua è scarsa in molte parti del paese. È importante che tutti facciano il possibile per non sprecarla.

17 Mercoledì	31-01	s. Antonio Abate	
18 Giovedì	01-02	s. Liberto	
19 Venerdì	02-02	s. Mauro	
20 Sabato	03-02	ss. Sotterano e Felice	
21 Domenica	04-02	s. Agostino	
22 Lunedì	05-02	s. Valentino	
23 Martedì	06-02	s. Emmerico	
24 Mercoledì	07-02	s. Francesco di Sales	
25 Giovedì	08-02	Conversione di s. Paolo	
26 Venerdì	09-02	ss. Trifone e Timoteo	
27 Sabato	10-02	s. Angelo Merici	
28 Domenica	11-02	s. Saverio	
29 Lunedì	12-02	s. Costantino	
30 Martedì	13-02	s. Marcellino	
31 Mercoledì	14-02	s. Giovanni Battista	

LA LUNA	LA LUNA	LA LUNA
1° fase	2° fase	3° fase
4° fase	5° fase	6° fase
7° fase	8° fase	9° fase
10° fase	11° fase	12° fase

DICEMBRE 2023						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2024						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

FEBBRAIO 2024						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



Festività
Internazionali

LA
RS
BIL
ITO

Qualche l'acqua corrente non è un problema. L'acqua non solo per i paesi più poveri del mondo ma anche per le zone più ricche è un problema. A causa del cambiamento climatico, dell'inquinamento e degli sprechi, l'acqua potabile è sempre più scarsa. In Italia, il 10% dell'acqua potabile è destinata al consumo umano. Quella rimanente viene usata per irrigare i campi, per le industrie, per le automobili. In alcune regioni, come la Sicilia, la siccità è un problema serio. In questi giorni, l'acqua è scarsa in molte parti del paese. È importante che tutti facciano il possibile per non sprecarla.



COSA FARE PER USARE E TRATTARE MEGLIO L'ACQUA

Se si riesce a risparmiare, anche per legge, si fa tutto il mondo, che l'acqua è un bene comune prezioso ed irrinunciabile. Da tutelare, un patrimonio dell'umanità, se non una moka da cui trarre profitto e guadagno, allora sarebbe anche più semplice individuare tutti gli sprechi e ridurli subito affinché non ci siano più. È importante che tutti facciano il possibile per non sprecarla.

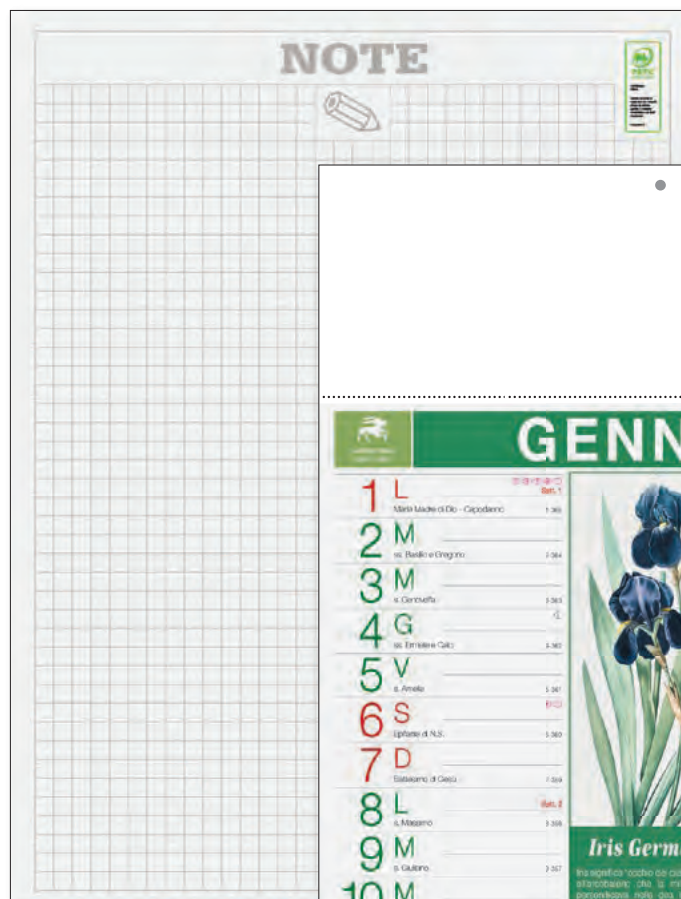
Se si riesce a risparmiare, anche per legge, si fa tutto il mondo, che l'acqua è un bene comune prezioso ed irrinunciabile. Da tutelare, un patrimonio dell'umanità, se non una moka da cui trarre profitto e guadagno, allora sarebbe anche più semplice individuare tutti gli sprechi e ridurli subito affinché non ci siano più. È importante che tutti facciano il possibile per non sprecarla.

Se si riesce a risparmiare, anche per legge, si fa tutto il mondo, che l'acqua è un bene comune prezioso ed irrinunciabile. Da tutelare, un patrimonio dell'umanità, se non una moka da cui trarre profitto e guadagno, allora sarebbe anche più semplice individuare tutti gli sprechi e ridurli subito affinché non ci siano più. È importante che tutti facciano il possibile per non sprecarla.

506 ECOLOGIA

dimensioni: cm. 29 x 47
carta: patinata gr. 70
testata: pressofusa
stampato: fronte e retro
spazio pubblicitario: 27 x 7
imballo: pz. 100





 Festività
Internazionali

12
fogli



GENNAIO



1 L San Valentino (D) - Capodanno 1.360

2 M San Basilio (D) - Epifania 1.364

3 M San Giuseppe 1.365

4 G San Emidio (G) 1.365

5 V San Antonio 1.367

6 S Epifania (S) 1.365

7 D Epifania (D) 1.365

8 L San Michele 1.365

9 M San Gaudioso 1.367

10 M San Rocco 1.368

11 G San Ignazio 1.368

12 V San Ciriaco 1.368

13 S San Rocco 1.368

14 D San Felice 1.368

15 L San Mauro 1.368

16 M San Marcello 1.368

M 17 San Antonio 1.368

G 18 San Oronzo 1.368

V 19 San Maria 1.368

S 20 San Sotteriano e Fabbiano 1.368

D 21 San Agostino 1.368

L 22 San Vito 1.368

M 23 San Eusebio 1.368

M 24 San Francesco di Sales 1.368

G 25 Conversione di San Paolo 1.368

V 26 San Ilario 1.368

S 27 San Angelo 1.368

D 28 San Lorenzo 1.368

L 29 San Costantino 1.368

M 30 San Maria 1.368

M 31 San Giovanni Battista 1.368

DICEMBRE 2023

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

2024

FEBBRAIO 2024

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

505 ERBORISTERIA

dimensioni: cm. 29 x 47
carta: patinata gr. 70
testata: pressofusa
spazio pubblicitario: 27 x 8
imballo: pz. 100

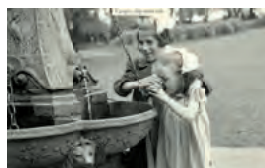
12
fogli

Come giocavamo.



GENNAIO 2024

Dicembre 2023	1 Lunedì	17 Mercoledì	Febbraio 2024
1 V	2 Martedì	18 Giovedì	1 G
2 S	3 Mercoledì	19 Venerdì	2 V
3 D	4 Giovedì	20 Sabato	3 S
4 L	5 Venerdì	21 Domenica	4 D
5 M	6 Sabato	22 Lunedì	5 M
6 M	7 Domenica	23 Martedì	6 M
7 G	8 Lunedì	24 Mercoledì	7 M
8 V	9 Martedì	25 Giovedì	8 G
9 S	10 Mercoledì	26 Venerdì	9 V
10 D	11 Giovedì	27 Sabato	10 S
11 L	12 Venerdì	28 Domenica	11 D
12 M	13 Sabato	29 Lunedì	12 L
13 M	14 Domenica	30 Martedì	13 M
14 G	15 Lunedì	31 Mercoledì	14 G
15 V	16 Martedì		15 V
16 S			16 S
17 D			17 D
18 L			18 L
19 M			19 M
20 M			20 M
21 G			21 G
22 V			22 V
23 S			23 S
24 D			24 D
25 L			25 L
26 M			26 M
27 M			27 M
28 G			28 G
29 V			29 V
30 S			30 S
31 D			31 D



851 COME ERAVAMO

dimensioni: cm. 31 x 52,5
carta: usomano avorio gr. 90
testata rinforzata
spazio pubblicitario: 31 x 10,5
imballo: pz. 100

12
fogli

FILETTO DI MANZO CON ASPARAGI E SALSA AL GORGONZOLA

Ingredienti: Filetto di manzo 800 g.
Asparagi 300 g, Gorgonzola 80 g.
Panna da cucina 1 litro, 3 cucchiaini.
Vino bianco 3 cucchiaini.
Olio evo q.b., Burro 10 cucchiaini,
Sale e Pepe q.b.

Ridurre il gorgonzola in piccoli pezzi e metterli in una ciotolina. Aggiungere la panna e i 3 cucchiaini di vino bianco per ottenere un composto cremoso mescolando il tutto. A fiamma medio-bassa scaldare il burro in una padella. Aggiungere gli asparagi e salare per 3-4 minuti mescolando fino a quando cominceranno a dorarsi. Salare e pepare, abbassare la fiamma, coprire e cuocere mescolando di tanto in tanto fino alla cottura al dente degli asparagi (7-8 minuti). Scaldare il burro a fiamma moderata in una padella dal fondo spesso, aggiungere i filetti e cuocerli circa 5 minuti per lato per una cottura media al sangue. Trasferire i filetti in un piatto e tenere al caldo in forno. Nella padella di cottura dei filetti aggiungere il composto a base di formaggio e cuocere il tutto rimescolando per 2-3 minuti. Rimettere in padella i filetti insieme al fondo di cottura, far insaporire per un minuto, quindi impiattare con gli asparagi e servire caldi.



GENNAIO 2024

DIC
2023

1 v	1 Lun	01
2 s	2 Mar	
3 d	3 Mer	
4 l	4 Gio	
5 m	5 Ven	
6 m	6 Sab	
7 g	7 Dom	
8 v	8 Lun	
9 s	9 Mar	
10 d	10 Mer	
11 l	11 Gio	
12 m	12 Ven	
13 m	13 Sab	
14 g	14 Dom	
15 v	15 Lun	
16 s	16 Mar	
17 d	17 Mer	
18 l	18 Gio	
19 m	19 Ven	
20 m	20 Sab	
21 g	21 Dom	
22 v	22 Lun	
23 s	23 Mar	
24 d	24 Mer	
25 l	25 Gio	
26 m	26 Ven	
27 m	27 Sab	
28 g	28 Dom	
29 v	29 Lun	
30 s	30 Mar	
31 d	31 Mer	

FEB
2024

1 g	17 Mer	
2 v	18 Gio	
3 s	19 Ven	
4 d	20 Sab	
5 l	21 Dom	
6 m	22 Lun	
7 m	23 Mar	
8 g	24 Mer	
9 v	25 Gio	
10 s	26 Ven	
11 d	27 Sab	
12 l	28 Dom	
13 m	29 Lun	
14 m	30 Mar	
15 g	31 Mer	
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		



al di fuori 7,30 - 19,00
al di fuori 7,30 - 19,00
al di fuori 7,30 - 19,00

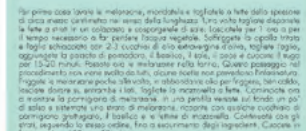
CAPICORNO 22 Dic - 20 Gen
al di fuori 7,30 - 19,00
al di fuori 7,30 - 19,00



531 GASTRONOMIA

dimensioni: cm. 29 x 47
carta: patinata gr. 80
testata: pressofusa
spazio pubblicitario: 27 x 8
imballo: pz. 100

50 illustrati



illustrati 51

12
fogli



GENNAIO 2024

LA CARNE

1	LUN	1001
2	MAR	1002
3	MER	1003
4	GIO	1004
5	VEN	1005
6	SAB	1006
7	DOM	1007
8	LUN	1008
9	MAR	1009
10	MER	1010
11	GIO	1011
12	VEN	1012
13	SAB	1013
14	DOM	1014
15	LUN	1015
16	MAR	1016
17	MER	1017
18	GIO	1018
19	VEN	1019
20	SAB	1020
21	DOM	1021
22	LUN	1022
23	MAR	1023
24	MER	1024
25	GIO	1025
26	VEN	1026
27	SAB	1027
28	DOM	1028
29	LUN	1029
30	MAR	1030
31	MER	1031



POLPETTONE RIPIENO DI SPINACI E CACIOCAVALLO

Ingredienti: Macinato di vitello 700 g, Mollica di pane 200 g, Uovo 1, Prezzemolo 1 ciuffo, Sale e Pepe q.b., Parmigiano grattato 50 g, Uova 3, Caciocavallo 150 g, Prosciutto cotto 4 fette, Spinaci 400 g, Pane grattugiato q.b.

Lavare bene gli spinaci e lessarli per qualche minuto in una pentola con abbondante acqua salata. Scolarli, strizzarli e metterli da parte. Assodare 3 uova. In una ciotola mettere la carne macinata di vitello, la mollica di pane bagnata in acqua e poi strizzata. Tritare finemente il prezzemolo e aggiungerlo insieme al pepe nero e aggiustare tutto di sale. Inserire ora anche un uovo e il formaggio grattugiato. Mescolare e impastare per bene tutto il composto. Stendere questo composto in modo omogeneo a formare un rettangolo su un foglio di carta forno. Adagiare sopra gli spinaci, la fetta di prosciutto cotto, il caciocavallo precedentemente tagliato a fettine e le uova sode intere al centro. Creare un rotolo e compattare il polpettone sigillandolo per bene dai lati. Aggiungere sopra un po' di pangrattato, chiuderlo con la carta forno, formando una caramella, adagiarlo su una teglia e infornarlo in forno statico per 40-45 minuti a 180°.

REDAZIONE DI PUBBLICITÀ A CARICO DI OMA LO EDITORE AL PUBBLICO

COMPAGNIA DI 1985 687-002

532 CARNE

dimensioni: cm. 29 x 47

carta: patinata gr. 80

testata: pressofusa

spazio pubblicitario: 27 x 8

imballo: pz. 100





dimensioni: cm. 14 x 47
carta: patinata gr. 70
testata: pressofusa
stampato: fronte e retro
spazio pubblicitario: 12 x 7
imballo: pz. 100

12

fogli

GENNAIO

2024

CARNICERIA GROSSI & SORCI		GENNAIO		2024	
1	Lun	9° sett	17	Mer	10° sett
	Sancta Maria di S. L. (Lombardia)			San Antonio abate	
2	Mar		18	Gio	11° sett
	San Nicola e S. Giorgio			San Antonio	
3	Mer		19	Ven	
	San Antonio			San Antonio	
4	Gio	12° sett	20	Sab	12° sett
	San Eustachio e S. Stefano			San Eustachio e S. Stefano	
5	Ven		21	Dom	13° sett
	San Antonio			San Antonio	
6	Sab		22	Lun	14° sett
	Epifania di S. G.			San Antonio	
7	Dom		23	Mar	
	Epifania di S. G.			San Antonio	
8	Lun	15° sett	24	Mer	
	San Antonio			San Antonio	
9	Mar		25	Gio	16° sett
	San Antonio			San Antonio	
10	Mer		26	Ven	
	San Antonio			San Antonio	
11	Gio	17° sett	27	Sab	17° sett
	San Antonio			San Antonio	
12	Ven		28	Dom	
	San Antonio			San Antonio	
13	Sab		29	Lun	18° sett
	San Antonio			San Antonio	
14	Dom		30	Mar	
	San Antonio			San Antonio	
15	Lun	19° sett	31	Mer	
	San Antonio			San Antonio	
16	Mar				
	San Antonio				

LA LUNA

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

LA LUNA

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



Il pane in Italia: tutti i tipi e le diverse preparazioni

L'importanza del pane nella nostra alimentazione è spesso sottovalutata, ma in realtà questo alimento preserva le fonti di fibre e carboidrati importanti. Ma quali sono i tipi di pane più famosi che si preparano in Italia?

Pane carasau: è un pane tipico sardo, singolare perché è composto di sfoglie molto sottili e croccanti; preparato con farina di grano duro, si presta a tante preparazioni e ricette. Inoltre, viene anche chiamato carta musica per la straordinaria somiglianza con le pergamene sulle quali un tempo venivano composte le musiche sacre.

Pane di Matera: si ottiene da un antico sistema di lavorazione utilizzato prima che l'acqua di Matera si caratterizzò per l'utilizzo esclusivo di serbatoi di grano duro. Ha una crosta croccante che nasconde un interno soffice, la mollica di colore giallo e ramosa per la sua porosità e per il sapore caratteristico.

Pane di Altamura: le basi di questo pane furono decantate dal poeta Orazio. Era un prodotto importantissimo per l'alimentazione contadina perché si conservava per molti giorni, grazie alla tipica crosta spessa e alla ridotta umidità della mollica. Visto che era proibito l'utilizzo di forni domestici, le donne lo cuociono nei forni pubblici e per riconoscimento incidono il nome sulla crosta.

Il pane delle regioni

Abruzzo: Pane Aquilano
Basilicata: pane di Cuscuta
Calabria: Pito
Campania: Pane casone
Emilia Romagna: Coppia ferrarese
Friuli Venezia Giulia: Bagn
Lazio: Ciriola romana
Liguria: Corpolina
Lombardia: Michetta
Marche: Giallo
Piemonte: Grissin
Puglia: pane di
Molise: Pane sp
Sardinia: Pane
Sicilia: Cuoddu
Toscana: Mastice
Trentino Alto Adige
Umbria: Bruchet
Valle d'Aosta: P
Veneto: Anticaglia

12
fogli



1 Lunedì Santa Maria di Dio - Capodistria	17 Mercoledì S. Antonio abate
2 Martedì S. Brillo e Gergo	18 Giovedì S. Liberio
3 Mercoledì S. Giuseppe	19 Venerdì S. Matteo
4 Giovedì S. Francesco d'Assisi	20 Sabato S. Sebastiano e Abibito
5 Venerdì S. Andrea	21 Domenica S. Agostino
6 Sabato Epifania d'Es.	22 Lunedì S. Vincenz.
7 Domenica S. Stefano di Rea	23 Martedì S. Eusebio
8 Lunedì S. Matteo	24 Mercoledì S. Francesco di Sales
9 Martedì S. Giuliano	25 Giovedì Concetto di S. Fido
10 Mercoledì S. Agostino	26 Venerdì S. Teodoro
11 Giovedì S. Carlo	27 Sabato S. Tommaso d'Aquino
12 Venerdì S. Carlo	28 Domenica S. Matteo
13 Sabato S. Carlo	29 Lunedì S. Carlo
14 Domenica S. Carlo	30 Martedì S. Carlo
15 Lunedì S. Carlo	31 Mercoledì S. Giovanni Battista

533 PANE E PASTA

dimensioni: cm. 29 x 47
carta: patinata gr. 70
testata: pressofusa
spazio pubblicitario: 27 x 8
imballo: pz. 100





Festività
Internazionali

12
fogli



GENNAIO 2024

1 LUN	2 MAR	3 MER	4 GIO	5 VEN	6 SAB	7 DOM	8 LUN	9 MAR	10 MER	11 GIO	12 VEN	13 SAB	14 DOM	15 LUN	16 MAR
1. Santa Lucia	2. San Valentino	3. San Giuseppe	4. San Giovanni	5. San Vito	6. San Antonio	7. San Pietro	8. San Paolo	9. San Marco	10. San Luca	11. San Nicola	12. San Basilio	13. San Matteo	14. San Andrea	15. San Giacomo	16. San Filippo
1. Santa Lucia	2. San Valentino	3. San Giuseppe	4. San Giovanni	5. San Vito	6. San Antonio	7. San Pietro	8. San Paolo	9. San Marco	10. San Luca	11. San Nicola	12. San Basilio	13. San Matteo	14. San Andrea	15. San Giacomo	16. San Filippo

PIZZAIOLO

Il pizzaiuolo specializzato nella preparazione della pizza napoletana, dalla scelta degli ingredienti fino alla cottura in forno. Vediamo più in dettaglio cosa fa il pizzaiuolo: prima della pizza, il pizzaiuolo deve preparare la pasta, in questo momento determina la forma della pizza. Per questo motivo il pizzaiuolo deve avere una buona padronanza delle tecniche di stesura della pizza, come la manipolazione della pasta, la scelta degli ingredienti, la cottura in forno. Una volta pronta la pizza, il pizzaiuolo deve servire il cliente, in questo momento il pizzaiuolo deve essere cortese e attento.



COME SI DIVENTA PIZZAILOLO

Per fare il pizzaiuolo deve avere la passione e le conoscenze base relative a questo mestiere, può essere consigliato di seguire dei corsi professionali completi ed efficaci, che ti consentano di acquisire le competenze tecniche necessarie alla pratica di questo attento professionale. La maggior parte dei corsi per diventare pizzaiuolo sono suddivisi in diversi moduli, per dare la possibilità a tutti di acquisire un livello di competenza avanzato e conoscere ogni sfumatura legata a questa professione. Potete affidarvi alle scuole professionali che tengono corsi per diventare pizzaiolo dove potrete frequentare le lezioni teoriche. Solamente questi corsi prevedono delle ore di stage obbligatorie presso strutture convenzionate. Quindi, seguire un corso vi darà l'opportunità anche di scegliere un tirocinio presso una pizzeria.



530 PIZZA

dimensioni: cm. 29 x 47
carta: patinata gr. 70
testata: pressofusa
spazio pubblicitario: 27 x 8
imballo: pz. 100



56 illustrati

Le linee guida che vengono emanate da parte dei medici e delle organizzazioni che si occupano della salute umana, dicono che non bisogna eccedere nel consumo di caffè. Secondo queste linee guida, un consumo massimo di 400 mg di caffeina al giorno è più che tollerato, per buona parte delle persone. Il caffè sono troppi al giorno? Che una tazza di caffè contenga 100 mg di caffeina, in teoria si possono bere 4 tazze al giorno.

A close-up photograph of a white ceramic cup filled with a golden-brown coffee beverage, resting on a matching white saucer. A silver spoon lies horizontally in front of the saucer. The entire scene is set against a background of dark brown, roasted coffee beans. In the upper left corner, a portion of a dark wooden chest with a decorative, ribbed lid is visible. A piece of light-colored burlap fabric is draped over the beans in the upper right corner.

26	27	28	
----	----	----	--

SORGHI TRAMONTA			
	Sorgo di grano duro	100 kg	100 kg
	Sorgo di grano tenero	100 kg	100 kg
	Sorgo di grano duro	100 kg	100 kg

dimensioni: cm. 29 x 47
carta: patinata gr. 70
testata: pressofusa
spazio pubblicitario: 27 x 8
imballo: pz. 100



Festività
Internazionali

12
fogli

Ferrari

INDOLE SELVAGGIA E DESIGN ECCELSO

La Casa di Maranello, con il Nuovo SUV Ferrari Purosangue, introduce una sua interpretazione particolare e si distacca da tutte le convenzioni, proponendo una vettura a quattro porte, con quattro posti singoli ad altissime prestazioni, dal design dinamico ed eccitante, e dotata di un passato popolare V12 aspirato, in posizione anteriore, come da migliore tradizione della Casa del Cavallino Rampante. La Ferrari Purosangue di cavalli ne ha ben 725, derivanti dal un propulsore a dodici cilindri con architettura V e angoli tra le bancate di 65°. Ferrari Purosangue V12 raggiunge la velocità massima di 310 Km/h. Questo potentissimo crossover è dotato di un motore che permette un'accelerazione da 0 a 100 Km/h compiuta in 3,3 secondi, se ne vogliono 10,8 per arrivare a 200 Km/h. Il tutto si ottiene grazie ad una trazione integrale sulle quattro ruote, con cambio sequenziale ad otto rapporti in posizione Trasversale (anteriore) ed un cambio automatico classico con convertitore di coppia dedicato solo alla trazione delle ruote anteriori che prende potenza dalla parte anteriore del propulsore.

DIMENSIONI

Regolazione: 473 li
Capacità serbatoio: 100 li
Lunghezza: 497 cm
Larghezza: 202 cm
Altezza: 158 cm
Passo: 301 cm

MO

Motori
Cambio
Retrovisori
Alzacristalli
Coppia
Trasmissione
Cambio
Motori

PRESTAZIONI

Velocità max: 310 km/h
Accelerazione 0-100: 3,3 sec.
Consumo medio: 18 km/l

Ferrari

Purosangue

1 LUN	2 MAR	3 MER	4 GIO	5 VEN	6 SAB	7 DOM	8 LUN	9 MAR	10 MER	11 GIO	12 VEN	13 SAB	14 DOM	15 LUN	16 MAR
Maria Maddalena - Capricorno	San Basilio - Urquell	San Gerardo	San Leonardo - Gioi	San Antonio	Epifania di Re	Epifania di Re	San Antonio	San Antonio	San Antonio	San Antonio	San Antonio	San Antonio	San Antonio	San Antonio	San Antonio

17 MER	18 GIO	19 VEN	20 SAB	21 DOM	22 LUN	23 MAR	24 MER	25 GIO	26 VEN	27 SAB	28 DOM	29 LUN	30 MAR	31 MER
San Antonio	San Antonio	San Antonio	San Antonio	San Antonio	San Antonio	San Antonio	San Antonio	San Antonio	San Antonio	San Antonio	San Antonio	San Antonio	San Antonio	San Antonio

gen 10 2024

DICEMBRE 2023

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

CAPRICORNO
22/12 - 30/1

FEBBRAIO 2024

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

529 AUTO SPORTIVE

dimensioni: cm. 29 x 47

carta: patinata gr. 70

testata: pressofusa

spazio pubblicitario: 27 x 8

imballo: pz. 100

