

04_R_12_01

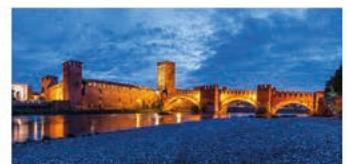
Serate italiane

12 fogli

GENNAIO 2024

DIC 2023	FEB 2024
1 Lun	17 Mer
2 Mar	18 Gio
3 Mer	19 Ven
4 Gio	20 Sab
5 Ven	21 Dom
6 Sab	22 Lun
7 Dom	23 Mar
8 Lun	24 Mer
9 Mer	25 Gio
10 Gio	26 Ven
11 Ven	27 Sab
12 Sab	28 Dom
13 Dom	29 Lun
14 Lun	30 Mer
15 Mer	31 Mar
16 Gio	
17 Ven	
18 Sab	
19 Dom	
20 Lun	
21 Mer	
22 Gio	
23 Ven	
24 Sab	
25 Dom	
26 Lun	
27 Mer	
28 Gio	
29 Ven	
30 Sab	
31 Dom	

CALENDARIO 2024 - 12 MESI - 30 GIORNI - 24 HORAS - 1440 MINUTOS - 86400 SECONDI



04_R_06_02

Tropici d'Italia



04_R_06_04

Cani e gatti



DIC 2023	GENNAIO 2024		FEB 2024
1 v	1 Lun.	17 Mer.	1 s
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 Lun.	21 Dom.	5 L
6 M	6 Mar.	22 Lun.	6 M
7 s	7 Mer.	23 Gio.	7 M
8 v	8 Lun.	24 Ven.	8 V
9 s	9 Mar.	25 Sab.	9 S
10 D	10 Lun.	26 Dom.	10 D
11 L	11 Mar.	27 Lun.	11 L
12 M	12 Mer.	28 Gio.	12 M
13 M	13 Ven.	29 Lun.	13 M
14 s	14 Sab.	30 Mer.	14 S
15 v	15 Lun.	31 Gio.	15 V
16 s	16 Mar.		16 S
17 D	17 Lun.		17 D
18 L	18 Mar.		18 L
19 M	19 Lun.		19 M
20 M	20 Mar.		20 M
21 s	21 Lun.		21 s
22 v	22 Mar.		22 v
23 s	23 Lun.		23 s
24 D	24 Mar.		24 D
25 L	25 Lun.		25 L
26 M	26 Mar.		26 M
27 M	27 Lun.		27 M
28 s	28 Mar.		28 s
29 v	29 Lun.		29 v
30 D	30 Mar.		30 D
31 L	31 Lun.		31 L
32 s	32 Mar.		32 s
33 v	33 Lun.		33 v
34 s	34 Mar.		34 s
35 D	35 Lun.		35 D
36 L	36 Mar.		36 L
37 M	37 Lun.		37 M
38 s	38 Mar.		38 s
39 v	39 Lun.		39 v
40 s	40 Mar.		40 s
31 D	16 Lun.		31 D

Cabala

12 fogli

2024 GENNAIO

The lottery ticket features a blue background with a grid pattern. At the top left is a logo with the number 1. Below it are several circular icons containing illustrations: 1. L'Italia 'L'Italia' (Italy), 2. La bambina 'A pizzoccola' (The girl pinching), 3. La gatta 'A gatta' (Cat), 4. Il vecchio 'O vecchio' (Old man), 5. La mano 'A mano' (Hand), 6. Quello che guarda a terra quello che non guarda 'where' (He who looks down, he who does not look up), 7. Il vaso 'O vaso' (Vase), and 8. La Madonna 'A Madonnetta' (Madonna). To the right of these icons is a lottery wheel labeled 'LOTTO'. In the bottom right corner, the word 'CABALA' is written in large red letters.

1	LUN	Maria Madre di Dio	00
2	MAR	Il Bambino a Natale	10
3	MER	La Cappella Sistina	20
4	GIO	La Scuola di Oltre	30
5	VEN	La Anna	40
6	SAB	Salvatore e Rosalia	50
7	DOM	San Giacomo di Gesù	60
8	LUN	San Nicola	70
9	MAR	La Madre	80
10	MER	La Madre	90
11	GIO	La Madre	100
12	VEN	La Madre	110
13	SAB	La Madre	120
14	DOM	La Madre	130
15	LUN	La Madre	140
16	MAR	La Madre	150
17	MER	La Madre	160
18	GIO	La Madre	170
19	VEN	La Madre	180
20	SAB	La Madre	190
21	DOM	La Madre	200
22	LUN	La Madre	210
23	MAR	La Madre	220
24	MER	La Madre	230
25	GIO	La Madre	240
26	VEN	La Madre	250
27	SAB	La Madre	260
28	DOM	La Madre	270
29	LUN	La Madre	280
30	MAR	La Madre	290
31	MER	La Madre	300

I NUMERI DEL MESE
CINQUINA: 30-67-78-81-11
TERMO FAVORITO: 8-38-96

CARICORARIO
22 Dic / 20 Gennaio

IMPORTATO DA PUBLISERVICE A CURA DI CHIAO SERVIZIO DI PIRELLONE

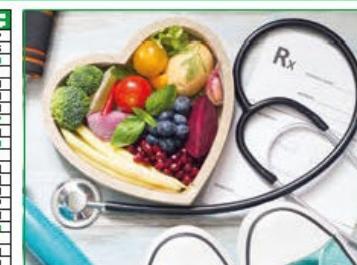
ANNO XXV - PERIODO QUOTIDIANO - 121

Salute

12
L'ESPRESSO

GENNAIO 2024		1 DIC
1	LUNEDI	1 Y
2	MARTEDÌ	2 E
3	MERCOLEDÌ	3 L
4	VEDREDI	4 M
5	VENERDI	5 T
6	SABATO	6 W
7	DOMENICA	7 R
8	LUNEDI	8 S
9	MARTEDÌ	9 D
10	MERCOLEDÌ	10 M
11	VEDREDI	11 V
12	VENERDI	12 S
13	SABATO	13 D
14	DOMENICA	14 M
15	LUNEDI	15 V
16	MARTEDÌ	16 S
17	MERCOLEDÌ	17 D
18	VEDREDI	18 M
19	VENERDI	19 V
20	SABATO	20 S
21	DOMENICA	21 D
22	LUNEDI	22 M
23	MARTEDÌ	23 V
24	MERCOLEDÌ	24 S
25	VEDREDI	25 D
26	VENERDI	26 M
27	SABATO	27 V
28	DOMENICA	28 S
29	LUNEDI	29 D
30	MARTEDÌ	30 M
31	MERCOLEDÌ	31 V

**DIETA PER L'HIPERTENSIONE:
CINQUE COMBINAZIONI DI ALIMENTI DA EVITARE**



Nella terapia dell'ipertensione la dieta risponde un ruolo importante, sia in molti casi diversi malattie croniche; per questo motivo dovremo organizzare di competenze mediche. Ma la salute preventiva, sia in questo terreno, è data per l'ipertensione si tratta di quattro punti fondamentali: Controllare l'appporto di sodio: La dieta ipocalorica, normale il tenore di zuccheri, è un regime alimentare TOTALMENTE privo di sale da cucina (NaCl - cloruro di sodio). Ridurre il sodio dietetico a 1000 mg/die (o 4 g di cloro di sodio) permette di ridurre la pressione di 2-6 mmHg, infarto. Accrescere quello di potassio: tenere un generoso consumo di frutta, verdura, legumi secchi e cibi salati integrali. Controllare il peso: Regolungo a mantenere un peso corporeo idoneo, oggi più che mai, proteggere il proprio corpo da numerosi patologici legati al sovrappeso, tra cui: alcune forme di diabete, obesità metabolica, ipertensione arteriosa, ipercolesterolemia, ipertrofia cardiaca, iperventilazione, malattie cardiovascolari, malattie articolari, degenerazione nervosa in tutte le sue forme. Il rischio di sviluppare tali malattie è strettamente proporzionale alle scorte esterne per il proprio peso e a quelle ideale. Utilizzare il consumo di acidi grassi: Consumere le acide omolida ogni giorno determina ordini complessi domani per l'argomento che, risulta di sviluppo una squalifica dell'acido.



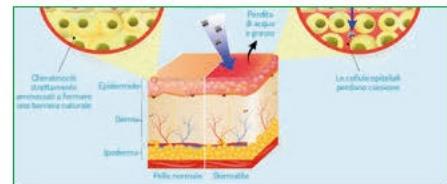
IPERTENSIONE



VISTA



DERMATITE



SINUSITE

SINTOMI DELLA SINUSITE



ANEMIA

Alimenti ricchi in ferro

FERRONI
FONTI
ANIMALI
(ferro eme,
forma più
assimilabile)

**FONTI
VEGETALI**
erro non eme,
forma meno
assimilabile)

TIBOIDE



Gastronomia

12
fogli

FILETTO DI MANZO CON ASPARAGI E SALSA AL GORGONZOLA

Ingredienti: Filetto d'agnello 400 g., pomodori 200 g., ricotta 200 g., Preziosa da zucchine 100 g., cipolla, olive nere e verdi, olio e pepe q.b.

Mettere il prosciutto in piastrelle sottili e farci le torte di zucchine. Aggiungere la zucchina e i 2 cucchiai di zucchine intere per ciascuna in un recipiente contenente un mestolo di farina e farcire con il filetto d'agnello. Aggiungere gli asparagi e cuocere per 2-3 minuti nel forno a 180°C a spicchio non spegnendo il fuoco. Togliere il prosciutto, aggiungere la salsa, cuocere e cuocere nuovamente al forno. Aggiungere le zucchine intere al fondo degli asparagi (2-3 minuti). Togliere il forno e aggiungere la salsa al filetto. Prendere una fetta di pane e farcire con il filetto e i fagioli e cuocere per altri 2-3 minuti. Togliere il filetto in un piatto e tenere al calore. Togliere la salsa, lasciare raffreddare e cuocere del filetto aggiungendo il mestolo a base di farina. Mettere il mestolo a base di farina. Ricoprire il tutto con la salsa e servire.

Presentazione: per 2-3 metà.

Decorare la tavola i filetti di manzo al fondo di velluto, le ricette fra un'altra, quindi in quattro con gli asparagi e servire caldo.

DOM	GENNAIO 2024	VEN
1	1 Lun.	17 Mer.
2	2 Mar.	18 Gio.
3	3 Mer.	19 Ven.
4	4 Gio.	20 Sab.
5	5 Ven.	21 Dom.
6	6 Lun.	22 Lun.
7	7 Mar.	23 Mer.
8	8 Mer.	24 Gio.
9	9 Gio.	25 Gio.
10	10 Mer.	26 Ven.
11	11 Gio.	27 Sab.
12	12 Lun.	28 Dom.
13	13 Mar.	29 Lun.
14	14 Mer.	30 Mer.
15	15 Gio.	31 Mer.
16	16 Lun.	
17	17 Mar.	
18	18 Mer.	
19	19 Gio.	
20	20 Lun.	
21	21 Mar.	
22	22 Mer.	
23	23 Gio.	
24	24 Lun.	
25	25 Mar.	
26	26 Mer.	
27	27 Gio.	
28	28 Lun.	
29	29 Mar.	
30	30 Mer.	
31	31 Lun.	

