

TROPICI D'ITALIA

**12**  
fogli



  
**Baia del Turchi - SICILIA**

DIC 2024		GENNAIO 2025		FEB 2025	
1	Dom	1	Mer	1	L
2	L	2	Gio	2	L
3	M	3	Ven	3	M
4	M	4	Sab	4	M
5	Q	5	Dom	5	M
6	V	6	Lun	6	V
7	S	7	Mar	7	V
8	D	8	Mer	8	S
9	L	9	Gio	9	D
10	M	10	Ven	10	L
11	M	11	Sab	11	M
12	Q	12	Dom	12	M
13	V	13	Lun	13	V
14	S	14	Mar	14	V
15	D	15	Mer	15	S
16	L	16	Gio	16	D
17	M	17	Ven	17	L
18	M	18	Sab	18	M
19	Q	19	Dom	19	M
20	V	20	Lun	20	V
21	S	21	Mar	21	V
22	D	22	Mer	22	S
23	L	23	Gio	23	D
24	M	24	Ven	24	L
25	M	25	Sab	25	M
26	Q	26	Dom	26	M
27	V	27	Lun	27	V
28	S	28	Mar	28	V
29	D	29	Mer	29	S
30	L	30	Gio	30	D
31	M	31	Ven	31	L





**12**  
fogli

**GENNAIO 2025**

DIC 2024		FEB 2025
1 D	<b>1 Mer</b> Maria Maddalena di Dio	1 S
2 L		<b>2 D</b>
3 M	<b>2 Gio</b> S. Basilio e Gregorio	3 L
4 M		4 M
5 G	<b>3 Ven</b> S. Genoveffa	5 M
6 V		6 G
7 S	<b>4 Sab</b> S. Felice e Capo	7 V
8 D		8 S
9 L	<b>5 Dom</b> S. Amalia	9 D
10 M		10 L
11 M	<b>6 Lun</b> S. Silvestro e Fabiano	11 M
12 G		12 M
13 V	<b>7 Mar</b> S. Remondino di P.	13 G
14 S		14 V
15 D	<b>8 Mer</b> S. Martina	15 S
16 L		16 D
17 M	<b>9 Gio</b> S. Cirilliano	17 L
18 M		18 M
19 G	<b>10 Ven</b> S. Agnese	19 M
20 V		20 G
21 S	<b>11 Sab</b> S. Maria	21 V
22 D		22 S
23 L	<b>12 Dom</b> Battesimo di Gesù	23 L
24 M		24 L
25 M	<b>13 Lun</b> S. Antonio	25 M
26 G		26 M
27 V	<b>14 Mar</b> S. Felice	27 G
28 S		28 V
29 D	<b>15 Mer</b> S. Massimo	
30 L		
31 M	<b>16 Gio</b> S. Marco	
	<b>17 Ven</b> S. Antonio ab.	
	<b>18 Sab</b> S. Lorenzo	
	<b>19 Dom</b> S. Marco	
	<b>20 Lun</b> S. Silvestro e Fabiano	
	<b>21 Mar</b> S. Agnese	
	<b>22 Mer</b> S. Martina	
	<b>23 Gio</b> S. Emmerenziana	
	<b>24 Ven</b> S. Cirilliano e S.	
	<b>25 Sab</b> S. Felice, S. Paolo	
	<b>26 Dom</b> S. Agnese e Teodoro	
	<b>27 Lun</b> S. Angela-Maria	
	<b>28 Mar</b> S. Tommaso d'A.	
	<b>29 Mer</b> S. Costanzo	
	<b>30 Gio</b> S. Martina	
	<b>31 Ven</b> S. Costantino Bossio	

450 ore a 0,38 • 16,00  
 450 ore a 0,37 • 15,00  
 450 ore a 0,35 • 14,00

CAPRICORNO 22 Dic - 20 Gen.  
 www.capricorno.it





12  
fogli

GENNAIO 2025



**1**  
L'Italia  
L'Italia



**2**  
La bambina  
'A piccerella



**3**  
La gatta  
'A gatta



**4**  
Il maiale  
'O puorco



**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

**Al 01 leva a 7,38 - tram, a 16,50**  
**Al 10 leva a 7,37 - tram, a 16,58**  
**Al 20 leva a 7,33 - tram, a 17,10**

**I NUMERI DEL MESE**  
CINQUINA: 15 - 44 - 73 - 84 - 85  
TERNO FAVORITO: 46 - 60 - 87

**CAPRICORNO**  
22 Dic / 20 Gen

DIC 2024		FEB 2025	
1 D	01 M Maria Madre di Dio	12 D	Battesimo di Gesù
2 L		13 L	s. Eario
3 M	2 G ss. Basilio e Gregorio	14 M	s. Francesco di S.
4 M	3 V s. Genoveffa	15 M	Conv. di s. Paolo
5 G	4 S	16 G	s. Michele
6 V	5 D ss. Ermel e Carlo	17 G	s. Marco
7 S	6 L s. Amelia	18 G	s. Agostino
8 D	7 M	19 G	s. Tommaso
9 L	8 L Epifania di N.S.	20 G	s. Tommaso
10 M	9 M s. Raimondo di P.	21 G	s. Costanzo
11 M	10 S	22 G	s. Ilario
12 M	11 S s. Massimo	23 G	s. Giovanni Bosco
13 M	12 M	24 L	
14 S	13 M	25 M	
15 D	14 M	26 M	
16 L	15 M	27 G	
17 M	16 M	28 V	
18 M	17 M	29 S	
19 G	18 M	30 G	
20 G	19 S	31 V	
21 S	20 M		
22 D	21 M s. Aldo		
23 L	22 M s. Ignazio		
24 M			
25 M			
26 M			
27 V			
28 S			
29 D			
30 L			
31 M			

Sul retro di ogni mese informazioni utili sul gioco del lotto

**CAPRICORNO**  
22 Dicembre - 20 Gennaio

**GENNAIO**  
1 Capricorno  
2 Cancro  
10 Capricorno  
11 Capricorno  
12 Capricorno  
13 Capricorno  
14 Capricorno  
15 Capricorno  
16 Capricorno  
17 Capricorno  
18 Capricorno  
19 Capricorno  
20 Capricorno  
21 Capricorno  
22 Capricorno  
23 Capricorno  
24 Capricorno  
25 Capricorno  
26 Capricorno  
27 Capricorno  
28 Capricorno  
29 Capricorno  
30 Capricorno  
31 Capricorno

**SuperEnalotto**  
I numeri vincenti del mese  
9 - 12 - 50 - 77 - 81 - 89  
Jolly 56 - Superstar 12

### IL GIOCO DEL LOTTO

Nell'incertezza della scelta della ruota sulla quale puntare si sceglie quella che presenta uno o più numeri da giocare fra i ritardatari di quella ruota o quella che inizia con il vostro nome o cognome, oppure seguire questa tabella nota agli appassionati ed incalliti giocatori, in caso di insuccesso il creatore popolare opera la giocata per il notte.

MORTE, DISGRAZIE, CATASTROFI, TERREMOTI  
RISIE - MILANO  
GIOIELLI, DONNE, TRADIMENTI, AMANTI, MATRIMONI, DIVORZI  
GENOVA  
PRETI, SANTI, SUORE, PAPA, FRATELLI, ERETTI, MIRACOLI, ESORCISTI  
NAPOLI - ROMA  
GIOCO, CARILLI, CARTE, DEBITI, DENARO  
VENEZIA

MOTOSCAFI, ACCIAI, OCEANI, ISOLE, NAUFRAGI, BARCHE  
PALERMO - CALABIE  
AUTO, AVVOCATI, TORRI, DOLCI  
TORINO  
POETI, FUOCO, INVERNO, PURGATORIO  
FIRENZE

### GLOSSARIO DEL GIOCO DEL LOTTO

**AMBATA O ESTRATTO COMPLETO** = per vincere basta che esca il numero giocato, bisogna indovinare l'intero estratto di sorte.  
**ESTRATTO DETERMINATO** = si può ottenere giocando 2 o più numeri purché ne escano 2.  
**SOGLIETTA** = rimonda del numero con il nome del numero da indovinare.  
**CADENZA** = sono i numeri che hanno la stessa cifra terminale (es. 7, 17, 27, 37).  
**CAPOLETTA O RETARDATARIO** = numero che tarda da più estrazioni ad uscire.  
**CENTENARI** = sono i numeri che hanno la stessa cifra iniziale.  
**DECINA** = coppia di numeri che sommano fanno 10 (es. 20, 80, 30, 70, 40, 60).  
**COMPLEMENTARI** = numeri di uguale somma (es. 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90).  
**CONGIUNTI** = numeri di uguale somma (es. 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90).  
**FIGURA** = numeri di uguale somma (es. 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90).  
**GIUOCATI** = giocata composta dai numeri quali (17, 23, 32, 45).  
**LUNGINETTA** = giocata di sei o più numeri.  
**PRIMO ESTRATTO** = primo numero estratto per ogni ruota.  
**TERNO** = gioco di tre numeri.  
**TERNO SECCO** = si ottiene giocando 3 numeri.  
**QUATERNA** = gioco di 4 numeri, anche su più numeri giocati.  
**CINQUINA** = gioco di 5 numeri, anche su più numeri giocati.  
**RADICALI** = la quarta metà di un numero è uguale a un numero.  
**RUOTA** = il gioco su una o più ruote distinte.  
**RUOTE** = il numero di ruote.  
**SEGNALIBRO** = numero che si estrae con maggior frequenza.  
**SEGNALIBRE** = numeri che segnalano l'innescata della ruota ritardataria.  
**SETTIMA** = serie di numeri pari (es. 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90).  
**VERTICALI** = serie di numeri consecutivi della stessa cifra (es. 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90).

La vostra ricevitoria nell'augurarvi in bocca al lupo vi rammenta: "lavoriamo per farvi smettere di lavorare"

LA TOMBOLA

3	20	39	12	1
11	8	15	45	35
76	69	57	23	5

LA TOMBOLA

6	21	31	42	60
1	18	33	53	62
2	38	55	69	74

LA TOMBOLA

17	24	31	41	51
2	25	43	70	81
36	44	52	63	85

LA TOMBOLA

10	22	63	77	80
2	25	53	65	84
17	28	31	57	69

LA TOMBOLA

3	20	39	12	1
11	8	15	45	35
76	69	57	23	5

LA TOMBOLA

6	21	31	42	60
1	18	33	53	62
2	38	55	69	74

LA TOMBOLA

17	24	31	41	51
2	25	43	70	81
36	44	52	63	85

LA TOMBOLA

10	22	63	77	80
2	25	53	65	84
17	28	31	57	69

Cartelle da ritagliare in ultima pagina

**12**  
fogli

GENNAIO '25

La Salute...  
su misura

<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 10%; text-align: center;"><b>1</b></td><td style="width: 80%;">Mercoledì Maria Madre di Dio</td><td style="width: 10%; text-align: right;">81</td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><b>2</b></td><td>Giovedì ss. Basilio e Gregorio</td><td style="text-align: right;">82</td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><b>3</b></td><td>Venerdì s. Donovetto</td><td style="text-align: right;">83</td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><b>4</b></td><td>Sabato ss. Ermete e Caino</td><td style="text-align: right;">84</td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><b>5</b></td><td style="background-color: #e0ffe0;">Domenica s. Andrea</td><td style="text-align: right;">85</td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><b>6</b></td><td>Lunedì Epifania di N.S.</td><td style="text-align: right;">02</td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><b>7</b></td><td>Martedì s. Raimondo di P.</td><td style="text-align: right;">03</td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><b>8</b></td><td>Mercoledì s. Massimo</td><td style="text-align: right;">04</td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><b>9</b></td><td>Giovedì s. Giuliano</td><td style="text-align: right;">05</td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><b>10</b></td><td>Venerdì s. Aido</td><td style="text-align: right;">06</td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><b>11</b></td><td>Sabato s. Ilino</td><td style="text-align: right;">07</td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><b>12</b></td><td style="background-color: #e0ffe0;">Domenica Battesimo di Gesù</td><td style="text-align: right;">08</td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><b>13</b></td><td>Lunedì s. Biagio</td><td style="text-align: right;">09</td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><b>14</b></td><td>Martedì s. Felice</td><td style="text-align: right;">10</td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><b>15</b></td><td>Mercoledì s. Mauro</td><td style="text-align: right;">11</td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><b>16</b></td><td>Giovedì s. Marcello</td><td style="text-align: right;">12</td></tr> </table>	<b>1</b>	Mercoledì Maria Madre di Dio	81	<b>2</b>	Giovedì ss. Basilio e Gregorio	82	<b>3</b>	Venerdì s. Donovetto	83	<b>4</b>	Sabato ss. Ermete e Caino	84	<b>5</b>	Domenica s. Andrea	85	<b>6</b>	Lunedì Epifania di N.S.	02	<b>7</b>	Martedì s. Raimondo di P.	03	<b>8</b>	Mercoledì s. Massimo	04	<b>9</b>	Giovedì s. Giuliano	05	<b>10</b>	Venerdì s. Aido	06	<b>11</b>	Sabato s. Ilino	07	<b>12</b>	Domenica Battesimo di Gesù	08	<b>13</b>	Lunedì s. Biagio	09	<b>14</b>	Martedì s. Felice	10	<b>15</b>	Mercoledì s. Mauro	11	<b>16</b>	Giovedì s. Marcello	12	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 10%; text-align: center;"><b>17</b></td><td style="width: 80%;">Venerdì s. Antonio ab.</td><td style="width: 10%; text-align: right;">1328</td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><b>18</b></td><td>Sabato s. Liberato</td><td style="text-align: right;">1329</td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><b>19</b></td><td style="background-color: #e0ffe0;">Domenica s. Maria</td><td style="text-align: right;">1330</td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><b>20</b></td><td>Lunedì ss. Sabos. e Fabiano</td><td style="text-align: right;">1331</td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><b>21</b></td><td>Martedì s. Agnese</td><td style="text-align: right;">1332</td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><b>22</b></td><td>Mercoledì s. Vincenzo</td><td style="text-align: right;">1333</td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><b>23</b></td><td>Giovedì s. Emerenziana</td><td style="text-align: right;">1334</td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><b>24</b></td><td>Venerdì s. Francesco di S.</td><td style="text-align: right;">1335</td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><b>25</b></td><td>Sabato conv. di s. Paolo</td><td style="text-align: right;">1336</td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><b>26</b></td><td style="background-color: #e0ffe0;">Domenica ss. Rita e Timoteo</td><td style="text-align: right;">1337</td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><b>27</b></td><td>Lunedì s. Angela Merici</td><td style="text-align: right;">1338</td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><b>28</b></td><td>Martedì s. Tommaso d'A.</td><td style="text-align: right;">1339</td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><b>29</b></td><td>Mercoledì s. Costanzo</td><td style="text-align: right;">1340</td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><b>30</b></td><td>Giovedì s. Martino</td><td style="text-align: right;">1341</td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><b>31</b></td><td>Venerdì s. Giovanni Bosco</td><td style="text-align: right;">1342</td></tr> </table>	<b>17</b>	Venerdì s. Antonio ab.	1328	<b>18</b>	Sabato s. Liberato	1329	<b>19</b>	Domenica s. Maria	1330	<b>20</b>	Lunedì ss. Sabos. e Fabiano	1331	<b>21</b>	Martedì s. Agnese	1332	<b>22</b>	Mercoledì s. Vincenzo	1333	<b>23</b>	Giovedì s. Emerenziana	1334	<b>24</b>	Venerdì s. Francesco di S.	1335	<b>25</b>	Sabato conv. di s. Paolo	1336	<b>26</b>	Domenica ss. Rita e Timoteo	1337	<b>27</b>	Lunedì s. Angela Merici	1338	<b>28</b>	Martedì s. Tommaso d'A.	1339	<b>29</b>	Mercoledì s. Costanzo	1340	<b>30</b>	Giovedì s. Martino	1341	<b>31</b>	Venerdì s. Giovanni Bosco	1342
<b>1</b>	Mercoledì Maria Madre di Dio	81																																																																																												
<b>2</b>	Giovedì ss. Basilio e Gregorio	82																																																																																												
<b>3</b>	Venerdì s. Donovetto	83																																																																																												
<b>4</b>	Sabato ss. Ermete e Caino	84																																																																																												
<b>5</b>	Domenica s. Andrea	85																																																																																												
<b>6</b>	Lunedì Epifania di N.S.	02																																																																																												
<b>7</b>	Martedì s. Raimondo di P.	03																																																																																												
<b>8</b>	Mercoledì s. Massimo	04																																																																																												
<b>9</b>	Giovedì s. Giuliano	05																																																																																												
<b>10</b>	Venerdì s. Aido	06																																																																																												
<b>11</b>	Sabato s. Ilino	07																																																																																												
<b>12</b>	Domenica Battesimo di Gesù	08																																																																																												
<b>13</b>	Lunedì s. Biagio	09																																																																																												
<b>14</b>	Martedì s. Felice	10																																																																																												
<b>15</b>	Mercoledì s. Mauro	11																																																																																												
<b>16</b>	Giovedì s. Marcello	12																																																																																												
<b>17</b>	Venerdì s. Antonio ab.	1328																																																																																												
<b>18</b>	Sabato s. Liberato	1329																																																																																												
<b>19</b>	Domenica s. Maria	1330																																																																																												
<b>20</b>	Lunedì ss. Sabos. e Fabiano	1331																																																																																												
<b>21</b>	Martedì s. Agnese	1332																																																																																												
<b>22</b>	Mercoledì s. Vincenzo	1333																																																																																												
<b>23</b>	Giovedì s. Emerenziana	1334																																																																																												
<b>24</b>	Venerdì s. Francesco di S.	1335																																																																																												
<b>25</b>	Sabato conv. di s. Paolo	1336																																																																																												
<b>26</b>	Domenica ss. Rita e Timoteo	1337																																																																																												
<b>27</b>	Lunedì s. Angela Merici	1338																																																																																												
<b>28</b>	Martedì s. Tommaso d'A.	1339																																																																																												
<b>29</b>	Mercoledì s. Costanzo	1340																																																																																												
<b>30</b>	Giovedì s. Martino	1341																																																																																												
<b>31</b>	Venerdì s. Giovanni Bosco	1342																																																																																												

**DICEMBRE '24**  
LUN MAR MER GIO VEN SAB DOM

					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**  
LUN MAR MER GIO VEN SAB DOM

					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				

**MAL DI SCHIENA**

Spesso, la causa del mal di schiena è in parte di natura meccanica, nel senso che dipende dal modo con cui i vari componenti (ossa, muscoli e nervi) interagiscono e si muovono. In altri casi, il mal di schiena cronico associato a dolori alle gambe è dovuto ad una conseguenza di interventi chirurgici proprio sulla colonna vertebrale. Tra i fattori di rischio, è bene evidenziare un'alimentazione sbagliata e problemi di sovrappeso. Controllare il peso è molto importante: il rachide lombare, in caso di sovrappeso o, peggio, obesità, dovrà sostenere un carico maggiore e può influire sull'insorgenza del mal di schiena. Dopo aver diagnosticato (correttamente) la causa o le cause del mal di schiena, nella scelta della terapia più indicata (non solo per alleviare il dolore ma per intervenire sulla causa stessa) il medico ed il fisioterapista dovranno attivarsi per riattivare la funzionalità articolare e muscolare ed in caso di problemi posturali, indicare il relativo percorso di riabilitazione.

Ogni rimedio suggerito deve essere attentamente valutato in base alle proprie necessità, onde evitare complicazioni o controindicazioni.

IPROFARMACI: VERBA E 00

GENNAIO 2025	FESTIVITÀ NATIONALITÀ		VALORI RILEVANTI					PESO	FARMACI QUOTIDIANI
	GIORNATA	PRINCIPALI	TEMPERATURA	UMIDITÀ	ORA DI SOGGIORNO	ORA DI SOGGIORNO	ORA DI SOGGIORNO		
1	Mercoledì								
2	Giovedì								
3	Venerdì								
4	Sabato								
5	Domenica								
6	Lunedì								
7	Martedì								
8	Mercoledì								
9	Giovedì								
10	Venerdì								
11	Sabato								
12	Domenica								
13	Lunedì								
14	Martedì								
15	Mercoledì								
16	Giovedì								
17	Venerdì								
18	Sabato								
19	Domenica								
20	Lunedì								
21	Martedì								
22	Mercoledì								
23	Giovedì								
24	Venerdì								
25	Sabato								
26	Domenica								
27	Lunedì								
28	Martedì								
29	Mercoledì								
30	Giovedì								
31	Venerdì								

**I PARAMETRI DA TENERE SOTTO CONTROLLO**

Glicemia 0,8 - 1,20 (mg/dl)	Glicemia Morbidezza cardiovascolari	Acido urico 0,180 - 0,32 (mg/dl) - <b>Donni: 0,18 - 0,32 (mg/dl)</b>	Glicemia moderate del rene
HR Valore di normalità 0,8 - 1,3	Morbidezza cardiovascolari	SBP 110/70 - 130/85 (mmHg) - <b>Donni: 110 - 130 (mmHg)</b>	Morbidezza del rene
Calcolatori al di sotto di 200 (mg/dl)	Morbidezza cardiovascolari	DBP 70/90 - 90/110 (mmHg) - <b>Donni: 70 - 90 (mmHg)</b>	Morbidezza del rene
Trigliceridi al di sotto di 150 (mg/dl)	Morbidezza cardiovascolari	SBP 110/70 - 130/85 (mmHg) - <b>Donni: 110 - 130 (mmHg)</b>	Morbidezza del rene
Emoglobina Donni: 12-18 (g/dl) - <b>Donni: 14-18 (g/dl)</b>	Anemia	Glicemia Donni: 0,18 - 0,32 (mg/dl) - <b>Donni: 0,18 - 0,32 (mg/dl)</b>	Glicemia moderate del rene

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

