

GENNAIO Salute e Benessere 2027

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

DICEMBRE 2026

Lun	Mar	Mie	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

FEBBRAIO 2027

Lun	Mar	Mie	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

LA PRESSIONE ALTA

L'ipertensione è una malattia che si manifesta in modo silenzioso, ma che può causare gravi complicazioni. È importante monitorare regolarmente la pressione sanguigna e seguire le indicazioni del medico.

NOTE

Il dottore ha visitato il paziente il 15 gennaio 2027. La pressione sanguigna è risultata alta (140/90 mmHg). Il medico ha prescritto un farmaco per abbassare la pressione e ha consigliato di seguire una dieta sana e di fare esercizio fisico.

Salute e Benessere

Visite

Terapie

Quantità

Dottore

Vaccini

NOTE

COME SI CURA

L'ipertensione si cura con farmaci e con cambiamenti nello stile di vita. È importante seguire le indicazioni del medico e monitorare regolarmente la pressione sanguigna.

COME SI CURA

L'ipertensione si cura con farmaci e con cambiamenti nello stile di vita. È importante seguire le indicazioni del medico e monitorare regolarmente la pressione sanguigna.





GENNAIO



FEBBRAIO



MARZO



APRILE



MAGGIO



GIUGNO



LUGLIO



AGOSTO



SETTEMBRE



OTTOBRE



NOVEMBRE



DICEMBRE



04_P_12_04

Cuccioli



GENNAIO



FEBBRAIO



MARZO



APRILE



MAGGIO



GIUGNO



LUGLIO



AGOSTO



SETTEMBRE



OTTOBRE



NOVEMBRE



DICEMBRE



04_P_12_05

Ortaggi



GENNAIO



FEBBRAIO



MARZO



APRILE



MAGGIO



GIUGNO



LUGLIO



AGOSTO



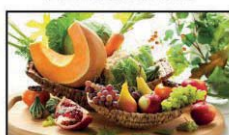
SETTEMBRE



OTTOBRE



NOVEMBRE



DICEMBRE



04_P_12_06

San Pio



San Pio da Pietrelcina

Biografia

La storia di Francesco Forgione ha inizio l'8 settembre 1887, nel piccolo borgo rurale di Pietrelcina, situato tra le colline del beneventano, in una terra dove la vita dei contadini è scandita dalla fatica quotidiana e da una fede ancestrale, profondamente radicata nelle tradizioni locali. Figlio di Gaetano Forgione e Maria Giuseppina Di Nanno, il piccolo Francesco cresce in una famiglia umile che vive in una modesta casa di via Santo Vito, un luogo che diventerà punto nevralgico dei primi segni di una vocazione mistica fuori dal comune. Fin dalla tenera infanzia, il bambino manifesta un temperamento schivo e riflessivo, preferendo spesso la solitudine delle preghiere e la contemplazione silenziosa ai giochi spensierati dei suoi coetanei, mostrando una sensibilità spirituale che lo porta a vivere le prime esperienze soprannaturali già all'età di cinque anni. In questo contesto di povertà disposta, la figura della madre, donna di profonda devozione, gioca un ruolo fondamentale nel nutrire la fede del figlio, il quale inizia a sperimentare la presenza costante di figure celestriali come se fossero parte integrante della realtà quotidiana. La decisione di abbandonare la vita religiosa inizia definitivamente quando Francesco rimane affascinato dalla figura di un frate cappuccino, Fra Camillo da Sorrento a Pietrelcina, che attira con la sua vita di stento del paese per la sua quiete, portando con sé un'aura di povertà evangelica che scuote l'anima.

Preghiera

Pregheiera a Padre Pio per la Forza Interiore.

Dedica Padre Pio, nel momento in cui ti senti fragilizzato da chi sminuisce la propria fragilità davanti al potere della vita e cerca nel tuo sguardo paterno il calore di una speranza che non vacilla mai. Tu che hai portato i segni della passione con una dignità sovrana, aiutami a rafforzare la mia croce quotidiana senza lamentarmi, ma con il coraggio di chi sa che ogni dolore è un gradino verso il cielo. Ti chiedo di benedire i miei passi, di proteggere i miei cuori e di rendere la tua mano protettrice sopra ogni anima che oggi si sente smarrita e abbandonata nel buio della solitudine. Riempi la mia mente affinché io possa discernere la volontà di Dio anche nei momenti di confusione, e purifica il mio cuore da ogni spionismo o rancore che impedirebbe di amare il prossimo come tu hai fatto. San Pio, tu sei il punto sicuro su cui rifugiarmi quando la tempesta dello scetticismo si abbatte sul mio spirito inteso, per me prego il Signore dell'Altissimo affinché la mia fede si fortifichi e diventi una roccia inconfondibile. Ti presento questa mia particolare intenzione (esprimere la gratia che si desidera): Riferisco che la mia voce è giunta dritta al Cuore di Gesù. Ho che la luce della grazia irradia in me, portando purgazione dove c'è ferita e pace dove regna l'angoscia. Confido nel tuo amore infinito, certo che non mi abbandonerai sul cammino della vita terrena verso l'eterna beatitudine. Amen.

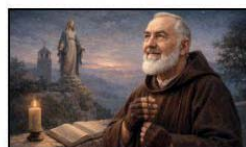
GENNAIO



FEBBRAIO



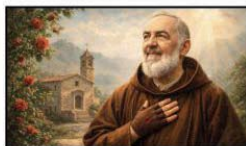
MARZO



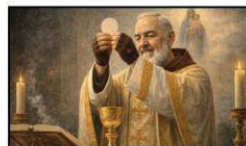
APRILE



MAGGIO



GIUGNO



LUGLIO



AGOSTO



SETTEMBRE



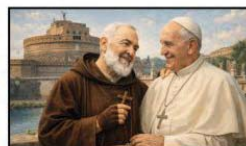
OTTOBRE



NOVEMBRE



DICEMBRE



Pesci



Linguine al pesce spada con pesto di erbe

Ingredienti:
180 gr Linguine, 150 gr Pesce spada, 125 gr Pomodoro, Pangrattato a b., Spicchio d'aglio 2 unità, Cipolla 1 unità, Pinoli qb., Capers qb., Basilico qb., Prezzemolo a b., Menta qb., Maggiorana qb., Finocchietto qb., Origano a b., Sale qb., Pepe qb., Olio extravergine.

Preparazione:
Per il pesto in un frullatore mettere prezzemolo, menta, basilico, maggiorana, uno spicchio d'aglio, qualche pinolo, sale, pepe, olio. Insieme a frullare aggiungere un peccato di acqua fredda. Scaldare un po' d'olio in padella, mettere a soffriggere la cipolla e l'aglio tritati finemente. Tagliare i pomodori in quattro e aggiungerli al soffritto insieme a dei basilico e del prezzemolo tagliati a julienne.
A questo punto tagliare il pesce spada a cubetti e metterselo in padella con il sughiotto, aggiungere anche i capers lavati. Schiacciare un po' i pomodori a bastonare tutti.
Per il pangrattato in una padella mettere un filo d'olio, il pangrattato, uno spicchio d'aglio in camicia, il finocchietto fresco, origano e un pizzico di sale. Mescolare a far tostare.
Preparare le linguine e scaldare bene di dente nella padella col pesce spada, dove ritiriamo la cottura. Aggiungere qualche pinolo extra. Cipolla e fritto del piatto con il pesto, adagiarlo sopra un nido di linguine e fermare il piatto con una spolverata di pangrattato aromatizzato.

Caratteristiche
Pesce Spada
È presente nelle zone tropicali, subtropicali, temperate e, in parte, fredde di tutti gli oceani, nonché nel mar Mediterraneo, nel mar Nero, nel mar di Marmara e nel Mar d'Azov.
È un tipico pesce pelagico che solo raramente si può avvicinare alla costa. Vive in prevalenza in acque superficiali ma può scendere fino a 800 metri, eccezionalmente fino a 2000 metri di solito non scende sotto il termocline. Vive in acque tra 18 e 22 °C (i giovani anche in acque più calde) e nelle zone fredde, effettua migrazioni verso sud in autunno.
Il pesce spada ha una grande importanza per la pesca commerciale, che viene effettuata in presenza con palamiti derivanti e reti da circuizione nonché come bycatch nella pesca al tonno. A livello globale le catture avvengono prevalentemente nel Pacifico nord-occidentale, nel Mediterraneo e nel Pacifico centro-orientale. Le nazioni che catturano le maggiori quantità sono Giappone, Stati Uniti, Italia, Spagna, Canada, Corea del Sud, Taiwan, Filippine e Messico. È anche catturato dai pescatori sportivi d'Italia.
La caratteristica fisica usata nello Stretto di Messina per spionare i pesci spada è la loro abitudine di nuotare vicino alla superficie.
Nello stretto di Messina viene effettuato un caratteristico e antico tipo di pesca con l'arpione utilizzando particolari imbarcazioni denominate feluche, dotate di un alto albero centrale munito alla sommità di una colla per l'avvistamento del pesce e a prua di una lunga passerella allungata della quale sboccia l'arpione, che così è in grado di trovarsi sulle verticali della preda al momento del lancio dell'arpione.
Data la distribuzione cosmopolita e l'elevata importanza per l'industria peschereccia della specie la IUCN classifica X. gladius come prossimo alla minaccia.
La popolazione sfruttata in maniera meno sostenibile è quella del mar Mediterraneo che è soggetta a una forte sorveglianza che sta riducendo il numero delle catture e la taglia degli individui.
La carne viene spesso impiegata in vari modi, di solito commercializzata fresca o congelata. In Giappone sono particolarmente apprezzate per i sashimi.
La carne di pesce spada, come quella di altri pesci grassi, contiene a causa della biomagnificazione alti livelli di metalli pesanti, tra cui il mercurio.
Di conseguenza ne viene sconsigliato il consumo frequente e soprattutto devono evitare il consumo i bambini e le donne in gravidanza.

GENNAIO



FEBBRAIO



MARZO



APRILE



MAGGIO



GIUGNO



LUGLIO



AGOSTO



SETTEMBRE



OTTOBRE



NOVEMBRE



DICEMBRE

