

LEGGIMI *Gratis*



MARZO 2016



Aperti Pranzo e Cena
Sale interne e Giardino esterno
La migliore cucina della tradizione,
prodotti di qualità e di stagione

via Casa Lauro, 4/6/10 (Piazza Cota)
Piano di Sorrento (NA)
Tel. 081.8781547 - Cell. 333.7643503

Trasforma il tuo ORO in Desideri



Un Ciondolo
di 3 grammi
vale quanto
UNA CENA
per due persone



Un Anello
di 10 grammi
vale quanto uno
SMARTPHONE



Un Braccialetto
+ due Collane
per un totale
di 50 grammi
valgono quanto una
VACANZA



Gli esempi sono solo indicativi e soggetti a variazione in base all'andamento del mercato.
OroConvert non incassava la vendita di oggetti preziosi di valore affettivo per acquistare beni voluttuari.

compro Oro e Argento

META

Corso Italia, 132

SORRENTO

Viale Nizza, 29

**PIANO DI
SORRENTO**

Corso Italia, 83
(di fronte ai Carabinieri)

URLO



—KIDS—

NEW OPENING

SABATO 12 MARZO

CORSO ITALIA, 263 - PIANO DI SORRENTO

Questo mese

LEGGIMI *Gratis*



10

Tecnologia

Criptolocker sequestra i tuoi file, li cripta e ti chiede un riscatto



14

Benessere

Crema al peperoncino per articolazioni doloranti



16

Bellezza

I trucchi per avere labbra più grandi



18

Salute

Dormire in 60 secondi



20

Benessere

Il benessere si coltiva in casa con i fiori



22

Finanza

Forte volatilità delle borse azionarie. Il vero motivo?



26

Intervista

Pietro Aiello Cileto D'Altavilla



34

Benessere

Passare troppe ore davanti la tv ti convince che ultra-magro è bello



38

Salute

I LEGUMI: alimenti dalle proprietà nascoste!



40

Cultura

La birra nel Novecento



42

Amore

Perdonare un tradimento. Sì o no?

Inoltre...

06 Eureka!

08 Sai Perché?

30 Cook with me

36 Formaggio fai da te

51 Foto dai lettori

52 Vetrina Annunci Gratuiti



11850 LIKE su facebook

Contatto Pubblicitario:

08119171216 - 3805171932

Periodico mensile a diffusione gratuita di annunci economici, cultura, attualità e pubblicità.

Reg.Trib. Torre Annunziata n.17 del 10/03/04.

Redazione | Corso Italia n° 317 | Piano di Sorrento (NA)

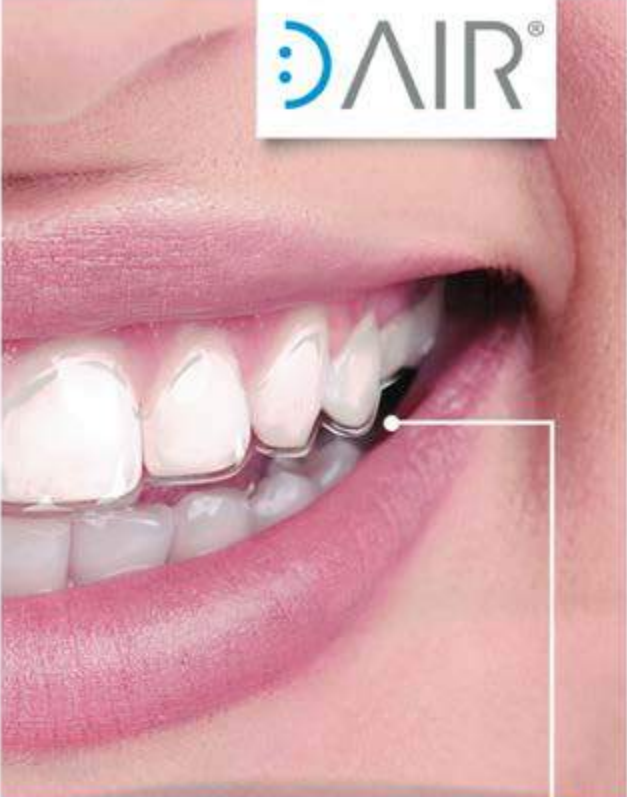
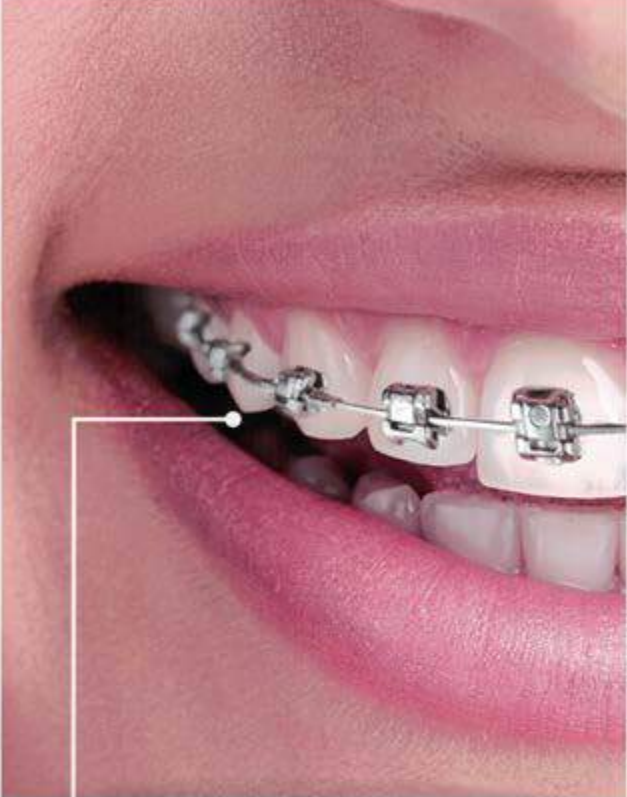
info@leggimigratis.it | www.leggimigratis.it

Editore Erminio Ricciardi | General Manager Gaetano D'Amaro | Direttore Responsabile

Stefania Ricciardi email: stefania@leggimigratis.it | Concessionario della Pubblicità 4Bit |

info@leggimigratis.it | Progetto Grafico 4Bit | info@leggimigratis.it

La partecipazione a Leggimigratis è assolutamente volontaria e gratuita. Per motivi organizzativi, tutto il materiale ricevuto non verrà restituito e rientrerà a far parte dell'archivio della redazione. La scelta di pubblicare o meno il materiale inviato resta ad inamovibile giudizio nell'editore, il quale si riserva di pubblicare solo una parte o di farlo in un numero della rivista a sua scelta o di non pubblicarlo affatto. L'editore si riserva comunque il diritto di impegnare il materiale nella maniera più consona alla struttura della rivista in modo da garantire una corretta visualizzazione e presentazione. L'editore non è responsabile della provenienza, della qualità e del contenuto delle inserzioni pubblicitarie, degli annunci e degli atti di cui non si assume obbligo di segretezza del mittente e che a suo inamovibile giudizio potrebbe essere pubblicato o comunicato a terzi, e neppure per le conseguenze dirette ed indirette che possono derivare dalla non rispondenza di tali dati con la realtà. Salvo diversa indicazione, tutti i contenuti pubblicitari sono stati elaborati dalla redazione e concessi agli inserzionisti per l'utilizzo esclusivo su questa rivista e pertanto sono da considerarsi soggetti a Copyright, ogni riproduzione totale o parziale è vietata.



DAIR®

• APPARECCHIO
TRADIZIONALE

• ALLINEATORE
INVISIBILE

DAIR® L'ALLINEATORE INVISIBILE



DAIR® il sistema alternativo ai tradizionali apparecchi ortodontici, frutto di alta tecnologia DAIR® è la soluzione ideale per ritrovare un sorriso perfetto senza compromettere l'estetica del viso, è facile da applicare, invisibile e garantisce risultati sorprendenti.

per maggiori informazioni

www.dairallineatori.it

Dott. Carmelo Bentivegna

Via Sebastiano Enrico De Martino, 1
(Parco San Francesco di Paola) - Meta
Tel. 081. 532 16 14

Eureka!

SPECIALE!

acqua di cottura della Pasta

Qualche consiglio di bellezza per riutilizzare l'acqua di cottura della pasta?

L'acqua della pasta è ricca di sali minerali ed amido, può essere utilizzata per fare un impacco i capelli. Prima dello shampoo lascia agire per circa un quarto d'ora prima di lavare i capelli che risulteranno più morbidi. Grazie alle sue proprietà emollienti per la presenza dell'amido, l'acqua di cottura della pasta potrà essere utilizzata con l'aggiunta di alcune gocce di olio essenziale di lavanda o di eucalipto, per un pediluvio serale che sia rinfrescante e rilassante, in special modo per chi soffre di gonfiore alle gambe.

Hai qualche idea per far lievitare più velocemente la pasta della pizza?

L'ingrediente segreto per una buona levitazione della pizza è l'acqua di cottura della pasta. Ricca di amido e con la giusta dose di sale, può essere utilizzata anche per la preparazione del pane.

Come posso riutilizzare l'acqua di cottura della pasta in cucina?

Fagioli, lenticchie, piselli necessitano di essere ammorbiditi prima della cottura. Prova ad utilizzare l'acqua della pasta per mettere in ammollo tutti i legumi. Un metodo in uso anche presso i ristoranti migliori per cuocere le verdure al vapore è quello di usare l'acqua della pasta come base nella pentola a cui aggiungere il cestello con le verdure.



HEALTH PARK

A N D R E A G R I M A L D I G R O U P

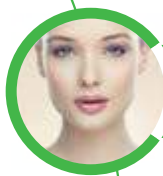
PENISOLA SORRENTINA

CHIRURGIA PLASTICA - CHIRURGIA VASCOLARE - ESTETICA MEDICA



RINGIOVANIMENTO CUTANEO
VISO E CORPO

BIORIVITALIZZANTI - LASER CO₂ FRAZIONATO



FILLER E TOSSINA BOTULINICA
VISO E CORPO



SMAGLIATURE



LASSITA' CUTANEA
FILI DI SOSPENSIONE



RIMOZIONE TATUAGGI E
MACCHIE SOLARI O SENILI
Q-SWITCHED



IPERIDROSI
TOSSINA BOTULINICA

Consulenza
Gratuita

Numero Verde
800 974000
CHIAMATA GRATUITA

www.healthpark.it

Piazza Lauro, n. 30 - 31 - 32, SORRENTO (NA)



Sai perché?

...Domande e risposte
per dubbi e perplessità...



Perché il Colosseo
si chiama così?



Perché la mia voce
registrata è diversa?



Perché si dice
di sangue blu?

Il nome "Colosseo" è arrivato nel medioevo: sembra che si chiami così perché fu costruito **nei pressi della statua del "colosso" di Nerone** che sorgeva a pochi metri dall'anfiteatro. Secondo altri, invece, si pensa che derivi dalla posizione, perché sorgerebbe su un colle dove un tempo si trovava **un tempio di Iside (da cui Collis Isei)**. Ma c'è anche una leggenda nera secondo cui nel luogo sul quale sorge il Colosseo ci fosse anticamente un tempio pagano, dove si adorava il demonio. E alla fine di ogni cerimonia **i sacerdoti chiedevano agli adepti: "Colis Eum?"** ("Adori lui?").

Quando ascolti la tua voce registrata il suono è strano, non ti appartiene e nella maggior parte dei casi non ti piace: troppo grave, troppo nasale, troppo infantile. Il motivo per cui senti la tua voce in modo diverso da come la sentono gli altri è perché la voce ascoltata dalle altre persone **ha attraversato solo l'aria prima di raggiungere le orecchie**. I suoni emessi dalla tua bocca, invece, oltre che attraverso l'aria, si trasmettono anche attraverso le ossa e i tessuti, dalla laringe alla coclea, l'organo sensitivo dell'orecchio.

L'espressione "avere il sangue blu" viene comunemente utilizzata per indicare persone di nobili natali: tale credenza sembra avere diverse origini. Un'ipotesi è che **i nobili fossero soliti rimanere all'interno dei loro possedimenti, senza esporsi al sole** (a differenza delle classi meno abbienti): la loro carnagione quindi era talmente chiara da lasciare intravedere le vene, di colore blastro.



PROSSIMA APERTURA



**Via S. Giuseppe, 12-20
SANT'AGNELLO**

Criptolocker

Sequestra i tuoi file, li cripta e ti chiede un riscatto

Criptolocker è un malware che sta colpendo numerosi utenti in tutto il mondo. Si tratta di un ransomware (ransom in inglese significa riscatto), ovvero di un tipo di programma il cui scopo è quello di “prendere in ostaggio” i file contenuti in un computer rendendoli illeggibili e successivamente chiedere il pagamento di un “riscatto” per renderli utilizzabili.

In Italia il virus viene diffuso tramite un allegato contenuto in un'email ricevuta.

Se si apre l'allegato, il Virus si attiva. →

CONSIGLI UTILI

Fare la copia di backup di tutti i dispositivi utilizzati. Almeno una copia dei backup dovrebbe risiedere su un supporto normalmente disconnesso dalla rete e una copia dei backup andrebbe riposta in un luogo diverso da quello di lavoro.



LUMA SPORT



LUMA Sport
Augura
 una **Serena**
Pasqua



via V.Casola, 4 - Sant'Agata sui Due Golfi - Massalubrense (NA)

Tel. 081.5330626 - info@lumasport.it

www.lumasport.it

4 Bit

VENDITA E ASSISTENZA PC & SMARTPHONE

Corso Italia, 317 - Piano di Sorrento (NA)
Tel. 081 534 2135 - 081 19 17 12 16

DR. MOUSE

ASSISTENZA COMPUTER, HARDWARE & SOFTWARE

PROTEGGITI DAI VIRUS

con **KASPERSKY**

310K

NUOVI
MALWARE
identificati ogni giorno

270K

AZIENDE
affettate da malware Kaspersky
LAB

200

PAESI
versioni prodotti Kaspersky Lab

120

GLOBALE
tecnologie e SOA partnership

18

ANNI
di ricerca e sviluppo software Anti
Virus



**anche con
INSTALLAZIONE
A DOMICILIO**

SPECIALE ARCHIVIAZIONE DATI



PEN DRIVE

8 GB € 6,90

16 GB € 9,90

32 GB € 13,90

64 GB € 28,90



NAS DI RETE CON ACCESSO DA REMOTO

2 x 1 TB € 249

2 x 2 TB € 299

2 x 3 TB € 399

HARD DISK ESTERNO

500 GB € 49,90

1 TB € 69,90

2 TB € 99,90

3 TB € 169,90



MICRO SD

8 GB € 4,99

16 GB € 12,90

32 GB € 16,90

64 GB € 34,90

A volte l'email non ha un allegato, ma bensì invita l'utente tramite link, a visitare una pagina web esterna da cui viene attivato il virus che infetterà il computer. L'email può avere diversi contenuti: sembra provenire dai più noti corrieri nazionali o da società di fornitura di energia elettrica, gas e così via, alcuni utilizzano l'esca di un rimborso economico in tuo favore. È ovvio che nessuna di queste società è coinvolta in queste operazioni.

COME CI SI INFETTA?

Criptocker si attiva quando viene aperto l'allegato o viene effettuato il click sul link, contenuto nella mail. Esso si diffonde su tutta le rete aziendale criptando anche tutti i backup che trova sul suo cammino. Oltre a crittografare i files dell'hard disk interno al computer infetto, colpirà anche tutti i files presenti in condivisioni di rete (dischi di rete) e in unità esterne (hard disk e penne USB). Se compare quindi una richiesta di riscatto occorre disconnettere immediatamente il computer da Internet, in questo modo è possibile che i files non vengono del tutto criptati.

Il programma agisce praticamente su tutti i files (quali ad esempio: fotografie, documenti Word o Excel, presentazioni di Power Point, progetti Autocad, archivi compressi in formato zip, ecc.), crittografandoli e rendendoli illeggibili ed inutilizzabili; il computer però resta perfettamente funzionante (anche se più lento). La novità di questo malware è legata alla chiave univoca di crittografia utilizzata per rendere illeggibili i files. Essendo la chiave univoca, è praticamente impossibile ricostruirla, ed è altamente improbabile riuscire a ripristinare i files.

Una rimozione di CriptoLocker elimina la richiesta di pagamento e non ripristina i files resi illeggibili! L'estensione identifica il tipo di file: .DOC identifica un file di Word, .PDF un file Acrobat, .XLS un file Excel, .JPG un'immagine, .AVI un filmato, e così via.

Meno persone sanno che alcune estensioni, come .EXE, .COM, .CAB, .BAT, .JS, identificano programmi, e che aprendo files con simili estensioni attivano il programma.

Per aumentare la sicurezza del sistema, si consiglia sempre di configurare Windows in modo che la visualizzazione delle estensioni sia sempre attiva.

Se ti accorgi di aver aperto l'allegato della mail ingannevole e di aver attivato il virus, spegni subito il Pc e rivolgerti ad un esperto. ■

a cura di Alfonso Simeone

Responsabile riparazioni smartphone e tablet 4 Bit

COME DIFENDERSI?

All'arrivo di un messaggio di posta elettronica, soprattutto se contiene allegati, è necessario effettuare una serie di controlli.

SI CONSIGLIA:

- Verificare che il mittente sia conosciuto. Non controllare solo il nome, ma anche l'intero indirizzo di posta elettronica.

- Occorre leggere bene l'oggetto del messaggio: se l'oggetto contiene una parola sbagliata o ha "poco senso" il livello di allerta deve crescere.

- Se esaminando il testo del messaggio, l'italiano ti sembra corretto, il logo è quello di una azienda conosciuta, tranquillizzati è molto probabile che non sia un virus.

- Se fai doppio click sull'allegato che ad esempio si chiama "Fattura_aprile_2015.pdf" ed invece di aprirsi Acrobat Reader parte CriptoLocker ultima versione spegni subito il pc.

CREMA AL PEPERONCINO

per articolazioni doloranti

La crema al peperoncino è indicata per lenire dolori localizzati. Frequentemente utilizzata da medici sportivi e da fisioterapisti per manipolazioni mirate a riscaldare e a distendere i muscoli e le articolazioni, questa crema dona risultati durevoli. **Il principio attivo che dà al peperoncino il suo sapore piccante è chiamato capsaicina.** Quanto più il peperoncino è piccante, maggiore è la quantità di capsaicina contenuta, la quale esaurisce un neurotrasmettitore chiamato sostanza P, che invia segnali di dolore al cervello. Se la sostanza P viene bloccata, il cervello non riceve il segnale che qualcosa fa male e quindi non si avrà dolore.

Benefici

- Lenisce i dolori cronici di muscoli e articolazioni.
- Allevia i dolori reumatici e quelli connessi all'artrite.
- Migliora la circolazione sanguigna periferica.

Invece di comprare una crema per l'artrite, prova a farne una in casa. È rassicurante sapere cosa sta realmente assorbendo la pelle.

Ricetta originale della crema di capsaicina

- 3 Cucchiai di peperoncino in polvere
- 1 Tazza di olio di mandorla, oliva, jojoba, noce di cocco
- 1/2 tazza di cera d'api grattugiata
- Pentola
- Un vaso di vetro con un coperchio a tenuta

Istruzioni:

Mescolare 3 cucchiaini di polvere di peperoncino con 1 tazza di olio di tua scelta, posizionali a bagno maria sopra ad una pentola di acqua calda per 10 minuti a fuoco lento. Aggiungi nel frattempo 1/2 tazza di cera d'api grattugiata e continua a mescolare fino a quando non si è completamente sciolto. Lascia raffreddare il composto in frigorifero per 10 minuti, poi mescola bene.

Lascia raffreddare del tutto prima di metterlo in un barattolo di vetro con tappo ermetico. Conservalo in frigorifero, si mantiene per 2 settimane massimo e lo puoi usare come unguento al momento, massaggiando bene la parte da trattare ogni giorno.

Quando utilizzi la crema, prenditi tutto il tempo per poter massaggiare delicatamente ogni articolazione dolorante. La stimolazione favorisce la circolazione del sangue attraverso le articolazioni, apportando ossigeno e sostanze nutritive di cui hanno bisogno. Ciò è particolarmente importante per l'artrosi. È normale avere una sensazione di bruciore quando viene applicata la crema, quindi usala con cautela se hai la pelle sensibile.

Quando tocchi il peperoncino in polvere ed eviti qualsiasi contatto con gli occhi. Usa occhiali di protezione non è una cattiva idea. ■





**CASALINGHI, DETERSIVI, ARTICOLI DA REGALO,
CARTOLERIA, ALIMENTI PER ANIMALI, PELLET PER STUFE,
ARTICOLI PER LE FESTE, ARTICOLI DA GIARDINO**

**Via Severo Caputo 1/Q
Monticchio - Massalubrense
Tel. 081 878 03 79**



I TRUCCHI PER AVERE labbra PIÙ GRANDI

Vuoi aumentare il volume delle labbra e renderle immediatamente più carnose? Ci sono trattamenti di bellezza e tecniche di trucco che regalano subito labbra fino al 30% più piene e corpose. Il risultato è visibile ma leggero e naturale in perfetta armonia con le proporzioni del viso.

VOLUMIZZANTI - Sono una valida alternativa alle punturine i nuovi volumizzanti per le labbra come gloss, balsami e stick a base di zenzero, menta, peperoncino. Questi ingredienti naturali e urticanti sono capaci di stimolare il flusso di sangue sulle labbra per un **effetto corposo che dura anche un paio d'ore**. Esistono poi volumizzanti che contengono ingredienti come peptidi, collagene marino, acido ialuronico. Questi prodotti, a differenza di quelli naturali, stimolano maggiormente le labbra inducendole a produrre più collagene che riempirà i solchi e le rughe sulla labbra donando maggiore pienezza ed omogeneità.

IL TRUCCO AIUTA - Una variazione di colore minima contribuirà a regalare alle labbra un **effetto di maggiore tridimensionalità**. Procedi così: neutralizza i contorni delle labbra con il

Il segreto? Applica un leggero tocco di highlighter appena sopra l'arco di cupido. Le tue labbra non saranno state mai così belle e piene!

primer, poi ridisegnali tenendoti leggermente all'esterno rispetto alla loro linea naturale per correggerne e ridefinire i contorni in maniera delicata, senza appesantirli che renderebbero il makeup artificioso. Il **contorno**, attentamente ridisegnato con la matita, va riempito con un rossetto morbido e confortevole, che non secchi le labbra ma tenda piuttosto ad enfatizzarle. La **scelta del lipstick** passa sempre prima per la propria carnagione e, ovviamente, i propri gusti, ricordando che le texture accese e brillanti sono ideali per aggiungere volume mentre le **nuance molto scure ed opache tendono a rimpicciolire le labbra**. Con un'applicazione attenta però tutto è possibile e non è necessario negarsi i colori più dark. Il **tocco finale consiste in un gioco di luce e il prodotto magico è un gloss** che, applicato al centro della bocca, la enfatizza. ■

foto e testo a cura di Anna Esposito

seguici su:



ChiarodiLuna

Nuova collezione
primavera/estate



Corso Italia, 16/18 Meta - Tel. 081 5322290
atelierchiarodiluna@libero.it

Dormire

Per molte persone riuscire ad **addormentarsi** in un lasso di tempo relativamente breve è un vero e proprio miraggio! Pensa se invece potresti riuscireci **in soli 60 secondi**. Impensabile? Non proprio!

Secondo uno studio del medico statunitense Andrew Weil, laureato alla Harvard University, esiste un metodo chiamato “4-7-8” in grado di fare addormentare una persona in appena 60 secondi. Niente pillole, medicinali o tisane, solo un modo per modulare il respiro.

Il metodo è molto semplice:

fare un grande respiro, dopo di che espellere tutta l'aria presente nei polmoni. Poi, con la bocca chiusa, inspirare con il naso e contare fino a quattro. Una volta completati i primi due passaggi trattenere il respiro contando fino a sette, poi espellere l'aria dalla bocca contando fino a otto. Bene, arrivati a questo punto ripetere il tutto per tre volte.

La tecnica è basata su una pratica indiana chiamata “pranayama”, che appunto significa controllo ritmico del respiro. La mole di ossigeno che passa attraverso il corpo ha un effetto rilassante sul sistema nervoso parasimpatico e aiuta la persona a sentirsi più calma. Vista la sua facilità di esecuzione, il metodo “4-7-8” può essere eseguito in qualsiasi circostanza, risultando un vero e proprio toccasana anche contro l'ansia.

a cura di Luca Ricciardi

A woman with long dark hair is lying in bed, looking up at a round wall clock. The scene is dimly lit, suggesting nighttime. The clock face is white with black numbers and hands. The woman is wearing a green top and is partially covered by a white blanket. The overall mood is calm and focused on the act of sleeping.

in 60
secondi



ELECTRONIC CENTER

Impianti antenne Tv, D.T. e Satellitari • Abbonamenti Sky e Premium
Impianti elettrici civili e industriali • Allarme • Sorveglianza

**pronto intervento
ELETTRICO**

24h

info • assistenza tecnica

Contatti:

081.8781705

338.2074002

342.6294327

eleccentersnc@gmail.com

Centro Assistenza Radio e Tv

via S. Andrea, 6 - Piano di Sorrento

Tel. 081.8088860 - 347.6314277



PROSSIMAMENTE...

al Corso Italia, 170 - Sant'Agnello
(di fronte alla Cappella della Vergine Addolorata)



Il benessere si coltiva in casa con i fiori

Coltivare fiori e piante in casa è sicuramente un bel modo per portare un po' di natura e colore nel proprio ambiente. Oltre a conferire un tocco personale, **la casa diventa più allegra e profumata**. Ma cosa ancora più importante, da un recente studio è emerso che coltivare fiori e piante in casa fa bene anche alla salute.

Con i fiori in casa **migliora l'umore**; si riducono ansia, preoccupazioni, depressione e nervosismo. I fiori possono dunque fare la differenza.

Gli esperti hanno dimostrato che chi riceve **un dono floreale è più gioioso e grato** rispetto a chi riceve un altro tipo di regalo. I fiori hanno il potere d'agire sull'umore di chiunque, a prescindere dal sesso, l'età, la cultura.

La presenza di fiori in casa trasmette anche un'energia positiva che **si riflette sullo stato d'animo delle persone**, le quali iniziano la giornata con una buona dose di buonumore trasmesso dai fiori con i loro colori vivaci e il loro profumo. L'impatto positivo si manifesta anche sul posto di lavoro dove generalmente le persone che hanno fiori in casa si dimostrano più energiche, entusiaste e felici.

Non c'è che l'imbarazzo della scelta

Il profumo dei fiori può avere effetti diversi agendo a livello inconscio sulle persone. Ci sono fiori che hanno un effetto tonico; altri che rendono allegri; altri ancora che rilassano. Profumi delicati come la rosa o il gelsomino hanno il potere di risollevare l'umore. Quelli più erbacei agiscono rilassando. Le piante aromatiche come il basilico o la menta, invece, hanno un effetto tonico.

a cura di Luca Ricciardi

TECNO CALOR

**RICAMBI CALDAIE
A GAS E GASOLIO**



RIELLO

 **Hermann**

Unical



baltur
TECNOLOGIE PER IL CLIMA

TATA



ARISTON

 **sime**

 **IMMERGAS**
Nowoczesne Systemy Grzewcze

 **Vaillant**

BAXI



Lamborghini
CALORECLIMA



Saunier Duval

 **ferroli**

 **Beretta**
Il clima di casa.

Ecoflam



Chaffoteaux



COSMOGAS

C.so Italia, 93 - Meta (NA) - tel/fax 081.8787121

www.tecnocalorfrasca.it



Forte volatilità delle borse azionarie. Il vero motivo?

Se volessimo raffigurare l'andamento delle borse azionarie attraverso un grafico, vedremo che esso assomiglia sempre ad una curva sinusoidale cioè a forma di seno (curva che scende poi risale per poi riscendere... e così via).

Perché? Semplice... dopo un periodo di lunga discesa (mediamente 3/4 anni) i prezzi delle singole società quotate in borsa risultano basse e sottoquotate in riferimento alle dimensioni della società in questione e dei loro utili oltre alla loro proiezione prevista per il futuro immediato (2 anni). Gli investitori, quindi, sono invogliati all'acquisto e il prezzo, di conseguenza sale. **Domanda: potrà esso sempre salire? Il prezzo di acquisto**

sarà sempre conveniente? Certo no, ad un certo livello di crescita della quotazione, il rapporto prezzo/utili non sarà più equo ed interessante e quindi si invertirà la curva. Di conseguenza predomineranno, di nuovo le vendite sino a portare i relativi prezzi ad una quotazione congrua e interessante. Questo è l'andamento delle borse senza prendere in considerazione le variabili politiche/economiche che possono influire inversioni di tendenza anticipando o posticipando l'andamento della curva sinusoidale (quindi delle relative quotazioni).

In linea di massima questa è la sintetica descrizione della borsa valori e i relativi andamenti. Ma oggi è così? →



VIENI A SCOPRIRE

LA NOSTRA GRANDE BELLEZZA

ALL' ULYSSE WELLNESS EXPERIENCE

	+		+		=	70
FITNESS OPEN		TELO ULYSSE		ACQUA		euro

Via del Mare, 22 - Sorrento (Na) | Tel. 081 807 35 81

www.ulyssesorrento.com



PORTER

AUTO



APE

MOTO & SCOOTER



**OVER
THE
TOP**

**CENTRO REVISIONI
OFFICINA MECCANICA
CENTRO GOMME**

**CORSO FILANGIERI, 33- VICO EQUENSE
TEL. 0818016424 - INFO@OVERTHETOPAUTOMOTIVE.IT**

Non più, la globalizzazione, i nuovi prodotti finanziari e le regole del libero mercato hanno rafforzato la speculazione. Immensi capitali si spostano con velocità da un'area geografica ad un'altra e con la stessa veemenza e velocità si predilige un settore ad un altro (settore finanziario o chimico o industriale o, ancora, tecnologico oppure farmaceutico, ecc). **La spinta è volutamente forte e veloce in quanto si vuole guadagnare molto e in poco tempo con strumenti finanziari sofisticati e fortemente speculativi.** Le borse e i relativi organi di controllo, sotto l'ipocrisia del libero mercato, non intervengono contro tale forte volatilità.

Come potrebbero intervenire?

1 *bloccare il titolo che è sotto forte spinta speculativa (rialzo o ribasso), interrompere la negoziazione e rimandarla al giorno successivo (esempio se un titolo ha una variazione che supera l'otto per cento si interviene bloccando la quotazione);*

2 *ridurre le operazioni allo scoperto (comprare e vendere titoli su "scommesse" senza investire denaro immediato);*

3 *seguire attentamente l'operatività dei grandi gestori speculativi (di solito americani, arabi e inglesi) intervenendo quando si riscontrano grosse operazioni speculative senza un valido motivo. Questo, secondo il mio parere, ridurrebbe la forte volatilità dovuta ad una spinta speculativa eccessiva.*

Concludo questo articolo asserendo che tale descrizione potrebbe apparire ridotta e semplificata ma ciò è solo per renderla comprensibile anche "ai non addetti ai lavori". ■

a cura del dott. Massimo Fienga Senior Partner / Referente / Agenzia Piano di Sorrento Azimut Consulenza Sim Spa



Olos

l'essenza del benessere.



Soul Contact Massage™

scoprire l'anima attraverso il corpo

Ritrova il tuo
benessere psico-fisico
attraverso il riequilibrio
di mente, corpo e anima...
vieni a scoprire in esclusiva

Soul Contact Massage!



Vico 3° Rota, 26 - SORRENTO (nei pressi della Polizia di Stato)
Tel. 081.8772829 - Seguici anche su FACEBOOK "ESTETICA OLOS"
Aperto dal Martedì al Sabato - Orario Continuo 9.30/19.30



Pietro Aiello Cilento D'Altavilla

Il regista degli eventi glamour

Pietro Aiello discende dalla famiglia dei Cilento D'Altavilla, una casata ed un titolo nobiliare che in tempi così poco inclini al bon ton e alle regole del bon vivre saranno il motivo trainante, nel tempo a venire, per trasmettere una serie di interessanti **consigli su arte e cultura dei comportamenti**, insieme alle esperienze sviluppate nella creazione di eventi di prestigio e come percorso fondamentale per **progettare ed organizzare dal party glamour** al ricevimento privato.

Questo mese Leggimigratis ha incontrato il regista degli eventi glamour che ci ha concesso un'intervista nella quale ci spiega la passione per il suo lavoro. →



Associazione Culturale

MAGIC *Medley* BALLET

ACCADEMIA DI DANZA CLASSICA E MODERNA
DIREZIONE ARTISTICA: MARILINA IACONO R.A.D. R.T.S.
VIA DELLE ROSE, 36 - PIANO DI SORRENTO - 0815322345

SE VUOI VIVERE UNA VITA DA PROTAGONISTA, SCEGLI NOI!!

2° Classificato

Borsa di studio

Sez. Classico Gruppo Seniores

Magic Medley Ballet



Alessandra Coppola

Sara de Mita

Mariana Mastellone

Valeria Mazzola

Fabiola Russo

Magic Medley Ballet



Interprete: Sonia Sessa

3° Classificato

Borsa di studio

Sez. Classico Assolo

Magic Medley Ballet



Luigi Vinaccia

2° Classificato

Sez. Classico Gruppo

Magic Medley Ballet



Valeria Aiello

Raffaella Barile

Annachiara Cafiero

Sara Cuccaro

Rosaria D'Auria

Alba De Martino

Diana de Mita

Giada Ponticorvo

Martina Priore

Luigi Vinaccia

TUTTE LE COREOGRAFIE SONO DI MARILINA IACONO

Concorso Nazionale AICS "Maschere Ballerine"

Presidente di giuria: Lienz Chang - Coordinatore e Maitre du Ballet

Corpo di Ballo del Teatro San Carlo

21 febbraio 2016 - Palaveliero - S. Giorgio a C.

àngels

abbigliamento uomo



GAUDÌ
FASHION
SUMMER
CHIC

Via Marziale, 2 - Sorrento (NA) - Tel. 081 192 73 170



In cosa consiste esattamente il tuo lavoro di Art Director?

L'Art Director deve avere una competenza poliedrica, in quanto è il fulcro, la regia di un evento. Il punto di riferimento di **tanti servizi e figure professionali** da coordinare per comporre un mosaico fatto di creatività, fattibilità logistiche, luci, audio, comunicazione e tanto, tanto altro ancora...

Cosa è fondamentale per la realizzazione di un "Grande Evento"?

L'attenzione e la cura dei **particolari**, riuscire ad essere unici e originali sempre!

Quali sono stati alcuni dei sogni che sei riuscito a costruire?

I sogni degli altri... è bello sentirsi dire che quello che era nel sogno, **son riuscito a farlo diventare realtà**.

Il mio sogno realizzato è di essere riuscito a svolgere un lavoro che è soprattutto la mia grande passione e di emozionarmi ed emozionare ancora...

Come spiegheresti il fenomeno dei rievivimenti in stile "napoletano" che generalmente viene associato al Sud Italia?

Purtroppo il Sud ed in special modo Napoli sono stereotipate in una rappresentazione tutt'altro che edificante per la cultura e per l'amore per la nostra terra. Da Gomorra alla Terra dei fuochi, dai Bambini della scuola di Acerra, fino al trash dei matrimoni/ reality. Certo che **la TV e la filmografia esaspera in alcuni casi fino al grottesco** ed anche al trucco

alcuni lati oscuri della nostra realtà. Ma non è solo quello! C'è anche un Sud che lavora onestamente, che vive nel rispetto degli altri e che ha figli e genitori degni di chiamarsi tali, e che quando si sposa ama la sobrietà senza tralasciare momenti di allegria e divertimento con il buon gusto e la giusta armonia.

Come trovi il tempo e le energie per conciliare i tuoi tanti impegni di lavoro con i numerosi appuntamenti televisivi?

Il tempo non basta mai, nelle giornate frenetiche mi aiuta ancora tanto l'entusiasmo e la curiosità nell'apprendere e migliorare, stimolato ancora da una fervida fantasia e **da una energia che tante volte è trasmessa dalle persone che incontro, con le loro piccole e grandi storie**, ma sempre diverse che alimentano il mio desiderio di fare, creare, per disegnare intorno a loro lo scenario di una sera, come un vestito di suono e colori, effimero forse, ma che diventa indispensabile e da conservare nel cassetto delle emozioni e dei sogni avverati... E nella vita quanti bei momenti vale la pena ricordare?

Come si diventa un professionista di successo?

Lasciando che **la passione e la competenza viaggino insieme**. Riuscire a coniugare le due cose è già un successo!

Pietro Aiello Cilento D'Altavilla è su  seguici
art@pietroaiello.com - www.pietroaiello.com

Vuoi realizzare un evento di successo e non sai come fare? Scrivi all'Art Director Pietro Aiello che sarà lieto di rispondere ai lettori di LeggimiGratis nei prossimi articoli. A partire dal mese di aprile sarà possibile seguire i consigli e i suggerimenti dell'Art Director Pietro Aiello direttamente dalle pagine del LeggimiGratis, dove verranno illustrati i diversi passaggi per creare un party glamour.



Mandarini Ripieni

Dessert fresco e agrumato, la crema di mandarino è un originale dolce al cucchiaino, perfetto per la stagione degli agrumi.

INGREDIENTI per 8 mandarini

- Panna liquida fresca 250 ml
- Zucchero semolato 140 gr
- Mandarini grossi non trattati 16
- Uova 2 tuorli
- Scorza grattugiata di 1 limone e mezzo
- Colla di pesce 1 foglio (circa 5 gr)
- Maizena o fecola di patate 30 gr

Difficoltà: bassa
Preparazione: 40 min
Cottura: 15 min
Dosi per: 8 pezzi



Preparazione

Taglia la calottina superiore di ciascun mandarino e scavali all'interno, eliminando la polpa con un cucchiaino, senza rovinare la scorza. Avvolgi le scorze intere e le calotte nella pellicola trasparente e mettile nel freezer per almeno un'ora. Sbuccia gli altri mandarini e frullali insieme alla polpa in un mixer, filtra il succo attraverso un colino. In una ciotola a parte lavora i tuorli con lo zucchero, fino a quando diventeranno soffici e chiari,

aggiungi la fecola, il succo di mezzo limone e il succo dei mandarini. Trasferisci il composto ottenuto in una pentola e cuoci la crema a fuoco basso, mescolando fino a quando si sarà addensata, circa 15 minuti. Quindi fai raffreddare la crema coperta con un foglio di pellicola in frigorifero. Nel frattempo monta la panna e poi amalgamala alla crema raffreddata. Ammolla un foglio di colla di pesce in acqua fredda per qualche minuto, strizzalo e scioglilo

nei 50 ml di panna restanti, precedentemente riscaldati, e unisci questo composto alla crema. Infine, unisci la scorza grattugiata di un limone. Fai riposare la crema in frigorifero per 3 ore circa: deve diventare densa e compatta. Trasferiscila in una sac-à-poche dal beccuccio a stella, tira fuori le scorze gelate dal freezer e farcisci con la crema, formando un bel ciuffo finale. Decora con la calotta e riponi i mandarini ripieni in freezer, altri 20 minuti.



Macelleria del Corso da Peppe

consegne a domicilio

Corso Italia 110 Meta
Tel 3338153941

presenti su  Macelleria del Corso "Da Peppe"

carni fresche e...
...vieni a provare i
nostri pronti a cuocere





**il modulo
arredamenti**

SORRENTO
Via degli Aranci, 33/d





Soluzioni innovative per il recupero degli spazi

Tel. 081.878.5697

info@ilmodulosorrento.it

Passare troppe ore davanti la tv ti convince che ultra-magro è bello

È dimostrato che la televisione è capace **d'influenzare profondamente il proprio ideale di bellezza**: risulta infatti che chi passa molte ore davanti allo schermo è più attratto dall'ideale della donna "grissino". A dimostrarlo in maniera inequivocabile è uno studio dell'Università di Newcastle pubblicato sul British Journal of Psychology. Fino a questo momento era chiaro che la tv è uno dei responsabili della diffusione di immagini distorte e **non realistiche del corpo femminile**, ma non si era capito il meccanismo che legava la tv al mito della magrezza. Un recente studio inglese condotto in Nicaragua ha posto sotto osservazione **150 persone divise in due gruppi**: chi abita in città e chi, invece, abita nei villaggi rurali. Questi ultimi soggetti non hanno lo stesso accesso alla rete elettrica e di conseguenza non passano la stessa quantità di tempo

davanti alla tv. Dai dati raccolti si è riscontrato che l'ideale della ragazza molto magra è più diffuso tra gli abitanti della città che spendono più tempo a guardare film e video musicali. Per contro nei villaggi dove si guarda meno la tv, gli uomini e le donne hanno un'ideale del corpo femminile più salutare, con **un indice di massa corporea superiore**.

La televisione, perciò, è risultato essere un fattore di rischio da cui potrebbe nascere il **senso d'insoddisfazione della propria immagine corporea**. Esporre i giovani all'influenza della tv che con certi programmi cerca di imporre un modello ideale di bellezza fisica troppo magro può essere molto pericoloso.

a cura di Luca Ricciardi



il germoglio
Di Ilary Carotenuto



ECCELLENZE REGIONALI
PRODOTTI BIO, VEGAN
E GLUTEN FREE
CESTI ED IDEE REGALO
SPEDIZIONI ANCHE ALL'ESTERO



NOVITÀ

"FRUTTATA"

un'alternativa salutare alle classiche
caramellate e confettate... ma anche
una simpatica idea per le vostre bomboniere!



Via Gennaro Maresca, 8 (di fronte P.zza Cota)
Piano di Sorrento (NA)

☎ 081 1900 4664 - 320.1431098 ✉ ilgermogliobioshop@gmail.com 📱 Il Germoglio Bio Shop

**INGREDIENTI:**

- 500 g di yogurt (la ricetta la trovi sul numero di Marzo 2016)
- 180 ml di panna fresca (la ricetta la trovi sul numero di gennaio 2016)
- 1 pizzico di sale

UTENSILI

- un piccolo telo bianco di cotone pulitissimo senza ammorbidente
- un colino
- una pentola o una ciotola stretta e alta

Formaggio spalmabile (tipo Philadelphia)

Se hai già provato lo yogurt fatto in casa senza yogurtiera presentato lo scorso numero, allora devi provare anche il formaggio spalmabile. Facile da fare, economico e delizioso, si presta a varianti diversissime: erbe, noci, salmone, olive, da aggiungere al formaggio una volta pronto.

Preparazione

Mescola lo yogurt con la panna e un pizzico di sale. Prendi un colino e posizionalo su una pentola stretta e alta. Poni il tovagliolo sul colino e versaci dentro la miscela di yogurt e panna. Chiudi i lembi di stoffa a fagotto, poni in frigorifero per almeno 8-10 ore in modo che il siero si depositi sul fondo. Trascorse le ore, con un cucchiaino rimuovi il formaggio che si è formato.

Azienda Agricola IACCARINO



**il primo distributore di latte crudo
in Penisola Sorrentina**

*il latte appena munto
direttamente a casa tua*

**ottimo da bere*
perfetto per i tuoi formaggi**

*il prodotto va consumato previa bollitura

Corso Italia, 105 - Sant'Agnello (NA) - iaccarino.fran@libero.it



Gruppo Castelli
praticar s.n.c.

Pratiche Auto...

- immatricolazione
- rinnovo e duplicati di patenti in sede
- estratti e visure

• pagamento bolli auto e moto



SERMETRA

**Controllo gratuito
presso Regione Campania**



...e non solo

Via Casa Rosa, 59 - Piano di Sorrento (NA)

Tel. 081.19201854 - praticaragenziapiano@libero.it



I LEGUMI: alimenti dalle proprietà nascoste!

Il legume è un alimento altamente rivalutato al giorno d'oggi. A differenza di quello che si pensava in passato perché considerato cibo per poveri, può arricchirci di numerosi nutrienti indispensabili per la nostra salute!

Fanno parte di questa categoria: ceci, lenticchie, fagioli, piselli, fave e soia... Essi sono considerati **alimenti funzionali** cioè ricchi di sostanze benefiche e protettive che svolgono un'azione preventiva per il nostro benessere.

I legumi, essendo ricchi di fibre, sono in grado di **rallentare e ridurre l'assorbimento di zuccheri e grassi**: questo effetto è particolarmente importante poiché porta ad una riduzione del picco glicemico e un prolungamento della sazietà nella fase postprandiale. Essendo ricchi di vitamine e minerali (calcio, magnesio e ferro) e polifenoli, molecole che attivano i sistemi anti-ossidanti, **hanno effetto preventivo sull'insorgenza di tumori e malattie cardiovascolari!** I ceci essendo ricchi di acidi grassi essenziali (omega 6) hanno la capacità di ridurre il colesterolo cattivo e di aumentare il colesterolo buono... possiamo considerarli amici del nostro cuore! Inoltre i legumi sono ricchi di vitamine del gruppo B indispensabili per un ottimale funzionamento del sistema nervoso!

In passato venivano chiamati "la carne dei poveri" poichè ricchi di proteine vegetali, infatti se associati a cereali costituiscono un piatto completo da un punto di vista di macro e di micronutrienti.

Prima della cottura è importante metterli in ammollo in acqua e succo di limone almeno per una notte ciò permette di disattivare l'acido fitico (sostanza che non permette l'assorbimento dei minerali) ed in seguito proseguire con una cottura non superiore al tempo necessario! È consigliata l'assunzione di legumi almeno 2 volte a settimana assoluti o misti a cereali; in alcuni soggetti possono causare gonfiore addominale o cattiva digestione, in questi casi consiglio di effettuare un passato o di acquistarli decorticati!

I legumi sono amici del nostro benessere: ci aiutano nel dimagrimento, come detto, andando a ridurre l'assorbimento e prolungando il senso di sazietà, ma soprattutto ci aiutano a prevenire malattie cardiovascolari e contrastano lo stress ossidativo!

a cura della dott.ssa Carmen Starace



Dott.ssa **Carmen Starace**

Biologa Nutrizionista

iscr. ONB n° AA067568 sez A

SI RICEVE PREVIO APPUNTAMENTO



Valutazione dello stato nutrizionale e della composizione corporea

Piani per **sportivi** finalizzati a migliorare le proprie performance

Diete per **vegetariani e vegani**

Regimi alimentari per **mense collettive**

Elaborazione di **piani alimentari personalizzati** per bambini, adulti e anziani in caso di:

- sovrappeso ed obesità • dislipidemie, diabete, disfunzioni tiroidee ed ipertensione arteriosa • disturbi del comportamento alimentare • donne in gravidanza ed allattamento

Corso Italia, 238 (parco Ersilia) - Piano di Sorrento (NA)

email. dott.carmenstarace@gmail.com - Tel. 3385727752



STUDIO MEDICO VENERE

Dott. Pietro De Nicola

Chirurgia Plastica e Medicina Estetica

Dott.ssa Giusanna Massa

Biologa Nutrizionista

Luce Pulsata • Radiofrequenza • Cavitazione • Slim Press - LPG • Carbossiterapia

tutti i SERVIZI
ELETTROMEDICALI
a soli

€30

con prima seduta

OMAGGIO

Via Padre Reginaldo Giuliani, 2

SORRENTO (NA)

Info: 3393346638

La Birra *nel Novecento*

“N

el primo decennio del Novecento in Italia, prevalentemente al Nord, si contavano 150 fabbriche di birra. Proprio in questo periodo la produzione di birra ebbe un forte incremento e ne fu regolamentata la vendita con l' accordo chiamato “la Convenzione Lombarda” che stabiliva quote di vendita prefissate per prevenire operazioni di svendita. Dal 1913 in poi troviamo sul mercato nomi di birre tuttora esistenti come Peroni, Poretti e Wuhler. Le prime birrerie erano locali di mescita, spesso annessi alle fabbriche di birra e di proprietà dei birrai. Fra i più belli e tipici esempi di questi locali storici, alcuni dei quali tuttora in funzione, ricordiamo la Birreria Pedavena, la Birreria Dreher di Trieste e la Birreria Peroni di Roma. Questi locali, in genere, erano arredati in stile tedesco-bavaro-tirolese, con predominanza di mobili in legno e con aspetto rustico. Solo a partire dagli anni '60 si giungerà alle prime forme di pub italiano; infatti nel giugno del '64 apre a Rimini il primo pub, il “Rose & Crown”. A distanza di pochi mesi a Torino viene inaugurato il “Britannia” (pub in classico stile vittoriano) e a Milano il “Tombon de san Marc” (pub in stile inglese). Occorrono però una decina d'anni prima che il fenomeno pub diventi numericamente evidente. Verso la fine degli anni Settanta esplode anche il fenomeno delle birroteche che si distinguono per la grande varietà di birre proposte in bottiglia. Ad esempio il Cantuccio di Orta entra nel Guinness dei primati con 830 referenze. Solo a partire dagli anni Novanta riacquista prevalenza il fenomeno pub. Nascono ovunque in Italia locali di vario genere e stile, che spaziano dal pub nelle sue numerose varianti (inglese, vittoriano, country, music-pub, irlandese, scozzese, disco-pub) alle brasserie di tipo belga, ai locali etnici, alla birreria italiana.

a cura di *Gianpietro Maresca*
titolare **The Cave Risto Pub**

la birra del mese...



CHIMAY
- Pères Trappistes -

BIRRA “Chimay Dorée”

È la birra consumata quotidianamente dai frati, dalla gradazione alcolica meno elevata delle altre birre pro-dotte. Birra dal colore dorato carico molto nebbioso, per non dire “torbido”, con schiuma molto fine e poco persistente. Ha un aroma caratterizzato dalla frutta (pesca, albicocca e un po' d'uva) e dalle note agrumate (pompelmo), con il malto che le lega tutte assieme. Pur non avendo un'alta gradazione alcolica, questa birra ha comunque un corpo relativamente consistente, buona frizzantezza e sensazioni fruttate, astringenti, e luppolo in evidenza, mentre malto e lievito si avvertono solo in un secondo momento.

Provenienza: Belgio

Fermentazione: Alta

Stile: Trappista

Colore: Dorata

Gradi: 4,8%

Bicchieri: Balloon

Servizio: 6-8°C



viene a scoprire
la nuova collezione da

Mama
casual & glamour



Corso Sant'Agata, 31
Sant'Agata sui due Golfi
Massa Lubrense
Tel. 081.8780604



...per una serata tra amici,
una cena romantica
o un semplice drink...

**The
Cave**

RistoPub - Birreria - Drinks

Grigliate, panini, sfizioserie e...
...anche piatti per vegani!

**Panini
e friggitoria
anche da
ASPORTO**



**SEGUI CON NOI LE MIGLIORI
PARTITE DI CALCIO!**



Cucina aperta dalle 18.30 fino a tarda notte • Servizio e coperto inclusi
Corso Italia, 23/25 - Piano di Sorrento (NA) - Tel. 081.190.07121 Cell. 3392774026

The Cave Risto Pub



Perdonare un tradimento. Sì o no?

Il tradimento procura una **profonda ferita personale** a chi lo subisce, paragonabile a un vero e proprio lutto. Spesso si crede di aver perdonato un tradimento e non è così. Con il tempo si acquista consapevolezza di ciò che è successo realmente e si iniziano a percorrere **varie fasi che porteranno poi al perdono vero e proprio**.

È POSSIBILE RIUSCIRE A PERDONARE UN TRADIMENTO?

Per capirlo è necessario comprendere cos'è veramente il perdono. **Perdonare non significa necessariamente riconciliarsi**. Chi ha subito un torto e decide di perdonare si rende conto dei limiti di chi l'ha ferito, ne riconosce i suoi pregi e comprende i suoi difetti, senza per questo giustificare. Perdonare **non vuol dire dimenticare la cosa** e far finta

che non sia mai accaduto niente, piuttosto si perdona quando ricordando il passato non si prova più dolore. Il perdono non dà diritto a chi ha offeso di liberarsi delle proprie responsabilità piuttosto quando si perdona **si inizia un processo per liberare dalle conseguenze negative** chi ha compiuto il torto.

Nella fase iniziale della scoperta del tradimento non è possibile perdonare, sarebbe come chiedere a chi ha subito un lutto di dimenticare immediatamente la persona che non c'è più. Subito dopo il tradimento inizia **una fase di elaborazione emotiva del dolore e della rabbia** che ne consegue. In questo periodo la persona che ha tradito deve permettere alla vittima di esprimere i sentimenti di sofferenza e sdegno che prova per questo tradimento. Questo non è il momento giusto per tentare da parte dell'autore del tradimento di trovare subito delle spiegazioni razionali al proprio gesto. Fare questo non farebbe altro che amplificare il dolore e la rabbia della vittima che non solo si sente ferita, ma anche colpevolizzata. Solo alla fine di questa fase di consapevolezza è possibile veramente perdonare.

La ferita causata da un tradimento ha bisogno di tempo per cicatrizzarsi. Il perdono è quindi un processo lungo e doloroso, ma non impossibile.



TECNO CALOR



LE NOSTRE CALDAIE A CONDENSAZIONE



Chaffoteaux

SUPER ECOLOGICHE

**...UNA
CASCATA
DI
ACQUA
CALDA...**



C.so Italia, 93 - Meta (NA) - tel/fax 081.8787121

www.tecnocalorfrasca.it



ASSOCIATO
FIAP
RISTRUTTURAZIONE IMMOBILIARE
AGENTI IMMOBILIARI
PROFESSIONISTI

CORSO ITALIA, 53
80065 SANT'AGNELLO (NA)
Tel. 0818071533 - 0818071423
Fax 081 19302222
info@castellanoimmobiliare.com
www.castellanoimmobiliare.com

Sorrento, centrale, tranquillo, nel verde, signorile, piano alto: soggiorno, 2 ampie camere, cucina abitabile, doppi servizi, disimpegno, balconate abitabili, parcheggio.

Rif. A524 a.c.e./g

Sorrento, mezza collina, nel verde, villa bifamiliare al grezzo mq. 120, giardino mq. 2000. Comodo accesso. Rif. V702 a.c.e./G

Sorrento, centrale, tranquillo, signorile, rinnovato: ingressino, soggiorno, 2 camere, studio, cucina, doppi servizi, veranda, terrazzo, giardino attrezzato.

Rif. A419 a.c.e./G



Sorrento, collina, villetta panoramicissima sul Golfo: soggiorno, 3 camere, cucina, doppi servizi, ampi terrazzi, giardinetto, parcheggio. Possibilità box auto.

Rif. V707 a.c.e./g

Sorrento, Corso Italia, grazioso appartamento: doppio ingresso, 3 camere, servizi, terrazza, ampio cortile, ripostiglio. Buona esposizione. Rif. A512 a.c.e./g

Sorrento, a pochi minuti a piedi dal centro, in contesto rurale, vendesi porzione di fabbricato, costituita da due livelli abitativi, sovrastante sottotetto recuperabile e sottostanti locali deposito. Sono pertinenti della casa due piccole zone di giardino, accessibili con l'auto. Possibilità di ricavare

tre unità abitative.

Rif. V705 a.c.e./g

Sant'Agnello, collina, tranquillo, ottima esposizione, vista mare, antico fabbricato semi-ristrutturato, bilivelli, divisibile, mq.160 coperti, terrazza, cortile, giardino. Rif. V602 a.c.e./G

Piano di Sorrento, sulla collina, in tranquillo contesto residenziale, comodo accesso, vendesi casa a schiera su tre livelli, composta da: 1°liv. ampia taverna con camino, studio, bagno e garage; 2°liv., salone, cucinotto, bagno e terrazzi; 3°liv., 3 camere, doppi servizi. Rif. V636 a.c.e./G

Piano di Sorrento, collina, in parco-castello signorile, appartamento semindipendente: soggiorno con a.k., 2 camere, camera in ammezzato, bagno, terrazzo, parcheggio.

Rif. A452 a.c.e./G

Piano di Sorrento, centrale, appartamento in fabbricato moderno, ampio soggiorno con angolo cottura, 2 camere da letto, bagno, ampia balconata. Buona esposizione, ottime rifiniture.

Rif. A501 A.C.E./G



Piano di Sorrento, prossimità centro, appartamento semindipendente: soggiorno, camera, cucinotto, bagno, ampia terrazza, balconata, posto auto.

Rif. A525 A.C.E./G

Piano di Sorrento, mezza collina, vendesi estremità di casa a schiera su tre livelli, doppio ingresso, soleggiata e panoramica, composta da: 1°liv. salone, cucinotto, bagno, terrazzi e giardino; 2°liv. tre camere, doppi servizi; 3°liv. salone-taverna. Comodo box auto, posto auto scoperto e terrazzo solarium.

Rif. V713 A.C.E./G

Piano di Sorrento, a pochi minuti a piedi dal centro, in contesto signorile, vendesi appartamento composto da saloncino e cucina abitabile con accesso su terrazzo coperto e giardino a livello, due ampie camere da letto con uscita su terrazza coperta e giardino a livello, doppi servizi, ripostiglio. Comoda cantina e ampio parcheggio condominiale.

Rif. A 527 A.C.E./G



Meta, lato mare, d'epoca, appartamento vista mare su vari livelli: soggiorno, camera matrimoniale con bagno e ripostiglio, camera, cameretta, cucina, bagno, lavanderia, sovrastante lastrico solare. Rif. A 513 a.c.e./g

Massa Lubrense sul mare, grazioso rifinito panoramico appartamento mq.32: camera con angolo cottura, zona notte, bagno, comodo deposito mq.32. Rif. A465 a.c.e./G

Massa Lubrense, collina, casetta indipendente vista mare, soggiorno-cucina,

camera, cameretta, bagno, circostante giardino. Accesso carrabile. Ottime condizioni. Rif. V711 a.c.e./g



Vico Equense, centralissimo, signorile, vista mare: soggiorno-cucina, 2 camere, doppi servizi, ampia terrazza a livello, balconate, cantina, posto auto. RIF. A248 a.c.e./g

Vico Equense, a pochi minuti dalla statale sorrentina, in antico palazzo ristrutturato, appartamento in ristrutturazione vista mare varie quadrature.

Rif. A310 a.c.e./g

Positano, con comodo accesso dalla strada statale, poche scale, in contesto tranquillo e signorile, vendesi grazioso appartamento al 1° piano composto da due camere, cucinotto, doppi servizi, veranda, portico e cortile-giardino a livello di mq. 35. Rif. A407 a.c.e./g

Positano, Montepertuso, porzione di fabbricato indipendente, doppio ingresso: 2 ampie camere, cucinapranzo, doppi servizi, ampia terrazza a livello panoramica sulle colline, Galli e Faraglioni, piccolo giardino. Buone condizioni. Rif. V710 a.c.e./G

Capri, a pochi minuti dalla piazzetta, vendesi grazioso miniappartamento: soggiorno, cucinotto, camera in ammezzato, doppi servizi, ripostiglio, balconata. Rif. C141 a.c.e./G.



Pescheria LA PERLA

CONSEGNA
A DOMICILIO

PESCE FRESCO E SURGELATO
VASTO ASSORTIMENTO DI PRODOTTI MARINATI
VENDITA INGROSSO E DETTAGLIO



VIA SAN CIRO, 47/49
VICO EQUENSE
TEL. 081 8798300

nuova apertura



S.O.S.

Nicola Mastro

serramentista specializzato

Tel. 333 9744282

Montaggio e riparazione di:

- zanzariere
- infissi in alluminio, legno e PVC
- porte interne e blindate

Montaggio, sostituzione e riparazione di:

- serrature • vetri • maniglie
- avvolgibili in alluminio e PVC manuali e motorizzati

Via Turro Pastena, 39 - Massa Lubrense (NA)
nicolamastro79@gmail.com



**Autolavaggio
Sant'Agnello
Car Wash**

Corso Italia e Via M. Bonaventura Gargiulo, 18
Cell. 392 7741526 seguici su Facebook

RITIRI A DOMICILIO

Autolavaggio Sant'Agnello vi aspetta per offrirvi tanti nuovi servizi,
oltre al lavaggio A MANO dell'autovettura interno/esterno esegue anche:

IL LAVAGGIO TAPPEZZERIA IN TESSUTO E MISTO

TRATTAMENTO PER INTERNI IN PELLE CHE PULISCE, IDRATA E PROTEGGE DALL'INVECCHIAMENTO CON ALOE VERA

LA SANIFICAZIONE INTERNA DELL'ABITACOLO CON O3V SANITY SYSTEM R AD OZONO ODOR BACT OUT

IL TRATTAMENTO PIÙ EFFICACE PER ELIMINARE I CATTIVI ODORI CHE SI FORMANO
NEL CONDIZIONATORE DELLA TUA AUTO

SERVIZI SU PRENOTAZIONE

I PRODOTTI USATI NON POTEVANO CHE ESSERE DI UN'AZIENDA ITALIANA, CON UN OCCHIO DI RIGUARDO PER
L'ECOLOGIA E L'AMBIENTE LEADER NELLA COSMESI PER AUTO



**VI ASPETTIAMO PER QUALSIASI INFO
NON ESITATE A CONTATTARCI**

ORARIO CONTINUO DALLE 07.00 ALLE 19.00 ANCHE IL SABATO
ALL'INTERNO DELLA STRUTTURA C'È UN COMODO PARCHEGGIO
E UN CENTRO REVISIONI VEICOLI CON AMPIA SALA D'ATTESA
CON ANGOLO BAR (GRATUITO) E SKY



Piano di Sorrento (NA) Corso Italia, 349 (Parco delle Magnolie)

Tel. 081.5342338 - Fax 0813500538 - Cell 3403962504

studiomargherita@yahoo.it - www.incasapianodisorrento.it

segui su  presenti su  casa.it



MASSA LUBRENSE - Sant'Agata - soluzione semindipendente di 180 mq con 2000 mq di spazi esterni composta da: ingresso, salone doppio, cucina, corridoio, 4 camere da letto, 3 bagni e dependance all'interno del giardino. Posti auto. Possibilità di permuta con un immobile in zona centrale da Meta a Sorrento. Classe energetica G epi 236,1 KWh/m2 anno. **EURO 650.000,00**



PIANO DI SORRENTO - Soluzione semindipendente di 140 mq completamente rifinita con sottotetto di 20 mq, cantina di 40 mq e box auto, composta da: 3 camere da letto, salone con camino, cucina abitabile, tavernetta e 4 bagni. Classe energetica E epi 120,4 KWh/m2 anno. **EURO 495.000,00**



PIANO DI SORRENTO - in parco appartamento composto da: cucinotto, zona pranzo, 3 camere, doppio servizio, ampi terrazzi e posto auto. Classe energetica F epi 88,5 KWh/m2 anno. **EURO 470.000,00**



PIANO DI SORRENTO centro, appartamento al secondo piano composto da: ingresso, salone, cucina, 2 camere da letto, bagno, ripostiglio e 3 balconi. Classe energetica G. **EURO 395.000,00**



MASSA LUBRENSE, soluzione semindipendente di 100 mq ristrutturata composta da: ingresso, salone con termocamino, cucina abitabile, 2 camere, cameretta, doppio servizio, ripostiglio, terrazzo a livello di 25 mq, cortile pavimentato e posto auto coperto. Classe energetica C epi 71,0 KWh/m2 anno. **EURO 395.000,00**



SANT'AGNELLO, soluzione semindipendente composta da: ingresso, cucina abitabile, 2 camere da letto, bagno, ripostigli, lavanderia, cantina, terrazzo di 16 mq, piccolo giardino e posto auto. Classe energetica F epi 204,1 **EURO 285.000,00**



META centro, 3 vani composto da camera da letto, cameretta, cucina abitabile, 2 bagni e cantina. Classe energetica G epi 205,3 KWh/m2 anno. **EURO 240.000,00**



META centro, appartamento di 55 mq composto da: soggiorno con angolo cottura, camera da letto con piccola cabina armadio e bagno. Buone condizioni. Classe energetica E. **EURO 165.000,00**



VICO EQUENSE, appartamento di 65 mq composto da: ampio soggiorno con camino e angolo cottura, 2 camere da letto, bagno, ripostiglio e spazio esterno. Locato. Classe energetica G epi 195,80 KWh/m2 anno. **EURO 160.000,00**

ACQUA & SAPONE®

*Oltre la
Convenienza*

the falsies
PUSH UP DRAMA

Lashes so lifted, so dramatic.
Dare to get the push up effect.

PUSH UP YOUR LASHES

L'ORÉAL
SKIN EXPERT/PARIS



ACQUISTA L'ORÉAL PARIS

1 CREMA GIORNO + 1 CREMA NOTTE



IN REGALO PER TE

UN TOSTAPANE **IMETEC**

Buon appetito!

2 FIAT 500X

VINCI



ISCRIVITI SUBITO

www.acquadesapone.it

1000

Buoni SPESA
con estrazioni mensili

SABATO 19 MARZO FESTA DEL PAPÀ

**VIENI A TROVARCI!
UN OMAGGIO* TI ASPETTA...**



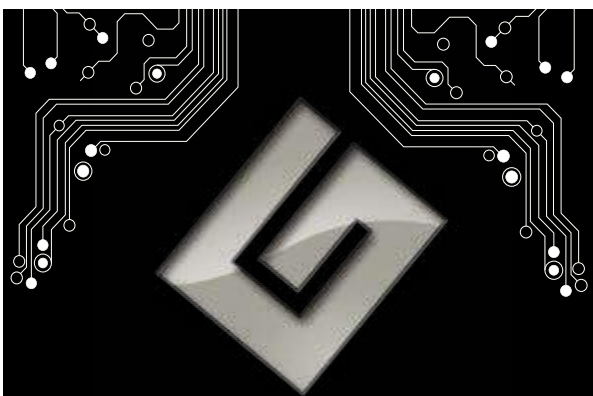
**CORSO ITALIA 194
PIANO DI SORRENTO (NA)**

PARCHEGGIO GRATUITO DI FRONTE



DOMENICA SEMPRE APERTO DALLE ORE 9,30 - 13,00

**PIAZZA DELLA REPUBBLICA, 19/21
PIANO DI SORRENTO (NA)**



G ELEKTRONIK
DI GENNARO GARGIULO

VENDITA & ASSISTENZA PC

- ASSISTENZA TECNICA PROFESSIONALE per privati e aziende
- INTERVENTI Rapidi on site
- Servizio RIPARAZIONE PC e Notebook
- RECUPERO Dati Hard Disk e altri supporti
- INSTALLAZIONE Hardware e Software
- CONFIGURAZIONI periferiche
- PC ASSEMBLATI su misura
- NOLEGGIO Audio / Luci

(vendita di materiale elettrico, xenon e lampadine per auto, cavi e connettori)

PARTY Pack ALL IN ONE
Dj + Audio + Luci + Inviti
ad un unico prezzo
scontato!

G ELEKTRONIK di Gennaro Gargiulo
CORSO Sant'Agata, 61L Massa Lubrense (NA)
MOBILE 335 8124976 EMAIL g.elektronik90@gmail.com
PIVA 08274921215



Grafica & Web Design

- Brand identity•
- Naming•
- Bigliettini da visita•
- Flyers e Locandine•
- Brochure e pieghevoli•
- Manifesti•
- Impaginazione editoriale•
(magazine, libri, riviste)
- Calendari•
- Inviti Laser Cut•
- Totem ed espositori da banco•
- PVC adesivi•
- Packaging•
- Etichette e Cartellini•
- Fotoquadri•
- Allestimento vetrine e interni•
- Siti Internet•
- Blog•
- e-commerce•
- Landing page•
- Gestione fan page FB•
(settimanale, mensile, annuale)
- Creazione account social•
(facebook, twitter, google+, instagram)

SERVIZI EXTRA

- Presentazioni Power Point•
- CV formato Europeo o Creativo•
- Impaginazione tesine interattive•
- Lezioni di Computer base•

graphium Mariella Gargiulo
Corso Sant'Agata 61L, Massa Lubrense (NA) mobile 333 3670281
email mariella.graphium@gmail.com PIVA 0822001219



Se vuoi pubblicare la tua foto è semplice, ecco come devi fare: fatti una fotografia in posa con EcommiQwa o LeggimiGratis. Invia la tua foto via mail all'indirizzo:

foto@leggimigratis.it

Non dimenticare di indicare il tuo nome e cognome. L'invio delle foto implica l'autorizzazione alla pubblicazione delle foto stesse e dei dati personali, compresi nome e cognome del mittente. La scelta delle foto da pubblicare è a discrezione della redazione. La pubblicazione è gratuita.



Francesco Di Ruocco manda un saluti a tutti i suoi clienti e amici dal **MyBar** della palestra Open Club a Piano di Sorrento

La simpaticissima Fortunata saluta tutti i suoi familiari, amici e clienti che sono intervenuti all'inaugurazione del suo negozio di Hair Stylist **Effe Style** a Piano di Sorrento

DE MARTINO LUCIDATURE

di Rosario De Martino

OFFERTA
LEVIGATURA/LUCIDATURA
PAVIMENTI
a partire da **10€** al mq

LEVIGATURA E LUCIDATURA:
Pavimenti - Scalini - Lavandini in marmo
Pulizia e trattamento cotto
Fasce antiscivolo su gradini

Via G. Maresca, 87 - Piano di Sorrento (NA)
Tel. 081.808 34 33 - Cell. 333 47 84 914



vetrina annunci

dai lettori



Tel. 081/19915355 sms 380.3067686

PER I TUOI ANNUNCI GRATUITI:
email: annunci@leggimigratis.it

Animali

Regalo 6 cuccioli di taglia piccola, volpini a pelo lungo di 40 giorni. A persone che amano gli animali. Tel. 3338921261

Immobili

Vico Equense acquisto appartamento indipendente anche da ristrutturare. Tel. 3336353447

Vendesi terreno uliveto mq. 6400 Vico Equense località Moiano panoramico su strada carrozzabile. Tel. 3495311673

Vendo box auto sopralcabile 27 mq a Castellammare in Via Cicerone. Possibile rateizzazione. Tel. 3476361688

Vico Equense acquisto appartamento indipendente eventuale permuta con immobile di 65 mq. Centrale con box. Tel. 3336353447



Fitto appartamento a Sant'Agnello ad un chilometro da Sorrento per settimane o brevi periodi come la settimana di Pasqua composto da: 3 camere da letto, salone, cucina, 2 bagni, con terrazzi ed un po di giardino a pochi metri dal mare. Prezzo interessante da concordare a secondo del periodo. Tel. 3396002683

A Piano di Sorrento a pochi passi da Piazza Cota fittasi appartamento di 90 mq. libero per il

mese di marzo. Prezzo € 800,00 mensili. Tel. 3335983177 - 3275442427

Vendesi attività commerciale avviata di ristorazione nei pressi di Sorrento. Trattativa riservata. Tel. 3391175592

Affitto negozio con attività già avviata, con due vetrine zona "storica di mercato" località Portici. Tel. 3314445543

Cerco Appartamento 80-90mq. privati o agenzia, zona Piano di Sorrento, Sant'Agnello, Sorrento. Prezzo massimo € 500.000.00. No perditempo. Tel. 3275442427

Zona Trinità a 3 minuti dal centro di Piano di Sorrento, fittasi appartamento panoramico, indipendente, termoautonomo, no spese condominio. Composto da: cucina, ampio salotto, camere da letto, ampia veranda, servizi, più mansarda e terrazzo panoramico. Posto auto riservato. Contratto regolare. Tel. 3318596806

Fittasi negozio ad Arienzo Caserta, 170 mq, ideale per esposizioni o supermercato. Prezzo interessante. Tel. 3288694518

Vendo negozio in centro ad Asiago (140mq). Tel. 3284629500

Vendo casa vicino al mare Jonio, Calopezzati, arredi nuovi, porte e finestre nuove blindate, primo piano, vista mare. Vendesi anche barca con carrello, circa sei metri, attrezzata per la pesca sportiva, motore Jonson 25 cv. Prezzo € 45.000,00. Tel. 3930515840

Piano di Sorrento, fittasi box auto sito in via Cassano, munito di serranda telecomandata. Tel. 3386423559

Piano di Sorrento - Meta fittasi camera

con bagno in bed and breakfast. Prezzo economico. Tel. 3339256907

Cercasi garage da comprare in via delle Rose, Piano di Sorrento. Tel. 3284751168

Cerco per acquisto appartamento con due camere letto a Piano di Sorrento, zona centro. No piano terra, no camere sopralcate. Tel. 3495838213

Cerco monolocale sito in Penisola Sorrentina (Sant' Agnello, Piano, Meta). Massimo € 600,00 mensili. Tel. 3349495528

Sorrento, Via del Mare (vicino Ulysse) fittasi box auto ad € 150,00 mensili. Tel. 3339256907

Vendesi laboratorio Piano Di Sorrento sopralcabile con cantinola di metri 27 adiacente posto auto con accesso privato al bilocale e al giardino ampio, mq 900. Tel. 3669934139

Località Vico Equense, Arola, fittasi appartamento di circa 70 mq composto da salotto cucina unico ambiente + bagno + ripostiglio, al piano superiore grande camera da letto matrimoniale + bagno + terrazzino panoramico sulla Penisola Sorrentina non ammobiliato. Doppio posto auto più possibilità di piccolo spazio recintato per animali domestici. Le utenze sono solo da trasferire, contratto regolare 4 + 4, impianto g abilitato. Prezzo € 450,00 mensili trattabili. Tel. 3331420175

Sant' Agnello, zona Cappuccini, offro ospitalità in appartamento a studentesse o lavoratrici in Penisola Sorrentina per periodo da concordare. Sono gradite referenze. Stanza singola e bagno personale. Tel. 3343557954

Cedesì ATTIVITA' IN PIANO DI SORRENTO

NUOVA COLLEZIONE

Cleopatra

JEWELS

disponibile solo presso



PIANO DI SORRENTO
Corso Italia, 83
(di fronte ai Carabinieri)

Fortuna

Intimo e Biancheria

Augura
Buona Pasqua

...e vi aspetta per
la nuova collezione

Corso Italia, 152 Meta (NA)

Tel. 081.534.23.09

VASTO
ASSORTIMENTO
DI PALME

"O' Funaro"

RISTORANTE SOGGIORNO

Menu di Pasqua

Antipasto
aperitivo di benvenuto
antipasto dell'800

Primi Piatti
lasagna e gnocchi alla sorrentina
mezzi paccheri alla pescatora

Secondi Piatti
agnello al forno o alla brace
con patate al forno e funghi trifolati
pescato del giorno con insalata mista

Dolce
tris di dolci pasquali

Frutta
ventaglio di frutta
bibite, amari della casa

€30,00

Via Luigi Bozzaotra, 28 - Monticchio
Massa Lubrense (NA)

Tel. 081.8081900 - 333.2725395

email: info@pensionesorrentoofunaro.it

possibilità di scegliere MENU BAMBINI

Carrefour market



Via Sersale, 5
SORRENTO
Tel. 081.8774835



Prodotti per tutte le esigenze:
dagli alimenti freschi e conservati, all'igiene,
ai prodotti per la casa e per i cuccioli della casa.

La risposta ad ogni esigenza con la qualità di Carrefour



Si accettano pagamenti
con Carta di Credito,
Bancomat e American Express

Si accettano per intero
tutti i Buoni Pasto

Convenzione
con il Parcheggio Stinga





CENTRO, ATTREZZATA ANCHE PER GASTRONOMIA. MINIMO INVESTIMENTO. TRATTATIVA RISERVATA.
Tel. 08119518642 - 3388679652

Vendesi Ristorante "O' Funaro". Zona: Via Luigi Bozzaotra 28, Monticchio, Massa Lubrense.
Tel. 0818081900 - 3332725395

Corsi

Comandante con esperienza trentennale a comando di navi e nel settore OFF - SHORE impartisce lezioni, materie nautiche, inglese tecnico, patentini e patente nautiche e preparazioni per colloqui per società petrolifere.

Tel. 3487727043 - 3342727994 - 08188088718

Laureata in Lingue con esperienza effettua traduzioni spagnolo e inglese.
Tel. 3337105144

Insegnante abilitata impartisce lezioni private di diritto, economia, lingue e materie letterarie a studenti del triennio superiore, tutte le materie a studenti del biennio superiore e della scuola media. Prezzi anticrisi. Piano di Sorrento.
Tel. 3476172090

Laureata magistrale in matematica offre ripetizioni di matematica fisica, scienze e chimica. Preparazione esami universitari.
Tel. 3398790331

Studente Universitario in Informatica con

diploma di Ragioniere Programmatore esegue lezioni in Economia Aziendale e Politica lezioni di Programmazione in C e C++, HTML, SQL, lezioni singole o di gruppo. PREZZO SUPER RISPARMIO.
Tel. 3398789665

Piano di Sorrento, laureata in Economia e Commercio impartisce lezioni private di matematica, diritto ed economia a studenti delle scuole superiori e di tutte le materie a studenti di scuola media ed elementare.
Tel. 3336465947

Electronica



Console Pioneer ddj ergo più borsa-zaino e cuffie prezzo € 250,00 tutto come nuovo.
Tel. 3351750059

Vendo radio citofono wireless marca Com Boy con funzione apri porta fino a 50m, nuovo (made in Germany), € 150,00.
Tel. 3473996735

Motori

Compro auto sportiva Inglese, anche con difficoltà di immatricolazione e priva di targhe, ma marciante ed a basso prezzo.
Tel. 3494721600



Vendo Ford Fusion 1.4 TDCI Plus anno 2009, km 95000, uniproprietario, pluriaccessoriata, aria condizionata, radio CD con comandi al volante, ottime condizioni, vernice metallizzata, ampio bagagliaio e grande spazio di carico interno, sedile passeggero anteriore completamente reclinabile, bollo auto pagato fino a maggio 2016, barre portatutto, € 5.800,00. Disponibile per visione e prova su strada in Penisola Sorrentina e zone limitrofe.
Tel. 3396936913

Vendesi causa inutilizzo FIAT 500 bianca in buono stato, pneumatici nuovi, batteria nuova, recentemente revisionata, freni efficienti, buono il motore. Ottima per i neo-patentati o per chi vuole muoversi agevolmente in paese. Prezzo 500€ escluso passaggio di proprietà.
Tel. 3334509249



VIA RONCATO, 9/11
TERMINI
MASSA LUBRENSE

TEL. 081 8081989



PER I TUOI ANNUNCI GRATUITI:
email: annunci@leggimigratis.it
Tel. 081/19915355 sms 380.3067686

vetrina annunci

Vendo Yamaha 4YP 1294 cc. ottime condizioni visibile in Sant'Agnello, Prezzo € 5.000,00. Tel. 3343163810



Vendo Barca Airon Marine 277 sport, 7,50mt con due motori Mercruiser da 145hp messi a nuovo nel 2014. Anno di immatricolazione 2002, tappezzeria nuova (anno 2014), tendalino, ecoscandaglio, GPS, VHF, verricello elettrico, 2 pompe di sentina, autoradio Bose 2015, pedana di poppa in teak con scaletta. Tutto tenuto maniacalmente. Barca visionabile in cantiere a secco. Tel. 3201528212



Vendo in Penisola Sorrentina semicabinato in vetroresina, lunghezza 6,20, lunghezza scafo 4,90, larghezza max 2,33, omologato RINA 6 persone, dotazioni di sicurezza, cabina 2 posti, GPS portatile, ecoscandaglio, tendalino sezionabile, cuciniera come nuova, fanali di via, ancora, doccetta a poppa, commutatore stacca batterie, manuale del proprietario imbarcazione, motore FB Yamaha 100. € 8.000,00 trattabili. Tel. 3403984270

Compro vecchia auto Dutton Phaeton Inglese in vetroresina, anche con targa Inglese, purché a buon prezzo. Tel. 33363534471

Lavoro

Esperta badante con corsi cerca impiego, massima serietà. Tel. 3667316628

Donna seria ed affidabile cerca lavoro come badante giorno e notte zona penisola Sorrentina disponibilità immediata. Solo persone serie non perdetempo. Tel. 3206470631

Persona seria e lavoratrice con referenze cerca, causa umidità, bilocale in affitto a Piano di Sorrento. Massimo € 400,00 mensili. No cauzioni. No agenzie. Tel. 3319462404

Seria e referenziata cerca lavoro part-time, tre volte a settimana come collaboratrice domestica o altri lavori di pulizia. Tel. 3341921317

Ragazzo serio cerca qualsiasi lavoro in Vico Equense e dintorni. Tel. 3315356805

Cerco lavoro come collaboratrice domestica massima serietà. Tel. 3313591258

Si eseguono riparazioni termoidrauliche condizionamenti e gas, intervento entro 3 ore dalla chiamata. Tel. 3393554027

Ragazza 24enne automunita cerca lavoro come baby-sitter disponibilità solo al mattino da Vico Equense a Sorrento. Tel. 3394976741

Sono disponibile, seria, cerco lavoro come la pulizia, stirare, albergo, bar, ristorante come cameriera, ho esperienza 10 anni. Tel. 3281592468

Donna seria ed affidabile cerca lavoro come badante pomeriggio e/o notte, come babysitter o pulizie, zona penisola Sorrentina; disponibilità immediata. Solo persone serie interessate alla richiesta di lavoro e non perdetempo. Tel. 3383485737

Cerco lavoro per pulizie. Tel. 3343229728

Realizzo lavori a uncinetto. Tel. 3895314926

Cerco urgentemente lavoro come collaboratrice domestica o badante di giorno. No perdetempo e no anonimi. Tel. 3319283935

Cerco lavoro come badante (uomo), volantinaggio, o qualsiasi lavoro di manovalanza. Si garantisce massima serietà. Tel. 3393595436

Azienda cerca addetta a lavori di segreteria da inserire nel proprio organico. Preferibile diplomata Amministrazione e Finanza (ex Ragioneria/Tecnico Commerciale) o titolo superiore. Inviare il proprio curriculum a lavoro@4bit.it

Cerco lavoro come collaboratrice domestica, massima esperienza e affidabilità. Tel. 3420599825

Signora italiana, cerca lavoro come assistenza anziani, molto socevole, con esperienza. Notte e giorno da Sorrento a C/mare di stabia. Tel. 3664917426

RIPARAZIONI DOMESTICHE: effettuo riparazioni e manutenzioni domestiche di guasti elettrici, idraulici, riparazioni falegnameria, montaggio mobili, pittura, piccoli lavori muratura e aggiusti di varia natura. Pronto intervento per Castellammare, Gragnano, comuni limitrofi e Penisola Sorrentina. Tel. 3664679600

Persona seria e referenziata cerca lavoro part-time tre volte a settimana come collaboratrice domestica o altri lavori di pulizia. Tel. 3341921317



Ricostruzione unghie in gel, colata, refill colata, smalto semipermanente. Tel. 3339626312

Laureata in Lingue con esperienza effettua traduzioni spagnolo e inglese. Tel. 3337105144

Crisi? Stanchi di elemosinare un'occupazione? Si ricerca per la zona di Sorrento e limitrofe n. 5 persone, varie mansioni (astenersi perdetempo, chiamare se veramente disposti a lavorare). Part - time € 600,00 e full - time € 1.300,00. Tel. 3347657425

Startup operante nel settore pubblicitario con sede in Sorrento, ricerca grafica con esperienza in web design e piccole animazioni video/spot, padronanza del pacchetto Adobe Premiere o similare. Anche prima esperienza. Inviare CV completo di foto a: cvdigitale@gmail.com

Privato cerca gruppi sportivi per eventuale collaborazione aziendale a livello sponsorizzazioni. Chiamare Igor dalle 10 alle 12 o dalle 14 alle 18. Tel. 328/4629500

Cerco lavoro part time come contabile o segreteria in Massa Lubrense, esperienza di 8 anni presso studi di professionisti e buon utilizzo team system. Tel. 3391815871

Cerco istruttori - istruttrici fitness e PILATES per nuovo progetto nelle palestre. Chiamare dalle 10 alle 12 o dalle 14 alle 18. Tel. 3284629500

Ragazza ventiduenne cerca lavoro come compagna a signore sia mattina che pomeriggio (esclusivamente donne e non per la notte se non occasionalmente) non allettate, per aiuto in casa, commissioni. come baby sitter (anche per piccolissimi) come stagista/commessa ecc. Sono diplomata al liceo socio psico pedagogico, abito a Piano di Sorrento. Non automunita. Sono seria ed affidabile, ho davvero bisogno di lavorare. Astenersi perdetempo o persone con secondo fini (cerco lavoro niente altro). Tel. 3341221551

Cerco estetista disponibile da subito, full time dal martedì al sabato per negozio sito in Massa Lubrense. Possibilità di carriera. Tel. 3384867953

Parrucchiera-makeup artist-visagista con vasta esperienza nel settore, offresi per pieghe, colori, meches, shatush, tagli, hair extension, acconciature sposa, trattamenti curativi del



Gli altri lo DICONO...

...noi lo FACCIAMO!

**Pane con lievito madre,
casatielli, rustici, pastiere
e altre novità pasquali**

**Pane con farina italiana
selezionata macinata a pietra
del Senatore Cappelli**

Trovi anche pane al...

**Carbone Vegetale, Altamura,
Soia, Farro, Segale, Multicereali**

Corso Italia, 86 - Meta (NA)
Te. 081.8786260 - Cell. 3333036419



Pizzeria - Rosticceria - Gastronomia

VIA RIPA DI CASSANO, 8/10
PIANO DI SORRENTO
TEL. 081.8786503

BRACCIO di FERRO



- PIZZA A PRANZO
- SPECIALITÀ PIZZA
MESSICANA
- A PRANZO PIZZA,
PRIMI E SECONDI PIATTI
- CONSEGNA A DOMICILIO



GIOVEDÌ E VENERDÌ PIZZA INTEGRALE

PESCHERIA ASSUNTA II

VASTO ASSORTIMENTO
di prodotti ittici freschi
e congelati solo di prima qualità



Prodotti marinati
(spada, alici, salmone, gamberetti)

Corso Italia, 100/104 - Meta
Tel. 081.8787301

Via Sev. Caputo 8/H - Monticchio
Tel. 081.5330276



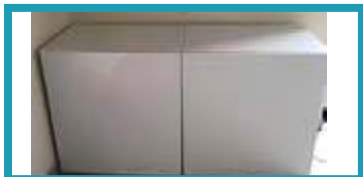
capello come ricostruzione a cheratina. Servizi makeup come trucco base, trucco sposa, trucco fotografico, correttivo. Servizi estetici del viso quali baffetto e sopracciglia. Disponibile anche nei giorni festivi e la domenica. Tel. 3349915699

Varie



Tavolo porta pc con cassetto come in foto un po' graffiata ma resistente al prezzo di € 45,00. Tel. 3386449072

Termocucina modello Diana Olimpia Splendi color cappuccino, nuova, prezzo affare € 2.200,00. Tel. 0815322429



Mobilietti componibili bianco laccato si possono anche appendere a soli € 25,00 a porta! Tel. 3386449072

Vendesi servizi d'argento così formato: 83 pz servizio da pranzo; 14 pz servizio da dolce; 11 pz servizio caffè. Totale di 108 pezzi. Tel. 3485801196

Cercasi persone disposte a preparare portachiavi richiesti nel loro domicilio ricevere informazioni iniziali solo scrivendo a: Post Office Box 38 84014 Nocera Inferiore.

Cucina con forno in acciaio 2004, marca Iofra, buone condizioni. Vendesi al prezzo speciale di € 150,00. Piano di Sorrento. Tel. 3392918046

Vendo, causa trasloco, divano in pelle con penisola a destra (No letto) misure 270 x 160 cm). Divani & Divani By Natuzzi. Ottima qualità. € 1.000,00. Tel. 3478109281



Completo di applique da bagno/cameretta, uno soffitto e l'altro a parete, in vero murano, sfumature celeste chiaro asolui € 100,000 molto belle. Tel. 3386449072

Vendo, causa trasloco, frigorifero da incasso Rex Electrolux (58 x 54 x 156 cm). € 130,00. Tel. 3478109281



Vendo 2 sedie in legno di noce a soli € 25,00 l'una. Zona Colli Piano di Sorrento Tel. 3386449072



Cassettiera in pino con guide, fatta su misura dal falegname da riprendere la vernice! Tel. 3386449072

Vendo 4 cappotti femminili taglia 42/44: uno in pelliccia di visone, uno in pelliccia di volpe, uno rosso con collo di pelliccia, e uno nero d'alta sartoria. Tel. 3485801196

Vendesi acquario piccolo misura 50x30 cm,

ideale per pesci rossi o tropicali. Prezzo € 60,00. Tel. 0815322429



Sedie savonarola con cuscino originale, a € 150,00 l'una le darei x € 250,00 in 2. Tel. 3386449072



Coppia di estintori ancora in pressione! Tel. 3386449072



Mobilietti da bagno con mensole come in foto € 50,00 l'uno misure 1.83x31 profondità 33. Tel. 3386449072

Cedesi attività avviata, "pizzeria da asporto" con forno a legna. località Sant'Agata sui due Golfi. Tel. 3420912850-0815321073

Vendesi arredamento completo per studio, colore noce, composto da: scrivania, libreria, mobile basso, 4 sedie da studio di colore nero.

4 Bit

Vendita e Assistenza Pc & Smartphone

Corso Italia, 317 - Piano di Sorrento (NA)
Tel. 081.534.2135 - 081.191.71216

DR. PHONE
ASSISTENZA TELEFONIA, TABLET & APP

VETRO ROTTO?

NON DISPERARE!
TE LO RIPARIAMO NOI!

SOSTITUZIONE DISPLAY, VETRO E VARIE COMPONENTISTICHE
TABLET E SMARTPHONE



vetrina annunci



idroteck
DI FRANCESCO S. RUGGIERO

**IMPIANTI IDRICO-SANITARI
RISCALDAMENTO E CONDIZIONAMENTO**

Tel. 339 7788387
email info@idrotecksorrento.com
www.idrotecksorrento.com

new vetrina annunci

**Pubblica anche
le foto dei tuoi annunci**
email: annunci@leggimigratis.it
o whatsapp 380.3067686

Visionabile smontato, zona C.Mare di Stabia.
Prezzo interessante. Tel. 3393885637

Vendesi bici atala modello toxic. in buono
stato. Prezzo € 50,00. Tel. 3393885637



Cressi eyes evolution nuova.
Prezzo € 20,00. Tel. 3286592888

Bel tavolo quadrato in ferro lavorato a mano a
tortiglioni cm.80 X 80, con piano in vetro, vendo
€ 500,00. Tel. 3336934881

Lettino in robusta plastica bianca per terrazzo,
munito di due grosse ruote e di schienale
regolabile, vendo € 100,00. Tel. 3336934881

Cercasi fazzoletto di terra fronte strada in affitto
tra Piano di Sorrento e Massa Lubrense.
Tel. 3395201130



Lavello a incasso a una vasca nuovo mai usato
completo di fontana con sifone e flessibili
misura 70x 50. Tel. 3386449072



Brace in ferro con maioliche, misura 45x45,
nuova trasportabile e provvista di griglia,

paletta e pinze. Prezzo € 120,00.
Tel. 3286427799

Serie guarnizioni per la testata del motore
Austin Princess o Sherpa dal 78 all' 86 vendo
€. 80,00. Tel. 3494721600



Tavolino intarsiato di Sorrento, apribile come
in foto, affare prezzo € 65,00. Tel. 3386449072

Vendo vasca idromassaggio modello Titan
come nuova causa inutilizzo € 100,00.
Tel. 3476361688



Vendo sistema modulare Peg Perego Trio pliko
Switch Modular Sistem Tri-Fix colore rosso
corallo/beige. Completo di: navetta (provvisto
di materassino, utilizzabile anche a casa come
piccolo nido grazie ai piedini o come dondolo,
con maniglione per il trasporto), seggiolino
auto Primo Viaggio tri-fix (max 13 kg, completo
di regolazione e riduttore poggiatesta) e
seggiolino-Pliko Switch utilizzabile sia fronte
mamma che fronte strada (completo di
parapioggia con zip e copertina imbottita
copri-gambe). Ottime condizioni, utilizzato per
pochi mesi e solo per un bambino. In regalo
borsa per il cambio. Prezzo interessante.
Tel. 3894805773

Poltrona relax con alzata elettrica e discesa
con massaggi come nuova mai usata. Prezzo
da concordare. Tel. 3930118442



Pastiera Napoletana fatta con soli ingredienti

naturali: fragrante pasta frolla profumata agli
agrumi e farcita di ricotta e canditi.Su prenot.
Prezzo € 16,00 al kg. Tel. 3286427799

Vendo letto elettrico per anziani.
Tel. 0818088782



Giubbotto nuovo uomo SLAM misure XXXL a
soli € 35,00. Tel. 3386449072

Cerco in regalo vestiti bimba estivi 24/36 mesi.
Tel. 3317704929



Brace in ferro nuova con maioliche,
misura 70 x50 ,aperta 140. Provvista di
pinze,paletta,griglia in acciaio. Trasportabile.
Prezzo € 150,00. Tel. 3286427799



Realizzo bomboniere per nascita, compleanni,
battesimi. Prezzi convenienti.
Tel. 3336618723

Quattro gomme Michelin da 15 - 185 e 205 per
55 seminuove, vendo €. 100,00.
Tel. 3494721600

Collezione di canzoni eseguite da Enrico
Caruso su cassette, in cofanetto, vendo.
Tel. 3494721600



Piazza della Repubblica, 31 - Piano di Sorrento
Tel. 081.192.420.96 - FaceBook: Mamilù Café

Buona PASQUA!



Bowling
S o r r e n t o



il BOWLING dei
Campioni d'Italia
2014

GIOCHI, TI DIVERTI E VINCI
un pallone di cuoio da calcio

**Birillo
Banana**

Se fai strike quando il
birillo banana esce in
posizione 1 vinci un
bellissimo pallone
da calcio di cuoio



Via S. Antonio, 8 - SORRENTO - Tel. 3338729628

 [bowlingssorrento](https://www.facebook.com/bowlingssorrento) - bowlingssorrento@alice.it



Per Mini storica vendo due supporti in gomma a forma di cupole, per ammortizzatori anteriori e perni a sfera. Prezzo € 250,00. Tel. 3494721600



Elastici in linea S45 nuovi mai usati, prezzo € 18,00. Tel. 3286592888

Chitarra acustica bicolore nera e legno chiaro, ottimo stato, vendo € 120,00. Tel. 3336934881

Vendo kayak exo joker, ideale sia per discese in fiume che per divertirsi in mare. Il kayak è in ottime condizioni (usato solo in mare). Lo vendo completo di schienale regolabile, galleggianti interni e paraspruzzi pari al nuovo. Lunghezza 207 cm, larghezza 62 cm, peso 15 kg. Prezzo € 290,00 trattabili. No perditempo. Per qualsiasi info non esitate a contattarmi. Tel. 3342531934

Vendo quadro in argento radica e nero, raffigurante un paesaggio, 90x70, € 40,00. Tel. 3396630116

Affarone: vendesi tela del maestro Luigi Stringa, 1m x 1m del periodo inizio anni '60.

Trattativa privata. Tel. 3313630817



Collezione dischi in vinile, I Tesori Della Musica Classica, editore Curcio, 100 LP raccolti in 10 custodie, più 4 volumi Enciclopedia Della Musica Classica. Tutto in perfette condizioni, come nuovi. Prezzo € 100,00. Piano di Sorrento. Tel. 3495838213

Vendo quadro Bettarini, vecchia maniera anno 1969 raffigurante veduta di Sorrento, misure 100x150. Affarone € 5.000,00. Tel. 3333794830

Vendo quadro Bettarini paesaggio innevato, misure 100x70, anno 1975. Prezzo affare € 2.000,00. Tel. 3333794830

Vendo quadro Asturi 50x70 raffigurante una mareggiata. Prezzo affare € 3.000,00. Tel. 3333794830

Vendo quadri vari artisti: Domenica Fiorentino, Filosa, Bettarini, Di Lieto e altri meno noti, inoltre vendo stampe con vari soggetti. Tel. 3333794830



VENDESI SERBATOIO VERTICALE lt 500 ACCIAIO INOX € 150,00. Tel. 3383528926



Vendo lettino Ikea per bambina/o di colore bianco con sponda per evitare che il piccolo cada dal letto. Base a doghe di legno per una buona aerazione. Misure 70x160 cm. Munito di materasso pulito con fodera con cerniera per lavarlo in lavatrice. Tutto in ottimo stato. Vendesi completo a prezzo interessante € 50,00. Visibile in penisola sorrentina. Tel. 3805171932



1984 - 2014

... al servizio dei giovani

ENAP

SCUOLA



Certifica le tue competenze e aggiungi valore al tuo Curriculum Vitae

✓ **Certificazioni lingua Inglese**
ESOL di AIM Awards/Anglia
livelli: A1-A2-B1-B2-C1-C2

✓ **CORSO PRIMO SOCCORSO**
BLS - BLS D

✓ **CORSI AUTORIZZATI**
REGIONE CAMPANIA
art. 14 legge 845/78
O.S.S. - R.E.C. - R.A.C. - etc.

✓ **Certificazioni TABLET**

✓ **Certificazioni L.I.M.**

✓ **ei-pass**
7 Moduli

Titoli valutabili nei concorsi pubblici

Castellammare di Stabia: Via Simmaco, 1 - ☎ 081.872.70.48 - 081.870.58.40

Torre del Greco: Via Marconi, 27 - ☎ 081.881.46.75 - www.enapscuola.com

RECUPERO ANNI: RAGIONERIA - GEOMETRA - ALBERGHIERO - TECNICO - MECCANICO

BICIMANIA

EVERYTHING FOR YOUR BIKE

CORSO ITALIA, 339
PIANO DI SORRENTO
TEL. 081.8786206



www.bicimania.net

Vendita e Riparazione

*La bici
adatta al
supereroe
che c'è
in TE!*



BICIMAN

il tuo supereroe di fiducia



ASSISTENZA AUTORIZZATA MOTORI E BIKE



BOSCH