

www.leggimigratis.it **LEGGIMI** Gratis.it

**TUTTO
PER
L'ENERGIA**

- Bombole GPL
- Pellet
- Accessori stufe
- Accessori GPL



**STINGA
ENERGY**

Cell. 348 059 6906 - Tel. 081 181 070 83 - stingaenergyrl@gmail.com

Energy
Energie
ultragas
OLIMPIA
GAS

- Stufe pellet/legno/gpl
- Caldaie pellet/legno/gpl
- Condizionatori
- Impianti solari
- Barbecue pellet/carboni/gpl

PUNTO V
**LAMIN
IDRO**
MADE IN ITALY



**STINGA
ENERGY**

TUTTO PER L'ENERGIA

Via Caputo, 3/G - Monticchio
Massa Lubrense (Na)
Tel. 081 181 07083
Cell. 348 0596906



Seguici su



À GAPE

CUCINA CASERECCIA

Speciale
San Valentino
prenota il tuo tavolo



SPECIAL GUEST
**GIOVANNI
IACCARINO**
live show

Via Fonte Canale, 3/5 - Sant'Agata sui due Golfi (NA)
Info&Prenotazioni Cell. 3426209491 - 3387887151

R & M

IL VERO KEBAB E NON SOLO...

NOVITÀ

Panino con
porchetta



vieni a ritirare la tua FIDELITY CARD



Consegna a domicilio



Chiuso il lunedì

Via degli Aranci, 9 - SORRENTO (nei pressi dell'ospedale)
Cell. 331 89 52 324 (Reza e Max)



PROMO

San Valentino



ALLENIAMOCI

2 ABBONAMENTI MENSILI
OPEN
PISCINA + PALESTRA
€ 50 + € 50

100 buoni motivi per
allenarsi insieme



Ed in più in regalo per voi la nostra
SPA PRIVILEGE CARD per approfittare
di ulteriori vantaggi pensati per voi

ULYSSE
Wellness Experience





SORRENTO Via del Mare, 22 (Na)

Info 081 807 35 81 - www.ulyssesorrento.com

facebook: [www.fb.com/ulysseswellnessclub](https://www.facebook.com/ulysseswellnessclub)



Tonno & Campari

BY GOCCE

*Il posto giusto
per i tuoi
importanti*

www.tonnoecampari.com

GOCCE
Vino di Mare e Smeraldo
Chapels

GOCCE
Vino di Mare e Smeraldo
Pacific

GOCCE
Vino di Mare e Smeraldo

GOCCE
& CAPRI
life style

Gocce di Capri
Vino di Mare e Smeraldo



*insto
i momenti
tanti!*

Comunioni

Cerimonie

Banchetti

Compleanni

Eventi Privati

Prenota ora
un'esperienza unica



081 8081032

GOCCE DI CAPRI Via delle Tore, 7 - Massa Lubrense (Na)

**SPECIAL
SWEET
TASTE.**

**JUST
DRINK
IT.**



**CAFIERO
CAFÈ**



**Caffetteria
Cornetti
Dolce e Salato
Spirits
Tabaccheria
Sala Giochi**



**Sala esterna climatizzata
Diretta Partite**



Piazza della Repubblica 49/55 Piano di Sorrento (Na)
Tel. 0818436180 - 0818435375

www.cafierocafè.it



Sai perché?

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



Perché
in Inghilterra
si guida
a sinistra?



Perché
la puntina
da disegno in
napoletano
si chiama
"punessa"?



Perché
le costruzioni
romane durano
più di quelle
moderne?

Nell'antichità grandi civiltà come Egizi, Antichi Greci, Romani usavano tenere la sinistra perché la maggioranza delle persone era destrimano e tenendo la sinistra era più facile sguainare la spade per difendersi, salire a cavallo o camminarci accanto. Questa consuetudine si rafforzò nel Medioevo quando papa Bonifacio VIII invitò i pellegrini a tenersi sul lato sinistro della strada, confermando un'abitudine già diffusa e che si è mantenuta in Europa fino alla fine del Settecento, quando Robespierre, durante la rivoluzione francese, ordinò ai cittadini di circolare a destra, in segno di sfida alla Chiesa cattolica. Anche Napoleone, alcuni anni dopo, esportò questa usanza nei Paesi occupati dalle sue armate, forse in opposizione all'abitudine vigente nel Regno Unito che invece rimase sempre estranea al cambiamento. La prima norma scritta conosciuta che impose il traffico a sinistra nel Regno Unito risale al 1756 e riguardava il London Bridge; successivamente la regola si diffuse anche nelle colonie dell'Impero Britannico. Oggi in Europa si guida a sinistra solo in Inghilterra, Irlanda e Malta.

Questo termine ha fatto la sua prima comparsa nel 1956 nel Dizionario dialettale napoletano che la identifica come: "sostantivo femminile col significato di puntina da disegno". Nell'edizione del 1968 si fa risalire l'etimologia della parola al vocabolo francese "punaise", che vuole dire cimice. L'associazione è dettata dal gesto che si fa per utilizzare la puntina, che viene schiacciata proprio come una cimice per essere conficcata nel legno. L'attribuzione di questo nome alla puntina da disegno è fatta per una sorta di estensione analogica. Il piccolo chiodo dalla testa piatta e tondeggiante ricorda proprio la forma dell'animale. Nel capoluogo partenopeo poi si sarebbe verificato l'adattamento da "punaise" a "punessa". Dal 1956 ad oggi "punessa" sopravvive nel dialetto napoletano come parte della nostra tradizione e del bagaglio storico-culturale napoletano.

A distanza di duemila anni molte infrastrutture costruite dai romani sono ancora in piedi. Cosa le rende tanto durature? Il segreto è nella preparazione del cemento utilizzato dai romani: un mix di cenere vulcanica, calce (ossido di calcio), acqua di mare e grumi di roccia vulcanica in proporzioni precise. Elementi semplici, ma opportunamente amalgamati che andavano a formare un calcestruzzo che con il passare del tempo diventava sempre più resistente. La moderna ricerca scientifica ha permesso di capire che la forza di quel calcestruzzo deriva dalla reazione dell'acqua di mare con il materiale vulcanico, che dà origine a nuovi minerali che lo rinforzano. Il calcestruzzo moderno non ha le stesse caratteristiche e ritornare al calcestruzzo romano non è possibile, almeno per il momento, perché non si è ancora scoperta la ricetta originale con le "dosi" precise da miscelare. Si spera che con il tempo gli studiosi riescano a comprendere quali siano le proporzioni giuste dei vari elementi da miscelare per ottenere un calcestruzzo con le stesse caratteristiche di quello romano.



SCOPRIAMO IL RUOLO — DELL'OSTETRICA: INTERVISTA A — MARIA ROSARIA ZARRELLA

Aspettare un bambino è il momento probabilmente più straordinario della vita di una persona, denso di magia, incertezza, attesa, trepidazione, trasformazioni, speranze, sogni, dubbi, paure, entusiasmo, come mai in nessun'altra epoca dell'esistenza può accadere. Si è consapevoli che si sta giocando la partita più importante della propria vita, e pertanto c'è bisogno dell'aiuto delle persone giuste. **Gli specialisti della donna in attesa sono il ginecologo e l'ostetrica.** Quest'ultima figura, che ha origine antichissime, identificandosi anticamente nel ruolo della "levatrice", è poco conosciuta e utilizzata in Italia, ma in realtà rappresenta una preziosa professionista che si forma attraverso un rigoroso percorso di studi dedicato e svolge funzioni che sono molto più estese e complesse che non l'assistenza durante il parto: **è l'alleata della salute genitale femminile dalla pubertà alla menopausa.** Lo scopriremo in questa intervista ad una giovane e appassionata professionista di Massa Lubrense, Maria Rosaria Zarrella, per tutti "l'ostetrica Mary".

Maria Rosaria, di quale momento della vita di una donna si occupa l'ostetrica? Quali sono esattamente le vostre mansioni e compiti?

L'ostetrica è la professionista sanitaria che si occupa del benessere e della fisiologia dell'evoluzione della donna dal menarca alla menopausa. Può lavorare sia in regime di libera professionista che in un contesto pubblico, in autonomia nel campo della fisiologia ma nel momento in cui ravvisa segnali di deviazione da quest'ultima è tenuta a richiedere prontamente la consulenza di un medico specializzato. L'ostetrica è una figura fondamentale in molti

Vuoi guadagnare dalla tua casa?
trasformala in un B&B
o in una casa vacanza



Tre dy .it

Rilassati

Via C. Colombo, 106 - Meta di Sorrento (Na)



081 5321145 - 081 5341600



info@tredy.com

www.tredy.it



Proteggi il tuo oggi
e il tuo domani!

giardullo 
agenti assicurativi dal 1972

Auto - Casa - Lavoro - Previdenza
soluzioni personalizzate per ogni esigenza

SORRENTO Corso Italia 220 (1° Piano) - Tel. 081 878 4216

PIANO DI SORRENTO P.zza della Repubblica, 35/bis - Tel. 081 532 2899

ambiti, non solo la gravidanza, il parto ed il puerperio, come siamo soliti pensare. **Ella si può occupare tramite corsi di formazione specifici post-laurea anche di altre tematiche interconnesse tra loro, al cui centro c'è sempre la donna: ciclo mestruale, pavimento pelvico, sessualità, contraccezione, prevenzione della sfera genitale, per citarne alcune.**

Qual è il rapporto tra ostetrica e ginecologo nell'assistenza alla donna durante la gravidanza, travaglio e parto?

L'ostetrica è la professionista della fisiologia e il ginecologo/a è il professionista medico della patologia. Sono due figure distinte la cui cooperazione è imprescindibile. Ma per rispondere a questa domanda vorrei invitarvi a leggere questa riflessione fatta da Verena Schmid nell'editoriale n° 88 del D&D (il giornale delle ostetriche): **"Effettivamente, chi controlla la gravidanza e il parto? Nessuno, se non mamma e bambino.** Gravidanza e parto sono eventi incontrollabili, guidati dal nostro cervello vegetativo, indipendente dalla volontà, e seguono un loro progetto a noi sconosciuto che si rivela solo nel tempo". Questa realtà, di cui siamo tutti consapevoli (alcuni più altri meno), crea un senso di impotenza in noi operatori intorno alla nascita e la maternità. Il bambino nasce con un progetto di vita, sa come crescere e la mamma è piena di lui. La mamma può percepire nella sua profondità come sta il bambino, e può uscire dal suo senso di impotenza proprio grazie al legame col figlio. Ascoltando il proprio corpo e il proprio bambino. Anche **gli operatori possono uscire dal loro senso di impotenza: mettendo al centro la donna, ascoltandola, creando un campo favorevole e protetto intorno a lei, sostenendola affinché scopra le sue innate risorse interiori.** Noi operatori dobbiamo essere consapevoli di avere il compito di sorvegliare (meglio se in punta di piedi) che tutto vada nel migliore dei modi e intervenire solo quando è necessario. Fare di più non vuol dire fare meglio.

Dopo il parto, il vostro ruolo si esaurisce o continuate ad assistere la donna e il bambino anche nelle epoche successive?

Studi scientifici sostengono l'efficacia della continuità assistenziale dell'ostetrica dalla gravidanza al puerperio. **Quando nasce un bambino nasce anche una mamma,** che più che mai può avere la necessità del supporto di una figura sanitaria di cui si fida per-

ché già la conosce. **L'ostetrica promuove e sostiene l'allattamento al seno e tutte le pratiche chiamate di "alto contatto".** Di fronte a situazioni nuove, in contesti in cui magari si sentono mille opinioni diverse, è facile per una neomamma demoralizzarsi e scegliere la via più "comoda" - quale l'allattamento artificiale - e può essere invece di grande ausilio avere una figura che si cala nella realtà quotidiana e con la quale poter parlare apertamente, che dimostra che volendo nella maggior parte dei casi quelli che sembrano ostacoli insormontabili sono situazioni transitorie e risolvibili, forse fastidiose ma difficilmente serie.

Il vostro lavoro implica anche molta attenzione agli aspetti psicologici, oltre alle mansioni operative, dato che la donna affronta in gravidanza e dopo il periodo più delicato e importante della sua vita, vero?

L'aspetto psicologico è fondamentale. L'essere umano è meravigliosamente complesso. Molto d'aiuto può essere l'ottica PNEI (psico-neuro-endocrinologia) che descrive la salute come un evento dinamico, dato **dall'interazione continua e l'equilibrio tra psiche, sistema ormonale e sistema vegetativo.** Assistere la donna nella sua globalità e ciclicità è importantissimo.

Come si diventa ostetrica? Raccontaci un po' la tua storia, come hai deciso di diventare ostetrica e poi qual è stato il tuo percorso di formazione.

È bello dire che ostetrica non si diventa ma ci si nasce! Non è un semplice lavoro. Io non faccio l'ostetrica, io sono ostetrica. Per diventare ostetrica in Italia è necessario superare innanzitutto **un esame di ammissione, in quanto è una facoltà a numero chiuso.** Una volta entrata, c'è una **alternanza tra lezioni e tirocinio pratico.** Vidi il mio primo parto il primo giorno di tirocinio, lo ricordo benissimo. La mamma fu bravissima, era al suo secondo parto, fu un travaglio breve, ci permise di rimanere anche se non avremmo potuto, e nacque una bellissima bambina, di nome Elena. **Al mio terzo anno ho vinto la borsa di studio Erasmus a Valencia.** È stata un'esperienza fantastica sia dal punto di vista professionale che personale. Il sistema sanitario spagnolo è diverso da quello italiano. Ad esempio la città è divisa in "quartieri" con il proprio "centro di salute" di riferimento, nel quale lavorano le figure professionali sanitarie di base, tra cui l'ostetrica che segue le gravidanze

fisiologiche sin da subito in collaborazione con gli altri professionisti. **Il 16 aprile 2019 ho sostenuto l'Esame di stato che mi ha abilitato alla professione e ho dissertato la mia tesi conquistando un bel 110 e lode.** Mi sono iscritta all'ordine delle ostetriche di Napoli e ho frequentato diversi corsi come quello sull'allattamento e la PNEI delle mestruazioni. Do' una grande importanza all'aggiornamento continuo per offrire un'assistenza sempre più completa. Con l'anno nuovo **mi recherò in Africa a fare una missione di volontariato** che mi darà un'ulteriore lezione di vita e professionale. **A maggio frequenterò un corso per avvicinarmi al mondo della riabilitazione del Pavimento Pelvico.** Insomma, la voglia e la grinta non mi mancano!

Qual è l'aspetto più bello del tuo lavoro di ostetrica?

Essere a contatto con le donne, ascoltare le loro storie, vedere le loro facce interessate quando si parla della meraviglia e le potenzialità del nostro corpo, i papà che si emozionano, l'amore che solo una mamma può provare, riuscire ad aiutarle di fronte agli ostacoli. **La potenza della nascita poi è qualcosa che va oltre l'essere umano, soprattutto se rispettata. Essere testimone di tutto questo è un onore per me.**

Storicamente esistevano la figura della levatrice e della mammana, cos'è rimasto di loro in voi ostetriche moderne?

L'ostetrica di comunità, come quelle di una volta che andavano di casa in casa con la loro borsa, fortunatamente, tornando a essere una realtà. Rispetto alle figure storiche della levatrice e della mammana, **la principale differenza è la conoscenza e le pratiche basate sulle più aggiornate evidenze scientifiche.** Di loro ci rimane il dono della cosiddetta "arte del tocco" e la clinica. Siamo così abituati ad affidarci a

macchinari esterni che abbiamo dimenticato che le mani sono il nostro strumento più valido, associato alla vista ed all'ascolto.

Quali sono i limiti e gli ostacoli che oggi voi ostetriche trovate nell'affermare la vostra professionalità?

E' una domanda cui è difficile rispondere. In altri Paesi del mondo non c'è questa difficoltà a farsi conoscere (in Spagna ad esempio è una professione molto ambita e rispettata). Anche al Nord Italia l'ostetrica di comunità è una figura sempre più presente ed apprezzata. Il problema principale è il retaggio che gli ultimi 50 anni di storia ci hanno lasciato. **Da quando la nascita è stata ospedalizzata, implicitamente si è associato la gravidanza e il parto quasi a una patologia. Le donne hanno iniziato a delegare la propria salute a un terzo che non si è fatto problemi a far loro credere che fosse la strada giusta.** Ma le evidenze scientifiche riguardanti l'ostetricia adesso sono chiare e conosciute in tutto il mondo. Resta ancora un passo da fare: prenderne atto.

Tu hai una pagina Facebook costantemente aggiornata, trovi sia utile utilizzare anche questo canale di comunicazione non accademico?

Sì, assolutamente. Sebbene sia giovane, non sono mai stata una dipendente dal cellulare, ma bisogna adeguarsi per fare un po' di divulgazione corretta. C'è n'è tanto bisogno! Il mio scopo non è raggiungere chissà quale pubblico ma, in coloro che seguono la mia pagina, lasciare tanti "semini" che forse daranno un frutto, far sorgere la curiosità, lasciarsi affascinare dalla potenza del corpo femminile e della natura e creare quindi un po' di sana consapevolezza.

■



f

LEGGIMI *Gratis*

WWW.LEGGIMIGRATIS.IT

PER LA TUA PUBBLICITÀ

☎ 08119171216 ☎ 3803067686

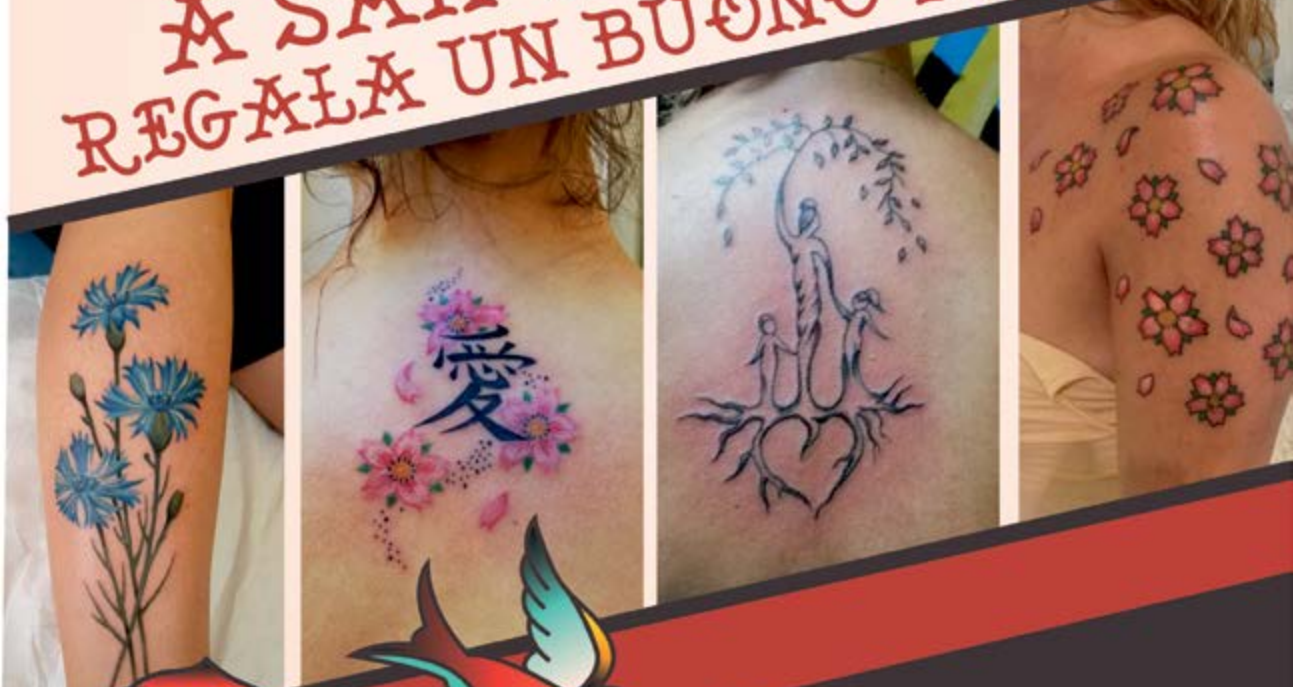


PENSI CHE UN 
DIAMANTE SIA PER SEMPRE
BUGIA!

LO POTRESTI PERDERE 

**UN TATTOO
È PER SEMPRE!**

**A SAN VALENTINO
REGALA UN BUONO TATTOO!**



Via Casa Rosa, 11
Piano di Sorrento (Na)
 Cell. 339 66 22 914
tonynastrotattoo@gmail.com

FOLLOW US



TONY NASTRO



Galleria Mo

TAPPETI PERSIANI



Importazione Diretta - Vendita/Permute -

 Corso Italia, 261 C - Sorrento (NA)

 Tel. 081 87

MOHSEN

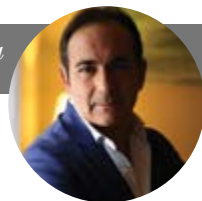


Pagamenti Rateali - Lavaggio & Reastauo

73061 - 338 8957315



www.galleriamohsen.com



Abito Sartoriale o abito su misura? *Quali le differenze?*

Carissimi lettori, prendendo spunto da un appuntamento glamour come la **Mostra Pitti Immagine Uomo di Firenze** che si terrà dal 7 al 10 Gennaio 2020, vi lascio di seguito la specifica definizione per comprendere la **differenza fra abito sartoriale ed abito su misura**.

Un **abito sartoriale** è realizzato integralmente in modo artigianale da un professionista. Spesso si confonde l'abito sartoriale con quello realizzato su misura ma la differenza è davvero notevole, in quanto quest'ultimo è realizzato a partire da cartamodelli industriali adattati alle necessità e misure della persona che indosserà l'abito. Piuttosto che partire da zero, come accade per la creazione di un abito sartoriale, il cliente sceglie tra alcuni modelli d'abito che, in seguito a varie misurazioni, vengono progressivamente adattati alla sua fisicità.

Nel caso di un abito sartoriale il cliente al contrario non deve scegliere tra delle opzioni, ma a seguito dell'incontro col **sarto**, questi **crea un modello totalmente personalizzato che rispecchi in tutto e per tutto le sue aspettative**, dallo stile alla stoffa; per questo motivo la realizzazione di un abito sartoriale richiede molte più prove rispetto ad un abito su misura, poiché **il sarto non si limita a prendere delle misure standard, ma nota anche la postura ed ogni specifica connotazione fisica del cliente**.

L' **Italia rappresenta nel Mondo la capitale della Moda con lo Stile soprafino della sartoria artigianale**, l'evento di Firenze con i suoi innumerevoli espositori leader del settore rappresenta una vetrina internazionale che diventa importante per spunti ed idee anche per il futuro abito dello sposo.

Pietro Aiello Cilento D'Altavilla
è su  **seguici**
www.pietroaiello.com



FIN

NDG
• ATHLETIC TEAM •

NUOTA CON NOI!

Novità! corso assistente
bagnanti **FIN**

per lavorare nei centri alberghieri e lidi turistici
BREVETTO PROFESSIONALE RICONOSCIUTO PER I CONCORSI MILITARI

CI TROVI IN



Corso Italia, 242
presso piscina Camping dei Pini
Piano di Sorrento (NA)
Tel. 081 534 21 28

nuotatoridelgolfvvdg@gmail.com



De Gregorio
System s.r.l.

**ANCHE TU SEI
ALLE PRESE CON
I NUOVI REGISTRATORI
TELEMATICI?**

**RICORDIAMO AI CLIENTI
CHE DAL 01.01.2020
BISOGNA DOTARSI DEL**

REGISTRATORE TELEMATICO

**E CHE È NECESSARIO
AFFRETTARSI
E PRENOTARLO!**

**DE GREGORIO SYSTEM
TI ACCOMPAGNA
NELL'EVOLUZIONE**

CONTATTACI



Via Bagnulo 78/82
Piano di Sorrento (Na)
Tel. 081.8088073, 081.8088972
Fax: 081.8088973
info@degregoriosystem.it



In Italia è permesso il suicidio assistito?

Il suicidio assistito è l'aiuto medico e amministrativo fornito a un soggetto che ha deciso di morire tramite suicidio. Il tema è oggetto di forte dibattito internazionale, sia per questioni di natura religiosa sia per questioni di natura etica. In alcune nazioni, tra le quali il Belgio e la Svizzera, il suicidio assistito è permesso a patto del rispetto di condizioni che variano da ordinamento a ordinamento. Per esempio, in Svizzera la persona che vuole accedere al suicidio assistito deve trovarsi in condizioni di "sofferenza inguaribile", essere adeguatamente informata sulle alternative e capace di intendere e di volere.

In Italia chi agevola l'esecuzione dell'altrui suicidio commette reato, ai sensi e per gli effetti dell'art. 580 del codice penale: chiunque determini altri al suicidio o rafforza l'altrui proposito di suicidio, ovvero ne agevola in qualsiasi modo l'esecuzione, è punito, se il suicidio avviene, con la reclusione da cinque a dodici anni. Tuttavia la Corte Costituzionale, lo scorso 25 settembre, ha espresso un parere rispetto alla illegittimità costituzionale dell'articolo in questione prevedendo una deroga alla sua applicazione (non punibilità).

Secondo la Corte, l'art. 580 c.p., pur redatto dal legislatore del 1930, assolve ancora, alla luce del vigente quadro costituzionale, allo scopo di impedire che persone in difficoltà, le quali decidano di porre in atto gesti estremi, subiscano interferenze di ogni genere.

Nondimeno, vi è il diritto della persona, tutelato dall'art. 32 della Costituzione, di rifiutare il trattamento sanitario, alla base della legge n. 219/2017 (legge sul biotestamento), che riconosce a ogni persona il diritto di rifiutare o interrompere qualsiasi trattamento sanitario anche se da ciò ne possa conseguire la morte.

Pertanto, l'attuale quadro normativo appare contraddittorio, posto che il medico è tenuto a rispettare la



volontà del paziente di rifiutare il trattamento sanitario, anche se indispensabile a mantenerlo in vita, ma per converso non può mettergli a disposizione trattamenti finalizzati a provocarne direttamente la morte. Ne consegue che l'unico modo di cui dispone il malato tenuto in vita artificialmente per lasciarsi morire è quello di rifiutare i trattamenti di sostegno vitale avviandosi, però, a un decesso lento, quindi fonte di una nuova sofferenza. In definitiva, tale divieto limita la libertà di autodeterminazione del malato, poiché gli impedisce di scegliere la terapia finalizzata a ottenere un decesso rapido.

Ed è proprio considerando questi aspetti che la Corte Costituzionale ha chiarito i presupposti della non punibilità dell'aiuto al suicidio. In primo luogo, il **paziente deve essere una persona affetta da una patologia irreversibile e tenuta in vita in modo artificiale attraverso trattamenti di sostegno vitale quali la ventilazione, l'idratazione o l'alimentazione artificiali**. Pur versando in tali condizioni, però, la persona deve essere capace di prendere decisioni libere e consapevoli, previa adeguata informazione su ogni aspetto della

patologia, e tale capacità deve essere accertata nelle forme e con le garanzie previste dalla predetta legge. Ancora, **al paziente deve essere garantita un'appropriate terapia del dolore e l'erogazione di cure palliative** previste dalla legge n. 38/2010, in quanto l'eliminazione della sofferenza potrebbe dissuadere il paziente dal voler morire. **La verifica di tali presupposti deve rimanere affidata soltanto a strutture pubbliche del servizio sanitario**.

In definitiva, l'Italia si sta predisponendo al suicidio assistito ma ci sono ancora incertezze che impongono un intervento legislativo, e ciò in quanto la condotta di aiuto al suicidio è rimasta in via generale penalmente rilevante, con l'eccezione del caso in cui, alle condizioni previste, un medico somministri un trattamento letale al paziente dipendente da cure di sostegno vitale. Tuttavia non vi è nessun obbligo in capo al medico di procedere a tale aiuto, dovere e liceità della condotta che può derivare solamente da una legge specifica. ■

La scuola dei Campioni
... e il sogno Realtà diverrà

**Direttore tecnico
e preparatore fisico:**
Rossana De Martino
Staff tecnico:
Emilia Buonocore
Alessandra Cataldo
Ivana Torelli

CAG
CENTRO ADDESTRAMENTO GIMNASTI
PENISOLA SORRENTINA

CONI

Per info: 338 7026724 - cagpenisolasorrentina@gmail.com

ACQUISTA
una cucina **NOI** ti
REGALIAMO

LUBE
CUCINE

NEW DE IULIO DESIGN
New De Iulio Design Sede operativa: Corso Italia, 283 - 80063 Piano di Sorrento (NA)
Tel.: 0815323499 - E-mail: newdeiuliodesign@libero.it www.deiuliodesign.com

CREO KITCHENS

PROMO #1

FRIGORIFERO + LAVASTOVIGLIE + PIANO COTTURA + FORNO = ~~€5'000,00~~ **€0**

CREO
KITCHENS



NUTRI LA TUA SALUTE



Dott.ssa

SARADAVIDE

BIOLOGA NUTRIZIONISTA



STUDIO DI NUTRIZIONE UMANA

Corso Italia N°. 94
Piano di Sorrento (NA)
Cell. **338 6144864**

saradavide.nutrizionista@gmail.com
Ordine Nazionale dei Biologi
n°. 082771 - sez. A

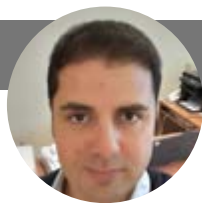


Dr. Domenico Gerardo Lauritano
Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale
riceve per appuntamenti

Specializzato in psicoterapia cognitiva comportamentale
ed ipnosi e psicoterapia Ericksoniana

Esperto in disturbi d'ansia, depressione,
disturbo ossessivo-compulsivo,
dipendenze, disfunzioni sessuali,
disturbi dello sviluppo intellettuale,
disturbi specifici dell'apprendimento,
disturbo da deficit dell'attenzione/iperattività,
disturbo della condotta,
disturbi dell'alimentazione,
disturbi del comportamento alimentare,
disturbi da somatizzazione.

SORRENTO - Piazza Angelina Lauro, 31 (Presso Centro Health Park)
Tel. 339 290 51 68 - 081 1874 4371



Attacchi di PANICO

Durante l'attacco di panico sentimenti di terrore, indotti da pensieri catastrofici, si associano ad intense sensazioni di malessere fisico, quali, ad esempio, palpitazioni, sudorazione, vertigini, difficoltà respiratorie, dolori gastrici, ecc.

Si verifica, solitamente, in persone con una sensibilità e, spesso, capacità cognitive, al di sopra della media, che attraversano periodi stressanti della propria vita.

L'esordio dell'attacco di panico è indotto da pensieri negativi che attivano ansia e sensazioni di malessere, oppure può essere preceduto da sensazioni di disagio fisico, interpretate in modo catastrofico: "sto avendo un infarto", "sto per svenire", "soffoco". La paura, aumenta progressivamente, fino a raggiungere l'apice del panico, per poi decrescere spontaneamente, secondo una curva ad U rovesciata.

Dopo il primo episodio di panico, la persona tende ad avere paura della paura, cioè teme di provare nuovamente le sensazioni terrificanti legate al panico, per cui mette in atto due strategie: controlla ossessivamente il proprio corpo e la propria mente, alla ricerca di segnali di malessere ed evita tutte le possibili situazioni, in cui teme di avere un nuovo attacco.

Paradossalmente, tali strategie aumentano e sostengono lo stato di malessere: il controllo ossessivo genera un logorio mentale, detto rimuginazione, mentre gli evitamenti restringono il raggio d'azione e lo spazio vitale della persona, compromettendone la qualità di vita. Pertanto all'ansia, spesso, si associa la depressione.

Nel trattamento di questo disturbo è fondamentale aiutare la persona a recuperare un rapporto sano con le proprie sensazioni fisiche e ad affrontare, gradualmente, le situazioni temute.



Dr Lauritano Domenico Gerardo
PSICOLOGO PSICOTERAPEUTA
Piazza Angelina Lauro, 31 - Sorrento
Cell. 3392905168

URLO



UOMO

SAN

SAN

SAN

LDI
LDI
LDI

URLO



donna

PROVA LE LENTI BLUEPROTECT

Per ridurre l'affaticamento della vista
a chi utilizza pc, tv, tablet, smartphone



Occhi
stanchi
davanti
al pc?

Vedi al meglio
ogni tuo dispositivo
prendi solo il meglio della luce

Riduci la fatica
del tuo corpo evitando
mal di testa, occhi asciutti
dolori al collo e alle spalle



OTTICA

Ar Giò

SUNGLASSES OUTLET

Via S. Francesco, 26 - **SORRENTO**

Tel. 081 878 17 59



Involtini di sogliola e prosciutto crudo

La sogliola con il suo sapore delicato è un ingrediente versatile in cucina, che si abbina a diversi sapori e aromi, anche ai più decisi. In questa ricetta vi proponiamo degli sfiziosi involtini di sogliola al prosciutto crudo sono aromatizzati con scorza di limone e aneto fresco per **conferire una gradevole nota profumata al piatto**. Gli involtini di sogliola al prosciutto crudo sono un secondo piatto leggero e saporito, **un salvacena perfetto quando si ha poco tempo per cucinare!**

INGREDIENTI

Sogliola 700 g, prosciutto crudo 100 g, aneto 6 g, porri 1, scorza di limone q.b., olio extravergine d'oliva 40 g, pepe rosa in grani q.b., aglio 1 spicchio

PREPARAZIONE

Taglia a metà i filetti di sogliola e adagiali su un tagliere. Sala e insaporisci i filetti con la scorza di limone grattugiata e ciuffetti di aneto. Taglia il prosciutto a fette sottili della misura dei filetti di sogliola e disponili sopra ciascun filetto. Avvolgi il filetto per creare un rotolino. Quindi monda il porro eliminando le estremità e le foglie più esterne, dopo aver tolto il primo strato di foglie prendine una e utilizzatala per ricavare delle striscioline che serviranno per fermare i rotolini. Taglia il porro nel senso della lunghezza in modo da ricavare dei fili sottili da avvolgere intorno all'involantino. Scalda l'olio in padella e fai rosolare l'aglio per pochi minuti, il tempo necessario per insaporire l'olio, estrai l'aglio con una pinza e adagia nella pentola gli involtini. Copri con il coperchio e cuoci per 10 minuti poi aromatizza con pepe rosa in grani e aneto tritato. Gli involtini di sogliola al prosciutto crudo sono pronti per essere portati in tavola, ben caldi!

CONSERVAZIONE

Si consiglia di consumare subito gli involtini di sogliola al prosciutto crudo. Se dovessero avanzare **conservali in frigorifero in un contenitore ermetico per un paio di giorni al massimo**. Puoi congelare gli involtini se hai utilizzato ingredienti freschi non congelati.

CONSIGLIO

Potete sostituire le sogliole con altri filetti come quelli platessa e se non gradisci l'aneto basterà sostituirlo con prezzemolo o menta.





Perché UN DENTE diventa nero?

Spesso l'annerimento di un dente riguarda la presenza di elementi che intaccano la cromia dello smalto come fumo, caffè, tè e altre sostanze che possono causare questo effetto, quindi **la prima cosa da fare è determinare se si tratta di un dente macchiato o di un dente nero a causa di varie patologie di seguito elencate.**

Carie - Nelle sue fasi più gravi un dente consumato dall'interno a causa di una carie assume un colorito nerastro. Chi si sottopone a periodici controlli dal dentista difficilmente svilupperà carie così grandi da caratterizzare un dente in questo modo.

Otturazioni - Spesso un dente diventa nero per la presenza di vecchie otturazioni in piombo, decisamente antiestetiche e che devono essere sempre controllate.

Traumi - Una delle cause principali per cui si presenta un dente nero è un trauma. Un colpo o una caduta sono le cause principali di un danno alla polpa dentale, la quale perde vitalità e inizia a necrotizzare con un conseguente annerimento del dente.

Pulpite irreversibile - Si tratta di un'infiammazione della polpa causata da focolai batterici scaturiti da carie o traumi. E' una condizione grave che procura dolore per diverso tempo perché la polpa va in necrosi e il dente diventa nero.

Devitalizzazione sbagliata - Se la devitalizzazione non è fatta bene comporta la presenza di denti neri. Nel momento in cui non si puliscono correttamente i canali e

→





STUDIO ODONTOIATRICO ASSOCIATO
TRAPANI | DI MAIO



Via Capo, 5 - 80067 Sorrento

Studio: Tel./fax 081 8771956

Dott. Danilo Trapani 347 3538718

Dott. Giuseppe Di Maio 338 8982038



TramedelBio

**ALIMENTI DA AGRICOLTURA BIOLOGICA
E PRODOTTI NATURALI**

SENZA GLUTINE / VEGANI / VEGETARIANI / PER L'INFANZIA



**SOLO IL MARTEDÌ,
GIOVEDÌ E IL SABATO
DALLE ORE 14:00
ALLE ORE 17:00**

I COMUNI IN CUI
È POSSIBILE EFFETTUARE
LE CONSEGNE SONO:

- VICO EQUENSE
- META DI SORRENTO
- PIANO DI SORRENTO
- SANT'AGNELLO
- SORRENTO
- MASSA LUBRENSE

* Per una spesa
minima di € 50,00.
Per importi inferiori
è previsto un contributo
di soli € 5,00 che sarà
interamente devoluto a:



**Trame
Africane**
onlus



**Vasta scelta
di prodotti
per celiaci,
rimborsabili.**

www.tramedelbio.it  

PIANO DI SORRENTO / C.so Italia 10 / infoclienti 081.183.80.417



**STUFE PELLE
TERMOCAMINI**

ferramenta

materiale elettrico

**VENDITA DI PELLE
SALE PER ADDOLCITORI
BIOETANOLO**



IDROSAL
SALE PER ADDOLCITORI



Bioetanol



Pellets

uplicazioni chiavi - colori - detersivi e casalinghi

Via Nicola Pacifico, 2 - Monticchio - Massa Lubrense (Na)
Tel. 081 878 03 79

accidentalmente si lasciano tracce di materiale pulpare in necrosi, si determina lo scurimento del dente nel tempo. Il colore nero assunto dal dente devitalizzato male è dovuto a tracce di sangue e pigmenti ematici lasciati all'interno del dente. Per questo motivo oggi le devitalizzazioni vengono eseguite con l'ausilio del microscopio che consente di controllare l'interno dei canali e di rimuovere tutto il materiale organico pulpare.

Curare un dente nero

Macchie - La soluzione è sottoporsi ad una buona igiene orale. Non bisogna lasciarsi ingannare da metodi fai da te, per ridare il colore bianco ai denti è meglio rivolgersi al proprio dentista di fiducia e pianificare una buona pulizia dei denti.

Carie, traumi e pulpite - Si prevencono con controlli periodici, otturazioni corrette e pulizie dei denti.

Devitalizzazione sbagliata - E' necessario rimuovere la causa che lo ha reso scuro e

perciò bisogna eseguire una nuova devitalizzazione ritrattando il dente curato male. Con l'aiuto del microscopio si può ottenere uno svuotamento preciso ed accurato dei canali del dente per poterli riempire con materiale biocompatibile.

Sbiancare un dente nero

Le attuali tecniche di sbiancamento non sempre permettono di ottenere un risultato perfetto. Spesso capita che il dente si schiarisce ma non sempre si riesce ad ottenere lo stesso colore dell'elemento accanto. Per questo motivo il più delle volte è necessario applicare una faccetta dentale per coprire la superficie esterna e restituirle il suo aspetto iniziale.



Dott. Giuseppe Di Maio

Via Capo 5 - Sorrento

Tel. 081.877.19.56

Cell. 338.89.82.038



Dolci
che passione

Buon
San Valentino

www.dolcichepassionesorrento.com
PER I TUOI ACQUISTI ANCHE ON LINE

 **Dolci che passione**  **dolci_che_passione_**

Via Crawford, 2 - 80065 Sant'Agnello - Tel. +39 338 890 7607 - 334 154 1380

**PENISOLA SORRENTINA**

Vendita licenza di tabaccheria, giochi, lotto, gratta e vinci, ricariche in genere e articoli vari.

EURO 180.000,00

**PIANO DI SORRENTO**

In contesto signorile appartamento semindipendente disposto su 2 livelli, piano terra: soggiorno con angolo cottura, 2 camere, bagno e cortile pavimentato. Primo piano: camera da letto. Classe energetica G.

EURO 235.000,00

**SORRENTO - CORSO ITALIA**

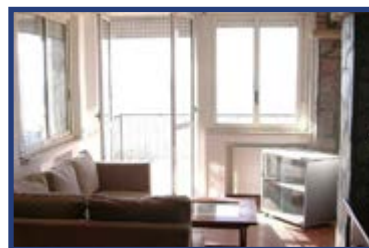
Locale commerciale di 50 mq fronte strada, completamente ristrutturato con predisposizione per attività di somministrazione di alimenti. Classe energetica G

EURO 300.000,00

**MASSA LUBRENSE - CENTRO**

Appartamento completamente ristrutturato e soleggiato composto da: cucina abitabile, 2 camere da letto, bagno, e 3 balconcini. Classe energetica D epi 155,3 Kwh/m2 anno.

EURO 310.000,00

**VICO EQUENSE - MONTECHIARO**

Appartamento di 75 mq con ingresso indipendente e posto auto composto da: salone doppio con angolo cottura e terrazzo vista mare, camera da letto, cameretta e doppio servizio. Cortile pavimentato. Buone condizioni. Classe energetica G.

EURO 350.000,00

**MASSA LUBRENSE**

Soluzione semindipendente di 90 mq ristrutturata composta da: soggiorno, cucina abitabile, camera da letto, cameretta, 2 bagni, lavanderia, ampio terrazzo pavimentato, giardino e posti auto. Possibilità di permuta. Classe energetica G epi 338 KWh/m2 anno.

EURO 398.000,00

**META - CENTRO**

Appartamento di 116 mq composto da: ampio ingresso, cucina, 4 camere, bagno, terrazzo e sottotetto. Da ristrutturare. Classe energetica G.

EURO 440.000,00

**SORRENTO - ZONA COLLINARE**

Casa colonica di 200 mq da riattare, disposta su due livelli oltre sottotetto, giardino e comodo accesso carrabile. Classe energetica G.

EURO 480.000,00

**PIANO DI SORRENTO**

Soluzione semindipendente di 85 mq composta da: ingresso, soggiorno, cucina abitabile, 2 camere da letto e bagno. Ampi spazi esterni, giardino ben tenuto, box auto, cantina, lavanderia e ripostigli vari. Possibilità di permuta. Classe energetica G.

EURO 485.000,00



KYMCO

PEOPLES

A PARTIRE DA

€ 2.890^{*}

TASSO ZERO
ANTICIPO ZERO

IN 24 MESI

INOLTRE
ASSICURAZIONE
MOTO E SCOOTER
A PREZZI COMPETITIVI

disponibile nelle due
cilindrate 125 e 150 cc.



Via San Giuseppe, 12/20
SANT'AGNELLO - NA
Tel. 081 19 666 144



MOTO STORY



REGISTRATORI DI CASSA *telematici*

Scopri come approfittare dei
contributi governativi per acquistare
il tuo nuovo registratore di cassa telematico



ALTRI MODELLI SU www.berkelincampania.com

Meta di Sorrento (NA) Corso Italia, 1
Tel: 081 808 6570



MichaelTech Berkel Forniture Professionali



Prevenzione ALLERGIE PRIMAVERILI con la RIFLESSOLOGIA PLANTARE

Con l'inquinamento dell'ambiente, stress e cibi con poche sostanze nutritive, il nostro organismo viene messo a dura prova e in primis, il sistema immunitario, che funge da difesa contro batteri, virus e anche agenti allergenici. Chi soffre di allergie varie, sa che può essere esposto a difficoltà anche gravi e con pochi rimedi efficaci.

In questo articolo di gennaio desidero far conoscere gli effetti positivi che una buona prevenzione per le allergie primaverili può avere sul proprio stato di salute nel periodo più difficile, in genere da marzo a giugno. È il periodo della rinascita per la natura, ma per molte persone, anche bambini, comincia un periodo molto critico, specie a carico delle vie respiratorie: rinite allergica, starnuti, cefalee, disturbi oculari, respirazione difficoltosa e crisi di asma improvvisi o notturne, per lo più.

L'asma di solito si presenta come una crisi respiratoria che può durare per un tempo circoscritto. Può provocare senso di costrizione toracica, difficoltà respiratoria, tosse, vista la sua azione di ostruzione delle vie respiratorie. I sintomi sono tosse secca e irritativa, difficoltà respiratoria con respiro sibilante, in particolare nella fase espiratoria, talvolta senso di soffocamento. I bronchi e i bronchioli si restringono a causa di uno spasmo, un edema o un'ipersecrezione bronchiale.

Si possono ottenere aiuto e valido miglioramento con la riflessologia plantare, tecnica olistica non invasiva, che va a rafforzare tutti gli apparati che sono coinvolti e in sofferenza, in queste situazioni di allergie. Molto si lavorerà sulle zone plantari che rafforza-



no il sistema immunitario: linfatico e surrenali (con effetto antinfiammatorio e antiallergico) e l'apparato respiratorio completo: polmoni, bronchi naso, gola. Grandi risultati si sono ottenuti nel non aver crisi asmatiche nel periodo critico. Una vittoria per il riflessologo o naturopata. Naturalmente questa tecnica è valida anche per altre forme di asma, allergie riuscendo a placare le reazioni immunitarie eccessive attraverso un massaggio rilassante, in grado di donare piacevoli sensazioni al corpo, riequilibrando in generale tutto l'organismo. Anche su bambini e ragazzi.

Iniziare a rinforzare le proprie difese naturali con trattamenti di riflessologia plantare, pone la base per non avere molti disturbi nel periodo critico, almeno due-tre mesi prima. Un ciclo di 10-12 trattamenti possono fare una grande differenza. Considero questi trattamenti un notevole passo avanti per il proprio benessere, dietro un'esperienza maturata in molti anni. Non sono efficaci solo nelle allergie ma anche per il troppo stress, per riener-

gizzare o rilassarsi. Il nostro corpo deve lavorare da solo e quando non ci riesce gli diamo degli input che, come tasselli, il cervello mette al suo posto. Il risultato sarà molte volte sorprendente.

Il trattamento viene effettuato in sedute di 45 minuti di massaggio riflessogeno per due volte la settimana. I benefici si noteranno dai primi trattamenti anche sullo stato psico-fisico, e quando arriverà il periodo delle allergie i sintomi si sentiranno molto alleviati e in alcuni casi non compariranno neppure.

Mi rendo disponibile per eventuali maggiori informazioni e anche per trattamenti mirati per tutto gennaio 2020, con appuntamento.



Dott.ssa Rosaria Aprea
Naturopata

Riceve su appuntamento
Studio di Monza e in Piano di Sorrento
Tel. 339.54.25.327



Gruppo Castelli
praticar s.n.c.

Pratiche Auto...

- immatricolazione
- rinnovo e duplicati di patenti in sede
- estratti e visure
- trasferimenti di proprietà veicoli



SERMETRA
Controllo gratuito
presso Regione Campania

Pagamento bolli auto e moto

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

Tel. 081.19201854 - praticaragenziapiano@libero.it

DAL 4 GENNAIO

ARRIVANO...

I SUPER SALDI

CALZATURE E ABBIGLIAMENTO

UOMO-DONNA-BAMBINO

fino a

-50%



piano di sorrento
corso italia 232\234
tel.0818786069



sport_planet_store



sportplanetstore
pianodisorrento



L'arte della progettazione

il modulo
arredamenti

Sorrento

2020

HAKUNA MATATA



GINNASTICA POSTURALE & CORRETTIVA

Visita Posturale

Ginnastica Posturale

Ginnastica Correttiva

Rieducazione Posturale
"Metodo Mezieres"
(con Fisioterapista)

Ginnastica Vertebrale

Ginnastica Correttiva
x Adolescenti





Le Scoliosi Degenerative

In questo scritto che state iniziando a leggere, troverete una nuova interpretazione della scoliosi, una patologia sempre associata all'età dello sviluppo muscoloscheletrico della fanciulla/o; adesso vedremo come questa patologia appartiene anche all'età adulta. Sono sempre più frequenti i referti radiografici di persone adulte senza un passato di scoliosi in età precedente che, ora mostrano una alterazione laterale della colonna vertebrale.

La scoliosi è una deviazione della colonna vertebrale prevalentemente sul piano frontale, permanente, strutturata a etiologia varia, non correggibile spontaneamente, insorge e può aggravarsi in età evolutiva e raggiunge la naturale stabilizzazione alla maturità scheletrica. Le scoliosi dell'adulto sono in gran parte l'esito di scoliosi dell'età evolutiva, per lo più idiopatiche non più in aggravamento Attivo conseguente all'accrescimento, ma che continuano a peggiorare per l'aggravamento Passivo a causa dei fenomeni di usura legati all'invecchiamento. Ma se è vero che le scoliosi dell'adulto vere e proprie, sintomatiche e clinicamente rilevabili sono l'esito di scoliosi di media entità o gravi non trattate durante l'accrescimento spesso ben conosciute dal paziente, è anche vero che frequentemente si osservano nell'adulto scoliosi che non sono state osservate e/o documentate in giovane età, passate totalmente inosservate si manife-

→



stano dopo la quarta decade di vita, con sintomatologia dolorosa.

Ora è d'uopo una definizione della **scoliosi degenerativa** e questa è la più corretta ed esplicativa della patologia: la scoliosi degenerativa è una deformità del rachide sul piano frontale, **si individua in un soggetto dopo il termine dell'accrescimento**, frequentemente a livello della colonna lombare, associata ad alterazioni della struttura dei dischi intervertebrali, delle articolazioni interapofisarie, delle lamine e dei corpi vertebrali, spesso cause di sintomatologia dolorosa sia a livello lombare, sia a livello periferico.

La scoliosi degenerativa, rispetto alla scoliosi idiopatica dell'adolescenza, presenta un minor numero di corpi vertebrali interessati, una blanda componente rotatoria. Inoltre, la deformità cuneiforme dei corpi vertebrali è meno accentuata rispetto alle scoliosi idiopatiche dell'adoles-

cenza, dato che la deformità è sostenuta prevalentemente dall'asimmetria delle articolazioni interapofisarie e del disco intervertebrale. Da quanto detto si evince che **un approccio riabilitativo e di ripresa delle attività motorie deve valutare la causa o le cause della deformità riveste un ruolo di primaria importanza la diagnosi dell'ortopedico e/o neurochirurgo, per poter poi proseguire con un protocollo di chinesio-logia, fisioterapia e osteopatia valutato e scelto dal medico fisiatra.** ■

Domenico Aliperta

Dott. In Scienze delle Attività Motorie
Preventive - Adattative - Riabilitative
Cell. 33343064530
email. domenico.aliperta@gmail.com



DK graphic

Studio grafico e centro stampa



Via Vincenzo Casola, 22
Sant'Agata sui due Golfi
www.dkgraphic.it

Cell. +39 340 67 94 886



1 Frog +
1 CARTONE
DA 150 CIALDE

€ 129,99



LAVAZZA



Nestlé



NESCAFÉ



MORENO



LOLLOCAFFÈ



ristora

COFFEE & Co.
SHOP

Rivenditore Autorizzato Caffè Toscano **SANT'AGNELLO**

Corso Italia, 133 Tel. 08119507613

www.coffee-co.it



Osteopatia e sciatalgia

La sciatica, o sciatalgia, è l'irritazione dolorosa del nervo sciatico o nervo ischiatico. Talvolta la sciatica interessa anche la zona lombare: in questo caso si parla di lombosciatalgia. La sciatica ha quasi sempre un'origine osteopatica, per cui quest'ultima è altamente risolutiva nei confronti di un problema di sciatica o di lombosciatalgia. L'Osteopatia risale all'origine del problema e ne rimuove stabilmente le cause garantendo un risultato stabile sul lungo periodo. Il nervo sciatico, o ischiatico, è il nervo più lungo del corpo umano, origina da fibre fuoriuscenti dagli ultimi due metameri lombari (L4 e L5) e dai primi tre sacrali (S1, S2, S3).

Esso ha due funzioni:

- Funzione motoria
- Funzione sensitiva

Il principale sintomo con cui si manifesta la sciatica è il dolore che può comparire da solo o accompagnato da altri sintomi collaterali. Nella sciatica il dolore si manifesta tipicamente lungo il decorso del nervo sciatico, vale a dire posteriormente alla coscia e lateralmente sotto il ginocchio fino al piede. Talvolta questo dolore può estendersi anche alla zona lombare. Solitamente la sciatica si sviluppa da un lato ma, in casi meno frequenti, può coinvolgere entrambi gli arti inferiori. Il dolore descritto è un dolore urente, profondo, acuto, come avere un coltello all'interno della gamba, talvolta a scossa elettrica.

Il dolore aumenta in particolari situazioni come starnuti o colpi di tosse, sforzi intensi, posizione seduta, tensione emotiva. Solitamente il dolore tende ad affievolirsi in con-



Dott. Silvio Giglio

Fisioterapista e Osteopata D.O.M.R.O.I.

Per informazioni o prenotazioni:

cell. 3388317708
www.osteopatiagiglio.eu
silviogiglio86@gmail.com



- Artrosi e dolori della colonna vertebrale
- Periartrite, epicondilite, sindrome del tunnel carpale
- Sciatalgia e sindrome del piriforme
- Colpi di frusta
- Disfunzioni dell'articolazione temporo-mandibolare
- Cervicalgia e brachialgia
- Mal di testa, emicranie, cefalee, acufeni, vertigini
- Problemi respiratori, digestivi, intestinali
- Problemi a neonati e bambini
- Donne incinte
- Dismenorrea, amenorrea, dolori mestruali
- Problemi urogenitali
- Stati d'ansia e insonnia
- Dolori muscolari e articolari in genere
- Traumi distorsivi a caviglie e ginocchia
- Tendiniti, ipotonia muscolare e affaticamento da sport



Piano di Sorrento - Il trav. San Michele, 7 | Napoli - Piazza Cavour, 152
Firenze - via della Rondinella, 66 - via Palazzuolo, 120 | Castiglione del Lago - via B. Buozzi, 88



idroteck

DI FRANCESCO S. RUGGIERO

IMPIANTI IDRICO-SANITARI

- realizzazione impianti idrico sanitari
- installazione box doccia e vasche per idromassaggio



RISCALDAMENTO E CONDIZIONAMENTO IMPIANTI IDRICO-SANITARI

- impianti di riscaldamento tradizionali e a pavimento
- termocamini a pellet, a legna e misti
- termostufe a pellet
- montaggio termosifoni e termoarredo
- caldaie per acqua sanitaria e riscaldamento
- impianti di condizionamento ad acqua e a gas

Tel. 339 7788387 - email info@idroteckSORRENTO.com
www.idroteckSORRENTO.com



SALDI

FINO AL
50%


Glitter
Accessori

borse e accessori
bigiotteria
accessori per capelli
e tanto altro...

Corso Italia, 121 - Piano di Sorrento Tel. 081 532 31 31

dizioni di riposo, per esempio da sdraiato anche se comunque, da sdraiati, si può manifestare cambiando posizione o facendo particolari movimenti. Sintomi associati al dolore possono essere: formicolio, parestesia o intorpidimento soprattutto a livello delle dita del piede o di alcune zone della gamba; o ancora impossibilità nel sollevare la punta del piede verso l'alto o reggersi sulle punte dei piedi.

La sciatica ha quasi sempre una causa osteopatica, cioè una causa meccanica e funzionale. Tuttavia, in un numero minore di casi, esistono casi di sciatica di competenza non funzionale e quindi non risolvibili con l'Osteopatia. Pertanto, preferiamo distinguere le cause della sciatica in cause di origine osteopatica e cause di origine non osteopatica. In molti casi, pur essendo presente una sciatica, il Paziente non presenta grosse alterazioni a livello vertebrale o per lo meno non di entità così importante da giustificare i sintomi riferiti. In questo caso di solito sono in atto disfunzioni dinamiche dell'apparato locomotore, vale a dire blocchi meccanici del bacino o della colonna vertebrale, contratture muscolari o altri fenomeni funzionali. Questi aspetti non sono evidenziabili dalla diagnostica per immagini per il semplice motivo che da una fotografia non è possibile capire se una parte non si muove o se si trova sotto compressione, per citare degli esempi. Le disfunzioni osteopatiche vengono rilevate con opportuni test dinamici di tipo osteopatico. Quando, al contrario, attraverso gli esami diagnostici vengono evidenziate alterazioni della struttura ossea come schiacciamenti vertebrali, ernie, slittamenti vertebrali o simili, allora bisogna operare una distinzione dal momento che molti di questi aspetti sono già essi stessi conseguenze di disfunzioni osteopatiche mentre altri invece no.

Le principali casistiche di situazioni di derivazione osteopatica sono:

Ernia del disco

Spondilolistesi

Sindrome del piriforme

Esistono anche casi di sciatica di origine non osteopatica. Si tratta di situazioni meno numerose da un punto di vista statistico, ma

più gravi sotto il profilo clinico.

Fra le casistiche principali ricordiamo:

- Tumori del midollo spinale
- Stenosi del canale spinale
- Lesioni del nervo sciatico
- Infezioni del nervo sciatico

Ecc.

Questi casi, pur costituendo una minoranza, devono essere esclusi in via prioritaria. Per questo motivo, in caso di sciatica, è necessario rivolgersi per prima cosa al Medico al fine di escludere patologie gravi.

In caso di sciatica, nell'immediato, possono essere tentate vie non propriamente terapeutiche, come cambiamenti di abitudini. Un paziente può cercare di avere uno stile di vita più regolare, un sonno maggiormente confortevole, è possibile tentare di migliorare la qualità di materassi e cuscini, inserire nel programma settimanale un'attività fisica blanda o accorgimenti simili. Talvolta è sufficiente modificare la postazione lavorativa in senso ergonomico o cambiare la tipologia di calzature.

Una terapia farmacologica blanda generalmente costituisce la prima forma di intervento. Non appena si manifesta una sciatica il Paziente, talvolta anche prima di rivolgersi al Medico, si avvale di antinfiammatori da banco o analgesici blandi. Il farmaco ha il vantaggio di agire rapidamente per cui costituisce un ottimo rimedio in fase di emergenza e spesso è risolutivo.

Qualora la terapia farmacologica blanda non produca risultati, esistono farmaci più potenti per abbattere il dolore. In particolare farmaci cortisonici e oppiacei possono essere utilizzati in caso di sciatica persistente o con sintomi non riducibili. In particolari casi è possibile somministrare tali farmaci per via epidurale, vale a dire attraverso un'iniezione spinale direttamente a livello vertebrale. Questo tipo di intervento non può essere praticato in maniera troppo frequente (solitamente non più di tre volte all'anno) per cui tale opzione viene riservata ai casi più gravi.

Da un punto di vista osteopatico la sciatica rappresenta il risultato di uno squilibrio generale dell'apparato locomotore che, nello spe-

cifico, si esprime a livello di un arto inferiore o, talvolta, di entrambi. Sotto il profilo tecnico la sciatica viene affrontata al pari degli altri disguidi tipicamente osteopatici, vale a dire cercando di riequilibrare la funzione dinamica generale dello scheletro e del sistema mio-fasciale.

Nello specifico, una volta effettuate le correzioni di base sull'asse, è necessario **testare tutto il percorso del nervo sciatico allo scopo di identificare le zone di restrizione specifiche e risolverle. Il trattamento osteopatico**, sebbene in definitiva sia anch'esso orientato al sintomo (il Paziente alla fine deve stare bene!), tuttavia **non interviene sul sintomo ma sulla causa del sintomo**. L'approccio osteopatico è un elemento indispensabile nel trattamento della sciatica poiché, **risalendo all'origine del problema, permette di mantenere il benessere a lungo termine**.

Trattamento osteopatico

In caso di sciatica l'indagine osteopatica inizia dal tratto lombare e dal bacino **per valutare l'entità delle disfunzioni locali**, sempre presenti, e capire come è organizzata la disfunzione dinamica dello scheletro nel suo insieme. Dato che però, in caso di sciatica, la maggior parte delle disfunzioni del bacino dipende da adattamenti dinamici della base del cranio, **la valutazione dinamica del cranio** spesso rappresenta effettivamente il primo passo.

L'equilibrio dinamico delle strutture bacino è di basilare importanza per il trattamento della sciatica. Ci riferiamo per esempio alle disfunzioni del pavimento pelvico, alle contratture dei muscoli extra-rotatori dell'anca, alle disfunzioni pubiche, alle tensioni specifiche dei legamenti posteriori delle articolazioni sacroiliache, alle contratture dei muscoli paravertebrali e altro ancora. **Attraverso l'Osteopatia è possibile eliminare tutte le tensioni e le disfunzioni intrinseche del bacino mediante tecniche non invasive e assolutamente efficaci**.

Nello scatenamento della sciatica, a livello lombare vi è **un coinvolgimento diretto di L4 e L5, le ultime due vertebre lombari**. Disfunzioni a questo livello si ripercuotono in maniera diretta sui rami spinali omonimi i quali parteci-

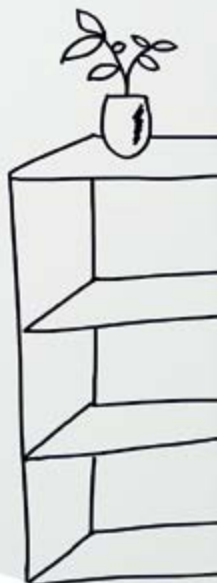
pano in maniera importante alla costituzione anatomica del nervo sciatico. In ogni caso è fondamentale **testare con accuratezza il tratto lombare poiché disfunzioni a questo livello sono di per sé più che sufficienti per provocare una sciatica**. Le disfunzioni possono essere anche della testa del perone che può dare ripercussioni sullo sciatico popliteo esterno, che innerva la parte laterale della gamba sotto il ginocchio. Allo stesso modo le tensioni a livello dell'anello del soleo possono perturbare il ramo tibiale del nervo sciatico (sciatico popliteo interno) che in questo tratto può subire compressioni.

In caso di sciatica non bisogna sottovalutare gli adattamenti osteopatici dei visceri. Le disfunzioni osteopatiche viscerali per la verità non sono molto frequenti ma, quando presenti, assolutamente incisive e tutt'altro che innocue. Un viscere soggetto a disfunzione osteopatica vede ridotta la possibilità di muoversi all'interno della propria loggia. I visceri infatti godono di una certa mobilità all'interno del corpo, a volte anche notevole, allo scopo di adattarsi meglio a svolgere i propri compiti e anche per adattarsi ai movimenti del tronco e del torace. Se un viscere perde questa capacità, magari anche solo in parte, i tessuti circostanti si irrigidiscono di conseguenza creando un nodo di tensione locale che tende, in maniera più o meno diretta, a influenzare la mobilità di tutto l'organismo. **Disfunzioni di visceri come fegato, stomaco, reni o vescica, per citare esempi concreti, possono ripercuotersi a livello globale creando restrizioni a livello vertebrale o del bacino. Quindi le disfunzioni viscerali devono essere intercettate e ridotte**. L'Osteopatia dispone di test e tecniche viscerali in grado di ridurre queste disfunzioni responsabili della sciatica alleggerendo le strutture assiali da cui origina il nervo sciatico.

■

Dott. Silvio Giglio

Fisioterapista Osteopata D.O.m.Ro.I
II Trav. S.Michele 7 - Piano di Sorrento
Cel. 338. 83.17.708



CALDAIA NO PROBLEM

LA MIGLIORE
ASSISTENZA
PER LA TUA
CALDAIA

**PRONTO INTERVENTO
CALDAIE**

TRASFORMAZIONE DA GPL A METANO
Rivolgiti a noi!



clima

Il tuo Centro Assistenza che NASCE, CRESCE e OPERA in PENISOLA SORRENTINA

CHIAMA ORA

Tel./Fax 081 19259307
Cell. 338.4695674

Corso Italia, 88 - META (Na) gasclima@inwind.it - www.gasclima.com

BICIMANIA

EVERYTHING FOR YOUR BIKE

Bici da corsa e MTB
Abbigliamento Tecnico
Attrezzatura da Camera
Assistenza Meccanica

*Preparati a
Ripartire*

📍 Via Bagnulo, 39 - Piano di Sorrento (NA)





ASSISTENZA AUTORIZZATA



BOSCH

eBike Service 



Tel. 081 878 62 91



www.bicimania.net



Bambini

come crescere capelli forti e belli

I capelli dei bambini sono più fragili e hanno bisogno di più cure e attenzioni di quelli degli adulti. Per questo motivo, è necessario prendersene cura al meglio per far sì che crescano belli e forti.

Ma cosa c'è da sapere sui capelli dei bambini?

Esaminiamo alcune domande frequenti.

Perché alcuni bimbi dietro la testa ha una zona senza capelli?

I neonati passano la maggiore parte del tempo sdraiati nella culletta o nella carrozzina. La zona posteriore della testa con il passar del tempo "perde" i capelli e si svuota. Dopo i sei mesi di vita la posizione dei bambini cambia, iniziano a stare seduti e diminuisce così la frizione nella parte posteriore. I capelli tornano così a crescere.

Perché i capelli dei bambini piccoli cambiano texture e colore?

I capelli dei bambini piccoli sono più fini e più leggeri rispetto a quelli degli adulti per questo a volte si arricciano ma con il passare del tempo, si ingrosseranno, diventeranno più pesanti e molto spesso perdono l'ondulazione. Anche il colore dei capelli cambia nel tempo, tendono a scurirsi durante i primi 2/3 anni di vita in quanto le cellule che producono la melanina non sono molto sviluppate quindi ci vuole un po' di tempo prima di arrivare al colore definitivo.

Ogni quanto bisogna lavare i capelli dei bambini?

Un cuoio capelluto sempre pulito è la chiave per far crescere capelli sani e robusti. Mantenere capelli puliti, però, non significa lavarli tutti i giorni, ma solo quando è necessario valutando l'età, il tipo di capello e le attività ludiche e sportive che pratica ogni bambino. Esagerare con la pulizia andrebbe ad irritare il loro delicato cuoio capelluto, un micro-ambiente in equilibrio che può essere alterato dalla troppa igiene. L'ideale è lavarli al massimo ogni tre

Effet STYLE

di Staiano Fortunata

**Detossiniamo
CAPELLI E PELLE
dalle scorie in eccesso**



*Trattamento detossinante
capelli*

davines
SUSTAINABLE BEAUTY

VIENI A PROVARE IL NOSTRO

*Trattamento
detox viso*

BIOERBE

Corso Italia, 315 (Casermone) Piano di Sorrento (Na)
Tel. 081 19911593 - Cell. 339 2591221



RIPARTI

col piede giusto!

Bod  Store

Curiamo la tua bellezza!

INTEGRATORI PER
LA MASSA MUSCOLARE

BRUCIAGRASSI E COADIUVANTI
DELLA DIETA

SNACK DOLCI E SALATI

DIETISTICA



OFFICIAL POINT

NAMED
Nutritional & Medical *SPORT*

WHY
LIFE & NUTRITION

BIODIFFERENT
SPORT & NUTRITION

YAMAMOTO
NUTRITION

ovoswhite

PIANO DI SORRENTO Corso Italia, 96 - Tel. 081 18384909
SORRENTO Viale Nizza, 22 Tel. 081 19001215

FOLLOW US



BodyStore Sorrento

giorni. Tutto dipende, però, dal bambino stesso. Se suda molto, trascorre molto tempo all'aria aperta allora è necessario lavarli più spesso.

Quando si può iniziare ad usare lo shampoo?

Dopo i sei mesi di vita, se il bimbo possiede molti capelli si può iniziare ad usare lo shampoo. È importante scegliere uno shampoo anallergico, delicato, biologico che rispetti il ph naturale e soprattutto bisogna usarlo diluito: 5 ml di shampoo e 100 ml di acqua.

L'uso del balsamo è necessario?

I bambini piccoli, fino ai 2 anni, non hanno bisogno del balsamo ma le bambine più "grandi" e con capelli lunghi possono utilizzare il balsamo tranquillamente.

Quando va fatto il primo taglio?

Dipende dai bambini, per esempio ci sono bambini con tanti capelli che ad 1 anno hanno già tagliato i capelli un paio di volte. La "leggenda" che tagliare i capelli li renda più forti non è vera secondo i tricologi, tuttavia da un'esperienza personale ho riscontrato che tagliando i capelli di nascita si avvia prima il ciclo

vitale del capello. I capelli diventeranno più forti e pesanti con il tempo e in base alla genetica del bimbo.

E' opportuno legare i capelli dei bambini?

Legare i capelli delle bambine piccole può spezzare quelli più fini e delicati. Dopo i 3 anni d'età si possono iniziare a legarli ma l'ideale sarebbe adottare stili semplici e evitare manipolazioni eccessive.

Quali accorgimenti adottare per garantire ai bambini capelli sani e forti?

No a piastre per capelli o asciugacapelli ad alte temperature. Non succede niente se, ogni tanto, si lasciano i capelli delle bambine per una festa o a una cerimonia. Tuttavia, per preservarne la buona salute, non bisogna applicare prodotti aggressivi come liscianti e lacche etc. Ricordarsi anche che di spazzolare bene i capelli prima di andare a dormire e togliere elastici, mollette e cerchietti. ■

Fortuna Staiano

Hair Stylist

Corso Italia, 315 - Piano di Sorrento

Cel. 339.25.91.221

FitClub
di Carlo Amato
PERSONAL TRAINING

TONIFICAZIONE - DIMAGRIMENTO
GINNASTICA POSTURALE
ALLENAMENTO FUNZIONALE
RECUPERO POST TRAUMI

Corso Italia, 26 - Meta (Na) - tel. 081 8088318



Tante emozioni con il laboratorio teatrale dell'Inner Wheel per *Oltre i sogni*

E' stato emozionante e coinvolgente lo spettacolo che gli ospiti diversamente abili della Cooperativa Sociale "Oltre i sogni" sita a Sorrento, in Via Atigliana 19, e presieduta da Angela Sorrentino, hanno dedicato al pubblico sorrentino che numeroso, sindaco Giuseppe Cuomo in testa, si è riunito nell'arena del Parco Ibsen, in Piazza Antiche Mura a Sorrento, la mattina di domenica 15 dicembre. La rappresentazione, "La storia della pizza", è stata promossa dall'Inner Wheel Sorrento, presieduto dalla dottoressa Anna Coppola Ruocco, e interamente interpretato dalle persone diversamente abili del Centro sotto la guida dell'attrice e formatrice teatrale Mariacristina Gargiulo con la collaborazione del dottor Carlo Alfaro, la disponibilità del service Caputo Tecno Sound, punto di riferimento di rinomata qualità e ultradecennale esperienza nel settore dei servizi dello spettacolo in Penisola sorrentina e in Campania, e la media partnership di Mda set communications di Lina e Michele De Angelis con le loro immancabili foto, video e dirette web. Lo spettacolo è stato rappresentato in occasione dei tradizionali mercatini natalizi di Parco Ibsen, con la vendita degli splendidi manufatti preparati dagli ospiti di Oltre i sogni nei laboratori a loro dedicati. Lo spettacolo è il frutto di un intenso laboratorio teatrale che ha rappresentato un momento educativo stimolante e anche divertente per le persone diversamente abili, curato da Maria Cristina Gargiulo, diplomata con Master in Teatro-terapia, e da Carlo Alfaro, pediatra, per la supervisione degli aspetti clinico-terapeutici degli interventi,

DEGA

MOTOR



 Dega Motor

Nuova 500X Sport da **215 €** al mese e Anticipo Zero!

E con assicurazione "Make Up" inclusa!

TAN 6,45% - TAEG 7,83%



Nuova Peugeot 208

UNBORNING THE FUTURE

da **139 €**

con i-MOVE al mese

TAN 4,99% - TAEG 6,98%

Nuova Ypsilon Monogram

Gamma Ypsilon da **109 €** al mese
e anticipo zero

Con polizza "Make-up" inclusa!

TAN 6,45% - TAEG 9,00%



Nuovo e usato plurimarche - KM Ø - aziendale - assicurazioni
Piano di Sorrento - Via Bagnulo, 11 - Tel. 081 808 6233



AMICI A 4 ZAMPE

TOELETTATURA - MANGIMI - ACCESSORI



SABATO
CHIUSO

migliore

PRENDITI CURA DEL TUO AMICO

Corso Italia, 327 (Casermone) - Piano di Sorrento
Tel 081 188 58 373 - Cell. 333 43 82 226



ROYAL CANIN

Exclusion
LOCK TREATMENT

VIRBAC
Vet Complex®

RICH DOG®
made in Italy
Rivenditore autorizzato:

con la partecipazione amorevole e fattiva delle operatrici e dei volontari del centro. L'evento rientra nelle **celebrazioni della Giornata Internazionale delle Persone con Disabilità, istituita il 4 dicembre dalle Nazioni Unite** per sostenere la piena inclusione delle persone diversamente abili in ogni ambito della vita. Lo spettacolo ha regalato agli spettatori momenti di comicità e risate, di musica e ballo, ma soprattutto ha teso a trasmettere il senso profondo della bellezza della vita, attraverso il valore della diversità, che non necessariamente significa mancanza di felicità, se si preservano le relazioni umane, al di là di effimeri miti e tristi isolamenti. **Commosse e felici, le persone che hanno assistito allo spettacolo hanno realizzato che non esiste "l'essere normali". Perché l'unica vera disabilità è l'incapacità di amare e provare sentimenti.** Che certamente non colpisce gli amici "speciali" di Oltre i sogni, ma piuttosto tante persone del mondo dei "sani". **In apertura dello spettacolo, dopo il saluto della presidente dell'Inner Wheel Sorrento, Anna Coppola Ruocco, presente con le socie, Carlo Alfaro, nella veste di cantastorie,** ha introdotto la storia che ha visto protagonisti i bravissimi disabili, ognuno con un suo ruolo, tra musica energizzante, balli trascinanti, canzoni prompenti. **Alla fine, i saluti del Sindaco,** che ha confermato il suo affetto incondizionato per i "ragazzi" della struttura ("sono un pezzo della mia famiglia") **e della presidente di Oltre i sogni, Angela Sorrentino, che si è complimentata con i suoi "ragazzi",** felice di aver varato un altro evento nel senso di quella che è la mission della cooperativa, favorire l'accoglienza, l'inclusione, toccare il cuore delle persone attraverso il contatto con la disabilità per dare la misura del giusto peso della vita. **La Cooperativa, nata nel 2001 come attività di volontariato di pochi giovani a favore delle persone disabili iscritte alle attività del Centro Diurno "Gli Aquiloni",** oggi è un'eccellenza del nostro territorio per servizi di alta qualità, con oltre 50 dipendenti di un'équipe pluri-disciplinare composta da educatori, psicologi, assistenti sociali, istruttori dei vari laboratori (grafico-pittorico, di alfabetizzazione, di informatica, di musica, di cucina, di ceramica), **OSA, autisti e**

ausiliari. Spiega l'attrice e formatrice teatrale Mariacristina Gargiulo, diplomata con Master in Teatro-terapia e referente del progetto: "Studi clinici dimostrano che il teatro può essere elevato al rango di terapia a favore della riabilitazione e reintegrazione delle persone diversamente abili. D'altro canto, le abilità artistiche sono insite nello sviluppo dell'essere umano sin dalla nascita: un bambino impara correndo, giocando, costruendo, imitando, cantando, ballando. Il teatro è tutto questo, e pertanto consente di acquisire una serie di competenze mentali e fisiche che sono utili allo sviluppo integrale della persona stessa: miglioramento della presa di coscienza del corpo, dell'equilibrio e dei movimenti, della voce, esplorazione dello spazio, elaborazione dei concetti, ampliamento del vocabolario, rinforzo degli apprendimenti, promozione di attenzione, memoria, creatività, fantasia, riflessione, confronto, tolleranza, rispetto, autocontrollo, autostima, senso di responsabilità e di libertà, comunicazione, cooperazione ed empatia. Tutto ciò, come ci chiarisce il dottor Carlo Alfaro, grazie allo stimolo della plasticità cerebrale, dato che il nostro cervello modifica continuamente la sua struttura e funzionalità come risultato della sua attività esperienziale. Lavorando con le persone diversamente abili, i gesti, la mimica, la voce e le posture che nella quotidianità spesso sono fonte di disagio e ostacolo all'integrazione, nel teatro si possono recuperare con una dignità che è quella della capacità espressiva, restituendo alla persona disabile il valore della propria unicità. Il teatro è lo spazio dove 'quello che si è' ha un valore intrinseco indipendentemente da ciò a cui può servire, perché l'unico obiettivo è l'emozione, dell'attore e dello spettatore, quindi non esistono persone normali o disabili, esiste ogni individuo con la propria unicità. Il laboratorio teatrale con le persone diversamente abili punta a far scoprire loro le potenzialità espressive del proprio corpo, sperimentare la manifestazione della propria interiorità attraverso il gesto, la voce, i colori, il suono, gli oggetti, il racconto, il movimento, la danza, scoprire modalità espressive alternative rispetto a quelle conosciute, migliorare la dimensione relazionale, la

cooperazione e l'integrazione nel gruppo, oltre ad ottenere benefici fisiologici sul corpo". **Conclude Anna Coppola:** "Abbiamo fortemente voluto e promosso questo laboratorio convinte che l'esperienza educativa del teatro rappresenta per le persone diversamente abili un'opportunità abilitativa creativa, originale, unica e insostituibile. **L'International Inner Wheel è la più grande organizzazione femminile di service al mondo, con circa 100.000 socie appartenenti a 3.895 Clubs sparsi in 104 Nazioni, e 4 sue rappresentanti all'ONU. L'associazione fu fondata da Margarette Golding a Manchester nel 1924, inizialmente raccogliendo le mogli dei Rotariani, poi via via si è organizzata in Club, Distretti, Organi Nazionali. L'Inner Wheel è oggi un'associazione autonoma rispetto al Rotary, con suoi propri statuto e organizzazione, e non prevede più che le socie abbiano legami di parentela con i rotariani, benché si ispiri comunque agli stessi ideali morali uni-**

versali e agli obiettivi del Rotary. Come recita lo Statuto, **le finalità dell'associazione sono: promuovere la vera amicizia, realizzare il servizio ('service'), sia culturale che umanitario, favorire la comprensione internazionale. Il tema di quest'anno, stabilito dalla Presidente Internazionale, Phillis Charter, è 'Togheter we can', 'Insieme possiamo': nessun evento avrebbe potuto interpretare questo messaggio più adeguatamente dello spettacolo cui abbiamo assistito! Uno spettacolo che, come è già accaduto durante le prove cui abbiamo fatto una capatina, ci ha emozionato, commosso, divertito e fatto riflettere che, come dice il dottor Carlo Alfaro, con la loro purezza di cuore, le parole diversamente abili diventano i nostri maestri di amore".**



VILLANI
PARRUCCHIERI

oraio continuato

Corso Italia 130 - **META** Tel. 081 4242734

  Villani Parucchieri



CAPBROS
CASA DI PASTICCERIA

La Pasqua è vicina...

 Deia Snc - Via Cavoniello, 10 - Piano di Sorrento

 081 532 1577  www.deiasnc.it  deiasnc@libero.it





SENTIRE BENE PER VIVERE MEGLIO!!!

Operare nel nostro settore comporta una grande responsabilità: qualsiasi sia il punto della filiera a cui appartiene il professionista dell'udito di oggi, dal fabbricante alla receptionist di un centro acustico, non si deve banalmente occupare di "individuare una soluzione acustica adatta", ma ha il dovere etico di condurre con meticolosità e dedizione il paziente lungo un percorso che riguarda scelte, cura, manutenzione, regolazioni e adattamento al suono in modo da far ottenere i benefici ottimali. Per tutto il 2020, vorrei mantenere costantemente il focus su questo tema ed ogni articolo sarà pensato e costruito con l'obiettivo di trattare una gamma di argomenti sempre più vasta, che siano spunto di riflessione in generale, ma che possano aiutare anche in modo pratico nel quotidiano.

Ponendo il focus sul "claim" di una nota azienda produttrice di apparecchi acustici, che recita: "Hear Better, Live Better", Sentire Meglio, Vivere Meglio. Voglio argomentare su un argomento su cui da ormai due anni ci concentriamo cioè, sulla stretta relazione tra benessere e salute dell'udito. Educare ad uno corretto stile di vita è importantissimo non solo in relazione alle patologie più gravi: è diventato infatti un punto cruciale anche in riferimento all'ipoacusia, per la sua prevenzione, ma anche per l'impatto negativo che un suo non trattamento può avere sulla salute in generale.

Esporrò in articoli dettagliati i comportamenti più corretti, segnalando in primis l'importanza di uno stile di vita sano, affrontando anche il tema della nutrizione, allo scopo di trovare percorsi educativi, che possano avere un impatto anche su un'eventuale perdita uditiva, per incentivare sempre più la comunità in questo senso. Sono moltissimi gli studi pubblicati sul rapporto tra salute e alimentazione essi analizzano il ruolo svolto dai nutrienti, dai cibi, dai modelli dietetici, dagli integratori, dai farmaci e dall'attività fisica. Anche la salute uditiva è un tema contemplato in questo genere di letteratura scientifica. Tuttavia, lo studio delle relazioni tra stile di

mettiti
comodo
... ci pensiamo
NOI

ASSISTENZA TECNICA

Hardware e software,
in sede o presso
il vostro ufficio
o abitazione

fai la
SCELTA
giusta

4Bit

DR. MOUSE
ASSISTENZA COMPUTER, HARDWARE & SOFTWARE

DR. PHONE
ASSISTENZA TELEFONIA, TABLET & APP

Corso Italia 317 - Piano di Sorrento Tel. 0815342135



www.oroconvert.it

follow us



COMPRO ORO e ARGENTO

META

Corso Italia, 132

**PIANO DI
SORRENTO**

Corso Italia, 83
(di fronte ai Carabinieri)

SORRENTO

Viale Nizza, 29

vita e salute è complicato dalla molteplicità di fattori, tra cui il gran numero di sostanze chimiche che assumiamo ogni giorno, le interazioni biochimiche complesse coinvolte nei vari processi, la genetica, il metabolismo, i fattori ambientali, la popolazione e lo studio delle considerazioni biostatistiche.

Una moltitudine di varianti che influenzano quindi i risultati. Nonostante tutte queste limitazioni piuttosto rilevanti, un volume sempre crescente di letteratura sta dimostrando le relazioni che intercorrono tra salute uditiva, alimentazione, attività fisica, le abitudini e altri fattori inerenti lo stile di vita individuale. L'alimentazione è riconosciuta quale elemento determinante per tutti i disturbi cronici più comuni, tra cui malattie cardiovascolari, disfunzioni metaboliche, malattie neurologiche e cancro. La seconda metà del secolo ha visto importanti modifiche dal punto di vista dietetico e nutrizionale, avvenute in primo luogo nei paesi industrializzati e propagatesi, in tempi più recenti, nei paesi in via di sviluppo.

L'alimentazione tradizionale in gran parte su base vegetale, è stata rapidamente sostituita da abitudini

alimentari a più alto tenore di grassi, da diete molto ricche e con un sostanziale contenuto di alimenti di origine animale. Sebbene la dieta sia fondamentale, un ruolo importantissimo è svolto dall'attività fisica che, nel corso di decenni, è andata diminuendo portando ad un progressivo cambiamento dello stile di vita, indirizzato ormai verso abitudini e modelli più sedentari.

E' quindi necessario intervenire, non solo per contrastare la diffusione di malattie croniche, ma anche per arrestare l'emergente epidemia di disfunzioni sensoriali, quali la perdita della capacità uditiva. Vale la pena notare che prevenire le malattie croniche potrebbe avere, tra gli effetti positivi, anche quello di mitigare il rischio di ipoacusia.



Dott.ssa Tea Maione

Via degli Aranci 116 - Sorrento
Tel. 081.878.45.47



dott.ssa Tea Maione
TEMACUSTICA

Ascolta la VITA!

Screening audiometrico

GRATUITO

Controlla il tuo udito!

PRENOTA LA

TUA VISITA!

SORRENTO Via degli Aranci 116
Tel. 081.878.45.47



Vetrina Annunci

Per inserire il tuo annuncio **GRATUITO** vai sul sito **pubblica.leggimigratis.it** oppure sms: **3803067686** - email: **annunci@leggimigratis.it** - Tel. **081.19915355**

ANIMALI

Vendesi cuccioli volpino

Vendesi cuccioli volpino pomerania. Età: 2 mesi. Colore: rosso. Genere: femmine. Salute: 2 vaccini, sverminazione, microchip, libretto sanitario, genitori visibili.

Prezzo: 160,00 €

E-mail: juanbonetgatell897@gmail.com

Adozione golden piemonte lombardia

Armando è un simil golden di 5 anni, dolcissimo, coccolone, con tanto bisogno di una famiglia che gli dia stabilità e sicurezza. Ora vive in un box insieme a suo fratello Balo (anche lui in cerca di casa). Armando è tranquillo, quindi adatto a vivere in appartamento, bravo in passeggiata e in auto. Non compatibile con i gatti. E' importante che prenda confidenza con la sua famiglia prima di andare a casa. Adozione gratuita.

Tel: 3332451828

IMMOBILI

Cerco Socia

Avviata attività di parrucchiere sita in Piano di Sorrento, cerca collaboratrice esperta da poter inserire nella società.

Tel. 3282778361

Vendesi Capannone

Piano di Sorrento - Via Bagnulo. Vendesi Capannone di 1.000 mq

Tel: 335 64 38 716

Cerco casa

Cerco casa arredata contratto annuale zona penisola. No perditempo, max serietà.

Tel: 3319022915

Fittasi appartamento

Fittasi appartamento in S.Agnello con contratto 4 più 4 arredato composto da due stanze e servizi posto motorini, massimo due persone. Arredato, bagno salone grande con angolo cottura, camera da letto, posto x motorini, max due persone.

Prezzo: 500,00 €

Tel: 3334738633

Affittasi appartamento

Affittasi lunghi o brevi periodi Massa Lubrense (Sant'Agata sui due Golfi) Piccolo appartamento composto da: camera letto, bagno e cucina.

Tel: 3388630105

Compro casa Penisola Sorrentina

Compro casa Penisola Sorrentino privato.

Tel: 3495041476 - 3495041476

Fitto appartamento sorrento

Appuntamento composto da salone camera da letto cucina e bagno più un terrazzino e un balcone vista mare.

Tel: 3286516080

Cerco monolocale

Cerco monolocale a Sant'Agnello o zone limitrofe max prezzo 500 periodo lavorativo Aprile/Ottobre. Contattare via WhatsApp.

Prezzo: 500,00 €

Tel: 3485742359

E-mail: leo92iann@live.it

Cerco casa

Cerco casa/appartamento da acquistare a Vico Equense, preferibilmente non in zona collinare. Valore massimo 300.000 euro. Contattare anche via WhatsApp.

Tel: 3339121791

Cerco affitto

Cerco locale in affitto in penisola sorrentina per un costo tra 350€ e 400€ di fitto mensile.

Tel: 3884907142

Piano di Sorrento monolocale uso transitorio

Piano di Sorrento fitto monolocale uso transitorio max 12 mesi, composto da una camera matrimoniale piccolo



LEGGIMI

WWW.LEGGIMIGRATIS.IT

Gratis

PER LA TUA PUBBLICITÀ

☎ 08119171216
📱 3803067686

MUSIC and LAB

ASSISTENZA TECNICA AUDIO-VIDEO
SISTEMI DI VIDEOSORVEGLIANZA
FILODIFFUSIONE AUDIO
CON GESTIONE DOMOTICA
SERVICES «MUSIC AND LIGHT»
IMPIANTI TV-SAT-LAN-WIFI

Giuseppe Russo 360920856

Corso Italia, 331
PIANO DI SORRENTO (NA)
info@musicandlab.tech



[musicandlab.tech](https://www.facebook.com/musicandlab.tech)





FARINA, ACQUA, LIEVITO E SALE...



Pane con lievito madre

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

*Farro - Noci di Sorrento - Curcuma - Altamura
Soia - Segale - Multicereali*

Vieni a provare la nostra rosticceria

*Corso Italia, 86 - **Meta** (Na) Tel. 081 878 62 60
Cell. 333 30 36 419*

Vetrina Annunci

Per inserire il tuo annuncio **GRATUITO** vai sul sito **pubblica.leggimigratis.it** oppure sms: **3803067686** - email: **annunci@leggimigratis.it** - Tel. **081.19915355**

angolo cottura e bagno, in contesto tranquillo localita' Mortora, entrata indipendente con posto auto interno scoperto. Sono comprese le utenze di acqua e gas, ideale per appoggio lavoro max 2 persone, per info mandare mail.

Prezzo: 600,00 €

E-mail: colo.rus@hotmail.com

Bar/gelateria

Corso Italia - Sant' Agnello In pieno centro, vicino ai principali servizi pubblici e commerciali proponiamo in vendita la cessione di un bar/gelateria totalmente ristrutturata e fornita all' interno di macchinari di alto valore di proprietà pronti per l'uso. Visionabile tutti i giorni previo avviso telefonico.

Tel: 08118236351 - 3318698017

MOTORI

Vendo Fiat Punto

Vendo Fiat Punto prima serie dell'anno 1999, utilitaria alimentata a benzina, la macchina è di colore grigio argento metallizzato, 5 porte, aria condizionata, vetri elettrici con chiusura centralizzata, servosterzo, Airbag, tappezzeria colore azzurro 5 posti a sedere, cambio manuale a 5 rapporti più retromarcia. Impianto autoradio, fendinebbia sotto

il paraurti anteriore aggiuntivi, sedile lato guida e volante regolabili in altezza. Auto in buone condizioni tenuta in garage vendesi per inutilizzo. Con possibilità di effettuare impianto gpl a poco prezzo anche presso officina nella mia città, con incentivo sconto sul costo del passaggio di proprietà per i residenti in provincia di Salerno. Anche via SMS o WhatsApp.

Prezzo: 1150,00 €

Tel: 388112160

CORSI

Lezioni private

Impartisco lezioni private di inglese a studenti scuole elementari e medie, prezzo vostro domicilio. Prezzi modici.

Tel: 3388444905

Ripetizioni di lingua francese

Laureata con lode all'università degli studi di Napoli 'L'Orientale' impartisce ripetizioni di lingua francese a studenti di medie e superiori. Massima serietà.

Tel: 3313499769

E-mail: giuseppinastanga3@gmail.com

Lezioni private

Insegnante di percussioni e batteria impartisce lezioni in Penisola Sorrentina. Preparazione esame di ammissione

al Conservatorio.

Tel: 3332837637

Ripetizioni

Ripetizioni per scuola secondaria e per bambini di scuola primaria. Lezioni di lingue straniere.

Tel: 3382842073

Doposcuola e preparazioni

Docente materie letterarie effettua doposcuola in tutte le materie per le scuole medie inferiori e scuole elementari. Per le scuole superiori: doposcuola e preparazioni in Italiano, Latino, Greco, Geostoria, Filosofia. Prezzi mensili modici. Ambiente familiare. Esperienza e professionalità. Piano di Sorrento.

Tel: 3384938278

Doposcuola

Eseguo doposcuola scuole elementari e medie presso il mio domicilio a Meta di Sorrento. Prezzi modici.

Prezzo: 6,00 €

Tel: 3319547385

Lezioni di chitarra

Cantautore, chitarrista, autodidatta, impartisce lezioni di chitarra a domicilio.

Tel: 3391753811

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

Per inserire il tuo annuncio **GRATUITO** vai sul sito **pubblica.leggimigratis.it** oppure sms: **3803067686** - email: **annunci@leggimigratis.it** - Tel. **081.19915355**

LAVORO

Ulysse Wellness Experience

Ulysse wellness experience cerca barista, anche prima esperienza, con età compresa tra i 18-25 anni. Si richiede buona capacità relazionale e flessibilità sugli orari (generalmente pomeridiani). Possibilmente residente in penisola sorrentina. Per info contattare telefonare o inviare CV via mail.

Tel. 0818774923

E-mail: ulyseebistrot@outlook.it

Cerco Socia

Avviata attività di parrucchiere sita in Piano di Sorrento, cerca collaboratrice esperta da poter inserire nella società.

Tel. 3282778361

Cercasi Personale

Negozio in Piano di Sorrento, ricerca personale da inserire nel proprio organico. Richiesta conoscenza sistemi operativi Windows, iOS, Android. Ottima capacità a lavorare in team e nelle relazioni con il pubblico.

E-mail: lavoro@4bit.it

Esperto Amazon

Da oltre 10 anni gestisco e sviluppo negozi AMAZON. Mi propongo per:

Creazione e gestione account/negozi per la vendita su amazon; Inserimento schede prodotti (anche senza codici a barre, con variabili e personalizzazioni), marketplace Italia e estero; supporto per la gestione delle spedizioni con la logistica amazon; Creazione campagne sponsorizzate Amazon per aumentare le vendite online; Altri servizi legati ad Amazon. Si assicura massima professionalità e serietà. Disponibile a lavori solo da remoto (non in sede aziendale), sono interessato sia a collaborazioni con aziende, attività commerciali, piccoli artigiani o agenzie web in tutta Italia.

Tel: 3357892801

E-mail: luca.amz@libero.it

Cerco collaboratrice domestica

Cercasi collaboratrice domestica zona Pomigliano D'Arco (Nola), anche part-time mattina o pomeriggio.

Tel: 3498298672

Cerco lavoro

Ragazza cerca lavoro come baby sitter collaboratrice domestica massima serietà ed esperienza per info contattatemi grazie

Prezzo: 5,00 €

Tel: 3382452021

Cerco

Cerco lavoro come babysitter la mattina dalle 9:00 alle 13:30 circa, zona Massa Lubrense e dintorni, auto-munita, disponibilità seggiolone in auto fino a 36 kg dotato di dispositivo anti abbandono a norma.

Tel: 3661662164

E-mail: mariannapane03@gmail.com

Cassiera

Cerco cassiera orario serale possibilità di lavoro tutto l'anno.

Tel: 3342753881

E-mail: robertorusso241290@gmail.com

Cerco abile aiuto cuoco.

Cerco abile aiuto cuoco per cucina a vista lavoro per tutto l'anno automunito e flessibilità negli orari.

Tel: 3342753881

E-mail: robertorusso241290@gmail.com

Contabile a domicilio

Contabile a domicilio offresi zona agro Nocerino Sarnese per assistenza e pagamento utenze, compilazione e pagamento modelli F24, ricariche telefoniche, registrazione e conservazione documenti.

Tel: 3454989858



CIOFFI-GO

OFFICINA MOTO

officina meccanica - moto & scooter

Via Ponte Vecchio, 8/10 - Meta (NA)



3346145804



cioffigo@gmail.com



Fai decollare il tuo business sul web

Ti forniremo gli strumenti giusti

Siti Web / App / E-Commerce / Web Marketing
Social Media / Grafica & Stampa / Hosting
Copywriting / Booking System / Foto & Video

www.endesia.it

Google
Partner



📍 Via Sant'Andrea, 3
80063 Piano di Sorrento (Na)

🌐 www.endesia.it
✉ info@endesia.it

☎ +39 081 808 76 18
📱📺 Endesia

BAR e TABACCHI

*Sharon
Cafè*

CENTRO SCOMMESSE

intralot

PAGAMENTO UTENZE

RICARICHE



**Via del Salvatore 15/17
Meta (Na)
Tel. 081 808 77 22
3314023914 (Armando)**

SEGUICI SU  



Vetrina Annunci

Per inserire il tuo annuncio **GRATUITO** vai sul sito **pubblica.leggimigratis.it** oppure sms: **3803067686** - email: **annunci@leggimigratis.it** - Tel. **081.19915355**

Esperto GOOGLE ADS (ex ADWORDS)

Da oltre 10 anni gestisco campagne Google ADS (ex adwords), sia per l'Italia che l'estero. Sono in possesso della certificazione Google Ads e mi propongo per: creare campagne ppc Google ADS e Microsoft advertising / bing gestire e/o ottimizzare campagne esistenti. Si assicura massima professionalità e serietà. Disponibile a lavori solo da remoto (non in sede aziendale), sono interessato sia a collaborazioni con aziende, attività commerciali, professionisti, piccoli artigiani o agenzie web in tutta Italia.

Tel: 3357892801

E-mail: luca.amz@libero.it

★ VARIE

Acquisto banconote, monete, medaglie, francobolli

Acquisto banconote, monete, medaglie, francobolli, etc. di tutte le epoche e nazioni. Per contatti anche WhatsApp.

Tel: 3405249154

Stufa a pellet Karmek One

Causa trasloco, vendo stufa a pellet Karmek One usata pochissimo, condizioni perfette.

Tel. 3886528035

Camera da letto

Causa trasloco, vendo camera da letto, tenuta perfettamente, composta da: letto con testata in ecopelle, comò, 2 comodini e grande armadio con te 3 ante.

Tel. 3886528035

Vendo abito da sposa

VERO AFFARE. Vendo splendido abito da sposa con guanti, velo e cuscino delle fedi. Collezione St. Patrick in perfette condizioni. Prezzo Trattabile.

Tel. 3396495749

Vendo girarrosto elettrico

Vendo girarrosto elettrico professionale capienza 36 polli.

Prezzo: 729,00 €

Tel: 3385266297

Cedo Fucile

CEDO fucile Beretta Sovrapposto S687 EL Golden Pigeon 12 71 ***/* Con un ordine speciale direttamente alla Beretta di Brescia n. 56/D tramite rivenditori (dimostrabile con esplicita documentazione a corredo) acquistai un fucile Sovrapposto Beretta S687 EL Golden Pigeon calibro 12 ***/* canne 71 monogrillo con selettore, il fucile sicuramente lo conoscete, ha le cartelle della bascula lunghe, finemente

incise, con scene di caccia a rilievo in oro su entrambi i lati e sotto bascula con fagiano in volo sempre in rilievo in oro. Ordine speciale che mi fece aspettare il suo arrivo per ben nove mesi (come un parto) consiste, questo perché su mia richiesta appunto. Volli l'incastonnamento in oro 24 KT sul ponticello di due lettere in carattere stilizzati AA (cercasi selvatico), lo scelsi senza magliette, scelsi di averlo con calcio all'inglese e non a pistola.

Prezzo: 2.200,00 €

Tel: 3337927265

Vendo Abito da Cerminia

Vendo splendido abito da cerimonia taglia 46 indossato in una sola occasione. Nella nuance calda e avvolgente del color cioccolato con corpetto tempestato di punti luce per un effetto illuminante. Visibile in Sorrento, prezzo piccolo piccolo.

Tel: 3394658142

Tavolo intarsiato allungabile

Tavolo intarsiato allungabile con disegno centrale + 6 sedie. Caratteristiche del tavolo: Lunghezza: 1,70 metri Lunghezza con estensione: 2,10 metri Larghezza: 0,90 metri Altezza: 0,78 metri Condizioni del tavolo ottime. Le sedie sono integre, devono essere pulite. Ri-

CAPBROS
- GRAFICA E PUBBLICITÀ -

CORSO ITALIA 312 • SORRENTO (NA) • TEL. 081 1887 2522

+39 339 17 58 511 +39 333 74 17 539



Vetrina Annunci

Per inserire il tuo annuncio **GRATUITO** vai sul sito **pubblica.leggimigratis.it** oppure sms: **3803067686** - email: **annunci@leggimigratis.it** - Tel. **081.19915355**

tiro a domicilio. No perditempo.

Prezzo: 325,00 €

Tel: 3922192279

Sala - palestra

Cerco palestra con sala o sala da ballo per poter effettuare corsi di ZUMBA

Tel: 3661662164

Condivido camera

Condivido camera con bagno da mese di gennaio, no perditempo.

Tel: 3383711009

Regalo due credenze e tavolo circolare

Causa trasferimento in abitazione più piccola regalo due credenze di inizio 900, e tavolo circola tre piedi con marmo (stile liberty) zona Piano di Sorrento.

Tel: 0815321107

Vendo oggetti vari

Vendo due damigiane in vetro da 50 l e 20; damigiane da 20 e 5 l a €10-

Tel: 3664917426

Vendo Conga AMAT

Vendo Conga AMAT anni 70 +BATTERIA DA STUDIO DIXON.

Prezzo: 400,00 €

Tel: 338 2209501

Vendo due sedie di legno

Vendo due sedie di legno, tipo poltrona, con seduta a schienale imbottito, ottimo stato.

Prezzo: 60,00 €

Tel: 3519408010

Occhiali Ray - Ban

Vendo occhiali da sole graduati Ray-Ban, 100% UV protection. Come nuovi,

mai usati. Vero affare.

Tel: 3400539874

Tavolino in legno su ruote, con cassetto e due ripiani

Bel tavolino in legno su ruote, con cassetto portaoggetti e due ripiani. Completamente smontabile. Dimensioni: Altezza 77 cm; lunghezza: 77 cm; profondità: 40 cm. Condizioni ottime. Spese di spedizione ed imballo a carico dell'acquirente o ritiro a domicilio.

Prezzo: 35,00 €

Tel: 3922192279

Vendo gabbie uccelli

Vendo gabbie per uccelli, misura 42 cm €7,00, gabbie da 56 cm €10,00.

Tel: 3519408010

Enciclopedia + Annuario Rizzoli

Stupenda enciclopedia più annuario della Rizzoli l'enciclopedia è tenuta in maniera impeccabile!! Può essere visionato in qualsiasi momento per dimostrare la qualità di conservazione!

Prezzo: 100,00 €

E-mail: riccio.luigi1975@libero.it

Cornice intarsio sorrentino

Bellissima cornice intarsio sorrentino con vetro e cartoncino, vendesi. Dimensioni: altezza 74 cm; lunghezza 108 cm. Condizioni ottime. Spese di spedizione a carico dell'acquirente o ritiro a domicilio.

Prezzo: 60,00 €

Tel: 3922192279

Vendo album di figurine Panini incompleti

Vendo album di figurine Panini incompleti di: N°2 Storia d'Italia Enzo Biagi

del 1981, N°2 Ape Maia del 1980, N°1 Animali da salvare wwf del 1986, N°1 Beverly Hills 90210 del 1993.

Prezzo: 30,00 €

Tel: 0818086736

Vendesì ancora usate vari modelli

Vendesì ancora usate vari modelli Danforth, Halle, Bruce, Ombrello per imbarcazione da diporto in vari kg,

Tel: 330946567

Vendo chiodi per edilizia

Vendo chiodi per edilizia di cm. 6 con testina bombata (vecchio tipo) minimo 100 pacchi da €0.50 al kg.

Tel: 330946567

Tamorra napoletana

Si vende tamorra napoletana in legno/ pelle fissa naturale piattelli diametro 35 cm.

Prezzo: 30,00 €

E-mail: lisalisaer@libero.it

Piantine carciofo bianco di pertosa

Piantine del carciofo bianco di pertosa vendo. Il carciofo bianco è una varietà di montagna super resistente alle gelate, per questo coltivabile ovunque. Produce carciofi grandi e senza spine dal sapore dolce e delicato, una vera eccellenza. Leggi le descrizioni su internet, guarda i filmati su Youtube e ti rendi conto di quello che dico. Consegna a domicilio.

Tel: 3271056152

Vendo oggetti vari

Vendo rete verde rigida da esterno.

Prezzo: 8,00 €

Tel: 3664917426



EURO CREDIT Sorrento

SERVIZI FINANZIARI PER IMPRESE E PRIVATI

FINANZIAMENTI

per PICCOLE E MEDIE IMPRESE

TASSO AGEVOLATO DAL 3,20%

investimenti - liquidità - acquisto macchinari - attrezzature nuove e usate
acquisto scorte - acquisto e ristrutturazione - locali commerciali - magazzino

VALUTIAMO ANCHE RICHIESTE DI IMPRESE CON REDDITI BASSI

PRESTITI PERSONALI - DIPENDENTI - AUTONOMI - PENSIONATI

DIPENDENTI PUBBLICI E PARAPUBBLICI

CESSIONE QUINTO DELLO STIPENDIO/RINNOVO - PRESTITO DELEGA/RINNOVO



Adesso con la
pensione
puoi...

**PRESTITI
AI PENSIONATI
fino a 88 anni**

Anche con altri prestiti in corso
e segnalazione negativa in banche dati

Uffici: Via degli Aranci, 164/C - Sorrento (NA)

Tel./Fax 081 5322021 - Bruno 338 4825 304 - Rita 338 4825307

e-mail: eurocreditsorrento@libero.it

EURO CREDIT Sorrento è un marchio di proprietà della Sorrento-Agent s.a.s. P.IVA 01466101217

CONSULENZE GRATUITE

**TRASFORMA
IL TUO SOGNO IN REALTÀ!**

School
OF
ROCK

TEATRO DELLE ROSE

© 2019



BASSO BATTERIA TASTIERA
CHITARRA CANTO MODERNO
CANTO CORALE MUSICA D'INSIEME
AVVIAMENTO ALLA MUSICA

PER I BAMBINI DAI 3 ANNI

**ISCRIZIONE GRATUITA PER I NUOVI ISCRITTI
ENTRO IL 30 SETTEMBRE**

**CORSI E LEZIONI INDIVIDUALI
A CADENZA SETTIMANALE**

LEZIONE PROVA GRATUITA

INFO
TEATRO DELLE ROSE
081 878 61 65
338 500 38 16



Vetrina Annunci

Per inserire il tuo annuncio **GRATUITO** vai sul sito **pubblica.leggimigratis.it** oppure sms: **3803067686** - email: **annunci@leggimigratis.it** - Tel. **081.19915355**

Centro tavola

Bellissimo centro tavola vetro di Murano con scritta sul lato La Murrina. Perfette condizioni. Spese di spedizione a carico dell'acquirente o ritiro a domicilio.

Prezzo: 65,00 €

Tel: 3922192279

Carciofo bianco di pertosa

Carciofo bianco di pertosa fresco venduto. E' grande e senza spine, verde tenero e con un gusto dolce e delicato, una vera genuina eccellenza, perché coltivato in modo naturale senza l'uso di pesticidi. Leggi le autorevoli descrizioni su internet, guarda i filmati su Youtube e ti rendi conto della straordinaria di questa antica e pregiata varietà di carciofo. Vendo anche le piantine e gli ovuli per piantarle.

Tel: 3271056152

Cristalliera - credenza

Bellissima cristalliera - credenza anni '50 - '60. Cristalliera a 4 ante. Credenza a 5 ante. Misure: lunghezza 225 cm; altezza 205 cm; profondità 48 cm. Ritiro

a domicilio. No perditempo.

Prezzo: 95,00 €

Tel: 3922192279

Vendesi portapacchi

Portapacchi originale per Volkswagen Golf 5 e 6 visibile in Piano di Sorrento.

Prezzo: 160,00 €

Tel: 0815322429 - 3803621422

Vendo tavolo antico

AFFARE. Vendo splendido tavolo dei primi del Novecento in legno di ciliegio, con staffe per allungamento. Restaurato appena qualche anno fa, il tavolo misura 109 x 98 cm con possibilità di aggiungere 2 tavolette di 40 cm ciascuna. Prezzo trattabile.

Tel. 3407058014

Vendo legna da ardere

Vendo legna da ardere (olivo e arancio). Ritiro a vs. Cura zona Cavone Piano di Sorrento.

Tel: 347-5103550

Vendo mobile letto singolo a scomparsa

Vendo mobile letto singolo a scomparsa mt. 2.00X1.10x0.30 con materasso,

in ferro e legno, ottime condizioni

Prezzo: 250,00 €

E-mail: nicolacastellan.n@libero.it

Vendo rete letto singolo

Vendo rete letto singolo, ottimo stato,, usata pochissimo. Visibile in Piano di Sorrento. Ritiro a domicilio.

Tel. 3407058014

Acquisto banconote, monete, medaglie, francobolli

Acquisto banconote, monete, medaglie, francobolli, etc. di tutte le epoche e nazioni. Per contatti tel. e WhatsApp

Tel: 3405249154

Vendo borsa chanel originale

Vendesi borsa bauletto Chanel originale. Materiale pelle. Colore nero. Dimensioni Lunghezza : 28cmx18cm altezza 15. La borsa non contiene difetti nonostante è stata usata una decina di anni. Vendo per inutilizzo.

Prezzo: 800,00 €

Tel: +39 347 0340628

LEGGIMI^{Gratis}

anno **17** - numero **01**

In Copertina: **Annalisa Aprea, Emily e Luigi Stinga**

Foto a cura di: **Antonio Sabatino**

Location: **Stinga Energy - Massa Lubrense (Monticchio)**

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)
Editore Erminio Ricciardi - Direttore Responsabile Stefania Ricciardi email: stefania@leggimigratis.it
Concessionario della Pubblicità 4Bit - Progetto Grafico 4Bit - info@leggimigratis.it | www.leggimigratis.it

Contatto Pubblicitario:
08119171216 - 3803067686
Contatto Annunci Gratuiti:
08119915355 - 3803067686

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 insindacabile giudizio dell'editore, il quale si riserva di pubblicarne solo una parte e/o di farlo in un numero della rivista a sua scelta o di non pubblicarlo affatto. L'editore si riserva comunque il diritto di impaginare il materiale nella maniera più consona alla struttura della rivista in modo da garantirne una corretta visualizzazione e presentazione. L'editore non è responsabile della provenienza, della qualità e del contenuto delle inserzioni pubblicitarie, degli annunci e degli sms di cui non si assume obbligo di segretezza del mittente e che a suo insindacabile 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. La versione web può differire dalla versione cartacea sia come contenuti che come annunci e/o sponsorizzazioni, le modifiche sono a libera scelta della redazione e non rappresentano mancanza da parte della redazione. Chiunque effettua pubblicità sull'edizione cartacea accetta implicitamente quanto sopra indicato senza avere null'altro a pretendere. Inoltre i servizi web sono a titolo sperimentale e pertanto possono subire variazioni, sospensioni e modifiche senza che la redazione possa essere considerata responsabile.

CANGIANO GIOIELLI



VIA SAN CIRO 9 - VICO EQUENSE

TEL. 081 879 02 81

WWW.CANGIANOGIOIELLI.COM

