

LEGGIMI *Gratis*.it

L'unico food truck
in Penisola
con un vero
Chef a bordo

CHEF ON THE ROAD

Officine del Gusto
Chef Carlo Scuto



S.S. 145 - PUNTA SCUTOLO



TUTTI I GIORNI DALLE 19:00

SERVIZIO CATERING | PARTY | FESTE PRIVATE

✉ chefontheroadsorrento@gmail.com | ☎ 371 31 28 731 |  

CANGIANO GIOIELLI



VIA SAN CIRO 9 - VICO EQUENSE

TEL. 081 879 02 81

WWW.CANGIANOGIOIELLI.COM



R & M

IL VERO KEBAB E NON SOLO...

NOVITÀ

Panino con
porchetta



vieni a ritirare la tua FIDELITY GARD



Consegna a domicilio



Chiuso il lunedì

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



NON VADO
IN PISCINA

NON VADO
IN PALESTRA

VADO
ALL'ULYSSE



SORRENTO Via del Mare, 22 (Na)
Info 081 807 35 81 - www.ulyssesorrento.com
facebook: [www.fb.com/ulysseswellnessclub](https://www.facebook.com/ulysseswellnessclub)



CONTINUA LA PROMO

San Valentino 
ALLENIAMOCI

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



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



Tonno & Campari

BY GOCCE

*Il posto giusto
per i tuoi
importanti*

www.tonnoecampari.com





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
fa bene
telefonare
alla mamma?

Un recente studio americano ha dimostrato che telefonare alla mamma è un potente antistress, equivale a un suo abbraccio, capace di aumentare il buonumore e diminuire lo stress. L'esperimento dell'Università del Wisconsin – Madison ha preso in esame 61 bambine dai 7 ai 12 anni, alle quali è stato chiesto di svolgere un test matematico o di improvvisare un discorso. Poi le bambine sono state suddivise in tre gruppi: le bambine del primo gruppo sono state confortate per 15 minuti dalla mamma, il secondo gruppo di bambine ha parlato con la propria mamma per telefono per 15 minuti, mentre le restanti hanno guardato un film. Dall'esperimento è emerso che chi aveva interagito con la mamma aveva la stessa risposta ormonale di chi le aveva parlato di persona, infatti il loro livello di ossitocina era cresciuto, mentre il cortisolo era molto più basso rispetto a chi non aveva avuto la possibilità di parlare con il proprio genitore.

Perché in
napoletano
“sotto banco”
si dice
“Aumm Aumm”?

“Aumm aumm” due parole così semplici che appartengono alla categoria delle anafore della lingua napoletana: quelle parole che per avere un significato devono essere ripetute due volte. Un qualcosa fatto “aumm aumm” indica qualcosa di nascosto, losco, clandestino, che deve rimanere segreto. Proprio il suo significato può rivelare l'origine di questa espressione: “aumm aumm” potrebbe essere un'espressione onomatopeica che indica la chiusura della bocca. In tempi moderni, quest'espressione ha assunto anche il significato di qualcosa fatta da conoscenti a danno di un terzo o delle istituzioni. Le parole vengono spesso accompagnate da un gesto della mano che si muove ruotando in senso orario col palmo abbassato e le dita mobili, chiaro segno di dover mantenere un basso profilo.

Perché
ai pidocchi
piacciono
i selfie?

I pidocchi hanno la vita facile se si avvicinano le teste per scattare selfie. Questo è il risultato di uno studio olandese che ha dimostrato che la vicinanza delle teste, necessaria per scattare le foto che vengono postate sui social, aumenta le possibilità di essere infestati dai pidocchi. Il rischio più alto lo corrono le femmine per via dei capelli lunghi, ma i destinatari di questi fastidiosi parassiti non sono solo i minori, dalla ricerca è emerso che anche un adulto su dieci ha i pidocchi. Per limitare la diffusione di questi insetti sono state attuate delle campagne di sensibilizzazione per evitare le abitudini di stretta vicinanza.



Un nuovo virus **TUTTO DA SCOPRIRE**

Il nuovo virus che fa tremare il mondo, denominato "Novel Coronavirus" o "2019-nCoV" (responsabile della nuova malattia definita dall'Organizzazione mondiale della sanità, Oms, "Malattia respiratoria acuta 2019-nCoV") è apparso a dicembre 2019 nella città di Wuhan in Cina, città che ha fatto da epicentro per la minacciosa diffusione mondiale della epidemia. È stato il 31 dicembre 2019 che la Commissione Sanitaria Municipale di Wuhan ha segnalato all'Oms un cluster (focolaio) di casi di polmonite ad eziologia ignota nella città, nella provincia cinese di Hubei. Wuhan è una metropoli di 11 milioni di abitanti, con un aeroporto centrale ed è la città più grande della Cina centrale. Dall'epicentro i casi sono stati esportati per contagio in altre città cinesi e fuori dalla Cina.

Il 9 gennaio 2020, il China CDC (Center for Disease Control) ha identificato e sequenziato il nuovo coronavirus che non era mai stato trovato prima negli esseri umani e il 20 gennaio lo pneumologo cinese Zhong Nanshan ha riconosciuto per la prima volta che il nuovo virus si può trasmettere da uomo a uomo, come ha confermato la National Health Commission cinese (massima istituzione sanitaria nel Paese), il che ne fa un virus potenzialmente capace di creare una pandemia. I coronavirus (CoV) sono un'ampia famiglia di virus respiratori chiamati così per le punte a forma di corona che sono presenti sulla loro superficie quando osservati al microscopio elettronico, che sono un fattore di virulenza, perché costituite da glicoproteine per l'aggancio alle membrane delle cellule dell'organismo.

I coronavirus sono presenti in molte specie animali (uccelli, mammiferi di allevamento, cammelli, pipistrelli) che fungono da serbatoio per la loro dif-



le **SNEAKERS**
professionali

confortevoli,
belle e leggere



Work divise **line**®

Via degli Aranci, 164/E - SORRENTO (NA)
Tel.: 081 807 4440 e-mail: worklinesorrento@alice.it

follow us  Abbigliamento da lavoro Work Line Sorrento

www.worklinesorrento.com



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

fusione, ma in alcuni casi possono evolversi e infettare l'uomo (virus "zoonotici"). Si conoscono almeno 6 ceppi che infettano esseri umani – ora 7, col nuovo virus cinese. Nella specie umana, sono responsabili di comuni raffreddori, influenza e patologie del sistema respiratorio. Si stima che i 4 coronavirus 229E, NL63, OC43 e HKU1 nel complesso causino circa un terzo dei raffreddori comuni. Tuttavia, nell'ambito di quelli tipizzati come Beta-coronavirus, ci sono alcuni ceppi capaci di dare una sintomatologia importante e potenzialmente fatale, quali il SARS-CoV, responsabile della SARS (Severe acute respiratory syndrome) e il MERS-CoV, responsabile della MERS (Middle east respiratory syndrome), gravi epidemie occorse negli anni scorsi. [Dall'analisi del patrimonio genetico del nuovo virus è emersa una somiglianza con i virus di SARS e MERS di circa il 70-80%.](#)

La SARS (Sindrome respiratoria acuta grave) apparve inizialmente in Cina nella provincia del Guangdong nel novembre 2002, e tra il 2002 e il 2003 provocò quasi 8.500 casi con oltre 800 decessi in 37 Paesi del mondo, con una mortalità di circa il 10 per cento. Il numero maggiore di decessi si ebbe in Cina, seguita da Hong Kong, Taiwan, Canada e Singapore (4 casi in Italia). La MERS (Sindrome respiratoria mediorientale) è stata una grave epidemia sviluppatasi da un focolaio in Arabia Saudita nel giugno 2012, con 2494 casi e 858 morti, manifestando, rispetto alla SARS, una maggiore letalità (del 35%) ma una minore contagiosità.

[I coronavirus umani si trasmettono da una persona a un'altra attraverso contatto ravvicinato: saliva, tosse, starnuti, contatti diretti personali \(come toccare o stringere la mano e portarla alle mucose\), o con oggetti o superfici contaminati dal virus portando poi le mani \(non lavate\) su bocca, naso, occhi, più rara la contaminazione fecale.](#) Ciò rende ragione di una elevata possibilità di trasmissione di comunità. Per passare da una specie all'altra ("salto di specie" o "spillover") i virus devono mutare il loro patrimonio genetico. I coronavirus, come gli altri virus a RNA, tendono a mutare facilmente. Anche in casi precedenti di gravi epidemie influenzali erano in gioco nuove varianti virali che dal serbatoio animale si erano adattate all'uomo: la SARS nel 2002 dai pipistrelli agli zibetti e poi all'uomo, nel 2009 l'influenza A H1N1 (aviaria) dagli uccelli ai suini e da questi all'uomo, nel 2012 la MERS dai pipistrelli ai dromedari e poi all'uomo. Dopo il salto di specie il virus può mutare ancora e diventare capace di passare da uomo a uomo, moltiplicando esponenzialmente la capacità di diffusione. Non è an-

cora chiaro in quale specie si sia originato 2019-nCoV. Secondo la tesi degli scienziati delle Università di Pechino e Guangxi pubblicata sul Journal of Medical Virology, il 2019-nCoV verrebbe dai serpenti, nei quali il virus, trasmesso dai pipistrelli, si sarebbe ricombinato e poi passato all'uomo per ingestione. Tuttavia, la teoria è stata messa in dubbio dato che i coronavirus hanno infettato sinora solo mammiferi e uccelli. [Il rischio di trasmissione di virus in generale aumenta comunque con il consumo della "bushmeat", letteralmente "carne da cespuglio", la selvaggina tropicale \(scimmie, roditori, uccelli, rettili\), venduta nei mercati locali, che è una fonte di cibo classica nelle culture di popolazioni di Asia, Africa e Sudamerica.](#)

I primi casi di infezione si sono manifestati tra quanti avevano frequentato il Mercato Ittico Huanan della città di Wuhan, attualmente chiuso al pubblico. Il Wuhan's South China Seafood City Market è un mercato di prodotti ittici dove oltre al pesce fresco e ai frutti di mare vengono esposti e venduti animali vivi, domestici e selvatici, quali volatili, maiali, pipistrelli, serpenti, tassi, porcospini, zibetti, molti dei quali noti come riserve di virus capaci di "saltare" all'uomo. Spesso, in questi mercati cinesi, gli animali sono macellati e scuoiati sul posto, il che contribuisce a diffondere goccioline di sangue e liquidi organici nell'aria e infettare cibi e bevande, mentre mani non pulite possono toccare e contaminare la merce. L'estremo affollamento dei luoghi e l'eccessiva promiscuità tra uomo e animali possono creare un mix epidemiologico esplosivo.

Alla fine di gennaio, il bollettino dell'Oms annoverava quasi 10mila casi confermati nel Mondo con altrettanti casi sospetti in attesa di conferma, oltre 1000 casi in gravi condizioni e circa 200 morti (tutti in Cina). In Cina, sono state interessate dall'epidemia tutte le regioni della Repubblica Popolare ad eccezione del Tibet (nell'estremo ovest). L'epidemia ha coinvolto anche una ventina di altri Paesi nel mondo (resto dell'Asia, Europa, America, Australia), ma con casi isolati e sporadici e tutti collegati al contatto con il focolaio nella Repubblica cinese.

[La mortalità sarebbe intorno al 3,1%, ovvero più bassa rispetto a SARS o MERS. Ovviamente va tenuto conto che le cifre sono sottostimate rispetto alla reale diffusione del virus perché molte infezioni danno sintomi generici e lievi.](#) Secondo una analisi delle Università di Lancaster, Florida e Glasgow, viene diagnosticato solo il 5% dei casi di infezione. Il fatto che siano stati documentati casi numerosi anche in

ambito sanitario, evidenzia la grande possibilità di trasmissione interumana del virus, anche se il parametro R_0 , ovvero all'incirca il numero medio di persone che un individuo infetto dal virus può contagiare, per il virus 2019-nCov, è valutato da 1,4 a 3,8 secondo la Lancaster University, mentre per la SARS va da 2 a 5 (dunque simile), la pertosse a 5 e il morbillo arriva a oltre 10.

La sintomatologia prevede le manifestazioni tipiche e non specifiche di una malattia respiratoria, del tutto sovrapponibili a quelli di un'influenza classica: febbre alta, raffreddore, tosse secca e insistente, mal di gola, mal di testa, malessere generale, astenia, difficoltà respiratoria, dolori ossei e muscolari. Nei casi più gravi, l'infezione può causare polmonite, sindrome respiratoria acuta grave con difficoltà respiratoria fino al distress respiratorio, insufficienza renale e morte. Il 2-5% dei malati muore, il 16% dei contagiati ha una forma grave. Una forma inizialmente lieve, simil-influenzale, può progredire in una forma grave, soprattutto in persone con condizioni cliniche croniche pre-esistenti. Si ritiene che l'incubazione sia di 2-10 giorni. Per la diagnosi, grazie al sequenziamento completo del genoma, è stato creato un accurato test diagnostico su campioni respiratori e/o di siero, che richiede normalmente 16 ore ma è stato messo a punto un test rapido che dà risultati entro 15 minuti.

Allo stato attuale non è disponibile un vaccino per prevenire l'infezione (potrebbe essere pronto entro 20 mesi), né esistono trattamenti specifici, bensì solo sintomatici per i dolori muscolari e articolari, la tosse e la febbre, oltre al supporto rianimativo per i casi gravi. L'unica arma è la prevenzione del contagio. Le misure prese dalla Cina e da tutto il mondo sono state tempestive e potrebbero essere efficaci a contenere l'epidemia, come è accaduto per la SARS che a un anno dalla diffusione è stata contenuta, grazie allo sforzo a livello globale. Le raccomandazioni generali diramate dall'Oms contemplano: corretta igiene delle mani con acqua e sapone (per almeno 20 secondi); evitare luoghi affollati e il contatto ravvicinato con chiunque mostri sintomi di malattia respiratoria acuta come febbre, tosse e starnuti; evitare di andare al lavoro o uscire se si è malati; coprirsi con un fazzoletto quando si tossisce o starnutisce (e gettare il fazzoletto subito dopo); evitare di toccare gli occhi, il naso o la bocca con mani non lavate; consumare solo cibo ben cucinato e bere acqua in bottiglia; identificazione e isolamento precoce degli ammalati. Tutti i membri della famiglia a cui componente sviluppa sintomi di

infezione acuta respiratoria, inclusi febbre, tosse, mal di gola e respirazione difficile, devono essere considerati contatti e trattati come possibili infetti.

La Cina ha creato la più estesa quarantena della storia, a carico di oltre 50 milioni di abitanti (come "chiudere" l'Italia o la Francia): il trasporto pubblico è stato fermato, chiusi asili, scuole, università, mercati, internet caffè, cinema e teatri, templi, annullati i festeggiamenti per il Capodanno Cinese, interrotti i viaggi turistici. Gli esperti tuttavia ammoniscono che nessuna quarantena garantisce un vero isolamento, al massimo può rallentare la diffusione. I posti letto negli ospedali pubblici e privati sono stati ampliati e in poche settimane è stato costruito un nuovo ospedale mentre un altro è stato progettato e sarà pronto in tempi stretti. Ai viaggiatori viene misurata la febbre, se alterata vengono trasferiti in ospedale. A tutti i cittadini è stato chiesto di indossare mascherine protettive e le misure igieniche nei luoghi pubblici sono potenziate. A livello internazionale, molte compagnie aeree hanno sospeso tutti i voli diretti o in partenza dalla Cina. Negli Usa i Centri per il controllo e la prevenzione delle malattie (Cdc) hanno alzato a 3 i loro livelli di travel warning, ossia il massimo, invitando i cittadini americani ad evitare i viaggi non essenziali in Cina. I Paesi della UE, tra cui l'Italia, hanno predisposto i rimpatri dei connazionali in Cina, attivando il meccanismo di protezione civile e cofinanziando il trasporto. Il Centro europeo per il controllo delle malattie (Ecdc, European Centre for Disease Prevention and Control) ha innalzato da "basso" a "moderato" il rischio dell'arrivo del virus in Europa.

Il "Comitato di emergenza speciale per il nuovo coronavirus" che l'Oms ha convocato a Ginevra il 30 gennaio ai sensi del Regolamento sanitario internazionale, ha altresì corretto il livello di rischio globale da "moderato" ad "elevato" e ha dichiarato "emergenza di sanità pubblica di interesse internazionale" (PHEIC) l'epidemia del nuovo coronavirus, nella preoccupazione che il virus possa diffondersi in Paesi con sistemi sanitari più deboli che non sono preparati ad affrontarlo. Un'emergenza sanitaria pubblica di interesse internazionale si verifica in presenza di una situazione "grave, improvvisa, insolita o inattesa" ed è definita come "un evento straordinario che si manifesta quando costituisce un rischio per la salute pubblica anche per altri Stati attraverso la diffusione internazionale delle malattie e quando richiede una risposta internazionale coordinata". Dal 2009 ci sono state cinque dichiarazioni PHEIC: per la pandemia di



SCARPATI

SICUREZZA & AUTOMAZIONE

La soluzione perfetta
per hotel, B&B
e case vacanze

EVVA
AirKey




Bordogna
CASSEFORTI
MADE IN ITALY

VASTO ASSORTIMENTO DI CASSEFORTI



**VISITA IL NOSTRO NUOVO SHOW ROOM
CON TUTTE LE NOSTRE NOVITÀ ...**

Corso Italia - Piano di Sorrento (Na)
Tel. 081 18585555 - Cell. 3490809256

Seguici su 



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

H1N1 (o influenza suina) del 2009, per la polio del 2014, per l'epidemia del 2014 di Ebola nell'Africa occidentale, per l'epidemia di virus Zika 2015-2016 e, a partire dal 17 luglio 2019, per l'epidemia di Kivu Ebola iniziata nel 2018. La SARS, il vaiolo, la poliomielite di tipo selvaggio e qualsiasi nuovo sottotipo di influenza umana sono automaticamente PHEIC.

Il nuovo coronavirus è classificato di tipo B (come Sars, Aids e Polio) quanto a pericolosità, ma viene di fatto gestito come uno di classe A, al pari di colera e peste. In Italia, il Ministero della salute ha instaurato una "task-force operativa Coronavirus 2019-nCoV" composta dalla Direzione generale per la prevenzione, dalle altre direzioni competenti, dai Carabinieri dei NAS, dall'Istituto Superiore di Sanità, dall'Istituto Nazionale per le Malattie Infettive Lazzaro Spallanzani di Roma, dall'Usmaf (Uffici di sanità marittima, aerea e di frontiera), dall'Agenzia italiana del Farmaco, dall'Agenas e dal Consigliere diplomatico. La task-force punta ad adottare ogni misura necessaria in stretta osservanza delle linee guida indicate dalle autorità sanitarie internazionali quali l'OMS e l'ECDC e coordinare

tutti gli opportuni interventi. Ai fini del monitoraggio dei flussi in arrivo dalle aree potenzialmente a rischio, presso gli aeroporti di Roma Fiumicino e Milano Malpensa, collegati con Wuhan, il Ministero della salute ha attivato un canale sanitario che prevede il controllo della temperatura corporea dei viaggiatori via scanner e la compilazione di una scheda che indichi destinazione e percorso dei passeggeri. Prevista dal Regolamento sanitario internazionale Rsi 2005 e gestita dall'Ufficio di Sanità marittima aerea e di frontiera, la procedura mira a verificare l'eventuale presenza a bordo dei velivoli di casi sospetti sintomatici e il loro eventuale trasferimento in bio-contenimento all'Istituto nazionale Malattie infettive Spallanzani di Roma.

Mi piace concludere questo mio articolo con le parole del direttore generale dell'Oms Tedros Adhanom Ghebreyesus: "questa nuova epidemia ha dimostrato che abbiamo bisogno di: fatti, non paura; scienza, non voci; solidarietà, non stigma".



Buon San Valentino

Dolci
che passione

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

f Dolci che passione **📷 dolci_che_passione_**

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

URLO



UOMO

TUT

3

EURO

5

URLO



donna

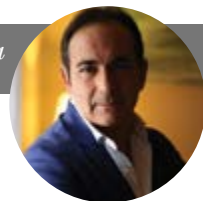
TO

5

EURO

8

EURO



La bomboniera regole e galateo

Benvenuti, nell'avvicinamento agli eventi wedding di quest'anno fervono i preparativi e fra i pensieri delle spose sicuramente c'è anche la ricerca della bomboniera.

Queste, secondo il galateo, vengono sempre scelte dalla sposa.

La regola vuole che siano tutte uguali, ad eccezione di quelle, di maggior valore, dei testimoni. Spesso si decide di realizzare delle bomboniere differenti anche per i genitori degli sposi. Attenzione però, non esagerate con le dimensioni, consiglio anche un regalo particolare per i testimoni, completamente diverso dalla bomboniera stessa.

La bomboniera, secondo il galateo ed in pochi lo sanno, viene consegnata entro venti giorni dalla fine del matrimonio, a tutti coloro che hanno fatto un regalo.

Si conta una bomboniera per ciascun nucleo familiare, pertanto alle coppie di fidanzati spetteranno due bomboniere.

Vengono tradizionalmente consegnate dai genitori della sposa e dalle amiche ed in alcune regioni sono consegnate prima del matrimonio agli invitati che non possono essere presenti.

Il galateo approva, perché in questo caso prevale il rispetto delle tradizioni.

La bomboniera dovrebbe essere un regalo che rappresenta gli sposi e, soprattutto originale: spesso si ottengono ottimi risultati sostituendo il classico oggetto con idee alternative, come piccoli vasetti contenenti assaggi gastronomici, oppure

→





*Le bomboniere gastronomiche
del frantoio*



I nostri orci decorati a mano sono personalizzabili nel formato,
nella colorazione e nella confezione.

Potrai riempirli con l'extravergine di Sorrento
o con uno dei nostri 15 oli aromatizzati.

Prenota il tuo appuntamento o chiedici informazioni

Showroom: Via Nastro d'Argento, 9 - Sant'Agnello



081 8072300



frantoiosorrentogargiulo



www.frantoiogargiulo.com

vere e proprie opere d'arte in ceramica realizzate da un artista del settore.

Nel packaging, che spesso, conta più dell'oggetto sono inseriti anche i confetti, **i confetti devono essere rigorosamente cinque** (rappresentando le cinque qualità fondamentali del buon matrimonio: salute, ricchezza, felicità, lunga vita, fertilità). In alternativa sempre in numero dispari (che essendo indivisibile è di buon augurio per gli sposi).

Nel caso in cui si decida di non fare le bomboniere, sarà sempre d'obbligo, comunque, fare un regalo ai testimoni, per aver ricoperto un ruolo che li ha costretti a molti impegni e all'onere di un regalo costoso.

In alcune regioni, le bomboniere vengono consegnate anche prima del matrimonio. Il galateo approva, perché in questo caso prevale il rispetto delle tradizioni.

Il momento ideale per distribuire le bom-

boniere, resta comunque, al termine del ricevimento: agli invitati, infatti, fa sempre molto piacere congedarsi ricevendo un piccolo regalo, consegnato dai festeggiati in persona. A tal proposito si può **predisporre un tavolo all'uscita, oppure gli sposi, aiutati dalle madri, li possono consegnare ad uno ad uno.**

Il termine cadeau de mariage (lett. regalo di nozze) è un'espressione elegante in lingua francese, sempre più spesso utilizzata per indicare la bomboniera.

Resta inteso, comunque di ricordarvi anche per questo regalo la semplicità e la sobrietà.

■

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

COMPRO ORO e ARGENTO

follow us



META
Corso Italia, 132

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

SORRENTO
Viale Nizza, 29



www.oroconvert.it



ALIMENTAZIONE, SALUTE ED UDITO: prevenire l'ipoacusia nei bambini

Gli approcci per cambiare abitudini a livello alimentare, fare più attività fisica e modificare altri fattori di rischio per il proprio stile di vita possono essere diversi, a seconda dell'area geografica, dell'età e del sesso della popolazione target, senza tralasciare problematiche di natura socio-culturale. Sebbene, in generale, i concetti di vita e dieta sana siano abbastanza universali, le sfide da affrontare possono essere assolutamente peculiari, in base alla regione del pianeta in cui si vive. Anche in paesi più sviluppati, la povertà e la carenza di alimenti sani e nutrienti possono essere fattori problematici, così come senza dubbio alfabetizzazione e informazione corretta riguardo l'alimentazione sono elementi indispensabili per promuovere invece salute e comportamenti adeguati.

Nei paesi in via di sviluppo si sommano i problemi relativi alla malnutrizione, o alla sottanutrizione, ad uno scarso accesso alle risorse sanitarie e l'imperversare di malattie. Questi fattori hanno implicazioni che riguardano lo sviluppo di forme di ipoacusia da lievi a sempre più gravi. Si stima che al mondo siano circa 32 milioni i bambini ipoacusici, vale a dire il 9 per cento della popolazione mondiale (WHO, 2016). Attualmente la ricerca, per esaminare il ruolo della nutrizione durante la fase prenatale, perinatale e l'infanzia, è molto limitata e non si hanno ancora dati certi circa la compromissione dell'udito e il rischio di sordità. **La malnutrizione infantile è associata ad un aumento significativo dell'ipoacusia neurosensoriale.**

La carenza di iodio è, da sola, la causa principale, per altro evitabile, dei danni cerebrali e delle disabilità mentali, che colpiscono in tutto il mondo oltre 700 milioni di persone (OMS 1999). La carenza di vitamina A, anch'essa prevenibile, resta la causa primaria della cecità infantile (OMS, 1995). Le nascite premature e la scarsità di peso al momento della nascita, comunemente legati alla nutrizione prenatale e perinatale, possono influenzare notevolmente la crescita e lo sviluppo delle capacità fisiche e mentali del bambino.



IL GIARDINO
mediterraneo



Trascorri
con noi un
San Valentino

INDIMENTICABILE!






SOLO DA NOI
TROVI IL

roccobabà®

esclusivista di zona

Via degli Aranci, 48-50 **SORRENTO** Tel. 081 878 33 44
www.ilgiardinomediterraneo.com

FOLLOW US   



AGILITY 300i R16 ABS PREZZO LANCIO

€3.990

ULTIMI GIORNI



solo fino al 29/02/2020

MOTO *Story*

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

MOTO STORY

Queste sono tutte conseguenze comuni di un'alimentazione carente (penuria di iodio e vitamina A) direttamente ed indirettamente collegate all'udito come ci dicono studi del 2014.

Le nascite premature e lo scarso peso dei neonati sono fattori di rischio ben noti per la disfunzionalità uditiva e, a causa della maturità dei soggetti, risultano essere aspetti piuttosto problematici dal punto di vista diagnostico. Altre specifiche relazioni tra le sostanze nutrienti sono state indicate anche da Attias nel 2012. I ricercatori hanno dimostrato l'esistenza di **una correlazione tra la carenza di tiamicina e i disturbi dello spettro nella neuropatia uditiva**. Relazioni simili con la maturazione neurale dell'apparato uditivo sono imputabili alla **carenza di ferro**.

Non solo la malnutrizione, ma anche **l'obesità costituisce un problema emergente per i paesi in via di sviluppo**.

I cambiamenti nelle abitudini alimentari tradizionali e il consumo di alimenti industriali molto calorici (al posto di cibi più naturali e nutrienti) stanno creando generazioni non solo malnutrite e carenti di principi

nutritivi sani, ma anche obese. **L'obesità e i fattori primari che contribuiscono all'aumento indiscriminato del peso corporeo sono stati correlati con il rischio di perdita uditiva nei bambini e con l'instaurarsi di deficit simili, acquisiti in età adulta**. La perdita della capacità uditiva nel corso dell'infanzia è un problema piuttosto rilevante, specialmente in aree con scarsa attenzione socio-culturale nei confronti della salute uditiva e con accesso limitato alle risorse audiologiche ed educative appropriate. Le implicazioni dell'ipoacusia nei bambini sono tante e comportano notevoli problemi in termini di sviluppo, risultati scolastici e integrazione socio culturale. Esistono per ora dati molto limitati sul ruolo dell'alimentazione, in fase prenatale e perinatale, per prevenire la perdita uditiva nell'infanzia. Tuttavia, **affrontare le carenze nutrizionali è un fattore chiave per migliorare la salute dei bambini e 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

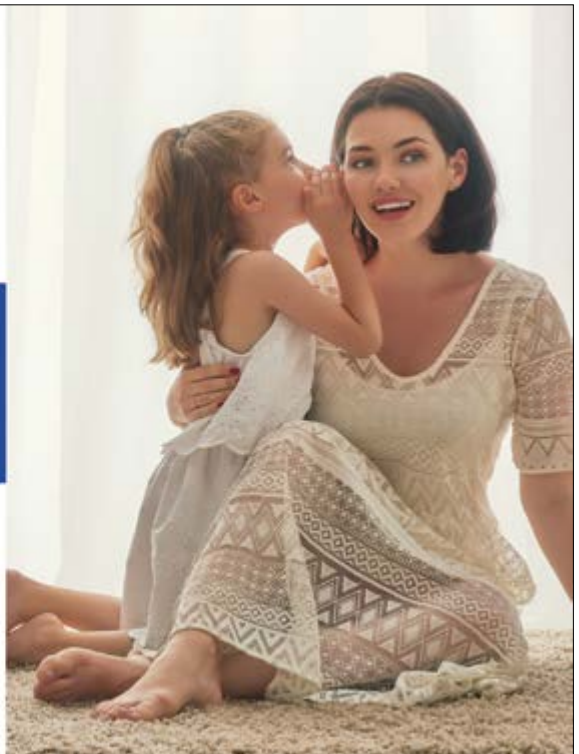
Controlla il tuo udito!

PRENOTA LA

TUA VISITA!

SORRENTO Via degli Aranci 116

Tel. 081.878.45.47





Cipolle alla Calabrese

Tipico **piatto calabrese** diffuso soprattutto della zona tirrenica, le **Cipolle alla Calabrese** sono una ricetta semplice e di facile realizzazione che ha origini molto antiche ed è diffuso soprattutto nella zona tirrenica. Per la realizzazione bisogna scegliere **cipolle di media grandezza** e **tondeggianti** che andranno lasciate a bagno in acqua fredda per circa mezz'ora per limitare l'irritazione agli occhi. Inoltre, per rendere le cipolle più digeribili, è preferibile tuffare le cipolle intere in acqua bollente salata.

Ingredienti per 4 persone

8 Cipolle, 6 salsicce, 2 uova, 50 gr. di pecorino + due cucchiari per la gratinatura, Pangrattato 100 gr., Prezzemolo tritato, 3 cucchiari di semi sesamo, sale e pepe q.b., olio evo q.b.

Preparazione

Dopo averle lasciate in acqua fredda per circa mezz'ora, sbucciare le cipolle, lavarle, e versarle in acqua bollente salata per 10 minuti, quindi scolarle ed asciugarle. Tagliare delicatamente la calotta superiore di ogni cipolla e togliere un poco della parte centrale, scavando leggermente, per far posto al ripieno. Tritare sia le calotte che le parti centrali delle cipolle e soffriggerle in una padella senza farle imbiondire troppo. Quando sarà tiepido, versare il soffritto in una terrina aggiungendo le salsicce spellate e ridotte in briciole, il pecorino, le uova, il prezzemolo, il pangrattato. Amalgamare bene il tutto e se l'impasto dovesse risultare troppo molle, aggiungere ancora un poco di pangrattato. Riempire con un cucchiario le cipolle formando con l'impasto una cupoletta di chiusura. Per una crosticina dorata e croccante, cospargere sulle cipolle farcite il rimanente pangrattato, i semi di sesamo e i due cucchiari di pecorino grattugiato. Infornare in forno già caldo ventilato a 180°C per circa mezz'ora. Per verificare il giusto punto di cottura bucare l'esterno di una cipolla con uno stuzzicadenti: se le cipolle alla calabrese sono cotte, lo stuzzicadenti non incontrerà nessuna resistenza.

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



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



“ Per guidare i monopattini elettrici per strada bisogna essere maggiorenni? ”

Dal 1 gennaio 2020 è entrata in vigore la legge 160/2019 sulla micromobilità in base alla quale i monopattini elettrici, che rientrano nei limiti di potenza e velocità definiti dal decreto del Ministro delle infrastrutture e dei trasporti 4 giugno 2019, pubblicato nella Gazzetta Ufficiale n. 162 del 12 luglio 2019, sono considerati alla stregua delle biciclette e quindi devono sottostare alle stesse regole dettate dal Codice della Strada.

I monopattini dovranno essere omologati e avere una potenza massima di 500W e una velocità massima di 20Km/h.

La legge stabilisce la equiparazione alle biciclette solo per i monopattini, per tutti gli altri mezzi quali gli hoverboard e monowheel vi è solo la sperimentazione prevista da alcuni Comuni.

Esattamente come per le biciclette non serve la patente, non bisogna essere maggiorenni, non è obbligatorio il casco (anche se altamente consigliato) e non è obbligatoria l'assicurazione. I monopattini possono circolare in tutte le strade comunali, provinciali e statali. Non possono invece circolare nelle autostrade, nelle strade a scorrimento veloce e nelle superstrade. Non possono infine circolare nelle gallerie e lungo le strade in cui sia presente il segnale di divieto di transito per le biciclette.

Il Codice della Strada prevede diverse regole a cui devono sottostare i conduttori di bicicletta e quindi ora anche di monopattino elettrico. In particolare l'articolo 68 prevede le dotazioni minime (campanello, freni, luce



bianca anteriore e rossa posteriore) e l'articolo 182 il comportamento in strada, più precisamente:

I monopattini devono procedere su un'unica fila

- I conduttori di monopattino devono avere libero l'uso delle braccia e delle mani e reggere il manubrio almeno con una mano
- È vietato trainare veicoli, condurre animali e farsi trainare da altro veicolo
- I conduttori di monopattino devono condurre il veicolo a mano quando, per le condizioni della circolazione, siano di intralcio o di pericolo per i pedoni.
- È vietato trasportare altre persone sul monopattino elettrico
- I monopattini devono transitare sulle piste loro riservate quando esistono

Il conducente di monopattino che circola fuori dai centri abitati da mezzora dopo il tramonto del sole a mezzora prima del suo

sorgere e il conducente di velocipede che circola nelle gallerie, ove consentito, hanno l'obbligo di indossare il giubbotto o le bretelle retroriflettenti ad alta visibilità.

Per concludere, questi mezzi elettrici devono essere parcheggiati nelle aree e negli stalli destinati alle biciclette senza interferire con auto e pedoni.

Certamente le strade dei nostri piccoli paesi non sono dotate degli standard previsti dalla legge, inoltre la mancanza di piste ciclabili e le tristemente note condizioni dell'asfalto dovrebbero invitare alla massima prudenza e comunque all'utilizzo dei monopattini solo per brevi tragitti. ■

Avv. Patrizia Cappiello

Via dei Platani 11

(Parco Arancia - C.Commerciale Pallotta)

Scala C 2^ Piano di Sorrento

Cell. 3391970892

COSTANTINO

SALDI

FINO AL 70%

FUORI TUTTO

VIA SAN MICHELE, 44/46 - PIANO DI SORRENTO (NA)

TestArt

Arredamenti in Tappezzeria

Via degli Aranci, 151
Sorrento 80067 (Na)
Tel./ Fax 0818783323
Cell. 338 338 66 09 - 338 61 33 493
mail: TestArtTappezzeria@gmail.com

- Forniture per case, alberghi e b&b;
- Tessuti ignifughi;
- Stoffe coordinate;
- Tendaggi classici e moderni;
- Divani e poltrone su misura;
- Letti con spalliere tappezzati
- Copriletti, materassi ignifughi (ortopedici) su misura;
- Restauro legno;
- Tende oscuranti, a pacchetto, plissettate a rullo, verticali, veneziane, ecc..
- Tende da sole con tessuti originali della TEMPOTEST PARA';

Sviluppo di progetti e preventivi



www.TestArtTappezzeria.com



PENISOLA SORRENTINA

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

EURO 180.000,00



MASSA LUBRENSE

Fabbricato rurale indipendente di 200 mq circa completamente da ristrutturare disposto su due livelli, piano terra e primo piano più sottotetto e terrazzo panoramico con vista mare.

EURO 240.000,00



PIANO DI SORRENTO

Soluzione semindipendente di 140 mq composta da: soggiorno con camino, cucina, 3 camere, tavernetta e 4 bagni. Cantina e box auto. Classe energetica E epi 120,4 Kwh/m2 anno.

EURO 430.000,00



SORRENTO - ZONA COLLINARE

Casa colonica di 200 mq circa disposta su due livelli più sottotetto con terreno di 1000 mq. Comodo accesso carrabile. Da ristrutturare.

EURO 480.000,00



PIANO DI SORRENTO

Soluzione semindipendente di 85 mq composta da: ingresso, soggiorno, cucina, 2 camere 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



SORRENTO - CENTRO

In fabbricato d'epoca appartamento di 120 mq in ottime condizioni composto da: ingresso, salone doppio con terrazzino, sala da pranzo, cucina, 3 camere e doppio servizio. Classe energetica E.

EURO 635.000,00



MASSA LUBRENSE

villa a schiera completamente ristrutturata disposta su 2 livelli composta da: piano giorno: salone con camino, cucina, bagno, balconi, terrazzi e giardino anteriore e posteriore; piano notte: 3 camere, bagno e 2 terrazzi. Tavernetta di 60 mq con lavanderia. Terrazzo di copertura e 2 posti auto assegnati. Possibilità di permuta. Classe energetica G.

EURO 580.000,00



PIANO DI SORRENTO - CENTRO

Appartamento di 110 mq composto da: Salone, cucina, 3 camere, 2 bagni e ripostiglio. Terrazzo di 55 mq e tre balconi. Buone condizioni. Possibilità di posto auto. Classe energetica G.

EURO 650.000,00



SORRENTO - CENTRO

appartamento di 125 mq composto da: ingresso, cucina, 4 camere e 2 bagni. Buono stato. 2 balconi con doppia esposizione. Posto auto a rotazione. Classe energetica G.

EURO 850.000,00



PAURA DEI GRASSI? No grazie!

Ancora oggi nel campo dell'alimentazione, più di altri settori merceologici, c'è tanta confusione e disinformazione, tale per cui l'utente finale risulti vittima di fenomeni distortivi del mercato a scapito della sua salute.

Consideriamo ad esempio i grassi: da molti anni è stata provata l'importanza del ruolo degli acidi grassi essenziali per la nostra alimentazione, ma quante volte vi siete imbattuti in diciture del tipo: "a basso contenuto di grassi"? Tale messaggio è altamente fuorviante per il consumatore, facendogli credere che i grassi sono il nemico numero uno e, dunque bisogna stargli alla larga. Le cose però, non stanno esattamente così, solo alcuni tipi di grassi sono dannosi per il nostro organismo.

Facciamo chiarezza, i **grassi** o **lipidi**, a livello fisiologico assolvono molteplici funzioni: sono la maggiore fonte di energia immagazzinata nel corpo umano, hanno una funzione centrale nella formazione della membrana cellulare, nell'assorbimento delle vitamine liposolubili (A,D,E,K), nella produzione di sostanze antinfiammatorie, nella formazione di ormoni, tra cui quelli sessuali, ed inoltre provvedono a proteggere gli organi interni come cuore, fegato e cervello da eventuali urti traumatici, questo grasso di protezione diventa pericoloso per la salute solo quando è presente in eccesso, infiltrandosi negli organi stessi.

In base alla struttura chimica, i grassi si distinguono in: **saturo** ed **insaturo**, questi ultimi a loro volta possono essere monoinsaturi, come **l'olio extravergine di oliva**, il cui consumo moderato quotidiano è correlato alla salute e longevità, e polinsaturi ovvero "acidi grassi essenziali" fondamentali per il buon funzionamento del nostro organismo, il quale non è in grado di produrli e quindi necessariamente devono essere introdotti tramite l'alimentazione.



Tra questi abbiamo gli **omega 3 (pesce, alghe, semi di lino)** e omega 6 (oli vegetali, frutta secca a guscio, semi), i quali per avere un'azione antinfiammatoria o benefica devono essere in un rapporto equilibrato massimo di 1:3; purtroppo però l'industria alimentare fa un abuso di **omega 6 (grazie al basso costo)** andando a sbilanciare tale rapporto, dando quindi come risultato un'azione proinfiammatoria. **Fate attenzione quando in etichetta leggete la dicitura oli o grassi vegetali**, si tratta di prodotti altamente industrializzati e dannosi.

Anche i **grassi saturi** sono stati a lungo colpevolizzati di essere la causa della stragrande maggioranza delle malattie ma, anche qui è doveroso fare una precisazione: gli unici grassi saturi più pericolosi sono quelli formati da lunghe catene di acidi grassi come l'olio di palma, invece i grassi saturi formati da corte e medie catene di acidi grassi, come **l'olio extravergine di cocco o il burro chiarificato** non sono pericolosi anzi, al contrario di quelli a lunga catena non provocano nemmeno un aumento dei trigliceridi e del colesterolo ed inoltre risultano anche utili

nel risvegliare un metabolismo rallentato, quindi sono di supporto alla perdita di peso. Risultano invece molto pericolosi i **grassi trans**, ovvero i grassi idrogenati correlabili all'insorgenza di tumori e patologie dell'apparato cardiovascolare, molto utilizzati dall'industria alimentare per la produzione di brioches, cracker, snack, biscotti, barrette di cioccolato, dolciumi vari.

Dunque, con la corretta informazione è possibile fare acquisti consapevoli senza decantare o demonizzare i prodotti alimentari.



Dott.ssa Sara Davide

BIOLOGA NUTRIZIONISTA

Corso Italia, 94 - Piano di Sorrento

Cell. 338 614 48 64

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

Olive e Ortaggi dal sapore Unico

Specialità Maiello

LA NOVITÀ
CHE ASPETTAVI!

Olive alla Puttanesca

Fatte con olio
extravergine d'oliva
della Penisola Sorrentina



Via Fosso Luna, 3 - C/mare di Stabia (Na)
Tel. 081 18138436
info@specialitamaiello.it

seguici su:



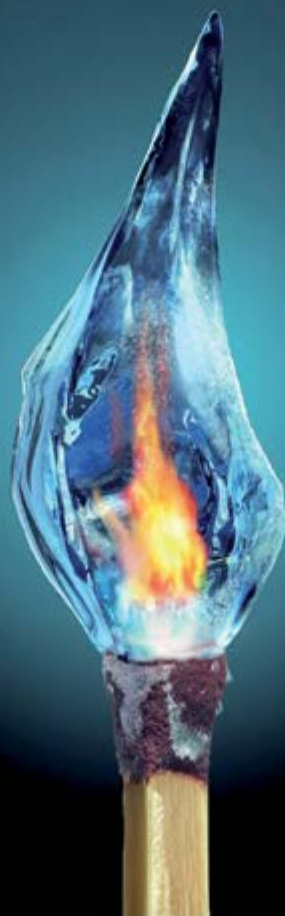
gas



clima

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

CREIAMO IL CLIMA GIUSTO PER TE



Corso Italia, 88 - Meta (NA)
Tel. 081 192 59 307 - Cell 338 46 95 674

 GasClima - www.gasclima.com

Detrazioni per spese mediche: *cosa è cambiato?*

Per il piano di lotta all'evasione il Governo ha approvato la Legge di Bilancio 2020 per ridurre l'uso del contante introducendo importanti novità per quanto riguarda le modalità di pagamento per fruire delle detrazioni fiscali per spese mediche e sanitarie. A partire dallo scorso 1° gennaio 2020 in molti casi l'uso del contante come mezzo di pagamento non sarà ritenuto più valido per richiedere il rimborso in fase di dichiarazione dei redditi, ma si potranno portare in detrazione le spese mediche e sanitarie soltanto utilizzando mezzi di pagamento tracciabili come assegno bancario o circolare, carta di credito, bancomat, carte prepagate, bonifici bancari.

Quando si può usare ancora il contante

Il contante potrà essere ancora usato: per l'acquisto di medicinali e di dispositivi medici e per il pagamento delle prestazioni sanitarie rese nell'ambito di una struttura sanitaria pubblica o privata accreditata con il SSN (servizio sanitario nazionale).

Pagamenti tracciabili obbligatori

Le visite mediche effettuate presso le strutture private non accreditate con il SSN, ad esempio uno studio dentistico, dovranno essere tracciabili e quindi pagate con bancomat, carte di credito, bonifico bancario e assegno. Stesso discorso avverrà in caso di ricovero, intervento chirurgico, esami di laboratorio o cure termali presso struttura privata non accreditata con SSN. In questo caso, oltre alla fattura o alla ricevuta rilasciata dal medico o dalla struttura, per poter fruire dei rimborsi fiscali, come prova bisogna conservare per 5 anni anche la documentazione attestante la modalità di pagamento: copia del pagamento POS o un altro giustificativo della spesa come l'estratto conto, etc. La cosa importante per poter accedere alle detrazioni IRPEF del 19%, è quella di fornire al Fisco una prova dello strumento tracciato utilizzato. A tal fine è consigliabile far inserire nella fattura rilasciata da parte dell'operatore sanitario una specifica relativa a quale sistema è stato utilizzato per effettuare il pagamento.





L'arte della progettazione

il modulo
arredamenti

Sorrento





DENTI: attenzione all'esercizio fisico

Chi pratica sport in maniera costante lo fa perché ha a cuore la propria salute fisica. Ma non dovrebbe trascurare la salute della bocca. I denti molto spesso risentono di alcune abitudini collegate all'attività fisica. Quali?

Per aumentare le prestazioni atletiche spesso viene consigliato agli sportivi di consumare grandi quantità di carboidrati, frutta secca, barrette di cereali, succo di frutta. Questo tipo di alimentazione non è l'ideale per i denti, in quanto aumenta il pH acido all'interno del cavo orale ed espone la bocca agli attacchi di batteri cariogeni. Il consiglio per chi pratica sport è quello di migliorare le proprie abitudini di igiene orale a casa e sottoporsi regolarmente (almeno una volta ogni sei mesi) a richiami di controllo dal proprio dentista di fiducia.

Tra i più giovani sportivi si è riscontrato un sempre più diffuso abuso di bevande rigeneranti, ricche di sali minerali e zuccheri. Il consumo eccessivo di "sport drinks" è da associarsi ad un altro fattore di rischio: sotto intenso sforzo fisico si possono verificare dei rigurgiti acidi con tutta una serie di conseguenze negative per la bocca. Il pH salivare si abbassa e i processi cariosi aumentano fino a provocare la perdita patologica dei denti attaccati. Meglio bere tanta acqua naturale che permette di contrastare anche la diminuzione della produzione di saliva, fenomeno del tutto normale e frutto di una leggera disidratazione causata dal troppo sudore. La saliva gioca un



dal 1981

Carnevale a Termini₂₀₂₀

| 23-24-25 | | 1 |
| FEBBRAIO | | MARZO |

XXXVIII EDIZIONE



PATROCINIO E SOSTEGNO
ECONOMICO
COMUNE DI MASSA LUBRESE



Associazione
Termini... Non
solo Carnevale

www.carnevaleatermini.it



Termini "non solo
carnevale"



Instagram



Rivenditore Ufficiale

NORICA PELLETS

**VENDITA DI STUFE A PELLET
PELLET
SALE PER ADDOLCITORI
BIOETANOLO**

- MATERIALE ELETTRICO
- FERRAMENTA
- DUPLICAZIONI CHIAVI
- COLORI
- DETERSIVI E CASALINGHI

- STUFE ARIA
- IDRO
- CALDAIE
- TERMOCAMINI

VENDITA BICI ELETTRICHE



CHIAVI
tracciate e punzonate

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

ORGANIZZIAMO
il tuo
PARTY
ADDOBBI PER FESTE - LINEA PARTY
BALLOONS - TORTE DI PANNOLINI

ruolo importante per la salute della bocca perché svolge un'azione antimicrobica ed è in grado di tamponare l'acidità della bocca.

Particolare attenzione devono prestare anche coloro che praticano sport **in piscina dove è presente il cloro, il quale evaporando forma un composto chimico, l'acido cloridico, che attacca lo smalto dei denti danneggiandolo.** L'ideale sarebbe utilizzare dei paradenti oppure uno smalto protettivo specifico per prevenire la corrosione dello smalto dentale.

Se dopo una sessione di allenamenti si percepisce un fastidioso mal di testa, in alcuni casi, questo dolore potrebbe essere causato **dall'abitudine di scaricare la tensione durante lo sforzo fisico serrando i denti in una morsa d'acciaio.** Questo atteggiamento di stringere le mascelle a lungo andare **infiamma i muscoli parietali e facciali del cranio e scatena il mal di testa.** Se non si adottano piccole accortezze si corre

il rischio che i denti si consumano più velocemente o potrebbero spezzarsi a causa della notevole pressione che il serramento produce. In questo caso si consiglia di rivolgersi al proprio dentista di riferimento per la preparazione di un apposito BITE, cioè una mascherina di resina personalizzata capace di attutire i colpi dovuti al serramento e proteggere i denti dal sovraccarico masticatorio generato dallo stringimento dei denti.

Anche coloro che praticano sport di contatto come rugby, basket, pattinaggio, arti marziali, necessitano di un efficace protettore orale (paradenti o bite), che ammortizzi gli eventuali urti, proteggendo la lingua oltre che i denti.

■

Dott. Danilo Trapani

Via Capo 5 - Sorrento

Tel. 081.877.19.56

Cell. 347.35.83.718



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



Michael Tech

BERKEL

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



Salute Naturale rimedi naturali contro l'artrite reumatoide

L'artrite è una malattia infiammatoria di origine autoimmunitaria, cioè scatenata da una **anomala reazione del sistema immunitario che attacca le articolazioni del corpo**. Si manifesta tra i 30 e i 60 anni e predilige il sesso femminile ma non si escludono anche manifestazioni di questa non patologia anche in bambini o anziani avanti con l'età.

I **sintomi dell'artrite reumatoide** sono: 1- Rigidità articolare soprattutto al mattino e si attenua dopo un'ora, 2 – Tumefazione, edema delle articolazioni delle mani, piedi, 3 – Arrossamento in corrispondenza delle aree colpite dal processo flogistico, 4 – Dolore articolare anche intenso, 5 – Difficoltà a compiere movimenti usuali, 6 – Diminuzione della forza fisica, 7 – Con il tempo comparsa di cisti ossee che deformano, in modo irreversibile, le articolazioni.

Fino ad oggi non esiste una cura definitiva per guarire dall'artrite. Esistono antinfiammatori e farmaci cortisonici per alleviare infiammazioni e dolore oppure farmaci di fondo che si basano sui principi attivi immunosoppressori per cercare di bloccare il decorso degenerativo della malattia, ma hanno effetti collaterali anche gravi.

PUO' VENIRCI INCONTRO LA NATURA E I SUOI RIMEDI IN QUESTI CASI?

Ebbene sì. Esistono dei rimedi naturali contro l'artrite reumatoide. Vediamone alcuni.

Un **moderato esercizio fisico quotidiano** è consigliato in caso di artrite; importante è non fare intensa attività fisica che possa mettere sotto sforzo le giunture e i legamenti. Meglio il nuoto, acqua gym. Contro il dolore risultano efficaci anche **massaggi di rilassamento, riflessologia plantare, intervenire sui punti**



meridiani energetici o agopuntura (si può intervenire anche senza aghi). E' anche importante una **sana e buona alimentazione** per ridurre l'infiammazione. Bisogna assumere molta frutta fresca e verdura alla dieta. Cavolo, carota, cetriolo sedano, lattuga, radichio possono essere utilizzati come insalata cruda.

Bere molta acqua, tè verde. Avendo un alto livello di acidità che aggrava l'infiammazione, chi soffre di artrite reumatoide deve evitare cibi acidi come zucchero raffinato, alcool, caffè, latticini, carne rossa.

Prediligere i **cibi contenenti omega 3** come salmone, sardine, semi di lino e noci.

Atri rimedi risultanti benefici sono: Corydalis, zenzero, broccoli, tisana alla curcuma e golden milk, Sali di Epsom, magnesio, olio extra vergine, tarassaco, menta e eucalipto, pepe di cayenna.

Corydalis: Si tratta di una pianta appartenente alla famiglia del papavero, un principio attivo efficace contro i dolori infiammatori, come quelli provocati dall'artrite.

Zenzero: E' un antidolorifico naturale, in alcuni casi è anche migliore di farmaci comuni, come l'ibuprofene e il cortisone. L'estratto di zenzero non provoca effetti collaterali e può agire in modo positivo per alleviare dolore e infiammazione.

Broccoli: Consumare adeguate quantità di broccoli aiuta a prevenire artrite e artrosi ed evitare in alcuni casi, l'operazione. Il sulforafano contenuto nei broccoli è in grado di rallentare la distruzione delle cartilagini delle articolazioni, a seguito del quale può comparire l'osteoartrite.

Tisana di curcuma e golden milk: la curcuma è un antinfiammatorio naturale in abbinamento allo zenzero. La curcumina è un potente antiossidante e abbassa i livelli di enzimi che causano l'infiammazione.

Magnesio: E' considerato utile per mantenere le

ossa forti ed è benefico per le articolazioni. I cibi ricchi di magnesio sono: spinaci, legumi, semi di zucca, banane, riso integrale, mandorle, semi di girasole e fichi secchi

Tarassaco: Le foglie presentano proprietà antinfiammatorie per via dell'acido linoleico, utilizzato per produrre prostaglandine, che regolano la risposta immunitaria e alleviano l'infiammazione. In caso di artrite reumatoide è considerato molto utile. Utilizzare sia le foglie in insalata o come tisana.

Menta e eucalipto: Gli oli essenziali di menta e eucalipto presentano qualità antidolorifiche e analgesiche. La sensazione di freschezza di questi due oli essenziali abbinati può dare quasi un immediato sollievo ed attenuare i dolori. Preparare una miscela con 5-10 gocce di menta e 5-10 gocce di eucalipto, oli essenziali, in una bottiglietta con olio extravergine di oliva o con altro olio vegetale. Usarlo sulle parti doloranti con leggero massaggio fino a penetrazione del prodotto, anche due o tre volte al giorno. Conservare in luogo buio e fresco.

Anche l'uso di **cartilagine di squalo** contenente molte proprietà antinfiammatorie e molti nutrienti sia per le ossa che legamenti e tessuto connettivo può essere un valido aiuto a rallentare la degenerazione dell'artrite reumatoide.

■

Dott.ssa Rosaria Aprea
Naturopata

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

f **LEGGIMI** *Gratis*
WWW.LEGGIMIGRATIS.IT
PER LA TUA PUBBLICITÀ
☎ 08119171216 📱 3803067686

Gustarosso



Raccolto da Nonni italiani!



“Non è da tutti
essere
per pochi!”



Sarno (SA) | Via Ingegno

t. +39 081 944898 | info@gustarosso.it | www.gustarosso.it

Natale Pastore | t. +39 335 8246602 | Agente Gustarosso Penisola Sorrentina



**LA TUA BICI
È STATA PARCHEGGIATA
PER LUNGO TEMPO?!**

**PORTALA NELLA NOSTRA OFFICINA SPECIALIZZATA
PER UN CONTROLLO TECNICO E RICONQUISTA LA TUA LIBERTÀ.!**

BICIMANIA
EVERYTHING FOR YOUR BIKE

Via Bagnulo 39, - PIANO DI SORRENTO (NA) Tel. 081 878 62 91
www.bicimania.net





Riabilitazione e rieducazione **CHE CONFUSIONE!**

La rima è stato un caso fortuito ,sicuramente non cercata; non ci sarei riuscito. Adesso al posto della rima serve una lima ,no di nuovo, non ci credo. Perché la lima? Essa ci serve per eliminare quel sottile confine che, esiste tra i due vocaboli ,quasi da farli divenire dei sinonimi.

Iniziamo con il vocabolo “Riabilitazione”, cosa significa? Partiamo dall’abilità, capacità di svolgere una particolare forma di attività, una capacità acquisita, un atto di volontà di, esercitare determinate operazioni come, ad esempio ,leggere, scrivere, fare calcoli, disegnare, gestualità motoria ecc., come si evince dalla definizione è, una realtà vastissima su cui intervenire con molteplici professionisti della salute, per ripristinare la funzione lesa.

La riabilitazione in medicina è conosciuta come **Fisiatria**, specializzazione che si occupa della prevenzione, diagnosi, terapia e riabilitazione della disabilità conseguente a varie malattie invalidanti, congenite o acquisite. Si tratta soprattutto di malattie che comportano una limitazione dell’attività e restrizioni della partecipazione alla vita attiva, attraverso la riduzione delle funzioni motorie, cognitive, emotive e relazionali.

Visto l’ampio spettro di abilità che, possono subire danni di vario grado e intensità, quindi limitazioni funzionali è facile comprendere che, la **fisiatria** si debba avvalere di vari specialisti per poter concludere, un iter terapeuti-

→



co valido e soddisfacente per ogni singolo caso. Le figure possono spaziare dallo psicologo al chinesiologo.

Rieducazione ,qui diventa più arduo fare chiarezza. Ci provo. Edurre oppure educere, condurre fuori, direi portare fuori, allevare l'uomo adulto dal bambino. E' un processo quello dell'educazione che dura tutta la vita. E' facile uscire fuori tema quindi, opterò per questa definizione: **educazione processo mirante ad estrapolare e potenziare qualità e competenze inesprese**. Per "Rieducazione" ho scelto queste due definizioni: **opera psicopedagogica di correzione di individui, specialmente minorenni, che presentino ritardi nella maturazione psichica derivanti dall'essersi formati in ambienti inadatti dal punto di vista sociale e affettivo**. In medicina, trattamento terapeutico tendente a ripristinare la funzionalità di un organo o di un apparato.

Facendo un sunto di queste definizioni,

esce fuori che la rieducazione è un processo più lungo rispetto alla riabilitazione e con un maggior coinvolgimento della sfera psichica del soggetto e del suo ambiente. Quali professionisti in questo caso? Certamente psicoterapeuta, psichiatra, psicomotricista, assistenti sociali , operatori culturali e l'insegnante di educazione motoria, lo sport è un ottimo educatore e maestro di vita.

■

Domenico Aliperta

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



CENTRO COVER DEL CELLULARE

EX BANCARELLA PIAZZA MERCATO

COVER DI TUTTI I TIPI,
CELLULARE, TABLET, PC
VETRO PELLICOLA,
**TUTTO PER
L'ELETTRONICA**
SALDI
BIJOUTTERIA

VISITA IL NOSTRO SHOW ROOM

Via San Michele n. 1 - Piano di Sorrento

Contatti: Ali +39 327 243 8905 ☎ Lucky +39 348 610 4115

VIENI A SCOPRIRE IL NOSTRO
SHOWROOM

DA OGGI ANCHE

H 24

MACCHINA DA CAFFÈ *Flexi*

+ 100 CAPSULE
CAFFÈ TOSCANO

€ 49,90



Segni d'Arte



COFFEE & CO.
SHOP

www.coffee-co.it

Corso Italia, 133 SANT'AGNELLO (NA) Tel. 08119507613

Rivenditore Autorizzato Caffè Toscano



Osteopatia e sindrome del tunnel carpale

La sindrome del tunnel carpale è la compressione del nervo mediano al polso, causata da un'infiammazione dei tendini flessori. Da una visione globale osteopatica i fattori scatenanti possono essere di natura articolare, funzionale, muscolare, fasciale, viscerale o l'insieme di questi. Se i fattori che concorrono a provocare la sindrome del tunnel carpale possono essere tanti, un dato però è certo: il disturbo si manifesta quando il canale carpale, entro cui il nervo mediano scorre verso la mano, diventa troppo piccolo per il nervo stesso. Spesso l'intrappolamento del nervo mediano nasce da compressioni lungo il passaggio nervoso del plesso brachiale che possono essere scatenate da possibili disfunzioni biomeccaniche di tutto il rachide cervico-dorsale e di tutto l'arto superiore, e non solo.

L'osteopatia non cura solo il sintomo, ma risale direttamente alla causa della problematica, ripristinando la corretta fisiologia del sistema nella sua interezza e prevenendo eventuali recidive. Quando la sindrome del tunnel carpale viene trattata in tempo utile, cioè prima di perdere completamente la sensibilità e la motilità delle dita, le tecniche osteopatiche possono garantire il ritorno alla normalità nel giro di poche settimane, con la remissione completa dei sintomi. Se invece si rende necessario sottoporsi ad un inter-



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, epicondilita, 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 - STUDIO KAIROS via F. S. Ciampa, 9
Sinalunga - via Casalpiano, 17 | Castiglione del Lago - via B. Buoizzi, 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



Tante idee
regalo
a partire da

2€

**Glitter**
Accessori

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

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

vento chirurgico, l'osteopatia può tornare utile diminuendo le tempistiche di recupero e accelerando la guarigione dei tessuti e dei nervi.

Il trattamento osteopatico consiste nel verificare e normalizzare le disfunzioni cervico-dorsali e dell'arto superiore a livello strutturale, mio-fasciale, muscolare, vascolare e neurologico, liberando tutte le zone di passaggio del plesso brachiale, e controllare se sono associate disfunzioni viscerali.

Il tunnel carpale è una delle problematiche di tipo nervoso che presenta maggiore possibilità di successo con il trattamento osteopatico. La sindrome del tunnel carpale colpisce chiunque ma prevalentemente donne di oltre 40 anni, ma anche chi è affetto da diabete o artrite reumatoide può incorrere nell'infiammazione del nervo mediano.

Tuttavia i pazienti con artrite reumatoide non possono, per motivi medici, sottoporsi a trattamenti osteopatici. Di fronte ad un paziente con possibile sindrome del tunnel carpale, l'osteopata esegue alcuni semplici test per verificare l'origine del problema. Naturalmente il primo distretto da indagare è il polso, dove in presenza di questa sindrome si verificano scosse e parestesie; tuttavia non è detto che sia il polso l'origine della patologia, per cui l'osteopata esegue controlli su altre zone, in particolare sulle ossa dell'avambraccio (radio e ulna), sulla spalla, sul cingolo superiore (clavicola, scapola) e sul rachide cervicale, un punto particolarmente delicato che molte volte è coinvolto nei sintomi dolorosi del tunnel carpale; anche i visceri e il diaframma, sebbene più raramente, possono causare problemi al plesso brachiale e al tratto cervicale. Nel caso il problema neurologico sia a monte, è inutile trattare il polso, perché i sintomi non tarderanno a manifestarsi anche nella controparte.

Ragionando per step e verificando le sue intuizioni, anche richiedendo esami più approfonditi come l'elettromiografia,

l'osteopata riesce a comprendere quale sia la causa primaria della sindrome del tunnel carpale e quindi ad attuare il trattamento più appropriato per il singolo caso. L'osteopatia, quindi, non cura solo il sintomo, ma risale direttamente alla causa della problematica e la risolve, ripristinando la corretta fisiologia del sistema nella sua interezza e prevenendo eventuali recidive. Oltre all'uso di farmaci appropriati prescritti dal medico, l'osteopata mobilizzerà il polso e le dita per esercitare l'articolazione e i tessuti molli, per migliorare la circolazione e la risposta dei nervi periferici. Nel caso la sindrome del tunnel carpale sia causata da una delle problematiche elencate, l'osteopatia è attualmente il trattamento di maggiore successo, in quanto diagnostica precocemente la neuropatia e attua interventi mirati, che risolvono il problema alla base; in tal modo si evita che i muscoli della mano si indeboliscano, scatenando un'infiammazione ancora più aggressiva. Quante sedute sono necessarie? Dipende dal grado di infiammazione e di compromissione del nervo mediano; si va da un minimo di 4 sedute, fino a 6-7 o più, a seconda delle necessità del paziente.

Dopo la risoluzione della sindrome, l'osteopata suggerirà al paziente una serie di esercizi da effettuare a casa propria per mantenere la mobilità muscolare ed esercitare una sorta di fisioterapia sul polso e sulla mano. Gli esercizi sono molto semplici ma vanno eseguiti con costanza, per rinforzare i muscoli riduci dall'infiammazione.

■

Dott. Silvio Giglio
Fisioterapista Osteopata D.O.m.Ro.I
Il Trav. S.Michele 7 - Piano di Sorrento
Cel. 338. 83.17.708



Niente paura è presbiopia!

Hai superato i 40 anni e inizi ad avere difficoltà a vedere bene da vicino?

Cos'è la presbiopia? - La Presbiopia è una condizione fisiologica dell'apparato visivo che si manifesta a partire dai 40-45 anni di età e coinvolge allo stesso modo uomini, donne, portatori di occhiali e non. È un disturbo che comporta una progressiva visione sfocata e annebbiata da vicino. Il soggetto presbite infatti non riesce più a mettere a fuoco gli oggetti alla normale distanza, se non allontanandoli. L'esempio classico è quello dell'allontanamento del giornale al momento della lettura.

Qual è la causa? - L'occhio umano, mediante il cristallino, è capace di mettere a fuoco gli oggetti a varie distanze. Il cristallino, lente naturale biconvessa dell'occhio, grazie ai muscoli ciliari riesce a modificare continuamente la propria forma aumentando o diminuendo la sua curvatura e quindi il suo potere di convergenza a seconda delle necessità (processo accomodativo). Col passare degli anni però il cristallino perde parte della sua elasticità e i muscoli che ne regolano la curvatura si indeboliscono, provocando al paziente difficoltà nella lettura, nella scrittura e in generale nelle sue attività a distanza ravvicinata.

Come si corregge? - L'occhiale rappresenta l'ausilio ottico più comune che viene utilizzato per la compensazione della presbiopia. Un soggetto che non presenta difetti visivi, avrà bisogno di un semplice "occhiale da lettura" da utilizzare solamente nel caso si necessita una visione ravvicinata. Chi invece presenta un difetto miopico, ipermetropico o astigmatico, avrà bisogno di un occhiale le cui lenti saranno determinate dalla somma del potere utilizzato da lontano e quella necessaria per vicino. È evidente che un occhiale avente queste caratteristiche sarà efficace ed utile solo se utilizzato per distanze ravvicinate. Infatti indossando questo tipo di lenti si ha un peggioramento della visione intermedia e lontana, e ciò costringe il soggetto a un fastidioso "leva e metti" nel momento in cui ci si deve dedicare ad attività che richiedono processi visivi di tipo diversi. Per evitare questo disagio le lenti multifocali o progressive rappresentano senz'altro la soluzione più comoda. Esse infatti permettono di avere una visione ottimale sia da lontano che da vicino con lo stesso occhiale. ■



Continuano le strepitose offerte!



Occhiale da vista
completo con
lenti antiriflesso *

49,00 €
a partire da

Occhiale da vista
completo con
lenti progressive
antiriflesso *

120,00 €
a partire da



OTTICA

Ar Giò

SUNGLASSES OUTLET

📍 Via S. Francesco, 26 - SORRENTO ☎ Tel. 081 878 17 59



Effe  di Staiano Fortunata
STYLE

HAIR STYLIST • ESTETICA



*Regalati o regala
una coccola per
San Valentino*

Piega Gloss e Manicure spa

Corso Italia, 315 (Casermone) - Piano di Sorrento (NA)

Tel. 081 19911593 - Cell. 3392591221



a cura di *Fortunata Staiano*
Hair Stylist

È VERO CHE LO STRESS *fa venire* I CAPELLI BIANCHI?

Un aneddoto racconta che i capelli della regina Maria Antonietta divennero tutti bianchi in una sola notte, quella precedente la sua esecuzione alla ghigliottina durante il periodo della Rivoluzione francese.

Questo racconto potrebbe essere confermato dai più recenti studi scientifici effettuati per comprendere gli effetti dello stress sugli organi e tessuti e che hanno dimostrato che esiste un legame fra il sistema nervoso e le cellule staminali che rigenerano i pigmenti. Sebbene l'imbiancamento della chioma dipenda principalmente dal naturale processo di invecchiamento e dai geni di ogni persona, uno studio congiunto che ha visto impegnate due equipe scientifiche attive rispettivamente presso l'Università di Harvard e presso quella di San Paolo del Brasile, ha dimostrato come la vita quotidiana, lo stress lavorativo e le esperienze emotive sono responsabili dell'imbiancarsi della chioma e come funziona questo processo che influenza pesantemente il Dna.

La scoperta è avvenuta per caso da ricercatori che stavano conducendo uno studio su topi dal pelo scuro ai quali avevano somministrato una tossina per indurre dolore. Il dolore indotto nei topi ha innescato il rilascio di adrenalina e cortisolo, facendo battere più forte il cuore, aumentando la pressione sanguigna e causando un processo di stress acuto che ha accelerato l'esaurimento delle cellule staminali che producono melanina nei follicoli piliferi. Circa quattro settimane dopo l'iniezione della tossina, il pelo degli animali era diventato completamente bianco: tutte le cellule staminali erano state distrutte causando un danno permanente ai pigmenti responsabili del colore dei peli e che si trovano nel bulbo pilifero. Analizzando i geni dei topi, i ricercatori sono riusciti ad identificare la proteina chiave (Cdk) che danneggia le cellule staminali a causa dello stress. Una volta soppressa questa proteina con un farmaco, il trattamento ha impedito l'imbiancarsi del pelo.

In attesa che i ricercatori scoprano la strategia vincente per ritardare l'arrivo dei capelli bianchi, una volta che questi fanno la loro apparizione si può ricorrere a soluzioni dal parrucchiere preferendo colorazioni delicate e dalla formulazioni dermatologicamente testate. Importante può essere assumere integratori per capelli con zinco, selenio, biotina e rame.





Inaugurati i MEETING DELLA SALUTE a Sant'Agnello presso la Farmacia Palagianò

L'idea del **dottor Francesco Palagianò**, noto a tutti per il suo fervore professionale e sociale, è stata innovativa: creare uno spazio-auditorium che funga da sala riunioni, annesso alla Farmacia che dirige, in via San Sergio 1 a Sant'Agnello, e al Centro Polispecialistico Janus nei suoi pressi, che diventi polo di diffusione e condivisione di cultura e scienza.

Sabato 18 gennaio 2020, in tale sede, si è inaugurata una serie di incontri pubblici a ingresso libero, aperti a tutti, "Meeting della salute", da tenersi a cadenza mensile, con la moderazione del pediatra e operatore culturale Carlo Alfaro, e il patrocinio di due associazioni di donne per il sociale: la F.I.D.A.P.A. – Sezione Penisola Sorrentina, presieduta dalla dottoressa Cristina D'Esposito, e la Inner Wheel – Club di Sorrento, presieduta dalla dottoressa Anna Coppola: entrambe le associazioni, pur nelle differenze di statuto e finalità, nel segno del più puro volontariato, mettono a disposizione della comunità energie e competenze delle singole componenti per promuovere azioni costruttive finalizzate al benessere e alla crescita culturale della collettività.

Per coinvolgere in maniera precipua i giovani, bersaglio importante dei messaggi di salute in quanto beneficiari delle loro ricadute a lungo termine e fautori di cambiamento, gli incontri prevedono l'intervento attivo degli studenti del Liceo Scientifico Gaetano Salvemini che parteciperanno ai lavori delle giornate di studio nell'ambito di un progetto "alternanza

DEGA

MOTOR



f Dega Motor

Nuovo e usato
plurimarche
KMØ - aziendale
assicurazioni

Piano di Sorrento - Via Bagnulo, 11 - Tel. 081 808 6233



Nuova gamma **Hybrid**
130 € al mese e **Anticipo Zero!**

E con assicurazione "Make-up" inclusa! TAN 6,45% - TAEG 8,67%.

Per i primi 24 mesi da 130€/m e poi da 178€/m per 72 mesi.



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
Lactanin

VIRBAC
Vet Complex®

RICH DOG®
made in Italy
Rivenditore autorizzato:

scuola-lavoro". Tema del primo incontro, "Essere in Peso Forma: l'Equilibrio del Corpo e della Mente: incontro pubblico per diffondere la conoscenza dei danni alla salute causati dal peso corporeo eccessivo e da un cattivo rapporto con il cibo". Sovrappeso e obesità restano condizioni a larga prevalenza nel mondo, nonostante tutti gli sforzi fatti finora per contrastarli. I dati della Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI) dell'Organizzazione mondiale della sanità, a cui l'Istituto superiore della sanità italiano partecipa con il sistema di sorveglianza OKKIO alla SALUTE, mostrano che il problema insorge molto spesso già nella primissima infanzia per poi consolidarsi con stili di vita e abitudini sbagliate nelle epoche successive.

Per le potenziali e gravi conseguenze a breve e lungo termine sulla salute del singolo individuo e il benessere della società intera, costituiscono uno dei principali fattori di rischio sanitario per la popolazione, e come tale vanno affrontati, prima di tutto attraverso la prevenzione, con programmi e iniziative che aiutino le persone a effettuare scelte di vita salutari in maniera informata. La prima relazione, "Come raggiungere il peso forma senza sforzi", è stata curata dalla biologa nutrizionista Raffaella Balzano, che ha passato in rassegna alcuni dei regimi dietetici attualmente più usati. "La dieta chetogenica- ha esordito punta sulla drastica riduzione dei carboidrati per forzare le cellule dell'organismo a bruciare i grassi corporei come propria fonte di energia, escluso le cellule nervose che sono le uniche che non hanno la capacità di farlo. Si avvia quindi un processo chiamato chetosi, perché porta alla formazione dei corpi chetonici, utilizzabili dal cervello.

La chetosi è una condizione tossica per l'organismo, che risulta efficace nel ridurre il peso, ma con un impatto pesante sul metabolismo, non trattandosi di un regime bilanciato. Piuttosto, trova indicazione ad esempio per ridurre le crisi epilettiche nei pazienti che non rispondono ai farmaci, soprattutto nei bambini". "Un altro regime alimentare proposto- ha continuato è la 'dieta mima-digiuno' elaborata da un Italiano, il professor Valter Longo, diret-

tore del Dipartimento di gerontologia dell'Università della California, che sembrerebbe incidere positivamente su salute e longevità, attraverso cicli periodici di drastica restrizione del cibo". Ma la dieta migliore, ha concluso l'esperta, resta per gli studi quella "mediterranea", identificata da Ancel Keys, un regime alimentare a base di cereali, legumi, verdura e frutta di stagione, olio extravergine di oliva, pesce, noci, uova, con proprietà antiossidanti e antinfiammatorie, e documentati riflessi positivi nel contrasto a malattie cardiovascolari, metaboliche, tumorali, nervose, e persino sulla longevità, che oltretutto caratterizza fortemente la nostra identità culturale di popolo, travalicando l'alimentazione per coinvolgere un insieme di caratteristiche ambientali, competenze, pratiche e tradizioni che riguardano il modo di concepire il cibo e il suo valore.

Ma la dottoressa Balzano si è spinta più avanti, lanciano una variante da lei elaborata della dieta mediterranea, la "dieta sorrentina", incentrata sui prodotti tipici del nostro territorio, quali l'arancio e il limone, le noci, il pane "casareccio", i latticini, l'olio d'oliva, il vino. "Come mantenere un cuore giovane" è stato invece il tema dell'intervento del cardiologo Antonino Coppola, che rammentando che "le malattie cardiovascolari quali l'infarto del miocardio o l'ictus sono i veri 'big killer' dei Paesi industrializzati" ha precisato come "per ridurre la mortalità siano indispensabili stili di vita sani che contrastino i fattori di rischio evitabili quali l'attuale pandemia di obesità, il diabete, l'ipertensione, l'ipercolesterolemia, il fumo, l'alcol, la sedentarietà, dato che non possiamo intervenire su età, sesso maschile e familiarità che sono i fattori non modificabili.

Corrette abitudini alimentari e comportamentali rappresentano dunque il caposaldo della prevenzione delle malattie cardiovascolari. Tenere sotto controllo la circonferenza addominale (entro 88 cm per le donne e 102 per gli uomini), ridurre il consumo di sale, seguire una dieta sana, avere uno stile di vita attivo, sono tutti presidi semplici quanto fondamentali per tutelare la salute cardio-vascolare". Il discorso del cardiologo è stato integrato da quello della dottoressa Cristina D'Esposito,

chirurgo vascolare, con: “Come preservare arterie e vene”, che ha chiarito come ogni area del nostro organismo sia servita da una diffusa rete di arterie, vene e capillari che recano il sangue in tutti gli organi e tessuti del corpo. “La salute del sistema vascolare”, ha chiarito la professionista, “può essere minata da sedentarietà, sovrappeso, cattiva alimentazione ricca di alimenti lavorati e raffinati, zuccheri a veloce assorbimento, eccesso di grassi, abitudini voluttuarie come fumo e alcol, che favoriscono l'ostruzione dei vasi (aterosclerosi)”.

Infine, la dottoressa Margherita Celentano, giovane psicologa dell'età evolutiva, con “Alimentazione e psiche” ha chiarito i delicati rapporti tra nutrizione ed emozioni, che possono confluire nei “Disturbi del Comportamento Alimentare”, condizioni psicopatologiche che si esprimono attraverso condotte alimentari alterate, controllo ossessivo della funzione alimentare e del peso corporeo, disturbi dell'immagine corporea, dell'autostima, del pensiero

e dell'affettività, a testimonianza di un profondo disagio emotivo. In conclusione, il dottor Palagiano, visibilmente soddisfatto per l'ampia adesione e partecipazione della comunità all'evento, ha sottolineato che iniziative come questa rientrano nella moderna e futuristica visione delle farmacie come dispensatrici non solo di farmaci, ma soprattutto di salute, nell'accezione più allargata del termine.

“La farmacia territoriale si appresta a diventare”, ha detto, “un punto di riferimento completo e versatile per il cittadino, capace di garantire una gamma sempre più ampia di servizi: diagnostica, consulenza sanitaria, prenotazione delle prestazioni specialistiche, campagne di prevenzione ed educazione”.

Un farmacista, dunque, che si affianchi al medico per consolidare la tutela della salute del cittadino.

■

Φ FitClub
di Carlo Amato
PERSONAL TRAINING


TONIFICAZIONE - DIMAGRIMENTO
GINNASTICA POSTURALE
ALLENAMENTO FUNZIONALE
RECUPERO POST TRAUMI

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



CAPBROS

La Pasqua è vicina...

 Deia Snc - Via Cavoniello, 10 - Piano di Sorrento


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





OVER THE TOP 
YAMAHA OFFICIAL DEALER

**Via A. De Gasperi
Castellammare
Tel. 0818722339
info@overthetop**



Yamaha F40H

La tua chiave d'accesso al mare.

VELOCITÀ. PRESTAZIONI. QUALITÀ SUPERIORE

EM Powered by Yamaha

peri, 263/265
di Stabia (NA)
9 - 0818704028
opyamaha.it



YAMAHA

Concessionaria Ufficiale

Vetrina Annunci

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

IMMOBILI

Fittasi appartamento

Fittasi appartamento arredato su Corso Italia a Sorrento, 100 mq compreso spazi esterni. No perditempo.

Prezzo: 1.500,00 €
Tel: 3394901773

Cerco garage in fitto

Cerco garage in fitto per uso deposito se possibile nelle zone tra Piano di Sorrento, Meta, Sant'Agnesello.

Tel: 3394161563

Affittasi appartamento

Campomarino lido affittasi appartamento a 5 minuti a piedi dal mare 4 posti letto, tv, lavatrice, climatizzato, posto auto recintato, ombrellone e 2 sdraio per usufruire della spiaggia libera. Da aprile a settembre a partire da 200 euro a settimana c.e.G ipe 160.

Tel: 3407753345

Vendo o fitto locale uso deposito

Locale uso deposito di 29 mq complessivi, vendesi o fittasi a pochi metri dal bar Fauno in Piazza Tasso (Sorrento).

Tel: 3334335572-0818072005

Fittasi Sorrento

SORRENTO CENTRO fittasi da febbraio 2020 a maggio 2020 intero appartamento composto da: salone doppio, 2 camere da letto di cui una con bagno in camera, cucina abitabile, lavanderia, 2 bagni, terrazzi a livello, riscaldamen-

to, ascensore, finemente arredato panoramica, centralissima 6 posti letto + 2.

Prezzo: 1.200,00 €
Tel: 338 658 7026

Affitto in penisola sorrentina

Cerco casa in fitto zona penisola sorrentina con due camere da letto, cucina e wc, arredato in zone centrali o semi centrale ma raggiungibile con mezzi pubblici.

Prezzo: 800,00 €
Tel: 3495890097

Cerco locale in affitto

Cerco locale in affitto (30-40 mq) da adibire ad archivio cartaceo personale. Zona Meta, Piano di Sorrento, Sant'Agnesello.

Prezzo: 200,00 €
Tel: 360884860

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 in casa Penisola

Cerco casa in Penisola Sorrentina privato prezzo massimo € 100.000.

Tel: 3495041476

Fatto appartamento sorrento

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

Tel: 3286516080

Cerco appartamento signorile

Studio legale, cerca per società immobiliare propria cliente, appartamento signorile in affitto, centrale, contratto regolare, per domiciliazione sede legale e residenza amministratore. Zona Sorrento, Sant'Agnesello, Piano di Sorrento.

Tel: 3394246340

Cerco Socia

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

Tel. 3282778361

MOTORI

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.

Prezzo: 1.150,00 €
Tel: 3881112160

LEGGIMI *Gratis*
WWW.LEGGIMIGRATIS.IT

PER LA TUA PUBBLICITÀ

☎ **08119171216** 📱 **3803067686**

**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



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**

Vendesi Fiat 500 d'epoca

Vendesi Fiat 500 d'epoca color amaro più pezzi di ricambio, targa e libretto originale, revisionata, marciante. Prezzo trattabile.

Prezzo: 3.000,00 €

Tel: 3495739857

Vendo Opel corsa 1300

Vendo Opel Corsa anno 2004 grigio metallizzato 83000 km in buone condizioni. 5 porte, aria condizionata funzionante, 5 posti, impianto autoradio e antifurto.

Prezzo: 1.500,00 €

Tel: 3283025141

Vendo Moto

Vendesi Suzuki 250, anno 2005, sempre tagliandata, unico proprietario ottime condizioni. Vendo per inutilizzo.

Tel: 0818086168

LAVORO

Ricerca personale

La Gocce Srl, con sede a Massa Lubrese cerca le seguenti figure professionali da inserire nell'organico del ristorante Tonno & Campari by Gocce per la stagione 2020: - Aiuto cuoco - Chef de rang - Lavapiatti Il presente annuncio è rivolto ad entrambi i sessi, ai sensi delle leggi 903/77 e 125/91, e a persone di tutte le età e tutte le nazionalità, ai sensi dei decreti legislativi 215/03 e 216/03. Cosa Offriamo: • Lavorare in una delle realtà imprenditoriali del settore turistico tra le più innovative e

dinamiche della Campania • Contratto di somministrazione di lavoro a tempo determinato (part time/full time) • Un ambiente stimolante e professionale • Possibilità di crescita Per maggiori informazioni scrivetece.

E-mail: info@goccedicapri.it

Cerco lavoro

Cerco lavoro come cuoco o aiuto cuoco.

Tel: 3890772634

Cercasi personale

Cercasi persona auto-munita per lavoro presso impresa di pulizia, in zona C. Mare di Stabia. Chiamare ora pasti.

Tel: 3462389869

Lavoro barca 11 metri

Per la stagione estiva 2020 si offre lavoro come marinaio su barca cabina 11 metri per escursioni in costiera Amalfitana, Capri.... Il lavoro è a contratto full time da Maggio a Novembre presso Positano. Requisiti richiesti patente nautica entro le 12 miglia, conoscenza della zona, lingua inglese. La barca fa solo escursioni private e non small groups.

Tel: 3388886572

E-mail: info@positanodrivers.com

Coordinatrice di Agenzia

Tecnorete/Tecnocasa agenzie leader nel settore dell'intermediazione immobiliare, selezione candidata dai 20 ai 30 anni, per il ruolo di Coordinatrice di Agenzia da inserire all'interno del proprio Gruppo di Lavoro, per la gestione

della banca dati, dei clienti, del front office, degli appuntamenti e di altre attività che verranno spiegate in fase di colloquio. Si richiede disponibilità full-time, diploma di scuola media superiore, buona dialettica, doti relazionali e comunicative, dinamicità e intraprendenza. Si offre un fisso mensile, contratto a tempo indeterminato, formazione continua e gratuita, un team giovane e professionale! Inviare il proprio curriculum vitae, munito di foto, via mail all'indirizzo

Tel: 0818074381

E-mail: nahq9@tecnocasa.it

Lavoro NCC

Per la stagione estiva 2020 da Maggio a Novembre, si offre lavoro come Autista NCC. Il lavoro è presso Positano, requisiti richiesti KB, Art 6, conoscenza della lingua inglese. Rapporto lavorativo come da contratto nazionale.

Tel: 3388886572 - 3398869182

E-mail: info@positanodrivers.com

Cerco lavoro

Signora seria e affidabile, cerca lavoro tre volte a settimana, zona Penisola Sorrentina.

Tel: 3314982762

Cerco lavoro

Operaio generico con vasta esperienza, cerca lavoro in strutture alberghiere e casa vacanze. (Servizi offerti di pitturazione, giardinaggio, elettrici, idraulici, falegname)

Tel: 3355653541

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**

Ricerca personale

Cercasi personale per paninoteca kebab in Sorrento.

Tel: 3805987678

Sviluppatore Full-Stack

Endesia, Web agency con sede in Piano di Sorrento, ricerca uno sviluppatore full-stack da inserire in organico. Competenze richieste: - Esperienza nella programmazione web. - Conoscenza dei linguaggi Html, Css e Javascript. - Senso estetico, capacità di apprendimento, di integrazione e di problem solving. - Conoscenza dell'ambiente PHP e database MySql Cosa offriamo: Iniziale periodo di prova in sede finalizzato all'assunzione, con contratto da valutare in base all'esperienza. Retribuzione iniziale commisurata al livello di produttività raggiunto, con prospettive di crescita. Gli interessati possono inviare la propria candidatura all'indirizzo job@endesia.it allegando curriculum e portfolio lavori.

E-mail: ivantedesco@endesia.it

Cerco lavoro

Parrucchiera con vasta esperienza nel settore, offresi presso vostro domicilio per pieghe, tinte, meches, lavori di colorazione del capello di ampia scelta, tagli, allungamento o infoltimento con hair extension con tecniche di diverso tipo. Offresi anche acconciatura sposa, trattamenti di ricostruzione del capello. Garantiti prodotti esclusivamente professionali e di alta qualità. Prezzi ragionevoli.

Tel: 3349915699

Cerco collaboratrice domestica

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

Tel: 3498298672

Ragazza cerca lavoro

Ragazza cerca lavoro come baby sitter, collaboratrice domestica massima serietà ed esperienza.

Prezzo: 5,00 €

Tel: 3382452021

Cerco Socia

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

Tel. 3282778361

Cercasi Personale

Negozi in Piano di Sorrento, ricerca tecnico da inserire nel proprio organico. Richiesta ottima conoscenza sistemi informatici Windows, iOS e Android.

E-mail: lavoro@4bit.it

sono forniti di manuale d'uso. NO perditempo.

Prezzo: 110,00 €

Tel: 3922192279

Ricambi per Iphone 7

Ricambi per iPhone 7 Testo annuncio: Vendo ricambi Iphone 7 - flat di carica (completo) - flat fotocamera frontale (completo). Nuovi e mai utilizzati per Iphone 7, ricambi acquistati erroneamente il tutto al prezzo di 19€uro ritirando di persona, con possibilità di spedizione con spese a parte.

Prezzo: 19,00 €

Tel: 3881112160

CORSI

Cerco ragazza per doposcuola

Cerco ragazza per doposcuola bambina di 11 anni zona S. Maria del Toro, Vico Equense. Ore serali.

Tel: 3387263461

Lezioni private

Laureata in biologia generale e applicata impartisce lezioni private in tutte le materie a studenti di scuole elementari, medie, superiori. Si garantisce la massima serietà e disponibilità. Prezzi modici.

Tel: 3334168356

Lezioni inglese e francese

Madrelingua tedesca, laureata in lingue, impartisce lezioni di inglese e tedesco. Prezzi modici.

Tel: 3337349062

ELETRONICA

Supporto tv Sony + tv roadstar 20" + decoder majestic

Supporto tv SONY SU-188/188U. Con WOOFER SRS-B5TV incorporato. Con 2 ampi vani interni e due ante in vetro temperato. Dimensioni 78cmx61cmx56cm; Già montato. + Televisore a colori ROADSTAR da 20". Condizioni ottime. Perfettamente funzionante + Decoder MAJESTIC DEC540 per il digitale terrestre. Tutti i prodotti



CIOFFI-GO

OFFICINA MOTO

officina meccanica - moto & scooter

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

☎ 3346145804

✉ cioffigo@gmail.com



EURO CREDIT Sorrento

SERVIZI FINANZIARI PER IMPRESE E PRIVATI

FINANZIAMENTI

per PICCOLE E MEDIE IMPRESE

TASSO AGEVOLATO DAL 3,20%

PRESTITI PERSONALI - DIPENDENTI - AUTONOMI - PENSIONATI
CESSIONE QUINTO DELLO STIPENDIO/RINNOVO

Adesso con la
pensione
puoi...

**PRESTITI
AI PENSIONATI**

fino a 88 anni

RINNOVO PRESTITI IN CORSO

Anche con altri prestiti in corso



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

PRIMOATTO

PRODUZIONI

NANCY BRILLI

CON DANIELE ANTONINI

NICOLA D'ORTONA

GIULIA GALLONE

IGI MEGGIORIN

CON LA PARTECIPAZIONE DI
FIORETTA MARI

ARRANGIAMENTI
JACOPO FIASTRI

MUSICHE ORIGINALI
GIORGIO GABER

LUD
IURAJ SALERI

COORDINAMENTO ARTISTICO E ORGANIZZAZIONE
PIERLUIGI IORIO

SCENE
SISSY GRANATA

COSTUMI
ANDREA SORRENTINO

COREOGRAFIE
IRMA CARDANO

MESSA IN SCENA
LINA WERTMÜLLER
Academy award winner



A che SERVONO GLI UOMINI

di JAJA FIASTRI

scrittura LINA WERTMÜLLER VALERIO RUIZ e NANCY BRILLI



CINEMA
TEATRO
delle Rose

Venerdì 27 marzo ore 21:00

Via delle rose 35 - Piano di Sorrento

Tel. 081 878 61 65

www.teatrodellerose.com

Vetrina Annunci

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

Lezioni private

Laureata con lode in lingue e letterature straniere presso l'Università degli Studi di Napoli "Federico II" impartisce lezioni private e ripetizioni di inglese, francese, spagnolo e tedesco in penisola sorrentina. Si effettuano anche traduzioni. Massima serietà ed affidabilità.

Tel: 3336545989

★ VARIE

Baule

Bel baule in buone condizioni vendesi per inutilizzo. Dimensioni: lunghezza 113 cm; altezza 59 cm; profondità 47 cm. Ottimo come deposito attrezzi da lavoro. Ritiro a domicilio. No perditempo.

Prezzo: 40,00 €

Tel: 3922192279

Lampadario La Murrina 5 luci, vetro di murano

Lampadario La Murrina 5 luci - Vetro di Murano, bianco - oro. Altezza lampadario: 57 cm. Altezza foglia: 30 cm; diametro foglia nel punto più ampio: 23 cm. Condizioni ottime. Su ogni foglia è riportata la scritta 'La Murrina'. Ritiro a domicilio. No perditempo.

Prezzo: 480,00 €

Tel: 3922192279

Carrello intarsio sorrentino

Carrello portavivande intarsio sorrentino, vendesi. Con lati pieghevoli. Condizioni ottime. Ritiro a domicilio. No

perditempo.

Prezzo: 280,00 €

Tel: 3922192279

Lampadario 3 luci, vetro di murano

Lampadario La Murrina 3 luci - Vetro di Murano, vendesi. Dimensioni: altezza: 83 cm; diametro cesto: 30 cm; lunghezza della catena 31 cm. Condizioni ottime. Manca solo il ricciolo finale ad una foglia. Ritiro a domicilio.

Prezzo: 550,00 €

Tel: 3922192279

Vendo carillon chicco

Carillon rosa per culla della chicco, con telecomando bluetooth, proiettore e luce notturna, usa o pochissimo ottimo stato

Prezzo: 30,00 €

Tel: 3662093706

Tavolo intarsiato con 6 sedie

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. Ritiro a domicilio. No perditempo.

Prezzo: 345,00 €

Tel: 3922192279

Tavolino in legno su ruote

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.

Prezzo: 35,00 €

Tel: 3922192279

Cornice intarsio sorrentino

Bellissima cornice intarsio sorrentino con vetro e cartoncino, vendesi. Dimensioni: altezza 74 cm; lunghezza 108 cm. Condizioni ottime. Ritiro a domicilio.

Prezzo: 60,00 €

Tel: 3922192279

Portaombrelli in rame lucido

Portaombrelli in rame lucido, vendesi. Dimensioni: altezza 45 cm; diametro 23 cm; peso 1,320 Kg.

Prezzo: 45,00 €

Tel: 3922192279

Vendo due giubbini

Vendo due giubbini.

Tel: 3890362589

Pianoforte verticale

Vendo pianoforte verticale buone condizioni. Legno intarsiato e meccanica tedesca. Euro 900,00.

Prezzo: 900,00 €

Tel: 3665051517

Vendesi camera da pranzo moderna

Vendesi camera da pranzo moderna completa di credenza, tavolo e sedie. Prezzo trattabile.

Prezzo: 650,00 €

Tel: 3476361688

Vendo tavolo antico

AFFARE. Vendo splendido tavolo dei primi del Novecento in legno di ci-



CAPBROS

- GRAFICA E PUBBLICITÀ -

la nostra forza sono le idee!!!

grafica
pubblicità
stampa
foto

loghi
web design
web social marketing

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

Vetrina Annunci

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

liegio, 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: 3475103550

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 €

Vendo marsupio per bambini

Marsupio per bambini colore blu

Prezzo: 15,00 €

Tel: 3662093706

Vendo sterilizzatore chicco

Sterilizzatore chicco in ottimo stato, usato pochissimo

Prezzo: 20,00 €

Tel: 3662093706

Dimagrire in modo rapido e sicuro

Attenzione, se vuoi perdere peso non devi perdere questa straordinaria oc-

casione per dimagrire in modo sicuro e naturale. Richiedi GRATUITAMENTE un test per la valutazione del peso forma e diversi altri fattori corporei.

Tel: 3296799829

Vendo rete letto singolo

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

Tel. 3407058014

Cristalliera-credenza anni '50-'60

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: 60,00 €

Tel: 3922192279

Vendo lavatrice

Vendo lavatrice Ariston hotpoint con carico dal alto, larga 40 cm, usata pochissimo, vendo causa trasloco.

Tel: 3663962416

Bambole "My Doll"

Affare! Vendo splendida collezione originale bambole del cuore "My Doll" altezza 30 cm. Vendo causa mancanza spazio a prezzo eccezionale scontato del 30%.

Tel: 3296799829

Radio d'epoca

Per veri amatori vendo a malincuore stupenda collezione di riproduzioni in miniatura di radio d'epoca. Prezzo interessante da concordare.

Tel: 3296799829

Vendesi quadri d'autore

Vendesi quadri d'autore: Giuseppe Di Lieto, Domenico Fiorentino, Filosa, Asturi, Bettarini. Diverse misure e prezzi da concordare. Visibili in Sorrento.

Tel: 3296799829

Vendo Renault Twingo

Vendesi Renault Twingo anno 2005, colore verde azzurro, bollo pagato e revisione nel 2020. Vendesi per inutilizzo a prezzo interessante.

Prezzo: 700,00 €

Tel: 3296799829

Vendo Ford Fiesta

Vendesi Ford Fiesta anno 2002, colore grigio, bollo pagato e revisione nel 2020. Unico proprietario. Vendesi per inutilizzo a prezzo interessante.

Tel: 3296799829

LEGGIMI *Gratis*

anno 17 - numero 02

In Copertina: **Chef Ciro Palomba**

Foto a cura di: **Diego Ambruoso - Foto e Video XXL**

Location: **Chef on the Road - Meta**

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

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

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.

BRILLO

2020

CARNEVALE



**RICICLA IL VECCHIO COSTUME
E POTRAI AVERE IL NUOVO
A PARTIRE DA € 9,90**

O UNO SCONTO DEL 20%

**VASTO ASSORTIMENTO
ACCESSORI E SCHERZI**

CORSO ITALIA, 287 - PIANO DI SORRENTO TEL. 081 8086429



**SCOPRI IL
NUOVO CD**



nando fruscio
S T O R E

Scopri tutti i prodotti in vendita e le promozioni su www.djnandofrusciostore.it

Via Casa Rosa 21/23 - Piano di Sorrento (Na) Tel. 0818787499

info@djnandofrusciostore.it



DjNando FruscioStore