



Via L. De Feo, 24 - Vico Equense (NA)
Tel. 081 189 93 218 - 339 56 26 541



PAVIMENTI E RIVESTIMENTI, IDRAULICA,
SANITARI, RUBINETTERIA E ARREDO BAGNO
CONDIZIONATORI E CALDAIE

SCONTO IMMEDIATO DEL 65%



Macelleria Russo

Carni e Salumi
di produzione propria



CONSEGNE A DOMICILIO

Piazza Seiano, 16 - Vico Equense (Na) Tel. 081 8028064
Via Meta, 12 - Meta (Na) Tel. 081 3089344

RILife

OUTLET

Outlet **E**lettrodomestici **M**obili **M**aterassi

ARREDO CASA

PICCOLI E GRANDI ELETTRODOMESTICI

CUCINE componibili

RIPARAZIONI FOLLETO

NUOVA APERTURA 400 MQ DI ESPOSIZIONE



ASPIRAPOLVERE RIGENERATI E RICAMBI



TI
ASPETTO

Via R. Bosco, 140
VICO EQUENSE (NA)

Tel. 081 18387434

Cell. 3297320015 

SEGUICI SU



URLO



UOMO

TUT

3

EURO

5

URLO



donna

TO

5

EURO

8

EURO



SAFETYWORK

di Geom. Luigi Andolfo & Co.

TI SEGUIAMO PER LA TUA SICUREZZA

**SEI UN'IMPRESA EDILE
O UN'AZIENDA?**

**HAI BISOGNO DI AGGIORNARE
I TUOI CORSI IN MATERIA
DI SALUTE E SICUREZZA
SUL LAVORO?**

DA NOI PUOI!



**PER UNA CONSULENZA GRATUITA CONTATTACI E
SAPREMO COME SODDISFARE OGNI TUA ESIGENZA**

Geom. Luigi Andolfo

Cell. 340.56.76.636

E-Mail: geom.andolfoluigi@gmail.com

CONTATTACI



Sai perché?

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



Perché
c'è silenzio
dopo una
nevicata?



Perché
in napoletano
si dice
"Pare 'a fraveca
'e San Pietro"?



Perché
i bambini
nel pancione
della mamma
scalciano tanto?

Non è solo una sensazione: lo strato di neve appena caduta attutisce davvero i suoni, per una ragione strettamente acustica. Il manto bianco che si deposita al suolo durante una nevicata si comporta esattamente come i pannelli fonoassorbenti degli edifici. La tipica forma dei fiocchi di neve e la loro consistenza voluminosa fanno sì che tra un fiocco e l'altro si creino dei piccoli spazi d'aria che assorbono il suono e impediscono alle onde sonore di rimbalzare facilmente come avviene in altre condizioni: di conseguenza, i rumori risultano attutiti. Man mano che il manto si appiattisce, gli spazi tra un fiocco e l'altro si comprimono e l'effetto isolante svanisce.

Questo antichissimo detto significa letteralmente "Sembrano i lavori di costruzione della Basilica di San Pietro". In napoletano "fraveca" indica il materiale edile rilasciato dopo un'opera in muratura, oppure in senso lato, i lavori e i cantieri. Per indicare il protrarsi di un cantiere edile si fa riferimento alla Basilica di San Pietro a Roma perché si tratta di una delle più mastodontiche opere della cristianità e, quindi, si potrebbe trattare di un'iperbole per indicare che un simile ritardo potrebbe essere giustificato solo dalla costruzione di un'opera altrettanto importante. Ma ci sono anche ragioni storiche. I cantieri per la costruzione di San Pietro, infatti, aprirono il 18 aprile del 1506 e venne ultimata nel 1626: più di un secolo. L'opera fu alquanto travagliata, soprattutto per il denaro necessario ad ultimarla. E' probabile, quindi, che l'opinione pubblica rimase parecchio scossa da questo ritardo e l'eco di tutto ciò, a Napoli, si trasformò nel detto "Pare 'a fraveca 'e San Pietro".

I movimenti che compie il nascituro all'interno del corpo della madre servono a sviluppare correttamente muscolatura, ossa e articolazioni. Il feto inizia a muoversi intorno alla 6° settimana di gestazione, ma in questa fase è talmente piccolo che i suoi movimenti non vengono percepiti. Generalmente la madre comincia ad avvertire calci e capriole tra la sedicesima e la ventesima settimana di gestazione. Secondo gli esperti, è importante che la futura madre impari a conoscere i movimenti del proprio bambino e che non trascuri mai eventuali cambiamenti o, addirittura, un'eventuale interruzione.



Curarsi con i probiotici

Con l'aumentare delle conoscenze sul ruolo del microbiota intestinale nella salute umana, è cresciuto anche l'interesse su come migliorarne la composizione e la funzionalità ai fini della prevenzione e della terapia delle malattie. Gli approcci farmacologici contemplano la somministrazione di probiotici, prebiotici, sinbiotici, farmacobiotici, o il trapianto del microbiota fecale.

I **probiotici** sono definiti come microrganismi vivi e vitali al momento dell'uso, il cui consumo in adeguata quantità come parte di un alimento o di un integratore rechi un beneficio per la salute o il benessere dell'individuo. Per essere considerati probiotici, i microrganismi devono soddisfare alcuni requisiti essenziali, stabiliti dalla position paper della Società Europea di Gastroenterologia e Nutrizione Pediatrica (ESPGHAN): essere normali componenti della microflora umana in condizioni di salute; essere presenti in un quantitativo sufficiente nel prodotto finito; essere "prodotti vivi", cioè presentare, per tutto il periodo dalla produzione al consumo, un elevato numero di microrganismi vivi e biologicamente attivi; essere attivi e vitali alle condizioni ambientali presenti nel tratto gastro-intestinale, in modo da resistere ai succhi gastrici e agli acidi biliari, ed essere in grado di colonizzare l'intestino, persistere e moltiplicarsi attivamente; mantenere in vivo gli effetti benefici os-



Olife

70 ML di BENESSERE
Quotidiano

trovi le stesse proprietà di
oltre 2 Litri di Olio di Oliva..
...in sole 28 Kcal



Autorizzato dal MINISTERO DELLA SALUTE



I benefici dell'Ulivo



- ANTIVIRALE, ANTIBATTERICO, ANTIFUNGINO
- RINFORZA IL SISTEMA IMMUNITARIO
- ANTITUMORALE ED ANTIOSSIDANTE
- RIDUCE PRESSIONE ARTERIOSA
- RIDUCE GLICEMIA E COLESTEROLO CATTIVO
- ANTIDOLORIFICO. PREVIENE OSTEOPOROSI
- RIDUCE EMORROIDI, EMATOMI, REFLUSSO E GASTRITE
- COMBATTE LA STANCHEZZA. EFFETTO DIMAGRANTE

ACQUISTA ADESSO!

www.evergreenlife.it/domenicomaresca
ilbenesseredellulivo@gmail.com



Il Benessere dell'Ulivo



SCAN ME

Vuoi lavorare con Olife? Per maggiori informazioni contatta il 081/5321334

f o_faticone93

PIZZERIA • TRATTORIA
da Giovanni
o' Faticone

**Consegne a domicilio - Pizza a pranzo
Menù fisso tutti i giorni**

Via S. Margherita, 12 - Piano di Sorrento - Tel. 351 29 75 034

euroimmobiliare

**VUOI VENDERE, ACQUISTARE
O CAMBIARE CASA ?**

RIVOLGITI A NOI

Affidabilità, professionalità e cortesia al servizio dei nostri clienti

www.euroimmobiliare.it

VIA CAVONIELLO 4, PIANO DI SORRENTO (NA) TEL. 081 534 11 40 CELL. 339 31 13 350

SEGUICI SU



[EUROIMMOBILIARE.IT](https://www.facebook.com/euroimmobiliare.it)



[EURO_IMMObILIARE](https://www.instagram.com/euro_immobiliare)



[IMMOBILIARE.IT](https://www.immobiliare.it)

servati in studi di efficacia; essere assolutamente sicuri per l'impiego nell'uomo senza causare effetti collaterali, anche in pazienti debilitati o immunocompromessi, in accordo con quanto stabilito dalla European Food Safety Authority (l'EFSA pubblica la lista delle specie batteriche qualificate presuntivamente come sicure, QPS); essere esenti da contaminazioni; non essere portatori di antibiotico-resistenze acquisite e/o trasmissibili.

Le specie microbiche probiotiche comunemente utilizzate nei prodotti attualmente in commercio includono: Bifidobatteri (*bifidum*, *lactis*); Batteri lattici (LAB, Lactic Acid Bacteria), per la maggior parte rappresentati dai Lactobacilli (*acidophilus*, *bulgaricus*, *rhamnosus*, GG, *reuteri*, *plantarum*); *Streptococcus thermophilus* (*lactis*); il lievito *Saccharomyces boulardii*.

Secondo le linee guida del Ministero della Salute, il quantitativo minimo sufficiente per poter garantire la colonizzazione dell'intestino da parte di un ceppo microbico è di almeno 1 miliardo di batteri (o lieviti) vivi per grammo di prodotto. La dose minima efficace a scopo terapeutico è riportata essere 10 miliardi di cfu (colonie-formanti-unità) al giorno, con un effetto dose-dipendente, cioè che aumenta al crescere della concentrazione.

Tuttavia, la garanzia di efficacia di un probiotico non dipende solo dalla numerosità dei fermenti lattici vivi che contiene, ma soprattutto dalla capacità colonizzante del ceppo utilizzato, e quindi dal suo tipo e caratteristiche. I probiotici possono essere forniti sotto forma di alimenti arricchiti o in preparazioni farmacologiche. La definizione "alimenti con probiotici" o "alimenti probiotici" designa prodotti alimentari (frequentemente lattiero-caseari) ai quali sono state aggiunte quantità sufficientemente elevate di microrganismi probiotici e quindi potenzialmente in grado di esercitare un'azione biologica. Gli integratori farmaceutici contenenti probiotici sono disponibili in

diverse formulazioni come compresse, capsule, polveri, bustine e gocce, in cui i batteri sono sottoposti a diverse tecniche di microincapsulazione per permettere ai ceppi probiotici di resistere agli acidi gastrici e biliari e di giungere integri e vitali nel colon. La colonizzazione intestinale da parte dei probiotici ha sempre carattere temporaneo e termina alcuni giorni dopo la sospensione della loro assunzione.

I **prebiotici** sono definiti come sostanze di origine alimentare non digeribili che, assunte in quantità adeguata, possono promuovere selettivamente la crescita e/o l'attività di uno o più ceppi batterici del colon con effetti benefici sulla salute, già presenti nel tratto intestinale o assunti contestualmente al prebiotico. Sono ad esempio prebiotici gli Oligosaccaridi presenti nel latte materno e supplementati nei lattini per l'infanzia, che si ipotizza possano agire da "trappole molecolari" contro i microbi patogeni per non farli aderire alle cellule epiteliali intestinali, oltre a incrementare la quota di bifidobatteri e lattobacilli nel microbiota intestinale. Hanno attività prebiotica anche gli alimenti ricchi di fibra solubile, come frutta e verdura, e le spezie ad alto tenore di oli essenziali, come rosmarino, basilico, salvia e zenzero.

I **sinbiotici** sono prodotti che associano assieme probiotici e prebiotici che favoriscono la sopravvivenza e moltiplicazione dei primi.

Per **farmacobiologico** si intende qualsiasi materiale biologico con potenziali benefici per la salute possa essere estratto dal microbiota e dalle interazioni ospite-microbiota nella dieta nell'intestino, comprendono un insieme ampio di sostanze, quali microbi vivi e morti, componenti microbici, sostanze prodotte dai microbi, molecole e DNA batterico.

Nessun tipo di prodotto contenente probiotici, prebiotici o loro derivati è stato approvato dalla Food and Drug Administration americana come cura per ma-

lattie dell'uomo, ma solo come integratori atti a favorire l'equilibrio della flora batterica intestinale. Tuttavia, molte sono le condizioni cliniche in cui l'intervento sul microbiota intestinale ha mostrato effetti benefici.

Nella **diarrea** acuta infettiva, soprattutto se di origine virale (es. Rotavirus) e in età pediatrica, numerosi studi hanno dimostrato una significativa efficacia della somministrazione di un'alta carica di selezionati ceppi di probiotici (come il *Lactobacillus GG*) su durata e gravità dei sintomi. Più controversa l'efficacia nel caso della "diarrea del viaggiatore". Nel caso della diarrea da antibiotici, i probiotici si sono dimostrati utili sia nella prevenzione che nella cura.

Nell'**intolleranza al lattosio**, i batteri lattici, che scindono il lattosio in glucosio e galattosio producendo acido lattico, possono favorire la digestione del latte (è il motivo per cui chi è intollerante al lattosio tollera lo yogurt).

Nella **sindrome dell'intestino irritabile**, diversi studi documentano che i probiotici possano migliorare la presenza di sintomi quali distensione/gonfiore addominale, dolore addominale, stipsi, diarrea. L'assunzione di lattobacilli, in aggiunta alle terapie standard nei soggetti con stipsi cronica, determina un miglioramento della frequenza di defecazione, della quantità e dello stato delle feci. Anche nelle **coliche dei lattanti**, nell'ipotesi fossero legate a una disbiosi intestinale, la somministrazione di probiotici del genere *Lactobacillus* e *Bifidobacterium* è stata tentata con successo in alcune linee di ricerca. In particolare, un lavoro della Clinica Pediatrica dell'Università Federico II di Napoli pubblicato su *Alimentary Pharmacology & Therapeutics* 2019 ha studiato l'integrazione con il probiotico *Bifidobacterium animalis subsp. lactis BB-12* (BB-12) in 80 lattanti sani, alimentati esclusivamente al seno, con coliche infantili, rispetto al placebo, per 28 giorni: il tasso di neonati con riduzione di almeno

il 50% della durata media giornaliera del pianto è risultato significativamente più alto nel gruppo trattato con BB-12, dalla fine della seconda settimana (80% dei bambini trattati vs 32% dei controlli) con effetti benefici sulla durata del sonno e sulla frequenza e consistenza delle feci, e maggior contenuto nelle feci di butirrato, un acido grasso a catena corta prodotto dai batteri intestinali con numerosi effetti benefici per la salute.

Nell'infezione da ***Helicobacter pylori***, diversi studi suggeriscono che la supplementazione con probiotici potrebbe migliorare i tassi di eradicazione della terapia e ridurre gli effetti collaterali, come stomatite e costipazione.

Alcune ricerche suggeriscono che i probiotici possano prevenire le ricadute di **Malattie infiammatorie croniche intestinali**.

Una linea di studio molto promettente riguarda la possibilità dei probiotici di influenzare positivamente la **funzione immunitaria**. Infatti, oltre a proteggere da specie patogene tramite inibizione della loro crescita per competizione, alcune evidenze suggeriscono che i probiotici possano aumentare il numero di fagociti, linfociti B (che producono immunoglobuline), T e NK (Natural Killer). Alcuni studi clinici hanno suggerito che il regolare consumo di probiotici possa diminuire l'incidenza di infezioni respiratorie nei bambini. Tuttavia, le potenzialità terapeutiche, in termini di stimolazione del sistema immunitario, non sono solo specie-specifiche, ma addirittura ceppo-specifiche, e quanto rilevato per un determinato probiotico non può essere esteso ad altri.

Una metanalisi suggerisce che l'uso dei probiotici possa anche ridurre le infezioni dopo chirurgia addominale. Diversi studi in vitro hanno mostrato il potenziale dei probiotici nel migliorare o prevenire le infezioni del tratto urinario e le vaginose batteriche. Ancora dubbia invece l'efficacia dei probiotici nella prevenzione



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

 [frantoiorsorrentogargiulo](https://www.facebook.com/frantoiorsorrentogargiulo)

 www.frantoiogargiulo.com

SCOPRI
QUANTO PUOI
RISPARMIARE
SULLA TUA POLIZZA
AUTO ALLIANZ



giardullo
agenti assicurativi dal 1972



SORRENTO

Corso Italia, 220 (1° Piano)
Tel. 081 878 42 16 - 351 19 59 561

PIANO DI SORRENTO

P.zza della Repubblica, 35/bis
Tel. 081 532 2899 - 366 335 4406

Avvertenza: Messaggio pubblicitario con finalità promozionale.

Prima della sottoscrizione leggere il set informativo di Polizza Auto Bonus Malus disponibile in agenzia e su allianz.it

¹ Garanzia RCAuto: la riduzione complessiva è legata al singolo profilo di rischio. Tariffa Bonus Malus Allianz vigente alla decorrenza o al rinnovo della polizza.

² La quotazione è indicativa e non vincolante. Le prestazioni possono prevedere franchigie e scoperti in caso di sinistro, limitazioni ed esclusioni.

delle malattie allergiche, anche se alcuni studi ne promuovono l'uso in gravidanza e allattamento per prevenire lo sviluppo di forme di allergia in bambini ad alto rischio di atopia.

Riguardo **all'obesità**, poiché le evidenze suggeriscono che esiste una differenza nella composizione del microbiota intestinale tra obesi e soggetti normopeso, la manipolazione della flora intestinale potrebbe essere un mezzo promettente per la gestione del peso dei pazienti con sovrappeso. Uno studio italiano condotto presso l'Università del Piemonte orientale ha documentato che aggiungendo i probiotici *Bifidobacterium breve* BRO3 e *Bifidobacterium breve* B632 alla dieta di 100 bambini e adolescenti obesi si è avuto un miglioramento del dimagrimento, della riduzione del girovita e della resistenza all'insulina, rispetto al gruppo placebo.

Studi preliminari hanno trovato anche un effetto protettivo di alcuni batteri probiotici nei confronti del **tumore del colon**, dell'**ipercolesterolemia**, dell'**ipertensione**. Un capitolo di grande interesse è la possibilità che l'assunzione di batteri intestinali possa prevenire o migliorare **disturbi neurologici o psichiatrici** quali ansia, depressione, psicosi, disturbi dello spettro autistico, disturbi del sonno, morbo di Parkinson, aprendo nuove opportunità terapeutiche da integrare con le cure attualmente disponibili. In studi sperimentali, alcuni probiotici potrebbero avere una particolare propensione a favore del tessuto nervoso ("psicobiotici"), riducendo l'infiammazione sistemica o producendo metaboliti benefici come gli acidi grassi a catena corta o il triptofano che è un precursore della serotonina.

Per concludere, sebbene intensivamente utilizzati, le indicazioni terapeutiche, il meccanismo di azione, il dosaggio ottimale, le modalità (intese come veicolo e frequenza di somministrazione) e la durata del trattamento con probiotici non sono stati ancora completamente stabiliti. Inoltre la grande maggioranza

dei probiotici, risultando registrati come supplementi nutrizionali e non come farmaci, sono sottoposti a un minor controllo di qualità, con possibile discrepanza tra quanto dichiarato e quanto realmente presente nel prodotto in commercio. Durante la conservazione tutti i microrganismi probiotici possono subire una diminuzione nel numero di cellule vive in dipendenza di diversi fattori, quali, in particolare, le caratteristiche generali di specie e di ceppo, la temperatura di conservazione, il valore di pH dell'eccipiente, la durata della conservazione. Sarà anche da approfondire quali siano i probiotici più adatti da impiegare nelle diverse condizioni patologiche e nella pratica di prevenzione, dal momento che sono state evidenziate sostanziali differenze non solo tra le diverse specie appartenenti a uno stesso genere, ma anche per i singoli ceppi microbici all'interno di una stessa specie.

Infine, gli effetti collaterali. Sebbene i fermenti lattici siano classificati come "GRAS" (Generally Recognized as Safe) dalla FDA, alcuni casi di batteriemia, sepsi, endocardite, infezioni localizzate e fungemia, per lo più in pazienti immunodepressi, cardiopatici o portatori di catetere venoso centrale, sono stati riportati in soggetti in trattamento, per cui si raccomanda cautela nel somministrarli a pazienti con una barriera intestinale compromessa e immunodepressi.

Una pratica cui si guarda in futuro è il **trapianto di microbiota intestinale**, al momento ancora sperimentale ma molto promettente, ad esempio nei casi di infezione da *Clostridium*. Difficile ricorrente e refrattaria, diarrea intrattabile da farmaci anti-tumorali, malattie infiammatorie croniche intestinali. Si prospetta la possibilità di creare una "Banca del microbiota umano" cui accedere per i trapianti di questo tipo.





Mal di schiena ed intestino

Spesso le problematiche intestinali nascono da una cattiva associazione alimentare e da un'alterazione della flora intestinale. Un intestino che lavora male è gonfio, non produce feci di consistenza normale e dà a volte coliche. Cibi zuccherati, bibite gasate e merendine non aiutano affatto. Dal punto di vista osteopatico, per mezzo dei tessuti fasciali che lo avvolgono, **l'intestino si unisce alla componente muscolo-scheletrica e genera dei compensi e delle tensioni che possono modificare la postura.**

Quali possono essere quindi i compensi di una fissazione viscerale dell'intestino?

- 1) Aumento della cavità addominale per effetto delle pressioni interne ed espansive dovute ad esempio a gonfiore e stipsi;
- 2) Aumento del tono delle catene muscolari posteriori e delle tensioni della colonna vertebrale;
- 3) Antiversione del bacino: il bacino si allarga, si apre per compensare un aumento di volume addominale;
- 4) Aumento della lordosi lombo-sacrale, valgismo delle ginocchia e piattismo dei piedi;

L'osteopatia ricercherà e tratterà le zone poco o per niente mobili che potranno essere a livello di:

- Intestino (tecniche indirette attraverso l'addome e il diaframma.
- Occipite o prima vertebra cervicale dove si ha il passaggio del nervo vago che innerva gran parte dell'apparato digerente,
- Muscolo diaframma,
- Vertebre lombari su cui l'intestino si inserisce,

Collegamenti tra intestino e schiena

Tutta la struttura dell'intestino, dal tenue al colon, è in intimo contatto con la colonna vertebrale e con i suoi muscoli. Si può quindi capire come **l'irritazione cronica dell'intestino possa avere un effetto negativo sui muscoli della schiena, rendendoli maggiormente contratti.** A fare le spese di questa situazione

KinderLand



ESCLUSIVISTA DI ZONA

mayoral



ELSY PYREX

tutto piccolo®

CONDOR

KinderLand

△ X SUN68

AGATHA RUIZ DE LA PRADA

F**K

FREEDOMDAY

Conguitos

LA PERLA

DIMENSIONE danza

Corso Italia, 279 - Piano di Sorrento (Na)

Tel. 081 235 81 73

segui su 

**Selezioniamo e frolliamo
le migliori lombate
per garantirvi
bistecche esclusive
e farvi vivere uniche
esperienze di gusto
in fondo siamo
macellai da tre generazioni**



**Da oggi puoi acquistare
BISTECCHE FROLLATE
della nostra selezione.**

**APERTI A PRANZO
con servizio al tavolo
come da DPCM**

  [gusto.lacucinadellatradizione](https://www.gusto.lacucinadellatradizione.it)

Via Cassano,38 - Piano di Sorrento (Na) - Tel. 081 191 73 971

è in particolare il muscolo psoas, che è uno di quelli più a contatto con l'intestino.

L'intestino influenza la qualità dei tessuti. Infatti tutto ciò che mangiamo serve a nutrire i nostri tessuti, compreso il tessuto muscolare. Se la nostra dieta è povera di nutrienti provenienti da cibi freschi, ed il nostro intestino è cronicamente poco funzionante, l'assorbimento dei nutrienti sarà scarso. Di conseguenza, peggiorerà la qualità dei nostri tessuti, ed il tessuto muscolare sarà uno dei primi a farne le spese.

Quando è l'intestino è responsabile del tuo mal di schiena

Piacerebbe a tutti avere un esame o un "segno" che ti determini con precisione a cosa sia dovuto il mal di schiena delle persone. E sarebbe bello anche poter dire: "ah no, a me hanno trovato un problema alle vertebre, quindi la causa è quella". Sfortunatamente, non funziona così: non ci sono esami o sintomi che determinino con precisione quando il problema è l'intestino, né si può escludere che lo sia anche se ti hanno trovato "problemi vertebrali".

Infatti, se i tuoi problemi alla schiena sono legati (almeno in parte) all'intestino:

- hai solitamente dolore uniforme, non localizzato

in un punto

- avverti anche sensazione di bruciore.

hai concomitanza di gonfiori, stipsi o colon irritabile
Un metodo molto funzionale è quello "empirico": si prova ad impostare un **regime alimentare ad hoc** per almeno un paio di settimane, e si assiste alle reazioni. Se c'è un miglioramento parallelo delle funzioni intestinali e del mal di schiena significa che le due cose sono strettamente collegate per quel paziente.

Affidarsi ad una buona equipe formata da specialisti che possano indirizzare la persona verso il capire quale possa essere l'origine del problema e riuscire ad eliminarlo è la strada più adatta da percorrere. L'osteopata è una parte dell'equipe che può aiutare il paziente grazie ad un approccio globale e tecniche che possano migliorare le tensioni formatesi nel tempo di colonna vertebrale ed intestino.



Dott. Silvio Giglio

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



Per informazioni o prenotazioni:

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



Dott. Silvio Giglio

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

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



Piano di Sorrento - Il trav. San Michele, 7 - **STUDIO KAIROS** via F. S. Ciampa, 9
Sinalunga - via Casalpiano, 17 | **Castiglione del Lago** - via B. Buozzi, 88

DIMAGRIRE con l'enigmistica

Hai preso qualche chilo di troppo e non hai voglia di fare sport? Non ci crederai ma si possono consumare calorie stando comodamente seduti in poltrona a risolvere prove d'intelligenza. Possibile?

Gli esercizi per la mente fanno bene alla mente. E' un dato di fatto. Sudoku, parole crociate, rebus e altri hobby mentalmente stimolanti, possono ritardare l'arrivo della demenza se ci si esercita per più di un'ora al giorno. Secondo i ricercatori dell'Albert Einstein College of Medicine di New York, due cruciverba al giorno sono come la proverbiale mela, cioè tolgono il medico di turno.

Ma oltre ad allenare la mente, l'enigmistica è utile anche per il fisico.

Tim Forrester, un esperto in materia intervistato dal giornale britannico Daily Mail, ha spiegato che il cervello è costituito da milioni di neuroni che trasmettono messaggi al corpo. I neuroni utilizzano tre quarti del glucosio e un quinto dell'ossigeno che scorre nel sangue per creare neuro-trasmettitori, sostanze chimiche attraverso cui i neuroni trasmettono i loro segnali. Per sopravvivere, il cervello ha bisogno di 0,1 calorie al minuto. Quando si è impegnati in attività come risolvere un quiz o un puzzle, il cervello va sotto sforzo, e il consumo di calorie cerebrali aumenta fino a 1,5 calorie al minuto. Tirando le somme, secondo Forrester, due ore trascorse in attività 'rompicapo', sprofondati nella poltrona preferita o comunque seduti, permettono di bruciare 180 calorie. Allenare la mente, dunque, fa bene anche al corpo. Ma la British Dietetic Association avverte che il cervello impegnato in queste attività consuma più energia, non grassi.

In questo periodo di emergenza sanitaria in cui praticare sport all'aperto è più difficile, tenersi impegnati nel risolvere cruciverba e sudoku è sicuramente un aiutino da prendere in considerazione. Buon enigmistica!



LE OFFERTE DI

Mister DASH

OFFERTE VALIDE DAL 10 AL 28 FEBBRAIO



PERLA LAVATRICE
28 LAVAGGI
varie profum.

€1,29



BICCHIERI
200CC
TIM EVERYDAY

€0,55



CORONA MAXI
ORO 4 ROTOLI

€1,60



DASH PODS
3IN 1 PZ 30
CLASSICO E AMBRA

€5,39



LISOFORM
PROFESSIONAL
LT 5

€2,50



GILLETTE
FUSION
PROGLIDE

€4,50



LINES
INTERVALLO
DISTESO
PZ20

€0,90



€1,00



SOFY'S
500 STRAPPI
2 vell

€1,50



CARESS
TOVAGLILO
DOPPIO VELO
GIGANTE

€1,50



LINES SPECIST
TRAVERSE
80X180
13 pz

€4,00

LINES SPECIST
TRAVERSE
60X90
13PZ

€3,50

OGNI 30€ DI SPESA 10 MASCHERINE  OMAGGIO

SORRENTO - Via degli Aranci, 101 Tel. 0818071502

SORRENTO - Via Casarlano, 3 Tel. 0818781614

META - Via del Salvatore, 3 Tel. 0818087727

MASSA LUBRENSE - Via Severo Caputo, 8H Tel. 0812599547

Bod Store

Curiamo la tua bellezza!

Chiedi in negozio la tua carta fedeltà



- ✓ Approfitta di promozioni esclusive
- ✓ Guadagna crediti ad ogni acquisto
- ✓ Personalizza gadgets e premi

1€ di spesa = **1** punto

Trasforma i tuoi punti in premi!



CORDA PER SALTI

250 PUNTI



SHAKER 500ml

250 PUNTI



AB ROLLER

500 PUNTI



TAPPETINO

700 PUNTI



TRX PER ALLENAMENTO A CORPO LIBERO

1500 PUNTI



Ricette golose con la verza

C'è chi lo ama, chi lo odia, ma una cosa è certa: la verza è uno degli ortaggi invernali che si adatta meglio ad ogni tipo di piatto, dagli antipasti ai primi piatti ed anche ai secondi. Ingrediente principale di alcuni famosi piatti della cucina italiana, con questa verdura si possono preparare sfiziosi antipasti che arricchiranno di gusto il buffet. Le sue foglie croccanti e saporite possono essere un ottimo condimento per la pasta, oppure deliziosi involucri per contenere strepitosi ripieni a base di patate, riso, salsiccia, prosciutto e molto altro ancora. Inoltre, oltre che essere una verdura dal gusto inconfondibile, fa anche molto bene alla salute. La verza, infatti, contiene isotiocianati, sostanze in grado di stimolare le cellule a produrre alcuni bioenzimi estremamente efficaci nel contrastare la degenerazione del dna, soprattutto a livello di bronchi e polmoni. Dunque come non farsi travolgere dalla sua bontà preparando due sfiziosi piatti buonissimi?

Lasagna di polenta con verza

Un primo piatto da portare a tavola quando si ha voglia di mangiare qualcosa di buono. Una ricetta ricca e gustosa, un modo diverso per far gustare le verdure a tutta la famiglia. Un piatto dalla bontà incredibile a cui sarà davvero difficile resistere: il risultato finale è una lasagna di verza e polenta morbida e filante che conquisterà tutti. Prepararla è davvero semplice.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE





Latte 400 ml, Acqua 350 ml, Farina di mais 180 g, Fontina 280 g, Burro 60 g, Verza 4 foglie, Salvia 2 foglie, Parmigiano grattugiato 60 g, Sale grosso q.b.

PREPARAZIONE

Portare a bollore il latte con l'acqua e versare la farina; regolare di sale e far cuocere la polenta per 60 minuti. Una volta pronta versarla su una teglia formando uno strato di 2 cm e lasciarla raffreddare. Nel frattempo portare a ebollizione abbondante acqua salata e lessare la verza lavata e tagliata a pezzi piccoli. Una volta cotta scolare la verza e tenerla da parte. In un pentolino far fondere il burro con la salvia. Tagliare la polenta a fette e sistemare a strati in una pirofila imburrata. Alternare con strati di verza, burro fuso, fontina e parmigiano. Ripetere l'operazione fino a esaurimento degli ingredienti. Infornare la lasagna a 200 °C per 20 minuti. Lasciar raffreddare per qualche minuto e servire.

Involtini di verza alla salsiccia

Verze e salsiccia, due ingredienti che si abbinano con successo. In questa ricetta agli involtini di verza alla salsiccia è stata aggiunta la passata di pomodoro e la fontina, per rendere il ripieno ancora più gustoso e filante. E' possibile sostituire la fontina con un altro formaggio, non troppo acquoso, come la scamorza, provola o asiago.

INGREDIENTI PER GLI INVOLTINI

4 foglie di verza, 1 spicchio d'aglio, 400 g di passata di pomodoro, olio extravergine di oliva, sale, pepe.

INGREDIENTI PER IL RIPIENO

300 g di salsiccia, 150 g di fontina, 2-3 cucchiari di pangrattato, 2-3 cucchiari di parmigiano reggiano, 1 uovo, sale, pepe.

PREPARAZIONE

Per pulire facilmente la verza senza rompere le foglie eliminare prima il torsolo inferiore, poi passarle sotto l'acqua corrente: in questo modo le foglie si apriranno più facilmente, senza correre il rischio di romperle. Scegliere le foglie più grandi e resistenti per formare le falde degli involtini, eliminando



E TU SEI LA
PECORA BIANCA
O QUELLA NERA?

 Deia Snc - Via Cavoniello, 10 - Piano di Sorrento

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



PROMOZIONE DI **SAN VALENTINO**

**Occhiale da vista
completo con
lenti antiriflesso**

a partire da

49 €

**Occhiale da vista
completo con lenti
progressive antiriflesso**

a partire da

120 €

OTTICA



Ar Giò

Via San Francesco, 26 - SORRENTO Tel. 081 8781759



quelle più esterne in quanto coriacee. Lavare e sbollentarle in acqua salata, due alla volta, per circa 5 minuti. Scolare con una pinza da cucina e trasferire su un canovaccio. Lasciarle raffreddare. Privare la salsiccia del budello e farla rosolare in una padella antiaderente con un filo di olio extravergine sgranandola con un cucchiaio di legno. Farla raffreddare e trasferirla in una ciotola. Impastarla insieme all'uovo sbattuto, al pangrattato, al parmigiano reggiano grattugiato. Aggiustare di sale e pepe. Stendere una foglia di verza sul piano di lavoro e, con la punta di un coltellino affilato, dividerla a metà eliminando la costa centrale. Adagiare un cucchiaio del ripieno al centro di ciascuna metà, disporvi un paio di cubetti di fontina, arrotolare e fissare con uno stecchino. Procedere in questo modo fino a esaurimento degli ingredienti. In una padella antiaderente far insaporire lo spicchio d'aglio nell'olio, poi unire la passata di pomodoro. Aggiun-

gere gli involtini, coprire con un coperchio e cuocere per circa 10-15 minuti. Trasferire gli involtini di verze alla salsiccia nei piatti da portata, completare con un giro di olio a crudo e servire insieme al fondo di cottura.

■

Da Nello
Take-Away

FAMILIARE MARGHERITA DA ASPORTO € 8
PIZZA MARGHERITA DA ASPORTO € 4
PRIMI E SECONDI PIATTI DA ASPORTO € 5

Via degli Aranci, 29 - SORRENTO (NA)
Tel. 081 8784611 • Seguici su

Offerta valida per tutto il mese



De Gregorio

System s.r.l.

**LOTTERIA DEGLI
SCONTRINI
AL VIA CON
GLI ACQUISTI
EFFETTUATI DAL
1° FEBBRAIO**

AGGIORNA

IL TUO

REGISTRATORE!

**IL NOSTRO STAFF SPECIALIZZATO
SARÀ A
COMPLETA DISPOSIZIONE
PER CHIARIRE
OGNI DUBBIO.**



PER MAGGIORI INFORMAZIONI CONTATTACI



081 808 8073

Via Bagnulo 78/82 - Piano di Sorrento (Na)

Tel. 081.8088073, 081.8088972

Fax: 081.8088973 E-Mail: info@degregoriosystem.it

CONTATTACI





BOMBOLE DI GAS

per uso domestico

Divieti ed accortezze

Mentre riempio la bombola di gas per la mia stufa a un distributore di GPL sono stato fermato dalla Guardia di Finanza che mi ha elevato un verbale di 1.333 euro. Posso fare ricorso?

Ricaricare le bombole di gas per uso domestico ai distributori stradali è vietato oltre che estremamente pericoloso. Si tratta di una pratica illecita punita dall'articolo 18 del Decreto legislativo n.128 del 22 febbraio 2006 che prevede una sanzione amministrativa pecuniaria da 2.000 a 4.000 per il cliente che ha autorizzato il riempimento della bombola e da 5.000 a 10.000 per il benziario che le riempie.

Il verbale redatto dalla Guardia di Finanza non è titolo esecutivo come i verbali per violazione del Codice della strada ma un verbale di accertamento a cui segue, se non pagato, un'ordinanza ingiunzione dell'organo competente, che è l'Agenzia delle Dogane. Si tratta del procedimento sanzionatorio previsto dalla Legge 689/81 che si articola in due fasi: la prima, finalizzata ad accertare la violazione da parte dell'organo accertatore, che redige il verbale di accertamento, e la seconda finalizzata ad irrogare la sanzione nei confronti del soggetto responsabile mediante l'ordinanza ingiunzione.

Il verbale di accertamento permette una definizione agevolata del procedimento, entro il termine di 60 giorni dalla contestazione, col pagamento in misura ridotta della cifra più favorevole tra il doppio del minimo o la terza parte del massimo, nel caso in esame 1.333 corrispondono proprio al terzo di 4.000 che è più favorevole rispetto al doppio del minimo.

Se il destinatario del verbale non vuole pagare il



verbale di accertamento ha diritto, prima dell'emissione del provvedimento sanzionatorio (l'ordinanza ingiunzione), al **contraddittorio**: è l'opportunità per far valere tutte quelle ragioni che non è stato possibile dimostrare al momento in cui è stato formato il verbale di accertamento e **consiste nella possibilità di proporre scritti difensivi, depositare documenti e nel diritto di chiedere la propria audizione personale e la rateizzazione della sanzione**. Sono facoltà che il trasgressore può esercitare anche cumulativamente e senza particolari formalità, purché nel rispetto del **termine di decadenza di 30 giorni** dalla notifica o dalla contestazione della violazione.

L'Agenzia delle Dogane, sentiti gli interessati, ove questi ne abbiano fatto richiesta, ed esaminati i documenti inviati e gli argomenti esposti negli scritti difensivi, **se ritiene fondato l'accertamento, determina, con ordinanza motivata, la somma dovuta per la violazione e ne ingiunge il pagamento**, insieme con le spese, altrimenti emette **ordinanza motivata di archiviazione degli atti**. In questa fase viene irrogata la sanzione individuata tra il minimo e il massimo e tenendo conto dell'eventuale recidiva del trasgressore.

Contro l'ordinanza-ingiunzione si può ancora ricorrere, entro **30 giorni** dalla sua notificazione, proponendo **opposizione dinanzi al Giudice competente** a norma dall'articolo 6 del decreto legislativo 1° settembre 2011, n. 150.

Il procedimento in esame comporta un iter piuttosto lungo che vede coinvolte diverse leggi e decreti, al termine si può essere costretti a pagare una cifra decisamente più alta di quella iniziale così come può capitare di vincere il ricorso perché l'organo competente non ha seguito correttamente e nei tempi tutti i passaggi prescritti dalle norme. In ogni caso il consiglio è di presentare uno scritto difensivo solo laddove vi siano valide ragioni da far valere e, nel dubbio, rivolgersi a un legale competente. ■

Avv. Patrizia Cappiello

Via dei Platani 11
(Parco Arancia - C.Commerciale Pallotta)
Scala C 2^ Piano di Sorrento
Cell. 3391970892

CANGIANO GIOIELLI



VIA FILANGIERI 74 - VICO EQUENSE

TEL. 081 879 02 81

WWW.CANGIANOGIOIELLI.COM





MASSA LUBRENSE - CENTRO

Villa a Schiera con doppia esposizione, Piano terra: Cucina abitabile, salone, wc, terrazzo e giardino. Piano primo: 3 camere, wc, due balconi e ampio terrazzo. Box auto con accesso diretto in casa. Buone condizioni. Panoramica anche dal piano terra classe G
EURO 630.000,00



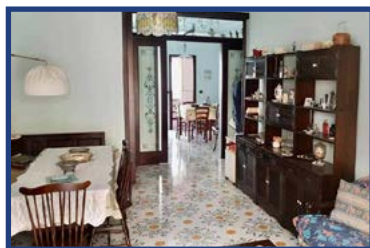
PIANO DI SORRENTO

Semindipendente di circa 200mq. Disposto su più livelli. Composto da: Cucina abitabile, salottino con camino, tavernetta, tre camere, quattro wc, cantina, deposito e box auto. Ristrutturato classe G
EURO 430.000,00



META

Centro giardino di 1400mq. Pianeggiante.
EURO 120.000,00



SORRENTO

Appartamento di circa 130mq. Composto da: Cucina abitabile, salone, Due camere, due wc, ripostiglio, due balconi e posto auto. Ristrutturato classe G
EURO 780.000,00



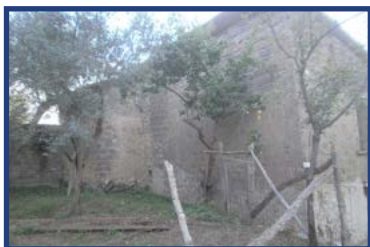
SORRENTO

Piazza Tasso Appartamento posto al primo piano. Composta da: Salone con cucina a vista, camera, studio, due wc e balconcino. Ristrutturato classe G
EURO 315.000,00



SORRENTO

Centro. Loft di 45mq. Salottino, cucinotto, camera e wc. Ristrutturato
EURO 160.000,00



SORRENTO

zona collinare - casa colonica di 200mq. Con giardino di 800mq. L'immobile è stato in parte ristrutturato come solai, pilastri e fondamenta. Classe energetica G.
EURO 415.000,00



PIANO DI SORRENTO

Appartamento in minicondominio. Ampio salone, Cucina abitabile, due camere, wc, due cantinole, box auto, due terrazze e giardino. Doppia esposizione. Classe G
EURO 620.000,00



MASSA LUBRESE - SANT'AGATA

Villa - in ottime condizioni composta da: ingresso, salone con camino, cucina, sala pranzo, 4 camere, studio, 3 bagni, terrazzo, porticato, ampia corte pavimentata, cantina, lavanderia e giardino con depandance di circa 30 mq. Posti auto. Classe Energetica G
EURO 650.000,00



Gennaro Arma

“La lezione più importante” È la Vita

Glielo chiedevano tutti, di dare alle stampe la sua eccezionale esperienza, raccontarla nei particolari e condividerla col mondo intero avido di notizie e dettagli, e alla fine lo ha fatto, **Gennaro Arma, il capitano della Penisola sorrentina che tutti ammirano, orgoglio lucente del nostro territorio.** Ma il suo libro, **“La lezione più importante. Quello che il mare mi ha insegnato”,** edito da Mondadori, finisce per essere molto di più di un resoconto di un evento straordinario che resterà nella storia, è **un diario intimo** e universale al tempo stesso. **Un testo importante e prezioso per tutti.**

Il libro narra, attraverso lo sguardo privilegiato del suo comandante, **la vicenda della Diamond Princess,** la nave da crociera che ha rappresentato, suo malgrado, uno dei più importanti materiali di studio mondiali sul Sars-CoV-2, il nuovo Coronavirus responsabile della pandemia da Covid-19. Se abbiamo scoperto molte cose sulle modalità di trasmissione di questo flagello e sul ruolo degli asintomatici, lo dobbiamo proprio agli **studi sui passeggeri della nave, che ha costituito involontariamente una sorta di preziosissimo “laboratorio” umano** dove valutare effetti e conseguenze dell'introduzione del virus in una comunità chiusa.






Tutto il buono
delle olive
direttamente
a casa tua!



**LA FABBRICA
DELLE OLIVE**

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

seguici su:   

DEGA

MOTOR

 **Dega Motor**

Nuovo e usato
plurimarche
KMØ - aziendale
assicurazioni

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

GAMMA FIAT TIPO

da
€ 12.300
e prima rata a gennaio 2022!

OLTRE ONERI FINANZIARI con finanziamento,
TAN 6,85% - TAEG 9,91%. Anziché 14.300 €.



ECOBONUS PEUGEOT

FINO A **9.000 €** DI **ECOBONUS**
SULLA GAMMA PEUGEOT. PER TUTTI.

SCOPRILO ANCHE SU ELECTRIC E PLUG-IN HYBRID



NUOVA TOYOTA YARIS

da
€ 12.700

con ecoincentivo anziché da € 14.200.
Con finanziamento PAY PER DRIVE Connected
da **€ 115 al mese**
TAN 5,99% TAEG 8,14%.

FINO A € 5.000 DI BONUS
IN CASO DI ROTTAMAZIONE.
CON BONUS TOYOTA ED ECOINCENTIVI STATALI.



Il 5 febbraio 2020, al largo della baia di Yokohama, in Giappone, il transatlantico che ospitava a bordo al momento 3.711 persone (2666 passeggeri e 1045 membri dell'equipaggio) è stato sottoposto dal governo giapponese a una quarantena di 2 settimane, dopo che un ex passeggero, sbarcato il 25 gennaio a Hong Kong, il 1° febbraio era risultato affetto da Covid-19. Tamponi molecolari naso-faringei per Sars-CoV-2 sono stati eseguiti per tutte le persone a bordo: alla fine, ben 705 sono risultati positivi al virus. Mentre [prima del focolaio sulla Diamond Princess si riteneva che il virus fosse trasmesso solo dalle persone con sintomi di tosse e starnuti, proprio dai tamponi a tappeto sui suoi ospiti si è appurato che il 58,9% dei positivi erano asintomatici, ma avevano contribuito alla diffusione del contagio](#). E, dato ancora più sorprendente, il 54% dei positivi apparentemente asintomatici presentava opacità polmonari alla tomografia computerizzata del torace. Alla fine, 31 pazienti (il 4,5% dei positivi) hanno richiesto supporto ventilatorio o terapia intensiva e 7 sono morti.

Gli innumerevoli studi scientifici pubblicati sulle riviste internazionali sul caso della nave rimarcano anche le molte difficoltà nell'attuazione della quarantena, come creare una linea di demarcazione tra passeggeri infettivi e non infettivi, trovare ospedali e fornitori di servizi di trasporto disposti ad accettare questi pazienti, trasportare individui, superare le barriere linguistiche e sostenere la vita quotidiana.

[La vicenda della nave è diventata un caso sanitario, politico, umano, mediatico, seguito ogni giorno col fiato sospeso da tutto il mondo.](#)

E su tutta questa storia si staglia, potente, la figura del nostro comandante.

[Gennaro Arma, 45 anni, di Meta, vive a Sant'Agnello con la moglie, Mariana Gargiulo, danzatrice e titolare con la collega Mariangela Morvillo della scuola Spazio](#)

[Danza Sorrento, e il simpaticissimo figlio adolescente, Diego.](#)

Vero uomo di mare per intima vocazione e studi approfonditi, visceralmente appassionato del suo lavoro, [si è formato allo storico Istituto Nautico "Nino Bixio" di Piano di Sorrento e naviga da quando era giovanissimo](#). Emblema luminoso della gloriosa e antica tradizione marittima della Penisola sorrentina, Gennaro ha affrontato la più imprevedibile delle crisi con rare qualità: sia quelle più squisitamente attinenti all'ambito professionale come carisma, rigore, self-control, determinazione, equilibrio, razocinio, coraggio, competenza, perseveranza, sia quelle che riguardano la sua persona come saggezza, pazienza, dolcezza, umanità, empatia, sincerità, abnegazione, umiltà e trasparenza.

Gennaro Arma conosce bene il mare e le sue insidie, per esservi cresciuto, per averlo studiato, per averci lavorato in tanti anni di carriera: *"Il mare è imprevedibile che incombe, è l'inatteso col quale devi convivere". Egli sa che "devi saperti organizzare in un istante e riorganizzarti un istante dopo perché è già tutto cambiato". Ma lo ama profondamente, e dal mare trae la filosofia di vita che lo ha guidato sempre: "È uno spazio infinito, ma anche la strada insospettabile che ti conduce al rispetto e alla comprensione degli altri".*

E in questo frangente, in cui il nemico non è stato il mare con i suoi imprevisti, l'allenamento a combattere i rischi della navigazione lo ha temprato a *"imparare, adattarsi e reagire"* persino alla circostanza di una pandemia che di là a pochi giorni avrebbe messo in ginocchio il Pianeta: *"Mai avrei sospettato che la mia tempesta più complicata nascesse da un'entità microscopica, da un virus"*. Ma un comandante sa sempre ciò che è giusto fare, è come impresso nel codice genetico del suo ruolo e della sua professione: *"Quando da bambino fissavo i racconti dei naufragi di anti-*

che navi, vedo il comandante come colui che protegge chi è a bordo, che custodisce la propria nave e sostiene la sfida contro la tempesta. Ho vissuto con la certezza che il comandante fosse la sua gente e la sua imbarcazione, ed è quello stile che ho sognato e che ho inseguito". Il sogno di una vita iniziato nelle prime fantasie di un bimbo, la robusta preparazione tecnica per realizzare il suo obiettivo, la lunga esperienza e la volontà di spendersi e darsi senza limiti hanno creato la giusta alchimia per guidare il comandante sulla strada del bene: *"È una situazione inedita per tutti...C'è così tanto da fare a bordo, ma la mia unica preoccupazione è prendermi cura dei passeggeri e dell'equipaggio"*. Il diario di bordo di Gennaro diventa così, pagina dopo pagina, tra ricordi della propria infanzia e della sua formazione, figure della famiglia e maestri di scuola e di vita, pensieri e azioni, notizie pubbliche e spaccati di vita privata, il veicolo di un messaggio etico dal sapore universale sul senso più profondo dell'essere "un uomo". **La lezione più importante che ne deriva è che i veri valori della vita sono l'impegno, la responsabilità, il sacrificio, l'ascolto, la fiducia, la solidarietà, l'amore per il prossimo.**

A poco a poco, nella sua mente e nel suo racconto, lui smette di essere solo un capo ma diventa un tutt'uno con il suo equipaggio, che chiama con affetto e incoraggiamento *"i miei gladiatori"*, e con la nave stessa che si tramuta in una persona sola, palpitante di migliaia di cuori e di anime, una comunità senza più divisioni tra passeggeri ed equipaggio, a cui nei suoi messaggi sa rivolgersi come a una famiglia. Attraverso gli annunci, preceduti dall'immaneabile *"Buongiorno Diamond, è il comandante che vi parla"*, Arma sa trasmettere forza, sicurezza, serenità, motivazione, speranza, e riesce come per magia a dare senso, unità e valore al momento disperato e surreale che tutti stanno vivendo, diventando per la sua

città galleggiante punto di riferimento e guida sicura, leader indiscusso e complice fraterno. Perché come gli spiegava il suo indimenticato professore di Navigazione: *"Un comandante non deve mai perdere il controllo della nave"*.

Con rara abilità strategica e inesauribile energia, Arma ha gestito, mediato e integrato i rapporti con le autorità politiche e sanitarie, i vertici della compagnia, i collaboratori, il personale, i passeggeri. Instancabile, creativo, premuroso, sempre pronto ad ascoltare ogni richiesta, a risolvere ogni problema, a considerare ogni esigenza e punto di vista, ha dovuto elaborare in assoluta fretta soluzioni funzionali a situazioni inimmaginabili per gestire una situazione emergenziale che poteva diventare esplosiva. Per esempio, portare tre volte al giorno i pasti in 1.500 cabine, procurare le mascherine a tutti, i farmaci a chi ne aveva bisogno, organizzare il rifornimento di cibo e carburante. E poi il problema di far prendere aria e luce ai passeggeri nonostante le regole del distanziamento e del confinamento imposte dalla sicurezza sanitaria: *"Per consentire anche a chi soggiornava in cabine senza luce naturale, abbiamo organizzato la 'fresh air', una passeggiata sul ponte con rigorose norme anti-assembramento"*. Con lodevoli qualità di introspezione psicologica, oltre a occuparsi con maniacale diligenza di ogni minimo dettaglio organizzativo, Gennaro ha saputo anche lavorare sull'umore degli inquilini della nave, fornendo la massima informazione, la più trasparente sincerità, ma anche il calore corroborante dell'affetto e del prendersi cura.

Alla fine dell'odissea, il comandante organizza il sospirato sbarco dei passeggeri e poi dell'equipaggio. La sera del 1° marzo 2020, dopo aver svuotato il suo ufficio, solo sulla sua nave, prende un biglietto e una penna e scrive "The End". E allora, il cuore in gola, ha l'impulso di prendere

Castelluccio

PARRUCCHIERI

LONDON

NAPOLI

SORRENTO




Listino Promo

PIEGA	9,99€	LISCIO PER SEMPRE	150€
TAGLIO	15€	PIEGA CON FERRO	15€
COLORE	33€	PIEGA CON PIASTRA	15€
PERMANENTE	50€	FIALA RIGENERANTE	10€
RELAX	50€	RICOSTRUZIONE	20€
BAGNO COLORE	20€	FANGO ANTIGRASSO	20€
COLPI DI SOLE	50€	SCRUB ANTIFORFORA	20€
CALIFORNIA	50€	ALLUNGAMENTO 100 CHIOCCHIE	300€
SHATUSH	50€	TAGLIO UOMO	15€

NB: I prezzi sono da sommare

Per info e prenotazioni T. 081 020 35 04 C. 328 651 6080

Via degli Aranci, 9 - **SORRENTO** seguici su  **Castelluccio Parrucchieri**



**Ristrutturazioni
interne ed esterne**
Rifacimento Facciate

**Manutenzione
condomini**

**Servizio
chiavi in mano**

**PREVENTIVI
GRATUITI**

DO. FRA.
COSTRUZIONI S.R.L.

Elardino Pasquale e Boccia Fortuna



**Scopri la tranquillità di
Affidarti a dei Professionisti**

**Noleggio mezzi meccanici
e piattaforme aeree**

Via Lamia, 3 - Sorrento Cell. 348 85 91 914

www.dofracostruzioni.it

l'ultima volta il microfono in mano, prima di lasciarla: *"Sono accanto alla consolle, prendo il microfono e dico qualcosa. Sono emozionato, nessuno mi vede e sono libero di esserlo. Thank you. And goodnight". È solo un saluto, un saluto sincero alla nave. L'ultimo contatto privato, l'arrivederci tra me e questa splendida signora del mare*". L'emozione di scendere per ultimo dalla Diamond Princess è stata fortissima: *"Quando sei un comandante sai bene che in qualsiasi situazione d'emergenza dovrai essere l'ultimo a lasciare la nave. Ma spero che questo, nella tua vita di uomo di mare, non accada. La tua passione e forse la tua follia quella nave vorrebbero non lasciarla mai, vorrebbero che non venisse mai il momento in cui sarà necessario abbandonarla"*. Ritratto mentre scende dalla sua nave, in divisa e mascherina, con il trolley a seguito, Gennaro Arma diventa con quella foto, diffusa in tutto il mondo, il simbolo della resistenza e resilienza dell'umanità all'attacco del Coronavirus.

Anche quando, sbarcati, i membri dell'equipaggio eseguono la quarantena in una struttura dedicata in Giappone, i suoi uomini ogni sera aspettano il suo messaggio rassicurante, tanto che Arma lo registra con il cellulare e lo trasmette alla reception, affinché lo diffonda nelle stanze.

Un'impresa la sua, che gli ha fatto meritare tanto tanto onore: l'appello di "the brave captain", il capitano impavido e coraggioso, come lo ha ribattezzato in un video uno dei passeggeri, e che è rimbalzato in ogni angolo del Pianeta, facendone un mito a livello globale; l'encomio pubblico della compagnia di navigazione Princess Cruises, che ha detto di lui **"è stato un eroe agli occhi di tutti noi"**; l'accoglienza, al rientro a Fiumicino, del Ministro della Difesa, Luigi Di Maio, che lo ha ringraziato per aver dato l'esempio e aver portato nel mondo un'immagine edificante dell'Italia, incarnando il simbolo di un Paese "che non molla mai"; la prestigiosa

onorificenza di "Commendatore al Merito della Repubblica Italiana", consegnatagli il 14 luglio 2020 al Quirinale dal Presidente della Repubblica in persona, Sergio Mattarella.

Riferendosi alla Diamond, Arma ha scritto che: *"Il Diamante è un pezzo di carbone che ha funzionato molto bene sotto pressione"*. Ma questa frase sta a pennello proprio alla natura di Gennaro.

"Non sono un eroe", si affretta a chiarire però Gennaro in ogni occasione. Per chi, come me, conosce personalmente da tanti anni il comandante Arma e si pregia della sua limpida amicizia, è facile capire che non si schermisce con ostentata modestia o falsa umiltà. Lui è veramente convinto di aver fatto solo il suo dovere. Ritrovo il Gennaro che conosco in ogni frase e pensiero del suo libro. C'è solo autenticità in quello che racconta. La verità di una persona semplice, pura, corretta, onesta e perbene. **Ed è davvero un eroe moderno, perché è eroismo avere coscienza delle responsabilità che ci si è assunti, tenere fede agli obblighi presi e rispettarli con impegno e serietà, gestire con cura, diligenza e prudenza le attività che si svolgono, comprendere fino in fondo l'importanza che hanno per sé e per gli altri, avere il coraggio di prendere decisioni e voler dare senza risparmiarsi**. Come ha fatto lui. Sembra semplice, "normale", ma è talmente grande, allo stesso tempo. In un mondo spinto alla deriva dall'individualismo egoista e dall'imperio di gratificazione immediata a ogni bisogno, l'eroismo "normale" di Gennaro è quello di cui tutti abbiamo bisogno.





Comfort

**Comodità
e praticità**



Eleganza



Relax



il modulo
arredamenti

via degli Aranci, 33 d - SORRENTO



Progettazione

4 Bit

Il tuo esperto di fiducia!

VENDITA E ASSISTENZA
PC, TELEFONIA, TABLET

DR|MOUSE DR|PHONE

VETRO ROTTO?!

CI PENSIAMO NOI!

- ✓ Danni da Acqua
- ✓ Sostituzione Batteria
- ✓ Problemi ai tasti
- ✓ Problemi al microfono
- ✓ Problemi audio
- ✓ Fotocamera rotta
- ✓ Problemi alla porta di ricarica

Corso Italia 317 Piano di Sorrento (NA)

Tel. 0815342135 [seguici su f](#)



RIVENDITORE AUTORIZZATO
Cleopatra
JEWELS

ORO CONVERT

IL COMPRO ORO



COMPRO ORO E ARGENTO

META
Corso Italia, 132

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

SORRENTO
Viale Nizza, 29



Allenamento DEGLI arti inferiori

Cari lettori già dal titolo si capisce che l'articolo che vi propongo sarà senza fronzoli, ma tutto **puro allenamento**. Sì! Ce ne sarà per tutti i gusti, non vi preoccupate, non dimenticherò i glutei.

Oggi si vedono sui social glutei enormi rispetto alle altre parti del corpo, neanche a dirlo sono tutte modelle e sportive americane. Il piacere dell'esagerato che contraddistingue **la cultura americana** da quella europea. La nostra cultura, il gusto per il bello, l'arte in genere ha origine in Grecia, noi europei siamo di **gusto Ellenico**; forme più morbide, armoniose, con grande rispetto per la simmetria e i rapporti tra le varie parti del corpo. I gusti americani sono Marvelliani (HULK, L'UOMO PIETRA), noi abbiamo Achille, Ettore, belli, armoniosi.

Ma ora ritorniamo alla promessa fatta nei primi righe di quest'articolo. **Arti inferiori, cosce, gambe, piedi**. Come si può notare da un primo esame visivo, gli arti inferiori presentano tre articolazioni; sono partendo dal bacino, anca, ginocchio, caviglia. Tre articolazioni complesse dotate di mobilità, stabilità, caratteristiche essenziali per camminare, correre, saltare, sferrare calci, arrampicarsi, nuotare, andare in bici e tanto altro.

Ogni articolazione ha i suoi muscoli, tendini, legamenti, nervi, sistema vascolare. Si capisce così come è dispendioso il metabolismo degli arti inferiori, **ci sono i muscoli più grandi e forti di tutto il corpo, i nervi più lunghi (sciatico e crurale) il tendine più lungo e forte, il mitico tendine d'Achille**.

Da questo si evince la complessità degli allenamenti per gli arti inferiori, perché bisogna **prestare attenzione ai frequentissimi traumi al ginocchio, in primis la rottura del legamento crociato anteriore, i traumatismi meniscali, per non parlare dei traumi indiretti al tratto rachide lombo sacrale**. L'allenamento degli arti inferiori produce repentinamente innalzamento dei battiti cardiaci e della pressione arteriosa, un semplice esercizio mono articolare



Domenico Aliperta

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

come la leg extension raggiunge picchi pressori intorno ai 270mm/hg, quindi massima attenzione in sportivi non più giovanissimi o alle persone giovane ma in sovrappeso.

Va bene, ma **ora iniziamo ad allenarci**. Partiamo dal presupposto che non abbiamo problemi articolari né patologie che possono compromettere lo stato di salute con l'allenamento. Partiamo con il riscaldamento, uno generale e l'altro specifico. Per generale intendiamo un **riscaldamento** aerobico di circa dieci minuti che coinvolga l'apparato cardiopolmonare come la bike, lo step, il syncro, il tapisroullant. Poi passiamo al riscaldamento specifico, quindi andiamo a mobilitare le articolazioni e i muscoli che le circondano, tipico esercizio il sollevamento bacino e i vari tipi di slanci, terminiamo con cinque minuti di stretching.

Ora passiamo alla seduta di allenamento pura e non può che non iniziare con il famigerato SQUAT; esercizio poliarticolare con grande dispendio di calorie, ottimo per perdere peso, potenziare l'apparato cardiovascolare, irrobustire il busto e donare grande forza e resistenza agli arti.

Lo Squat si può eseguire con molte varianti, noi utilizzeremo la più semplice con gambe larghezza spalle, piedi in posizione neutra, schiena moderatamente inclinata, viso rivolto in avanti tendente lo sguardo verso l'alto, inspirazione in fase di discesa ed espirazione solo nella fase finale quando si è totalmente eretti. Le cosce in posizione di accosciata sono parallele al suolo.

Quante serie e ripetizioni fare?

Questo dipende dagli obiettivi, per **snellirle ed avere tono**, poche serie e molte ripetizioni, con poco riposo, tipo quattro serie da venticinque ripetizioni, con trenta secondi di riposo tra le serie.

Per aumentare di volume, molte serie, poche ripetizioni e utilizzo di manubri o bilancieri, tipo 6 serie da sei ripetizioni, con tre minuti di riposo tra le serie.

Lo squat è il re degli esercizi anche per i glutei. Mi raccomando nessuna imprudenza con i carichi troppo alti, quello che serve è la tecnica. **Fatevi sempre seguire da un Personal Trainer.**



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

TUTTI I GIORNI UN CARICO
DI BONTÀ STAGIONALE!



ORTOFRUTTICOLA
Flli Federico
S.a.s.
Ingrosso e dettaglio

Sorrento (NA) . Via S. Renato, 25/27

Tel. e Fax 081 877 3462 - Tel. 081 807 4897

Vincenzo: 340 35 44 284 - Fabio: 338 25 33 065



Gules Gules
ESTETICA



LAMINAZIONE CIGLIA
TRATTAMENTO RIGENERATIVO E CURATIVO
EFFETTO

MASCARA SEMIPERMANENTE



Via Cappuccini 66 - Sant'Agnello (NA)
Tel: 0818773335 - 3473449554



BACCHANALIA

AMPIA SCELTA DI VINI SFUSI E IMBOTTIGLIATI

... CONTINUA

**RACCOLTA PUNTI
CON FANTASTICI PREMI...**

IMBOTTIGLIATO

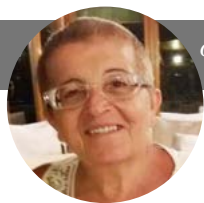
DISTILLATO

SFUSO

**APERTO
TUTTI I GIORNI**
(DOMENICA POMERIGGIO CHIUSEO)



Corso Marion Crawford, 5 - Sant'Agnello (NA)
Tel. 081 922 9599 - 328 386 6909



Rimielinizzazione in naturopatia:

Aiuto con rimedi naturali

Sempre più spesso vengono diagnosticate patologie a carico dei nervi, cioè neuropatiche. Quali possono essere le cause e i sintomi della demielinizzazione? Si può **rimielinizzare** o riformare la **mielina**?

Tra le parti più importanti del nostro organismo vi sono i nervi, capaci di ricevere messaggi da ogni parte del corpo e di rielaborarli. La maggior parte dei nervi sono rivestiti da **mielina**, un materiale isolante che necessita di essere mantenuto in ottimo stato. Un consumo o danneggiamento della stessa rischia di causare problemi al cervello e, di conseguenza, a tutto l'organismo. La mielina permette a un segnale nervoso di viaggiare sicuro e velocemente rispetto a quanto non avvenga nei neuroni non mielinizzati.

Sulle patologie che posso colpire il sistema nervoso non può escludersi lo studio di quella che è la demielinizzazione, ossia i danni alla mielina dei nervi.

Qual è la causa della demielinizzazione?

La **demielinizzazione** è la scomparsa o il danneggiamento della mielina, con

→



conseguenti alterazioni nel regolare funzionamento del sistema nervoso. Si presenta in più aree dove può apparire contemporaneamente oppure in sequenza, provocando una degenerazione a livello delle cellule che può essere anche irreversibile.

La causa di demielinizzazione, più comune, è quella di un'infezione, il modo più facile per provocare un danno alla mielina. Ma vi possono essere anche altre cause tra cui: INFEZIONI VIRALI, COMPLICAZIONI CON IL METABOLISMO, PERDITE DI OSSIGENO, COMPRESSIONE FISICA.

Tra i primi segni di una malattia demielinizzante si individuano sintomi come: perdita della vista, problemi a livello di intestino o vescica, stanchezza generale, inusuali dolori nervosi.

Le patologie correlate al danneggiamento della mielina al sistema nervoso centrale è la SCLEROSI MULTIPLA. In questi casi viene attaccata la guaina mielinica o le cellule che la producono e la mantengono. Questo causa delle lesioni alla guaina e delle infiammazioni che possono riguardare anche le fibre nervose che la circondano. Possono anche formarsi delle cicatrici, che vengono chiamate sclerosi. La demielinizzazione di tipo infiammatorio viene attaccata dal sistema immunitario che va a creare delle piccole lesioni. Ulteriori sintomi possono essere: perdita della vista, costante debolezza muscolare, rigidità, cambiamenti delle sensazioni, perdita di coordinazione, cambiamenti e dolori a livello della vescica e dell'intestino.

In questo contesto di nozioni della demielinizzazione si può avere un valido aiuto dai rimedi naturali per la rimielinizzazione? Certamente!!!

Un ruolo importante lo ha la vitamina B12. Essa promuove la crescita dei globuli rossi in formazione ed esercita questa sua azione lavorando in sinergia con l'acido folico o vitamina B9.

Contribuisce alla buona salute del sistema nervoso intervenendo nella creazione della guaina mielinica che avvolge i nervi. Come terapia antinfiammatoria assumere Vitamina C, Vitamina D, The verde, artiglio del diavolo e boswellia. Consumare Omega 6 ogni giorno che si trova nel pesce, olive, noci, e semi, inoltre assumere zinco, vitamina A e complesso di vitamine B. Per rallentare i processi di sclerosi multipla è molto utile il Colostrum, primo latte materno vaccino che ha un alto contenuto di immunoglobuline. Consigli utili anche in altre forme di neuropatie.

L'obiettivo è di creare un terreno idoneo per rinforzare la mielina esistente e di riformarla ove è mancante. Il nostro sistema nervoso se dovutamente aiutato può rigenerarsi da sé.

Ottimo contributo lo danno i flavonoidi, molecole note per i loro effetti benefici sulla salute, che si trovano principalmente nella frutta e nella verdura.

Sedute di agopuntura sui meridiani energetici o digitopressione, possono essere utili. Consigliati: Bacopa o Brahmi, pianta indiana utile per il cervello, rinforza la memoria, migliora la concentrazione e riduce i livelli di stress. Rigerena i neuroni.

La curcuma, il rosmarino, la menta piperita aiutano nella concentrazione a livello cerebrale.

L'argomento è complesso e molto altro si potrebbe aggiungere. Una sana alimentazione ricca di antiossidanti e di alta qualità nutritiva, di certo, migliorerà il proprio stato di salute.



Dott.ssa Rosaria Aprea
 Naturopata
 Riceve su appuntamento
 Studio di Monza e in Piano di Sorrento
 Tel. 339.54.25.327



Novita'
di Carnevale

Copertura per chiacchiere:
al pistacchio, al cioccolato fondente,
al cioccolato al latte
e al cioccolato bianco...
e tanto altro...



Dolci che passione



dolci_che_passione_

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

**FUORI
TUTTO**

**TANTISSIMI PRODOTTI
A PARTIRE DA
2 EURO**

Corso Italia, 121 - Piano di Sorrento Tel. 081 532 3131

**glitter**
accessori

... seguici su Facebook e scopri le nostre

SUPER PROMO

 **GlitterAccessori Piano**



Amalia de Maria
338 162 02 74



Antonio Pane
347 388 90 50

Servizi di consulenza e gestione dei patrimoni immobiliari

VENDITE

META Vico Cacace, proponiamo in vendita porzione di appartamento da frazionare, secondo piano senza ascensore, mq 79 composto da: ingresso, soggiorno, camera da letto, cameretta, doppi servizi, cucina abitabile, lavanderia, balconata di mq 19 vista mare. Accesso pedonale e/o con scooter. **Euro 370.000,00.**

META Vico Cacace, proponiamo in vendita porzione di appartamento da frazionare, secondo piano senza ascensore, mq 45 composto da soggiorno con angolo cottura, camera da letto, bagno. Accesso pedonale e/o con scooter. **Euro 205.000,00.**

META centro, proponiamo in vendita appartamento in parco, in ottime condizioni abitative, primo piano con ascensore, composto da: ingresso, soggiorno, cucina, due ampie camere da letto, doppi servizi, terrazzini, garage. **Euro 635.000,00.**



META vico Cacace, proponiamo in vendita ampio appartamento vista mare, secondo piano senza ascensore, composto da: ingresso, grande salone, disimpegno, tre camere da letto, doppi servizi, cucina abitabile, lavanderia, balconata panoramica. Buone condizioni abitative. Accesso pedonale e/o con scooter. **Euro 520.000,00.**

PIANO DI SORRENTO Trinità, proponiamo in vendita luminoso appartamento di ampia metratura, in buone condizioni abitative, secondo piano con ascensore, composto da: grande salone con angolo cottura, due camere da letto, doppi servizi, sottotetto, garage. **Euro 685.000,00.**

PIANO DI SORRENTO centro, proponiamo in vendita appartamento di ampia metratura, all'interno di un parco, primo piano con ascensore, composto da: ingresso, quattro camere, cucina abitabile, bagno, ripostiglio, giardino di proprietà esclusiva di 300mq, terrazzini, ampia cantinola, parcheggio. Da rinnovare. **Euro 670.000,00.**

SANT'AGNELLO adiacenze centro, proponiamo in vendita luminoso appartamento in parco, secondo piano senza ascensore, all'interno di un parco, composto da: ampio soggiorno, cucina abitabile, due camere da letto, bagno. Due ampi terrazzi. Da rinnovare. Parcheggio. Possibilità di acquisto garage. **Euro 600.000,00.**

SORRENTO Parco Cesariello, proponiamo in vendita graziosa villetta a schiera su due livelli panoramica, con giardino, garage e terrazzo-solarium, composto da salone, cucina, bagno al piano terra, tre camere da letto, due bagni al primo piano. Da rinnovare. **Euro 850.000,00**



MASSA LUBRENSE S. Maria a Schiazzano, proponiamo in vendita un tipico casale immerso nel verde, attualmente composto da tre unità abitative, sottotetto, accesso carrabile con auto medio - piccole, parcheggio, ampio giardino. Buone condizioni abitative. **Euro 1.000.000,00.**

MASSA LUBRENSE centro, porzione di fabbricato d'epoca, con ingresso indipendente, disposto su due livelli, da ristrutturare: cucina abitabile al piano terra, due ampie camere al primo piano, bagno, balconata, piccolo ripostiglio. Accesso pedonale. **Euro 250.000,00**

MASSA LUBRENSE centro, porzione di villa con ingresso indipendente, disposto su due livelli, composto da un piano terra con ampio salone, cucina abitabile, camera con bagno, ripostiglio. Piano primo: disimpegno, due camere, bagno. Giardino pianeggiante di proprietà esclusiva di circa 400mq. Da ristrutturare. **Euro 550.000,00.**

MASSA LUBRENSE Acquara, fabbricato colonico da ristrutturare, ampio giardino pianeggiante di circa 1.400mq, comodo accesso carrabile. **Euro 550.000,00.**



MASSA LUBRENSE Schiazzano, proponiamo in vendita delizioso appartamento semi-indipendente, attualmente locato, disposto su due livelli. Al piano terra: ampio locale deposito, al piano primo: cucina abitabile, camera da letto matrimoniale, cameretta, bagno, piccolo terrazzino. Accesso pedonale e/o con scooter. **Euro 200.000,00.**

MASSA LUBRENSE, Sant'Agata sui due Golfi centro, attico interamente ristrutturato, quinto piano con ascensore: ingresso, disimpegno, soggiorno con cucina a vista, due camere, due bagni, terrazzo vista mare. Garage, cantinola. **Euro 460.000,00.**

TERRENI

MASSA LUBRENSE, non lontano da Termini, lungo la strada per la spiaggia di Nerano, proponiamo in vendita un uliveto di circa 1.000 mq, composto da due ampi terrazzamenti pianeggianti. Accesso carrabile con auto medio - piccola. Allacci di energia elettrica ed acqua già presenti. **Euro 35.000,00.**

Elle STYLE

“Il modo in cui ti ami è il modo in cui insegni agli altri ad amarti.”

Trattamento Authentich:

trattamento super idratante
e rigenerante all'olio
di cartamo total bio

Authentich Hair Care:

piega illuminante
ed idratante
all'olio di cartamo



Corso Italia, 315 (Casermone) - Piano di Sorrento (NA)
Tel. 081 199 11 593 - 339 25 91 221



Capelli secchi... che tragedia!

Quando l'attività secretiva delle ghiandole sebacee presenti nel cuoio capelluto si riduce, i capelli poco lubrificati appaiono visibilmente **secchi, deboli e sfibrati**, si spezzano facilmente e formano doppie punte.

Le cause di questo problema possono essere diverse: fattori atmosferici (freddo, vento, acqua salata, raggi UV ecc.), patologie, alimentazione scarsa in proteine, carenza di vitamine ed acidi grassi essenziali, lavaggi eccessivi, utilizzo di shampoo aggressivi o inadatti per il proprio tipo di capello.

Che si può fare?

Il primo consiglio è quello di lavare i capelli con shampoo delicati e facilmente risciacquabili, privi di coloranti, parabeni, siliconi e conservanti aggressivi. Dopo il lavaggio, si può applicare sui capelli un balsamo od una crema formulati con ingredienti naturali contenenti principi attivi idratanti, emollienti. Inoltre è preferibile spazzolare i capelli secchi con delicatezza utilizzando un pettine a denti larghi e avendo cura di non tirarli. Se necessario, applicare lozioni a base di cheratina per rafforzare il capello. Soprattutto d'estate, si consiglia di applicare sui capelli secchi spray o lozioni contenenti filtri solari e sostanze idratanti. I consigli degli esperti per i capelli secchi e sfibrati.

Cosa è meglio evitare

Mai utilizzate il phon molto vicino ai capelli: l'aria troppo calda e l'eccessiva vicinanza ai capelli aggravano il problema in quanto favorisce un'ulteriore disidratazione della chioma. Meglio evitare lavaggi troppo frequenti con grandi quantità di shampoo. Per evitare che l'acqua salata o il cloro delle piscine danneggi ulteriormente i capelli secchi meglio munirsi di una cuffia con la quale proteggere la chioma da ulteriori danneggiamenti.

Cure e Rimedi naturali

E' estremamente importante lubrificare la chioma con prodotti specificamente formulati per idratare e nutrire il capello secco in profondità; preparazioni cosmetiche naturali delicate per i capelli secchi e formulate da principi attivi estratti da piante.



Fortuna Staiano
Hair Stylist

Corso Italia, 315 - Piano di Sorrento
Cel. 339.25.91.221



**Pane lievito madre
con 36 ore
di lievitazione naturale**



**Pane al farro, curcuma, segale
e cereali antichi**

**Fette biscottate
per colazione salutare**



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



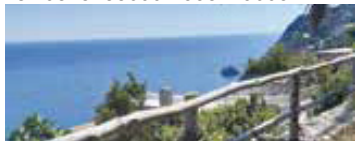
VICO EQUENSE Vendesi Pacognano villa con giardino su due livelli. Ingresso in salone con camino, cucina, 3 bagni e 5 camere da letto, ripostiglio, patio, terrazzo, balcone, cortile. Posto auto. Rifinita e ristrutturata. **€ 730.000.** Tel. 338 2796034



SORRENTO Vendesi centralissimo, appartamento al terzo piano panoramico: soggiorno doppio, 3 camere da letto, cucina, ripostiglio e bagno per complessivi 5 vani **€ 790.000.** Tel. 347.2233339 - 338 2796034



META vendesi soluzione con giardino, ampio salone, camera da letto, cucina e zona spa. Rifinita. **€310.000.** Tel. 0818788600 - 3382796034



PRAIANO vendesi soluzione indipendente, panoramicissima. Rinnovata su due livelli a picco sul mare composta da cucina, soggiorno, due vani letto, 1 bagno e giardino attrezzato. **€ 690.000 poco trattabili.** Tel. 081.8788600 - Cell. 338 2796034



PIANO DI SORRENTO Vendesi appartamento rinnovato vista sul mare. Ingresso in soggiorno con veranda panoramica, cucina, due bagni con lavanderia tre stanze da letto per complessivi 110mq. **€ 490.000 trattabili** - Cell. 338.2796034

STUDIO TECNICO E DI PROGETTAZIONE



PROGETTOCASA
IMMOBILIARE

Facebook: [progettocasa-immobiliare](https://www.facebook.com/progettocasa-immobiliare)



MONTECHIARO Vendesi soluzione indipendente su due livelli, cucina abitabile giù e camera con bagno e sopra 2 camere da letto, bagno e terrazza panoramicissima. **€ 300.000 poco tratt.** - Cell 338.2796034



PIANO DI SORRENTO zona Colli. Vendesi giardino ad uso ricreativo 900 mq **€ 135.000** - Tel. 347.2233339



VICO EQUENSE Vendesi zona tranquilla soluzione indipendente Piano superiore: cucina, sala pranzo e bagno. Piano inferiore 2 camere da letto, 1 bagno, salottino. Termoautonoma, rifiniture di legno pregiato. **Euro 300.000.** Posto macchina auto piccola. Tel. 338 279 6034



PIANO DI SORRENTO Vendesi in zona centrale appartamento rifinito e ristrutturato. Molto luminoso, dotato di ingresso, 3 camere, cucina, 2 bagni e 2 balconi. **€ 590.000** Cell. 338 279 6034



VICO EQUENSE Punta Scutari vendesi giardino di 700mq, tutto uliveto con comodo rurale di 25mq. Condonato come casa. **€40.000 prezzo non trattabile** per info e sopralluoghi sul posto. Tel. 338.2796034



META Via casa Starita: vendesi appartamento al primo piano. Camera, cucina e ampio bagno. Annesso ampio deposito-cantina sottostante. **€ 135.000.** Da ristrutturare. Cell. 347.2233339

AFFITTI



PIANO DI SORRENTO semindipendente su due livelli cucina bagno camera da letto matrimoniale e cameretta soggiorno tre bagni. Termoautonoma rifiniture di pregio arredata con terrazzino superpanoramico. Posto auto in parco. **€1100,00 mensili** Tel. 3382796034

AROLA CENTRO Affittasi appartamento rinnovato ingresso in soggiorno cucina abitabile e terrazza begno e camera da letto, **ARREDATO.** Contratto regolare (3+2) **€ 600 mensili.** Tel. 347.2233339



VICO EQUENSE Affittasi zona Hotel Mary appartamento con giardino 80 mq, luminoso. Ingresso in cucina abitabile con soggiorno, 2 camere da letto con bagno. **€ 750 mensili.** Contratto regolare (4+4). Tel. 3382796034



PUNTO CASA ITALIA

AMMINISTRATORI DI IMMOBILI

Ristrutturazione **GRATIS** il tuo immobile

con il

SUPERBONUS 110%*

*importo massimo del credito cedibile

**Consulenze
Studi di fattibilità
Progetti**

per tutte le tipologie di
incentivi e sconti previsti
dalla normativa in vigore.

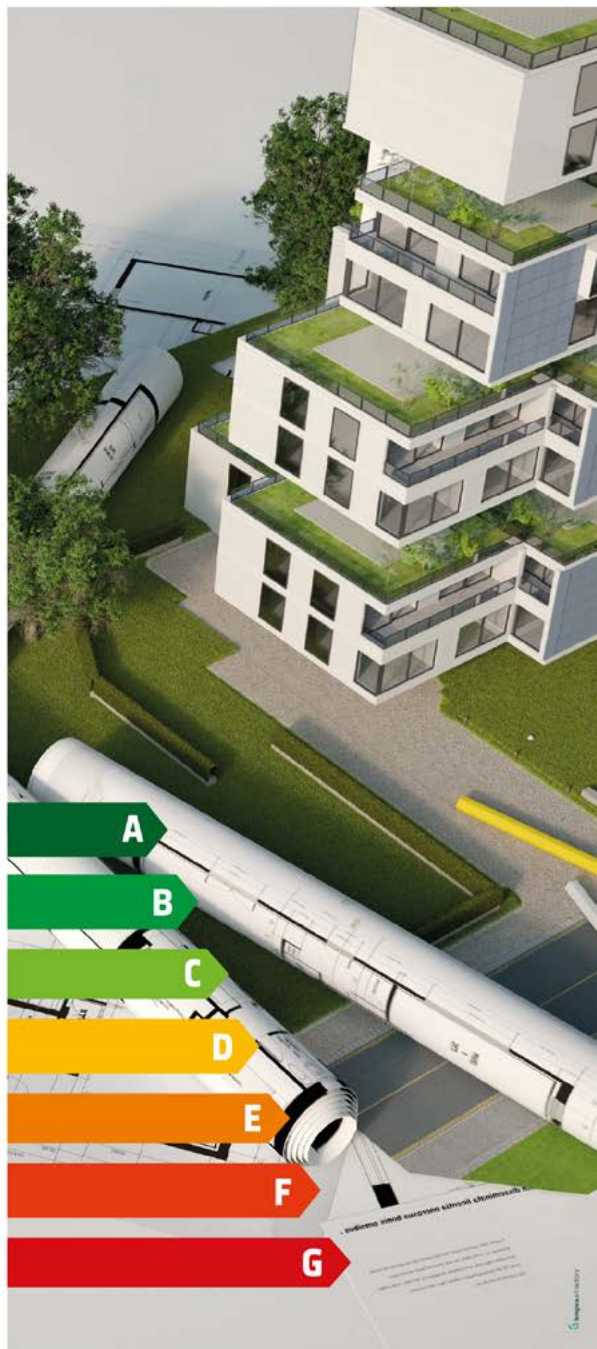
Per contatti

Tel. 081 808 84 60

info@puncocasaitalia.com

Via dei Platani, 11/C • 2° Piano / Int. 4
80063 Piano di Sorrento (Na)

Via Nicotera, 62 • 80069 Vico Equense (Na)
www.puncocasaitalia.com





Bonus, superbonus e cessione del credito: *ma veramente i lavori sono gratis?*

Se si dovesse spiegare nella maniera più semplice possibile che cosa è la “cessione del credito” si potrebbe affermare che è **una modalità di pagamento per i lavori alla propria abitazione**. In pratica lo Stato dice: vuoi fare lavori a casa o nel tuo Condominio? Bene, a seconda del tipo di lavori che fai io ti dò in regalo una certa somma in percentuale sui lavori sotto forma di risparmio fiscale, un “bonus” appunto, che scalerai dalle tasse nei cinque o dieci anni successivi a seconda dei casi; se poi questa somma la vuoi avere disponibile subito, puoi darla in pagamento “cederla” per l'appunto a determinati soggetti che io ti indico (imprese edili, fornitori, banche ecc.) che sconteranno le proprie fatture dell'importo corrispondente. In questo caso non dovrai aspettare anni per recuperare il bonus dopo aver anticipato le somme con grandi sacrifici ma pagherai solo la differenza tra ciò che ti ha riconosciuto lo Stato ed il costo effettivo dei lavori.

Fino al maggio del 2020 questa possibilità era prevista solo per determinate tipologie di detrazioni e fino ad un massimo dell'80-85% dell'importo lavori ma solo a determinate condizioni (ecobonus e sismabonus), e già era un fatto eccezionale. Poi la svolta epocale introdotta dal **Decreto Legge n. 34 del 19 maggio 2020 (Decreto Rilancio) convertito in Legge n° 77/2020**: la possibilità di

→



cedere sia le detrazioni che danno diritto al **Superbonus del 110%** sia le detrazioni derivanti da **tutti gli altri lavori di ristrutturazione** edilizia ivi compresi, ovviamente, quelle relative ancora all'**ecobonus** e al **sismabonus** che non rientrano nel 110% di detrazione, ottenendo lo sconto direttamente in fattura dal fornitore oppure ricevendo il rimborso di quanto speso anche da banche o istituti finanziari. In poche parole **per qualsiasi lavoro** che comporti una **qualsiasi detrazione** tale detrazione può considerarsi un bonus ed essere **ceduto in pagamento** di tutta o parte della somma necessaria per pagare i lavori.

Facciamo qualche esempio: se fai un intervento di ristrutturazione che costa 10.000, che dà diritto a una detrazione del 50%, pagherai solo 5.000 euro al fornitore. Se la stessa spesa dà diritto alla detrazione del 110% non pagherai nulla ma non recupererai i 1.000 euro di detrazione aggiuntiva che otterresti indicandola nella tua dichiarazione dei redditi. Il fornitore invece può utilizzare la detrazione ottenuta sottoforma di credito d'imposta oppure cederla a sua volta anche a intermediari finanziari o istituti di credito. In particolare, nel caso gli venga ceduto un credito d'imposta da Superbonus, avrà a disposizione anche quel 10% che non ha riconosciuto come sconto in fattura. Ad esempio, per una spesa di 10.000 euro che ha scontato totalmente ottiene un credito d'imposta di 11.000 da utilizzare in 5 anni perché la detrazione originaria prevede questo tempo di recupero della spesa.

QUALI DETRAZIONI PUOI CEDERE:

- Se dal primo gennaio 2020 al 31 dicembre 2021, sostieni spese per interventi di **ristrutturazione edilizia** detraibili:
- di riqualificazione energetica che danno diritto all'**ecobonus** o al **sismabonus** da dividere in 10 anni;
- di recupero o restauro delle facciate degli edifici (**bonus facciate**) da dividere in 10 anni;
- di installazione di **impianti fotovoltaici**;
- di installazione di **colonnine di ricarica per veicoli elettrici**;

- che danno diritto al **Superbonus del 110%**. In questo caso puoi cedere le spese sostenute a partire dal primo luglio 2020 e fino al 30 giugno 2022 (ma solo a condizione che per quella data sia stato effettuato almeno il 60% dei lavori), cioè nel periodo di validità di questa agevolazione
- puoi cedere la tua detrazione ai fornitori dei beni o servizi necessari alla realizzazione dell'intervento, a terzi (soggetti privati come altri condomini, società, enti o professionisti) o a istituti di credito o intermediari finanziari.

E' però da sottolineare che per poter essere utilizzato in modo coerente e corretto, lo strumento della "Cessione del Credito" presuppone la necessità di competenze amministrative, tecniche, finanziarie e legali complesse.

Attività quali la progettazione per il raggiungimento di una classe energetica ottimale, la verifica della legittimità del credito e della sua liquidazione, la garanzia della qualità dell'intervento, la certezza di operare con standard di sicurezza elevati, possono essere effettuate solo da aziende di esperienza e affidabilità comprovata. Vi consiglio dunque di scegliere ed affidarvi a una società del settore in grado di affiancarvi in tutte le fasi attuative del processo di ristrutturazione ordinaria e straordinaria o, finanche, di riqualificazione e miglioramento sia sismico che energetico del vostro fabbricato, prima fra tutte la valutazione della fattibilità degli interventi rientranti nell'ambito degli incentivi ECO, SISMA e SUPERBONUS attraverso la verifica tecnico-urbanistica delle varie unità che compongono il fabbricato condominiale: gli abusi edilizi rendono a priori impossibile beneficiare dei Bonus. Pensateci bene. Alla prossima!



Dott. Teresa Pane

Responsabile Punto Casa Italia

Via dei Platani 11

(Parco Arancia - C.Commerciale Pallotta)

Scala C 2^ Piano di Sorrento

Tel.. 0818088460



APPARECCHI ACUSTICI INVISIBILI

Confort, eleganza e leggerezza

Massima potenza in piccolissime dimensioni

PROVALI GRATIS

Chiama subito!
Tel. 081 878 45 47

CENTRO AUDIOPROTESICO CONVENZIONATO ASL - INAIL



dott.ssa Tea Maione

TEMACUSTICA

Piano di Sorrento - Presso il Centro Clever



ACQUA &

SEGUICI SU



acquaesapone.it

LINEA SENZA ETÀ CON ACIDO IALURONICO VEGETALE



CREMA VISO SENZA ETÀ LIFTING

CON ACIDO IALURONICO VEGETALE
AD AZIONE DISTENSIVA E LEVIGANTE

Distende e riduce le rughe di viso e contorni.

LA FORMULA

La sua formula contiene **Acido Ialuronico Vegetale**, estratto interamente dalle piante, che crea un film protettivo in grado di aiutare a mantenere le naturali riserve d'acqua della pelle. La pelle è più distesa ed elastica, le rughe di viso e contorni sono visibilmente ridotte.

Contiene inoltre estratto di Rosa di origine 100% naturale che aiuta a rendere la pelle più idratata e tonificata.

La texture cremosa si assorbe velocemente lasciando la pelle morbida e distesa.

RISULTATI

Efficacia dimostrata: dopo sole 4 settimane di utilizzo, le rughe sono più distese e la pelle visibilmente levigata e tonica.

7,95€



CREMA VISO SENZA ETÀ FILLER

CON ACIDO IALURONICO VEGETALE
CONCENTRATO AD AZIONE RIEMPIVITA
E RIMPOLPANTE

Riempie e riduce le rughe di viso e occhi

LA FORMULA

La sua formula contiene **Acido Ialuronico Vegetale** concentrato, estratto interamente dalle piante, che riduce le rughe e le riempie dall'interno, idratando la pelle in profondità. L'acido Ialuronico Vegetale di Acqua alle rose, ha una doppia azione antirughe grazie alla sua concentrazione in: Polisaccaridi che riempiono le rughe e Antiossidanti ad alta efficacia che aiutano a preservare l'acido Ialuronico naturalmente contenuto nella pelle.

Contiene inoltre estratto di Rosa, di origine 100% naturale, aiuta a rendere la pelle più elastica, compatta ed idratata.

La sua texture fondente si assorbe velocemente lasciando la pelle compatta e vellutata.

RISULTATI

Efficacia dimostrata: dopo sole 4 settimane di utilizzo, le rughe sono visibilmente ridotte e la pelle rimpolpata.

7,95€



APERTO DAL LUNEDÌ AL SABATO - ORARIO CONTINUATO

SAPONE®

Oltre la Convenienza

OFFERTE VALIDE
DAL 1 AL 28
FEBBRAIO
2021

ACQUA DISTILLATA ALLE ROSE

DAL 1867 IL SEGRETO DI BELLEZZA
DELLE DONNE ITALIANE.

Tonifica e rinfresca la pelle,
aiutando a prevenire rossori e irritazioni.



2,49€

TUTTI I BENEFICI DELL'ELISIR PIÙ PREZIOSO PER UNA PELLE SPLENDEnte AD OGNI ETÀ

L'Acqua alle Rose ha origini antichissime, risalenti a tradizioni millenarie: dall'antica Persia si è diffuso in Europa e nel resto del mondo attraverso il Medio Oriente, arrivando come distillato pregiato fino a oggi. Se l'Acqua alle Rose è il cosmetico naturale più diffuso in assoluto, oltre le epoche e i confini geografici, un motivo ci sarà... anzi mille! Sono i suoi numerosi benefici a renderlo un elisir di bellezza preziosissimo, scopriamoli insieme.

Straordinario sul viso...

Prima di tutto, il viso. Per il viso, l'Acqua alle Rose è un vero toccasana, soprattutto se usata al mattino per svegliare la pelle con dolcezza e un pizzico di energia. Dopo aver sciacquato viso e collo con acqua fredda, versa un po' di Acqua alle Rose sui palmi delle mani e massaggiata delicatamente sul viso: l'effetto tonificante è immediato. Usata prima della crema, illumina l'incarnato con una vera e propria azione rigenerante. E dopo aver trattato la pelle del viso, arriviamo al make-up... sapevi che l'Acqua alle Rose vaporizzata sul make-up ne allunga la tenuta per diverse ore? Di sicuro, partire con un viso fresco e luminoso ti dà una marcia in più per affrontare al meglio la giornata! Ma anche alla sera, puoi coccolarti con un appuntamento di bellezza irrinunciabile: la detersione. Se il trucco è leggero, puoi rimuovere pigmenti, polveri residue e tracce di inquinamento semplicemente passando sul viso un dischetto di cotone imbevuto di Acqua alle Rose. Senti la pelle che

respira di nuovo? Per un effetto defaticante totale, l'ideale è dedicare qualche attenzione in più al contorno occhi. Sulle palpebre perfettamente struccate, utilizza un batuffolo di cotone ben bagnato di Acqua alle Rose per massaggiare il contorno occhi, tamponando leggermente dall'interno verso l'esterno: vedrai che borse e occhiaie si attenuano. E se a fine giornata senti gli occhi stanchi, puoi provare un rimedio semplice ma molto efficace. Prepara dei dischetti di cotone imbevuti di Acqua alle Rose e riponili in frigorifero. Quando saranno ben freddi, ti basterà lasciarli in posa sugli occhi chiusi per qualche minuto e il sollievo sarà immediato

...e inebriante su corpo e capelli.

Ma perché limitarsi quando l'Acqua alle Rose ha così tanti benefici da offrire? Ad esempio, l'hai mai provata per regalarti il piacere di un pediluvio da SPA nella comodità di casa tua? Riempi una bacinella di acqua calda, aggiungi una manciata di sale grosso e un bicchierino di Acqua alle Rose, immergi i piedi e rilassati: dopo averli asciugati, i piedi saranno più morbidi e profumati. Per un effetto "eau de bienêtre naturale" più diffuso, spruzzala generosamente su tutto il corpo, ti regalerà una coccola in più per la pelle e una sensazione rasserrenante per la mente. E si sa, la testa ha sempre il suo "peso" - alleggeriscila con una chioma leggera: aggiungendo poche gocce di Acqua alle Rose allo shampoo abituale, i capelli risulteranno subito più soffici e lucenti!

PIAZZA DELLA REPUBBLICA, 19/21 - PIANO DI SORRENTO

P CORSO ITALIA 194 - PIANO DI SORRENTO

BICIMANIA

EVERYTHING FOR YOUR BIKE

www.bicimania.net Seguici su

pagamento rateale
senza busta paga
a tasso zero con

PagoDIL
by Cofidis

COMPASS
GRUPPO MEDIORANCA



Fat Bike

€ 1299,00

RUOTE A RAZZE - FRENI A DISCO
TELAIO IN ALLUMINIO E PIEGHEVOLE
BATTERIA 36V 10AH MOTORE 36V 250W



**GIUBBINO CICLO
INVERNALE**
A PARTIRE DA **€55,00**



**COMPLETO MAGLIA
E PANTALONE CICLO**
€95,00

Via Bagnulo, 39 - Piano di Sorrento (NA) - Tel. 081 8786291

ASSISTENZA AUTORIZZATA



BOSCH

eBike Service 



Se vuoi pubblicare la tua foto è semplice, ecco come devi fare: fatti una fotografia in posa con LeggimiGratis.

Invia la tua foto via mail all'indirizzo:
foto@leggimigratis.it

Non dimenticare di indicare il tuo nome e cognome.

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



Dal negozio
Chiaro di Luna
a Meta
la signora Pina
saluta con affetto
le sue amate clienti.

La simpaticissima Cristiana
saluta i clienti
del Bar Pasticceria Le Sirene
a Sorrento



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 Sorrento

Sorrento appartamento di rappresentanza di 90 metri in contesto signorile con arredamenti moderni recentemente ristrutturato rivolto a referenziati/e non chiamare per 4+4 o 3+2. €1400 mensile consumi esclusi.

Tel: 3500403032

Fittasi

Affittasi lunghi o brevi periodi Massa Lubrense Sant'Agata sui due Golfi piccolo appartamento composto da: Camera letto, bagno, cucina

Tel: 3388630105

Cerco bilocale

Ragazza di Piano cerca bilocale a Roma vicino alla metro.

Tel: 0818087583

Campomarino lido (cb) bilocale vicino al mare

Campomarino lido (CB- Molise) affittasi grazioso bilocale situato al secondo piano di una palazzina dotata di ascensore, IN POSIZIONE CENTRALISSIMA, sul corso principale, a pochi metri dal supermercato, farmacia e mercato ortofrutticolo. l'appartamento è ideale per 4 persone ed è dotato di tutti i comfort: TV,

lavatrice, aria condizionata, ombrellone e sdraio per chi volesse andare alla spiaggia libera. Possibilità di parcheggio auto in un piazzale pubblico adiacente. Cert. energ. C

Tel: 3287348210

E-mail: lafri82@hotmail.it

Vendesi Preazzano (Vico Equense)

Privato vende casa di 120 mq vicino la chiesa di Preazzano (frazione di Vico Equense). Ben servito da mezzi pubblici, ubicato in zona tranquilla, si tratta di un secondo ed ultimo piano, senza condominio, di un fabbricato con deposito. La proprietà è composta da: ingresso in salone con camino, provvisto anche di una stufa a pellet e due condizionatori, due stanze da letto, grande cucina abitabile più un bellissimo bagno e un corridoio luminoso che porta ad un piccolo giardino parallelo alla casa con un deposito e un terrazzo grande di 5mx12m che sia affaccia sulla strada. Il tutto è ammobiliato.

€ 240.00 trattabili

Tel 3382183124

Vendita

Appartamento 3 camere grandi, 2 cucine, bagno 2 terrazze grandi con veduta Vesuvio garage grande più un'altro posto auto Vico Equense località Fornacelle.

Tel: 3770818213

Vendita appartamento S.Agnello

Proponiamo la vendita di appartamento a Sant'Agello in zona San Giuseppe al secondo piano di tre senza ascensore, di mq 97 commerciali, composto da due camere, due bagni, ampia cucina con ampio terrazzo annesso (mq,25), prezzo non trattabile. No agenzia, no perditempo.

Prezzo: 420.000,00 €

Tel. 3343536401

Fittasi giardino

Fittasi giardino 500 mt con passo carrabile non distante dalla strada principale, località Villaggio Casa. Prezzo mensile € 250,00.

Tel: 3389528883

Villa con panorama mozzafiato

Villa su due piani, mq 130 +giardino

Prezzo: 700,00 €

Tel: 331 7235614

Fittasi Napoli

Fittasi a persone referenziate, appartamento arredato a Napoli Corso Vittorio Emanuele n. 448, sesto piano, con ascensore e portiere, a pochi metri dalla Funicolare Montesanto - Vomero ed a poca distanza dall'Università Suor Orsola Benincasa, di fronte alla Clinica Villa del Pino, composto da ingresso, salotto (con pianoforte), due camere da

f

LEGGIMI *Gratis*

WWW.LEGGIMIGRATIS.IT

PER LA TUA PUBBLICITÀ

☎ **08119171216** 📱 **3803067686**

Contattaci
per un test drive
gratuito

 **PTA**
Eco Agro Solutions





Rivenditore di zona Veicolo Eco Zero emissioni

PELENC
ITALIA

EGO
POWER BEYOND BELIEF

Via Raffaele Bosco, 967 - Seiano - Vico Equense (NA)

www.ptagreen.it  

Tel. 081 802 85 56 - Cell: 333 223 38 30

MACELLERIA Bruno Vicedomini

Viale Nizza, 18 - 80067 Sorrento - (NA)


SCOTTONA
di 1^a SCELTA



MACELLERIA
Bruno Vicedomini

18



Scottone
di prima scelta

SORRENTO (NA)

I Sapori di una volta...

Tel. 081 877 20 87

Mail: macelleriabruno@hotmail.it

gas



clima



ARISTON




SCONTO
IMMEDIATO

DEL **65%**



SCEGLI LE CALDAIE ARISTON
E APROFITTA SUBITO
DELLO SCONTO IN FATTURA

 CONNETTIVITÀ INCLUSA

10 ANNI DI ASSISTENZA
GARANTITA**



NIMBUS COMPACT

ariston.com

Centro Assistenza Tecnica Gas Clima

In collaborazione con le migliori aziende termoidrauliche della zona

Corso Italia, 88 - Meta (NA) - Tel 081 19259307 - 338 4695674

gasclima@gmail.com

Vetrina Annunci

letto, camera da pranzo in ampia veranda, bagno, terrazzino, 3 ripostigli, 1 cabina armadio, aria condizionata, termoautonomo con caldaia a gas. Euro 1200 mensili + Euro 81 oneri condominiali mensili. Contratto uso abitativo 4 anni + 4 anni, con cedolare secca. È richiesta adeguata busta paga di lavoro a tempo indeterminato senza trattenute o pensione congrua senza trattenute. No agenzie o mediatori.

Tel. 360662463

Fittasi monolocale

Fittasi monolocale uso abitativo con giardino esterno e parcheggio. Zona collinare Piano di Sorrento.

Tel: 3247448830

Fitto Locale commerciale

Fitto locale commerciale o deposito, 65mq + 50mq all'esterno. Collina Piano di Sorrento. Contratto conveniente.

Tel: 3247448830

Fittasi locale

Affittasi locale di nuova costruzione con ingresso indipendente di 65 mq, per uso commerciale o deposito, in Piano di Sorrento.

Tel: 3895945664

Compro giardino

Cerco giardino con passo carrabile piccola metratura non distante dal centro (zona Sant' Agnello, Piano di Sorrento, Meta).

E-mail: a_donnarumma@outlook.it

Monolocale

Affitto monolocale per abitazione a Piano di Sorrento per brevi periodi.

Tel: 3247448830

Vendo casa

Vendo casa a Vico Equense zona Massaquano in Via Belvedere sot-

to monte Faito. Vista panoramica, 2 stanze, cucina grande, bagno. La casa ha un cortile esterno e un frutteto. Prezzo conveniente.

Tel: 3664917426

Locale commerciale

Fitto locale commerciale di 90mq (ex ristorante)

Tel: 3247448830

Trilocale in vendita cercasi

Coppia referenziata cerca trilocale in vendita a Vico Equense, Castellammare, Gragnano, Santa Maria la Carità, Casola, tra 60 e 80 mq.

Tel: 3317658051

Fitto ufficio

Fittasi ufficio in zona centrale di Castellammare di Stabia. Corredato di aria condizionata e senza bisogno di allacciamenti utenze per sub contatori già attivi energia e acqua. No perditempo.

Prezzo 250,00 €

Tel: 3392846310

LAVORO

Assistenza computer desktop e portatili

Offro assistenza tecnica per computer desktop e portatili. Anche a domicilio.

Tel: 3208704828

Cerco parrucchiere

Parrucchiere per donna cerca personale esperto.

Tel: 3286516080

TURISMO VICO EQUENSE

LearnItalinGo, attività nata per la divulgazione della lingua e cultura italiana, è alla ricerca di cittadini vicini per un progetto di valorizzazione territoriale. Vogliamo far conoscere la nostra cultura, il nostro stile di vita

e la nostra lingua a tutte le persone che vogliono fuggire dalla frenetica vita moderna, ma abbiamo bisogno di te per rendere questo progetto realizzabile. Contattaci se: - svolgi un'attività artigianale (sandali, intarsio, intreccio vimini e altro) - produci prodotti locali (prodotti caseari, olio, liquori e altro) - hai disponibilità di alloggio per i nostri clienti interessati a vivere "un'esperienza locale" - hai un po' di terra e vuoi condividere la tua passione per la coltivazione - sei un appassionato/a di cucina locale e ti va di condividere segreti e consigli - hai una barca e sei disponibile a mostrare le bellezze della costa vicina - sei un pescatore e ti va di condividere la tua conoscenza nel campo - conosci i sentieri della zona e ti va di accompagnare i nostri viaggiatori alla loro scoperta - conosci la storia e l'arte di Vico Equense e desideri farle conoscere - Sei un autista NCC e hai un mezzo autorizzato. Se ti ritrovi in uno o più punti o se semplicemente hai altre idee da condividere non esitare a contattarci.

Tel: 3387984919

E-mail: learnitaliang@gmail.com

Cerchi Lavoro?

Cerchi lavoro a SORRENTO? IDEA CASA affiliato Tecnocasa, ti offre un'opportunità di crescita personale ed economica. Entra anche tu a far parte del Gruppo Tecnocasa. Oggi hai la possibilità di prendere parte ai nostri progetti di sviluppo imprenditoriali. Ricerchiamo persone che sentano forte il bisogno di mettersi in gioco per imparare nuova abilità. Il compenso previsto sarà costituito da un rimborso spese di € 1.000,00 più provvigioni. Noi sappiamo chiaramente dove stiamo andando. Se vuoi esserci anche tu, spedisce il tuo CV all'indirizzo mail nahq9@tecnocasa.it oppure contattaci al sequen-

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

te recapito 081.807.4381 Sede di lavoro: Corso Italia 259/D, Sorrento Titolo di studio richiesto: diploma e/o laurea. Il presente annuncio è rivolto ad entrambi i sessi.

Tel: 0818074381

Baby sitter

Cerco lavoro come baby-sitter, collaboratrice domestica. Garantisco esperienza e massima serietà. Disponibile sia per part-time che full-time. No automunita.

Tel. 3517275101

Cerco Socia

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

Tel. 3282778361

Cerco Lavoro

Giovane signora referenziata, cerca lavoro, come collaboratrice dome-

stica, baby sitter, abilitata anche per iniezioni.

Tel: 3247448830

Cerco lavoro come volantinaggio

Sono un ragazzo di 26 anni di castellammare di stabia, disposto a lavorare anche per fare volantinaggio. Mi va bene per qualsiasi tipo di negozio e non ho problemi di orario.

Tel: 3348265046

Offro lavoro

Cerchiamo persone da avviare alla professione del consulente del benessere minimo 18 anni chiamare dalle 10.00 - 12.00 /16.00 -18.00.

Tel: 3284629500

Cerco lavoro

59enne automunito disponibile per accompagnare persone con varie disabilità, si assicura massima serietà.

Tel: 3662719201

Cerco lavoro

Ragioniere 57enne, con esperienza pluriennale in contabilità generale, gestione magazzino, pratico computer, cerca lavoro a Scafati (SA) o zone limitrofe.

Tel: 3393586823

Collaboratrice domestica

Cerco lavoro come collaboratrice domestica. Sono referenziata e con esperienza. No uomini lavoro solo presso signore.

Tel: 3341933317

Consulenti finanziari-assicurativi

Si ricercano consulenti finanziari-assicurativi, per sede di Giussano. I candidati dovranno essere in possesso dei seguenti requisiti: - Automuniti; - Diploma di istruzione di scuola secondaria superiore; - Buone capacità di apprendimento, organizzazione e relazione. Si dovrà effettuare un corso della durata di 60 ore, si effettuerà



ONORANZE FUNEBRI
TONINO MARCIANO
337 94 35 32

TM
dal 1968

Impresa Funebre associata con

IL RIPOSO
DI SNOOPY

Cimitero e cremazioni per animali





REGISTRO
ITALIANO
CREMAZIONI

IMPRESA ASSOCIATA

TM **TONINO MARCIANO**

dal 1968 www.toninomarciano.com **337 94 35 32**

Via Degli Aranci 29/L - Sorrento (Na)

Fai valere un tuo diritto sempre



Riparti al meglio
con la tua attività
di charter




Siti web specifici per Noleggio ed Escursioni in Barca


Gestisci le prenotazioni comodamente online, aggiungi e modifica i tour con foto e descrizioni. Ti forniremo tutti gli strumenti per essere presente al meglio in rete ed aumentare la tua clientela.

Scopri tutte le soluzioni pensate per te su: www.endesia.it



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

 www.endesia.it
 info@endesia.it

 +39 081 808 76 18
  Endesia



COFFEE & Co.

SELF SHOP

H24



SHOP
AUTOMATICI
H24



VUOI INSTALLARE PRESSO LA TUA AZIENDA UN DISTRIBUTORE? CHIAMACI...

Corso Italia, 161 - PIANO DI SORRENTO (NA)

Via Fuoro, 13 - SORRENTO (NA)

Corso Italia, 133 SANT'AGNELLO (NA)



Coffee & Co H24 Self

Vetrina Annunci

online e al termine si dovrà fare un esame. Alle risorse inserite verrà offerto un percorso formativo personalizzato e retribuito, della durata di 11 mesi che prevede: - Rimborso di 885 euro mensili (1000 euro lordi, di cui ritenuta 11,5%); - Corsi di formazione e Iscrizione all'albo professionale; - Affianchiamento costante; - Prospettiva di crescita professionale. Al termine del percorso stabilito, le risorse potranno essere inserite in modo definitivo all'interno dell'organico, ricoprendo anche ruoli manageriali. Durata contratto: 11 mesi Contratto di lavoro: tempo pieno. Stipendio: da 885 al mese.

Tel: 3425010381

E-mail: glorispozalis@gmail.com

Cerco lavoro

Cerco lavoro part time pulizie, massima serietà, no perditempo.

Tel: 3420747435

Cerco lavoro

Cerco lavoro come badante di notte con attestato oss, no perditempo. Telefonare a ora di pranzo.

Tel: 0813798703

CORSI

Lezioni private

Per adulti e studenti di medie e istituti superiori impartisco lezioni private ed eseguo traduzioni di francese, inglese e spagnolo. Prezzi modici. Di-

sponibile anche per domicilio altrui.

Tel: 3400539874

Lezioni private

Laureata in giurisprudenza con abilitazione in avvocatura, impartisce lezioni private in diritto ed economia, economia politica, economia aziendale e in diritto e legislazione turistica per l'università e per le scuole superiori. Per info cell e WhatsApp.

Tel: 3343239126

Lezioni private

Laureata in fisica v.o. abilitante all'insegnamento impartisce lezioni private di matematica, fisica e analisi matematica presso viale Straburgo a studenti scuole superiori e universitari: esami facoltà scienze biologiche, ingegneria, medicina. Esperienza nell'insegnamento, per professionalità la retribuzione richiesta non è calcolata ad ore ma a lezione. Se interessati contattatemi.

Tel: 3925450481

Lezioni private

Laureata in ingegneria impartisce lezioni private per studenti di scuole elementari, medie e superiori, a domicilio oppure online. Massima serietà e prezzi modici.

Tel: 3312691835

Lezioni private e doposcuola

Insegnante di matematica e scienze impartisce lezioni private a ragazzi di

scuole medie e superiori in matematica, chimica, biologia, fisica e preparazione test d'ingresso di facoltà scientifiche. Prezzi modici e massima serietà.

E-mail: enr.gargiulo@gmail.com

MOTORI

Fiat punto 5 porte grigio

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 al prezzo di 1.150 euro. Con possibilità di effettuare impianto gpl a poco prezzo anche presso officina nella mia città, con incentivo sconto sul costo del passaggio di proprietà per i residenti in provincia di Salerno. Anche via sms ed anche per WhatsApp.

Prezzo: 1.150,00 €

Tel: 3881112160

Cerco ape 50 buone condizioni

Cerco ape 50 buone condizioni

Tel: 3349001719

4 Bit

Vendita e Assistenza Pc & Smartphone

Corso Italia, 317 - Piano di Sorrento (NA)

Tel. 081.534.2135 - 081.191.71216



VETRO ROTTO?

NON DISPERARE!

TE LO RIPARIAMO NOI!

SOSTITUZIONE DISPLAY, VETRO E VARIE COMPONENTISTICHE

TABLET E SMARTPHONE

DR. PHONE

ASSISTENZA TELEFONIA, TABLET & APP

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

Vendo SUZUKI

Vendo SUZUKI 250X, immatricolazione giugno 1998, Km effettivi 19.762, visibile in Sant'Agnello.

Tel: 0818086168

Vespa 50 vecchia

Cerco una vecchia vespa 50 con 3 marce anni 60 con colore originale oppure altro modello 125 et3 primavera oppure una 200 anche ferma da tanti anni solamente da unico proprietario.

Tel: 3474679291

Vendesi Renault

Modus anno 2007, benzina, 120.000 km, unico proprietario, color sabbia, sempre regolarmente tagliandata, motore in perfette condizioni, mai incidentata. Visibile in Penisola Sorrentina.

Tel. 3805171932

Vespa vecchia primavera

Cerco una vecchia vespa 125 et3 primavera con colore originale oppure altro modello 150 o 200 anche ferma da tanti anni solamente da unico proprietario.

Tel: 3474679291

Vendo Smart usata

Privato vende Smart (2 posti) anno 2003 color blu numerico, km 105.000, buone condizioni. Visibile in Penisola Sorrentina.

Tel. 3289389022

Auto in regalo

Cerco auto di piccola cilindrata in regalo. Disponibile solo per passaggio di proprietà.

Tel: 3499456904



Vendo videocamera Canon

Vendo videocamera Canon Dvd

camcorder dc 95, usata pochissime volte, ottimo stato, € 150 tratt.. Chiama ore pasti.

Tel: 3519408010

Nintendo Switch Console

Nintendo Switch Console + Joy-Con Rosso e Blu Kit completo Nintendo Switch Console + Joy-Con Grigio Kit completo Spedizione gratis tracciabile E' Assicurato info : WhatsApp +17828260203 negozio - Apple Retail mobile shop - 1429SE 55th ave portland usa

Prezzo: 130,00 €

E-mail: tmsstockmobi@gmail.com

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. Possibilità di ritiro di persona. Spese di spedizione a parte.

Prezzo: 19,00 €

Tel: 3881112160

★ VARIE

Tapis Roulant meccanico

Tapis roulant per uso domestico, piccola macchina da passeggio meccanica, pieghevole per interni, mini attrezzatura per fitness, poco ingombrante, usata pochissimo.

Prezzo: 50,00 €

Tel: 3488759590

E-mail: vegher73@virgilio.it

Bicicletta da Corsa Olmo

Bicicletta Olmo del 2008 misura 52, in buone condizioni, vendo per inutilizzo.

Prezzo: 250,00 €

Tel: 3488759590

E-mail: vegher73@virgilio.it

Vendo scarpe antinfortunistiche

Per errato acquisto vendo a metà prezzo due paia di scarpe antinfortunistiche n° 4.

Tel: 3336353447

Vendo Armadio

Vendesi armadio tenuto in ottimo stato. Misure largh. 225cm x profondità 60cm, altezza 260cm. Struttura in rovere chiaro, ante color verde chiaro e verde scuro. Ritiro a carico dell'acquirente. Telefonare ore pasti

Prezzo: 400,00 €

Tel: 3894805773

Affettatrice berkel rossa vecchia

Cerco una vecchia affettatrice rossa a volano di marca berkel anche ferma da tanti anni solamente da unico proprietario.

Tel: 3474679291

Macchina caffè vecchia

Cerco una vecchia macchina da caffè da bar anni 50 tutta in acciaio con pistoni esterni che funzionava anche a gas, anche rotta

Tel: 3474679291

Problemi insonnia

Studio per l'insonnia mai risolta. Naturologo in azione per un'indagine accurata. Chiamare per prenotarsi.

Tel. 3336934881

Lavastoviglie Electrolux

Vendo lavastoviglie da incasso Electrolux completamente funzionante. Unico difetto, la portiera non si chiude se non con un sostegno es. una sedia.

Prezzo: 75,00 €

Tel: 3317658051

Vendo bici

Vendo diverse bici: una da corsa Spinner telaio Columbus € 150 trattabili, una da corsa Olmo € 450 trat-

OK SIGMA

MA.RO. MARKET



INGROSSO E DETTAGLIO CARNI ALIMENTARI IN GENERE

MACELLERIA - SALUMERIA - FRUTTA E VERDURA

ACCETTIAMO BUONI PASTO TUTTI I GIORNI
PER L'INTERO IMPORTO

Repas

Pellegrini
card

LUNCH
GM
buoni pasto

Ticket Restaurant Edenred

DAY
OGNI GIORNO CON TE
golite



Via Mortora, 56 - PIANO DI SORRENTO (NA)
Tel. 081 8786087 Cell. 339 1521025 - 338 6983756
366 539 3018

maromarket



COFFEE & Co.
SHOP

#MAI SENZA CAFFÈ

consegne a domicilio

**HAI GIÀ ACQUISTATO LA TUA
MACCHINETTA DEL CAFFÈ DA NOI?**

**VIENI NEL NOSTRO STORE A
SCOPRIRE QUANTO È FACILE
BERE UN BUON CAFFÈ E TANTE
ALTRE BEVANDE CALDE A CASA TUA!**



Rivenditore Autorizzato Caffè Toscano **SANT'AGNELLO**

Corso Italia, 133 Tel. 08119507613

www.coffee-co.it

SEGUI LE NOSTRE PROMO



Vetrina Annunci

tabili, una mountain bike da donna € 50, una bici da passeggio € 50, una bici da corsa per circuiti € 80.

Tel: 3491887913

VENDO FOLLETTO prima versione

Folletto prima versione, con motore a palla, perfettamente funzionante - completo di sacchetti.

Prezzo: 50,00 €

Tel: 3381393869

Prodotti TUPPERWARE

Vendo prodotti linea tupperware.

E-mail: srh1981@hotmail.com

Acquisto monete, banconote, francobolli, medaglie, etc

Acquisto monete, banconote, francobolli, medaglie, etc. di ogni epoca e nazione.

Tel: 340524915

Acquisto banconote, monete, medaglie, francobolli

Acquisto monete, banconote, francobolli, medaglie, etc. di ogni epoca e nazione.

Tel: 3405249154

Servizio piatti

Servizio piatti antichi della Ginori, da esposizione, in 60 pezzi tutti con decori a mano.

Prezzo: € 500,00

Tel. 081929434

Letto Ferro

Letto in ferro pieno, una piazza, attorcigliato a mano, di fine ottocento, da pitturare a proprio gusto.

Tel. 081929434

Vendo tavolo

Tavolo in ferro pieno attorcigliato, con piano in vetro doppio cm 80x80 vendo.

Prezzo: 500,00 €

Tel. 3494721600

Dimagrire in modo rapido e sicuro

Attenzione, se vuoi perdere peso non devi perdere questa straordinaria occasione per dimagrire in modo sicuro e naturale. Richiedi GRATUITAMENTE un test per la valutazione del peso forma e diversi altri fattori corporei.

Tel: 3296799829

Oggetti vecchi osteria

Cerco vecchi oggetti di osteria anni 50 tipo telefoni a gettoni, macchine da caffè con leve grandi, tritagliaccio spremiaranci multiuso acciaio. orologi pubblicitari con scritto caffè, listini prezzi neri, macinini da caffè con sopra la tramoggia di vetro. ecc solamente da unico proprietario

Tel: 3474679291

Tettuccio

Vendo tettuccio rigido per MG F Spider del 1999.

Prezzo: 500,00 €

Tel. 3494721600

Vendo Pneumatici

Vendo 4 pneumatici Michelin semi-nuovi, 185/55/15 originali per MG F soider del 1999.

Prezzo: 100,00 €

Tel. 3494721600

Manifesti vecchi

Cerco vecchi manifesti pubblicitari grandi anni 40 di cinema, località turistiche di villeggiatura montagne o mare, olimpiadi invernali, pubblicità varia ecc solamente da unico proprietario.

Tel: 3474679291

Restauro legno

Restauro con metodi antichi il legno (mobili, oggetti, infissi e portoni); faccio dorature, decori e uso anche tecniche shabby chic per cambiare e rinnovare mobili in disuso dando

loro nuova bellezza e dignità. Lacature e lucidature. Uso antitarlo non invasivo e non nocivo per esseri umani ed animali. Molteplici sono state le mie collaborazioni per privati, strutture alberghiere ed enti e luoghi religiosi. Preventivi gratuiti e prezzi concorrenziali. Professionalità trentennale. Piano di Sorrento.

Tel: 3338612028

Telaio in ferro

Robusto telaio di ferro verniciato per usare una normale bicicletta anche come cyclette da camera. Innalza la ruota posteriore a si mette e si toglie facilmente.

Prezzo: 60,00 €

Tel: 3494721600

Vendo letto Ikea

Vendo letto Ikea con due comodini celeste polvere.

Tel: 3318515402

Vendo Statuina

Statuina di giaguaro a doppia cromatura, da montare facilmente su auto jaguar.

Prezzo: 60,00 €

Tel. 3494721600

Vendo borse

Vendo 135 borse in robusta plastica pvc made in italy, nei colori verde e bordeaux, con manici in corda da applicare a piacere.

Prezzo 0,40 € l'una

Tel. 349 472160

Vendo divano in pelle

Privato vende a malincuore per trasloco in abitazione più piccola, un bellissimo divano in PELLE di qualità color azzurro con spalliera lata per poggiare comodamente le spalle e la testa in tutto relax. Con letto matrimoniale 2 persone il divano misura 2,65 metri di lunghezza e

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

profondità 1 metro. Visibile a Piano di Sorrento. Prezzo interessante e trasporto a carico dell'acquirente.

Tel. 3289389022

Vendo appendigiubbino

Vendo appendigiubbino con appoggio per cappelli e specchio per entrata di casa in legno chiaro. h2,00 l1,15 p0,5 cm. € 80,00. No perditempo. Trasporto a cura dell'acquirente.

Tel: 3396412071

Vendo bicicletta

Vendo bicicletta con cambio al manubrio funzionante e perfetta in tutto, tenuta sempre in garage come da foto.

Tel: 3499723010

Letto Ferro

Letto in ferro pieno, una piazza, attorcigliato a mano, di fine ottocento, da pitturare a proprio gusto.

Tel. 081929434

Vendo letto

Vendo letto nuovo ancora nel deposito del negozio per annullamento convivenza, come da fattura il costo è di 2252€ completo di materasso cuscini in lattice e montaggio e consegna. Ottima qualità affare per questo prezzo direttamente dal negozio.

Ho ricevuta e arancia da esibire.

Tel: 3280965737

Vendo palestra Unica

Personal trainer vende palestra Unica, attrezzo con diverse funzioni, usata poco.

Tel: 3807187207

Assistenza coppia

Per calo funzionale nei rapporti di coppia, rimedi naturali per lui e per lei, per risolvere.

Tel. 3494721600

Vendo damigiane

Vendo damigiane di 54 litri per euro 10,00 caduna, 5 e 10 litri per euro 5,00 caduna.

Tel: 3387722616

Acquisto monete, banconote, francobolli, medaglie, etc

Acquisto monete, banconote, francobolli, medaglie, etc. di ogni epoca e nazione.

Tel: 340524915

Servizio piatti

Servizio piatti antichi della Ginori, da esposizione, in 60 pezzi tutti con decori a mano.

Prezzo: € 500,00

Tel. 081929434

Massaggiatore

Massaggiatore esperto pratica massaggi sbloccanti antichi massaggi prostatici.

Tel. 3494721600

Vendesi Macchina per maglieria

Vendesi macchina per lavoro a maglia marca SAIMAC. Usata pochissimo è praticamente come nuova.

€ 600,00

Tel. 3398890645

Pomelli in porcellana

Vendo n. 20 pomelli in porcellana per antine cucina classica. Dipinte a mano con soggetto floreale. Vendo a prezzo economico.

Tel. 3805171932

Console e specchio Vendesi

Vendo stupenda console e specchio abbinato in stile shabby chic, interamente in legno con lavorazioni intagliate. Ottimo stato con vetro sulla parte piana per evitare graffi. Visibile a Sant'Agnello vendo urgentemente per mancanza di spazio.

Tel. 3805171932

LEGGIMI*Gratis*

anno 18 - numero 02

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

La partecipazione a Leggimigratis è assolutamente volontaria e gratuita. Per motivi organizzativi, tutto il materiale ricevuto non verrà restituito e rientrerà a far parte dell'archivio della redazione. La scelta di pubblicare o meno il materiale inviato resta ad insindacabile giudizio nell'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 garantire una corretta visualizzazione e presentazione. L'editore non è responsabile della provenienza, della qualità e del contenuto delle inserzioni pubblicitarie, degli annunci e degli 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 nulla a pretendere. Inoltre i servizi web sono a titolo sperimentale e pertanto possono subire variazioni, sospensioni e modifiche senza che la redazione possa esserne considerata responsabile.



STRUTTURA
POLIVALENTE
AL COPERTO

Garden Bar



TENNIS

CALCETTO

VOLLEY

Disponibile
anche per
eventi privati

VIA ROTABILE TURRO, 1
PASTENA - MASSALUBRENSE

Info e prenotazioni
081 8080595- 3384822783

SEGUICI SU






Galle
TAPPETI P

Ci prendiamo cura del tu



Importazione Diretta - Vendita/Permute - Pagame

 **Corso Italia, 261 C - Sorrento (NA)**

 **Tel. 081 87**



Galleria MOHSEN

PERSIANI

Lo tappeto
con amore da 20 anni



servizi Rateali - Lavaggio & Sanificazione - Restauro

02 73061 - 338 8957315



www.galleriamohsen.com



Caffè e cornetti
Prodotti da forno
Cucina e Pizzeria
Pasticceria
Rosticceria
Pasta Fresca

Via Roma, 35 - Massa Lubrense (Na) Tel. 081 633 06 12

www.panificiogargiulo.it

segui su  

