

LeggimiGratis

ANNO 1 N. 2 - 16 giugno 2004 - Edizione Penisola Sorrentina

E.R.F.A.P



SCUOLA DI ESTETICA



**Corsi autofinanziati
di qualifica per**

**ESTETISTA
PARRUCCHIERE
UOMO/DONNA**

**SPECIALIZZAZIONE
3° anno di estetica**

**AUTORIZZATI DALLA
REGIONE CAMPANIA**

corsi a partire da

**€ 50,00
mensili**

Piano di Sorrento Via Bagnulo, 33 ☎ 0815322525

con questo coupon avrai diritto
all'iscrizione gratuita
E.R.F.A.P.

...dal 1984 al servizio dei giovani

ENAP

CORSI DI FORMAZIONE

AUTORIZZATI DALLA

REGIONE CAMPANIA

ART. 14 LEGGE 845 DEL 21/12/78

SCUOLA



TEST CENTER

- ✓ Operatore di Computer
- ✓ Programmatore per elab. dati
- ✓ Web Master
- ✓ Amministratore di Condominio
- ✓ Sicurezza sul lavoro (legge 626/94)
- ✓ R.P.C. (Requisito Prof. per il Commercio)
- ✓ R.A.C. (Rappresentante Agente di Commercio)
- NEW** ✓ Guida Subacquea
- NEW** ✓ Coordinatore Amministrativo
- NEW** ✓ O.S.A. (Operatore Socio Assistenziale)

PATENTE EUROPEA DEL COMPUTER



la scuola festeggia **20** anni
di attività e per l'occasione offre
la patente europea del P.C.

GRATIS

a tutti gli iscritti ai corsi di informatica
valido fino al 31 luglio 2004

Castellammare di Stabia (NA) - Via Simmaco, 1 - ☎ 081.872.70.48

Torre del Greco (NA) - Via Marconi, 27 - ☎ 081.881.46.75

info@enapscuola.com - www.enapscuola.com

SOMMARIO

Momento Musicale	Pag. 4
Se ne parla	Pag. 5
E' pronto in tavola	Pag. 6
Sport.....	Pag. 7
Ma perchè?	Pag. 9
Dieta e massa grassa	Pag. 10
Rifiuti: Una fonte di energia	Pag. 12
Bellezza	Pag. 13
La magia delle immagini	Pag. 14
Le nostre mani.....	Pag. 15
Giochi	Pag. 16
Relax.....	Pag. 17
Visita in un laboratorio artigianale ..	Pag. 18
Cinema	Pag. 20
Top Film	Pag. 21
Video Digitale.....	Pag. 22
Annunci.....	Pag. 24
Informazioni	Pag. 28
Soluzione dei giochi.....	Pag. 29
Numeri utili.....	Pag. 30

LeggimiGratis

Periodico Gratuito
di Annunci Economici,
Cultura,
Attualità e Pubblicità

Aut. Trib. di Torre Annunziata n. 17 del 10/3/04

ANNO 1 N. 2 - 16 giugno 2004

Direttore Responsabile: Giulio Frisoli

Direttore Editoriale: Erminio Ricciardi

Tiratura: 10.000 copie

Redazione: Piazza Cota, 25
80063 Piano di Sorrento (Na)
info@leggimigratis.it - www.leggimigratis.it

Stampa: International Printing S.r.l. - Avellino

Hanno collaborato a questo numero:

Rosanna Cozzolino, Gaetano D'Amaro,
Monia Fortino, Massimo Iannone,
Giuseppina Mendolia, Vincenzo Peluso,
Denise Remy, Stefania Ricciardi,
Enrico Ricciardi, Massimo Somma.

Foto a pag. 19 a cura di Umberto Astarita

Prenota

la tua pubblicità

su

LeggimiGratis

TEL 081 8788347

Momento Musicale

"ANASTACIA": UNA VOCE INCONFONDIBILE!

Il nuovo album "ANASTACIA" contiene dodici canzoni con un sound fresco, scritte da un'artista grintosa, affascinante e con una voce inconfondibile! Questo nuovo lavoro rappresenta la vita della cantante e le emozioni che l'hanno caratterizzata nell'ultimo periodo.

Nel gennaio 2003, infatti, Anastacia ha annunciato pubblicamente di avere un tumore al seno e per un breve momento tutto si è fermato. Prima di sottoporsi a un intervento chirurgico, nel febbraio 2003, Anastacia è apparsa a New York sul set del video di "Love Is A Crime" per la colonna sonora di "Chicago", affrontando i due giorni di riprese nonostante la tensione dovuta alla malattia fosse tangibile. Nel settembre 2003 Anastacia è entrata in studio con i vincitori di Grammy Glen Ballard, Dallas Austin e Dave Stewart per intraprendere quello che la cantante ha definito un "difficile viaggio creativo". E' nato così il terzo album dell'artista, che si intitola appropriatamente solo ANASTACIA, un album ricco di quella musica che lei stessa definisce "srock music" (una miscela di soul, pop e rock).



Risulta evidente, dall'ascolto di ANASTACIA, che ogni brano è una testimonianza del momento di transizione della cantante. Dal rock senza fronzoli di "Time", alla commovente e toccante sincerità di "Heavy On My Heart", alla passionalità e inventiva vocale di brani come "Left Outside Alone", che è stato scelto come colonna sonora dello spot della nuova campagna Wind.

ANASTACIA è un disco che mette a nudo l'anima della sua creatrice, che ora aspetta il giudizio dei suoi fan. "Ho fatto questo disco per loro. Per condividerlo con loro", ha detto la cantante. "E spero che loro lo capiscano. E' come condividere un segreto oscuro con qualcuno, sperando che ti capisca e ti ami comunque."

I 10 ALBUM PIU' VENDUTI

Posizione Titolo e Artista

1	Ascolta - Pooh
2	Zu & Co - Zucchero
3	Under My Skin - Avril Lavigne
4	Buoni o cattivi - Vasco Rossi
5	Passi d'autore - Pino Daniele
6	Convivendo Parte 1 - Biagio Antonacci
7	Anastacia - Anastacia
8	So Called Chaos - Alanis Morissette
9	Baptism- Lenny Kravitz
10	Michael Bublé - Michael Bublé



sensibili alle vostre esigenze
rapidi nella realizzazione
teneri sui prezzi

Se ne parla



GHIACCIO NELL'ANTICO EGITTO

Seppure nell'antico Egitto non esistessero i congelatori, gli abitanti erano in grado di ottenere il ghiaccio grazie a un fenomeno naturale che si verifica nei climi asciutti, temperati. Come facevano? Ebbene verso il tramonto le donne egiziane mettevano dell'acqua in vassoi di argilla poco profondi posti su uno strato di paglia.

L'evaporazione rapida dell'acqua in superficie e sui lati umidi del vassoio unita al calo notturno della temperatura faceva gelare l'acqua, anche se nella zona circostante la temperatura non scendeva mai fino allo zero.

TECNOLOGIA E DROGA

Una volta i trafficanti di droga colombiani nascondevano la loro merce in aerei e navi passeggeri. Di recente, però, le autorità hanno scoperto con sorpresa che i trafficanti stavano costruendo un sofisticato sommergibile a doppio scafo, del diametro di oltre 3 metri, in grado di trasportare quasi 200 tonnellate di cocaina. Il sommergibile, lungo 30 metri, avrebbe potuto attraversare l'oceano, emergere al largo di qualche città costiera e scaricare di nascosto il proprio carico di droga. Le autorità colombiane si sono meravigliate vedendo di cosa sono capaci i trafficanti di droga pur di esportare il loro prodotto.



SINDROME DA EDIFICIO MALATO

"Mal di testa, affaticamento, problemi di memoria, disturbi della vista, capogiri, diffi-

coltà respiratorie, sordità catarrale, tinnito e dermatiti": tutte queste, secondo un ricercatore di un università americana possono essere conseguenze della cosiddetta "sindrome da edificio malato". Questa sindrome, ufficialmente riconosciuta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, può "trasformare il monotono tran tran di andare al lavoro in qualcosa che assomiglia alla tortura". Gli edifici dotati di impianto centralizzato di aria condizionata e di finestre sigillate possono accumulare agenti inquinanti come le particelle e i gas tossici liberati da fotocopiatrici e stampanti. Per evitare questa sindrome, gli impianti di aria condizionata vanno puliti spesso e a fondo. Secondo questo studio risulta che il rendimento sul lavoro migliora quando piccoli gruppi di persone lavorano insieme in uffici piccoli dotati di finestre che si possono aprire.



LA TESTIMONIANZA DI UN PAPPAGALLO

Un pappagallo è stato il principale testimone in un processo svoltosi nello stato nell'India meridionale. Secondo un giornale del posto la causa riguardava alcuni vicini che si contendevano un pappagallo. Per appianare la disputa il giudice ha pensato di chiamare a deporre il pappagallo stesso. La testimonianza è risultata determinante, poiché il pappagallo ha cooperato snocciolando i nomi dei bambini della famiglia che ne aveva denunciato la scomparsa. Grazie alla precisione del pappagallo, il giudice distrettuale ha deciso in favore di questa famiglia.



E' Pronto in Tavola



ORECCHIETTE ALLA Giosuè a mare

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

400 gr. di orecchiette, 5 calamari, frutti di mare assortiti, 6 pomodori ciliegia, olio d'oliva, ½ bicchiere di vino bianco, 1 spicchio d'aglio.

Scaldate in una padella l'olio extravergine d'oliva e rosolate l'aglio con il peperoncino. Subito dopo aggiungete i calamari tagliati a listarelle ed i frutti di mare e fateli saltare per pochi minuti.

Quindi unite i pomodorini tagliati a pezzetti e continuate la cottura aggiungendo il vino bianco. Nel frattempo, scottate in acqua salata le orecchiette, scolatele al dente e versatele nella padella con i calamari ed i frutti di mare amalgamandoli con cura.

Servite subito con una spolverata di prezzemolo fresco tritato.

Giosuè a mare

Ristorante
Albergo

Cerimonie
Congressi



Via Caruso, 2 - 80062 META (NA)
Tel. 0818786685 - Fax. 0815323450
www.giosueamare.it

Tutte le camere con bagno, doccia e telefono. Ascensore. Scelto servizio ristorante con tutte le specialità gastronomiche locali. Grande soggiorno e terrazza panoramica. Spiaggia riservata. Rapidi ed agevoli collegamenti con Sorrento, Napoli, Amalfi, Pompei, Capri, ecc.

Giovedì a pranzo e a cena consegna
questa rivista, avrai diritto ad uno
sconto del 10%



SPORT

CICLISMO – TOUR DE FRANCE

Il Tour de France arriva quest'anno alla sua 101° edizione. Infatti nel 1903 la prima edizione vinta da un ventenne italiano, Maurizio Garin. Favorito d'obbligo di questo Tour è ancora una volta il campione texano Lance Armstrong, vincitore delle ultime 5 edizioni della corsa francese. Se dovesse aggiudicarsi anche quest'anno la vittoria finale, l'americano entrerebbe nella storia del Tour, perché nessuno mai fin ora è riuscito nell'impresa di vincere 6 Tour consecutivi. Dovrà, però, misurarsi con gli scalatori spagnoli Iban Mayo, Joseba Beloki, Zubeldia ed Heras (ex-gregario di Armstrong). Altri outsider potrebbero essere il tedesco Jan Ullrich e il kazako Alexandre Vinokourov.



Poche chance per gli italiani: ci sarà Ivan Basso che punterà ad un posto in classifica generale. Non poche soddisfazioni potrebbe regalare Petacchi, il forte velocista della Fassa Bortolo, che negli arrivi in volata dovrà vedersela con il tedesco Erik Zabel, n.1 della classifica UCI. Il Tour inizierà sabato 3 luglio da Liegi e terminerà domenica 25 luglio con la tradizionale passerella dei corridori agli Champs Elisée di Parigi. In totale i corridori dovranno percorrere 3.429 km, suddivisi in 20 tappe, 11 delle quali saranno pianeggianti, 6 di montagna, 2 crono individuali e 1 crono di squadra.

La novità del Tour 2004 sarà la crono-scalata sulle Alpi d'Huez, spettacolare salita del Tour, che nel '98 vide protagonista l'indimenticato campione di Cesenatico, Marco Pantani.

Su questa salita il pirata mise un sigillo importante per aggiudicarsi la vittoria finale. Sarà una crono che comprenderà 15 km tutti in salita: riserverà senz'altro molte sorprese. Tappe sicuramente da non perdere saranno le scalate delle mitiche cime del Tour, il Tourmalet e il Mont Ventoux, salite che sono state scenari di grandi battaglie tra Armstrong, Ullrich, lo stesso Pantani e più indietro tra Viranque e il mitico Miguel Indurain.

Ci sarà la crono-squadra, tappa caratteristica del Tour de France. Le squadre dovranno



misurarsi in 65 km contro il tempo. La penultima tappa, con l'ultima crono del Tour, di 60 km, sarà determinante per la classifica finale. I corridori si sfideranno su un percorso completamente in pianura; gli specialisti della crono potrebbero infliggere molti secondi a tutti gli altri partecipanti. Domenica 25 luglio grande festa a Parigi, dove i corridori si contenderanno l'ultima tappa.

Massimo Iannone



Wembley Pub

★ THE WORLD'S BEST ★

CAMPIONATO EUROPEO DI CALCIO IN DIRETTA



da noi su

Maxi Schermo
all'aperto

&

Sala interna con
Aria Condizionata



Birreria
Video Pub
Risto Pub
Stuzzicheria
Gastronomia

Tutti i sabato direttamente dalla trasmissione
Golpe di CANALE 10

Musica Live e *Cabaret* con i *Cocorito*

Piazza Umberto I - Vico Equense (NA)
Tel. 081 8015462

Ma Perché?

PERCHE' LO SBADIGLIO E' CONTAGIOSO?

Potremmo addirittura scommettere che leggendo il testo di questa spiegazione alla nostra domanda sbadighierete almeno una volta. Proprio così, perché per essere contagiati da uno sbadiglio basta semplicemente pensarlo, vederlo, sentirlo fare da un'altra persona o, addirittura, leggere il suo nome.

Lo sbadiglio è un comportamento presente in moltissimi vertebrati, dai pesci agli uccelli, dai rettili ai mammiferi, ma soltanto per la razza umana si è riuscito a dimostrare attraverso degli esperimenti che l'atto dello sbadigliare è contagioso e lo diventa tra il primo ed il secondo anno di vita. Questo non significa che prima di quella età un bambino non sbadigli, perché addirittura impariamo a sbadigliare già durante l'undicesima settimana dopo il concepimento. In base quindi alle differenze tra le varie specie viventi, lo sbadiglio ha un diverso significato funzionale. Negli esseri umani svolge numerose funzioni, non tutte però scoperte. Tra queste basti pensare come risulti utile sbadigliare quando si sta per decollare o atterrare con l'aereo, oppure quando si è in montagna, questo perché lo sbadiglio favorisce l'apertura delle tube di Eustachio per bilanciare la pressione nell'orecchio medio.



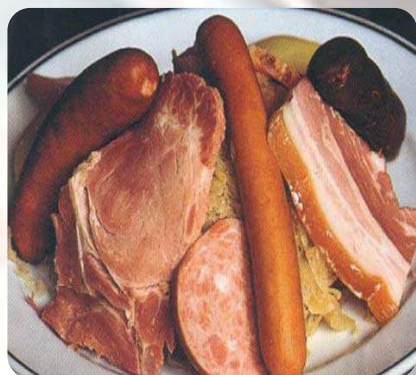
A scatenare lo sbadiglio è di certo un comando del cervello, in particolare dell'ipotalamo, in cui sono controllati gli stimoli della sete, della fame, del sonno. E' un'azione che dura in media sei secondi e non ci sono differenze di sesso, razza o età nel modo in cui la si compie.

In base ad alcune ricerche si è dimostrato che si sbadiglia soprattutto nelle prime ore dopo il risveglio, momento a quale si accompagnano anche la distensione dei muscoli e lo stiracchiamento del corpo, e prima di andare a letto.

Per l'aspetto più conosciuto da tutti, cioè la contagiosità dello sbadiglio, sono state formulate numerose teorie. Tra queste, quella che considera lo sbadiglio un segnale paralinguistico, ossia un segnale che va al di là del semplice linguaggio convenzionalmente parlato. Infatti, risulterebbe che le persone che riescono ad immedesimarsi nell'altro, in maniera inconscia, riuscirebbero ad identificarsi nello stato mentale di un'altra persona, e perciò sono in grado di cogliere informazioni sullo stato di noia o di sonnolenza in cui il vicino individuo che sbadiglia, si trova. Per questo la sua contagiosità servirebbe a sincronizzare i ritmi di attività del gruppo sociale ed avrebbe addirittura, come sostengono alcuni studiosi, aiutato i nostri antenati a coordinare i periodi di attività e di riposo. Ma rimane pur sempre una teoria.....

DIETA E MASSA GRASSA

Quando si parla di dieta la maggior parte delle persone pensa immediatamente ad una serie infinita di privazioni e rinunce, ma la vera dieta è uno stile di vita. Sono molte le teorie sull'argomento, ma le due principali sono quella Anglosassone, che elimina o limita i carboidrati, e quindi il pane e la pasta, che fanno aumentare il livello di zuccheri nel nostro organismo e perciò ritenuti responsabili dell'aumento di peso, e quella Italiana, che elimina o limita i grassi per evitare appunto l'accumulo di grasso sottocutaneo. Da queste due teorie nascono numerose diete con nomi a volte ben noti ed altre che ci risultano forse meno familiari. Ricordiamo per le Americane la Wheight Watchers, la Scarsdale, la Atkins, ecc.;



per le Italiane, la più conosciuta è la dieta Mediterranea Classica.

Oltre queste diete, molte altre nascono da opinioni diverse, come la Dieta dissociata, la monoalimento, quella del PH, la Cronodieta e tante altre ancora.

Indipendentemente dalla dieta che si segue, per essere efficace deve essere personalizzata, cioè ogni persona dovrà seguire una dieta differente, in quanto bisogna tenere conto delle sue condizioni fisiche e psicologiche, delle eventuali patologie, della distribuzione del grasso, dell'obiettivo che il paziente vuole raggiungere (dal semplice dimagrimento alla ricerca della definizione muscolare), e dal ciclo di allenamento che periodicamente o

quotidianamente svolge.

Il nostro organismo è composto da massa magra e massa grassa. In una dieta bisogna perdere il meno possibile massa magra, per evitare rischiosi problemi di salute. L'errore importantissimo da evitare per la buona riuscita di una dieta è dimagrire troppo rapidamente; infatti il risultato sarà, una perdita di massa magra (massa muscolare e zuccheri contenuti negli organi interni) e dell'acqua corporea, ed un ingrassamento più veloce al termine della dieta. E' perciò fondamentale sapere che la perdita di massa grassa avviene molto più lentamente, nell'arco di mesi ed anni e quindi bisogna diffidare dagli integratori bruciagrassi e dai Blockcal perché concorrono poco al dimagrimento e, pur apportando fibre o limitando l'assorbimento dei carboidrati, grassi e proteine, rendono l'alimentazione un po' meno calorica, ma anche carente di vitamine e minerali indispensabili alla nostra salute.

Una corretta dieta è valutata in base al MTG (Metabolismo Totale Giornaliero) formulato con i parametri del proprio metabolismo e in base alle attività svolte quotidianamente. Dai dati elaborati, vengono così prescritte diete per aggiungere o togliere calorie ed aumentare o diminuire l'attività fisica.

Quindi non resta altro da fare quando si decide di seguire una dieta che affidarsi ad un esperto che possa indirizzarci a seguire una corretta alimentazione in base alle nostre necessità.





NIKE AREA

 **DIADORA**



NADIA FASSI
SPORT COUTURE

FREDDY



 **adidas®**

 **LONSDALE™**
LONDON

 **Champion**
U.S.A.

 **PUMA®**

Corso Italia, 232/234 - Piano di Sorrento - Tel. 0818786069

RIFIUTI: UNA FONTE DI ENERGIA E MATERIALI RICICLABILI



In questi giorni si fa un gran parlare dell'emergenza rifiuti che sta mettendo in crisi la nostra regione da un po' di tempo. Tutti considerano la spazzatura come una cosa di cui disfarsi, senza alcun valore, ma non tutti sanno che i rifiuti una volta selezionati e riciclati rappresentano un'incredibile fonte di energia e materiale riutilizzabili. Facciamo qualche esempio:

RIFIUTI ORGANICI: Sono quelli derivanti da scarti alimentari, vegetali, ecc., insomma tutto ciò che si decompone. Forse sono la parte dei rifiuti più difficile da gestire perchè emanano cattivi odori, ma una volta sottoposti a determinati processi di degradazione batterica, possono produrre gas metano, fertilizzanti per l'agricoltura e compost, una sorta di suolo che può essere utilizzato per tantissimi scopi.

VETRO: E' uno dei materiali forse più riciclabili in assoluto perchè costituisce la materia prima per produrre altro vetro. Una volta raccolto, viene selezionato, sterilizzato, fuso e riplasmato per formare bottiglie, barattoli e tanto altro ancora. Per effettuare una raccolta in maniera corretta, bisogna togliere i tappi e sciacquare le bottiglie prima di gettarle negli appositi contenitori. Non vanno messi nel contenitore lampadine, neon, porcellane, specchi, schermi di computer, vetro retinato, boccette di profumo, pyrex e vetri di porte o finestre.

CARTA: Il suo riciclo riduce lo smaltimento in discarica (provate a pensare a quanta carta o cartone usiamo ogni giorno!) e diminuisce l'abbattimento di numerosi alberi che sono materia prima per produrla. Anche se la carta è biodegradabile, bisogna fare un piccolo accorgimento: non è tutta uguale e non tutti gli imballaggi di carta sono riciclabili, infatti non si ricicla la carta untata, quella sporca di colla e la carta chimica (quella dei fax o autocopiante).

METALLI: Possono essere fusi e riplasmati per formare una miriade di oggetti diversi. Un caso rappresentativo è l'alluminio: ben il 40% dell'alluminio (il materiale di cui sono fatte le lattine) che circolano in Italia è stato riciclato in precedenza con un risparmio di ben il 95% dell'energia necessaria per produrlo dal minerale da cui viene estratto, la Bauxite.

PLASTICA: La plastica si produce da derivati del petrolio, quindi rappresenta una forma di energia riutilizzabile. Inoltre, può essere riplasmata per produrre altri oggetti. Ecco alcuni esempi di riciclo intelligente della plastica:

- con 13 bottiglie di plastica si può produrre un maglione (70% lana e 30% PET);
- con 45 vaschette di plastica e con qualche metro di pellicola trasparente si fa una panchina;
- con 10 flaconi di plastica si fa una sedia;
- con 20 bottiglie di plastica si fa una coperta in pile e con 27 una felpa;
- con 66 bottiglie di acqua si fa l'imbottitura di un piumino matrimoniale;
- con 11 flaconi del latte si fa un innaffiatoio;
- con 15 flaconi si fa una palla per bambini;
- con 100 flaconi di prodotti alimentari si fa una pattumiera.

Inoltre l'energia sviluppata dalla combustione di un flacone di plastica può tenere accesa una lampadina da 60 watt per ben 90 minuti e due vaschette di plastica sviluppano un potere calorico equivalente a 42 grammi di metano.

Questi sono solo alcuni esempi, ma se ne potrebbero citare molti altri.

Ovviamente nel riciclare la plastica vengono prodotti composti altamente tossici, in particolare composti Organoalogenati e la famigerata Diossina (ancora più tossica del Cianuro e della Stricnina) che devono essere trattati in maniera speciale per evitare forme di inquinamento ancora più gravi.

Purtroppo, il nostro Paese è indietro rispetto ad altri paesi europei, ma la pubblica amministrazione si sta sempre più sensibilizzando per promuovere la raccolta differenziata.

Ormai riciclare è diventata una priorità energetica e ancor di più ambientale, rappresenta e rappresenterà sempre di più un interessante possibilità di sviluppo ecocompatibile per tutta la comunità.





CELLULITE 2° PARTE

Sono giunte in redazione molte richieste da parte di numerose lettrici che, in merito all'argomento della cellulite trattata nel numero precedente, desiderano avere risposta agli interrogativi più frequenti che si pongono. Così, attraverso le risposte alle vostre domande, analizzeremo i trattamenti estetici più conosciuti e cercheremo di valutarne l'efficacia.

Le creme anticellulite in commercio sono efficaci?

Sicuramente usare prodotti cosmetici attenua l'effetto "buccia d' arancia". Le normali creme anticellulite agiscono a due livelli:

1. Sulla circolazione periferica favorendone il normale flusso.
2. Sui pannicoli adiposi agevolando il metabolismo dei grassi.

Per un trattamento intensivo, però, è necessario applicare la crema per almeno due mesi due volte al giorno (mattino e sera). Mentre per il mantenimento è sufficiente una sola applicazione giornaliera. Vi consigliamo di frizionare la parte interessata con un guanto di crine, prima di applicare il prodotto, per conseguire una maggiore efficacia.

Gli integratori alimentari sono utili?

Sono quasi sempre di origine vegetale: estratti di ananas, betulla, centella, ribes nero e the verde. Gli integratori alimentari agiscono principalmente sulla diuresi, stimolandola senza causare affaticamento ai reni né perdite di sali minerali. Di solito non hanno controindicazioni perché la loro azione è molto delicata.

Gli elettrostimolatori "casalinghi" sono affidabili?

Sono in vendita nei negozi di articoli sportivi più forniti o nelle migliori profumerie. Gli elettrostimolatori permettono di attenuare la cellulite mediante un particolare tipo di corrente elettrica che agisce a tre stadi:

1. Attiva la lipasi, l'enzima preposto al metabolismo dei grassi.
2. Favorisce la circolazione venosa e linfatica.
3. Migliora la tonicità dei tessuti.

Ora dovete solo scegliere il trattamento a voi adatto e procedere con impegno, ma non aspettatevi risultati miracolosi, potrete avere solo un'attenuazione del problema. Infine un consiglio sempre valido: ricordatevi sempre di bere almeno due litri d'acqua al giorno, così favorite il ricambio dei liquidi e l'eliminazione delle tossine.

I NOSTRI SERRAMENTI... I PIU' PRESTIGIOSI !



G.E.All.

di Gargiulo Antonino

SERRAMENTI - PORTE

Legno/Alluminio

Legno Lamellare

PVC

Blindati



Qualità, Garanzia e Assistenza

Via F. S. Ciampa, 51/55 - 80065

Sant'Agnello (NA)

Tel. 081 5321826

Fax. 081 5322310

www.geall.it - e mail: geall@geall.it

AZIENDA IN CORSO DI CERTIFICAZIONE ISO 9001:2000

La Magia delle Immagini



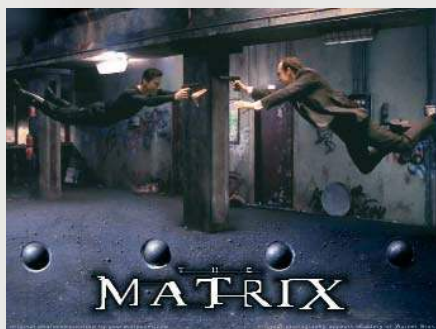
PERCHÈ ANDARE AL CINEMA



Ormai, da tempo, assistiamo alla diminuzione costante delle sale cinematografiche disponibili. E' un fenomeno determinato, in primo luogo, da una certa disaffezione del pubblico, ma soprattutto dalla disponibilità di riproduzioni private che permettono la visione di un film ad un costo relativamente basso.

Non esiste una sola persona, forse, che non abbia almeno una volta nella sua vita assistito alla proiezione di un film. In una sala cinematografica, a casa o a scuola, da quando i fratelli Lumière effettuarono le prime proiezioni è un continuo rinnovarsi di una magia: la magia delle immagini.

Come per incanto un telone bianco si anima di personaggi, storie, paesaggi e tutto ciò che viene proiettato ci attira in un mondo irreale. E' il mondo del verosimile, del costruito, dell'immaginato; ma è anche il mondo della realtà, di quella realtà giornaliera dei nostri vissuti che ritroviamo sullo schermo. Quanti suggerimenti



abbiamo preso da una storia d'amore finita male o da un ritratto di famiglia per poter risolvere o capire alcuni dei nostri momenti difficili. Allo stesso modo del teatro nell'antica Grecia, il cinema può avere una funzione "catartica": può cioè scaricare le tensioni delle emozioni e delle prove della vita, trarle fuori e renderle meno pericolose.

C'è poi chi va al cinema per sognare tutto quello che di fantastico possa essere immaginato, costruito e proiettato; ecco la sala riempirsi di orchi buoni e cattivi, di fate, di maghi, di anelli del potere, di castelli incantati, di duelli sospesi nello spazio e quanto altro ancora. E tutti noi, spettatori incantati, spalanchiamo i nostri occhi increduli ma sognanti su questo spettacolo fantasmagorico.

E' come avere a disposizione uno scrigno ricolmo di ogni sorta di ricchezza: ogni volta che lo apriamo il nostro mondo interiore si arricchisce di nuove fantastiche esperienze.

Anna Mastrobuono

LE NOSTRE MANI

A chi non capita di rigirare la penna o gli occhiali fra le mani, di giocare con il colletto o di mettersi a posto la cravatta mentre si sta parlando? Questi movimenti, in silenzio, parlano di noi! Vediamo come...

Toccarsi i POLSINI o il bordo della CAMICIA – Questo gesto esprime disagio; stiamo cercando in ogni modo di darci un contegno davanti al nostro interlocutore, per essere accettati dagli altri. Molto spesso lo accompagniamo anche con un sorriso: quest'ultimo, però, non esprime serenità, bensì ansia e nervosismo.

Toccarsi la CRAVATTA o il bordo della GIACCA – E' un tipico segnale maschile, che rivela un atteggiamento seduttivo, ma allo stesso tempo una certa insicurezza nelle proprie capacità di dongiovanni. Vogliamo colpire l'attenzione di chi ci sta davanti più con un atteggiamento esteriore che con le nostre doti e non ci fidiamo del nostro fascino.

Togliersi dall'abito PELUCCHI o CAPELLI – State tentando di mascherare i vostri sentimenti più nascosti, tant'è vero che spesso, durante questa operazione abbassate gli occhi. Non siete affatto d'accordo con chi state ascoltando, ma non avete il coraggio di contrapporre critiche né di esprimere il vostro vero pensiero.

Appoggiarsi gli OCCHIALI alle labbra – E' un gesto che lascia trasparire il bisogno di sentirsi rassicurati su quanto si dice o si sta facendo; l'astina degli occhiali diventa una specie di "ciucciott" che indica la voglia di tornare al passato, quando ogni disagio veniva compensato in questo modo.

Giocherellare con la PENNA – La penna, come sappiamo, ha un significato simbolico maschile, aggressivo, penetrante: giocarci può rivelare la voglia e il bisogno di affermarsi in una situazione anche difficile. Nella peggiore delle ipotesi, chi compie questo gesto rivela ostilità verso che gli sta di fronte.

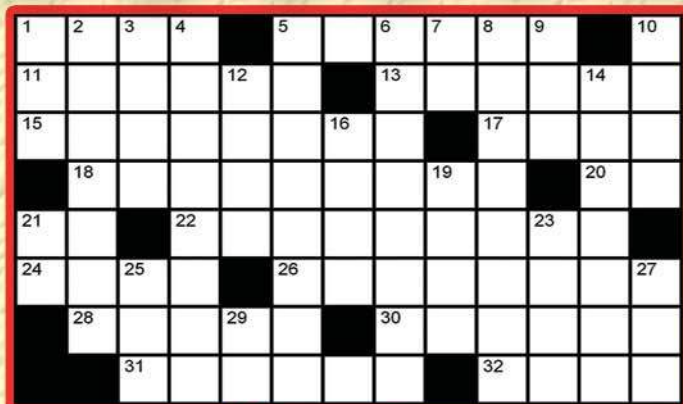
Giocherellare con la SIGARETTA accesa – I significati possono essere diversi, a seconda di come teniamo la sigaretta: se è rivolta con la parte accesa verso il nostro interlocutore, mostriamo un'aggressività; se, invece, la teniamo tra il pollice e tutte le altre dita (a mo' di flauto) abbiamo intenzioni seduttive.

Giocherellare con la FEDE al dito – E' un movimento che rivela imbarazzo, la spia che la situazione che stiamo affrontando ci è fonte di disagio. Può mascherare il bisogno di una rassicurazione affettiva, magari da parte del partner, ma potrebbe anche indicare qualche problema di coppia, soprattutto se questo avviene in presenza di una persona di sesso diverso che non sia il nostro compagno/a.

Accarezzare l'OROLOGIO – Quando, di fronte a qualcuno, ripetiamo questo gesto, possiamo dedurre di essere persone molto attente al denaro e/o molto impazienti: infatti, non sopportiamo chi ci fa perdere tempo. E allora è consigliabile non perdersi in inutili preamboli.



CRUCIVERBA



Verticali

1. Si usano per sciare. 2. Provvisto di penne. 3. Lo coltiva il contadino. 4. Futuro di turbare. 5. Si usa per avvolgere gli alimenti. 6. Passato di esistere. 7. Anno Domini. 8. Inviato speciale, cronista. 9. Egocentrico. 10. Truffa. 12. Cereale molto diffuso. 14. Anagramma di anonimo. 16. Usata per fare le candele. 19. Rogério, portiere della nazionale Brasiliana. 21. Simbolo chimico del Silicio. 23. Associazione Italiana Tecnologia Ambiente. 25. Compagnia petrolifera. 27. Cortile antistante una casa colonica. 29. Tariffa Urbana.

Orizzontali

1. Interruzione Pubblicitaria. 5. Dare origine, far nascere dal nulla. 11. Smoccolatura di candele o ceri. 13. Sentimento di viva indignazione e biasimo. 15. Ostacoli che rallentano. 17. Team, équipe. 18. Caratterizzato dalla superbia e da aspetti negativi attribuiti alla nobiltà. 20. Dubbio, incertezza. 21. Contrario di giù. 22. Anagramma di tesoreria. 24. Serie di procedure da seguire. 26. Ceramica prodotta a Faenza. 28. Pesce molto apprezzato per le sue carni. 30. Anagramma di evita. 31. Commissione di parlamentari che svolge compiti di accertamento. 32. Nome regionale del pesce Razza.

Indovinelli



1) In un cassetto ci sono 50 calzini bianchi e 50 neri. Pescando a caso quanti bisogna prenderne per essere sicuri di averne in mano due dello stesso colore?



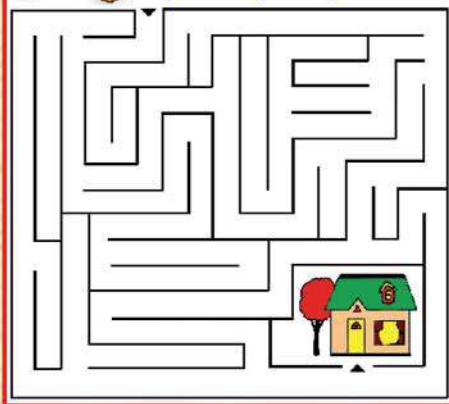
2) In una zona di scavi romani un archeologo esamina delle monete ritrovate da poco. Ad un certo punto ne prende una che è identica a tutte le altre eccetto che per un particolare: la data. Infatti quella riportata è 4 a.C., al che l'archeologo la scarta e dice: "Questa è falsa". Perché?

3) In un portapenne ci sono delle penne blu e delle altre rosse. Quelle blu sono il triplo di quelle rosse e il loro numero supera di 18 queste ultime. Sapreste individuare quante penne blu e quante rosse si trovano nel portapenne?



Soluzioni a pag. 29

LABIRINTO per i più piccini





La Mamma

- "Mamma, mamma... i miei compagni mi chiamano mafioso!"
- La mamma comprensiva: "Domani vado a parlarne con la preside."
- Il bimbo: "Sì, ma fallo sembrare un incidente..."



Coppia moderna



Per il decimo anniversario di matrimonio una coppia fa un viaggio in Germania. Mentre attraversano la Selva Nera, vedono un'indicazione che dice: "Pozzo dei desideri." Si fermano, leggono le istruzioni e il marito getta una moneta nel pozzo esprimendo un desiderio.

Poi la moglie fa lo stesso, ma, mentre si sporge, perde l'equilibrio, precipita e annega. Ritornando all'automobile, l'uomo commenta: "Però... funziona davvero!"



Cosa ci insegnano i film?



Se dovete disinnescare una bomba, non preoccupatevi di quale filo dovete tagliare. Scegliere sempre quello giusto!

Non importa se siete soverchiati da un gran numero di avversari in un combattimento che prevede l'uso di arti marziali, i vostri nemici aspetteranno pazientemente, danzandovi gioiosamente intorno, che voi abbiate neutralizzato il loro predecessore prima di attaccarvi.

Quando spegnete la luce per andare a letto, ogni cosa nella vostra stanza continuerà ad essere chiaramente visibile, solo leggermente colorata di blu.

E' facile per chiunque fare atterrare qualsiasi aeroplano, sempre che ci sia qualcuno nella torre di controllo che vi spiega come. La Torre Eiffel è visibile da qualsiasi finestra di Parigi!

Invece di sprecare pallottole, i megalomani preferiscono cercare di uccidere i loro nemici usando complicati marchingegni che comprendono razzi, gas mortali, laser e squali mangia uomini, che lasciano almeno venti minuti di tempo per fuggire ai loro prigionieri.

Un uomo non mostrerà alcun segno di dolore mentre viene ferito nel modo più orribile, ma urlerà solo quando una donna cercherà di medicarlo!

Anche se guidate lungo una strada perfettamente dritta, è necessario sterzare energicamente a destra e a sinistra, e i vostri pneumatici strideranno allo stesso modo, qualunque sia la superficie e la velocità.

Un detective riesce a risolvere brillantemente un caso solo quando è stato sospeso dal servizio!



VISITA IN UN LABORATORIO ARTIGIANALE



LeggimiGratis da questo numero inizia una serie di interviste per far conoscere al pubblico tutti quei piccoli artigiani che svolgono un lavoro di grande pregio nella nostra Penisola. Si tratta di lavori che richiedono una grande pazienza e precisione, verso i quali i giovani non si indirizzano più con piacere. Abbiamo contattato il signor Salvatore Maglione, un giovane artigiano che si occupa della lavorazione del corallo e altre pietre preziose e che però ha alle sue spalle una lunga esperienza acquisita nella patria del corallo, Torre del Greco.

LeggimiGratis In cosa consiste il tuo lavoro?

Salvatore Consiste nel confezionare gioielli nella maniera più originale e particolare così da conferire un tocco tutto personale alle mie creazioni. Le pietre che maggiormente uso nella realizzazione delle mie opere sono il turchese, il corallo ed il cristallo Swarovski, che vengono lavorate e tessute secondo la mia fantasia.

LeggimiGratis Quali sono le varie fasi della lavorazione, ad esempio del corallo?

Salvatore Per prima cosa, si parte dai rametti di corallo, i quali vengono tagliati in base al diametro in cubetti. Di questi, i più piccoli vengono lavorati sotto delle spazzole rotanti fino a renderli delle piccole sfere; i più grandi, invece, vengono modellati a mano uno ad uno e trasformati così in sfere perfette. Successivamente ogni sfera viene bucata ed è qui che si evince quanta precisione e pazienza occorre per dedicarsi a questo lavoro. Il momento seguente è rappresentato dall'infilatura di ogni singola pallina di corallo in un unico filo. Infine c'è la tessitura che consiste nel tessere con due aghi le palline di corallo in modo tale da ottenere una "maglia" lavorata.

LeggimiGratis Come nascono i tuoi lavori?

Salvatore Il mio è un lavoro soprattutto di fantasia e creatività. Infatti, prima di realizzare un oggetto, lo studio nei minimi dettagli, ma tutto a mente, dopodiché l'idea prende forma nel mio laboratorio.

LeggimiGratis Quanto tempo impieghi per realizzare un gioiello?

Salvatore Dipende naturalmente dal tempo necessario per realizzarlo, ma posso dirti che, mediamente, partendo dalla prima fase, il tempo minimo utilizzato per tessere delle palline di corallo è di circa mezz'ora. Per un lavoro più impegnativo, come la realizzazione di una collana, impiego circa sei giorni, di cui due di progettazione e quattro di lavorazione manuale.

LeggimiGratis Qual è l'oggetto più impegnativo che hai mai creato?

Salvatore Di sicuro un cameo incastonato in una maglia di corallo del quale sono molto fiero.

LeggimiGratis Quanto costa un gioiello creato da te?

Salvatore Dipende dal tempo impiegato e dal materiale utilizzato. Comunque, le mie creazioni partono da prezzi interessanti di 5,00 €, accessibili ad una clientela giovanile, e abbracciano una vasta gamma di creazioni in grado di soddisfare sia le richieste di una ragazza che di una donna più sofisticata.

LeggimiGratis Come definiresti il tuo lavoro?

Salvatore Un lavoro di pazienza, perché bisogna lavorare con la massima precisione ed attenzione con semplici arnesi come pinzette, aghi, forbici, cotone... Un lavoro che può essere osservato nel mio negozio, Diablura, da poco inaugurato in Piano di Sorrento, nel quale c'è anche un laboratorio dove mi accingo a lavorare ogni giorno. E colgo l'occasione per invitare tutti coloro che vogliono conoscermi o semplicemente sono curiosi di vedere le mie creazioni a venirmi a trovare personalmente.

LeggimiGratis Come mai la scelta del nome "Diablura" per il tuo negozio?

Salvatore "Diablura" è un termine spagnolo, lingua ormai tanto di moda oggi, che significa diavoleria, così come sono le mie creazioni: originali e particolari.

LeggimiGratis Grazie per il tempo che ci hai dedicato, complimenti per il lavoro che svolgi e ti auguriamo un "in bocca al lupo..."



**APERTO LA
DOMENICA MATTINA**

DIABLURA
PRESENTANDO QUESTO
COUPON DAL 21 AL 30 GIUGNO '04
AVRAI DIRITTO AD UN OMAGGIO

gioielli in argento corallo e...diavolerie

DIABLURA

di Salvatore Maglione - 3384341707

*Gioielli Artigianali in
Cristallo Swarovski, Corallo,
Turchese, Perle, Antica Murrina,
Madreperla, Argento ecc.*

*Diablura realizza per te
lavori artigianali su misura,
riparazioni e tessiture
di pietre varie*



VIA S. MICHELE, 21 - PIANO DI SORRENTO

Cinema

HARRY POTTER E IL PRIGIONIERO DI AZKABAN



Titolo originale: Harry Potter and the prisoner of Azkaban

Nazione: Usa

Anno: 2004

Genere: Avventura/Fantastico

Durata: 141'

Regia: Alfonso Cuaron

Sito ufficiale: www.harrypotter.com

Sito italiano: harrypotter.it.warnerbros.com

Cast: Daniel Radcliffe, Rupert Grint, Emma Watson, Gary Oldman, Michael Gambon, Alan Rickman, Maggie Smith, David Thewlis, Tom Felton, Timothy Spall, Emma Thompson

Produzione: David Heyman

Distribuzione: Warner Bros

Data di uscita: 04 Giugno 2004 (cinema)

Trama: Nel terzo episodio della saga, Harry Potter ed i suoi amici Ron ed Ermione ritornano per il terzo anno alla scuola di magia di Hogwarts. Qui si trovano a fronteggiare il mistero che circonda un prigioniero la cui fuga minaccia la vita dei giovani apprendisti maghi.

THE DAY AFTER TOMORROW L'ALBA DEL GIORNO DOPO



Titolo originale: The day after tomorrow

Nazione: U.S.A.

Anno: 2004

Genere: Azione, Drammatico

Durata: 125'

Regia: Roland Emmerich

Sito ufficiale: www.thedayaftertomorrow.com

Cast: Dennis Quaid, Jake Gyllenhaal, Sela Ward, Ian Holm, Emmy Rossum

Produzione: Roland Emmerich, Mark Gordon

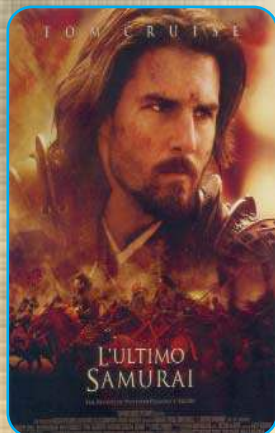
Distribuzione: 20th Fox

Data di uscita: 28 Maggio 2004 (cinema)

Trama: Il Professor Adrian Hall, climatologo, studia per trovare una soluzione che salvi il mondo dagli effetti disastrosi dovuti al buco dell'ozono. Quando New York City, dove si trova il figlio di Hall per una competizione scolastica, viene travolta da un freddo gelido...

TOP FILM

L'ULTIMO SAMURAI



Un veterano della guerra civile, il capitano Woodrow Algren, giunge in Giappone alla fine del 1870 per addestrare le truppe dell'imperatore Meiji che si preparano ad eliminare gli ultimi samurai. Quando però

Algren viene catturato dagli stessi samurai, impara il loro codice guerriero da Katsumoto, il capo dei samurai, e decide da quale parte del conflitto stare...

PAYCHECK



Portato a termine il suo ultimo incarico di due anni, Jennings, un ingegnere elettronico, crede che i 9 milioni di dollari della sua paga lo stiano aspettando. Ad attenderlo, invece, non è il suo compenso, ma una scoperta

che gli cambierà la vita: Jennings non ricorda tutto il proprio passato. Cercando le cause dei suoi vuoti di memoria, si troverà in un'avventura che metterà a rischio la sua stessa vita.

IL SIGNORE DEGLI ANELLI

IL RITORNO DEL RE



Frodo e Sam continuano il loro cammino verso il Monte Fato ignari della strada su cui il perfido Gollum li sta conducendo. L'ex Compagnia dell'Anello combatte una grande battaglia a Minas Tirith contro l'esercito di Suaron che

ha messo la città sotto assedio. Malgrado le numerose perdite la Compagnia cerca in ogni modo di distrarre Suaron per portare a termine la sua missione.

21 GRAMMI



Una storia di speranza e umanità, di elasticità e sopravvivenza. Tre persone: Paul, Jack e Cristina. Un incidente imprevisto riunisce le loro vite e il loro destino. Toccheranno i vertici dell'amo-

re, l'abisso della vendetta, la promessa di redenzione. 21 grammi è il peso che si perde quando si muore, il peso portato da chi sopravvive. Quanto pesano 21 grammi?

Video Digitale

VIDEO DIGITALE - I parte

Onde evitare confusioni, si deve fare chiarezza su alcuni termini comunemente usati nell'ambito del digital video che indicano particolari strumenti o ambienti di lavoro e che sono impiegati spesso con valenze leggermente soggettive. Per "editing video digitale" si intende in generale l'elaborazione e il montaggio delle sequenze video attraverso il computer o workstation dedicate, indipendentemente dal fine che si vuole raggiungere e dal supporto sul quale renderlo fruibile. Si tratta di un metodo innovativo, che negli ultimi anni ha permesso la realizzazione di una grandissima varietà di prodotti video più qualitativi, più precisi e meno costosi che in passato. In sostanza si tratta di trasferire sul disco rigido del computer la sequenza d'interesse (da pellicola, da nastro DV o VHS o da qualsiasi altra sorgente) e renderlo maneggiabile sotto forma di file. Questo procedimento è chiamata "cattura" o "acquisizione" video ed è un procedimento dal costo alla portata di chiunque.

Che lavoriamo su una workstation di una tv locale, sulla strumentazione di un'azienda di postproduzione cinematografica o sul nostro PC di casa per il filmato del nostro matrimonio, stiamo comunque facendo "editing video".

Se volessimo distinguere la finalità del prodotto finale all'interno dell'editing video, si potrebbero definire in generale tre rami:

Desktop Video : in ambiente casalingo indica l'elaborazione digitale dei filmati, attraverso PC o workstation, al fine di ottenere materiale in qualità sufficiente a consentire una buona/ottima visione su schermo televisivo. In generale è finalizzato al riversamento su supporti video quali VHS, DV, VideoCD, SuperVCD, DVD e tutto ciò che viene utilizzato in abbinamento a media quali la televisione e il cinema.

Multimedia Publishing (Multimedia Authoring) : compete quella fetta di autori che elaborano filmati, animazioni ed immagini per confezionare software multimediale di vario genere. Il video non è fine a sé stesso ma, ad esempio, completa un videogioco, affianca una guida su CD o fa parte del menù interattivo di un DVD. Non comprende quindi progetti finalizzati al riversamento su videocassetta o altri supporti finalizzati alla visione passiva. Anche il DVD authoring si potrebbe inserire in questo ramo, benché spesso non vengano utilizzati software di editing video e vi sia una buona parte di programmazione.

Web Video Publishing (Streaming Video): identifica tutti quei progetti finalizzati alla pubblicazione di materiale audio/video sul web, da scaricare o da fornire con tecniche di streaming. Si differenzia dai primi due rami poiché utilizza strumenti e formati con caratteristiche qualitative e strutturali diverse, anche se molte fasi della realizzazione possono essere del tutto simili. Necessita in molti casi di una buona conoscenza di programmazione di server e di reti, ma è possibile anche effettuare streaming "casalinghi".

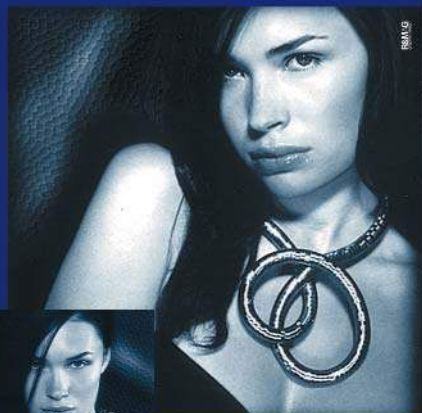
E' importante sottolineare come, più le tecnologie diventano integrate ed evolute, più i tre sottoinsiemi tendano a sovrapporsi, divenendo una parte dell'altro.

SNAKE,
EMOZIONE TATTILE,
VOLUBILE,
CONTINUAMENTE
MUTEVOLE

collana
92,00 euro


BREIL

Castellammare di Stabia
via G. Cosenza 51
tel. 081 8713183
Per i nostri Clienti
parccheggio custodito gratuito
info@lefer.it - www.lefer.it



 **Le Fer**
PREZIOSI

L'Incanto

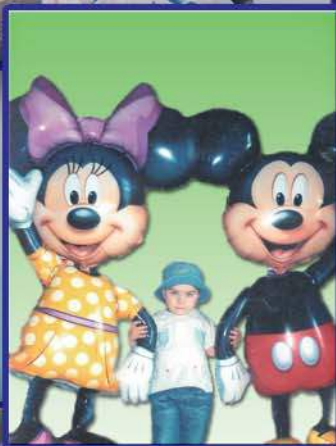
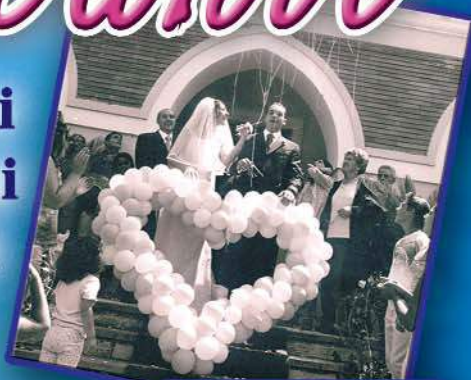
**Matrimoni
Comunioni
Battesimi**

**Inaugurazioni
Feste per tutte
le occasioni**

**Allestimenti Centri Commerciali
Party e Feste a tema**

**effetti speciali con cannoni sparacoriandoli
ed i mitici fuochi per il tuo spettacolo pirotecnico fai da te**

Via M. delle Grazie, 188 - S. M. la Carità (NA) - Tel. 0818708173



Annunci

Vuoi vendere l'auto? Cerchi lavoro? Vuoi regalare un cucciolo? Pubblica il tuo annuncio compilando l'apposita cedola con i tuoi dati personali e spediscila alla redazione di LeggimiGratis oppure telefona direttamente al numero **0818788347.**



Immobili

S.Agnello, zona centrale, fittasi monolocale per week-end, settimana e brevi periodi, panoramico e arredato. Prezzo interessante.

☎ 3805171932

S.Agata sui Due Golfi, zona centrale, villa panoramica composta da 3 camere da letto

con bagno, cucina e soggiorno, porticato, barbecue, giardino 1.000 mq, piscina, fittasi settimanale o mensile.

☎ 0818086261

Calabria, localita Curinca Marina, a 2 Km dal mare, vendesi Villa di nuova costruzione di 220 mq immersa in 2.000 mq di giardino, orto, oliveto, frutteto, agrumeto, composta da camere da letto, 3

bagni, cucina e soggiorno immensi, camino e forno a legna, comprensivo di garage, pollaio, porcile e vari depositi € 200.000,00 trattabili. Chiamare dalle h. 14,00 alle 22,00.

☎ 0818771833

Fittasi per brevi periodi o periodi stagionali bilocale + cucina e bagno in villa, località S.Agata.

☎ 0818086261

FASHION POINT



ACCONCIATURE

UOMO - DONNA

AFFILIATO XENON GROUP

SOLARIUM - HAIR EXTENSION

Via A. Cosenza, 15/17 - 80062 Meta, Tel. 081 8787761

BEAUTY AND SEXY



Marina di Sibari, Calabria, a 100 metri dal mare, fittasi in villaggio organizzato villa su 2 livelli con giardino, 7 posti letto e aria condizionata.

☎ 0818086261

Cercasi appartamento in Penisola Sorrentina, anche zone collinari. No Agenzie.

☎ 0818024142

Cercasi Monolocale in zona centrale a Piano di Sorrento.

☎ 3488629800

Cercasi bilocale + accessori in Piano di Sorrento, zona centrale. No

Agenzie. ☎ 3384961300

Cerco appartamento di media metratura in Penisola Sorrentina. No intermediari e no agenzie.

☎ 3396687280



Lavoro

Madrelingua inglese impartisce lezioni private direttamente al vostro domicilio.

☎ 3207507721

LeggimiGratis per espansione propria rete di vendita spazi pubblicitari cerca giovani automuniti con spiccata attitudine

nei rapporti interpersonali, indispensabile esperienza nel settore.

☎ 0818788347

Persona affidabile e volenterosa cerca lavoro come assistenza anziani, cameriera, baby sitter. Ore pasti.

☎ 0818074219

Diplomato, perito elettrotecnico, con buone conoscenze informatiche cerca lavoro in Penisola Sorrentina.

☎ 3382270307

Cercasi persona fidata per aiuto domestico una volta a settimana.

☎ 0818781452

Legatoria La Pergamena

RILEGATURE DI OGNI TIPO - INCISIONI A CALDO
TESI DI LAUREA E DIPLOMA - FOTOCOMPOSIZIONE
FOTOCOPIE A COLORI - SERVIZIO FAX - DATTILOGRAFIA
PLASTIFICAZIONI - ELABORAZIONI IMMAGINI - EDP

Piazza Cota, 37 - Lab. Via Casa Lauro, 14 - Tel. e Fax. 081 8086926
80063 Piano di Sorrento (NA)

Laureata in
C o m m e r c i o
Internazionale con
esperienza pluriennale
cerca lavoro presso
studi commercialistici
in Penisola Sorrentina.

☎ 3355855957

Cercasi agente di com-
mercio con i seguenti
requisiti: anni 25 max
35, con possibilità di
ricevere collaboratori
in casa propria, cono-
scenza di Internet a
livello utente, disponi-
bilità tutto il giorno,
essere collegato in
rete. Possibilità di alti
guadagni fino a €
3.896. Si prega inviare
e-mail a
rivera_arte@yahoo.es



Auto-Moto

Compro, in contanti,
auto usata buono
stato € 1100,00 max €
1300,00, catalitica cli-
matizzata unico pro-
prietario. Si prega di
fornire tutte le infor-
mazioni alla Casella
Postale 50-80062 Meta
(NA).

Vendo MINICOOPER
1.300 catalitica anno
'92, cerchi in lega, sca-
rico centrale, interni in
pelle € 3.000.

☎ 3381037843

Vendo Ford Fiesta
1300, immatricolata
12/91, e revisionata,

colore grigio metalliz-
zato, 5 porte, buone
condizioni € 600.

☎ 3385034191



CITROEN ZX1800
Aura buone condi-
zioni vendo per inu-
tilizzo € 1.000.

☎ 3803050791

Vendo PIAGGIO ZIP
50cc anno '92 dotato
di parabrezza, baulet-
to, pedalini. Ottimo
stato € 500,00.
C a u s a : c e r c o
Yamaha Virago/Honda
Shadow fino a 600cc



Farm Holidays

Agriturismo

PICCOLO PARADISO



vendita diretta prodotti aziendali



**permottamento
in stanze
doppie**

Per riscoprire la natura ed i suoi sapori

Via Nastro Azzurro - Colli di S. Pietro

Piano di Sorrento (NA) - Tel e Fax. 0818083869 - www.piccoloparadiso.net

(scambio e pago differenza). Zona: Sorrento.

☎ 3336354018

Vendo motore FORD Fiesta 1.100 completamente rifatto, anno 2003, prezzo trattabile. Per informazioni chiamare il numero

☎ 3394928630

Vendesi KIT-CASSE + subwoofer + 2 amplificatori + cavi per FIAT 500 o 600. Prezzo € 200,00 trattabili.

☎ 0815322472



Computer

Vendo PC Pentium II 350 + HD 20GB + sche-

ma video AGP + DVD e Masterizzatore (nuovi) prezzo € 250.

☎ 3336755621

Vendo Licenza di Windows 98SE € 30.

☎ 3805099136



Animali



Magnifico esemplare maschio di BARBONCINO toy cerca fidanzata. Ore pasti.

☎ 0815322631



Varie

Vendesi PASSEGGINO Graco gemellare in ottime condizioni.

☎ 3384828693

Vendesi abito da cerimonia colore celeste, stile impero, decorato con perline. Taglia 42.

☎ 3394658142

Vendo x inutilizzo nuovissimo BeautyCenter + Infrarossi, con mobil letto apposito per riporvelo € 600,00 trattabili.

☎ 3338942789

Pashà

3 piani
di
scelta



...nuova
collezione!
vieni a
trovarci

Vesti la
tua casa



letto - bagno - intimo - arredo - cucina - tappeti - forniture alberghiere

C.so Italia, 391 - 80063 Piano di Sorrento (NA) - Tel. 081 5321571 - www.pashaspa.it



con questo coupon
avrà diritto
ad un omaggio

C.so Italia, 391
Piano di Sorrento (NA)
Tel. 081 5321571



Se abiti nella Penisola Sorrentina e vuoi essere sicuro di non perdere mai nessun numero di **LeggimiGratis** allora compila e spedisce questo coupon a **IMPATTO - Piazza Cota, 25 - 80063 Piano di Sorrento** oppure via Fax. **0815323799**

Nome _____
 Cognome _____
 Indirizzo _____ N. _____

COMUNE DI APPARTENENZA

- | | |
|--|---|
| ☐ Vico Equense | ☐ Meta |
| ☐ Piano di Sorrento | ☐ Sant'Agnello |
| ☐ Sorrento | ☐ Massa Lubrense |

☐ autorizzo l'editore al trattamento personale dei dati in base alla legge 675 del 31/12/96. I dati qui raccolti hanno la finalità di registrare l'utente per attivare il servizio sopra indicato, e potranno essere comunicati a soggetti preposti allo svolgimento di tale servizio.

Data _____ Firma _____

Gli annunci gratuiti su **LeggimiGratis** sono riservati esclusivamente ai privati. Tutte le attività commerciali, di servizi o singoli professionisti che vorranno utilizzare questo mezzo per fini commerciali possono rivolgersi all'agenzia pubblicitaria IMPATTO Piazza Cota, 25 - Piano di Sorrento.

Tel. 0818788347 - info@impatto.biz

IN OGNI NUMERO TI DEDICHIAMO UNA PAGINA: se anche tu vuoi raccontarci la tua storia, una toccante poesia o semplicemente una simpatica barzelletta, oppure se vuoi farti conoscere in Penisola, da oggi puoi finalmente farlo grazie a noi!

Ti diamo la possibilità di collaborare alla stesura di un articolo inerente un argomento di tuo interesse! Inoltre selezioniamo giovani scrittori o giornalisti per una collaborazione occasionale.

Sei fotogenica e carina? Vuoi essere tu la prossima ragazza copertina? Vuoi fare da modella per i commercianti che fanno pubblicità con noi? Allora contattaci tramite i negozi o i locali che vedi pubblicizzati o vieni personalmente in redazione presso l'agenzia pubblicitaria IMPATTO sita in Piano di Sorrento, Piazza Cota n. 25.

☎ 0818788347
 info@impatto.biz

CEDOLA PER ANNUNCI

RITAGLIA, COMPILA E SPEDISCI AD IMPATTO

Nome: _____ Cognome: _____

Indirizzo: _____ Città: _____

RUBRICA MESSAGGIO: _____

TESTO DEL MESSAGGIO: _____

Telefono: _____ Firma: _____

LeggimiGratis offre un servizio gratuito per cui non riceve compensi sulle contrattazioni e declina ogni responsabilità per quanto attiene alla provenienza e veridicità delle inserzioni. Gli inserzionisti sono tenuti a garantire la regolarità e la assoluta veridicità di quanto pubblicato, con la specifica assunzione di responsabilità in ordine all'ottemperanza di tutte le prescrizioni di legge, compresa la legittima titolarità di tutti i requisiti quali: autorizzazioni, licenze, concessioni, ecc. La pubblicazione di annunci non conformi esclude ogni e qualsiasi responsabilità da parte di LeggimiGratis che all'uopo si riserva in ogni caso di informare la competente autorità, laddove venisse a conoscenza di eventuali elementi di irregolarità dolosamente o colposamente presenti negli annunci e non preventivamente comunicati.

PER I TUOI ANNUNCI SU

LeggimiGratis

Scrivici a:

IMPATTO

Piazza Cota, 25

80063 Piano di Sorrento (Na)

Tel. **0818788347**

Fax. **0815323799**

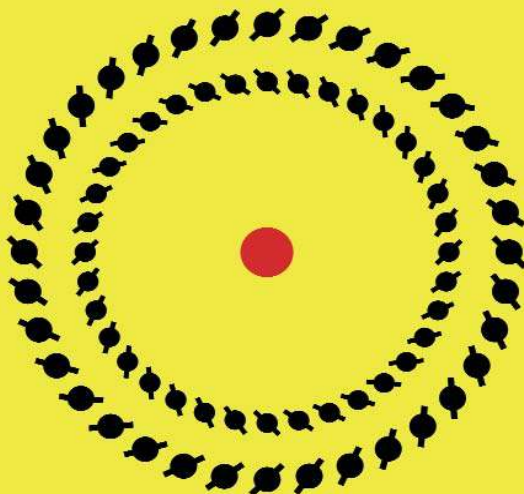
Annunci e FotoAnnunci:

annunci@leggimigratis.it

FISSA IL PALLINO ROSSO SOTTO

poi avvicinarti e allontanarti lentamente

**VEDRAI I CERCHI ESTERNI
CHE SI MUOVONO**



SOLUZIONE DEI GIOCHI

1) La risposta è 3 perché nel migliore dei casi si estrae nero-nero o bianco-bianco e quindi bastano 2 estrazioni, invece nel caso peggiore (bianco-nero-bianco/nero oppure nero-bianco-nero/bianco) ce ne vogliono 3.

2) Come facevano nel 4 a.C. a sapere che 4 anni dopo sarebbe nato Cristo?

3) Indichiamo con X il numero delle penne blu e con Y quello delle rosse. La prima informazione viene tradotta nell'equazione $X=3*Y$, mentre la seconda viene rappresentata dall'equazione $X=Y+18$. Mettendo a sistema le due equazioni si trova $X=27$ e $Y=9$.

Labirinto
per i più piccini



1	S	P	O	T	5	C	R	E	A	R	E	10	S
11	C	E	R	U	M	E	13	S	D	E	G	N	O
15	I	N	T	R	A	L	16	C	I	17	P	O	O
18	N	O	B	I	L	E	S	19	C	O	20	M	A
21	S	U	E	S	O	R	T	E	R	A	I		
24	I	T	E	R	26	F	A	E	N	T	I	N	A
28	O	R	A	T	A	30	V	I	E	T	A	I	
31	G	I	U	N	T	A	32	R	A	I	A		

La partecipazione a LeggimiGratis è assolutamente gratuita. Per motivi organizzativi, tutto il materiale ricevuto non verrà restituito ed entrerà a far parte dell'archivio della redazione. La scelta di pubblicare o meno il materiale inviatoci resta ad insindacabile giudizio dell'editore, il quale si riserva di pubblicarne solo una parte e/o di farlo in un numero della rivista a sua scelta o di non pubblicarlo affatto. L'editore si riserva comunque il diritto di impaginare il materiale nella maniera più consona alla struttura della rivista in modo da garantirne una corretta visualizzazione e presentazione.

APERTURE FESTIVE DELLE FARMACIE DI TURNO

PER IL GIORNO 20 GIUGNO

Località	Farmacia	Indirizzo	Telefono
Vico Equense	Cuomo	Via Roma, 18	0818015525
Meta	Maresca	C.so Italia, 51	0818786205
Piano	Irolla	Via S. Michele, 58	0818786145
S. Agnello	Leogrande	C.so Italia, 31-35	0818071137
Sorrento	Russo	Via d. Aranci, 179	0818772310
Massa	Termini	Piazza S. Croce, 4	0818081190

PER IL GIORNO 27 GIUGNO

Località	Farmacia	Indirizzo	Telefono
Vico Equense	Costabile	C.so Filangieri, 60	0818798041
Meta	Elifani	Via A. Cosenza, 2	0818786605
Piano	Castellano	C.so Italia, 88	0818786603
S. Agnello	Leogrande	C.so Italia, 31-35	0818071137
Sorrento	Alifani	C.so Italia, 131	0818781226
Massa	Dei Golfi	C.so S. Agata, 61	0818780083

PER IL GIORNO 4 LUGLIO

Località	Farmacia	Indirizzo	Telefono
Vico Equense	Cuomo	Via S. Salvatore, 2	0818015523
Meta	Elifani	Via A. Cosenza, 2	0818786605
Piano	Internazionale	C.so Italia, 191	0815321634
S. Agnello	Leogrande	C.so Italia, 31-35	0818071137
Sorrento	Farfalla	Via L. De Maio, 19	0818781349
Massa	Dei Golfi	C.so S. Agata, 61	0818780083

APERTURE DEI DISTRIBUTORI DI CARBURANTE NEI GIORNI FESTIVI

PER IL GIORNO 20 GIUGNO

Località	Compagnia	Indirizzo
Vico Equense	Q8	Piazza Ferrovia
Meta	ESSO	Corso Italia
Piano	TOTAL FINA	Via delle Rose
S. Agnello	IP	Corso Italia
Sorrento	ESSO	Corso Italia
Sorrento	TOTAL FINA	Via Capo
Massa	AGIP	Corso S. Agata

PER IL GIORNO 27 GIUGNO

Località	Compagnia	Indirizzo
Vico Equense	TOTAL FINA	Piazza Mercato
Meta	IP	Piazza S. M. del Lauro
Piano	IP	Piazza Cota
S. Agnello	ESSO	Via A. Balsamo
Sorrento	TOTAL FINA	Corso Italia
Massa	ESSO	Via Reola

PER IL GIORNO 4 LUGLIO

Località	Compagnia	Indirizzo
Vico Equense	ERG	Via R. Bosco
Meta	ESSO	C.so Italia
Piano	Q8	C.so Italia
S. Agnello	AGIP	C.so Italia
Sorrento	AGIP	C.so Italia
Massa	AGIP	C.so S. Agata

ORARI CIRCUMVESUVIANA

SORRENTO - NAPOLI

5.01 - 5.37 - **6.07** - 6.25 - 6.55 DD - 7.22 - **7.38***
 7.55* - 8.26 DD - **8.52** - 9.07* - 9.37* - 10.07
 10.37 - 11.07 - 11.37* - 12.07 - 12.37 - 13.07*
 13.25 - 13.56 DD - 14.22 - 14.55 - 15.26 DD
15.52 - 16.07 - 16.37 - 17.07 - 17.25 - 17.56 DD
 18.22 - 18.55 - 19.26 - 20.07 - 20.37 - 21.07
 21.37 - 22.25

NAPOLI - SORRENTO

5.09 - 5.39 - **6.09** - 6.40 - **6.44** - 7.09 - **7.39**
 8.11DD - 8.22 - 8.39 - 9.09 - 9.39 - 10.09
 10.39 - 11.09 - 11.39 - 12.09 - 12.39 - 13.09*
 13.41 DD - 14.09* - 14.39* - 15.11 DD - **15.22**
 15.39 - 16.09 - 16.39 - 17.09 - 17.41 DD - 18.09
 18.39 - 19.11 DD - 19.39 - 20.09 - 20.39 - 21.09
 21.39 - 22.09 - 22.42

IN ROSSO I FERIALE: Non si effettua la domenica e i giorni festivi - IN NERO I DIRETTI: Non ferma a Via dei Monaci e Via Viuli
 DD : DIRETTISSIMO: Ferma a Ercolano e Torre del Greco. - * Effettua fermata a Via Viuli

NUMERI UTILI

CARABINIERI

Pronto Intervento 112
 Piano 0815321919
 Sorrento 0818073111
 0818781010
 Vico Equense 0818016333

VIGILI URBANI

Sorrento 0818074433
 Vico Equense 0818016640

VIGILI DEL FUOCO

0818711222
 Incendi boschivi 115

POLIZIA

Pronto Intervento 113
 Sorrento 0818075311
 Pol. Stradale 0818075211

OSPEDALE

Sorrento 0815331111
 Vico Equense 0818729111
 Emergenze 118

MUNICIPIO

Sorrento 0815335111
 S. Agnello 0815332111
 P. di Sorrento 0815342332
 Vico Equense 0818019111
 Meta 0815321498
 Massa 0818789083

PORTO

Uff. Loc.Mar.mo
 0818073071
 Soccorso in mare 1530

FERROVIE

Circumves.na 800053939
 Viagg. Informati 1518

AEREOPORTO

848888777

GUARDIA MEDICA

ASL NA 5
 Notturna e festiva
 0815331248-9

la direzione non si assume alcuna responsabilità per eventuali variazioni di turno

4 Bit

**Vendita e
Assistenza
PC a Domicilio**

**VENDITA PC PAGAMENTI AD
INTERESSI ZERO IN 12 MESI**

DOPO LO STREPITOSO SUCCESSO,
CONTINUA FINO AL 15 LUGLIO IL

**RIVERSAGGIO
DA VHS A DVD**

**€ 5.00 AD ORA
(MINIMO 1 ORA)**

**I PREZZI QUI INDICATI
SONO VALIDI SOLO
PRESENTANDO QUESTA
RIVISTA**



MASTERIZZATORE DVD LG 99.00€

**OFFERTA
STAMPANTI!**



**HP Laserjet 1012
€ 199.00**



**STAMPANTE
OLIVETTI ARTJET 12
€ 38.00**



offerta

Case Atx-350 - M/B AsRock GE Pro-M2 + audio - CPU Intel Celeron 2.0 -

Masterizzatore DVD Lg 8x + e -R - Modem 56K - Monitor 17" CRT

Tastiera e Mouse - Sk Video integrata 64Mb - 256Mb pc 400

Prezzo **600 €** iva inclusa



**RICARICHIAMO
LA TUA
CARTUCCIA**

CORSO ITALIA, 317 - 80063 PIANO DI SORRENTO - TEL. 081 5342135

david

gelateria



SPECIALE
a Luglio e ad Agosto
dalle 17,00 alle 19,00
CONSEGNE A DOMICILIO
di torte gelato e gelato sfuso



gelateria david

Via Marziale, 19 Sorrento (NA) - Tel. 3385270658
nei pressi della stazione della Circumvesuviana

