www.leggimigratis.it

LeggimiGratis

Mensile - Anno 7 - N.6 - Luglio 2010

ENTRA NEL GRAN RISPARMIO

Casal

Supermercati dal 1974

Qualità, Cortesia e Risparmio
al servizio dei nostri clienti

SORRENTO
Via Dell'Accademia, 44 - tel. 0818073550
Via Fuorimura, 57 - tel. 0818072924

MOBILI
PER L'ARREDAMENTO
DI GARGIULO CLAUDIO

CUCINA
PANAMA
€ 2.990,00

CAMERETTA PER BAMBINI
dal 1 al 31 Luglio
COMPRESO NEL PREZZO DELLA CAMERETTA
UN FANTASTICO CELLULARE "SMART PHONE"
CON LETTORE MP3

DIVANI LETTO
con rete elettrosaldata a partire da
€ 600,00

OFFERTISSIMA
SU PARETE ATTREZZATA
CILIEGIO IN ESPOSIZIONE

OFFERTA MATERASSO
+ RETE ORTOPEDICO
+ 2 GUANCILI IN OMAGGIO
€ 235,00

SORRENTO - VIA DEGLI ARANCI, 122 - TEL. 081 877 2694 - FAX 081 532 4896
ESPOSIZIONE: VIA DEL MARE, 19 - TEL. 081 807 1764

vodafone

Passa a Vodafone.

Costo della portabilità 30 €
con 35 € di traffico incluso

E PER TE A SOLO 1 EURO IL TELEFONO LG KP100

Scegli uno dei piani Ricaricabili dell'offerta Vodafone e raddoppia tutte le tue ricariche fino a 1.000 euro! Per ogni ricarica te ne regaliamo un'altra da utlizzare come vuoi e senza limiti di tempo!

Vodafone

Via degli Aranci 29/L • SORRENTO • Tel. 081 8075880

vodafone

Luglio 2010

facebook

LEGGIMI GRATIS
CI TROVI SU FACEBOOK:
E TU?

PER LA TUA PUBBLICITA'
SUL LEGGIMI GRATIS:
380.3571772

06 NEWS DAL MONDO
10 SAI PERCHÈ?
14 COMUNICATI
20 ANNUNCI IMMOBILIARI
22 ALLARME ZANZARE TIGRE
56 BACHECA ANNUNCI
69 SMS DAI LETTORI
82 SVAGO
86 KIDS CORNER
92 NUMERI UTILI

ESPERTI
24 MEDICINA
26 QUESITI LEGALI

ENOGASTRONOMIA
28 ORATA AL SALE

GIARDINAGGIO
30 CURE ESTIVE PER "L'ANGOLO VERDE"

CINEMA
32 LUGLIO AL CINEMA

BELLEZZA
34 VA DI MODA LA TRECCIA

MODA
36 I LOVE JEANS

PERSONAGGI
38 PAOLO BONOLIS
42 SHAKIRA
46 ROBERT PATTINSON

CICLISMO
50 ANDARE IN BICI CAMBIA LA VITA

CALCIO
54 LA SPAGNA CAMPIONE DEL MONDO

SICUREZZA
56 INFORMAZIONI PER IL DIPORTISTA

TEST
90 TU € I SOLDI

LEGGIMI GRATIS
Periodico mensile
a diffusione gratuita
di annunci economici, cultura,
attualità e pubblicità.
Reg. Trib. Torre Annunziata n. 17
del 10/03/04
Giugno 2010
Anno 7 - Numero 6
REDAZIONE
Corso Italia, 317 - Piano di Sorrento
Tel. 081.009.3883 - Fax 081.193.19209
info@leggimigratis.it
www.leggimigratis.it
Editore: ERMINIO RICCIARDI
Direttore Responsabile: GIULIO FRISOLI
Consulente Tecnico: LUCA RICCIARDI
Pubblicità: GAETANO D'AMARO
DINO TAGLIENTE
Redattore: STEFANIA RICCIARDI
Progetto Grafico: MAGICA 2000 - Meta - 081.5341117
Tipografia: GSS

La partecipazione a LeggimiGratis è assolutamente volontaria e 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. 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 possano 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.

Bowling Sorrento e Ahum Pizzeria

APERTO TUTTI I GIORNI

Via S.Antonio, 8 - Sorrento (NA) - Tel. 333 8729628

NEWS DAL MONDO

NUTELLA BANDITA? COME PER LE SIGARETTE, INDICARE I RISCHI PER LA SALUTE

La Nutella rappresenta un rischio davvero molto grave per la nostra salute. Per questo il Parlamento dell'Unione Europea ha pensato bene di trattare la famosa crema al cioccolato e alle nocciole del nostro paese come le sigarette. Qualche tempo fa, sui pacchetti delle bionde è apparsa una scritta, che ci avvisava dei possibili rischi causati dall'assunzione di sigarette. Anche per la Nutella potrebbe avvenire la stessa cosa: presto potrebbero essere introdotti in tutti gli alimenti i profili nutrizionali e la crema tanto gustosa potrebbe ricevere un'etichetta poco gradita, quella di possibile causa di obesità.

L'allarme è stato lanciato da Francesco Paolo Fulci, il vicepresidente della Ferrero, che da tempo ci propone le sue dolcezze. Il Parlamento dell'Unione Europea ha dato il primo via libera all'introduzione dei profili nutrizionali. Secondo il gruppo Ferrero, questa decisione potrebbe "mettere fuori legge la Nutella e la stragrande maggioranza dei prodotti dolciari". Renate Sommer, eurodeputata tedesca, aveva chiesto di eliminare i profili nutrizionali, con i quali l'Europa vuole dare maggiori informazioni ai consumatori. In particolare, queste informazioni riguardato i messaggi promozionali che passano su ogni prodotto: "La nostra grande preoccupazione per la Nutella, come per la stragrande maggioranza dei prodotti dolciari è che oggi ci dicono di non fare messaggi promozionali, ma domani - e ci sono già alcune organizzazione di consumatori che spingono in questo senso - ci faranno scrivere come sulle sigarette: Attenti è pericolosa, favorisce l'obesità, o magari ci metteranno delle tasse fortissime come hanno previsto di fare in Romania". Insomma, tempi duri per l'industria dolciaria del nostro paese, che ora dovrà aspettare per vedere cosa decideranno i parlamentari dell'Unione Europea.

MATURITÀ 2010: LA FELPA BIGLIETTINO DI SCUOLAZOO

Per la Maturità 2010 Scuolazoo pensa alla felpa bigliettino, un modo per permettere a tutti gli studenti italiani, impegnati negli esami dell'ultimo anno, di avere con sè un valido aiuto, nel caso in cui durante le prove scritte non riescano a trovare la risposta ai loro problemi. Da tempo Scuolazoo ci propone le sue idee, pensate per gli studenti che cercano dei validi strumenti per copiare, senza rischiare di essere scovati dai professori. Il 2010 è l'anno della felpa bigliettino: Scuolazoo una ne fa, cento ne pensa!

Il 2007 è stato l'anno della maglietta bigliettino, seguita nel 2008 dalla penna bigliettino. Nel 2009 ecco comparire l'orologio bigliettino e per quest'anno, tutti agli esami di Maturità 2010 con la felpa bigliettino di Scuolazoo.

Il portale che si rivolge a tutti gli studenti italiani propone questo capo di abbigliamento davvero speciale, perchè al posto delle cuciture della tasca frontale troviamo delle calamite invisibili, con una busta trasparente dove potrete inserire il vostro bigliettino.

Beccarvi sarà praticamente impossibile, perché potrete nascondere il vostro bigliettino velocemente, senza che nessuno se ne accorga. Difficilmente un docente verrà a perquisire un capo di abbigliamento che indossate… Speriamo solo che non faccia troppo caldo, altrimenti la felpa potrebbe causarvi una sudata pazzesca!

AUTOMERCATO 2000

Piano di Sorrento - Vico Equense
081534118 0818790555

Fiat panda km 0

BMW 120d
cambio automatico

Alfa Romeo 159

Lancia Phedra anno 2009

Audi A3 sb 2.0tdi 140cv

Golf VI serie KM 0

e altro ancora...

Anziana lasciata a terra dall'aereo: "Puzza troppo"

Gli altri passeggeri si sono lamentati perché non riuscivano a sopportarne il cattivo odore e così è iniziata una disavventura per un'anziana passeggera tedesca che stava per rientrare in aereo in Germania dalla Sicilia. Al momento di ripartire dallo scalo di Catania, secondo quanto ha scritto il quotidiano La Sicilia, il comandante del volo Air Berlin diretto ad Hannover avrebbe preso questa drastica decisione spinto dalle proteste del resto del velivolo.
Quello che potrebbe sembrare solo un aneddoto un po' bizzarro è purtroppo un episodio dovuto alle condizioni di salute della donna, la quale, secondo fonti della Sac (la società di gestione dell'aeroporto etneo) citate dal quotidiano siciliano, è stata presa in cura dalla Croce rossa. In seguito a controlli medici le sono state trovate delle piaghe e un piede molto gonfio ed è stata dunque trasportata in ospedale. Nulla di strano che in tale stato precario l'odore fosse poco sopportabile al punto da rendere molto difficile la convivenza forzata durante le due ore di volo.

MONDIALI DI SUDAFRICA 2010: I NOMI DEI BAMBINI NATI DURANTE I CAMPIONATI

I bambini che nascono durante questi Mondiali di Calcio 2010 come verranno chiamati? In occasioni importanti e di spicco come dei Campionati del mondo di calcio o delle Olimpiadi, capita che i poveri neonati, che hanno la sfortuna di nascere nel periodo che interessa la manifestazione sportiva, portino dei nomi che ricordano proprio l'evento. Anche in occasione dei Mondiali di Calcio 2010, alcuni genitori hanno deciso di dare ai loro figli dei nomi che ricordino i campionati del mondo che si sono disputati in SudAfrica. Nomi assolutamente strani e particolari.
Il SudAfrica sta vivendo questi Mondiali di Calcio con grande entusiasmo: per il paese africano si tratta di un'occasione davvero unica, per dimostrare al mondo intero di che pasta sono fatti. Anche quando si tratta di dare i nomi ai bambini appena arrivati.
La fantasia non manca certo loro.

Una bambina nata a Johannesburg e' stata chiamata FIFA dai genitori (scritto proprio cosi', con tutte le lettere maiuiscole), mentre un'altra coppia di Bloemfontein ha optato, per il suo maschietto nato proprio in questi giorni, per il nome di Ke Nako, uno slogan del Mondiale di Calcio 2010 che significa "E' tempo".
Un'altra coppia di Bloemfontein, che ha visto nascere i suoi gemelli durante il match inaugurale dei campionati, ha deciso di chiamare i due maschietti Bafana e Mexico: "Sapevamo da dicembre che avremmo avuto due gemelli ma il fatto di nascere durante quella partita è stata una bella sorpresa. Li ho chiamati così come simbolo per ricordare a lungo quella gara".

COINCIDENZE SUL MATRIMONIO: QUANDO SI DICE DESTINATI AD INCONTRARSI

Protagonisti di questa storia sono Alex e Donna, in procinto di sposarsi. Lui dello stato del Canada, lei della California. Qualche giorno prima del matrimonio Alex sfoglia dei vecchi album di foto della fidanzata, e nota una cosa strana ma anche familiare: il volto del papà di lui, sullo sfondo di una foto scattata oltre 20 anni prima. Che c'è di strano? La foto è stata scattata a Disney World, in Florida, quando ancora i due futuri sposi non solo non si conoscevano ma erano bambini e abitavano a migliaia e migliaia km di distanza. Quel giorno erano lì tutti e due, a migliaia di km dalle rispettive case, per una vacanza nella celebre città dei divertimenti. Nella foto si vede Donna, a 5 anni, in posa in primo piano, e sullo sfondo il futuro (e allora sconosciuto) suocero che porta a spasso nel passeggino proprio Alex. I due si conosceranno molti anni dopo, ma quel giorno, entrambi piccoli e lontani da casa, le vite si erano già incrociate! Quando si dice il destino… Ecco la foto con i protagonisti.

Pizzeria - Rosticceria
Gastronomia

BRACCIO DI FERRO

Specialità: Pizza alla Messicana
Pizza a Pranzo tutti i giorni

Consegne a Domicilio

Via Ripa di Cassano, 8/10
Piano di Sorrento (Na) - Tel. 081.878.6503

Sai Perché?

PERCHÉ SI DICE ACQUA IN BOCCA?

Il lessicografo Giacchi dà questa spiegazione. Si narra che una femminuccia, molto dedita alla maldicenza, ma anche devotissima, pregasse il suo confessore di darle un rimedio contro quel peccato. Il confessore insinuava conforti e preghiere, ma inutilmente. Un bel giorno diede alla donna una boccetta d'acqua del pozzo raccomandandole di tenerla sempre con sé e quando sentiva la voglia di 'sparlare' ne mettesse alcune gocce in bocca e ve le tenesse ben chiuse finché non fosse passata la tentazione. La donna così fece, e negli atti ripetuti trovò tanto vantaggio, che alla fine si liberò dal vizio dominante, e come fosse femmina di poco levatura tenne poi quell'acqua per miracolosa.

PERCHÉ SI DICE È "UN TIRAPIEDI"?

Si dice in modo spregiativo di chi segue ottusamente e aiuta senza mai discutere qualcuno in un'attività. Il "tirapiedi" era l'aiutante del boia, che aveva il compito di tirare per i piedi l'impiccato per affrettare la morte. Modi di dire simili, ma più eleganti: «È il braccio destro»; «È la lancia spezzata di qualcuno», cioè il difensore. Le "lance spezzate" un tempo erano i reduci di guerra che erano impiegati come guardia personale di un signore.

PERCHÉ SI ESPONE UN FIOCCO ROSA O AZZURRO QUANDO NASCE UN BAMBINO?

Il fiocco è un antichissimo simbolo di vitalità e di omaggio alle divinità, presente nelle culture indoeuropea e cinese. Il colore azzurro, essendo lo stesso del cielo, serviva a proteggere il neonato dalle forze del male. Le bambine invece, ritenute anticamente non abbastanza importanti per essere protette, erano salutate con il rosa, che ricorda il sangue mestruale e quindi la femminilità. Azzurro e rosa, essendo colori tenui, erano considerati più adatti ai bambini rispetto a blu e rosso.

CELENTANO AUTO

RENAULT

NISSAN

Via Capo, 10 - 80067 Sorrento (Na) - Tel. 081.8072592

LE OFFERTE DEL MESE

FIAT 500
1,3 Multijet - Mod. Sport
Col. Bianca

RENAULT TWINGO
1.2 Benzina Col. Bianco

SMART PASSION
Diesel - Col. Grigio scuro
Disp. anche Benzina - Col. Bianco

TOYOTA YARIS
1.4 Diesel - Full Optional
Col. Grigio Chiaro

NISSAN MICRA
1.5 Diesel - Col. Grigio scuro

RENAULT CLIO LE IENE
1.5 dci Diesel - Full Optional
Colore Nero

CITROEN C2
1.4 HDI VTR - Full Optional
Col. Grigia - Automatica

FIAT PANDA
1.2 Benzina - Mod. Dinamic
Col. Blu

FIAT PUNTO
1.3 Multijet - Col. Grigio

VASTA DISPONIBILITA' DI USATO GARANTITO

Finanziamenti a tasso agevolato personalizzati anche senza anticipo

FINANZIAMENTI COMPASS
GRUPPO BANCARIO MEDIOBANCA

PERCHÉ IL CINEMA È DEFINITO "LA SETTIMA ARTE"?

La cinematografia è definita "la settima arte" semplicemente perché è l'ultima arrivata come forma di spettacolo e di arte, appunto. Prima della tecnica inventata nel 1895 dai fratelli Lumière, francesi, le arti erano sei: musica, poesia, architettura, scultura, pittura e danza. Arti molto antiche, le cui origini si perdono nella notte dei tempi.

PERCHÉ AD ALCUNI SERPENTI SUONA LA CODA?

Il serpente a sonagli è temuto da tutti, anche da quegli animali che potrebbero avere il sopravvento su di lui. La natura, infatti, lo ha dotato di un organo particolare che gli consente di spaventare anche gli avversari più forti. Quando avverte la presenza di nemici riesce a terrorizzarli agitando il "sonaglio" che ha all'estremità della coda. Questo sonaglio è formato da una serie di anelli cornei che, urtandosi tra di loro, producono un suono piuttosto intenso.

PERCHÉ I LUPI CAMMINANO IN FILA INDIANA?

La caccia, soprattutto nella stagione fredda, può essere un lavoro molto duro, che talvolta costringe i lupi a camminare per decine e decine di chilometri. D'inverno, quando affondano nella neve, per risparmiare energie preziose, i lupi camminano in fila indiana e quelli che seguono ricalcano esattamente le tracce del primo, alternandosi poi alla guida.

Corso Italia, 38 - Sorrento

PUNTA CAMPANELLA Area Marina Protetta

Ufficio Relazioni Esterne
Tel. 0818089877
Fax. 0818789663
Email: info@puntacampanella.org
http://www.puntacampanella.org

COMUNICATO STAMPA

Punta Campanella promuove "Equilibri naturali"

progetto per avvicinare i bambini alla natura

Venerdì 25 alle ore 10.30 presso l'Aula Magna della Università Parthenope di Napoli - Centro Direzionale Isola C4, il Parco Marino ha presentato il progetto in collaborazione con il Parco Urbano della Valle dell'Irno ed il patrocinio dell'Università degli Studi di Napoli "Parthenope"

Ricoprire la natura e vivere i parchi naturali per combattere l'obesità infantile e alcune tra le problematiche più diffuse tra i bambini. Il Parco Marino di Punta Campanella, in collaborazione con il Parco Urbano della Valle dell'Irno ed il patrocinio dell'Università degli Studi di Napoli "Parthenope" presenta il progetto "Equilibri Naturali". L'iniziativa si è svolto venerdì 25 giugno alle 10,30 presso l'Aula Magna dell'Università Parthenope di Napoli, Centro Direzionale Isola C4.

Sono intervenuti, Giovanni Romano, Assessore all'Ambiente della Regione Campania, Giovanni Fulvio Russo, Presidente del Corso di Laurea in Scienze Ambientali – Università Parthenope, Maurilio Cipparone, Responsabile nazionale del progetto, Carmine Citro, Presidente Parco Urbano della Valle dell'Irno, Claudio Gubitosi, Fondatore ed Amministratore delegato del Giffoni film Festival, Davide Gargiulo Presidente Area Marina Protetta "Punta Campanella".

All'incontro sono stati invitati tutti i Parchi e le Aree protette della Regione.

Il progetto "Equilibri Naturali" si inserisce in un panorama internazionale che vede il proliferare di iniziative, progetti e campagne di comunicazione e sensibilizzazione per riavvicinare i bambini alla natura e volti a contrastare il dilagare di fenomeni preoccupanti che minano la salute psico-fisica delle giovani generazioni. I pediatri di tutto il mondo sono concordi nell'affermare che, per la prima volta da 100 anni a questa parte, le nuove generazioni avranno un'aspettativa di vita inferiore a quella dei loro genitori.

L'obesità infantile (di cui l'Italia detiene il triste primato in Europa) è una delle cause principali di questa preoccupante prospettiva mentre altrettanto preoccupante è l'aumento dei casi di iperattività nei bambini in età scolare, che psicologi ed esperti in scienze della formazione riconducono alla sovraesposizione ai videogiochi, alla televisione e al computer.

L'obiettivo del progetto, dunque, mettendo in rete i vari Parchi, è quello di estendere sull'intero territorio nazionale, buone pratiche di sensibilizzazione nei confronti dei genitori e dei bambini per spingere questi ultimi a vivere maggiormente la natura per un miglioramento generale delle condizioni psico fisiche in età infantile.

Le aree marine protette della Campania a confronto

L'Area Marina Protetta di Punta Campanella, nell'ambito della kermesse **"La Festa del Mare"** che si è svolta dal 15 al 18 luglio a Sant'Agnello, ha organizzato un convegno tra le aree marine protette della Campania, per discutere di progetti, iniziative e problematiche dei parchi marini. L'incontro si è svolto **venerdì 16 luglio alle 18,30** presso l'Hotel Mediterraneo. Hanno partecipato rappresentanti delle Aree Marina Protetta di Baia e Gaiola, del Regno di Nettuno, della Costa degli Infreschi e della Masseta. Si è discusso degli aspetti naturali, con la partecipazione del professore Giovanni Fulvio Russo dell'Università Parthenope di Napoli, e di aspetti gestionali, con gli interventi dei responsabili dei Parchi, tra cui Antonino Miccio e Davide Gargiulo, direttore e presidente dell'AMP di Punta Campanella. Spazio poi ad una tavola rotonda, cui hanno partecipato, oltre ai parchi marini, anche il comandante della Capitaneria di Porto di Castellammare di Stabia, Demetrio Raffa, e Arturo De Alteris, professore dell'Università Parthenope. Ha moderato il dibattito Luisa Del Sorbo, direttore editoriale della Rivista di settore "30 Nodi".

SANDALI Siniscalchi

Produzione propria di sandali su misura in poco tempo e di vari colori e pelli.

Nel cuore di Sorrento

Corso Italia, 203 - Tel. 081 878 30 65
Via S. Cesaro, 83 - Tel. 081 877 15 15
Sorrento (Na)
web.tiscali.it/zero81/

BLUMARE
VIAGGI

SARDEGNA - CALAGONONE
Palmasera Village dal **26 Agosto** al **02 Settembre**
Euro 690,00 per persona
La quota comprende: Nave da Civitavecchia - Auto - Pensione completa e tessera club

PUGLIA - PUGNOCHIUSO
Hotel degli Ulivi dal **21** al **28 Agosto**
Euro 625,00 per persona - Pensione completa

CALABRIA
Villaggio Sangineto dal **21** al **28 Agosto**
Euro 430,00 per persona - Pensione Completa

SHARM EL SHEIK
Villaggio Reef Oasis Beach Resort
Volo Da Napoli il 28/08/2010
Euro 780,00 per persona in All Inclusive

MAIORCA
I Club Font De Sa Cala
Partenza da Napoli dal **29/08/2010** al **05/09/2010**
Euro 760,00 Pensione completa

MSC MAGNIFICA
Partenza da Bari il **19/09/2010**
CABINA INTERNA CAT. 3 **Euro 630,00**
CABINA ESTERNA CAT. 5 **Euro 827,00**
CABINA ESTERNA CON BALCONE
CAT. 11 **Euro 947,00**

LE QUOTE SONO PER PERSONA
ESCLUSE LE TASSE E SUPPLEMENTI

Per informazioni e prenotazioni rivolgersi a: **BLUMARE VIAGGI**
Via San Michele, 13 - 80063 Piano di Sorrento
TEL. 081 5321383 - FAX 081 5322052 - E-MAIL: info@blumareviaggi.it

Giochi all'aria aperta: un diritto per i nostri bambini

Ma chi l'ha detto che i bambini di oggi si divertono solo se hanno un computer tra le mani? In una società dove tutto sta diventando tecnologico purtroppo la maggior parte dei bambini considera il computer l'amico con cui trascorre il tempo. Sono molti quelli che trascorrerebbero ore interminabili davanti al monitor. Questo nuovo compagno di giochi però, senza la guida dell'adulto, può portare a dipendenza ed isolamento. Per alcuni il profondo interesse per la tecnologia porta in una condizione in cui la realtà virtuale sostituisce il mondo reale. Il computer, però, non è un surrogato dei giochi tradizionali, come le costruzioni, le matite e i fogli di carta o di altre fondamentali esperienze dell'infanzia: il contatto con il mondo reale, la natura, le persone, i coetanei. Il computer deve essere considerato, invece, uno dei tanti strumenti per l'apprendimento e il gioco. Giocare significa mettere in gioco le proprie capacità, permette di vivere nelle varie fasce d'età, dai bambini agli adolescenti, (ma anche gli adulti e gli anziani) inoltre, permette di maturare esperienze differenti e aiuta nel risolvere problemi in modo autonomo. Il gioco, un potente strumento formativo per l'infanzia racchiude in sé la capacità di combinare ed elaborare in modo differente i dati e le informazioni che si possiedono o che devono essere acquisite. Con il gioco è possibile cambiare il proprio punto di vista, crescendo e valutando le proprie esperienze vissute, si pensi allo sport per i ragazzi e adolescenti. Nell'attività ludica i giocatori mostrano la propria personalità e caratteristiche, i propri sentimenti e pensieri.

C'è tutto un mondo intorno da scoprire

Fare in modo che i propri figli trascorrano del tempo fuori casa, vuol dire aiutarli a mettersi alla prova e a conoscere il mondo che li circonda. Per esempio, giocando all'aperto i bambini imparano a coordinare i movimenti, scoprono attitudini, talenti e passioni e possono così capire quali sono le attività e gli sport più adatti a loro. Il fatto di stare fuori, poi, oltre a migliorare il senso dell'orientamento e a dare la concreta sensazione dello spazio, permette di cogliere le mille trasformazioni che il trascorrere del tempo comporta. I bambini imparano infatti a notare l'allungarsi e l'accorciarsi delle giornate, i cambiamenti del clima, come lo spostamento delle nuvole per opera del vento che trasforma una giornata piovosa in una di sole.
Giocare fuori casa è anche un modo di aprirsi al mondo, perché permette di incontrare altri bambini e aiuta a socializzare al di fuori di ambienti "protetti" come la famiglia o la scuola; è un ottimo modo per imparare a rispettare gli spazi e i tempi degli altri e per vivere un'ampia gamma di sentimenti che difficilmente un gioco al computer è in grado di

sviluppare.
Infine stare a contatto con l'ambiente è un'opportunità meravigliosa per capire quanto sia un bene comune e una risorsa preziosa per la nostra vita. Rendersi conto che buttare carte o contenitori vuoti per terra rende sgradevole la permanenza in uno spazio che, in fondo, appartiene a tutti oppure cogliere la piacevolezza dell'aria non intossicata dai gas di scarico delle macchine, aiuta a crescere con una mentalità ecologica.
Ricordate quando, da bambini, vi divertivate a giocare all'aria aperta con gli amici? I giochi, "nascondino", "un due tre stella", "il fazzoletto" "la campana" e per non parlare della "palla avvelenata", erano tutte attività in cui veniva coinvolta l'intera persona.
E allora perché non insegnare ai nostri figli quanta gioia si prova nel praticare queste attività fisiche all'aria aperta?
Questo è lo scopo dell'iniziativa **"Shopping d'estate"** organizzata dall'associazione **A.S.C.O.M. di Piano di Sorrento** e l'associazione turistica **PRO LOCO città Piano di Sorrento** con il **patrocinio del Comune di Piano di Sorrento**, che promuove 2 serate dedicate allo shopping in cui i bambini e i ragazzi della Penisola si daranno appuntamento nelle piazze carottesi per riprendere i valori dei giochi tradizionali di una volta, dando vita al "**Palio dell'amicizia**", al quale si potrà partecipare divisi per squadre, mentre i genitori si potranno dedicare con tutta tranquillità agli acquisti sotto le stelle. A questa manifestazione è abbinato **un concorso con ricchi premi in palio** per quanti avranno effettuato acquisti solo nei punti vendita aderenti ASCOM (farà fede lo scontrino fiscale) nelle serate in programma. Ad allietare il tutto sarà offerta un'animazione per i più piccini, spettacoli d'intrattenimento musicale lungo le strade interessate che per l'occasione verranno chiuse al traffico, stand gastronomici e di prodotti tipici nostrani e spettacolo pirotecnico offerto dal direttivo A.S.C.O.M. nella **serata finale di Martedì 10 Agosto** che si concluderà con la premiazione da parte del Sindaco e delle autorità comunali per le squadre partecipanti al "Palio dell'amicizia" e l'estrazione dei premi offerti dagli sponsor.
Il programma dettagliato di tutte le attività previste sarà disponibile presso i punti vendita aderenti ASCOM.
Ritira la tua brochure!

16° SAGRA DEL RIAVULILLO

Arola di Vico Equense - 30/31 luglio 1 agosto

Anche quest'anno il "RIAVULILLO" ritorna sui carboni ardenti nelle sere del 30-31 luglio e 1 agosto per infiammare i palati ed i cuori degli estimatori, dei curiosi e degli innamorati delle tradizioni popolari, di un paesaggio incontaminato e di un'arte sapientamente custodita e tramandata, per rivivere odori, colori, sapori e saperi di un tempo lontano.

La prima Sagra fu inaugurata ad Arola di Vico Equense nel 1990 è da allora per ben 15 edizioni ha avuto sempre un grande successo di affluenza, ed anche quest'anno, la 16° edizione, non sarà certo da meno.

Per tutti coloro che amano le tradizioni culinarie non si fanno perdere questa Sagra che è tra le più rinomata di tutta la penisola sorrentina.

Allietata da musiche e spettacoli, la parte del leone la fa comunque sempre il Riavulillo, che servito assoluto oppure imbottito nel panino con contorni varie e genuini ed accompagnato dal vino locale fa la gioia di ogni buongustai.

Da non perdere assolutamente è il Provolone del Monaco, servito col miele locale che ne esalta il suo sapore.

Inoltre per finire di degustare le bontà locali, la Sagra offre la possibilità di assagiare un vasta scelta di dolci tradizionali della Antica Pasticceria Buonocore e il Limoncello di Gioia Luisa.

Il Riavulillo (diavoletto) è un piccolo cacicocavallo di pasta filata, lavorato a mano e farcito con olive nere, olio di olive e peperoncino tritato, sottoposto ad un trattamento di affumicatura.
La felice unione del peperoncino piccante, delle olive e del formaggio esaltano il palato e inducono a continui peccati di gola, specie se innafiati da un buon bicchiere di vino.
Il Riavulillo, che costituisce sia un gustoso antipasto che un ottimo secondo piatto, va servito caldo e filante, alla brace, al forno o al cartoccio.
Nel comune di Vico Equense oltre al classico Riavulillo, se ne producono anche originali varianti di Riavulilli, meno piccanti ma sempre "divini", con farcitura al prosciutto, al pomodoro fresco e basilico, alle olive bianche o coi funghi.
Arola
Questo tipico prodotto della terra sorrentina viene prodotto per la maggior parte nella zona collinare di Vico Equense, e sopratutto nella frazione di Arola nota per la sua produzione casearia, dove al riavulillo è dedicata una rinomata sagra estiva.
Ad Arola, inoltre, opera per la valorizzazione e la tutela del Riavulillo l'Associazione "Gli amici del Riavulillo".

Scegli la montatura che vuoi, adesso costa la metà!

-50% Sulla montatura per l'acquisto di un occhiale completo di lenti da vista

salmoiraghi & viganò

Sorrento - Corso Italia 246/D

tel. 081/8071794

Iniziativa valida su prodotti selezionati e fino a esaurimento scorte. Non cumulabile con altri sconti o promozioni in atto.

CASTELLANO Immobiliare

ASSOCIATO FIAIP FEDERAZIONE ITALIANA AGENTI IMMOBILIARI PROFESSIONALI

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

MASSA L. S.AGATA, prossimità centro, tranquilla, soleggiata, panoramica casetta bifamiliare, mq 160, giardino carrabile mq 700. RIF. V 608

SORRENTO, collina, villa indipendente, tranquilla, nel verde, panoramica: ampio salone, 4 camere, cucina-tinello, 3 bagni, ampio e curato giardino con piscina, comodo accesso. RIF. V 623

POSITANO, d'epoca, rinnovato, tranquillo, luminoso, panoramico, nel verde: ingresso, ampio soggiorno, camera matrimoniale, bagno, cameretta con bagno, cucinotto, tinello, terrazza a livello. RIF. A 249

PIANO DI S. località Mortora, moderno, tranquillo, panoramico: soggiorno, 3 camere, cucina abitabile, doppi servizi, balconata, ampio box auto. Buone condizioni. RIF. A 264

S.AGNELLO, collina, semindipendente, grazioso, in ristrutturazione: soggiorno con A.K. , 2 camere, terrazze, giardino, parcheggio. RIF. A 348

S. AGNELLO, centrale, tranquillo, 2 camere, cucina, bagno, ripostiglio, balcone. Buone condizioni. RIF. A 330

MASSA L. collina, casa d'epoca, soleggiata, panoramica, rinnovata: soggiorno, sala pranzo, 3 camere, cucinotto, 3 bagni, studio, taverna con terrazzo coperto, grazioso giardino attrezzato con parcheggio privato. RIF. V 613

MASSA L. lato mare, moderna villa panoramicissima bilivelli, 140 mq, completamente ristrutturata: soggiorno, sala-pranzo, 3 camere, cucinotto, doppi servizi, terrazzi, giardino. RIF. V 600

VICO EQUENSE, a pochi minuti dal centro, moderno, signorile, panoramico: soggiorno, salotto, camera matrimoniale, camera, ripostiglio, spogliatoio, bagno, grande terrazza a livello mq 50 panoramica vista mare, posto auto. RIF. A 257

S. AGNELLO, prossimità centro, moderno, signorile, tranquillo: soggiorno, 2 camere, cucina, doppi servizi, grandi terrazze e giardino a livello, cantinola, posto auto. RIF. A 378

MASSA L. lato mare, moderna, signorile, panoramicissima villa plurilivelli, vari appartamenti, ascensore, ampie terrazze, giardino, box e parcheggio privato. RIF. V 611

PIANO DI S. prossimità centro, mansarda: 3 camere, accessori. Buone condizioni. RIF. A 273

MASSA L. a pochi mt dal mare, graziosa villetta vista Capri: soggiorno, camera, cucinotto, bagno, terrazzini vista mare, solarium con pergolato, camera indipendente con bagno, box auto. RIF. V 622

LOCALI COMMERCIALI E CESSIONI

S.AGNELLO, centralissimo, commerciale, cedesi negozio abbigliamento ed accessori mq 35 + ammezzato. RIF. Z 853

SORRENTO E PENISOLA, cedesi varie tipologie di attività, in ottime posizioni commerciali.

COMPRAVENDITA - LOCAZIONI - CESSIONI - MUTUI - CONSULENZA - VALUTAZIONI

Il Melograno SERVIZI IMMOBILIARI

IL MELOGRANO di Davide Gargiulo - Iscrizione Ruolo CC.I.AA. di Napoli al n.2674
COMPRAVENDITE - LOCAZIONI - RISTRUTTURAZIONI - CONSULENZE TECNICO LEGALI - MUTUI
Sede legale: Via Campo di Termini n.6 - TEL./FAX 0818082220 - 80061 Massa Lubrense (NA) Loc. Termini
Uffici amministrativi: Corso Sant'Agata n.61/N - TEL. 0818780925 - FAX 0818085154
80061 Massa Lubrense (NA) Loc. Sant'Agata sui due Golfi
E-mail: daga73@libero.it - Sito Internet: www.sorrentohouse.info - Cell.+393336616264

VENDITE

Massa Lubrense a pochi minuti dal centro, vendesi soluzione indipendente, disposta su due livelli con garage e terrazzo vista mare, da rinnovare.
€ 650.000,00

Massa Lubrense Località Termini - zona centrale - Graziosa soluzione semi indipendente composta da: soggiorno, cucinotto, camera e bagno, piccolo spazio esterno, completamente ristrutturata.
€ 220.000,00 trattabili

Massa Lubrense - Località S.Agata sui due Golfi - Graziosa soluzione in parco elegante di circa mq. 50 composto da: soggiorno con angolo cottura, camera da letto, bagno, terrazzo a livello e posto auto.

Massa Lubrense - Marciano - Villino indipendente su due livelli di circa mq. 110 completamente da ristrutturare con annesso giardino di circa mq. 3500, accesso carrabile e posti auto. Panoramicissima.

Massa Lubrense - S.Agata sui due Golfi - Soluzione semindipendente di circa mq. 80 con annesso piccolo giardino e vecchia cantina – Da ristrutturare -
€ 330.000,00 trattabili

Massa Lubrense, a pochi minuti dal centro, in piccolo palazzotto, soluzione composta da appartamento abitabile al primo piano di circa mq. 80 appartamento al piano terra da ristrutturare (lavori già autorizzati), con piccola corte
€ 550.000,00.

Massa Lubrense - Marciano - Rudere di circa mq. 70 con annesso giardino.

Massa Lubrense - Località Termini - Grazioso appartamento composto da: ampio soggiorno, cucinotto, 2 camere da letto, 2 bagni, terrazzo a livello, termoautonoma, completamente ristrutturata.**€ 395.000,00 trattabili**

Massa Lubrense - Torca - Soluzione semindipendente su due livelli di circa mq. 100 con giardino e cortile. Buone condizioni

Massa Lubrense - Torca - Porzione di fabbricato su due livelli di circa mq. 60 completamente ristrutturato **€ 290.000,00 trattabili**

LOCAZIONI

Massa Lubrense a pochi minuti dal centro fittasi appartamento in piccolo palazzotto, primo piano senza ascensore, ingresso, tre camere, bagno, cucina abitabile, non arredato. **€ 600,00 mensili.**

Massa Lubrense - centro - Appartamentino composto da: ingresso, cucina, camera da letto e bagno. Termoautonomo,ristrutturato
€ 500,00 mensili (anche uso ufficio)

Massa Lubrense - S.Agata sui due Golfi -Appartamentino composto da: cucinotto,soggiorno,camera da letto e bagno con annesso piccolo giardino **€ 550,00 mensili** - contratto regolare -

Massa Lubrense - S.Agata sui due Golfi - Appartamento al quarto piano con ascensore composto da: ampio soggiorno, cucinotto, bagno, camera da letto e ampie balconate.
€ 500,00 mensili

Massa Lubrense - S.Agata sui due Golfi - Appartamentino al secondo piano composto da: soggiorno con angolo cottura, camera da letto e bagno –contratto transitorio-

Massa Lubrense - Termini - Locale commerciale fronte strada di circa mq.70 ristrutturato.

Massa Lubrense - Termini - Appartamento composto da: soggiorno con angolo cottura, 2 camere da letto e bagno. Spazio esterno e posto auto **€ 500,00** mensili contratto regolare

Massa Lubrense - Termini - Soluzione indipendente composta da: soggiorno con angolo cottura, 3 camere, 2 bagni, stireria, lavanderia e cantina **€ 600,00 mensili** contratto regolare.

Massa Lubrense (tra Termini e Nerano) locale ristorante con ampia sala interna, ampio spazio esterno e ampio parcheggio.

DISPONIAMO DI NUMEROSE SOLUZIONI PER LOCAZIONI PER FINALITA' TURISTICHE.

PEGI
IMMOBILIARE
di Perrino Giusy

Compravendita Immobili
Locazioni Abitative e Commerciali
Cessioni di Aziende - Casa Vacanza

FIAIP
FEDERAZIONE ITALIANA AGENTI IMMOBILIARI PROFESSIONALI

VENDITE

Vico Equense
Palazzina costituita da due unità abitative e terrazzo panoramico.

Piano di Sorrento
Piazzale con zona coperta accesso carrabile ampio.

Piano di Sorrento
Appartamento composto da due camere salone e terrazzino.

Piano di Sorrento
Appartamento da ristrutturare: ultimo piano servito da ascensore.

Piano di Sorrento
Appartamento a piano rialzato, due camere con soppalchi e servizi.

Piano di Sorrento
Terreno ampia metratura.

Piano di Sorrento
Locale deposito

Piano di Sorrento
Ampio negozio fronte strada, una vetrina.

Massa Lubrense Torca
Palazzina ristrutturata, 2 unità catastali, giardino pianeggiante, area posti auto.

Massa Lubrense Torca
Mini appartamento in parco, doppio ingresso e posto auto.

Massa Lubrense Collinare
Terreno 1200 mq. accesso carrabile.

Massa Lubrense
Casa colonica da ristrutturare con terreno di 1000 mq. vista mare.

Massa Lubrense
Negozio piccola metratura.

Locazioni

Massa Lubrense
Appartamento ristrutturato, 2 camere, cucinotto, bagno, cameretta, termoautonomo. Ottime rifiniture.

Sorrento
Appartamento in villa.

Sant'Agnello
Monolocale con angolo cottura e bagno, arredato.

Massa Lubrense
Monolocale con soppalco, arredato – simpatico e funzionale-

Massa Lubrense
Monolocale con soppalco in zona centrale.

Locazioni commerciali

Sorrento ceditura
Bar pasticceria con saletta

Piano di Sorrento
Negozio piccola metratura in zona centrale.

Sant'Agnello
Ampio locale fronte strada con soppalco (uso ufficio).

Massa Lubrense
Locale 100 mq.

Locazione Deposito

Sant'Agnello
Locale 120 mq + esterni

Fitto d'azienda

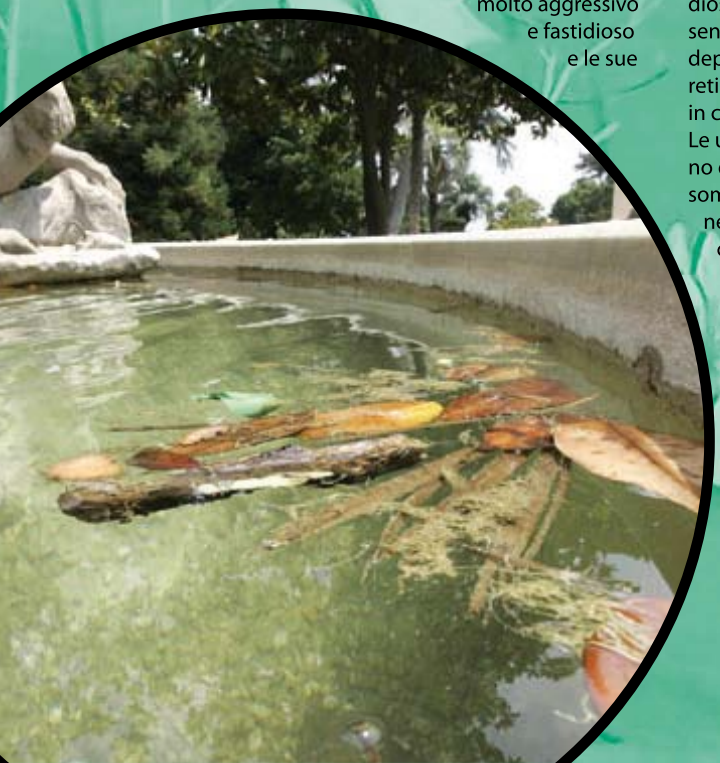
Piano di Sorrento
Palestra

Tel.& fax 081 8773597 cell. 3479106541 pegimmo@tin.it
Corso Italia 314 - Sorrento (Napoli)
www.pegi.it www.sorrento-accommodation.com

ALLARME ZANZARA TIGRE

Come si riconosce la zanzara tigre?
Un corpo scuro con anelli bianchi sulle zampe e una striscia bianca sul dorso. Il netto contrasto tra i due colori la rende particolarmente riconoscibile: è la zanzara tigre (Aedes albopictus), un insetto insidioso che da diversi anni con l'arrivo del caldo ha fatto incursione nelle nostre case, uffici, parchi, giardini.

Ma chi è la zanzara tigre? E come si riproduce? Si tratta di un insetto molto aggressivo e fastidioso e le sue punture, rapide e ripetute, avvengono soprattutto di giorno e all'aperto. Vola basso, a pochi centimetri dal suolo e punge soprattutto alle gambe e alle caviglie. La sua puntura provoca vistose bolle e pruriti particolarmente fastidiosi nelle persone più sensibili. Questo insetto depone le uova sulle pareti interne di contenitori in cui è presente acqua. Le uova si schiudono quando vengono sommerse dall'acqua e ne fuoriescono larve che si trasformano in zanzare adulte. In estate l'intero ciclo di sviluppo si completa in massimo due settimane. Si pensi solo che le uova depositate in autunno sono in grado di sopravvivere alla stagione invernale e si schiudono, se coperte dall'acqua, a partire dalla successiva primavera dando origine alla prima generazione larvale.



Da dove arriva?
Importata dall'Asia orientale, probabilmente a causa del commercio di pneumatici usati sui quali probabilmente la femmina aveva depositato le uova, si è diffusa negli ultimi venti anni sia in Europa che negli Stati Uniti, destando notevole preoccupazione sia a livello sanitario che ambientale. In Italia ha fatto il suo ingresso nel 1990.

Ma come ha fatto la zanzara tigre ad appropriarsi di un così vasto territorio e a "spodestare" così le cugine zanzare? Grazie alle sue abitudini, al suo ciclo di vita e alla sua versatilità. Infatti la zanzara tigre sopravvive bene alle avversità ambientali perché è in grado di deporre le uova in ambienti asciutti e poco luminosi dove possono supera-

re inverni anche molto rigidi. Il suo ciclo vitale poi riprende quando si allungano le giornate, la temperatura raggiunge i 10°C circa e questi ambienti si riempiono di acqua. È in questo momento che le uova si schiudono e i nuovi nati iniziano a colonizzare le zone circostanti. Anche se in Occidente la puntura della zanzara tigre non rappresenta un serio pericolo per la salute (a differenza dell'Asia e delle zone tropicali dove costituisce un vettore di serie malattie virali), costituisce comunque un notevole fastidio per l'uomo, poiché causa gonfiori e irritazioni persistenti accompagnate da prurito e spesso dolore. In alcune persone particolarmente sensibili, poi, un alto numero di punture di questo insetto può causare delle risposte allergiche che richiedono l'intervento del medico.

Come tenerla sotto controllo?

Quando le temperature medie sono intorno ai 25°C, la zanzara può completare un ciclo di sviluppo in meno di 10 giorni, con un picco di massima densità al culmine dell'estate, tra agosto e settembre. L'unico modo per contrastare efficacemente questo insetto, quindi, è di carattere preventivo, teso cioè a limitare tutte le situazioni e i comportamenti che ne facilitano la riproduzione e la conseguente diffusione. Poiché non possiamo combatterla sbarrando porte e finestre o evitando di uscire nelle ore più a rischio (al mattino presto o al tramonto) le istituzioni sanitarie e i comuni puntano sull'individuazione e l'eliminazione dei neofocolai al fine di prevenire la possibilità di depositare le uova. Diverse regioni italiane si sono attivate già in primavera con campagne di informazione ai cittadini e di disinfestazione.

Come prevenire la puntura di questo insetto?

Cosa possiamo fare in concreto per evitare di essere punti dalla zanzara tigre? Ecco alcuni consigli utili e semplici da seguire:
evitare di abbandonare o lasciare all'aperto materiali che possano raccogliere l'acqua piovana (vasi, sottovasi, teli plastici, bottiglie, barattoli, copertoni, ecc.);
eliminare l'acqua dai sottovasi, dagli annaffiatoi, dai bidoni e da qualsiasi altro contenitore, mantenendoli al riparo della pioggia;
innaffiare direttamente con le pompe gli orti e i giardini, cercando di evitare la formazione di riserve di acqua; nell'impossibilità, coprire i bidoni e altre riserve d'acqua con coperchi a tenuta o con zanzariera integra, fissata e ben tesa;
pulire e trattare bene i vasi prima di ritirarli all'interno durante i periodi freddi;
l'abitudine di portare le piante al riparo dai freddi invernali, infatti, è probabilmente una delle cause che generano, all'arrivo della primavera (quando le temperature salgono e le piante vengono nuovamente esposte e innaffiate), la schiusa delle uova invernali facilitando notevolmente la diffusione della zanzara stessa nell'ambiente;
introdurre pesci rossi, che si nutrono di larve di zanzara, nelle vasche e nelle fontane dei giardini;
trattare i tombini, e tutti i recipienti posti all'esterno dove si raccoglie acqua piovana, ogni 7-10 giorni con prodotti antilarva specifici che si acquistano in farmacia.

E se veniamo punti?

La prima cosa da fare in caso di puntura da zanzara tigre è lavare e disinfettare la zona punta, fare impacchi con il ghiaccio e, eventualmente, applicare una crema al cortisone (potete chiedere al farmacista di fiducia).
Ricordate poi che per proteggersi dalla puntura della zanzara tigre i repellenti a base di estratti naturali (per esempio citronella, menta, timo ed eucalipto) non sono efficaci. Le persone particolarmente sensibili alle punture, per esempio gli anziani e i bambini, dovrebbero quindi proteggersi con un prodotto repellente di sintesi di ultima generazione che è stato sviluppato e testato per essere efficace anche sugli insetti più resistenti. Questi ultimi vanno però utilizzati con cautela (quindi sotto controllo del medico) e solo nel caso sia realmente necessaria l'esposizione in aree a rischio.

medicina

Con l'inizio della bella stagione avverto fastidi quali gonfiore, pesantezza, formicolii, prurito, crampi notturni agli arti inferiori. Come posso ridurre questa sintomatologia talvolta accompagnata anche da bruciore e dolore?

Ecco qualche piccolo accorgimento per chi lamenta fastidi a carico degli arti inferiori, per modificare uno stile di vita errato e limitare il progredire del disturbo nei soggetti a rischio.

- Combattere la sedentarietà facendo passeggiate e praticando sport che non comportino sport fisici eccessivi.
- Seguire una dieta che eviti stitichezza e sovrappeso; bere molta acqua, ridurre il fumo, che danneggia le pareti dei vasi sanguigni e il consumo di alcol, che rallenta il ritorno venoso.
- Se si è costretti a stare fermi a lungo seduti, usare un poggiapiedi, non accavallare le gambe e cercare di alzarsi ogni ventina di minuti.
- Se si è costretti a stare fermi a lungo in piedi, effettuare frequentemente piccoli movimenti delle gambe o molleggiarsi su tacco e punta.
- Indossare calzature con tacco non inferiore a tre centimetri, ma non superiore a cinque centimetri.
- Indossare abiti che non costringano gambe e cosce: evitare pantaloni attillati, cinture, calzettoni e stivali stretti.
- Dormire con le gambe sollevate 20-25 centimetri rispetto al cuore.
- Evitare il calore in tutte le sue forme: locali eccessivamente riscaldati, cerette depilatorie a caldo, esposizione diretta e prolungata a fonti di calore come termosifoni, caminetti, borse d'acqua calda, saune. Esporsi al sole nelle ore meno calde e per brevi periodi; al mare camminare con le gambe immerse nell'acqua fino alla coscia.
- Preferire la doccia al bagno in vasca e possibilmente praticare la sera una doccia fredda dal basso verso l'alto.
- Fare uso di calze elastiche a compressione graduata, secondo il consiglio del medico.
- Utilizzare integratori e dermocosmetici come preventivi o per disturbi di lieve entità che mirano ad aiutare il ripristino della elasticità venosa, come per esempio le formulazioni a base di antocianosidi del mirtillo, ippocastano, centella asiatica, hamamelis, vitis vinifera, rusco e ginko biloba. Questi estratti vegetali hanno azione vasoprotettiva, rinforzano le pareti delle vene riducendo il gonfiore, con una costante e progressiva attenuazione di tutti i sintomi dell'insufficienza venosa. Si consigliano almeno due cicli di terapia l'anno, della durata di due mesi ciascuno.

Dottoressa Maria Buononato

***Hai curiosità o domande? Scrivi a* maria_buononato@virgilio.it**
e avrai la risposta sui prossimi numeri di Leggimi Gratis

MACELLERIA

Gli artigiani delle carni

Alcune delle Nostre Preparazioni Culinarie

SOLO CARNI DI QUALITA' ITALIANE DI 1ª SCELTA

Via Bagnulo, 71 - Tel. 081.199.17755

Nei pressi della Stazione - PIANO DI SORRENTO (Na)

quesiti legali

sono stata al ristorante ed ho consegnato la mia giacca di pelle al cameriere ma, quando l'ho ripresa l'ho trovata danneggiata, infatti presentava una macchia sul braccio. posso essere risarcita del costo elevato che ho dovuto sostenere per la pulitura?

Quando si consegna un oggetto al guardaroba si instaura un vero e proprio contratto di deposito da cui derivano, ai sensi e per gli effetti dell'art. 1784 del Codice Civile, una serie di responsabilità per cose date in custodia. Tale principio si applica agli albergatori, ai titolari di stabilimenti balneari, di ristoranti, pensioni e simili.
Vi è sicuramente una responsabilità piena dell'albergatore quando vi è un guardaroba adibito al deposito ed alla custodia dei vestiti, nel caso ad esempio una signora consegni la pelliccia al cameriere perché venga portata in guardaroba e poi la pelliccia venga rubata o danneggiata.
Vi è responsabilità anche quando non c'è guardaroba ma l'albergatore accetti in consegna la cosa o gli abiti della cliente per depositarli in un attaccapanni posto in un luogo non direttamente controllabile dalla stessa, ma pur sempre posto all'interno dei locali dell'esercizio.
Invece sussiste un concorso di colpa della cliente nel caso in cui il cameriere di un ristorante, sprovvisto di guardaroba, si limiti ad appendere la pelliccia ad un appendiabiti, prestando alla cliente una mera cortesia, e l'abito resti in un luogo facilmente controllabile ed accessibile dalla stessa. Infine, non vi è alcuna responsabilità dell'albergatore nel caso in cui le cose della cliente rimangano e possano rimanere sotto la sua diretta vigilanza, ad esempio quando vengono lasciate sullo schienale di una sedia adiacente oppure su di una panca vicino al tavolo di consumazione del pranzo.

Avvocato Patrizia Cappiello

***Hai curiosità o domande? Scrivi a* p.cappiello@libero.it**
e avrai la risposta sui prossimi numeri di Leggimi Gratis

PREVENTIVI GRATUITI

Traslochi Scognamiglio

...PERCHÈ CON NOI IL TRASLOCO DIVENTA UN GIOCO DA RAGAZZI...

TRASLOCHI

- Smontaggio e rimontaggio mobili
- Scatole e Casse protettive per ogni tipo di oggetto
- Bauletti per vestiti
- Trasformazioni Cucine.
- Buste per imballo Materassi
- Corriere e appalti con negozi di arredamento

TRASPORTI

Viaggi settimanali in tutta Italia per permettervi di spedire ad amici o parenti ogni tipo di merce, anche singola, (mobili, scatole, masserizie in genere)

IN SOLE 24 ORE.

DEPOSITO

Ampio deposito per traslochi in giacenza così puoi ristrutturare casa con calma e serenità.

Il primo mese sarà gratis.

POMPEI:
Via Ripuaria, 103
Tel. e Fax 081.863.99.13

GRAGNANO:
Via M. delle Grazie, 187
Tel. e Fax 081.394.12.20

PENISOLA SORRENTINA:
Tel. 335.13.26.326

www.scognamigliotraslochi.com - e-mail: coopsdm@alice.it

ORATA AL SALE

INGREDIENTI X 1 PERSONA

- 1 orata di 250 gr. sviscerata, ma non squamata
- 1 Kg. di sale grosso da cucina
- 1 spicchio d'aglio
- Qualche fogliolina di menta
- 1 ciuffetto di rucola
- 1 limone
- Olio extravergine d'oliva

PREPARAZIONE

Accendere il forno a 200 gradi.
L'orata deve essere sviscerata e pulita, ma non vanno tolte le squame: queste faranno da protezione, evitando al pesce di asciugarsi troppo e diventare troppo salato.
Sciacquare bene l'orata e asciugarla, dentro e fuori, con carta da cucina.
Salare leggermente il pesce all'interno e inserire nella pancia 1 spicchio d'aglio e qualche fogliolina di menta.
In una teglia che contenga il pesce a misura, mettere un foglio di carta forno e fare uno strato uniforme di sale (circa 1 cm di spessore).
Poggiarvi il pesce e coprirlo con il resto del sale: compattarlo bene con le mani bagnate.
Infornare subito in forno già caldo a 200 gradi e per 25 minuti.
Intanto premere il succo di 1 limone aggiungere l'olio extravergine d'oliva, qualche fogliolina di menta e un pizzico di sale e frullare il tutto fino ad ottenere un emulsione fluida.
Una volta trascorso il tempo necessario, togliere l'orata dal forno e portarla subito in tavola.
Rompere la crosta di sale con il dorso della lama di un coltello.
Trasferire il pesce in un piatto, sfilettarlo e condirlo con il filo di emulsione preparata in precedenza.
Importante: una volta cotto il pesce estrarlo subito dalla crosta di sale, altrimenti la polpa tende ad asciugarsi e ad assorbire troppo sale.

Buon appetito dallo chef Umberto Coppola e lo staff di Antichi Sapori

ANTICHI SAPORI
Fornitura di Pasta Fresca per Ristoranti, Tavole Calde, Pub, Agriturismo e Catering
NOVITA'
NUOVO PUNTO VENDITA
SANT'AGATA
Via Vincenzo Casola
(20 metri dopo la Deutsche Bank)
Si preparano Polpette di Carne, Pizze Rustiche,
Contorni e Verdure, Carciofi alla Brace e Rosticceria
OGNI TIPO DI CONTORNO ROSTICCERIA,
INVOLTINI DI MELANZANE, ZUCCHINE ALLA SCAPECE, E TANTE ALTRE PRELIBATEZZE
Via San Giuseppe, 34/36 - SANT'AGNELLO - Tel. 0818773876 - Cell. 3395020893

Allianz Lloyd Adriatico

Se non sai dove ti trovi, un imprevisto in viaggio, un guasto alla vettura o un incidente possono trasformarsi in problemi importanti. Se non puoi indicare con precisione la tua posizione esatta a chi ti presterà assistenza, il soccorso non potrà essere tempestivo.

Service Pack Auto è la soluzione innovativa per la tua sicurezza in auto, perchè combina servizi di assistenza all'auto e alla persona con tecnologie avanzate come la localizzazione satellitare, sensori di emergenza e telefonia GSM in viva voce.

1. Localizzazione satellitare immediata della vettura in caso di guasto o incidente
2. Assistenza telefonica automatica in caso di emergenza
3. Antifurto satellitare integrato

E in più...

carro attrezzi in caso di guasto, incidente o tentato furto, oppure invio di una officina mobile
auto sostitutiva in caso di riparazione di durata pari o superiore a 8 ore di manodopera, o di furto del veicolo
garanzia del rientro a casa o del proseguimento del viaggio per riparazioni prolungate
disbrigo delle pratiche di furto
assistenza anche all'estero
registrazione automatica della dinamica di incidente.

Service Pack Auto
Il servizio che ti trova, ti aiuta, ti assiste

Prezzo 192,95 € all'anno tutto compreso

Offerta lancio a soli 99,95 €

per i nuovi clienti 2010, anche al rinnovo 2011.

Ti aspettiamo presso la nostra sede per illustrarti i vantaggi delle nostre offerte assicurative

Allianz Lloyd Adriatico
Giardullo s.a.s.

Corso Italia, 220 - SORRENTO - Tel. 0818784216 - Fax 0818771315
www.allianzlloydadriatico.it - 062300@allianzlloydadriatico.it

Cure estive per "l'angolo verde"

Luglio, tempo di mare e vacanze, ma anche di caldo torrido, e per questo è bene proteggere le nostre piante dai raggi solari diretti ed eseguire altre cure indispensabili per la loro salute, come fornire nuova terra, un po' di concime, la giusta quantità d'acqua, controllare l'eventuale presenza di parassiti ed eliminare le foglie ingiallite. Vediamo nel dettaglio quali sono i lavori da effettuare in giardino o sul balcone nel mese di luglio.

Pulire le foglie dalla polvere. La polvere che si accumula sulle foglie può danneggiare la pianta perché ne limita la traspirazione; le soluzioni sono due: se la pianta è di piccole dimensioni potete metterla nella vasca da bagno e lavare le foglie con la doccia, se invece è di grandi dimensioni, pulite le foglie con un panno appena umido. Non passate lucidanti fogliari se prima non avete tolto la polvere.

In questo periodo è bene somministrare alla pianta, ogni 15 o 20 giorni circa, del fertilizzante specifico, per piante verdi, da fiore, orchidee o bonsai, unitamente all'acqua di annaffiatura, in modo da farla arrivare all'inverno nel migliore dei modi.

Lotta ai parassiti. Gli afidi in questo momento, sono nel loro massimo sviluppo, quindi controllate spesso la pianta e intervenite prontamente, in caso di attacco, con dei prodotti specifici; vi accorgerete dell'invasione se sulle foglie o sui boccioli apparirà una mielata appiccicosa.

Anche il ragnetto rosso, in questo periodo, è particolarmente prolifico, a causa dell'aria calda e secca; controllate quotidianamente le piante: se appariranno piccole ragnatele sotto le foglie, o esse avranno assunto un colore grigiastro, vuol dire che l'invasione è in corso e l'unica soluzione è intervenire con degli insetticidi a pronto effetto.

L'aumento della temperature impone, là dove sia presente, la regolazione del sistema di irrigazione automatico; la soluzione ideale sarebbe aggiungere una breve irrigazione al mattino presto, oltre a quella serale più abbondante. Inoltre, per aiutare le piante a combattere il caldo torrido, mettete dell'argilla espansa o della ghiaia nei sottovasi per aumentare l'umidità.

Lavori da attuare specificamente sul alcune piante estive generalmente presenti nei nostri terrazzi o nei giardini. Iniziamo con la petunia, che dopo l'abbondante fioritura delle settimane scorse si sta "spogliando" e presenta solo dei ciuffi di foglie e fiori nella parte finale dei rami; proprio per questo è bene tagliarla e ottenere dai rami delle talee che, sistemate in un terriccio umido, radicheranno velocemente, mentre la pianta madre tagliata godrà di salute migliore.

In questo periodo potrebbero iniziare ad ingiallire le foglie delle ortensie; se ciò accade vuol dire che le piante sono affette da clorosi ferrica. Intervenite rapidamente aggiungendo al terriccio del solfato di ferro seguendo le indicazioni presenti nella confezione, e vedrete che l'ortensia si riprenderà nel giro di pochi giorni.

Sempre nel mese di luglio possono essere moltiplicati per talea i gerani e i pelargoni; tagliate dei rametti giovani e verdi e metteteli direttamente a terra, mantenendo il terriccio umido per le prime settimane: radicheranno velocemente e vi regaleranno nuove piante. Per quanto riguarda le cure estive da dedicare a queste piante, è importante ricordarsi di fornire loro del concime liquido ogni 10 giorni circa, di togliere i fiori appassiti, bagnarli con moderazione ma costantemente con acqua fresca ma non fredda. Ormai le bulbose fiorite durante la primavera si stanno seccando e quindi è il momento di sotterrare i bulbi e di conservarli per la prossima stagione; estraeteli dal terreno e lasciateli asciugare all'ombra e in un luogo areato, puliteli dal terriccio con un pennello e conservateli in un luogo asciutto fino alla prossima primavera. Infine, queste sono anche le ultime settimane utili per potare gli arbusti; se tagliate adesso i rami, essi avranno il tempo per lignificare prima dell'inverno e sopportare il gelo.

Prezzi vantaggiosi sui cartoni

CHIAMA SUBITO
380 35 71 772

Caffè Don Peppino

1 Macchina da Caffè Professionale
+
1 Cartone da 150 Cialde, Zucchero
Bicchierini , Palettina

~~€ 205,00~~ - € **150,00**

Se possiedi già una macchina
puoi ricevere un Kit completo
ad un prezzo vantaggiosissimo di € 25,00

CENTRO ASSISTENZA ELETTRODOMESTICI

Gargiulo Impianti
di Gargiulo Domenico

- VENDITA
- RICAMBI e ACCESSORI
- CONDIZIONAMENTI
- LISTE NOZZE

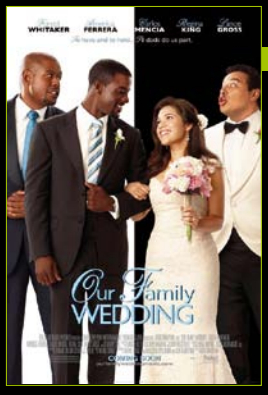
ESCLUSIVISTA DI ZONA
BARBECUE WEBER
WWW.BARBECUEWEBER.IT

dustie
smart & simple

IL SACCHETTO UNIVERSALE
PER TUTTI I MODELLI DI
ASPIRAPOLVERE

Via degli Aranci, 59 E - 80067 SORRENTO (NA)
Tel./Fax 081.8782445 - Cell. 338.1269749

LUGLIO al CINEMA



Matrimonio in famiglia

Commedia con America Ferrera, Lance Gross. Prodotto in USA. Durata: 90 minuti. Distribuito in Italia da 20th Century Fox a partire dal 23.07.2010.

La Trama

Due padri apprensivi e invadenti devono mettere da parte i propri screzi quando i loro figli, Lucia e Marcus, appena usciti dal college, annunciano che in meno di due settimane convoleranno in nozze. I futuri sposi capiranno ben presto che quando sposi la persona amata, sposi anche la sua famiglia.

Un microfono per due

Commedia musicale. Todd Louiso del 2009, con Anna Kendrick, Ben Stiller, Jason Schwartzman. Prodotto in USA. Durata: 84 minuti. Distribuito in Italia da Moviemax a partire dal 16.07.2010.

Trama

Il Professor Gribble è l'insegnante di canto di un liceo americano che, con i suoi modi giovanili e sfrontati, si è conquistato l'ammirazione dei suoi studenti. Dietro questa facciata però si nasconde un cialtrone donnaiolo che atteggiandosi a grande talent scout non ha mai realmente affrontato il mondo dello spettacolo. Marc Pease è un ex studente petulante, cocciuto e sognatore che cerca da 10 anni di sfondare nel mondo della musica. La sera della prima dello spettacolo di fine anno Marc viene preso da una crisi di panico, per tranquillizzarlo Gribble gli promette che, se riuscirà a vincere la paura, sarà lui a fargli da manager e a produrgli il disco d'esordio. Dieci anni dopo Marc si mette alle costole del suo mentore per costringerlo a rispettare la parola data anni prima ma completamente dimenticata da Gribble! Ne scaturirà una caccia all'uomo fatta di fughe rocambolesche e grotteschi inseguimenti.

Perché vederlo

Per assistere al debutto di Ben Stiller in un film musicale in cui, per la prima volta nella sua carriera, canta e suona il pianoforte. Per i fan della serie televisiva Glee che ne hanno accompagnato il successo e desiderano vederne applicata la formula anche sul grande schermo.

The Box

Thriller. E' un film di Richard Kelly del 2009, con Cameron Diaz, James Marsden. Prodotto in USA. Durata: 115 minuti. Distribuito in Italia da Key Films a partire dal 21.07.2010.

Trama

1976. Norma Lewis insegna in un liceo privato e suo marito Arthur è un ingegnere che lavora alla NASA. In un momento di particolare vulnerabilità (Arthur ha ricevuto la sgradevole notizia che la promozione che aspettava gli è stata negata, per cui suo figlio, un ragazzo brillante, non potrà continuare a frequentare la miglior scuola della zona e Norma dovrà rinunciare all'operazione chirurgica di ricostruzione per un danno subito anni prima) ricevono la visita di Arlington Steward, un uomo misterioso dal volto orribilmente sfigurato, che compare alla loro porta con un'offerta che potrebbe cambiare completamente la loro vita: l'uomo regala alla giovane coppia una scatola di legno con un pulsante rosso.

Se i due decideranno di premere il bottone, potrebbero ricevere un milione di dollari, ma allo stesso tempo il loro gesto causerà la morte di uno sconosciuto. Norma e suo marito avranno solo 24 ore per affrontare un dilemma morale piuttosto ingombrante e confrontarsi con la loro vera natura!

The Losers

Film d'avventura di Sylvain White del 2010, con Zoe Saldana, Chris Evans, Jeffrey Dean Morgan, Idris Elba. Prodotto in USA. Durata: 98 minuti. Distribuito in Italia da Warner Bros a partire dal 23.07.2010.

Trama

I membri di una unità delle Forze Speciali vengono inviati in missione nella giungla boliviana, ma la squadra - Clay, Jensen, Roque, Pooch e Cougar - scopre ben presto di essere diventata il bersaglio di un mortale intrigo, pianificato dall'interno da un nemico conosciuto solo come Max e confrontarsi con la loro vera natura!

Il Solista

Film drammatico di Joe Wright del 2009, con Robert Downey Jr., Catherine Keener, Jamie Foxx. Prodotto in USA. Durata: 117 minuti. Distribuito in Italia da Universal Pictures a partire dal 23.07.2010.

Trama

La vera storia di Nathaniel Ayers, un prodigio musicale che dopo esser stato dichiarato schizofrenico, ai tempi in cui frequentava l'Università, si troverà a suonare per le strade di Los Angeles.

TENDENZA CAPELLI ESTATE 2010

VA DI MODA LA TRECCIA

Va e viene, ma non sparisce mai del tutto. La treccia. Questa stagione è di nuovo molto, ma molto en vogue, in tutte le versioni immaginabili. Dalla treccia morbida alla treccia precisa e ben stretta. Dalla treccia naturale a quella finta, allungata o voluminosa grazie alle extensions per capelli.

Sì dunque alle treccia. Lo pensano anche le star di Hollywood che non si fermano ad una sola treccia. Sulle foto dei carpet rossi vediamo attrici con treccine che incorniciano il viso, trecce morbide, treccine che partono dalla fronte per unirsi in uno chignon dietro la testa.

Ma anche sulle passerelle per l'estate 2010 abbiamo visto delle acconciature intrecciate. Da Dsquared2 le modelle avevano due trecce morbide e volutamente disordinate di diverse dimensioni. Una più grande e l'altra - sul davanti - più piccola.

Da Roberto Cavalli le modelle sfoggiavano una unica treccia bassa e lunga fino ad oltre metà schiena. Si trattava di trecce perfette, impeccabili e lunghissime con alla fine un piccolo fiocchetto nella stessa tonalità del vestito.

Tanto soffici e morbide le due trecce da Dsquared2, quanto rigida e impeccabile la lunga treccia da Roberto Cavalli. Due estremi, da scegliere a seconda del mood del momento.

Quale treccia scegliere?

Le trecce morbide sono ideali per andare in spiaggia ma possono essere anche molto femminili per una serata in discoteca o sotto le stelle in estate. Le trecce ben definite donano un look molto ordinato, talvolta un po' severo, ma non per questo meno interessante. Attenzione però, non portate sempre, giorno dopo giorno, i capelli legati in trecce troppo strette per non rovinare i capelli.

Se amate le acconciature sciolte, potete ravvivarle con una treccina qui e là. Potete fare anche due trecce che partono dalla riga in mezzo (molto di moda!) e farle girare morbidamente intorno alla testa, in modo da formare una sorta di 'corona'. Unica cosa da evitare assolutamente: le classiche treccine in testa. Non proprio moderne!

Pizze a Pranzo - Consegne a Domicilio

Gastronomia Rosticceria

SPECIALITÀ: PANUOZZO

SIAMO APERTI
TUTTA LA SETTIMANA
e SABATO TUTTA LA NOTTE

SORRENTO - Piazza Lauro, 30 - Tel. 081.8774710

BODY TERAPY

Istituto di Bellezza

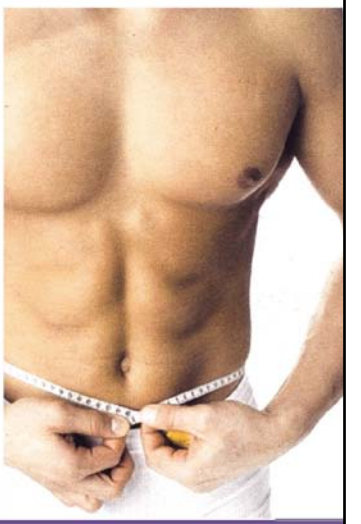
COMBATTI GLI INESTETISMI
DELLA CELLULITE E
DELL'ADIPE CON LA
CAVITAZIONE

RIMODELLA

DRENA

TONIFICA

STIMOLA



Via Degli Aranci, 11 - Sorrento (Na) - Tel. 081. 8784233

I LOVE JEANS

NON è facile trovare il jeans giusto. Il tessuto è duro. Non c'è niente di peggio di un jeans non adatto. Può deformare la silhouette, può fare sembrare il fondoschiena piatto o largo, può accentuare i fianchi facendoli apparire pesanti e larghi... Niente paura! Ecco qualche consiglio utile per evitare di tornare a casa con il jeans sbagliato.

Fatevi un'idea del tipo di jeans che volete: lunghi o trequarti, larghi o stretti, a vita bassa o a vita alta, scuri o chiari. Questo restringe già la scelta.

Non abbiate fretta. Prendete tutto il tempo per l'acquisto. Non fermatevi in un solo negozio, ma provate varie marche in vari negozi. Se non trovate nessun capo che vi piaccia veramente, non comprate niente! E tornate un'altra volta con la mente più fresca.

Evitate il sabato e le ore 'di punta', ma fate lo shopping nelle ore più calme, preferibilmente di mattina quando le commesse sono ancora piene di volontà e non vi guarderanno male se chiedete di provare l'ennesimo modello.

E' molto difficile giudicare da sole. Portate con voi un'amica che possa darvi una mano per trovare il modello giusto. Individuate i vostri punti deboli. Se avete una pancia un po' sporgente è meglio optare per un jeans a vita alta, se avete le gambe piuttosto corte scegliete dei jeans lunghi che abbinerete con un tacco alto.

I jeans in genere si allargano di una mezza taglia. Tenete conto di questo fatto al momento dell'acquisto.

E se proprio non vi vedete, perché non optare per una gonnellina o un abito in jeans? Una gonnellina è l'ideale per chi ha delle gambe snelle ma dei fianchi o fondoschiena piuttosto forti. Un abito, specie se lungo e dritto, nasconde gambe, fianchi e fondoschiena forti.

QDS

Questione Di Stile

RIVENDITORE AUTORIZZATO

S.T.A.M.P.S.
time to change

JEANSERIA
T-SHIRTERIA

TUTTE LE MIGLIORI MARCHE
UOMO - DONNA
CON SCONTI

DAL 50% ALL' 80%

TUTTO L' ANNO

TAGLIE FORTI

JEANS E T-SHIRT PERSONALIZZATI

PORTACI I TUOI DISEGNI PREFERITI
E NOI LI REALIZZEREMO

Corso Italia, 67 - 80062 Meta - Tel. 0815322616
mail:qdsquestionedistile@libero.it
ci trovi anche su Facebook: Qds Questioni di Stile

Ascolti Tv, PAOLO BONOLIS FESTEGGIA PER CIAO DARWIN

Nuova vittoria in termini di Auditel per Paolo Bonolis. Ancora un trionfo per il simpaticissimo presentatore romano e l'inseparabile Luca Laurenti, che con Ciao Darwin hanno avuto picchi di ascolto altissimi.
Tutti contenti in casa Mediaset, naturalmente, Paolo Bonolis commenta soddisfatto: "Forse la gente, oltre a divertirsi, sta anche cominciando a capire che Ciao Darwin non è, come molti dicono, uno specchio deformante. Ciao Darwin, semmai, rimette le cose nella loro giusta posizione dichiarando ridicolo e grottesco ciò che nella realtà quotidiana troppo spesso viene preso tremendamente sul serio".
Divertenti, come sempre, i siparietti fra Paolo Bonolis e Luca Laurenti, esilaranti le risposte che i concorrenti danno nelle ambientazioni della macchina del tempo, ma di certo, a Ciao Darwin il punto di forza solo le sfilate femminili che regalano al pubblico maschile uno spettacolo accattivante.

E' tempo di analisi per Paolo Bonolis che analizza il più recente Ciao Darwin ed il successo di telespettatori che tutte le puntate ne ha decretato la vittoria di audience. Comincia con il precisare che Ciao Darwin non è mai stato spacciato per un programma "che scava nella realtà o che la rappresenta. Offriamo divertimento puro, disimpegno, gioco e risate, così come lo vedete. E il pubblico ci premia". Paolo Bonolis prosegue: "È un programma che dichiara sin dall'inizio cos'è, il trash è tutto ciò che è ipocrita. Se inviti il pubblico alla fiera del libro e per vendere metti delle donne nude con in mano un volume, è trash. Se fai la gara della maglietta bagnata nello stabilimento balneare sai dall' inizio che è un gioco da spiaggia e non è trash".
Nonostante gli ascolti positivi di Ciao Darwin, Paolo Bonolis conferma che non condurrà nessun' altra edizione, lo farà qualcun altro, questa sarà la sua ultima volta: "Mediaset lo sa, voglio dedicarmi a qualcosa di nuovo".

Bonolis si caratterizza per una conduzione televisiva sempre sospesa tra cultura e sarcasmo, in cui la citazione dotta si alterna alla battuta fulminante. Inizia a lavorare in televisione alla Rai nel 1981 con il programma per ragazzi "Tre, due, uno… contatto game", per poi passare sulle reti Mediaset a presentare la trasmissione per bambini "Bim, bum bam" che gli procura una certa popolarità. Nel 1992 conduce su Canale 5, insieme ad Antonella Elia e Laura Freddi, "Bulli e pupe" e nel 1992/1993 anche un'edizione di "Non è la Rai".

Nel 1994 torna in Rai dove presenta, fino al 1996, "I cervelloni", programma dedicato agli aspiranti inventori e alle loro scoperte, e dal 1994 al 1997, "Beato fra le donne" in cui, in un'innovativa inversione di ruoli, sono le donne a scegliere gli uomini più belli. Nel 1996 torna a Mediaset ottenendo un grande successo con "Tira e molla", programma che impone una delle coppie più divertenti della televisione italiana, quella formata da Bonolis e Luca Laurenti. Con i simpatici duetti con i giudici Jurgens e Santucci, le frecciate ironiche a Ela Weber, qui nel ruolo di valletta, gli strampalati dialoghi con Laurenti, le divertenti telefonate da casa, Bonolis si impone come dominatore assoluto e irresistibile di una spassosa trasmissione preserale.

Sempre con il maestro Laurenti, presenta "Ciao Darwin"(dal 1998 al 2003), trasmissione del sabato sera di Canale 5 in cui si scontrano concorrenti appartenenti a differenti categorie: tra le tante, alti e bassi, bionde e more, eterosessuali e omosessuali.

Gare di abilità e cultura condite dalle gag della coppia Bonolis-Laurenti e dalla bellezza delle varie "madri natura", vallette mute che si succedono nelle varie edizioni.

Nel 1999 con "Chi ha incastrato Peter Pan?" sono i bambini ad essere protagonisti di divertenti candid camera, "Italiani" (2001), programma che vuole mettere in evidenza tic e manie degli italiani.

Dal 2000 al 2003 insieme al fedele Luca Laurenti presenta il tg satirico "Striscia la notizia". Nel 2003-2004 e nel 2004-2005 Bonolis conduce un'altra trasmissione di successo, "Affari tuoi". Nel 2005 presenta "Il senso della vita", trasmissione cha abbina talk show e programma di approfondimento (torna a condurre la trasmissione nel 2008).

Nel 2005 presenta il festival di Sanremo accanto ad Antonella Clerici e Federica Felini.

Forte di un eclettismo e di una carica di simpatia notevole, nel 2006 Bonolis si è confrontato con il ruolo di attore, recitando nel film "Commediasexi" di Alessandro D'Alatri. La pellicola è la storia di un politico che, in-

tento a varare una legge sulla famiglia, è terrorizzato dall'idea che venga scoperta la sua relazione extraconiugale con una starlette, interpretata dalla bellissima Elena Santarelli. Per risolvere l'intricata situazione, convince il suo autista a spacciarsi per l'amante della procace valletta.
La stagione 2008/2009 è stata, per Bonolis, una stagione di pausa, durante la quale non ha condotto nessun programma televisivo. Il conduttore ha fatto però un'incursione nel mondo della radio, presentando a inizio 2009 in programma radiofonico America me senti?, affiancato da Luca Laurenti.
È stata tuttavia affidata a Bonolis la conduzione del Festival di Sanremo 2009, coadiuvato da Luca Laurenti, nel febbraio del 2009, tornando a calcare il palco dell'Ariston di Sanremo dopo quattro anni dalla prima fortunata esperienza e bissandone il successo. L'edizione di quell'anno ha visto trionfare il giovane cantante sardo Marco Carta e la debuttante Arisa nella categoria "Nuove proposte", mentre molto interesse è stato suscitato dalla canzone di Povia Luca era gay, al centro delle cronache dal momento in cui è stato reso noto il titolo del brano fino alla presentazione dello stesso durante la manifestazione canora.
L'autunno del 2009 ha segnato il ritorno di Bonolis alla conduzione di programmi per Mediaset, con un contratto che lo lega all'azienda fino al 2011. Ha riproposto, a nove anni dal debutto della trasmissione, Chi ha incastrato Peter Pan?, trasmissione i cui protagonisti erano i bambini. Il programma, come previsto, ha riscontrato un ottimo successo in termini di ascolti.

Vita privata

Sposato due volte, la prima con Diane Zoeller, una psicologa americana, che gli dà due figli, Stefano e Martina; poi con Sonia Bruganelli, che frequenta dal 1997. Da questa unione nascono Silvia, Davide e Adele.
Ha avuto una lunga relazione con la soubrette televisiva Laura Freddi.
Appassionato di calcio - tifa Inter - "di viaggi, letture, mare e l'esercizio del dubbio". E la musica. Amante dei Queen, nel 1986, "all'ultimo mitico concerto prima della malattia e del ritiro dalle scene [di Freddie Mercury, ndr], c'ero anch'io".

Dicono di lui

È un uomo colto. Ha creato un suo stile. C'è il comico che per far ridere, dice parolacce. Lui no, inventa vocaboli nuovi. Come quando dava gli appellativi ai concorrenti di "Affari tuoi" per creare dei personaggi: barbetta, uomo ragno, uomo delle nevi.
La sua peculiarità è l'essere normale. Ed enfatizzare le sue imperfezioni, infatti, porta baldanzosamente in giro i suoi occhiali da vista, come ha sempre fatto Mike (Frizzi se ne è liberato optando per le lenti a contatto). 'So' cecato', dice continuamente rimettendosi a posto le lenti. Cecato ma anche sordo. 'Cheeee?' chiede piegando l'orecchio e argomentando 'Da sta' parte nun ce sento'. Un mito? Al contrario piace proprio per questo: un uomo che ha problemi comuni a tutti.

Macelleria De Simone Giovanni

Carni macellate fresche
Salami di produzione paesana

Corso Italia, 66 - Sant'Agnello - Tel. 081 878 2189

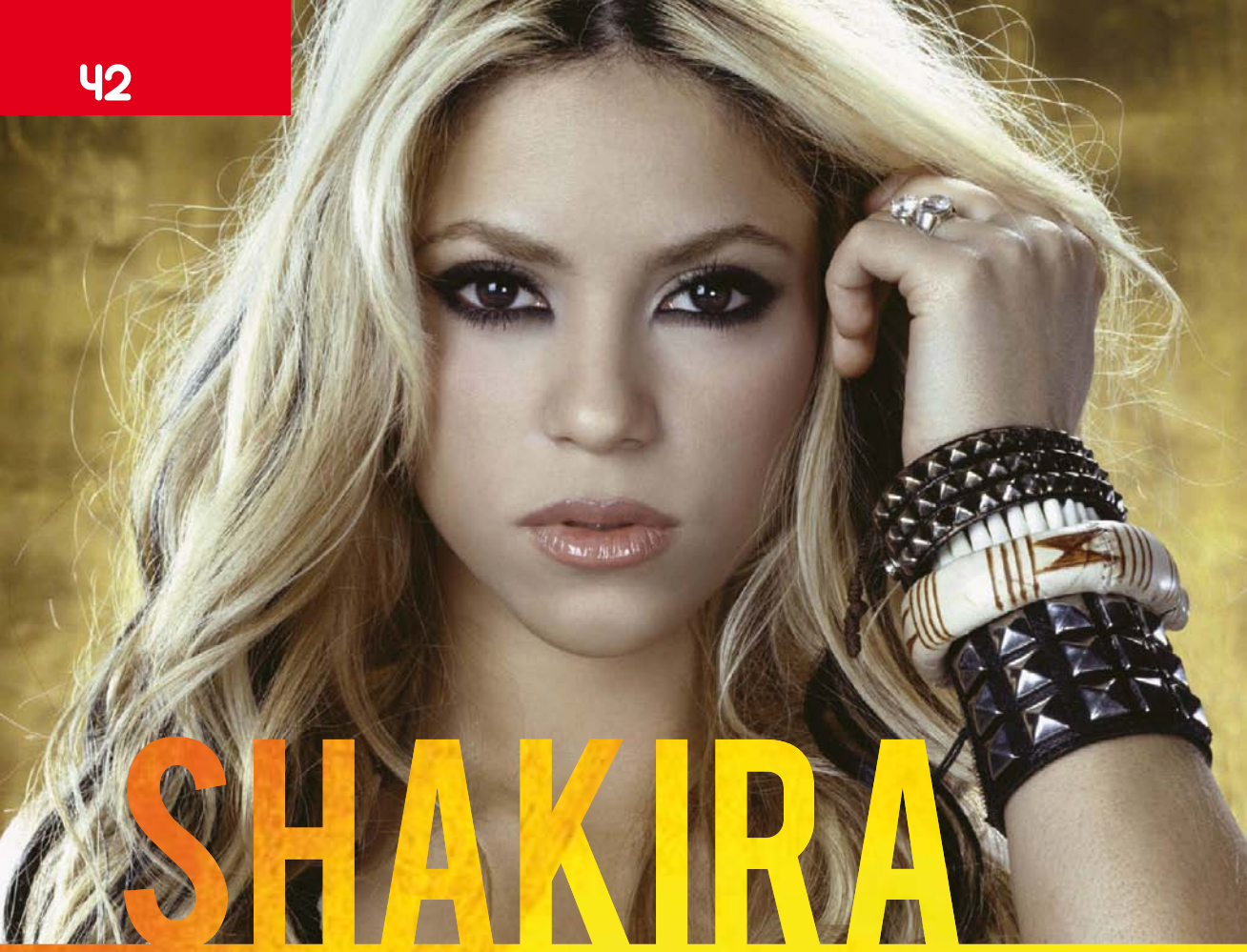
Ristorente
Pizzeria

il Pozzo

I Piatti tipici... nel cuore di Sorrento

www.ilpozzoristorante.it

VIA DELL'ACCADEMIA, 21 - VIA TASSO, 32 - SORRENTO - NA
TEL. +39 081 8774876 - E-MAIL: INFO@ILPOZZORISTORANTE.IT



SHAKIRA

WAKA WAKA ALLA CONQUISTA DEL MONDO

Waka waka di Shakira, la colonna sonora degli ultimi mesi, è partita che meglio non si può, anche perché è un brano obiettivamente ideale per la stagione, così latina così cadenzata. Per di più è l'inno dei mondiali di calcio, ha un'audience planetaria ed è di sicuro meno fastidiosa delle vuvuzelas. E poi ha avuto l'inevitabile e mostruoso traino di tutte le tv del mondo che la trasmettono a ogni ora, a dimostrazione che, per i tormentoni del futuro, la televisione sarà sempre più determinante per individuarli e lanciarli.
"La musica di Shakira ha un tocco personale che non assomiglia alle altre e nessuno può cantare o ballare come lei, a nessuna età, con una sensualità così innocente, tanto innocente da sembrare una sua invenzione". Queste le parole dello scrittore Gabriel Garcia Marquez, premio Nobel per la letteratura per descrivere l'artista sudamericana. Originaria della Colombia, Shakira ha vinto decine di premi, tra cui Grammy e MTV Video Awards, e ha sostituito Britney Spears negli spot pubblicitari della Pepsi (privilegio riservato a pochissimi eletti) ma soprattutto nel cuore di molti adolescenti americani. Ragazza prodigio, Shakira trascorre ore in studio a perfezionare le canzoni, la sua passione è il suono della chitarra elettrica, parla correntemente tre lingue ma ama soltanto lo spagnolo.
La rapida ascesa di Shakira nel mondo delle star è una favola latino-ammericana: scrive la prima canzone a otto anni, all'età di 13 anni firma un contratto discografico con la Sony Music colombiana e pubblica l'album "Magia". Termi-

BRIOBI

INTIMO UOMO - DONNA - BABY & KIDS
COSTUMI E ABITI TAGLIE FORTI

Costumi donna:

LUISA MARIA LUCCI beachwear · Luna

Tenera Carlotta

Spirito

MARISATIENNE

Blonde

anche taglie forti...

Abiti Donna:

Kristal

Intimo Donna:

Luna · Spirito

LUISA MARIA LUCCI beachwear

Anche Calze

BOGLIETTI

Millenotti · Laurens

LISANZA

TIMONIER

Chantelle

Tute da Passeggio:

Tenera Carlotta

Oro Blu

Costumi Uomo:

TIMONIER

Intimo Uomo:

REPLAY · JULIPET

TIMONIER

LISANZA UOMO INTIMO

Baby Kids:

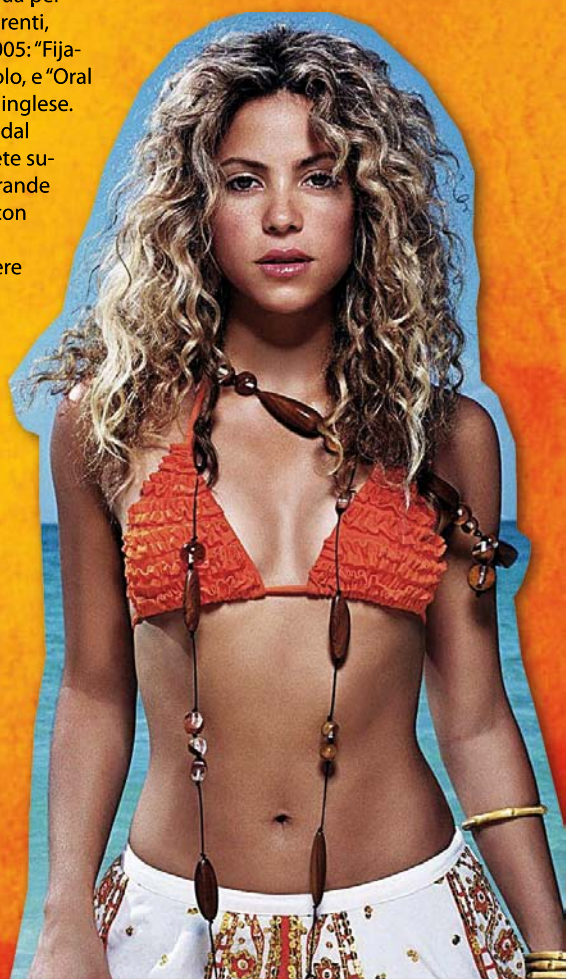
Cri Cri · pappa ciccia

safer baby

TEL. 081 5323005

CORSO ITALIA, 126 - PIANO DI SORRENTO

nate le scuole superiori, decide di dedicare la sua vita alla musica e registra altre dischi: "Peligro" e "Pies Descalzos" ottengono un buon successo in Spagna e America Latina, dove vende un milione di dischi solo in Brasile. Il suo quarto lavoro, "Donde Estan Los Ladrones?", prodotto da lei stessa con l'aiuto di Emilio Estefan, è quello della svolta. L'album ottiene dischi di platino in tutto il mondo: USA, Argentina, Colombia, Cile, America Centrale, Messico e Spagna.
Dopo un Grammy Award, due Latin Grammy e alcune apparizioni televisive importanti, Shakira è ufficialmente uno dei più grossi fenomeni latino-americani, insieme a Ricky Martin.
La ragazza racchiude nel suo patrimonio genetico e musicale una miscela unica di razze e culture diverse: il padre libanese le trasferisce la devozione per i suoni arabi e in Colombia, da ragazza, Shakira ascolta la musica latina, ma adora anche il rock importante (Led Zeppelin, Cure, Police, Beatles e Nirvana) e in qualche modo queste diverse passioni confluiscono nella sua musica, che è come un mix di tasselli che però combaciano anche all'interno della stessa canzone.
Questo genere di brani li ritroviamo pubblicati nel febbraio 2000 nel quinto album, "Laundry Service", il primo con testi in inglese, un lavoro che lascia il segno nel mondo del pop con 10 milioni di copie vendute.
L'idea di comporre canzoni in inglese nasce durante la partnership tra Shakira, Emilio e Gloria Estefan, già un'icona negli States. In "Laundry Service", che agguanta la terza posizione nelle pop chart d'oltreoceano, si avvertono un certo gusto per riff di chitarre rock alla vecchia maniera e anche stili canori blues e soul alla Bonnie Raitt.
L'uscita dell'album in Italia viene preceduta dal singolo "Whenever Wherever", una hit che entra subito nelle playlist di network radiofonici e televisivi, raggiunge la posizione numero sei nella Top Ten dei singoli americani e diventa un vero tormentone grazie a un video in cui Shakira si dimena e mette in bella mostra un ombelico divenuto cult, e a una campagna pubblicitaria per un noto operatore di telefonia mobile.
Il successo viene poi consolidato dai singoli successivi, l'infuocato "Objection (Tango)" e la romantica ballad "The One". Nel 2003 il Tour Of The Mongoose, il mastodontico show con cui la star colombiana porta in giro il suo disco, sbarca anche in Italia con una memorabile esibizione al Filaforum di Milano.
I prolungati impegni live di Shakira sfociano nel disco dal vivo "Live & Off The Record", ma ovviamente allungano anche i tempi di composizione per l'album successivo.
Terminato il lungo tour Shakira si mette a scrivere le nuove canzoni e nel giro di qualche mese mette insieme la bellezza di 60 pezzi - alcuni in inglese, altri in spagnolo - pronti per essere incisi. I brani vengono selezionati e divisi per lingua per comporre due album differenti, entrambi pubblicati nel 2005: "Fijacion Oral, Vol. 1", in spagnolo, e "Oral Fixation, Vol. 2", cantato in inglese.
A quattro anni di distanza dal suo ultimo disco, l'interprete sudamericana è tornata in grande stile sulla scena musicale con un disco che rivendica il diritto delle donne ad essere libere.
L'album in vendita dal mese di ottobre 2009 ha come titolo "She Wolf". Si tratta del terzo disco in lingua inglese dell'artista colombiana, che avrà anche una versione spagnola. Dodici tracce interamente registrate alle Bahamas di cui tre presenti sia in inglese che in spagnolo.
"She Wolf", ovvero la lupa, è stato interamente scritto da una prospettiva femminile e rappresenta la donna chiusa in gabbia, schiacciata dagli schemi fissi di una società ferrea. Ma anche l'animale in cerca di libertà, dell'unica via per la felicità. La società, le persone creano delle gabbie. Bisogna rompere gli schemi per sentirsi liberi. Questo è il messaggio che ha voluto trasmettere l'artista colombiana che in questo momento della sua vita sente molto la "pressione di essere donna".
Shakira sarà in concerto in Italia per un'unica data il prossimo 27 novembre a Torino!
La bionda popstar colombiana darà il via al suo tour europeo il 16 novembre a Lione, Francia e percorrerà il Vecchio Continente in lungo e in largo per un paio di mesi, passando anche per l'Italia per un unico live.
In quell'occasione presenterà dal vivo i suoi maggiori successi, compreso l'ultimo singolo "Waka Waka", più alcune anticipazioni dal nuovo album "Sale El Sol" che uscirà nell'autunno 2010.



MAGIC *Medley* BALLET

ACCADEMIA DANZA CLASSICA E MODERNA

DIREZIONE ARTISTICA by MARILINA IACONO

CENTRO COREUTICO PROFESSIONALE DI DANZA

A NUMERO CHIUSO

per info: www.magicmedleyballet.it / magicmedleyballet@libero.it

Piano di Sorrento - via Delle Rose, 36 3393324670 / 0815322345

ROBERT PATTINS

Incassi da record ma una critica abbastanza "cauta" per il terzo capitolo della saga di Twilight: Eclipse è arrivato nelle sale da poche settimane, con gran trepidazione delle giovanissime "stregate" dal fascinoso Robert Pattinson.
A dare la giusta spinta all'ormai beniamino di milioni di fan di tutto il mondo, ci ha pensato Catherine Hardwicke, la regista che gli fece vestire i panni di Edward Cullen nel primo film ispirato al romanzo fantasy "Twilight" di Stephenie Meyer, in cui ha potuto mostrare al pubblico un enorme talento artistico. La popolarità raggiunta gli è valsa come un biglietto da visita niente male.
Nei soli ultimi due anni Pattinson è in "Little Ashes" in cui interpreta Salvador Dalì, "New Moon" ed "Eclipse", i sequel di "Twilight", "Remember Me", "Unbound Captives" e "Bel Ami", accanto all'attrice statunitense Uma Thurman. Negli ultimi mesi è impegnato sul set di "Water for Elephants" dove recita insieme alla bellissima Reese Witherspoon e Christoph Waltz.
Un successo che lascia senza parole quello che ha coinvolto il bel Robert Pattinson. L'attore e musicista britannico ha mosso i suoi primi passi nella recitazione quando aveva 15 anni entrando nella Barnes Theatre Company, una compagnia teatrale amatoriale situata nei sobborghi londinesi. Dopo aver fatto la cosiddetta gavetta nel backstage del teatro, finalmente gli viene affidato un ruolo principale nella produzione di Tess of the D'Ubervilles. Questa sua interpretazione cattura l'attenzione di un agente in cerca di giovani talenti e da quel momento comincia ad ottenere ruoli professionali.
Grazie alle sue esperienze teatrali, Robert riesce ad avviare la carriera cinematografica quasi immediatamente e con ruoli quasi sempre legati al filone fantasy.
Nel 2004, il suo primo ruolo importante lo vede protagonista nel ruolo del Principe Giselher nel film per la TV fantastico La saga dei Nibelunghi.

SON

CEDRIC DIGGORY

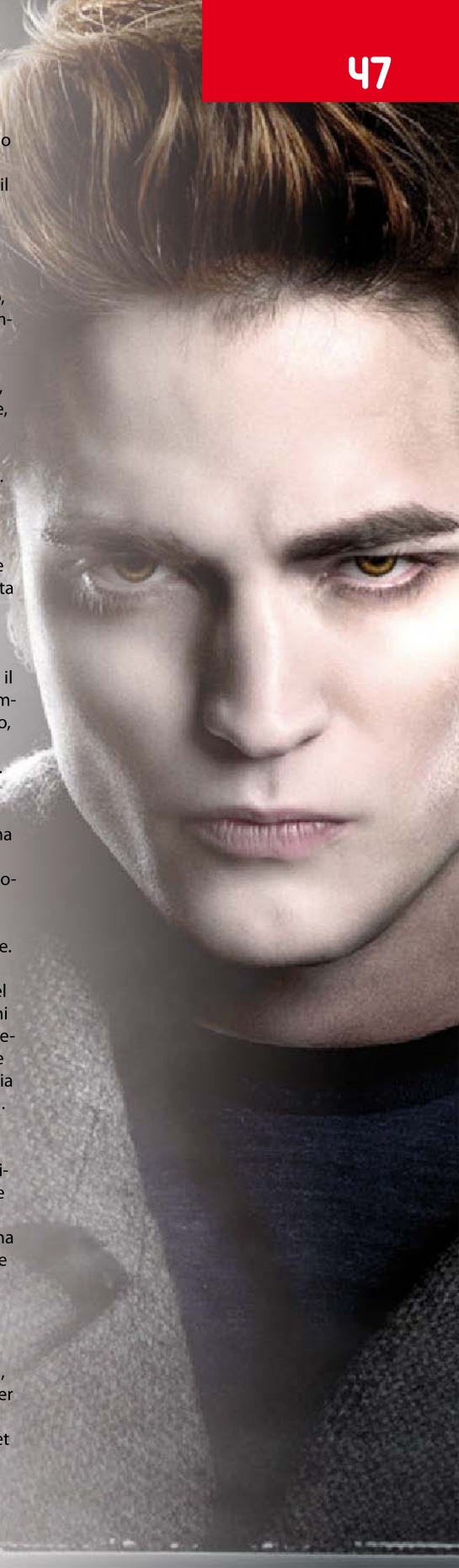
Il 2005 è l'anno della svolta per Robert; il regista di Harry Potter e il calice di fuoco, Mike Newell, lo sceglie per interpretare il ruolo di Cedric Diggory, uno dei migliori maghi di Hogwarts e compagno di Harry Potter nel rappresentare l'istituto nel Torneo Tremaghi. Il ruolo di Cedric gli dona la notorietà mondiale, diventando immediatamente un idolo delle adolescenti di tutto il mondo.

EDWARD CULLEN

Nel luglio del 2007 si aprono i casting per trovare il protagonista che interpreterà Edward Cullen del film Twilight diretto da Catherine Hardwicke, prima pellicola dedicata alla saga di Stephenie Meyer. La scrittrice, dichiarò che per il ruolo di Edward, aveva in mente l'attore Henry Cavill, scartando l'idea per questione di età, dato che Cavill, all'epoca della realizzazione del film, avrebbe avuto 25 anni e che sarebbe stato alquanto difficile farlo passare per un diciassettenne, dimostrando appieno la sua età. Sul sito ufficiale della scrittrice, apparve una lista di probabili interpreti per quel ruolo, suggerito dai fan. Alcuni di questi erano: Hayden Christensen, Robert Pattinson, Orlando Bloom e Gerard Way.
La regista del film, propose di fare un provino a Pattinson, dopo aver visto una sua foto dell'interpretazione della pellicola La saga dei Nibelunghi e dopo una segnalazione del produttore della Summit Entertainment, che lo aveva visto nel ruolo di Cedric Diggory in Harry Potter e il calice di fuoco. L'idea era quella di vederlo in azione accanto a Kristen Stewart, già scelta per interpretare il ruolo di Bella Swan. La Hardwicke dichiarò che la chimica che si sentiva nella stanza, fece sparire i dubbi sulla scelta del protagonista del film. Oltretutto, nonostante Pattinson abbia compiuto 22 anni, sarebbe riuscito a sembrare molto più giovane della sua età. Durante il provino, era presente anche la Meyer che, vedendoli interagire, dichiarò in seguito: "sono entusiasta che la scelta di Edward cada su Robert. Ci sono ben pochi attori che riescono ad avere lo sguardo pericoloso e affascinante allo stesso tempo, e ancor meno che posso immaginare nella mia testa come Edward. Robert Pattinson sarà sorprendente." Pattinson, dichiarò che nonostante la saga di Twilight fosse famosa in tutto il mondo, non aveva mai letto nemmeno un libro e, dopo l'ingaggio, si mise a leggerli tutti, per poter entrare meglio nel personaggio. Per lo stesso motivo, Stephenie Meyer, concesse a Pattinson il privilegio di leggere in anteprima la storia di Twilight, dal punto di vista di Edward, dandogli il manoscritto di Midnight Sun, che gli avrebbe permesso di calarsi nel ruolo ancora più profondamente. Pattinson si prese un periodo di solitudine, tenendo un diario nel quale scriveva le varie sensazioni che leggere Midnight Sun gli aveva suscitato, per poter interagire ancora di più con l'anima solitaria e crepuscolare di Edward Cullen.

MUSICA

Pattinson è un pianista e chitarrista e ha un gruppo musicale che si chiama Bad Girls. Non hanno ancora inciso niente. Pattinson ha scritto diverse canzoni, due delle quali sono entrate a far parte della colonna sonora ufficiale di Twilight; Never Think e Let me sign. Nella versione CD della colonna sonora ufficiale del film, è presente solo la traccia di Never Think, mentre durante il film, viene inserita anche la traccia Let me sign.



AME

Star

LML
www.lmlitalia.com

GUIDALA ADESSO PAGALA POI
PRIMA RATA DOPO 4 MESI.

A PARTIRE DA
€2.320,00* F.C.
GRAZIE AGLI INCENTIVI LML
IN COMODE RATE A PARTIRE
da €48,50**
AL MESE

Hello Kitty

OFFERTISSIMA
€ 99,00

Ape scarabeo PIAGGIO VEICOLI COMMERCIALI DERBI GILERA Vespa PIAGGIO aprilia

BRO MOTO

FINANZIAMENTI A TASSO ZERO

SCARABEO 50

€ 1.990,00

LIBERTY 50

€ 1.880,00

LIBERTY 125

€ 2.180,00

I PREZZI SI INTENDONO FRANCO CONCESSIONARIO

PIANO DI SORRENTO (NA) - C/so Italia, 22/24 - Tel. 081.878.6763 - 081.532.2926
e-mail: ambro20032003@libero.it

di Giuseppe D'Alessio
Roberto Mastellone

ANDARE IN BICI:
Perché può cambiare la nostra vita

Bastano 30 minuti al giorno di attività fisica,anche leggera, per vivere in salute.
In bici possiamo farlo con il sorriso sulle labbra!

Nei paesi occidentali, la sedentarietà è il secondo fattore di rischio per la salute dopo il fumo; al contrario, una modica attività fisica riduce il rischio di infarti e previene il diabete, osteoporosi, patologie cardiovascolari e molte altre malattie.
E non sottovalutiamo i benefici psicologici: durante l'esercizio fisico si liberano le endorfine, gli "ormoni del benessere" che aiutano a sconfiggere la depressione e la stanchezza e donano una maggiore vitalità.
La bicicletta rappresenta uno dei mezzi più completi per fare esercizio aerobico, per di più in modo piacevole e divertente. Frequenti uscite in bici, pedalando con intensità moderata, ci consentono di mantenerci in forma e in salute senza sforzi elevati.
La bici, inoltre, può essere considerato un ottimo antidoto contro lo stress.
Andare in bici è un attività sana che si svolge nell'aria aperta e che, come forma di movimento costante e armonico, ha un effetto rilassante che libera da pensieri e tensioni accumulati.

L'uso regolare e costante della bicicletta……

Aiuta a prevenire gli infarti
Uscite costanti e di intensità moderata rappresentano un esercizio fisico bilanciato che influisce positivamente sul cuore, riducendo i rischi di infarto anche del 50%. Abituandosi progressivamente allo sforzo, il cuore batte meno velocemente, i polmoni sono ventilati e i muscoli ossigenati.

Aiuta a prevenire la pressione arteriosa

In particolare la minima, che dipende dalla elasticità dei vasi venosi, quindi si tratta di una attività consigliata a chi soffre di ipertensione.

E' efficace contro il mal di schiena

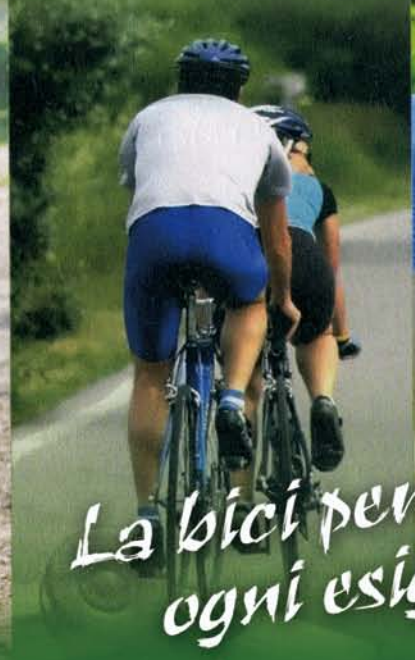
Una corretta postura in bici, con il busto leggermente piegato in avanti e il manubrio alto consente di liberare da tensioni i muscoli della schiena; allo stesso tempo, il movimento ciclico delle gambe li stimola soprattutto nelle zone inferiori, come quella lombare, solitamente più soggetta a dolori. In questo modo il sistema muscolare viene rafforzato, proteggendo meglio la schiena da stress esterni.

Stimola la produzione di vitamina D

E' la vitamina indispensabile per fissare il calcio sulle ossa. Ecco perché è uno sport molto indicato

La bici più che una passione...

BICI mania



La bici per ogni esigenza

DAL 15 LUGLIO AL 30 AGOSTO
INCENTIVO DEL

10% **20%**

15%

SU BICI DA CORSA

Merce esistente in magazzino

Corso Italia, 331/333/339 - Piano di Sorrento
Tel. 081.8786206 - www.bicimania.net

per i bambini, le cui ossa si stanno ancora sviluppando, e per le donne che con la menopausa, sono esposte all'osteoporosi.

E' una attività adatta anche ai meno giovani

Più del 50% del peso del corpo, infatti, si scarica sui glutei e sulla sella, quindi si fa esercizio senza stressare le ginocchia, il femore e le caviglie che, a una certa età, subiscono facilmente piccoli traumi.

Rinforza le difese immunitarie

Se riesci ad allenarti tutto l'anno, anche nella stagione più fredda, prenderai meno raffreddori.

La forma vien pedalando

Si riesce infatti a smaltire peso e a mantenere la forma giusta, senza sudare troppo!

Andare in bicicletta è un'attività aerobica moderata, che richiede uno sforzo a intensità costante e prolungata. L'organismo inizia a bruciare i grassi dopo i primi 25 minuti consecutivi di bicicletta, pertanto sono consigliabili uscite di circa 45 – 60 minuti.

Quante calorie puoi bruciare?

Difficile stabilirlo con esattezza, perché questo valore dipende dall'età, dal peso e da come è distribuito il grasso. In generale, si può calcolare che, in un'ora di attività media, si bruciano dalle 250 alle 500 calorie.

Per tonificare

Pedalare è un ottimo modo per tonificare i muscoli di gambe e glutei e per combattere la cellulite.

A seconda delle esigenze, si può regolare il rapporto in modo da aumentare gradualmente lo sforzo. Ma senza esagerare, perché si rischia di gonfiare troppo i quadricipiti.

In bici non si usano solo le gambe

Contrariamente a quanto si pensa, nel ciclismo vengono coinvolte anche le braccia e gli addominali. Le prime in modo lieve, perché i muscoli devono solo sopportare la tensione della guida e le vibrazioni del manubrio.

Gli addominali, invece, lavorano più intensamente perché durante la pedalata, si contraggono per mantenerci in posizione sulla bici e, soprattutto, per bilanciare la contrazione muscolare cui è soggetta la schiena.

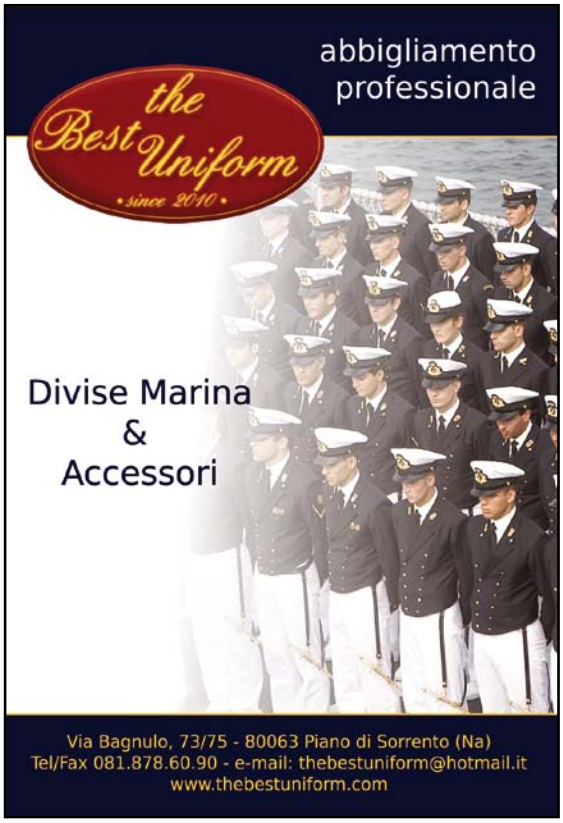
SPLASH
LAVANDERIA AUTOMATICA
AUTOMATIC LAUNDRY

SPLASH
Lavanderia automatica

Via Marina di Cassano, 22
Piano di Sorrento (Na)

Tel. : + 39 081 8787615
Mob. : +39 334 33 12 703

e-mail:
SPLASH@legamail.it



George e Milly sono innamorati ed hanno deciso di sposarsi.

Mentre prepara le sue cose per il trasloco nella nuova casa, George trova in un cassetto dei vecchi gioielli.

Subito George decide di portare tutto il suo oro vecchio ad OROCASH per convertirlo in denaro.

all'interno Alex accoglie con gentilezza George e valuta l'oro che George gli ha portato

Con il denaro guadagnato dalla vendita del suo vecchio oro, George può permettersi di integrare le spese per la preparazione del matrimonio e del ricevimento.

La cerimonia ed il matrimonio sono perfetti, il ricevimento altamente esclusivo, George e Milly sono riusciti a celebrare degnamente il loro giorno più bello, grazie ad OROCASH!

Ogni riferimento a fatti persone o cose realmente esistenti è puramente casuale - illustrazioni: Massimo Somma

COMPRO E VENDO ORO USATO

Corso Italia, 132 - Meta
Viale Nizza, 29 - Sorrento

dalle 10.00/13.00 - 16.30/20.30 - lunedì mattina chiuso

Il mercatino ORO CA$H rete in franchising dell'oro usato

FACCIAMO FIESTA. LA SPAGNA CAMPIONE DEL MONDO

di Vincenzo Paliotto

In un'edizione della Coppa del Mondo tutt'altro che esaltante dal punto di vista tecnico e dello spettacolo, in cui probabilmente è risultato incisivo oltremisura anche l'utilizzo di un pallone leggero ed inadeguato come lo Jubilani, la Spagna del calcio iscrive per la prima volta nella sua storia il proprio nome nell'albo d'ro della competizione iridata. Ad ogni modo, il terreno di gioco probabilmente ha premiato la squadra meglio attrezzata e maggiormente ricca di talento della competizione e che del resto si è dimostrata almeno capace di giocare un calcio lineare e senza fronzoli, che è riuscita a prevalere su un'altra formazione europea quale l'Olanda, mai vincitrice di un titolo mondiale, ma che anzi per la terza volta nella sua storia viene sconfitta proprio nell'ultimo atto della competizione. Il tecnico delle Furie Rosse Vicente Del Bosque è apparso addirittura molto composto nel momento in cui la Coppa del Mondo FIFA è stata alzata al cielo dal capitano degli iberici Carles Puyol. Un atteggiamento strano quello del tecnico spagnolo anche per il fatto che la Spagna apre un ciclo importante, con la vittoria in soli due anni del titolo europeo e mondiale.

La Coppa del Mondo sudafricana per carità non ha esaltato molto, i limiti tecnici delle squadre sono stati in alcuni casi imbarazzanti, così come sconcertanti sono state le sviste arbitrali sempre più clamorose, mentre anche le scelte della FIFA e del suo comandante Joseph Blatter hanno fatto discutere e non poco. Il Mondiale ha esaltato in definitiva più che per le sorprese che neanche per i nomi dei grandi campioni. Nella prima fase hanno brillato i sudamericani con la loro allegria ed il loro calcio anche spumeggiante, su tutti il Cile ed il Messico, seguiti dal Paraguay e dall'Uru-

guay, più pratico e sornione, che è riuscito a far meglio anche delle troppo reclamizzate Argentina e Brasile.
In fin dei conti, però, l'ha spuntata il calcio europeo, non proprio per merito dell'Italia e dell'Inghilterra, ma soprattutto grazie a chi ancora una volta ha avuto il coraggio di scommettere sui giovani come la Spagna e la Germania. Il lavoro del settore giovanile ha ripagato in maniera particolare soprattutto Del Bosque e Low, mentre anche l'Olanda giunta alla finalissima non si è rivelata irresistibile, quantomeno lontana parente sia della squadra che fu di Cruyff e Neeskens che quella che fu di Rensenbrink e Krol, che pure giunsero in finale ma con valori tecnici complessivi di gran lunga superiori.
Comunque, la Coppa del Mondo giocata in Sudafrica rispecchia pienamente il profilo del calcio moderno attuale, con molta tattica e fisicità dei suoi interpreti e poca fantasia e spettacolarizzazione del gioco. Anche se i più deboli si sono evoluti in maniera netta e tangibile, i più forti invece hanno visto inaridire le proprie tradizioni. L'Italia addirittura non ha superato il primo turno per la presunzione del proprio allenatore, invece l'Inghilterra, l'Argentina ed il Brasile non sono andate lontano, mortificate addirittura dai propri giustizieri di turno.
Facciamo Fiesta, allora, ed onore alla Spagna di Del Bosque che quantomeno ha avuto il coraggio di giocarsela a viso aperto con giovani validi e scegliendo un calcio offensivo ed ordinato, anche se in definitiva le Furie Rosse hanno subito nel corso di tutto il torneo soltanto due miseri gol.

Da Nello Take Away
ROSTICCERIA
GASTRONOMIA e
PIZZA D'ASPORTO
✆ 081 8784611

A PRANZO SPECIALITA'
GASTRONOMIA E CUCINA CASERECCIA
E LA SERA VIENI A DEGUSTARE
PIZZE, PANINI E ROSTICCERIA

PER TUTTA L'ESTATE
RITIRA LA SCHEDA PER OTTENERE
IN OMAGGIO UN BUONO PASTA/PIZZA

VIA DEGLI ARANCI, 29 - SORRENTO (NA)

Bacheca Annunci

Animali

Yuri dolcissimo cucciolo meticcio di 2 mesi cerca una famiglia che lo possa accudire ed amare.
Tel. 3332326271

Vendo due cuccioli di chihuahua toy originali, un maschio e una femmina di colore nero con macchie marroni. Tel. 3288362302

Vendesi cuccioli di setter inglese. Tel. 3384424057

Immobiliari

Fittasi appartamento in Torre Annunziata nelle vicinanze della fermata della Circumvesuviana anche a stranieri e non residenti, tre stanze, cucina e bagno.
Tel. 3487328690

Vendesi immobile semindipendente a pochi km da Sorrento, centrale, panoramico, 120 mq. + 20 mq. di balcone + 15 mq. di cantina e un bellissimo patio con 130 mq. di giardino.
Tel. 3337843744

Meta adiacenze Vesuviana fittasi grazioso miniappartamento indipendente, termoautonomo, finemente ristrutturato ed arredato, possibilità di 4 posti letto, ideale per 2. Tel. 3335006116

Fittasi - Marina del Cantone, grazioso appartamento 60 mq. + 25 mq. di terrazzi, 3 vani + accessori, vista mare, di fronte discesa spiaggia dei tedeschi, ottimo stato, non ammobiliato, no posto auto (strisce blu e fermata bus sotto casa) , contratto 4 + 4, fitto annuale € 7. 500,00 non trattabili. Tel. 3382633657

Gragnano, loc. Aurano presso Taverna Del Lupo – Appartamento di 130 Mq, pari villetta, in buono stato composto da: 2 bagni, cucina, 2 Camere da letto, maxi salone, posto auto con grande giardino di 180 Mq. Panoramico, ideale weekend € 1.800,00 per Mq. Tel. 3473408830

Positano cedesi negozio di abbigliamento, cravatteria e profumeria in zona centrale PREZZO affare.
Tel. 3315636297

Fittasi appartamento arredato per brevi periodi.
Tel. 0818771358 ore serali

Cerco zona Meta o Piano di Sorrento piccolo appartamento con spazio esterno anche non centrale massimo € 380.000,00.
Tel. 3381247855

Costiera Amalfitana località Futore vendesi appartamento soleggiato e panoramico di 157 mq. Prezzo Affare.
Tel. 3381247855

Piano di Sorrento, vendesi nei pressi di Piazza Cota, in piccolo fabbricato, appartamento moderno al secondo ed ultimo piano, composto da: soggiorno, due stanze, cucina, doppi servizi, balconate, riscaldamento autonomo. Tel. 3384934292

Vico Equense centro fittasi monolocale con panorama mozzafiato + annesso deposito ideale uso studio.
Tel. 3382040286

Per i tuoi annunci:
Tel. 081.009.3883
Fax 081.193.19209
SMS 380.3067686
annunci@leggimigratis.it

Vendesi al centro di Piano di Sorrento locale terraneo in fabbricato moderno in ottime condizioni, uso ufficio, negozio o deposito di mq. 65 circa + 25 mq. di spazio antistante. Tel. 3384934292

Vico Equense centro fittasi negozio. Tel. 3382040286

Cedo avviata attività commerciale in Sant'Agnello. Tel. 3334905671 - 3332326271

Crucoli di Torretta (Cr) fittasi mesi estivi appartamento sul mare fino a 7 posti letto con lavatrice. Prezzi modici. Tel. 0818727897 - 3313722436

Fittasi in centro benessere e parrucchieri, area destinata ad acconciatore maschile, circa 35 mq con deposito, bagno, antibagno e tutti i servizi idraulici ed elettrici a norma, entrata indipendente. Tel. 0813500377

Vico Equense località Fornacelle zona collinare a 3 km. dal mare di Seiano o di Meta fittasi monolocale semiarredato al primo piano con soppalco, totali 40 mq. circa, panoramicissimo, ingresso indipendente, posto auto coperto € 350,00 mensili, contratto annuale Tel. 330946567

Vico Equense località Fornacelle zona collinare a 3 km. dal mare di Seiano o di Meta fittasi bilocale soppalcato complessivi 70 mq. circa appena ristrutturato, al primo piano, panoramicissimo, ingresso indipendente, posto auto coperto € 400,00 mensili Tel. 330946567

Marina del Cantone: appartamento 60 mq + 25 mq di terrazzi, 3 vani + accessori, vista mare, di fronte discesa spiaggia, aria condizionata, ottimo stato, poco ammobiliato, no posto auto (strisce blu sotto casa, costo abbonamento annuale € 200,00) . Fittasi contratto 4 + 4 (no stagionale) , fitto mensile € 625,00 oppure vendesi € 490.000,00. Tel. 3382633657

Meta - Piazza Casale, fittasi negozio 60mq soppalcabile con retrobottega. Uso commerciale o ufficio. Tel. 3334033089

Fittasi a Sorrento appartamento al 1° piano arredato per i mesi di luglio, agosto e settembre. Tel. 3393680035

Fittasi in Sorrento locale di mq 32 su due livelli per ufficio/negozio. Tel. 3357825426

Sorrento, cedesi attività commerciale nel settore carto/librario e affini. No perditempo. Tel. 3393680035

Colli di Fontanelle. Disponibili in affitto monolocale arredato con angolo cottura e a breve anche appartamento di due vani e accessori. Tel. 0815333129 - 33331307426

Fitto monolocale 35 mq con terrazzo anche a settimane o weekend sul mare. Piano di Sorrento. Tel. 3387552764

Fittasi località Sant'Agata casa indipendente di circa 60 mq ristrutturata composta da: camera da letto, salone con angolo cottura già attrezzato, terrazzino. Fittasi € 500,00 contratto regolare. Tel. 3338954797

Possibilità di fittare monolocale, in S. Agnello immerso nel verde a pochi metri dal centro. € 550,00 poco trattabili. Tel. 3342298327

Affitto mini appartamento a Positano, € 420,00 con splendido terrazzo panoramico. Tel. 3490782383

Cedesi avviata attività di articoli sportivi in Corso Italia Sant'Agnello. Tel. 3388177196

Corsi

L'associazione Horus (onlus) organizza corsi di: Reiki, Massaggio classico, Shiatsu, Riflessologia, Reiki Aurico e tanti altri. Tel. 3382172970 oppure m.pascariello@libero.it

Insegnante madre lingua inglese e francese impartisce lezioni private a domicilio per alunni scuole elementari, medie e superiori. Tel 0818024680 ore pasti o 3341344156

Professoressa esperta in dizione impartirebbe lezioni private. Tel. 0818788657

Avvocato laureata con il massimo dei voti impartisce lezioni di diritto amministrativo, civile, penale, privato e in altre materie giuridiche telefonare al 3288093723

Professoressa di lettere impartisce lezioni di italiano, latino, greco, francese, storia e geografia. Tel. 0818771859

Laureata impartisce lezioni private di matematica e chimica a studenti delle scuole superiori ed universitari. Si effettuano inoltre preparazioni per i test di ammissione alle facoltà a numero chiuso. Tel. 3200547989

Laureata in lingue con esperienza all'estero impartisce lezioni private di inglese e spagnolo, anche a domicilio. Massima serietà. Tel. 3332911159

Laureata in Lingue e Letterature Straniere con esperienza nell'insegnamento impartisce lezioni private di inglese e spagnolo. Preparazioni esami universitari, diplomi di lingue e recupero debiti scolastici. Impartisce inoltre lezioni di francese ad alunni delle scuole medie e lezioni di tutte le materie umanistiche ad alunni delle scuole medie e superiori. Serietà e prezzi modici. Zona Penisola Sorrentina. Tel. 3204565062

Laureata in lingue con 110 e lode, docente di scuola superiore impartisce lezioni private di INGLESE, TEDESCO, SPAGNOLO, per recupero estivo debiti. Disponibile luglio e agosto, esperienza nel settore. Zona Penisola Sorrentina. Tel. 3287597226

Esperta linguistica, laureata e specializzata in inglese e tedesco impartisce lezioni private per recupero debiti scolastici e miglioramento delle conoscenze pregresse su obiettivi. Tel. 3384309847

Laureata in lingue con esperienza all'estero impartisce lezioni private di inglese e spagnolo, anche a domicilio. Massima serietà. Tel. 333291115

MATEMATICA e FISICA: laureato con lode impartisce lezioni a studenti delle superiori e universitari. Preparazione per esami di Analisi, Geometria, ecc. Esclusivamente zona Sorrento, Tel. 0818771753 - 3337414032

Studentessa universitaria in economia, impartisce lezioni private in tutte le materie ai ragazzi delle scuole elementari e medie e in inglese, francese, e discipline economiche agli studenti delle scuole superiori (anche per recupero debiti scolastici) . Zona penisola Sorrentina. Tel. 3493423270

Laureata impartisce lezioni private di matematica e chimica a studenti delle scuole superiori ed universitari. Si effettuano inoltre lezioni di dopo scuola. Tel. 3200547989

Lezioni di massaggi a tutti i livelli specializzato in tecniche di massaggi impartisce privatamente. Tel. 3336934881

Docente materie letterarie impartisce doposcuola e preparazioni (anche estive) in italiano, latino, storia, filosofia e geografia. Tutte le materie per le scuole medie inferiori. Pagamento mensile e forfettario. Tel. 3384938278

Hai bisogno di ripetizioni per chimica organica e inorganica, biologia animale e vegetale o di genetica? Tel. 3392927100

Laureata in scienze biologiche impartisce lezioni di chimica, biologia, genetica. Zona Penisola Sorrentina. Tel. 3392927100

Studentessa universitaria impartisce lezioni di matematica a studenti delle scuole superiori soprattutto nella stagione estiva. Tel. 3398790331

Studentessa universitaria in lettere moderne impartisce lezioni private per ragazzi di scuole elementari e medie, per Meta e Penisola Sorrentina. Tel. 3341638954

VENDITA ASSISTENZA
Bike Zone
MOTO & SCOOTER
Via Maiano, 13 - Sant'Agnello
Tel. 081 807 16 98
SYMPHONY 50/125/151
FIDDLE II 50/125/151
CON BAULETTO DI SERIE E SELLA RIBASSATA A 770 MM DA TERRA
SH 150
SH 300 BIANCO
SYM
HONDA
The Power of Dreams
HONDA The Power of Dreams
SYM Engine of Life
PIAGGIO
KYMCO
YAMAHA

Ristorante - Paninoteca - Birreria
Mi Ami PUB
Specialità Cocktails alla frutta
KARAOKE TUTTI I GIOVEDI'
APERTI A PRANZO E A CENA
L'indirizzo è: Via Dei Campi 32, - Massa Lubrense - Località Sant'Agata
Recapiti: 3383995320 - 3383156875

Per i tuoi annunci:
Tel. 081.009.3883
Fax 081.193.19209
SMS 380.3067686
annunci@leggimigratis.it

Elettronica

Vendesi 1 Televisore Mivar 28 Pollici modello s51 in ottime condizioni usato pochissimo. € 100,00.Tel. 3382270307

Cellulare Sony Ericsson f305 fifa 2009 con più di 50 giochi pre-caricati tra cui Fifa 2009 unico con tasti e sensore di movimento x gaming scontrino sett. 2009 vendo a soli € 60,00. Tel. 3382040268

Vendo Nintendo DS Lite colore bianco con caricabatteria e custodia + 4 giochi (Nintendogs, Assassin's Creed, Age of Empires, More Brain Training) Prezzo: € 90,00. Tel. 3331630941

Vendo monitor non piatto 15" in ottime condizioni € 25,00. Vendo inoltre stampante Canon BJ 250 € 10,00. Zona Scafati. Tel. 3331533094

Vendo DVD home theatre system Sony nuovo ed ancora imballato € 130,00. Tel. 3393318257

Vendo play station 2 slim comprata un anno fa, modificata e completa di una memory card 1 joypad originale e qualche gioco originale il tutto in ottime condizioni. € 80,00 Tel. 3348736815

Vendo PC completo AMD 4400 DualCore, RAM 3GB, HDD 320GB, sc. video GEforce 8500gt, 8 porte usb, 2 masterizzatori, floppy, tastiera, mouse ottico, monitor acer lcd 19', microfono, webcam, sistema casse 2.1. Prezzo: € 300,00. Tel. 3343320952

Vendo play station 2 con modifica praticamente nuova con joistick è memory card solo € 60,00. Tel. 3207554335

Lavoro

Parrucchiera per signora offresi per acconciature, pieghe, tagli e colori presso il vostro domicilio, prezzi modici. Tel. 3341344156

Signora esegue lavori di stiratura presso il vostro domicilio. Prezzi modici. Tel. 3341344156

Estetista specializzata - visagista - massoterapista, con anni di esperienza lavorativa effettua trattamenti come manicure, pedicure estetico - curativo, acido glicolico, trattamenti con paraffi na, pulizia viso - corpo, cera intera corpo, massaggi rilassanti, linfodrenanti, massaggi terapeutici, Trucco individuale, trucco sposa e altri trattamenti estetici. Lavoro su prenotazione, inoltre nuovi pacchetti regalo, un trattamento vi conviene di più. Sconti eccezionali per le spose. E solo il mercoledì massaggio viso gratis, affrettatevi, vi aspetto numerosi. Tel. 3333608108

Ragazzo serio con esperienza nel settore da 4 anni, offresi per VOLANTINAGGIO in Penisola Sorrentina, Castellammare e Pompei. Prezzi modici da stabilire e concordare a seconda della campagna pubblicitaria. Disponibile tutto l'anno e munito di patente B. Tel. 3336155876

Cerco lavoro serio come badante o altro. Zona di Sorrento. Tel. 3383711009

Ragazza esperta cerca lavoro come baby - sitter (possibilmente la mattina) in Penisola Sorrentina. Tel. 3389336508

Cameriere qualificato cerca lavoro per tutto l'anno in qualsiasi struttura in Penisola Sorrentina o Positano massima serietà. Tel. 3312311926

Cercasi Commessa/o con esperienza anche minima di vendita calzature o articoli sportivi, per inserimento reparto articoli sportivi sede di lavoro Vico Equense inviare curriculum info@skippersport.com. Tel. 0818027270

Ragioniere 47 enne, con esperienza pluriennale in contabilità generale, gestione magazzino, pratico computer, cerca lavoro a Scafati o zone limitrofe. Tel. 3393586823

Ristorante Pizzeria Emilia

FORNO A LEGNA

PIZZA A PRANZO

PRIMI PIATTI
e PIZZA per
PERSONE CELIACHE

Solo da Noi !!!
RISOTTO AL BERGAMOTTO

Al Ristorante EMILIA ci trovi il famoso Chef Antonio De Turris, pluri campione, finalista europeo e nazionale in categorie diverse (Primi Piatti, Pizza Fantasia, Pizza Piccante 1ª Classificata) e GUINNESS dei PRIMATI per aver realizzato "LO GNOCCO GIGANTE"

Al Ristorante EMILIA puoi gustare particolarità di "pasta fresca", cucina tipica, fantasie dello Chef Antonio De Turris, e la famosa Pizza "Cappello di Napoleone"

Si accettano prenotazioni per comitive e piccole cerimonie a partire da € 25,00

Parcheggio - Giardino Interno
Parco Giochi per bambini

S.Agata sui due Golfi - Massa Lubrense
Via Reola, 9 - Tel. 081 8080643 - Cell. 3384023953

Onoranze Funebri
Marciano
dal 1960

SERVIZIO AMBULANZA

www.onoranzefunebrimarciano.it

Via degli Aranci, 29/h | 80067 | **Sorrento** | Na
tel./fax **0818074664** | tel. **0818781790** _ 24 ore
info@onoranzefunebrimarciano.it
ufficio di Massa Lubrense: Via Filangieri, 32

Associazione Cremazione
Penisola Sorrentina

liberi di scegliere...
sottoscrivi la tua scelta!

www.acps.it

Via degli Aranci, 29/h | 80067 | **Sorrento** | Na
tel./fax **0818074664**

ufficio di Massa Lubrense: Via Filangieri, 32

positano news

La testata quotidiana della Penisola Sorrentina e Costiera Amalfitana. In Campania la più vista dall'estero con notizie tutti i giorni.

www.positanonews.com

PER LA TUA PUBBLICITÀ SUL

LeggimiGratis

telefona al
3803571772

Studio di consulenza fiscale in penisola sorrentina ricerca un/una consulente del lavoro abilitato/a per inserimento presso la propria struttura. Inviare curriculum vitae a infogsconsulting@libero.it

Cercasi stagista ambosesso, con ottima conoscenza lingua inglese e francese, diploma in ragioneria, riferimento dgr 1262/2009 borsa lavoro e aiuti per l'assunzione. Inviare curriculum vitae a info@berkelincampania.com

Ragazza di 16 anni cerca lavoro come baby - sitter o altro, part - time in penisola sorrentina massima serietà. Tel. 3389985130

Signora seria e affidabile con esperienza pluriennale cerca lavoro per aiuto domestico, assistenza anziani, babysitter o stiratrice, si garantisce massima serietà. Zona Castellammare/Gragnano e zone limitrofe. Tel. 3283310423

Persona seria affidabile e riservata cerca lavoro presso privati come collaboratrice domestica a soli € 6,00 all'ora oppure offresi come lavapiatti in qualsiasi struttura in penisola Sorrentina. Tel. 3661932639

Laureando in ingegneria, residente in Sorrento, programmatore informatico cerca lavoro possibilmente in ambito informatico per elaborazione dati programmi di fotoritocco ed applicativi vari, oppure in altro ambito, da escludere porta a porta o rappresentanza. Tel. 3803619153

Ragazza seria e volenterosa cerca lavoro come baby – sitter o dog - sitter, cassiera, receptionist. Tel. 3391166558

Ragazza 17 cerca lavoro come baby - sitter per penisola sorrentina, con esperienza bambini di 2 anni in su. Sono responsabile, amo molto i bambini e sono disponibile tutta la giornata. Tel. 3331031653 dalle ore 15:00 alle ore 21:00.

Persona seria cerca lavoro come collaboratrice domestica o assistenza anziani solo x la mattina dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 13.00. NO POMERIGGIO. Tel. 3314151450

Esperto in massaggi psicologici effettua trattamenti per dimagrimento e per diminuire la fame nervosa allo stesso tempo. Tel. 3336934881

Signora seria 60enne cerca lavoro come dama di compagnia (GIORNO O NOTTE) o pulizie di casa o ville. Zona penisola Sorrentina. Tel. 3897861810

Signora seria e affidabile con esperienza pluriennale cerca lavoro per aiuto domestico, assistenza anziani, babysitter o stiratrice. Zona Penisola Sorrentina. Tel. 3316256314 - 3391437884

SIGNORA seria e affidabile con esperienza pluriennale cerca lavoro per aiuto domestico, assistenza anziani, babysitter o stiratrice. Si garantisce massima serietà. Zona Castellammare/Gragnano e zone limitrofe. Tel. 3283310423

Chef con esperienza di feste in genere disposto a programmare il tuo evento dove vuoi e quando vuoi. Organizza tutto dalla sala alla cucina. Prezzi modici preventivi gratuiti. Tel. 3385707725

Cerco lavoro come badante per anziani da lunedì al venerdì solo mattina zona S. Agata o S. Agnello. Non ho la patente. Tel. 3339409460

Donna 35 enne italiana cerca lavoro come domestica ad ore part - time in famiglie escluso uomini. Massima serietà, no perditempo. Lavoro almeno per 1 ora e prendo € 8,00. Zona di Sorrento. Tel. 3662545025

Ragazza 18 anni cerca lavoro per il periodo estivo in un ristorante o bar, disponibilità immediata. Tel. 3207014982

Sono una ragazza di 18 anni cerco lavoro come baby - sitter in penisola sorrentina. Sono disponibile la mattina e il pomeriggio e se è necessario anche di sera. Tel. 3291289693

Persona di Sorrento cerca lavoro serio come badante o altro. Tel. 3383711009

Ragazza seria ma simpatica cerca lavoro come baby - sitter o dog - sitter (adora i bambini e gli animali ed ha esperienza in entrambi i casi) Tel. 3338659846

Cerco lavoro come baby – sitter. Garantisco massima serietà. Tel. 3397002213

Si effettuano ottime traduzioni inglese italiano a prezzi modici. Tel. 3389459467

Per i tuoi annunci:
Tel. 081.009.3883
Fax 081.193.19209
SMS 380.3067686
annunci@leggimigratis.it

Ragazzo serio 22 anni cerca lavoro come aiutante in cucina. Disponibilità immediata. Tel. 3207554335

15enne responsabile e amante dei bambini cerca lavoro come baby - sitter. Qualsiasi orario. Tel. 3393873223

Hai organizzato una serata romantica o un uscita con gli amici, e non sai a chi affidare i tuoi bambini? Studentessa universitaria, 20 anni, seria con ottima esperienza anche con bambini molto piccoli! Baby - sitter per emergenze a qualsiasi orario. Tel. 3208571820

23enne cerca urgentemente lavoro part - time di qualsiasi tipo per pomeriggio sera e/o fine settimana. Tel. 3384507291

Motori

Vendo Gozzo in legno di mt 7,50, motore Nanni diesel 40 cv. cabinato, con lavandino, wc, doccetta, 3 posti letto. Vericello elettrico e timone idraulico. Tel. 0818071769

Piaggio Beverly 250, colore grigio metallizzato, con bauletto ed antifurto, immatricolato 10/2006, con soli 4800 km, vendesi a prezzo interessante. Tel. 3381888799

Smart Fortwo cabrio Passion, anno 2003, interni in pelle rossa, km 32.000, grigio metallizzato, € 6.000,00 non trattabili. Tel. 3313633696

Ottimo affare SH 125 di colore nero come nuovo, ottime condizioni con solo 11000 km anno 2007. Vero Affare, mi trovo in Sorrento. Tel. 3381218578

Vendo Vespa 50 Special del 1973, documenti originali. Tel. 3393318257

Mercedes 190 E benzina del 91 bianca bella prossima storica vendo €. 1300,00. Tel. 3336934881

Husqvarna 610 supermotard, anno 2000, nero, revisionato a giugno, gomme e ammortizzatori nuovi! Vendo a €2.000,00 Tel. 3282337339

Vendita Nissan Micra c + c anno 2006 colore celeste metallizzato € 7.500,00. Tel. 3662063401

Vendesi moto Suzuki sv 650 anno 2004 ottimo stato 5300 km per inutilizzo vero affare. Tel. 3400828052

Vendo Suzuki Vitara 3 porte anno 1997,1600 cc dotato di gancio traino e fari Xenon. Prezzo affare € 4.500,00. Tel. 3929529333

Causa inutilizzo vendo Seat Arosa 1000 cc, anno 1998, dotata di impianto metano come nuova per soli € 2.200,00. Tel. 3929529333

Varie

Piano BAR con 3 chitarriste, 3 voci, 2 mandolini. Per le tue feste o cerimonie. Tel. 3346972546

Vendesi cameretta a ponte, con letto a cassettoni di colore bianco. Vero Affare. Tel. 3389582042

Si eseguono pulizie approfondite con aspirapolvere professionale presso il vostro domicilio. Ideali per persone allergiche, su materassi, tappeti, divani ecc. Tel. 3899816503

COMPRO Fumetti (Thor, Capitan America, Uomo Ragno, Fantastici 4, Devil, Superman, ecc.). Tel. 3404026438

Vendesi pianoforte verticale. Tel. 3337843744

Vendesi salotto ad angolo colore scuro (palissandro) con vertine Fumè. € 400,00.Tel. 3382270307

COMPRO ORO

Portaci l'ORO che non usi

Catenine, collane, anelli, bracciali, medaglie...
...o qualsiasi oggetto d'oro

ANCHE ROTTO!

PAGAMENTO IMMEDIATO IN CONTANTI

PREVENTIVI GRATUITI

Il mercatino ORO CA$H rete in franchising dell'oro usato

SORRENTO: Viale Nizza, 29
META: Corso Italia, 132

dalle 10.00/13.00 - 16.30/20.30 - lunedì mattina chiuso

Vendesi parete a muro composta da: 3 ante, 3 cassetti di colore bianco. Misure: 2,50 x 2.60 x 58. Prezzo AFFARE € 200,00 trattabili.
Tel. 3382270307

Cercasi ovunque personale ambosesso per lavoro elaborazione dati e promozione prodotti e servizi in settori abbigliamento cosmesi telefonia e energia. Telefona per avere maggiori informazioni. Tel. 3312545752

Scrivania anche porta pc con mensola porta tastiera scorrevole come nuova 120x65 ottima qualità. Peso 80 kg di colore rovere vendo € 100,00 e regalo sgabello, orologio da parete in alluminio e luce da muro con 3 faretti abbinata alla piantana di h. 2 metri.
Tel. 3382040268

Borsa beauty - case Alviero Martini collezione color nero. Nuova, ancora imballata vendo per soli € 40,00. Tel. 3382040286

Ancore usate vari modelli per imbarcazioni da diporto vendonsi Tel. 330946567

Affare chiodi per l'edilizia di cm. 6 con testa bombata, 100 pacchi vendonsi.
Tel. 330946567

Vendo per affare causa trasferimento di lavoro materasso Permaflex Royal nuovo e imballato misura 120x190 (una piazza e mezzo) pagato € 380,00 dimostrabile vendo però a € 200,00.
Tel. 3396365225

Per i tuoi annunci:
Tel. 081.009.3883
Fax 081.193.19209
SMS 380.3067686
annunci@leggimigratis.it

Vendesi fucile subacqueo Seac Sub, modello asso 65 + sacca porta fucile. Usato poche volte. Vendo a soli € 50,00. Tel. 3343117342

Vendesi canoa marca Nova di colore giallo a 2 posti. € 270,00. Tel. 3381986354

Vendo sandali gioiello color argento tacco alto num 36. Nuovi mai indossati € 50,00.
Tel. 3385794431

Vendo cappotto di visone come nuovo. Prezzo da trattare. Tel. 3383387240 - 0815321889

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 alla redazione per prendere opportuni accordi.
LeggimiGratis offre un servizio gratuito per cui non riceve compensi sulle contrattazioni e declina ogni responsabilità per quanto attiene alla provenienza e vericidità delle inserzioni. Gli inserzionisti sono tenuti a garantire la regolarità e la assoluta vericidità di quanto pubblicato, con la specifica assunzione di responsabilità in ordine all'ottemperanza di tutte le prescrizioni di legge, compresa la leggittima titolarità di tutti i requisiti quali: autorizzazioni, licenze, concessioni, etc.
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.

Gastronomia su prenotazione!!

Da oggi anche postazioni internet libere a disposizione dei clienti!!

Novità ciambellozzo € 1,50

CHIAMACI !!

La consegna è GRATIS!!

Pizzeria
La Briciola
di Paolo Russo
Via Caracciolo, 189
Meta
Tel. 0818088499
Consegna a domicilio
Chiuso il Lunedì

.....
Piccoli prezzi....
....grandi bontà!

PUNTO LIS

GIOCO DEL LOTTO

RTP TABACCHERIA RICEVITORIA n° 1
di Eduardo PENTANGELO

BOLLO AUTO - CANONE TV
RICARICHE TIM - VODAFONE - WIND - 3
SCHEDE INTERNAZIONALI
BOLLETTE TELECOM - ENEL
PAGAMENTO MULTE CON
COMUNI D' ITALIA CONVENZIONATI
RIVENDITA UFFICIALE PER
CONCERTI - SPETTACOLI TEATRALI
EVENTI - PARTITE CALCIO NAPOLI

Corso Italia, 153 - Tel. 081.8088519
PIANO DI SORRENTO (NA)

Amarè

Cucina Napoletana

- gastronomia
- paninoteca
- antica cucina napoletana
- friggitoria
- pizzeria

Corso Italia, 55 - Meta Tel. 081 8086448

MOTOSERVICE S.A.S.

HONDA SH 125/150

HONDA SH 300

APRILIA SCARABEO 50

Possibilità di effettuare Polizze Assicurative per cinque giorni

Polizze Furto e Incendio

APRILIA DORSODURO

VIA DEGLI ARANCI, 33 - TEL./FAX 081.8772713 - SORRENTO (NA)

LeggimiGratis

SMS dei Lettori

il costo del messaggio è pari al normale costo di un sms in base al proprio tariffario

In questo numero sono stati inseriti gli SMS pervenuti in Redazione entro il 05-07-2010, quelli arrivati dopo tale data saranno pubblicati nel prossimo numero.

X viviana ti vogliano tanto bene non dimenticarlo mai !!

CIAO LG SONO DI NUOVO LUNA 91 VOI AVEVATE DETTO DI USCIRE CON GLI AMICI MA SE SONO TUTTI FALSI.CARO LG VORREI AVERE UN CONSIGLIO IO DICIAMO CHE CIO UN AMICA KE PARLA NELLE ORECCHIE CN LE ALTRE IO NN SO COSA FARE SE DIGLIELO O NN PENSARLA PROPIO RISP XFAVORE KISS KISS UN BACIONE GRANDE DA LUNA 91 T V U M D B.

E se provi anche tu ad usare il suo sistema? Chissà come la prende la tua amica se pure tu incominci a parlare alle orecchie degli altri? Provare non costa nulla e potresti anche divertirti. Comunque hai ragione quando si è in comitiva non è bello vedere che gli altri parlottano tra di loro senza includerti nelle conversazioni.

Stiamo in klasse facendo geografia,ma stiamo pensando ke dp dobbiamo pariare a mare cn klà,mary,carmy,teresa,ermy e sely...Alla faccia delle persone ke se lo credono ke poi qnd vanno a mare nn si spogliano nemmeno...Ragà vi amo...

Erminia+klaudia+Teresa=Amike per sempre...

Ancora nn riesco a dimenticare qll serata da lionelli :-(

Francesco m. Ti amo by fans2001

CAMPIONI DEL SAN PAOLO 2010 4 A itc Massa lucrense

Wewe...caro LG... È da mlt k nn ti scrivo...ma ho bisogno...di sfogarmi... C'è un raga k mi piace mltximo...ma nn so se lui ricambia...so sl k alcuni miei amici gliel'hanno dt...circa da un mese,ma lui nn ha ancora ft niente...nn ha mostrato nè un minimo d'interex nè di disinterexe...i miei compagni dicono k è timido sl x qst...ma x me è un evidente segno dl ft k nn gli piaccio...ma nn so k fare...credere agli amici o al mio cuore!!!!?!!!!

Dipende dagli amici che hai. Ci sono quelli che hanno paura di dirti le cose in faccia perchè non vogliono ferirti, e quindi accampano la scusa che il ragazzo è timido e perciò non si fa avanti, invece di dirti la verità nuda e cruda e cioè che al tipetto tu non interessi per niente. Ma questo non significa essere amici. Le cose vanno dette senza ferire gli altri, con una certa diplomazia e nel modo giusto. La verità deve essere detta ad un nostro amico. E' per il suo bene. E tu che tipo di amici hai? Inoltre, ricorda una cosa che ti servirà per tutta la vita e cioè che chi fa da sé fa per tre. Non delegare agli altri le tue faccende importanti. E' difficile e ci vuole molto coraggio, ma per certe cose la soluzione migliore è che le facciamo in prima persona. E non aspettare che siano sempre gli altri a prendere l'iniziativa di fare il primo passo.

X COLOMBA E QUELLE SUE 3 AMICHE NN VE L'HO CREDETE BJ UNA RAGAZZA DI VICO

Solo adesso mi rendo conto ke avrei voluto fare l'amore cn te x tutta la notte ora ke sei andato via e sei lontano da me...se tornassi indietro nn ci penserei nemmeno x un secondo... Ti amo

---

stasera sto troppo nervosaaa.....

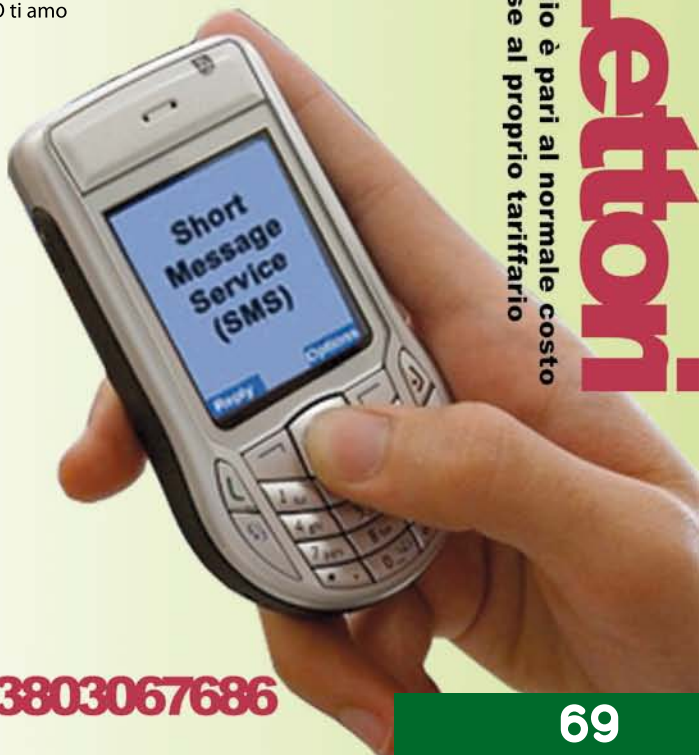
Ciao a tutti!è 0:20 e vogliamo augurare alla nostra prof M. di finire sotto un treno..tanti cari saluti da C e S ps grz leggimi gratis;)

E perché? Che vi ha fatto la prof da meritarsi una cosa così brutta?

Da quando ti ho visto ti tengo in mente e mi viene da piangere... è bastato 1 minuto x rovinarmi la serata... GRAZIE...

Ke male... Uff

Ho voglia di te ke a modo tuo sei speciale... UNICO ti amo



invia i tuoi sms al numero 3803067686

Mi manki mi manki mi manki

PUBLIDEA 3382247042

NUNÙ

NOT ONLY KEBAB

PRIMI PIATTI • INSALATE
ROSTICCERIA • GRIGLIERIA
KEBAB • PANINI • DOLCI

APERTO
TUTTI I GIORNI
DALLE 10:00

SERVIZIO A DOMICILIO GRATUITO

MENÙ NUNÙ

PANINO + BIBITA
€ 5

KEBAB
+ PATATINE + BIBITA
€ 6.00

NOVITÀ
SUVLAKI

FINE SETTIMANA
APERTO FINO ALLE 5:00

VIA TASSO N° 18 • SORRENTO
TEL.: 0818075830 • CELL: 3498180717

Via S. Michele, 52-Piano di Sorrento (NA)
tel. 081.8788481 - akiba08@hotmail.it

Pizza a Pranzo
Pollo allo Spiedo
Primi e Secondi Piatti
Pane di Pizza
TUTTI I GIORNI

ROSTICCERIA
PIZZERIA

Pizza EXPRESS

SALA INTERNA

CONSEGNA A DOMICILIO

Via Cavone, 27 - Piano di Sorrento - Tel. 0815341054

Camminando sopra i tetti io verrei lì da te sai ke notte questa notte dentro il letto cn me dimmi ankora ke mi ami nn rimettere giù quante volte te l'ho detto lo sai bene anke tu

---

Per GINA ,ma come fanno quelle poche persone a starti vicino! Sei VISCIDA..ARIDA..SEi una GRANDE St ...

Caro lg... Voglio ricordare alle mie amore k kla&terry k le amo da morire... Sono tutto... Francesco d.g di torca... Ti amo... Domani 22.o6.2o1o facciamo 2 mesi... K bello! L.P. Vi amo... By Mika!

Ciao lg... Come va? Oggi son troppo contenta... Apparte xké viene ste di amici e poi xké io e il mio amore facciamo 2 mesi... Devi sapere... K quando ci siamo fidanzati stavano in viaggio x roma... Maro... Sembrava ieri e invece sono già passati due mesi.. Kekko ti amo... Tua Mika... Un kiss gigante a tt...

KISSKISS

Leggimi gratis ho un problema la sorella della mia amica e una rompi balle e poi segue solo lei ha tt i difetti del mondo cosa possiamo fare per mandarla via

Trovatele un'amica! Vi segue perché si sente sola e vorrebbe anche lei un'amicizia speciale come la vostra.

W gli ultras napoli 'ultras nella vita nn solo nella partita

Ti amo. dimentica, da * alberi guarda in basso troverai qualcuno che ti aspetta a braccia aperte e ti ama davvero tvvvvtb e non solo ti ama

---

Ke bello essere qui a divertirmi cn il mio cell... =D voglio teee ti amooooooo sei belliximo xk in un attimo mi risplende il sorriso solo xk ci sei tu... Grazie x il tempo ke passi cn me e x il tuo sorriso ke mi doni ke mi fa volare piu in alto delle nuvole.. Un bacio alla redazione

---

VIVA L'AMORE

É l` acqua lete ke piace a me...ke piace a me..é l` acqua lete ke piace te... ke piae a te..

Peppe mi manchi da morire...non buttare tt al vento...la tua farfallina...

Nn so ke kose sta paura ke mi prende quando sto x uscire cn te e pure nn é la prima volta e tutte le volte mi sn sempre divertita al max..ma ora é diverso xk é da molto ke nn ci vediamo e poi sapere ke mi ami e ke ci amiamo é differente la kosa..l` unika mia paura é di accorgermi ke sn cambiate troppe kose fra noi.. Ti amo vita mia.. Speriamo bene x il nistro prossimo incontro...

X mike:mio cucciolo vorrei gridare a tutto il mondo quanto ti amo!6 la cosa più bella ke mi sia mai capitata!ti straamo!un dolce e leggero umciuk!la tua piccola

---

Ciao lg potete mettere un articolo su tony maiello?? Grazie :D

Grazie per il suggerimento provvediamo subito a metterlo in programmazione per i prossimi numeri. Che altro proponete?

Ho voglia di te.nn vedo l` ora ke sia domani.. Aspettero quell` ora cn ansia amore mio.. Mi manki da morire.. Ti amo pikkolo mio e grazie x essere nella mia vita..

Un giorno arriveremo anke a nn salutarci piu' noi ke un giorno eravamo strettessimi e ci abbracciamo quando abbiamo paura.. Noi ke ankora tutt'oggi ci amiamo..

Forse ho ragione io adesso é tutto inutile cntinuarci a vedere ci stiamo solo prendendd in giro..

Ciaooooooooooooooooooooo...!

Ho paura di illudermi ankora... Ho paura di dirti é finita.. Ho paura di innamorarmi ankora..ho paura di amarti ankora.. Paura ke possa io essere un racconto da ridere cn gli amici...ma nonostante tutto continuo ad amarti...

Dimmi ke mi ami dimmi ke ci tieni a me dimmi ke sn importante x te xk altrimenti mi perdi xk io sto troppo male e nn cela faccio piu' a navigare nel dubbio basta cn i forse nn se ne puo' piu'

Ne esistono di persone false a ci sn alkune ke superano tutte le aspettative nn pensi ke mai si possa arrivare a tanto.. Fingere x 8 mesi ke mi vuoi bene mentre invece ero solo una storiella da raccontare agli amici x riderci su...mi fai schifo..

Mi manki ti amo troppo. Torna da me.

X annalisa G di Sorrento perdonami ti prego ti voglio troppo bene. Spero tanto ke lo leggi il mexaggio. *-*

Ore 00:00 CATTIVA '86 nn riesce a dormire...pensa troppo al suo tesoro...D!

TI AMO TROPPO PESCE...! COMM AGGIA FÀ...!!! ***

=>>> Daniele&Sonia <<<= ***AxS***

Ciao lg... Tutto bene? A me nn ce male... Come devo fare mi manca troppo la mia mitica 2f Del c. Pulcarelli A s'agata. Ci sono stati 2 bocciati e 1 mio compagno si è trasferito in sardegna... È partito domenica e già mi manca... X poi nn parlare di tt gli altri... Alcuni a volte li incontro x strada vado al mare con loro... Usciamo insieme... Xo nn è la stessa cosa di come stare con loro 6 ore al giorno... Kekko ti amo... Kla e Terry... My life... By monella assassina! <3

Tutto ha un inizio e tutto ha una fine. Incomincia a prepararti per quando andrai alle superiori, perciò conserva gelosamente i ricordi di quest'anno, ma concentrati anche sulle nuove esperienze che farai l'anno prossimo in quella che diventerà sicuramente la mitica 3f.

Ciao bloom. Chi ti scrive è il giustiziere mascherato ovvero quello dei mes precedenti... Evidentemente non sai che questa rivista è letta da chiunque e quindi-1 se ti da fastidio che qualcuno possa leggere e commentare le tue str… NN SCRIVERLE!!! 2 un consiglio che ti do cerca di limitare questa tua morbosa deficienza ti stai rendendo ridicola . . . Baci baci . .

Oggi la notte bianca ci sarà anche valerio siii ke bello maro xD ciao alla redazione un bacio.

X mery di sant' agnello aspetto sempre un tuo invito !

Anche quando sto con lei penso a te spero che sei Felice io no forse un giorno ci rincontreremo ciao Teresa mi manchi tanto attenta con chi parli ciao

---

Oggi 25 06 2010 mi vergogno di essere italiana...fuori dal mondiale! Che schifo

---

Che delusione. Volevamo emozionarci di nuovo fino alla fine e invece…

---

22 04 2010 inizio di una favola che spero non abbia mai fine...ti amo amore mio

---

Ogni volta rimango stupita quando leggo i messaggi dei ragazzi di 11-12 anni che soffrono x amore e si disperano...ragazzi godetevi questi anni che x amare c`è tempo! Baci alla redazione

---

Manca solo l` esame orale e poi posso finalmente dire che è iniziata la mia estate...da giovedì mare tutti i giorni e relax al 100% kiss

---

Quagliarella bum bum

Vorrei essere cm tutte le altre str**** ke fa soffrire e nn soffrire sempre io... Troverai qll persona ke ti farà soffrire cm tu l'hai fatto cn me e kapirai il male ke hai procurato..

+'"+.+'"+. + AMICI .+"+.+"+. '+. .+ X SEMPRE +'".'+. .+''+.+' manda qst cuori a tt i tuoi amici o a ki vuoi tanto bn.. ank a me se me ne vuoi..se te ne tornano almeno3..fai attenzione xk dom sarà 1giornata.. indimenticabile..X TE..Qst notte il tuo vero amore noterà ke t ama e dmn accadrà qlcs d bellissimo..Se spezzi la catena Sfortuna in amore avrai..Invia a15xsone

---

Waka waka

Troppo bello essere innamorati...ti amoooooo

Stasera tutti alla notte bianca...se non fosse x valerio scanu sarebbe tutto perfetto! Ma non potevano far venire tipo a 1 gianluca capozzi?!

Voi della redazione andate alla notte bianca? Baci a tutti

Come potevamo mancare…

Vorrei kapire se sto sbagliando io o in fondo é anke colpa tua.. Crederto o no? É una bella decisione xk stavvolta anke il mio cuore é confuso anke piu' delle altre volte

---

..E AdexO SìamO quì ìn camerìnO.. (Orrìde cm maì)a paragOnarcì al fratellO dì Ql lì e a deprìmercì suì nstr'bellix'vestìtì del saggìO! By4CappuccettìneROsse! xD

Salve a tutta La redazione,voglio rispondere alla ragazza di nome Veronica io sono senpre la dove mi hai visto. Specialmente il sabato e domenica. Gli altri giorni se non sono giu all'ingresso forse sono all'interno. Ma non essere timida se non mi vedrai chiedi. Ciao spero ché potrò conoscerti.

Fateci sapere il seguito…

Che palle lo spettacolo di valerio scanu...datti fuoco!

Evviva la sincerità

Cara redazione la mia vita e' stata solo sesso un marito che mi ha sposato per dovere di un'altra vita che portavo in grembo poi il vuoto affettivo da parte della mia famiglia d'origine poi uomini a pagamento che mi promettevano mari e monti quel figlio diventato grande per poi diventare un voltafaccia e il mio cuore che si e' indurito non facendomi provare piu' emozioni sentimenti penso che rifaro' la p….. a pagamento un saluto a voi che rendete possibile gli sfoghi

---

Mamma mia che stanchità!!!!!!!!!!!!!!

U f f a a a a a a a a a - aa!!

Ma normale prendere il raffreddore, mal di gola e una semiinfluenza il 25 giugno?????????? Bah!

E' possibilissimo con l'ARIA CONDIZIONATA! Ne sappiamo qualcosa noi in redazione, dove c'è "qualcuno" che ha sempre caldo e per colpa sua in ufficio bisogna lavorare con il cappotto e la sciarpa, e questo nel bel mezzo dell'arroventato mese di luglio… Ecciù! Volete regolare quel termostato su temperature meno polari????? Grazie!

Accipicchia sono le 10.30 e non ho fatto un bip!!

Anche noi ti vogliamo bene vale...mi raccomando non cascarci di nuovo! lally e lalla

---

1 amica più falsa di te non l ho mia vista sulla faccia della terra! Cara mia l'invidia è una brutta bestia...!! Chi vuol capire capisca :)

Ti amo tesoro mio e questo lo voglio cridare al mondo intero xke da quanto ti o incontrato la mia vita e cambiata e grazie x tutti i bei momenti ke passiamo insieme ti amo troppo nn mi lasciare mai BLOOM x antonio di ticciano

---

Oggi 26 e mancano 4 giorni e farò un mese con il mio cucciolo BLOOM

Ieri alla notte bianca e stato fantastico valerio scanu BLOOM

Jgtgpjmagjt

Come canta l'uccellino...zitto!!

Ma venite pagati voi della redazione? Baci

Ma quanti fatti????

Adesso stiamo a casa di un nostro amico e tu stai giocando a monopoli e io sto sul divano e ogni tanto ci guardiamo e nn lo so xke da quanto ci siamo messi insieme ogni giorno mi fai sentire delle emozioni diverse a volte o paura ke prima o poi mi abbandoni e ti stancherai di me lo so alcune volte ti tratto male no xke lo faccio a posta ma xke ti vorrei dimostrare quanto ti amo BLOOM x antonio di ticc

---

Nn so se faccio bene a perdonrti sempre ma so ke ti amooooooooooooooo<3 <3 <3

I miei 18 anni sono stati meravigliosi xke ho incontrato te antonio l'amore della mia vita grazie di tutto BLOOM x antonio di ticc

invia i tuoi sms al numero 3803067686

DIABLURA

Un gioiello per l'Estate

Via S.Michele, 21
Piano di Sorrento (Na)
Tel. 338.4341707

Cercami su FACEBOOK
per visitare tutte le foto:
DIABLURA
DI MAGLIONE SALVATORE

APERTO SABATO POMERIGGIO

Gommauto e Moto

FAST AND FURIOUS

GOMMISTI PROFESSIONISTI DAL 1963

... 47 anni di esperienza compresi nel prezzo!!!

RISPARMIA SU TUTTO NON SULLA SICUREZZA

Stazione di Servizio
F.lli AVERSA

ESSO

SANT'AGNELLO Distributore ESSO - Piazza Municipio - Tel. 081.8773781
PIANO DI SORRENTO Piazza della Repubblica - Tel. 081.8786807

SPECIALISTA IN QUALITÀ

MICHELIN

TOYO TIRES
driven to perform

DAI VITA ALLA TUA AZIENDA

FINANZIAMENTI A FONDO PERDUTO

PER DITTE INDIVIDUALI
FINO A 15.000 €
A FONDO PERDUTO

PER SOCIETÀ DI PERSONA
(ANCHE SOLO 2 SOCI)
FINO A 75.000 €
A FONDO PERDUTO

TELEFONA SUBITO!

334 10 10 977
081 878 09 25

TI ASSISTEREMO DALL'INVIO DELLA DOMANDA ALL'EROGAZIONE DEI SOLDI

MARIA CACCAVIELLO *Dottore Commercialista e Revisore Contabile*
Esperta in FINANZIAMENTI A FONDO PERDUTO
Corso S. Agata, 61/N - 80061 Massa Lubrense
e-mail: maria.caccaviello@alice.it

CLUB NAPOLI META
2005 1926
Fabio Quagliarella

Vivi e sostieni il Calcio Napoli insieme a Noi

- Organizzazione Autobus per tutte le partite al San Paolo

- Tante novità per i nuovi iscritti

Per Info e Promozioni
diventa fan su
FACEBOOK
Club Napoli Meta

o Tel. 333 6537748

e-mail:
clubnapolimeta@libero.it

Via Cristoforo Colombo, 127
Meta

PER LA TUA PUBBLICITÀ SUL

LeggimiGratis

telefona al
3803571772

Ti amo ti amo ti amo ti amo ti amo ti amo ti amo ti amo ti amo ti amo ti amo ti amo ti amo ti amo ti amo ti amo ti amo ti amo da BLOOM x antonio di ticc

---

Caro LeggimiGratis,vorrei fare un minuto di silenzio per tutti gli eventi che sono successi ultimamente... Lo scontro del pullman diretto a sant'agata,gli incidenti capitati ultimamente… Ed un ultimo saluto alla mia vera mamma che mi guarda e mi protegge da lassù anche nei momenti difficili. Dal dolore nasce sempre un amore, e viceversa. Grazie anche alle mille persone che stanno vicine a chi amano, perché sono loro che riempiono il vuoto che ha lasciato la perdita. Grazie mille :) federica3493

Cara Federica, ci uniamo a te nel ricordare le vittime del tragico incidente che venerdì 25 giugno ha colpito il pullman con tutti i suoi passeggeri. Anche una nostra cara amica si trovava a bordo e ascoltando la sua testimonianza diretta ci si accorge dello spavento, del dolore e del trauma che si portano dentro. Un caro abbraccio da parte di tutta la redazione va quindi a tutti loro e alle famiglie delle vittime

---

X LA SIGNORA TINA DI GIU ALL MARINA PICCOLA A KE COSA MI SERVIVA UN OROLOGIO DI 390€ NN LO SO NEANCHE VEDERE DOVETE VEDERE LA COMESSA KE VI TENETE STRETTA STRETTA NON FIDARSI E BENE NON FIDARSI E MEGLIO

X LA RAGAZZA KE HA SCRITTO X VITTORIO DI PREAZZANO TI SEI DIMENTICATA TONINO MI RACCOMANDO VAI A DORMIRE ANKE TU CON LE GALLINE

Uffi non voglio studiare!!

Di fronte a me c'è 1 mare limpido e azzurro ed io m'immergo e il colore dell'acqua inizia a cambiare colore diventa rosso com'è il sangue questo sangue esce dalle mie ferite del mio corpo ke mi ai provocato tu ferendomi coltellandomi pugnalandomi alle spalle ma soprattutto al mio cuore la parte più debole di me ai giocato con i miei sentimenti e ai ferito il mio orgoglio poi x cosa? X un'altra io credo ke nn ti darà mai quello ke ti ho dato io adesso a poco a poco sto morendo e questo e solo colpa tua quindi se un giorno ti accorgerai di aver sbagliato nn tornare indietro xke io x te nn ci sarò mai più BLOOM

---

6 il sole del mattino, 6 il percorso di un destino 6 il ricordo incacellabile di 1 frase indimenticabile 6 il tramonto degli innamorati 6 la gioia dei giorni passati 6 la luna ke risplende 6 la persona ke nn si arrende 6 la creatura più intelligente 6 nei miei occhi e nella mia mente 6 il pensiero più ossessiovo 6 la ragione x cui vivo BLOOM x antonio di ticc

---

Uffaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa

Secondo voi é normale ke due persone che si amano non possono stare insieme per paura di far soffrire l'altro? Mi manchi amore mio tanto

---

Ciao a tutta la redazione. Veronica sto sempre la dove mi hai visto, ma sappi ché la timidezza é ostacolo ad affrontare la realtà. Quindi scavalcalo e fatti vedere. Ciao.

Ti amo..fra un po' due mesi... =)

É strano avvolte pensare a qll ke tu vorresti anke se sai ke nn potresti mai averlo..ma piu' ne sei consapevole piu' la cerchi e piu'la vuoi prp xk é una sfida contro te stesso e contro la vita...

Guardando le stelle questa sera mi hanno fatto venire in mente quando stavo vicino a te e mentri mi abbracciavi forte a te... Quei luoghi ke senza noi sn vuoti...sn inutili...vorrei riempirli di nuovo cn il nostro amore..

Molti mi dikono ke me la cerco..molti dikono lascia stare..molti dikono ke nn mi merita...ma nn li ho mai ascoltati xk ti amo e ho sempre pensato ke qll ke é successo fra me e te lo sapevamo solo noi e quindi solo io ero in grado di decidere.. Pensandoci ora forse li dovevo ascoltare almeno avrei sofferto di meno ma se l'avrei fatto nn avrei mai provato quei brividi ke provavo quando ero su di te..

Vorrei tornare indietro x blokkare il tempo quando eravamo io e te e il mondo nn esisteva...eravamo noi..

Spero solo una kosa ke anke se esco dalla tua vita tu un giorno mi penserai e dirai questo me l'ha imparato lei...questo l'ho fatto cn lei...

Mi chiedo se a te qualke volta sia mai capitato di pensare a qualche momento passato insieme e se vorresti mai tornarci....

Nn riesco a kapire xk ogni volta ke esco cn qualkuno e se mi viene vicino e mi accarezza o mi prende x mano mi vieni in mente tu e kosi mi cominciano a lacrimare gli okki e x evitare ke se ne accorgesei costretta ad abbracciarlo e asciigarti subito le lacrime..ti amo

---

sei semplicemente la vita mia..

I ROTOLI REGINA NON FINISCONO MAI MA IL MIO UOMO E CONVINTO CHE IO GLI FINISCO PRIMA DEL TEMPO !!!!! CHIAROTTA

UNA GOCCIA PER MONDIALI. ITALIANI SONO STATI CAMPIONI DEL MONDO. NULLA PER SEMPRE. PURTROPPO HANNO PERSO. ITALIANI, BISOGNA ANKE SAPER PERDERE. VIVA AZZURRI ! !

CARO LG, SIAMO STATI A PIANO IN PIAZZA COTA CI SIAMO DIVERTITI KOME FOSSE A CASA PROPRIA SI MANGIA OTTIMO COME UNA VOLTA E DAVVERO UN LOCALE COSI NON CE AI TEMPI DI OGGI PERKE ALTO LIVELLO BACI VVB

A TUTTI COLORO KE SOFFRONO DAMORE NON VALE LA PENA SE LAMORE PORTA SOFERENZA NON CI CONVIENE. Ciao ed e cosi.

Mi hanno detto lascia stare nn ti merita, nn meriti questo, nn ti vuole bn..ma ke ne sanno loro di qll ke io ho vissuto cn te??so solo ke anke sapendo tutto il dolore ke ho provato e provo ankora nn cambierei nnt della mia vita xk mi ha fatto creacere molto e provare sensazioni fantastiche...

invia i tuoi sms al numero 3803067686

Lg prova ad incitare i ragazzi sulle spiagge ad avere + pudore xke secondo me durante le ore di balneazione nn e molto decoroso trovare rag ke fanno sex o altro tra centinaia di persone e bambini. x fare certe cose io penso ke ci siano altri tempi e luoghi grazie

Dove è successo questa cosa scandalosa? Hai ragione ci sono altri tempi e luoghi più adatti per fare certe cose. E' successo anche a qualche altro lettore di trovarsi in queste situazioni imbarazzanti? Scrivi la tua inviando un sms.

Buongiorno leggimi gratis, oggi 28 giugno sono a mare con la mia gemella Lory, la mia n'docca Kokka, e la mia cafona Ale!! Qui vogliamo fare una partita di calcio, i maschi ci sono ma ci manca ki par e pall :)

-Sono sempre io, la spiaggia è vuota senza il porpo e la purpessa :)

Ciao lg... Sono le 14.51... Del 28.06.2o1o... Ho sonno ma nn riesco ad addormentarmi... =S... Uff... Forse xké penso troppo a kekko... Maro... Ma come devo fà? È 1 settimana e 2 giorni k nn lo vedo... E mi manca tantissimo... ='(

XTE AMORE MIO. RIVA LONTANA Mare. Mare di gente. Ed io?io sono sola? naufraga in questo mare... Tu.Sei la mia riva,troppo lontana.il porto sicuro che forse un giorno raggiungero'. Ma ci sei,anche se non sei qui. ci sei e finke so ke tu ci sei. E finke so che tu ci sei,finke c'e' la speranza di poterti raggiungere,io continuero' a lottare contro queste onde, che non mi danno tregua che non mi fanno respirare |o continuero a rimergere, perche il pensiro di poterti raggiungere e forte, dentro me. E finche esistera questo pensiero,vivo,intenso,io non cedero Alla fine ti raggiungero

---

Era un bleef..ma la 'purpessa' è dietro l'angolo ..anzi lo scoglio! XD by le gemelle e cocca la 'ndocca!

E dalla prossima settimana solo mareeeeeeeee!!!!*-*

HOLA:) SONO GIU AL MARE CON LE PERSONE CHE RIEMPIONO LA MIA VITA..:) VI AMO.! Psss UN SALUTONE ALLA MIA MAMMI KEKKA,ZIA LULU,LA STAR,LAURA,ROSS,CHIA',UN BACIO ALLA 2LA! Buon saggio a Cianciu e BRAVISSIMA ALLA MIA SORELLINA FENICOTTERO CHE ORA INIZIA L'AVVENTURA DELLE MEDIE.:) SMOLLO-CHAN

Carissima redazione di leggimi gratis vi prego di pubblicare qst sms.. Sn mary di montekiaro..mi manki alessandrooo e poi vlv informare ke adex è single!bacii

---

Sono due notti che ti sogno...ma sono sette anni che ti penso e otto mesi che é comnciata una favola...la nostra... ma nonostante tutto nn ti avrò mai qui vicino a me..

Ahia....xk se appoggio la schiena sul letto mi viene mal di pancia e mi viene ank mal di skiena???

Amore ti amo tanto . . . Sono tre mesi che stiamo insieme e sono i mesi più belli che mi siano capitati :-D . . . Mi hai cambiato la vita amore . . . By la tua cucciola 94 . .

Amore come passa veloce il tempo... Stiamo insieme da un anno e mezzo e cn te sto vivendo una magnifica storia:-) volevo ringraziarti x tt ciò k fai x me...amore abbiamo passato questo anno e mezzo insieme affrontando l'invidia delle xsone ma ci sono stati anche momenti dolci e magnifici ti prego amore nn lasciarmi mai xke sensa di te morirei piccolo scimpanzè ti amo da morire ...x sempre Noi : matteo & ida :-) ti stramooooooooo piccolo mio

---

Volevo salutare la redazione e mandarvi un bacione siete favolosi:-) sapete mi sono fidanzata cn il mio migliore amico ma la cosa più dolce è k ci conosciamo da quando eravamo piccoli siamo cresciuti insieme ormai sono18 anni k ci conosciamo e da questa amicizia è nata una magnifica storia spero k durerà x sempre :-) piccolo cucciolo mio ti amo da impazzire by la tua piccola principessa :-) redazione speriamo tanto k la mia storia duri x tt la vita un bacione :-)

Tanti cari auguri VVB

COME FAREI SENZA LA MIA NUCCIA.?SERE TI VOGLIO UN MONDO DI BENE:)SMOLLO

Teresa vai a dire a mia sorella.che io non sto bene con la testa.parli troppo.

Gg 29/06/10 io e la mia amica Ilenia stiamo pariando...XD Luy+Ily xs saluti alla redazione!!

---

x francesca 2c scuola media massa lubrense TI AMO!! 6 tt la mia vita...x te farei follie. 6 talmente bella ke tt impazziscono x te... spero ke ti farai sentire sul prossimo numero...

Per il mio puffo..grazie per avermi spezzato il cuore..grazie per avermi delusa...grazie per avermi illusa..nn riesco a dimenticarti..la tua patasnella..

Ti stai comportando come una bambina.affronta la situaZione e fai la donna.stai dicendo tutte le cose belle fatte insieme a tutte le tue amiche

---

Puoi avere anke tutto dalla vita..un cellulare nuovo magari l'ultimo ke é uscito...le scarpe e gli abiti firmati...ma quando nn hai vicino a te la persona ke ami alla follia nn hai nnt...NNT...

Sn qui a pensare a noi 2 ke siamo così diversi in tt xrò quando ci guardiamo i nostri occhi e i nostri cuori divertano 1 sola cosa a volte ho paura di fare ho di dire qualcosa di sbagliato x scusa di far finire tt se succederà io nn potrò più vivere xké tu 6 la cosa più bella e più importante ke la vita di potesse donare ti amo BLOOM x counin da ticc

---

Si dice ke al di là di un arcobaleno esiste 1 tesoro inestimabile io l'ho trovato e quello 6 tu BLOOM X ANTONIO DI TICC

---

invia i tuoi sms al numero 3803067686

Vendita - Assistenza
Ricambi Moto
Motofficina srl
I ♥ SYM
CONCESSIONARIA
SYM
Engine of Life
SANT'AGNELLO - CORSO ITALIA, 1 - Tel/FAX 0818774712
E-Mail: motofficina@tiscalinet.it - motofficinaricambi@tiscalinet.it

Alfredo
"DACCI UN TAGLIO"
...uomo
Estetica Uomo Donna
a cura di Aiello Antonella
Manicure
Pedicure
Pulizia viso
Depilazione
Segui la moda...
"Dacci un Taglio"
- Lampada Esafacciale
abbronzatura personalizzata
con massaggio integrato
Per Comodità Prenotati...
Via Severo Caputo, 7/A - 80061 Massalubrense
Tel. 081/878.04.65
Cell. 333/7217936

Il mio sms pubblicato sul n. Scorso di lg era incompleto e lo avete giudicato interessante. Parlava dei ricchi tirchi che alimentano la crisi. Che pensate ci andranno in vacanza oppure resteranno a casa a contare i soldini? Avete visto che fine ha fatto l'italia? Ora tifo olanda e argentina e spero in una bella finale. Mi chiamo patti 64 (anno nascita) e vi adoro siete proprio bravi. Kiss

Ciao patti sei simpaticissima e ci sei proprio piaciuta con il tuo sms. Di tirchioni in giro ce ne sono fin troppi e stai sicura che rimarranno a casa, come scrivevi tu, per contare i soldi risparmiati. Ti aspettiamo sul prossimo numero con un altro interessante commento. Kiss Kiss

---

5 lettere x fare un figurone 5 baci x darti tanto amore BLOOM

Il temporale ricorda com'è bella l'estate la foto ricorda com'è bello crescere le persone cm te ricordano com'è bella la vita BLOOM x antonio di ticc

---

Martina ci ti amo <3

Moccattass nu gelat u.ù we love M.C <3

Io non vorrei ma devo andare anke se ti amo da morire *-*

Ti amo e ti ho smp amato dal 1 giorno ke ti ho visto ho smp finto di nn conoscerti ma il mio cuore ti conosce dal principio ho ke te l'ho detto dimmi sbrigati a decidere quello ke è giusto x noi di ke mi ami senza prese in giro BLOOM x antonio di ticc

---

Ho chiesto l'acqua e mi hanno dato il mare ho chiesto la luce e mi hanno dato il sole ho chiesto l'aria e mi hanno dato il cielo ho chiesto l'angelo più bello del paradiso e hanno dato te BLOOM X antonio di ticc

---

Mi mancano i tuoi occhi il tuo sorriso la tua bocca mi mancano le nostre litigate il tuo modo di fare il tuo corpo vicino al mio mi manchi soprattutto tu quella forte attrazione ke nn siamo mai riusciti ad unire BLOOM x antonio di ticc

---

Sn qui a pensare a noi 2 ke siamo così diversi in tt xrò quando ci guardiamo i nostri occhi e i nostri cuori divertano 1 sola cosa a volte ho paura di fare ho di dire qualcosa di sbagliato x scusa di far finire tt se succederà io nn potrò più vivere xké tu 6 la cosa più bella e più importante ke la vita di potesse donare ti amo BLOOM x antonio di ticc

---

L'amore è un sentimento stupendo ke solo tu puoi dominare solo tu dentro il tuo cuore sai ki amare e puoi decidere di sposarlo o di lasciarlo in amore nn esiste l'età e nessuno può dirti di amare quella persona se tu nn l'hai mai amata l'amore ke solo tu puoi dominare solo tu dentro il tuo cuore sai se ami quella persona e quanto ne 6 innamorata questo è l'amore questo vuol dire amare e questo x me vuol dire anke sperare BLOOM x antonio di ticc

---

A volte ho paura ke tt può finire cm: la vita i sentimenti ma la cosa più brutta ke può capitarmi e quella di perdere te 1 xsona speciale e meravigliosa cm te ti amo e questo mai nessuno mi farà tacere questo sentimento BLOOM x antonio di ticc

---

Che stanchezza!

Che amarezza!

Off lineeeeeeee..... :-{

Mare mare sole sole

Ti amo ti amo ti amo

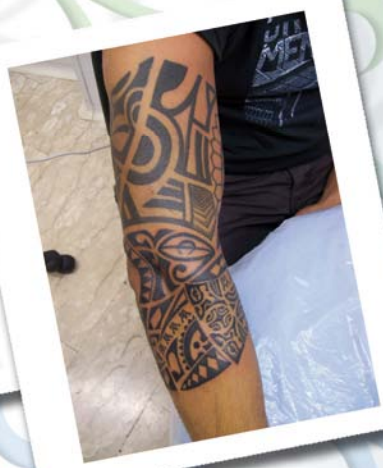
Marayè Tattoo

Tatuaggi dal 1993

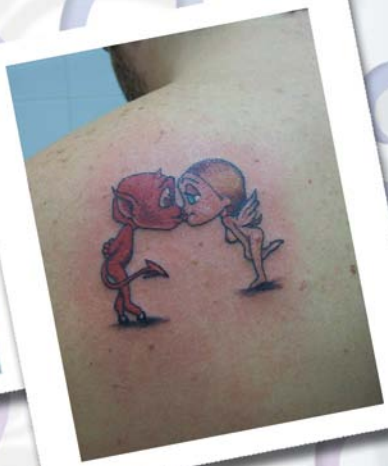
Body Piercing

Autorizzato ASL

Correzioni o coperture vecchi tattoo



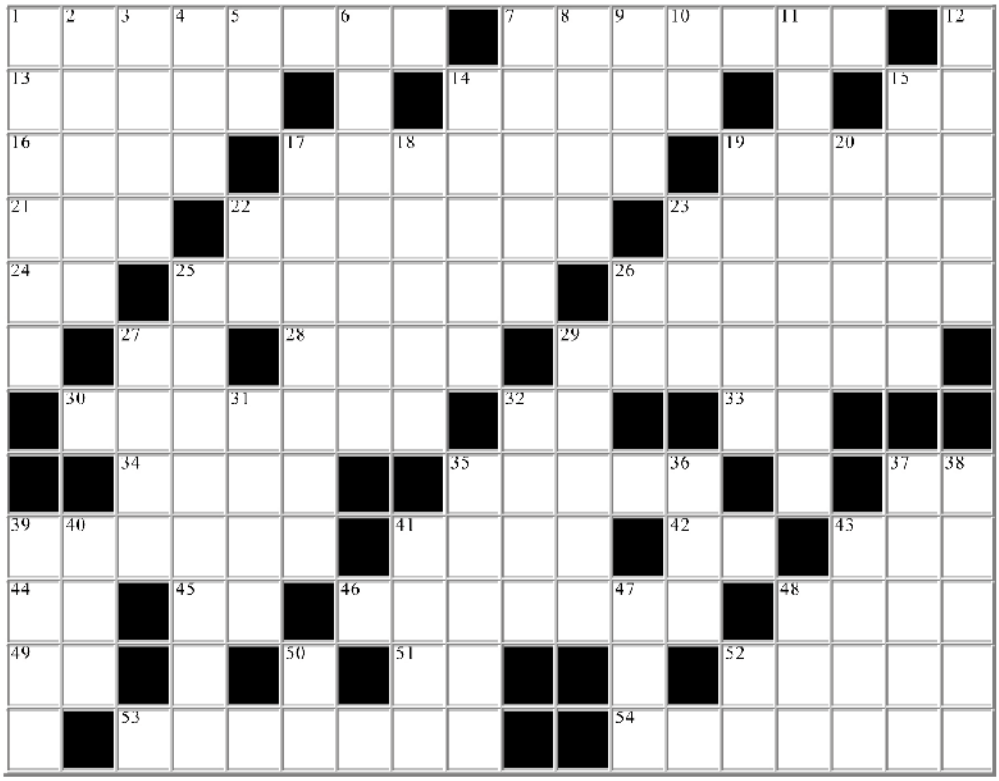
FREE HAND



Corso Italia, 5/1D - META (Na) - Cell. 3393132575 - http://www.myspace.com/marayetattoo
email: tonynastro@libero.it - msn: tonytattoo@hotmail.it

SVAGO

CRUCIVERBA



ORIZZONTALI--1.un celebre Oreste **7.**periodo geologico **13.**Antico pallottoliere **14.**razza di bestiame **15.**Sigla di verona **16.**Il migliore in Inghilterra **17.**finestra sul tetto **19.**la usa il taglialegna **21.**Amo Cibale **22.**la lingua di Tel Aviv **23.**non sono spenti **24.**La K nelle carte **25.**illusioni **26.**Fratello di Giocasta **27.**Benevento **28.**un modello Alfa Romeo **29.**nodi **30.**bottega **32.**Avanti Cristo **33.**Un po'... ottuso **34.**merce non desiderata **35.**il famoso klammer **37.**Esprime perplessita' **39.**vi si trova la foresta Umbra **41.**un deserto **42.**Un dittongo in piedi **43.**E' pericoloso se fugge **44.**Prime dell'alfabeto **45.**Ego **46.**compagno fedele **48**quasi unico **49.**Voto favorevole **51**Provincia piemontese. **52.**lingua delle Isole Filippine **53.**Il soprannome di Gandhi **54.**tessuto per abiti eleganti.

VERTICALI--1.insegna degli imperatori romani **2.**stupido **3.**Verde nel deserto **4.**Nuovo Comitato Territoriale **5.**leo...senza testa **6.**amanuensi **7.**Hanno le corna anellate **8.**si può averla storta **9.**Punto opposto a ESE **10.**La fine della buca **11.**celati **12.**Le Alpi con il Monte Bianco **14.**incitamento gitano **15.**notati **17.**comunità monastica **18.**si sogna caldo **19.**Simile al Platano **20.**prima pranzo poi... **22.**il famoso Biagi (sigla) **23.**desinenza poco lecita **25.**Contesa fra Orlando e Rinaldo **26.**centimetro cubo **27.**monte inglese **29.**il teatro Milano **31.**Amò la monaca di Monza **32.**Io sono quelle demaniali **35.**perdita **36.**Ha nipoti anche se non ha figli **37.**venne ucciso dalla Corday **38.**fu residenza della regina di Cipro **39.**Autorizzazione ad accedere **40.**....et orbi **41.**Il cappotto a bridge **43.**Lo zerbinotto d'anteguerra **47.**compagnia telefonica **48.**Titolo dopo il negus **50.**Iniziali di Ascari ex pilota di F1. **52.** sigla Trieste.

CRUCIPUZZLE

Cerchia tutte le 23 parole nascoste e ricorda che possono essere scritte in qualsiasi senso (orizzontali, verticali, trasversali o da destra a sinistra e dal basso verso l'alto).
Quando avrai terminato, le uniche lettere rimaste ti riveleranno i nomi di due personaggi molto importanti nella storia del Regno di Abomey.
Se è troppo difficile aiutati con la lista delle parole che troverai in basso.

G	A	C	E	R	O	M	I	T	U
A	P	E	D	O	N	A	N	A	B
N	A	E	E	S	I	Z	S	S	G
A	L	O	R	E	P	E	I	S	I
C	M	I	A	A	B	E	T	I	G
A	A	E	L	I	M	E	R	R	L
R	G	L	R	L	L	O	E	I	I
D	R	O	V	I	A	A	L	E	O
O	R	D	N	E	D	O	D	O	R
F	R	A	N	G	I	P	A	N	E

Abeti
Acero
Anacardo
Banano
Dalia
Edera
Frangipane
Giglio
Iris
Lilla
Lime
Palma
Pera
Peri
Pino
Ramo
Ribes
Rododendro
Rovi
Rose
Siepe
Steli
Tassi
Timo

SUDOKU

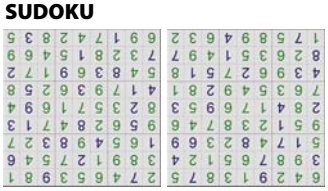
	7					9		
				2				6
1			4		8	3		
	5			8			1	3
	2						9	
4	1			3			5	
		8	3		9			2
7				1				
		1					3	

			9				7	
3			7					4
	1	7		8			6	9
		1						
2		4				9		3
						2		
4	3			2		5	1	
8					1			7
	7				4			

SOLUZIONI

CRUCIVERBA

SUDOKU



CRUCIPUZZLE

Guézo e Glèlè

SEGRETERIA ISTITUTO PSICHIATRICO

Divertente risposta di una segreteria telefonica di un istituto psichiatrico

Grazie per aver chiamato l'Istituto Psichiatrico di Salute Mentale:

…Se e' ossessivo-compulsivo prema ripetutamente – fino allo spasmo – il tasto 1.

…Se e' affetto da personalità multipla prema i tasti 2, 3, 4, 5 e 6.

…Se e' paranoico La informiamo che sappiamo gia' chi è Lei, cosa fa nella vita e cosa vuole da noi, quindi rimanga in linea finchè non rintracciamo la Sua chiamata.

…Se soffre di allucinazioni prema il tasto 7 del grande telefono rosa che Lei e soltanto Lei vede alla sua destra

…Se e' schizofrenico chieda gentilmente al Suo amico immaginario di premere per Lei il tasto 8.

…Se soffre di depressione non importa quale tasto prema, tanto non c'e' niente da fare: il Suo e' un caso disperato e non ha cura.

…Se soffre di amnesie prema in rapida sequenza i tasti 2, 7, 5, 3, 9, 5, 7, 5, 1, 6, 4, 9 e ripeta a voce alta, nell'ordine che segue, il Suo nome, cognome, numero di telefono di casa e del cellulare, indirizzo e-mail, numero di conto corrente, codice bancomat, data di nascita, luogo di nascita, stato civile e cognome da nubile di Sua nonna.

…Se soffre di indecisione, lasci il messaggio prima, dopo o durante il Bip.

…Se soffre di amnesie temporanee di breve durata prema 0.

…Se soffre di amnesie temporanee di breve durata prema 0.

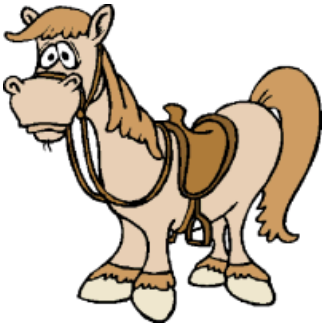
…Se soffre di amnesie temporanee di breve durata prema 0.

…Se soffre di avarizia ossessiva Le comunichiamo che questa chiamata ha un costo di circa 500 Euro al minuto.

…Se soffre di bassa autostima rimanga in attesa: tutti i nostri operatori al momento sono impegnati a rispondere a persone molto più importanti di lei.

METAFORA DELLA FATTORIA

Una parabola divertente: dalla fattoria la storia del cavallo malato e del maiale



Un fattore comprò un cavallo da monta, un esemplare stupendo!!!

Lo pagò una fortuna ma dopo un mese il cavallo si ammalò.

Così il fattore disperato chiamò il veterinario:

beh… il suo cavallo ha un virus, deve prendere queste medicine per 3 giorni, dopo il terzo giorno vengo a controllare, se non si Sarà ripreso dovremo abbatterlo!

Il porco là vicino ascoltò tutta la conversazione.

Dopo il primo giorno di medicinali tutto era come prima! Il porco si avvicinò al cavallo e gli disse: forza amico, alzati! ma il cavallo non reagiva.

Il secondo giorno la stessa cosa, il cavallo non reagiva.

Dai amico, alzati, altrimenti dovrai morire! – lo avvisò il porco.

Il terzo giorno gli diedero la medicina ma… niente!

Il veterinario arrivo e disse: purtroppo non abbiamo scelta, dobbiamo abbatterlo perché ha un virus e potrebbe contagiare gli altri cavalli!

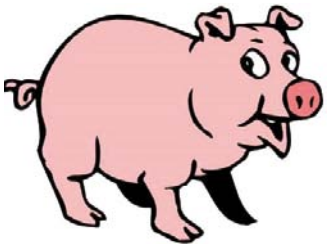
Il porco sentendo questo, corse verso il cavallo per avvisarlo:

daje vecchio mio, il veterinario è arrivato, forza, ora o mai più! Alzati subito, dai!!!

Subito il cavallo diede un sussulto, si alzò e cominciò a correre!

Miracolo!!! Dobbiamo festeggiare – gridò il fattore. Facciamo una festa! Ammazziamo il porco.

Morale della storia: FATTI SEMPRE I FATTI TUOI.



HAI FATTO IL TAGLIANDO PERIODICO AL TUO PC?

Il Tuo pc è lento?

- Pulizia dell'hardware
- Pulizia e ottimizzazione del registro di configurazione, e del disco
- Rimozione spyware ed affini, virus
- Ottimizzazione del sistema operativo e della memoria

€25,00

...inoltre

Assistenza a domicilio anche a Vico Equense e Massa Lubrense

Riversaggio da VHS-DVD (passa i tuoi filmini su dvd)
Riparazione Schermi e batterie notebook - Ricariche cartucce e toner per stampanti

Cellulare I9 mod iphone 2 SIM
software italiano - QuadBand
1.3Mpixel - Touchscreen - Radio
Micro sd fino a 32Gb (non inclusa)
Bluetooth

€120,00

Cellulare D528 Bianco Rosa
2 SIM software italiano
QuadBand - 1.3Mpixel
Touchscreen
Radio - Micro sd

€90,00

Cellulare Elit M3
2 SIM software italiano
QuadBand - 1.3Mpixel
Touchscreen - Radio
Micro sd - Tastiera QWERTY

€120,00

4 Bit

CORSO ITALIA, 317 - 80063 PIANO DI SORRENTO (NA)
TELEFONO: 081.534.2135 - E-MAIL: INFO@4BIT.IT

KIDS CORNER

GIOCHI PER I PIU' PICCINI

KITTY VORREBBE TANTO UNA COSA
SCRIVI LE LETTERE INDICATE DAL NUMERO
NELLO SPAZIO IN BASSO E SCOPRIRAI COSA

			1	2

		3			4

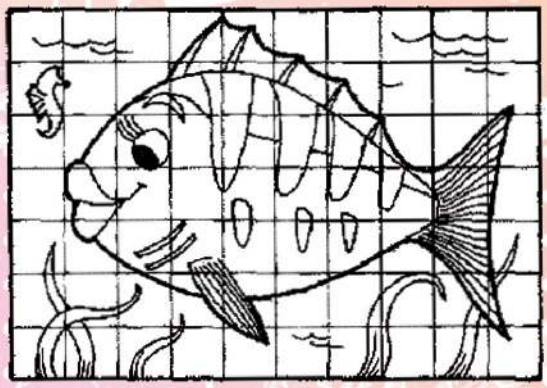
5					6

		7	8			9

LA SOLUZIONE E'

1	2	3	4	5	6	7	8	9

RICOPIA L'IMMAGINE



PAPERINO HA PERSO DELLE LETTERINE...
AIUTALO A COMPLETARE LE PAROLE

C		S		

G		T		O

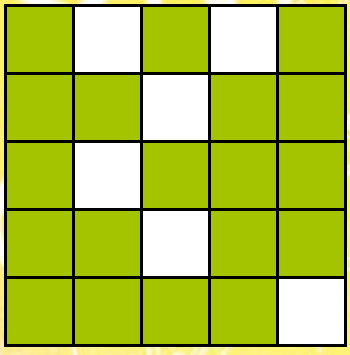
R		S		

N		V	

	P	

LA GRIGLIA MISTERIOSA

IMMAGINA DI SOVRAPPORRE LE DUE GRIGLIE
LEGGI DI SEGUITO LE LETTERE VISIBILI NELLE CASELLE BIANCHE E...
LO SENTI IL ROMBO DEL SUO MOTORE?



M	S	I	A	S
A	D	E	R	G
E	T	I	F	L
P	S	T	O	A
R	I	C	R	A

E' IL MOTORE DI _ _ _ _ _

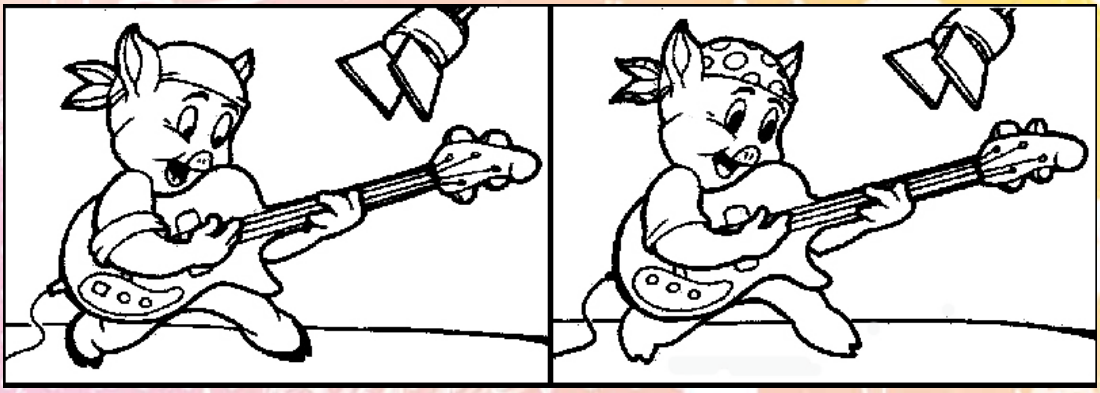
PENSIERO LATERALE

**Cip e Ciop hanno pulito tutta la loro tana, da cima a fondo.
Al termine delle pulizie Ciop ha il musetto tutto sporco e Cip, invece, ha il musetto pulito.
Nonostante ciò, Cip corre al ruscello a lavarsi il muso e Ciop esce bello tranquillo a farsi una corsa per il bosco senza lavarsi.
Perchè?**

a) Ciop non bada alle apparenze? NO
b) Cip e Ciop parlano del loro aspetto? NO
c) Si sono visti allo specchio? NO...

SOLUZIONE: Al termine del lavoro Cip e Ciop si guardano in faccia, quindi Ciop pensa di avere il musetto pulito e Cip sporco così corre a lavarsi.

TROVA I SETTE ERRORI



IANA

QUALITA' PREZZO E CORTESIA

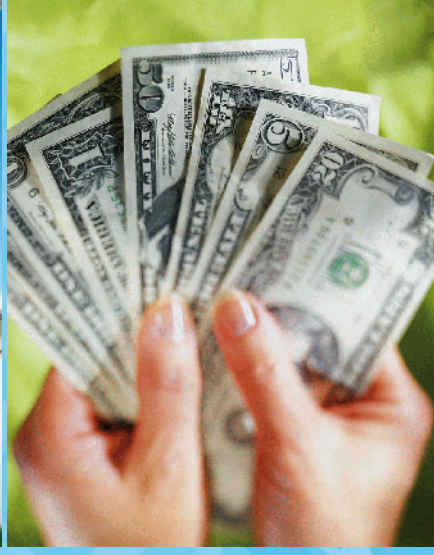
ABBIGLIAMENTO BIMBI 0-14 ANNI

SONO IN CORSO ECCEZIONALI SALDI DI FINE STAGIONE

IANA
PERCHE' TUO FIGLIO
SIA SPECIALE
NON SOLO
AI TUOI OCCHI

PIAZZA COTA, 36 - PIANO DI SORRENTO (NA)
Tel. 081 5342201

PARCHEGGIO RISERVATO AI CLIENTI



TU € I SOLDI

"I soldi non fanno la felicità", dice il detto. "Ma sicuramente aiutano", si aggiunge spesso! Che se ne abbia poco o tanto, il rapporto con il denaro dipende dalla visione più o meno materialista del mondo. C'è chi si sente sereno mettendo da parte dei soldi e chi preferisce non privarsi e puntare sulla realizzazione di tutti i propri desideri!
Per saperne di più sul tuo rapporto con i soldi, rispondi alle seguenti domande...

- **Quando sei giù di morale:**
- Guardi il tuo film preferito. ***3 punti***
- Ti prendi una settimana di ferie e vai da qualche parte. ***1 punto***
- Vai in giro per i negozi e compri quello che ti piace. ***2 punti***

- **Ti chiama la banca per dirti che il tuo conto è in rosso:**
- Garantisci che non succederà più. ***1 punti***
- Ti arrabbi: ci deve essere un errore! ***3 punti***
- Non ti stupisce, non è la prima volta che ti succede! ***2 punti***

- **Sei molto innamorato/a. Ti porta al ristorante ma, al momento di pagare, dice di aver dimenticato il portafoglio a casa:**
- Ridi: quant'è sbadata/o! ***1 punto***
- Ti senti deluso/a dal suo atteggiamento. ***2 punti***
- Paghi tu pensando che, se l'avessi saputo, avresti cercato di spendere meno. ***3 punti***

- **Riesci ad ottenere un aumento. Pensi:**
- Apprezzano il mio modo di essere. ***1 punto***
- Apprezzano il mio modo di lavorare. ***2 punti***
- E' normale, dato il costo della vita! ***3 punti***

- **Ti mancano 500 euro per comprarti il computer. Un/a tuo/a amico/a, molto agiato/a, è disposto/a a prestarteli:**
- Così almeno non dovrò pagare gli interessi! ***3 punti***
- Gli/Le prometti che saprai ricambiare al momento dovuto. ***1 punto***
- Con tutti i soldi che ha, ci mancherebbe altro! ***2 punti***

- **Tuo cugino si è appena comprato una bella macchina nuova:**
- Che fortuna! Se avessi più soldi, me la comprerei anch'io! ***2 punto***
- Come si fa a spendere tutti quei soldi per una macchina? ***3 punti***
- Perché no, se era quello che voleva. ***1 punto***

- **Hai vinto al lotto. Per prima cosa:**
- Inviti i tuoi amici in vacanza. ***1 punto***
- Ti compri una casa in un quartiere chic. ***2 punti***
- Metti i soldi in una buona banca, almeno per un po' potrai stare tranquilla... ***3 punti***

- **Hai trovato la giacca di pelle dei tuoi sogni. Ma costa troppo. Tu:**
- Chiedi un prestito alla banca per potertela comprare. ***1 punto***
- Ne compri un'altra che costa un po' meno. ***3 punti***
- Aspetti i saldi per vedere se il prezzo diventa più accessibile. ***2 punti***

SOLDI=PIACERE FINO A 13 PUNTI

Il tuo rapporto con i soldi si basa soprattutto sul piacere, il tuo e quello delle persone che ti circondano. Quando hai un po' di soldi, ti piace fare dei regali, invitare al ristorante... La tua regola di vita è: approfittare del presente con le persone che ami. Secondo te i soldi servono per essere spesi e non per essere messi da parte, essi sono un mezzo e non uno scopo. Hai una visione della vita più spirituale che materialista, ed i rapporti interpersonali per te hanno un'importanza fondamentale. Sei una persona molto apprezzata dagli altri per le tue qualità umane.
Dovresti però fare un po' più attenzione a quanto spendi, perché a volte sei disposta a sacrificare tutte le tue economie pur di soddisfare i tuoi desideri o far piacere agli altri. Non si tratta di mostrarti avara, ma solo di spendere in modo oculato. E ne sei capace, perché hai la straordinaria capacità di saper apprezzare le gioie semplici della vita.

SOLDI=POTERE
DA 14 A 18 PUNTI

Ti piace avere un bel po' di soldi in banca, ma tendi anche a spendere troppo. E quando le tue voglie sono al di sopra dei tuoi mezzi, delle volte non esiti ad indebitarti pur di assecondare le tue inclinazioni del momento.
Pensi che i soldi ti permettano di essere felice. Perciò spesso è il valore materiale che ti guida nei tuoi acquisti e anche nelle tue amicizie. E se non riesci a raggiungere i tuoi scopi provi un forte senso di frustrazione.
Impara anche ad apprezzare le ricchezze interiori. Più preziose dell'oro, ti permetteranno di avere dei rapporti più sereni con chi ti circonda, senza dover sempre pensare a quello che ti possono offrire e a quello che puoi offrire in termini materiali.

SOLDI=RISPARMIO
DA 19 PUNTI IN POI

Gestisci i tuoi soldi come un/a vero/a contabile! E tendi anche a mettere subito il tuo stipendio in banca per essere sicura di non spendere i tuoi guadagni e anche per far fruttificare il tuo capitale! Ti senti più sereno/a quando sai che hai dei soldi da parte, non si sa mai nella vita... Spendi in modo parsimonioso e spesso compri solo cose veramente utili. Non ti sogneresti mai, come fanno certe persone, di usare il tuo stipendio per acquistare scarpe, vestiti, o andare al ristorante ogni settimana!
Attenta solo a non privarti troppo. Forse in passato hai sofferto per la mancanza di denaro ed è normale che tu voglia evitare di rivivere certe situazioni.
Ma prova anche a considerare il presente in modo obiettivo: andare al ristorante ogni tanto con gli amici, o cedere a qualche piccola tentazione non ti farà andare in rovina e capirai anche che i soldi possono essere un mezzo per approfittare e condividere con gli altri le gioie della vita.

Il Box

"Il Box" è la rubrica di LeggimiGratis dedicata a quanti vogliono conoscere nuove persone, instaurare nuove amicizie, formare una comitiva, e, perché no, trovare l'anima gemella. Qui troveranno spazio i vostri messaggi.
COMPILATE LA SCHEDA ALLEGATA, SEGUENDO LE INDICAZIONI E PORTATELA IN REDAZIONE.

Nick: **Assia**

Anni: 68 Sesso: F
La mia descrizione:
Seria, amichevole e simpatica
Come contattarmi:
3383711009
Hobby e interessi:
Amo il mare e la mia passione è il ballo liscio
Il mio box:
Conoscerei uomo serio per relazione stabile

COUPON DA COMPILARE E CONSEGNARE ALLA REDAZIONE

Nick:_____ Anni: _____

Come contattarmi:_____

La mia descrizione: _____

Hobby e interessi:_____

Il mio box: _____

_____

Dati necessari alla redazione che non verranno pubblicati:

Nome e cognome*_____

Indirizzo*:_____

Recapiti telefonici*: _____

E-mail*_____

DICHIARO DI AVERE PIÙ DI 18 ANNI.

Acconsento all'invio e uso dei miei dati personali in base alla legge 196/2003 firma_____

*Campi obbligatori - Gentile inserzionista, prima di confermare il tuo annuncio ti chiediamo di verificare attentamente tutti i dati inseriti. Ti ricordiamo che fornire dati ed indirizzi falsi è REATO. Gli annunci devono essere preventivamente verificati. Pertanto, potreste ricevere richieste da parte della redazione per la verifica del vostro annuncio, quelli recanti indirizzi falsi verranno CESTINATI automaticamente. I dati anagrafici NON verranno pubblicati ma conservati per uso archivio. ANNUNCI INVIATI VIA SMS, TELEFONO O TRAMITE QUALSIASI ALTRO MEZZO DIVERSO DAL COUPON NON VERRANNO PUBBLICATI.

ORARI TRENI & BUS

CIRCUMVESUVIANA

SORRENTO	PIANO	VICO EQUENSE	C.MARE	POMPEI	ERCOLANO	NAPOLI
5,01	5,05	5,12	5,21	5,31	5,49	6,08
5,37	5,41	5,48	5,57	6,07	6,25	6,44
6,07 F	6,11	6,18	6,27	6,37	6,55	7,14
6,25	6,29	6,36	6,45	6,55	7,13	7,32
6,55 DD	6,59	7,06	7,14	7,21	7,36	7,46
7,22 •	7,26	7,31	7,39	7,48	8,37	8,27
7,38F •	7,42	7,48	7,57	8,07	8,26	8,44
7,55 •	7,59	8,06	8,15	8,25	8,43	9,02
8,26DD •	8,30	8,37	8,45	8,52	9,06	9,17
8,52F •	8,56	9,01	9,09	9,18	9,37	9,57
9,07 •	9,11	9,18	9,27	9,37	9,55	10,14
9,37 •	9,41	9,48	9,57	10,07	10,25	10,44
10,07 •	10,11	10,18	10,27	10,37	10,55	11,14
10,37 •	10,41	10,47	10,57	11,07	11,25	11,44
11,07 •	11,11	11,17	11,27	11,37	11,55	12,14
11,37 •	11,41	11,48	11,57	12,07	12,25	12,44
12,07 •	12,11	12,18	12,27	12,37	12,55	13,14
12,37 •	12,41	12,48	12,57	13,07	13,25	13,44
13,07 •	13,11	13,18	13,27	13,37	13,55	14,14
13,25 •	13,29	13,36	13,45	13,55	14,13	14,32
13,56 DD	14,00	14,07	14,15	14,22	14,36	14,47
14,22 •	14,26	14,31	14,39	14,48	15,07	15,27
14,55 ••	14,59	15,06	15,15	15,25	15,43	16,02
15,26 DD ••	15,30	15,37	15,45	15,52	16,6	16,17
15,52 F ••	15,56	16,01	16,09	16,18	16,37	16,57
16,07 ••	16,11	16,18	16,27	16,37	16,55	17,14
16,37 ••	16,41	16,48	16,57	17,07	17,25	17,44
17,07 ••	17,11	17,18	17,27	17,37	17,55	18,14
17,25 ••	17,29	17,36	17,45	17,55	18,13	18,32
17,56 DD ••	18,00	18,07	18,15	18,22	18,36	18,47
18,22••	18,26	18,31	18,39	18,48	19,07	19,27
18,55 ••	18,59	19,06	19,15	19,25	19,43	20,02
19,26 DD ••	19,30	19,37	19,45	19,52	20,06	20,17
20,07 ••	20,11	20,18	20,27	20,37	20,55	21,14
20,37	20,41	20,48	20,57	21,07	21,25	21,44
21,07	21,11	21,18	21,27	21,37	21,55	22,14
21,37	21,41	21,48	21,57	22,07	22,25	22,44
22,25	22,29	22,36	22,45	22,55	23,12	23,31
22,56*	23,00	23,06	23,16	23,25	23,41	23,57
23,26	23,30	23,37	23,45	------	------	------

NAPOLI	ERCOLANO	POMPEI	C.MARE	VICO EQUENSE	PIANO	SORRENTO
5,09 F	5,28	5,47	5,57	6,06	6,13	6,17
5,39	5,58	6,17	6,27	6,36	6,43	6,47
6,09 F	6,28	6,47	6,57	7,06	7,13	7,17
6,40 DD	6,53	7,07	7,16	7,24	7,29	7,33
7,09 •	7,28	7,47	7,57	8,06	8,13	8,17
7,39 F•	7,58	8,17	8,27	8,36	8,43	8,47
8,11DD•	8,23	8,37	8,46	8,54	8,59	9,03
8,22 ••	8,41	8,59	9,09	9,18	9,25	9,29
8,39 •	8,58	9,17	9,27	9,36	9,43	9,47
9,09 •	9,28	9,47	9,57	10,06	10,13	10,17
9,39 •	9,58	10,17	10,27	10,36	10,43	10,47
10,09 •	10,28	10,47	10,47	11,06	11,13	11,17
10,39 •	10,58	11,17	11,27	11,36	11,43	11,47
11,09 •	11,28	11,47	11,57	12,06	12,13	12,17
11,39 •	11,58	12,17	12,27	12,36	12,43	12,47
12,09 •	12,28	12,47	12,57	13,06	13,13	13,17
12,39 •	12,58	13,17	13,27	13,36	13,43	13,47
13,09 •	13,28	13,47	13,57	14,06	14,13	14,17
13,41 DD•	13,53	14,07	14,16	14,24	14,29	14,33
14,09 ••	14,28	14,47	14,57	15,06	15,13	15,17
14,39 ••	14,58	15,17	15,27	15,36	15,43	15,47
15,11 DD••	15,23	15,37	15,46	15,54	15,59	16,03
15,22 F ••	15,41	15,59	16,09	16,18	16,25	16,29
15,39 ••	15,58	16,17	16,27	16,36	16,43	16,47
16,09 ••	16,28	16,47	16,57	17,06	17,13	17,17
16,39 ••	16,58	17,17	17,27	17,36	17,43	17,47
17,09 ••	17,28	17,47	17,57	18,06	18,13	18,17
17,41 DD ••	17,53	18,07	18,16	18,24	18,29	18,33
18,09 ••	18,28	18,47	18,57	19,06	19,13	19,17
18,39 ••	18,58	19,17	19,27	19,36	19,43	19,47
19,11 DD ••	19,23	19,37	19,46	19,54	19,59	20,03
19,39	19,58	20,17	20,27	20,36	20,43	20,47
20,09	20,28	20,47	20,57	21,06	21,13	21,17
20,39	20,58	21,17	21,27	21,36	24,43	21,47
21,09	21,28	21,47	21,57	22,06	22,13	22,17
21,39	21,58	22,17	22,27	22,36	22,43	22,47
22,09	22,28	22,47	22,57	23,06	23,13	23,17
22,42	22,58	23,17	23,27	23,36	23,43	23,47
------	------	------	------	------	------	------

*Luglio e Agosto - F = Solo feriali - Only working days - DD = Direttissimo - Direct - • = Ferma a Scrajo dal 01/05 al 30/11 - •• = Ferma a Scrajo dal 01/06 al 30/09

ORARIO TRENI LOCALI

SORRENTO - META

In vigore dal 1 luglio al 31 agosto

SORRENTO	S. AGNELLO	PIANO	META	META	PIANO	S. AGNELLO	SORRENTO
8.09	8.11	8.13	8.15	8.28	8.30	8.32	8.34
9.20	9.22	9.24	9.26	9.29	9.31	9.33	9.35
9.50	9.52	9.54	9.56	9.59	10.01	10.03	10.05
10.20	10.22	10.24	10.26	10.29	10.31	10.33	10.35
10.50	10.52	10.54	10.56	10.59	11.01	11.03	11.05
11.20	11.22	11.24	11.26	11.29	11.31	11.33	11.35
11.50	11.52	11.54	11.56	11.59	12.01	12.03	12.05
12.20	12.22	12.24	12.26	12.29	12.31	12.33	12.35
12.50	12.52	12.54	12.56	12.59	13.01	13.03	13.05
13.19	13.21	13.23	13.25	13.28	13.30	13.33	13.35
13.39	13.41	13.43	13.45	13.58	14.00	14.02	14.05
14.27	14.39	14.41	14.43	14.47	14.49	14.51	14.53
15.09	15.11	15.13	15.15	15.28	15.30	15.32	15.34
16.21	16.23	16.25	16.27	16.30	16.32	16.34	16.36
16.50	16.52	16.54	16.56	16.59	17.01	17.03	17.05
17.19	17.21	17.23	17.25	17.28	17.30	17.33	17.35
17.39	17.41	17.43	17.45	17.58	18.00	18.02	18.04
18.36	18.38	18.40	18.42	18.47	18.49	18.51	18.53
19.09	19.11	19.13	19.15	19.28	19.30	19.32	19.34
19.50	19.52	19.54	19.56	20.10	20.12	20.14	20.16
20.19	20.21	20.23	20.25	20.28	20.30	20.32	20.34
20.50	20.52	20.54	20.56	20.59	21.01	21.03	21.05
21.20	21.22	21.24	21.26	21.29	21.31	21.33	21.35
21.50	21.52	21.54	21.56	21.59	22.01	22.03	22.05
22.39	22.41	22.43	22.45	22.58	23.00	23.02	23.04

Giorni feriali dal lunedì al venerdì • Tutti i giorni tranne i festivi

BUS PER ROMA

Marozzi Tel. 080 579 01 11

SOLO GIORNI FERIALI - ONLY WORKING DAYS

SORRENTO (Staz. Circum.)		ROMA (Staz. Tiburtina)	
ROMA (Staz. Tiburtina)		SORRENTO (Staz. Circum.)	
PARTENZA	ARRIVO	PARTENZA	ARRIVO
06,00	09,45	07,00	10,45
17,00	21,00	15,00	19,00

Curreri Tel. 081 801 54 20

SOLO GIORNI FERIALI - ONLY WORKING DAYS

SORRENTO (Staz. Circum.)		ROMA (Staz. Tiburtina)	
ROMA (Staz. Tiburtina)		SORRENTO (Staz. Circum.)	
PARTENZA	ARRIVO	PARTENZA	ARRIVO
06,30	10,00	16,30	20,20

Servizio Autobus

Frequenza ogni 20 minuti

LINEA A	CAPO - SORRENTO - META: dalle 5,10 alle 23,30
	META - SORRENTO - CAPO: dalle 5,45 alle 22,35
LINEA PORTO	SORRENTO (Porto) - S. AGNELLO: dalle 7,00 alle 23,20
	S. AGNELLO - SORRENTO (Porto): dalle 7,47 alle 23,50
LINEA D	CIRCOLARE MARINA GRANDE SORRENTO: dalle 7,20 alle 0,20
LINEA E	CIRCOLARE (Stazione - Piazza Tasso - Hilton): dalle 7,10 alle 22,15

SITA AUTOBUS Tel. 08180880237

SORRENTO *Circum.* **- META - POSITANO - AMALFI**

06,25F	08,25	08,50F	09,15	09,30F
09,45F	10,05	10,20	10,30	11,00F
11,30	12, 25	13,00FH	13,30F	14,05H
14,15F	15,25	16,00F	16,30	17,00
18,25	19,25	20,05F		

AMALFI - POSITANO - META - SORRENTO *Circum.*

06,30	07,15F	08,05	09,00F	09,30
10,30	11,30	12,15	13,00F	13,30F
14,05	14,30	15,15F	16,00	16,30F
17,00FH	17,30	17,45F	18,15F	19,00
20,00	21,00H			

POSITANO - META - SORRENTO *Circum.*

07,10	07,55F	08,45	09,40F	10,10
11,10	12,10	12,55	13,40F	14,10F
14,45	15,10	15,55	16,40	17,10F
17,40FH	18,10	18,25F	18,55F	19,40
20,40	21,40H			

F = Feriali - Su Domenica e Festivi - Only working days
H = Festivo - Solo Domenica e Festivi - Only Sunday days and holidays days

FUNIVIA DEL FAITO

Castellammare di Stabia - Monte Faito

da Aprile ad Ottobre

Partenza dalla Stazione della Circumvesuviana

7,25	8,05	8,50	9,15	9,35	9,50
10,05	10,35	11,05	11,35	12,05	12,35
13,05	13,35	14,05	14,25	14,45	15,05
15,35	15,55	16,15	16,25	16,45	17,05
17,35	18,05	18,25	18,45	19,05	19,15

LE CORSE IN ROSSO SI EFFETTUERANNO SOLO NEL PERIODO 16 GIUGNO - 31 AGOSTO.

CURRERI SERVICE s.r.l.

Tel. 0818015420/0818016376 - www.curreriviaggi.it

Curreri Viaggi

SORRENTO - NAPOLI AEROPORTO e vv.

TUTTI I GIORNI - TARIFFA EURO 10,00

Sorrento – Aeroporto di Capodichino

SORRENTO	06.30	08.30	10.30	12.00	14.00	16.30
S.AGNELLO	06.35	08.35	10.35	12.05	14.05	16.35
PIANO DI SORRENTO	06.38	08.38	10.38	12.08	14.08	16.38
META	06.40	08.40	10.40	12.10	14.10	16.40
VICO EQUENSE	06.50	08.50	10.50	12.20	14.20	16.50
C/MARE DI STABIA	07.00	09.00	11.00	12.30	14.30	17.00
NAPOLI APT	08.00	10.00	12.00	13.15	15.15	18.00

Aeroporto di Capodichino – Sorrento

NAPOLI APT	09.00	11.00	13.00	14.30	16.30	19.30
POMPEI	09.25	11.25	13.25	14.55	16.55	19.55
C/MARE DI STABIA	09.30	11.30	13.30	15.00	17.00	20.00
VICO EQUENSE	09.45	11.45	13.45	15.15	17.15	20.15
META	10.00	12.00	14.00	15.30	17.30	20.30
PIANO DI SORRENTO	10.05	12.05	14.05	15.35	17.35	20.35
S.AGNELLO	10.10	12.10	14.10	15.40	17.40	20.40
SORRENTO	10.15	12.15	14.15	15.45	17.45	20.45

AUTOLINEE SITA

ORARIO IN VIGORE DAL 14 SETTEMBRE 2009

CORSE GIORNALIERE
SOLO GIORNI FESTIVI
SOLO GIORNI FERIALI

SORRENTO
MASSA LUBRENSE
S. AGATA

5.50	7.25	8.05	8.45
8.50	9.30	10.10	11.00
12.15	12.40	13.00	13.15
13.30	14.00	14.20	15.00
15.30	16.15	17.10	17.30
18.00	18.15	18.30	19.15
20.05	21.05	22.10	23.00

S. AGATA (Centro)
MASSA LUBRENSE
SORRENTO

5.15	6.15	7.10	7.45
8.15	8.30	8.45	9.05
10.00	10.20	10.30	11.15
12.10	12.50	13.15	14.25
15.25	16.00	17.10	18.00
19.05	19.25	20.20	21.30
22.20			

SORRENTO - NERANO

7.50	8.50	10.10	11.30
13.30	14.00	14.50	15.30
16.15	17.40	18.00	20.00

NERANO - SORRENTO

6.55	9.00	10.20	11.30
14.30	15.00	16.00	16.30
19.00	21.00		

SORRENTO
MARINA LOBRA

10.00	13.30	16.10	17.30
18.00			

MARINA LOBRA
SORRENTO

7.25	9.05	16.35	16.40

SORRENTO - PRIORA
S. AGATA

6.50	8.05	8.45	8.50
9.00	9.15	9.30	9.45
10.05	10.10	10.15	11.00
11.30	12.00	12.15	12.45
13.00	13.15	13.30	13.55
14.00	15.15	15.30	16.15
17.00	17.40	17.45	18.00
19.15	19.25	20.00	21.00
21.05	22.00	23.00	23.40

S. AGATA - PRIORA
SORRENTO

6.00	7.00	7.25	8.15
8.45	9.00	10.05	10.20
10.50	10.55	11.15	11.30
11.50	12.10	12.20	12.50
13.00	13.30	13.35	14.20
15.05	15.25	15.35	16.00
16.35	17.05	17.15	17.20
17.50	18.00	18.50	19.35
20.40	20.50	21.20	22.20
23.20			

SORRENTO
POSITANO
AMALFI

6.30	8.30	8.45	9.15
9.30	9.45	10.05	10.15
10.30	11.00	11.30	12.00
12.30	13.00	13.30	14.05
14.15	15.30	16.00	16.30
17.00	17.45	18.25	19.25
20.00	21.00	22.00	

AMALFI
POSITANO
SORRENTO

6.30	7.15	8.05	9.00
9.30	10.30	11.00	11.30
12.15	13.00	13.30	14.05
14.30	15.15	16.00	16.30
17.00	17.30	18.15	19.00
19.20	20.00	21.00	22.00

Call Center
199 730 749
attivo dalle
7,30 alle 20,30
tutti i giorni
inclusi i festivi

NAUTICA SIC SIC

Since 1988

Porto di Sorrento

DA 50€ A..... FROM 50€ TO.....

WWW.NAUTICASICSIC.COM

- Noleggio Barche
- Escursioni Giorno e Notte
- Taxi mare - Servizio Skipper
- Rent a Boat
- Day & Night Boat Excursions
- Water Taxi - Skipper Service

Boat Excursions to Capri, Positano, Amalfi and Ischia

Info: 081.8072283 - 330706947 - 3357738005

RISTORANTE - PIZZERIA

LA FENICE

Via degli Aranci, 11 - 80067 SORRENTO (NA) - Tel. 0818781652 - Fax 0815324154

...ALISCAFI e NAVI VELOCI

LA REDAZIONE DECLINA OGNI RESPONSABILITA' DERIVANTI DA EVENTUALI CAMBIAMENTI DEGLI ORARI INDICATI IN QUESTA RUBRICA

NUMERI UTILI

CARABINIERI
Emergenza **112**
Sorrento 081.8073111
081.8781010
Piano di S.to 081.5321919
Vico Equense 081.8798160

POLIZIA
Emergenza **113**
Sorrento 081.8075311
Polizia Stradale 081.8075211

OSPEDALE
Emergenza **118**
Sorrento 081.5331111
Vico Equense 081.8729190

GUARDIA MEDICA
Vico Equense 081.8729103
Meta 081.8088919
Sant'Agnello 081.5331248
Piano di Sorrento 081.8729140
Sorrento 081.5331249
Massa Lubrense 081.5331254

VIGILI DEL FUOCO
Emergenze **115**
C.mare 081.8711222
Piano di S.to 081.5342283

VIGILI URBANI
Sorrento 081.8074433
S. Agnello 081.5332205
Vico Equense 081.8015745

COMUNE
Massa Lubrense 081.5339401
Sorrento 081.5335300
S. Agnello 081.5332111
Piano di S.to 081.5344411
Meta 081.5321498
Vico Equense 081.8019111

PORTO
Emergenze in mare 1530
Ufficio locale 081.8073071

ALISCAFI
Sorrento 081.8781430

TAXI
Sorrento 081.8782204
S. Agnello 081.8781428

AEROPORTO
Alitalia 8488/65642
British Air. 8488/12266

TRENO
Circumvesuviana 081.7722444
800053939
Numero unico 848888088
Informazioni 1518

UFFICIO POSTALE
Sorrento 081.8781495
S. Agnello 081.8781870
Piano di Sorrento 081.5321853
Meta 081.5321691

AGRITURISMO

TENUTA MONTECORBO

DIMORA DI TORQUATO TASSO

Eventi e Cerimonie

Via Montecorbo - 80061 Massa Lubrense - Tel. 081-8784907

www.tenutamontecorbo.com

PER TUTTO AGOSTO MACCHINA PER GELATO IN PROVA GRATUITA
ISO 9001
AFFETTATRICI
FORNI
GRATTUGIE
REG. DI CASSA
ATTREZZATURE BAR
VERIFICATORI BANCONOTE
MACCHINE SOTTOVUOTO
BILANCE DA BANCO E DA PAVIMENTO
BUY THE BEST AND FORGHET THE REST
COMPRA IL MEGLIO E DIMENTICATI DEL RESTO
MICHAEL TECH
WWW.BERKELINCAMPANIA.COM
TEL . 081.808.65.70
320.0387.427
Corso Italia 1
Meta di Sorrento (NA)
Berkel
FORNITURE PROFESSIONALI
Anche per uso casalingo

ita
S.n.c.
Impianti Tecnologici - Assistenza
www.itaimpianti.com
Vendita & Assistenza
Climatizzazione
Refrigerazione e
Attrezzature Alberghiere
MITSUBISHI ELECTRIC
AIR CONDITIONING SYSTEMS
per un'estate
da brividi...
Via Maiano Vecchia, 10 - Sant'Agnello - Tel/Fax 8783947 - Cell. 3298337438