'Informazione Gratuita
www.leggimigratis.it
LeggimiGratis
Mensile - Anno 7 - N.8- Settembre 2010

VANO SOTTOSELLA - PEDANA PIATTA

GANCIO PORTABORSE

MOTORIZZAZIONE 50 CC 4 TEMPI

RATE DA 54 EURO AL MESE

1250 EURO

AVETE VISTO BENE: È IL NUOVO KISBEE

Motofficina CONCESSIONARIA PEUGEOT
SANT'AGNELLO - CORSO ITALIA, 1
Tel. 0818774712 - E-Mail: motofficina@tiscalinet.it

PEUGEOT SCOOTERS

MOBILI
PER L'ARREDAMENTO
DI GARGIULO CLAUDIO

ULTIMO MESE
OFFERTE
ESTATE

CUCINA
PANAMA
€ 2.990,00

mt. 3,60 come foto iva compresa
- Completa di elettrodomestici Indesit Classe A: FRIGOCONGELATORE, FORNO, PIANO COTTURA e LAVASTOVIGLIE TRIPLA CLASSE A
- Disponibile in 12 colori

CAMERETTA PER BAMBINI
€ 800,00

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

LETTO CON IL CONTENITORE
€ 600,00

MATERASSO ORTOPEDICO
+ RETE ORTOPEDICA
+ 2 GUANCIALI 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

URLO

UOMO

Corso Italia, 118
Piano di Sorrento
Tel. 081 878 7596

Settembre 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 SETTEMBRE AL CINEMA
16 COMUNICATI
18 ANNUNCI IMMOBILIARI
24 QUESITI LEGALI
26 MEDICINA
28 REDAZIONALI
60 BACHECA ANNUNCI
71 SMS DAI LETTORI
82 KIDS CORNER
86 SVAGO
88 TEST
90 IL BOX
92 NUMERI UTILI

ENOGASTRONOMIA
20 RAVIOLI ALLA CAPRESE
22 SCIALATIELLI ALLA SICILIANA

STORIE
30 LA STORIA DELLA VESPA - II PUNTATA

PERSONAGGI
32 TONY MAIELLO
36 SANDRA BULLOCK

PSICOLOGIA
40 LA FIDUCIA IN SE STESSI

BELLEZZA
44 MAKE-UP:
TROVA I COLORI CHE FANNO PER TE

L'ANGOLO VERDE
48 IL GIARDINO DI SETTEMBRE

CONSIGLI
50 INTEGRATORI

VIAGGI
52 WEEK-END A BARCELLONA

SPORT
56 LA BICI A PEDALATA ASSISTITA

CALCIO
58 IL NAPOLI TORNA IN EUROPA

LEGGIMI GRATIS
Periodico mensile
a diffusione gratuita
di annunci economici, cultura,
attualità e pubblicità.
Reg. Trib. Torre Annunziata n. 17
del 10/03/04
Settembre 2010
Anno 7 - Numero 8
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.

L'isola che non c'è

Dal 30 agosto 2010

approda a *L'isola che non c'è!*

Scoprirai un mondo di giochi

per tutte le età, e non solo!

Giocattoli • Articoli prima infanzia • Giochi di società Giochi elettronici • Videogames • Consolle Sony, Nintendo, X-Box • Articoli scolastici • Cancelleria Articoli da regalo per tutte le occasioni....

Tutto a prezzi da favola!!

PIANO DI SORRENTO, Corso Italia 327 • [Parco delle Magnolie nei pressi di BICIMANIA] • info 081.19240893

giusi.iaccarino@libero.it

NEWS DAL MONDO

AUSTRALIA: OFFERTE DI LAVORO COME PSICOLOGI DI SQUALI E ASSAGGIATORI DI BIRRA

Siete stanchi dell'Italia e volete cambiare aria? Avete in mente di trasferirvi in Australia, terra di koala e canguri, ma non sapete quali prospettive di lavoro ci sono li'? Niente paura, dalla lontana Oceania ci arrivano delle offerte di lavoro decisamente interessanti, se siete intenzionati a conoscere la natura australiana e vivere pienamente colori e sapori di queste terre. Lo Stato dell'Australia Meridionale, infatti, ha inviato delle offerte di lavoro decisamente curiose.
Vediamo allora nel dettaglio quali figure sono ricercate in Australia: se amate gli animali, che ne dite di diventare accalappia-koala? Oppure per voi c'e' una posizione libera come raccoglitore di escrementi di canguro. Meglio ancora: che ne dite di diventare psicologi degli squali? Se e' la cultura eno-gastronomica ad interessarvi, per voi un lavoro come assaggiatori di birra. Queste bizzarre offerte di lavoro sono rivolte a giovani tra i 18 e 30 anni. Secondo Bill Muirhead, funzionario londinese dell'Australia Meridionale, "Qui, i viaggiatori che intendono lavorare hanno due possibilità: possono seguire la solita strada e fare i soliti lavori (cameriere, baby-sitter, barista) o provare a fare un'esperienza unica, che un giorno racconteranno ai propri nipoti".

DOMINO UMANO DA GUINNESS

Un domino umano in Cina ha battuto il record mondiale. A Hohhot nella regione autonoma settentrionale della Mongolia interna, 10.267 persone hanno partecipato all'evento, che è stato di diritto iscritto nel Guinness dei primati. Ad uno ad uno, dopo il primo, tutti i partecipanti, per la maggiore parte studenti di 12 scuole superiori, si sono buttati a terra non appena sono stati toccati dal compagno precedente, toccando quello successivo.
Il record è stato registrato durante il festival annuale Ordos Naadam che si tiene in zona. Ci sono voluti un'ora e venti minuti per completare il gioco, affinché tutte le tessere umane cadessero dalla prima all'ultima.
I partecipanti indossavano magliette bianche o arancioni erano riuniti in una piazza di 220 metri di lunghezza e 150 di larghezza. Li Xiaodong, il primo uomo-tessera di tutto il gruppo, ha dichiarato alla televisione che i giocatori si sono allenati per circa quattro ore e mezza ogni giorno negli ultimi tre giorni.

Il precedente record era stato registrato il 30 settembre del 2000 a Singapore, a Siloso Beach, da 9.234 persone.

ALTRO CHE PAURA DEGLI ASCENSORI!

Una scuola di paracadutismo con pochi soldi e molte buone idee ha promosso i suoi corsi con questo pavimento personalizzato con un'immagine adesiva, in alcuni ascensori trasparenti di un centro commerciale svizzero. Clienti stupefatti, un po' impauriti ma soprattutto incuriositi... e una grande attenzione da parte di giornali e tv.

RENAULT

NISSAN

CELENTANO AUTO

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

LE OFFERTE DEL MESE

MINI COOPER
1,4 Diesel
Col. Grigio Chiaro

RENAULT MODUS
1.5 Diesel
Col. Beige scuro

NISSAN PIXO
chiamare per Colori e Modelli

TOYOTA YARIS
1.4 Diesel
Col. Grigio Chiaro

NISSAN MICRA
1.2 Benzina
Col. Giallo Chiaro

LANCIA MUSA MULTIJET
1.3 Diesel - Full Optional
Colore Blu Metallizzato

CITROEN C2 VTR
1.4 Diesel
Col. Grigia - Automatica

DAEWOO MATIZ BENZ
Col. Grigio Chiaro

FIAT PUNTO
1.3 Multijet Diesel
Col. Grigio Chiaro

VASTA DISPONIBILITA' DI USATO GARANTITO

Finanziamenti a tasso agevolato personalizzati anche senza anticipo

FINANZIAMENTI COMPASS
GRUPPO BANCARIO MEDIOBANCA

QUANTA CARTA CONSUMI? STAI ATTENTO A RICICLARLA?

Ne sciupi troppa? Ma soprattutto, quando vai in una toilette pubblica e devi asciugarti le mani con i fazzolettini di carta stai attento a non consumarne troppa?
Questo dispenser ti aiuta a riflettere.
"Ogni giorno 270.000 alberi finiscono nel gabinetto come carta igienica o vengono buttati come spazzatura. Utilizza le salviette di carta con parsimonia".

ECCESSO DI VELOCITÀ? MULTA DA 780 MILA EURO

Mentre in Italia è scattato il dibattito sulla temutissima multa elettronica già in servizio in alcuni Comuni (ad esempio Milano) che punisce la sosta selvaggia con il banale transito di speciali pattuglie della Polizia, in Svizzera continua con successo l'esperienza della multa proporzionale al reddito.
In questo caso parliamo di un cittadino di 37 anni che a spasso sulle strade del Cantone di Friburgo si è visto affibbiare una multa da oltre un milione di Franchi Svizzeri... di fatto circa 780 mila Euro!
Colto dal solito autovelox il proprietario di una sportivissima Mercedes SLS nuova fiammante ha avuto ben poche scuse per opporsi alla salata contravvenzione, il cui ammontare finale è comunque stabilito da un Giudice. La bella vettura di Stoccarda è stata infatti immortalata dall'implacabile macchina fotografica ad una velocità di ben 290 Km/h su di un tratto in cui la massima consentita è 120 Km/h! Un eccesso (170 orari superiori al consentito) mai registrato prima come conferma lo stesso portavoce della Società Autostrade Svizzere.
Una delle tante violazioni che come prevede il Codice della Strada svizzero è stato punita in maniera proporzionale al reddito del reo di cui però non si conosce la professione, ma che di fatto dovrebbe vantare guadagni di qualche milione di Euro annui.

CLASSIFICA DEI FILM CHE HANNO FATTO PIANGERE GLI UOMINI

Anche gli uomini piangono, se messi di fronte ad un film che merita lo spargimento di qualche lacrima. Se solitamente sono le donne a commuoversi davanti ad una scena strappalacrime, ad un momento romantico troppo intenso visto sul grande schermo, non pensiate che il sesso forte sia esente da emozioni del genere: la Bbc ha infatti reso nota la classifica dei film che hanno fatto piangere gli uomini, per le loro scene drammatiche che hanno fatto scendere sul loro volto qualche lacrima. Una classifica che ci svela quali sono state le storie piu' commoventi!
Nel 2010 il film che ha commosso di più gli uomini e' stato Toy Story 3: una scoperta che e' un po' una sorpresa, dal momento che si tratta del terzo episodio di un cartone animato dedicato ai più piccoli. Ma vediamo la classifica dei film che negli ultimi anni hanno commosso di più il sesso forte:
- **Il ritorno del Re:** primo posto per il terzo episodio de Il Signore degli Anelli, per il quale c'e' anche chi ha pianto dalla prima all'ultima scena.
- **Le ali della libertà:** uomini e donne hanno pianto di fronte a questa storia decisamente commovente, di fronte alla quale non si puo' rimanere indifferenti.
- **Up:** medaglia di bronzo per un cartone animato, che ha fatto piangere mezzo mondo.
- **Qualcuno volò sul nido del cuculo:** al quarto posto troviamo un classico del 1975 con protagonista uno stupefacente Jack Nicholson.
- **Io e Marley:** la commedia con protagonista Jennifer Aniston, Owen Wilson e un labrador non puo' lasciare indifferenti....
E se vi state chiedendo quali film italiani hanno fatto commuovere di più il pubblico maschile americano, sappiate che in quindicesima posizione c'e' "La vita è bella" di Roberto Benigni e in sesta posizione "Il campione" di Franco Zeffirelli.

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?

QUALI SONO LE LOCALITÀ PIÙ NEBBIOSE DEL MONDO?

La zona più nebbiosa del mondo sulla terraferma è il monte Washington nel New Hampshire (Usa), dove ci sono oltre 300 giorni di nebbia all'anno. Seguono il promontorio di Point Reyes in California (Usa) e il territorio dell'isola di Newfoundland (Canada), dove i giorni di nebbia sono più di 200 l'anno per effetto dello scontro tra la corrente fredda del Labrador e quella calda del Golfo.
Nel Belpaese. Le località più nebbiose dell'Italia, invece, sono tutte in val Padana e lungo la costa dell'alto e medio Adriatico, mare più freddo rispetto agli altri che circondano la Penisola. Le nebbie più persistenti, in particolare, si trovano lungo il corso del fiume Po e nell'estensione del suo delta. Ciò è dovuto al fatto che le masse di aria fredda, più pesanti, scivolano lentamente verso la parte più bassa della pianura che corrisponde proprio al corso del grande fiume. Il fenomeno ha il suo apice nel triangolo tra Mantova, Rovigo e Ferrara.

PERCHÈ TAGLIARE LA CIPOLLA FA PIANGERE?

Nella cipolla sono presenti molecole che contengono uno o più atomi di zolfo: i solfuri organici. Quando la cipolla viene tagliata o schiacciata questi solfuri si combinano con un' altra sostanza presente in stati diversi, l'enzima allinasi. Si generano così composti volatili che reagiscono con l'acqua che ricopre la cornea, trasformandosi in acidi, soprattutto solforico e solforoso. Essendo sostanze corrosive, l'occhio cerca di liberarsene attivando le ghiandole lacrimali. La cipolla è uno degli ingredienti più usati in tutte le cucine. E anche se fa piangere, basta maneggiarla col trucco: cioè tagliandola sotto l'acqua corrente.

Qual è l'origine della parola "Eureka"?

"Eureka" si usa per esprimere gioia per aver trovato una cosa cercata o la soluzione di una questione o di un problema. E' una parola greca che significa "ho trovato". È un'esclamazione attribuita ad Archimede quando, secondo la tradizione, scoprì che si poteva calcolare il volume di un corpo di forma irregolare misurando il volume dell'acqua che veniva spostata quando il corpo veniva immerso.

vodafone

Passa a Vodafone.

€99

SAMSUNG S5230

€99

NOKIA 2710

€299

NOKIA N97 MINI

€299

NOKIA E 72

€159

NOKIA 5530

€9,90

LG KP100

Vodafone

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

vodafone

Perché i denti da latte cadono?

I denti da latte, o decidui, sono 20 e sono così detti per il loro colore, simili al latte. Rispetto a quelli permanenti, i denti da latte sono più piccoli, più panciuti e possiedono meno smalto, dovendo durare di meno. Crescono fino ai 3 anni d'età e iniziano a cadere dai 6 fino ai 10 anni. In questo periodo iniziano a spuntare i denti fissi, che man mano che si sono formati hanno riassorbito la radice del dente da latte. Venendo meno l'ancoraggio, il dente da latte inizia a ballare e poi cade, lasciando lo spazio. Fino ai 12 anni tutti i denti da latte dovrebbero essere stati sostituiti da quelli definitivi.

Che cos'è il "trompe l'oeil"?

Un espressione francese che significa "inganna l'occhio" ed è usata per indicare un tipo di pittura in cui la rappresentazione tende a una concretezza tale da generare l'illusione del reale. I più comuni sono dipinti su grandi superfici, ma ce ne sono anche su tele di quadri e perfino solidi, costruiti con mattoni e cemento armato. **Inganno.** Lo scopo del trompe l'oeil è decorare pareti squallide, allargare ambienti piccoli, ma soprattutto divertire, mettendo alla prova i nostri occhi, che spesso si lasciano ingannare dalle ombre dipinte degli oggetti raffigurati, dall'enorme quantità di particolari e dall'assenza di cornice, e pensano di avere a che fare con un frammento di mondo reale.

Golf: a che distanza si può scagliare una pallina?

I primati riportati sono spesso discordanti tra loro: variano a seconda dei fattori che si prendono in considerazione, in particolare se si considerano anche i rimbalzi o meno. L'americano Jack Hamm è riuscito a far "volare" la palla per 418,78 metri senza toccare il suolo. Considerando anche i rimbalzi, il primato è però di Mike Austin, che fece percorrere 471 metri alla palla nel corso del torneo professionistico di Las Vegas del 1974. In occasione di una prova "speciale", su una pista dell'aeroporto di Denver, Jack Hamm ha invece scagliato la palla a ben 925 m, rimbalzi compresi.
Sessi a confronto. Non ci sono invece statistiche differenziate "per mazza". La distanza a cui atterra la pallina dipende infatti dal tipo di mazza utilizzata; ognuna è contraddistinta dal tipo di materiale di cui è costituita (ferro o legno) e da un numero da 1 a 9. I legni (oggi fatti di leghe di metallo) consentono tiri più lunghi. Ovviamente, anche la forza fisica e la tecnica fanno la differenza. Gli uomini "normali", con un ferro 2, arrivano a circa 155 metri, le donne a 140 metri, i professionisti anche a 220 metri.

Operazione a premi promossa da Salmoiraghi & Viganò e valida dal 16 Agosto al 30 Settembre 2010
Regolamento completo su www.salmoiraghievigano.it

DAL 16 AGOSTO AL 30 SETTEMBRE ACQUISTA UN PAIO DI OCCHIALI DA VISTA COMPLETO DI LENTI E TI REGALIAMO UN CORSO D'INGLESE ON LINE DELLA DURATA DI UN MESE.

Dedicato a tutti gli studenti dai 6 ai 25 anni.

Operazione a premi promossa da Salmoiraghi & Viganò e valida dal 16 Agosto al 30 Settembre 2010.
Regolamento completo su www.salmoiraghievigano.it.

Education First
Corsi di Lingue all'Estero

salmoiraghi & viganò

Sorrento - Corso Italia 246/D

tel. 081/8071794

SETTEMBRE al CINEMA

Sharm El Sheik

Film comico di Ugo Fabrizio Giordani del 2009, con Enrico Brignano, Giorgio Panariello, Michela Quattrociocche, Maurizio Casagrande, Laura Torrisi. Prodotto in Italia. Distribuito in Italia da Medusa a partire dal 17.09.2010.

Trama. Fabio Romano, eccellente venditore di polizze assicurative, rischia di perdere il lavoro, ma non dice nulla alla madre Camilla, accanita giocatrice d'azzardo, alla moglie Franca e alle figlie Martina e Giulia. Dopo aver lavorato una vita, Fabio è riuscito a comprare la casa dei suoi sogni stipulando un mutuo trentennale, al limite delle sue possibilità finanziarie. Purtroppo l'attuale crisi economica lo costringe a rivedere i suoi piani. L'azienda per cui lavora è stata inglobata dalla concorrenza e il nuovo presidente, Saraceni, è intenzionato a tagliare teste per ottimizzare i costi. Fabio è in ballottaggio con un suo collega, De Pascalis: uno dei due è di troppo. Il nostro eroe sa bene che alla sua età non può permettersi di perdere il lavoro e quindi deve trovare il modo per convincere Saraceni di essere un elemento di spicco, su cui fare affidamento. Considerato che Saraceni è in vacanza in Egitto, a Sharm el Sheikh, Fabio convince i suoi a partire con lui per alla volta del Mar Rosso, nonostante detesti il mare, convinto che riuscirà nell'impresa, ma non sa che in Egitto c'è anche De Pascalis.

Mangia, prega, ama

Film drammatico di Ryan Murphy del 2010, con Julia Roberts, Javier Bardem, Richard Jenkins, Billy Crudup. Prodotto in USA. Distribuito in Italia da Sony Pictures Releasing Italia a partire dal 17.09.2010.

Trama. Liz Gilbert ha tutto ciò che una donna moderna può sognare: un marito, una casa e una carriera di successo, ma come tante altre donne è insoddisfatta, confusa e alla ricerca di qualcosa che non riesce a trovare. Appena divorziata, trovandosi ad un bivio, Liz decide di allontanarsi dal suo mondo rischiando tutto e intraprende un lungo viaggio per tagliare i ponti con il passato e ritrovare se stessa. In Italia riscopre il piacere di mangiare, in India arricchisce la sua spiritualità e, inaspettatamente, a Bali ritrova il suo equilibrio interiore grazie al vero amore.

Un weekend da bamboccioni

Commedia di Dennis Dugan del 2010, con Adam Sandler, Kevin James, Chris Rock, Steve Buscemi. Prodotto in USA. Durata: 102 minuti. Distribuito in Italia da Sony Pictures Releasing Italia a partire dal 01.10.2010.

Trama. Dopo trent'anni durante i quali cui si sono persi di vista, cinque amici dei tempi del liceo, vecchi compagni di squadra, si riuniscono per onorare la scomparsa dell'allenatore di basket dell'infanzia. Con mogli e figli, trascorrono insieme il weekend del 4 luglio nella casa sul lago dove anni prima avevano festeggiato la vittoria della squadra. Ricreando atmosfere del passato, scoprono che crescere non significa necessariamente diventare adulti.

Benvenuti al Sud

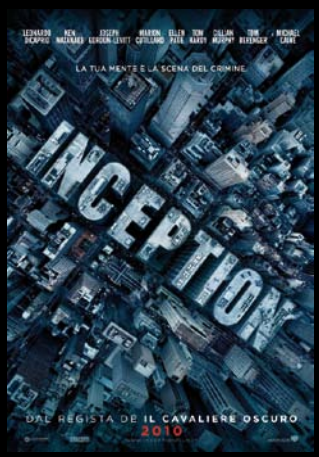
Commedia di Luca Miniero del 2010, con Claudio Bisio, Alessandro Siani, Angela Finocchiaro, Valentina Lodovini, Nando Paone. Prodotto in Italia. Distribuito in Italia da Medusa a partire dal 01.10.2010.

Trama. Alberto, responsabile dell'ufficio postale di una cittadina della Brianza, sotto pressione della moglie Silvia, è disposto a tutto pur di ottenere il trasferimento a Milano. Anche fingersi invalido per salire in graduatoria. Ma il trucchetto non funziona e per punizione viene trasferito in un paesino della Campania, il che per un abitante del nord equivale a un vero e proprio incubo. Rivestito di pregiudizi, Alberto parte da solo alla volta di quella che ritiene la terra della camorra, dei rifiuti per le strade e dei "terroni" scansafatiche. Con sua immensa sorpresa, Alberto scoprirà invece un luogo affascinante, dei colleghi affettuosi, una popolazione ospitale e un nuovo e grande amico, il postino Mattia, al quale darà una mano per riconquistare il cuore della bella Maria. Il problema ora però è un altro: come dirlo a Silvia? Già, perché da quando è partito, non solo il loro rapporto sembra rifiorito, ma agli occhi dei vecchi amici del nord Alberto è divenuto un vero e proprio eroe...

Cani & gatti: La vendetta di Kitty Galore

Commedia di Brad Peyton del 2010, con Chris O'Donnell, Jack McBrayer. Prodotto in USA. Durata: 82 minuti. Disponibile in formato 3D. Distribuito in Italia da Warner Bros a partire dal 17.09.2010.

Trama. Nel secondo episodio della saga di 'Come cani e gatti', i nostri amici a quattro zampe sono impegnati a fronteggiare il ritorno di Kitty Galore, intenta a progettare la sua vendetta e la conquista del mondo.



Inception

Thriller di Christopher Nolan del 2010, con Leonardo DiCaprio, Joseph Gordon-Levitt, Marion Cotillard, Cillian Murphy. Prodotto in USA. Durata: 148 minuti. Distribuito in Italia da Warner Bros a partire dal 24.09.2010.

Trama. Dom Cobb è un abilissimo ladro, il migliore nella pericolosa arte dell'estrazione di segreti dal profondo del subconcio durante la fase di sonno REM, quando la mente è più vulnerabile. La rara abilità di Cobb lo ha reso una delle figure chiave dello spionaggio internazionale, ma lo ha anche costretto a diventare un fuggitivo, spingendolo a rinunciare a tutto ciò che abbia mai amato. Adesso a Cobb viene offerta una possibilità di redenzione. Un ultimo lavoro lo renderà nuovamente padrone della propria vita, ma solo se riuscirà a compiere un'impresa impossibile. Invece di compiere il furto perfetto, Cobb e il suo team di specialisti dovranno fare l'inverso: il loro scopo, stavolta, è quello di impiantare un'idea. Se riusciranno nell'impresa, il loro diverrà il crimine perfetto, ma tutta l'esperienza accumulata non li ha preparati ad affrontare il terribile nemico che sembra prevedere ogni loro mossa. Un nemico che solo Cobb conosce.

PUNTA CAMPANELLA Area Marina Protetta

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

COMUNICATO STAMPA

PARCO MARINO, APPROVARE LE MODIFICHE AL REGOLAMENTO

Il Ministero dell'Ambiente ha accolto le richieste avanzate dal Consorzio di Gestione di Punta Campanella. Soddisfatti i vertici dell'Area Marina ed il sindaco di Massa Lubrense Leone Gargiulo.

Il Ministero dell'Ambiente ha approvato le modifiche al Regolamento del Parco Marino di Punta Campanella. Il Decreto di esecuzione e organizzazione dell'Area Marina è stato approvato il 30 luglio scorso e pubblicato sulla Gazzetta Ufficiale il 21 agosto. Sono state accolte tutte le richieste urgenti che il Consorzio di Gestione di Punta Campanella aveva avanzato al Dicastero di via Cristoforo Colombo. Aumentata la lunghezza delle reti da posta per i pescatori professionisti, da 800m a 2500m per il tramaglio e l'imbrocco, ridotta invece la distanza dalla costa per l'utilizzo del palangaro (50m) e per l'ancoraggio delle unità da diporto (100m dalle spiagge e 50m dalla costa a picco).

Soddisfatti i vertici del Parco, dal Direttore Antonino Miccio al Presidente Davide Gargiulo, e i comuni del Consorzio che, dopo le polemiche dei mesi scorsi su alcuni aspetti del Regolamento si erano prontamente attivati, guidati dal Comune di Massa Lubrense, per modificare i punti più controversi. "C'è molta soddisfazione per il risultato raggiunto - dichiara il sindaco di Massa Lubrense Leone Gargiulo – sia per le modifiche che sono state accolte, sia per la disponibilità dimostrata dal Ministero dell'Ambiente per eventuali successive modifiche."

"Come avevamo promesso nei mesi scorsi abbiamo lavorato per modificare i punti più controversi del Regolamento – dichiara il Presidente del Parco Davide Gargiulo – il risultato raggiunto premia i nostri sforzi e dimostra la disponibilità del Ministero a ragionare su eventuali altre modifiche".

Pizze a Pranzo - Consegne a Domicilio

Gastronomia Rosticceria

Cuore di Pizza

SPECIALITÀ: PANUOZZO

SIAMO APERTI
TUTTA LA SETTIMANA
e SABATO TUTTA LA NOTTE

SORRENTO - Piazza Lauro, 30 - Tel. 081.8774710

Prezzi vantaggiosi sui cartoni

CHIAMA SUBITO
380 32 41 537

Caffè Don Peppino

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

Offerta

~~€ 205,00~~ - € 150,00

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

Cell. 346.4230553

PEGI IMMOBILIARE di Perrino Giusy

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

FIAIP FEDERAZIONE ITALIANA AGENTI IMMOBILIARI PROFESSIONALI

VENDITE

Piano di Sorrento Soluzione bifamiliare con ingressi indipendenti, mq. 55 e mq. 75. Due mini appartamenti.

Piano di Sorrento Appartamento di 2 camere, veranda, bagno, sottotetto da ristrutturare di 40 mq.

Massa Lubrense – Torca Casa su più livelli ristrutturata giardino pianeggiante, posti auto.

Piano di Sorrento Ampio negozio fronte strada, una vetrina.

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

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

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

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

Meta Appartamento a primo piano con terrazzino, 2 camere, cameretta, cucina, 2 bagni, coperture di proprietà.

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

Massa Lubrense Negozio piccola metratura.

Piano di Sorrento Piazzale con zona coperta, accesso carrabile ampio.

Vendite Terreni

Massa Lubrense – colline Terreno mq. 20.000 con strada carrabile.

Massa Lubrense - Collinare Terreno 1200 mq. accesso carrabile.

Piano di Sorrento Terreno ampia metratura.

Massa Lubrense Terreno zona Marciano

Locazioni

Massa Lubrense semicentrale. Bilocale arredato.

Sant'Agnello Appartamento due camere, cucinotto e bagno

Sorrento Appartamento ultimo piano in villa.

Massa Lubrense Monolocale con soppalco, arredato, simpatico e funzionale.

Massa Lubrense Monolocale con soppalco in zona centrale.

Locazioni commerciali

Piano di Sorrento Negozio piccola metratura in zona centrale.

Locazione Deposito

Sant'Agnello Locale 120 mq + esterni

Locazione Box

Sant'Agnello Box di circa 22 mq.

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

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 Località Termini – zona centrale- Graziosa soluzione semindipendente composta da: soggiorno,cucinotto,camera e bagno, piccolo spazio esterno, completamente ristrutturata. **€ 220.000,00 trattabili**

Massa Lubrense - S.Agata sui due Golfi - Appartamento di circa mq. 130 con annesso terrazzo a livello di circa mq. 30 - Buone condizioni

Massa Lubrense - S.Agata sui due Golfi - Soluzione semindipendente di circa mq. 80 con annesso piccolo giardino e vecchia cantina – Da ristrutturare - **€ 310.000,00 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. **€ 280.000,00 trattabili**

Massa Lubrense - Località S.Agata sui due Golfi - centro - Soluzione semindipendente composta da: soggiorno con angolo cottura, 2camere, bagno e terrazzo a livello panoramico, posti auto esterni. **€ 300.000,00 trattabili**

Massa Lubrense - Marciano - Rudere di circa mq. 70 su due livelli con annesso giardino di circa mq.700 **€ 220.000,00 trattabili**

Massa Lubrense - Località Villaggio di Casa - Graziosa soluzione composta da: ampio soggiorno, cucinotto, 2 camere da letto, 2 bagni, terrazzo a livello, termoautonoma, completamente ristrutturata. **€ 395.000,00 trattabili**

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

Massa Lubrense – Marciano- Soluzione indipendente bifamiliare di circa mq. 170 con annesso giardino a livello accesso carrabile - Panoramicissima -

Massa Lubrense - Marciano - Villetta bifamiliare di circa mq. 200 con annesso giardino e posto auto. Panoramicissima-

Massa Lubrense -Termini- Villino indipendente di circa mq.50 completamente da ristrutturare (autorizzazioni rilasciate) con annesso giardino **- prezzo interessante -**

Massa Lubrense -Torca- Villetta semindipendente di circa mq. 110 con annesso giardino e cortile. Buone condizioni

LOCAZIONI

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

Massa Lubrense –Termini- Soluzione semindipendente composta da: soggiorno con angolo cottura, 2 camere daletto, 2 bagni, cantina,deposito, terrazzo a livello e giardino. Completamente ristrutturata **-contratto regolare-**

Massa Lubrense – Centro. Soluzione semindipendente su tre livelli composta da: soggiorno,cucina, 2 camere da letto e bagno.

DISPONIAMO DI NUMEROSE SOLUZIONI PER LOCAZIONI PER FINALITA' TURISTICHE.

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, centralissimo, tranquillo, signorile, moderno: salone con a.k., 2 camere, bagno, giardino mq 35, p. auto. RIF. A 317

SORRENTO, prossimità centro, indipendente, bilivelli, ottimamente rifinito, mq 300 coperti, esterni mq 600, ampio parcheggio. Comodo accesso. RIF. V 646

MASSA L. lato mare, luminoso, rinnovato appartamentino, vista mare: soggiorno, camera, cucinotto, bagno, ampia balconata, p. auto coperto. RIF. A 315

META, centrale, tranquillo, moderno, signorile, soleggiato, vista mare: soggiorno con a.k. 2 camere, bagno, 2 balconate, terrazzo di copertura, posto auto. RIF. A 294

VICO EQUENSE, in parco centralissimo, signorile appartamento composto da: salone, 3 camere, cucina abitabile, doppi servizi, lavanderia, ampio portico, terrazze, giardino, p.auto. RIF. A 248

PIANO DI S. tra centro e mare, in tranquillo palazzotto d'epoca, moderno appartamento: 3 camere ed accessori con ampio locale taverna, grazioso giardino a livello, cantinola, p.auto. RIF. A 379

S.AGNELLO, breve distanza dal centro, grazioso, caratteristico, d'epoca: soggiorno, camera matrimoniale, 2 camere singole, doppi servizi, balconate, terrazzino. RIF. A 320

PIANO DI S. tra centro e mare, vendesi locale con doppio ingresso, mq 50 con soppalco, adatto a studio, ufficio, laboratorio, punto d'appoggio. RIF. A 290

META, prossimità centro, caratteristico, d'epoca, rinnovato: ampio soggiorno con soppalco, 2 camere da letto, cucina, doppi servizi, terrazzo abitabile. RIF. A 298

S.AGNELLO, prossimità centro, grazioso appartamentino semindipendente, ottimamente rifinito: soggiorno con a.k. in muratura, camera matrimoniale, bagno con doccia-sauna, grazioso terrazzino a livello mq 15, riscaldamento autonomo, aria condizionata. Semiarredato. RIF. A 245

MASSA L. prossimità Sorrento, tranquillo, in parco signorile, grazioso appartamento semindipendente composto da: soggiorno con a.k. e caminetto, 2 camere da letto, bagno, grande terrazza a livello di oltre 60 mq, 2 posti auto. Buone condizioni. RIF. A 259

MASSA L. S.AGATA, grazioso appartamentino: ampio soggiorno-camera con a.k. bagno, portico panoramico, piccolo cortiletto. RIF. A 343

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

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

LOCALI COMMERCIALI E CESSIONI

PIANO DI S. semicentrale, vendesi locale-deposito mq 96, ampio e comodo accesso, parcheggio. RIF. Z 916

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

COMPRAVENDITA - LOCAZIONI - CESSIONI - MUTUI - CONSULENZA - VALUTAZIONI

RAVIOLI CAPRESI

INGREDIENTI X 4 PERSONE

- 24 ravioli capresi
- 500gr. di pomodorini
- Diverse foglioline di basilico fresco
- 1 spicchio d'aglio
- Olio extra di oliva (q.b.)
- Sale (q.b.)

PREPARAZIONE

Mettete sul fuoco una pentola d'acqua, tagliate i pomodorini a spicchi. Intanto in una padella mettete l'olio e fate inbiondire lo spicchio d'aglio, poi toglietelo dalla padella e versate il basilico ed i pomodorini.
Coprite con un coperchio per qualche secondo e regolate di sale. Fateli cuocere per alcuni minuti.
A questo punto l'acqua stara' bollendo, versateci dentro i ravioli fateli bollire per 3/4 minuti, colateli con l'aiuto di un mestolo a ragno e versate i ravioli nella padella con i pomodorini. Lasciateli cuocere ancora per un paio di minuti.
Servite caldi e guarnite con qualche fogliolina di basilico.

Buon Appetito dallo chef Umberto Coppola e dallo staff di Antichi Sapori
che vi da appuntamento nel nuovo punto vendita di Sant'Agata

ANTICHI SAPORI
Fornitura di Pasta Fresca per Ristoranti, Tavole Calde, Pub, Agriturismo e Catering

Si preparano Polpette di Carne, Pizze Rustiche,
Contorni e Verdure, Carciofi alla Brace e Rosticceria
Involtini di Melanzane, Zucchine alla Scapece e tante altre prelibatezze

gioielli in argento coralloe ...diavolerie
DIABLURA
Piano di Sorrento

SCIALATIELLI ALLA SICILIANA

INGREDIENTI X 4 PERSONE

- 400 gr scialatielli freschi
- Pomodorini
- Melanzane
- Olio di oliva
- Sale
- Parmigiano Reggiano
- Basilico e Aglio

PREPARAZIONE

In una padella larga far rosolare l'aglio nell'olio. Aggiungere i pomodorini lavati in acqua corrente. Una volta tagliati, fateli cuocere a fuoco lento.In una larga padella friggete le melanzane tagliati a funghetti. Poi aggiungeteli ai pomodorini. Cuocete gli scialatielli in abbondante acqua salata, scolateli e saltateli con il sugo. Condite il tutto con il parmigiano grattugiato e il basilico.

Buon Appetito dallo chef Salvatore Fusco

TAVOLA CALDA - PIZZERIA - ROSTICCERIA
Salto = Qualità e Quantità
SALTO
I PRODOTTI SEMPRE GENUINI E DI STAGIONE
LA QUALITÀ, IL SERVIZIO, LA CORTESIA DI "SALTO"
NE FANNO LE PRICIPALI CARATTERISTICHE
PRIMI E SECONDI PIATTI DIVERSI TUTTI I GIORNI
LA ROSTICCERIA È L'ARTICOLO PIÙ GETTONATO
VI ASPETTIAMO NUMEROSI
Consegne a domicilio
Via degli Aranci, 147 - 80067 SORRENTO (NA)
Tel. 334.3122016 • 335.6217360

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.

Prezzo 192,95 € all'anno tutto compreso

Offerta lancio a soli 99,95 €

per i nuovi clienti 2010, anche al rinnovo 2011.

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

Allianz Lloyd Adriatico
Giardullo s.a.s.

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

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

quesiti legali

lo scorso anno ho prenotato un ristorante per il mio matrimonio versando una caparra di € 1.000,00 con tanto di ricevuta. qualche mese fa ho iniziato a preoccuparmi in quanto nessuno rispondeva mai al telefono e il sito del ristorante era stato disabilitato. sono andato di persona ed ho scoperto che hanno attraversato un periodo di crisi, stanno cessando l'attività e non possono garantire il mio banchetto. ora mi chiedo se posso pretendere la restituzione della caparra...

La caparra ha la funzione di confermare la stipulazione del contratto ed ha valore di prova della sussistenza di un accordo tra le parti. Nella normale ipotesi di fornitura del servizio da parte del ristoratore, la somma versata viene restituita o detratta dall'importo finale.
Il Codice Civile, agli artt. 1385 e 1386, prevede due distinti tipi di caparra: quella confirmatoria e quella penitenziale. La prima ha la caratteristica di confermare l'accordo preso e di costituire un anticipo sul prezzo, alla stregua di una garanzia di futuro adempimento. La seconda, invece, costituisce una specie di risarcimento anticipato e forfetario nel caso di inadempimento.
Nell'ipotesi in cui il cliente non intenda più utilizzare i sevizi per i quali aveva corrisposto una somma di denaro, l'albergatore può recedere dal contratto trattenendo la caparra.
Quando, invece, è il ristoratore che non intende più fornire i servizi pattuiti, il cliente può recedere dal contratto e richiedere il doppio della somma corrisposta. Pertanto, nel caso di specie, si potrà pretendere la restituzione del doppio della caparra.

Avvocato **Patrizia Cappiello**

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

MAGIC MEDLEY BALLET

PIANO DI SORRENTO - VIA DELLE ROSE, 36 - TEL. 3393324670 - 0815322345
www.magicmedleyballet.it - www.marilinaiacono.com - magicmedleyballet@libero.it

facebook

SCEGLI LA GARANZIA DI UN METODO INTERNAZIONALE

CLASSE DI MOVIMENTO CREATIVO
(Età: 3-5 Anni)

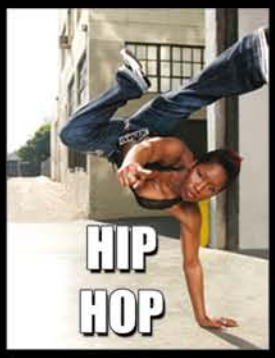
Accademici Regolari
(dai 6 anni in su)

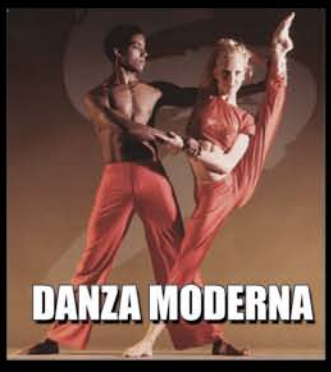
Pre-Primary in Dance
Primary in Dance
(Età: 5-7 Anni)

ROYAL ACADEMY OF DANCE

Corsi Professionali di Danza Classica

DIREZIONE ARTISTICA
MARILINA IACONO





ESAMI DI AMMISSIONE E COMPARAZIONE

Lunedì 4 e Martedì 5 Ottobre Ore 17,30

PACCHETTO DANCE-CARD NEW! **CORSI DI LATINO AMERICANO**

medicina

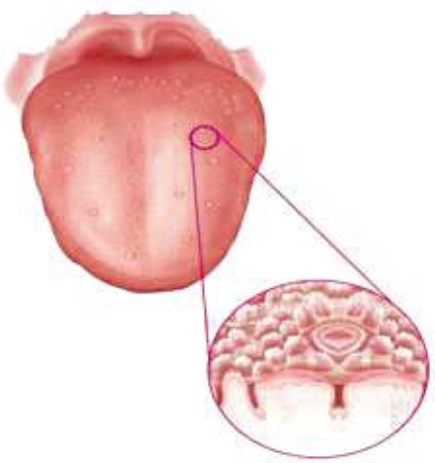
L'ALITOSI

L'alitosi è il termine clinico con cui si indica l'odore sgradevole dell'alito percepibile durante espirazione/fonazione.
È una patologia diffusa: interessa infatti il 25% della popolazione europea; il 6% ne soffre in maniera permanente.

Contrariamente a quanto comunemente si ritenga, in meno di un caso su dieci la causa di alitosi è da attribuirsi a patologie otorinolaringoiatriche. Mentre, le malattie gastrointestinali rappresentano una causa ancora più rara.

Nel 90% dei casi l'alito cattivo ha origine nel cavo orale, principalmente sulla lingua (60-80% dei casi). La causa principale dell'alitosi è la presenza di composti solforati volatili prodotti in seguito alla degradazione di aminoacidi solforosi (cisteina e metionina), durante il metabolismo batterico di materiale organico (cellule epiteliali morte e componenti salivari).

Il dorso della lingua risulta difficile da pulire, favorendo la colonizzazione batterica. Inoltre, la caratteristica superficie irregolare e porosa della lingua fornisce le condizioni favorevoli per



l'accumulo di residui di cibo e batteri.
Gli individui con alitosi dovrebbero quindi adottare accurate manovre di igiene orale, prestando particolare attenzione alla pulizia della lingua (controllo della patina linguale). Particolarmente efficace, risulta inoltre l'utilizzo di un collutorio specifico, che agisca direttamente sulle cause del problema, con un efficace controllo chimico della placca.

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

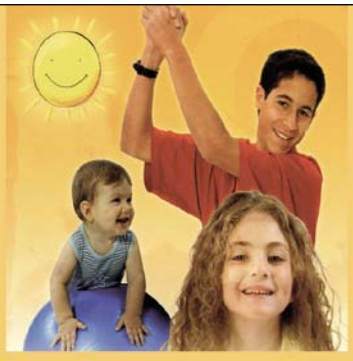
Via Bagnulo, 71 - Tel. 081.199.17755

Nei pressi della Stazione - PIANO DI SORRENTO (Na)

Helen Doron Early English

Helen Doron Early English (HDEE) è un metodo internazionale per l'insegnamento dell' inglese ai bambini la cui efficacia è provata da ben 25 anni di esperienza. Messo a punto nel 1985 da Helen Doron, docente universitaria di lingua inglese, il metodo madrelingua sfrutta l'innata capacità dei bambini di apprendere una seconda lingua, in modo semplice e naturale, attraverso il gioco e divertenti attività didattiche. Approdato finalmente anche in Italia alcuni anni fa, la metodologia HDEE si rivolge principalmente ai più piccoli, di età compresa tra i 3 mesi e i 14 anni, con strumenti didattici all'avanguardia, programmi divertenti e materiale didattico di qualità. I bambini che seguono il programma HDEE ricevono speciali cd in inglese che devono ascoltare due volte al giorno, anche come semplice sfondo ad attività quotidiane (vestirsi la mattina, la sera prima di andare a letto, in automobile...). Ciò permette loro di assorbire i suoni e la melodia della lingua senza sforzo.
Durante la lezione, in piccoli gruppi di 4-8 elementi, i bambini imparano il significato delle parole precedentemente ascoltate a casa. L'ascolto quotidiano combinato con l' incontro settimanale con l'insegnante, all'interno di un piccolo gruppo di amici, permetterà a vostro figlio di imparare in modo naturale, giocando e senza alcuno sforzo. Invitiamo i genitori ed i parenti della nuova generazione a non negare ai loro bambini l'occasione di sfruttare le loro doti innate ed il periodo migliore per acquisire abilità indispensabili per la loro intera vita, senza sforzi e con serenità.
Helen Doron Early English offre a tutti i bambini una lezione dimostrativa gratuita. Prenotatela subito!

Helen Doron Early English
Viale Nizza 62 Sorrento
cell. 345020 4395
tel: 081 3502983 o
e mail: helendoronsorrento@libero.it



Helen Doron®
Early English

Viale Nizza 62 Sorrento
Tel: 081 1 951 4394 Cell: 345 020 4395
www.helendoron.com/it

Inglese per bambini dai 3 mesi ai 14 anni

Helen Doron Early English (HDEE) un leader internazionale per l'insegnamento dell' inglese ai bambini con 25 anni di esperienza arriva a Sorrento

Strumenti didattici all'avanguardia
Programmi divertenti con tanto movimento e giochi
Materiale didattico di qualità.
Prenota la tua lezione dimostrativa GRATUITA

Strumenti e ausili per vendere i sapori dell'alimentare italiano

Un'impresa globale al servizio del commercio e delle famiglie. E' la Michael Tech di Meta di Sorrento (Na) da trent'anni pronta a soddisfare ogni esigenza riguardante bilance, affettatrici, sottovuoti, grattugie, tritacarne, confezionatrici ed altri prodotti di qualità, annoverando tra i suoi marchi lo storico brand Berkel.
Il continuo progresso dell'attività avviata da Raffaele Aiello, da cinque anni coadiuvato dal figlio Arturo Michael, ha oggi tra i suoi asset vincenti il negozio virtuale **www.berkelincampania.com**, dal quale arrivano ordini da tutto il mondo, con consegna puntuale e garantita a livello nazionale, europeo ed internazionale.
"Grazie agli importanti investimenti effettuati - spiega Aiello - i nostri articoli sono pronta consegna. Il cliente che si rivolge a noi può arredare il suo negozio trovando tutti gli elementi necessari, dal banco frigo alle bilance, dalle affettatrici alle scaffalature, dalle celle frigo ad attrezzature di vario genere."
Oltre ai sistemi più innovativi presenti oggi sul mercato, la Michael Tech offre supporti tecnici e una consulenza ad alto livello, insieme al centro assistenza.
Per tutti i clienti, inoltre, è a disposizione lo show room di Corso Italia, 1 a Meta di Sorrento.
Le origini della Michael Tech risalgono al 1978. Al nucleo iniziale di rivendita e assistenza di attrezzature e sistemi per artigianato, commercio ed industria, si sono affiancati nel tempo i macchinari per supermercati, macellerie, salumerie, pasticcerie, bar, grandi cucine ed i sistemi di video controllo e gestione del flusso di denaro.
"Negli ultimi anni stanno crescendo anche i privati che si rivolgono a noi - racconta Aiello - per acquisti di qualità che durano nel tempo. Un'affettatrice a mano Berkel, per esempio, è un investimento che si rivaluta nel tempo, fino a diventare un pezzo d'epoca".
Michael Tech, dunque, è un punto di riferimento per affidarsi ad un'azienda innovativa e che può vantare al contempo una lunga e prestigiosa esperienza.

La storia della Vespa

II PUNTATA

La praticità di poter guidare un mezzo senza togliere le mani dal manubrio è stata la necessità che ha spinto la creazione del comando del cambio a manopola della Vespa. Inoltre, fino a quel momento i motociclisti pensavano di doversi imbrattare i vestiti ed invece, con il motore distante, carenato e coperto si ovviava a questo problema. Il motore costituisce un complesso unico, compatto, quindi, trasmissione senza catena, cambio semplice e linea compreso nel gruppo ruota-motore. La soluzione di concezione aereonautica della forcella anteriore monotubo che sostituiva la tradizionale forcella motociclistica e consentiva una sostituzione rapida della ruota. Un telaio, già di moderna concezione, come quello classico in tubi della moto, e questo senza pregiudicare la robustezza del mezzo e, nello stesso tempo la sua leggerezza.
Questo a cavallo tra il '45 e il '46 con queste intuizioni, anche se con difficoltà di costruzione, un'impostazione tutta nuova antitradizionale con il problema di entrare in produzione in quei periodi. Con il progetto, ed il primo prototipo del mezzo (ricordiamo per cronaca che il D'Ascanio aveva trovato al suo arrivo a Biella un prototipo derivato da alcuni esemplari utilizzati nel periodo bellico di cui non tenne conto) era nato un pezzo completamente inedito. Così nell'aprile 1946 dopo il sì al prototipo da parte del dott. Enrico Piaggio, che aveva intuito con estrema lungimiranza le doti di quel mezzo, le prime vespa uscivano dallo stabilimento di Pontedera che ritornavano quindi a produrre.
Dimenticavano una cosa: il nome "VESPA".
Questo nome forse fu dato prendendo spunto dalla conformazione del veicolo, dal suo ronzio particolare, da come era composta, un nome che ha portato a questo scooter, ulteriore rappresentanza dell'immagine italiana.
La Vespa nasceva con una cilindrata di 98 cc., due tempi, tre marce, accensione a volano magnete, potenza massima 3,2 cavalli a 4500 giri che consentivano la velocità massima di 60 km. orari, il superamento di pendenze del 20% in prima, 12% in seconda e 5% in terza.

Carburatore dell'Orto diametro 16/17 mm.; il peso a vuoto 60 kg., lunghezza metri 1,65, passo 1,17, pneumatici 4.008.
La Vespa primo tipo era sprovvista di cavalletto, si appoggiava lateralmente sulla pedana sprovvista a questo scopo di due zoccoletti in lega leggera, il serbatoio conteneva 5 litri che gli garantivano un consumo di oltre 40 km. con un litro di miscela, al 5%. L'idea non era nuova, ma questo veicolo era talmente esclusivo, perfetto da distinguersi nettamente con ogni precedente realizzazione in fatto di scooter.
Il successo commerciale della Vespa era anche dovuto all'intelligente iniziativa della Piaggio che si-

aveva potuto organizzare una capillare assistenza su tutto il territorio nazionale, corsi per meccanici vespisti presso il suo stabilimento, creando anche una catena di rivenditori con magazzino di pezzi di ricambio.
Quindi con 68.000 lire, il costo della Vespa, si poteva cominciare a muoversi in città e nelle strade non asfaltate di allora, nelle campagne, sui monti, nei posti di mare; la Vespa era utilizzata in qualsiasi modo, in qualsiasi condizione di esercizio. Questo primo modello rimase poi in produzione fino a tutto l'anno 1947, anno fino al quale è stata in produzione la Vespa 98 che prendeva il nome dalla cilindrata stessa. Sempre la Piaggio creò del 1948 un modello con cilindrata 125 cc., una cilindrata che attraverso l'aggiornamento tecnologico, la Vespa si porterà fino ai nostri giorni. Dotata di sospensioni sia anteriori che posteriori, venne adottato un cavalletto, mutò leggermente l'estetica, il parafango anteriore che era anche sede del faro e piccole modifiche alla carrozzeria collegate anche a diverse migliorie tecniche.
Quindi ecco l'affermarsi della Vespa come mezzo per fare del turismo, nell'indicarci delle mete di viaggio, appartenere ad un gruppo. Difatti il mezzo fu utilizzato in quegli anni proprio nel turismo e nello sport. Nel turismo per giungere a delle mete, che oggi con le strade di allora sembravano inverosimili, e nello sport nell'adottare quel mezzo alle competizioni inizialmente semplici, ma poi sempre più impegnative per poter gareggiare nelle gare di velocità, a quelle di regolarità, ai raid e ai rally. Quindi un movimento che si cominciava ad ingrossare intorno a questo mezzo, che ispirava simpatia e con il quale si andava bene, sia da soli che in gruppo, per raggiungere nuove mete. Furono creati dei modelli di Vespa speciali, come la "6 Giorni" per poter partecipare alle competizioni, l'impegno nei Record con la Vespa da Record del chilometro lanciato sulla Pista di Montlhéry ed un altro grande prestigioso record a oltre 171 km. orari realizzato da Mazzoncini sulla Roma-Ostia nel 1951.

De Gregorio System S.r.l. CASH
Videogiochi Accessori PC Consumabili
Ti aspettiamo nel Nostro Punto Vendita dove troverai Qualità e Cortesia
Via Stazione, 55 (Angolo via Bagnulo)
PIANO DI SORRENTO (NA) - Tel. 081.808.8073
info@degregoriosystem.it - www.degregoriosystem.it

TONY MAIELLO

IL SUCCESSO DI UN GIOVANE COME NOI

Tony nasce a Castellammare di Stabia il 15 Marzo del 1989.
Il suo istinto verso la musica e spettacolo si vede subito.
A 16 anni decide di non voler più solo cantare, ma sente di dover scrivere.
Comincia così il percorso alla ricerca del suo stile: ascolta tutto ciò che si trova in giro.
Considera artisti come Brian Mcnight, Craig David, Neyo, Timbaland e Timberlake, i suoi maestri virtuali. La ricerca va avanti.
Nel Gennaio 2008 si trova a Roma e sente parlare di X factor.
Decide di provare. I provini procedono, supera tutti i traguardi fino ad arrivare al bootcamp della Maionchi, che lo porterà con sé nei 5 finalisti delle selezioni della sua categoria. L'avventura a X factor dura fino all'ultima puntata, arriva quarto.
Liberato dagli impegni contrattuali provenienti dalla iscrizione al talent, viene messo sotto contratto da Non ho l'età, la quale fin da subito crede nelle sue qualità non solo artistiche ma anche di autore, compositore ed di interprete.
Tony firma così il suo contratto discografico con l'etichetta discografica di Mara Maionchi e Alberto Salerno.
I due produttori lo fanno lavorare duramente. Lo presentano al team che realizzerà con lui il primo Ep dal titolo"Ama Calma", uscito nel Maggio 2009: Fabrizio Ferraguzzo (Raguk), Roberto Cardelli, e Ron che come produttore di studio, guida il lavoro dei ragazzi. Il primo singolo "Ama Calma", inoltre, è stato arrangiato da uno dei nuovi e più promettenti arrangiatori sulla scena musicale italiana: Big Fish.
Il primo singolo estratto è stato l'omonimo brano Ama calma, uscito nell'estate del 2009, che non ha ottenuto però il risultato atteso.
In seguito, nell'ottobre dello stesso anno, è uscito il secondo singolo estratto, dal titolo Fidati di me che, anche se ha ottenuto dei risultati di vendita migliori rispetto al primo, mantiene comunque Tony in uno stato di quasi anonimato rispetto al grande pubblico.
Nonostante il primo Ep di inediti non si impone sul mercato, Non ho l'età continua a investire risorse lavorative sul giovane cantante in cui crede fermamente.
Come per ogni emergente la strada del successo è lunga e difficoltosa.
Mara Maionchi e Alberto Salerno decidono così di presentare Tony a Sanremo nella Categoria "Nuova Generazione" con "IL LINGUAGGIO DELLA RESA", brano scritto dall'artista insieme

Un mondo di emozioni

Agenzia di viaggi e turismo

Per Info e Prenotazioni: 0818016304

- SOGGIORNI MARE – NEVE
- VIAGGI DI NOZZE – POSSIBILITA' DI EFFETTUARE LISTA DI NOZZE OMAGGIO SET VALIGE
- CROCIERE COSTA CROCIERE – MSC – CARNIVAL
- GITA A SANTA RITA DA CASCIA 2 GIORNI PENSIONE COMPLETA CON SERATA DANZANTE EURO 135,00 POSTI LIMITATI

- BIGLIETTERIA AEREA – TRENITALIA - MARITTIMA
- NOLEGGIO SCOOTER – AUTO – BUS- MINIBUS – HUMMER – LIMOUSINE
- ESCURSIONI A POSITANO – RAVELLO – AMALFI –ERCOLANO
- CONSERVA QUESTO VOLANTINO AVRAI UN SIMPATICO OMAGGIO (PER OGNI PRENOTAZIONE EFFETTUATA)
- SIAMO PRESENTI ANCHE A CASORIA E NAPOLI CENTRO
- TRASFERIMENTI DALLA COSTIERA DA E PER L'AEROPORTO - PORTO - STAZIONE A PARTIRE DA 9,90 A PERSONA

BASILICA SANTA RITA DA CASCIA - EURO 135,00

23 ottobre

Ritrovo dei partecipanti nel luogo di raduno fissato. Partenza mattutina in pullman riservato con percorso autostradale. Arrivo mattutino a Orvieto, suggestivo luogo medioevale addensato attorno al bellissimo Duomo. Visita del centro storico. Pranzo in ristorante. Proseguimento pomeridiano per Cascia . Sistemazione in hotel nelle camere prenotate. Cena in hotel. Serata danzante. Pernottamento.

24 ottobre :

Prima colazione. Escursione mattutina in pullman riservato ad Cascia. Visita della Basilia e santa messa. Pranzo in hotel. Partenza pomeridiana in pullman riservato con percorso autostradale. Arrivo serale nel luogo di raduno finale. Fine dei servizi.

LA QUOTA COMPRENDE:

- BUS G.T - Hotel 3 stelle superior - Pranzi in ristorante con bevande 1/4 vino - 1/2 minerale - Min 35 partecipanti

LA QUOTA NON COMPRENDE:

- INGRESSI AI MUSEI, MONUMENTI, MANCE E TUTTO QUANTO NON INDICATO NE "LA QUOTA COMPRENDE"

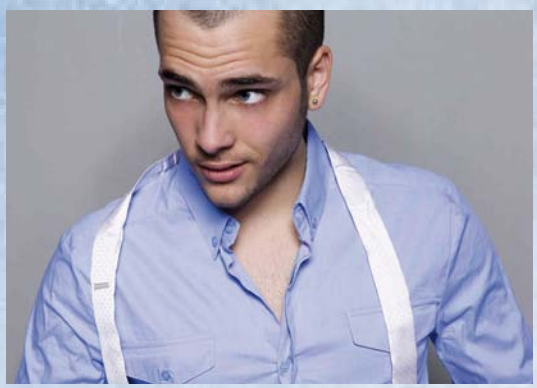
ESCLUSIVA ESCURSIONE NAPOLI TUTTI I GIORNI - EURO 39,00

PARTENZA ALLE ORE 9:30 CIRCA PRESSO HOTEL. GIORNATA INTERAMENTE DEDICATA ALLA VISITA DI NAPOLI, VISITA AL DUOMO DI NAPOLI. TOUR GUIDATO DELLA CITTA' DI NAPOLI IN MINI BUS. SOSTA IN UN SIMPATICO RISTORANTE NEL CUORE DI NAPOLI .PROSEGUIMENTO PER LA VISITA DEL CENTRO STORICO DI NAPOLI, VISITA ALLA CHIESA DI SAN DOMENICO MAGGIORE.
NEL POMERIGGIO PROSEGUIMENTO PER VICO EQUENSE RIENTRO IN TARDO POMERIGGIO ALL'HOTEL

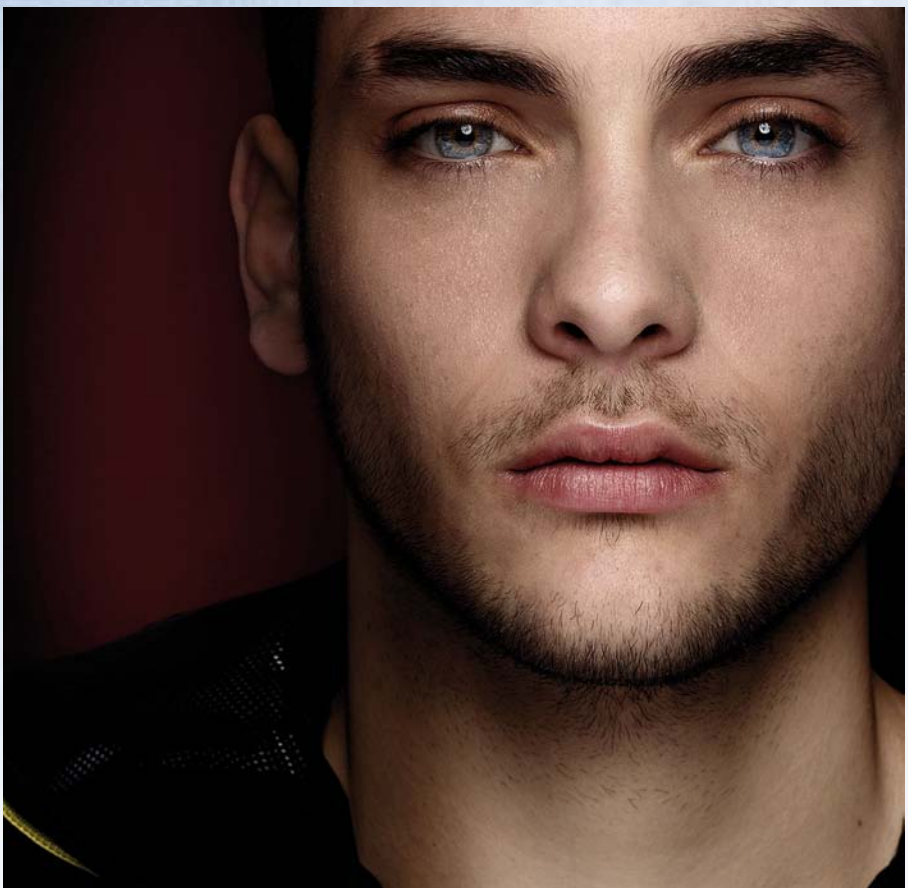
LA QUOTA COMPRENDE :

- MINI BUS 9 POSTI O MERCEDES CLASSE R 6 POSTI - PARTENZA GARANTITA ANCHE 2 PAX

a Roberto Cardelli, Fabrizio Ferraguzzo e Fio Zanotti, il quale ne ha curato l'arrangiamento.
Dopo tre anni di intenso lavoro, di canzoni scritte e lasciate in disparte, Tony ha raggiunto la maturità, per partecipare ad una importante manifestazione come quella del festival della canzone italiana.
Il 18 febbraio ha presentato per la prima volta il brano sul palco del teatro Ariston, riscuotendo giudizi positivi da parte della giuria, che ha deciso di portare Il linguaggio della resa in finale insieme ad altre tre canzoni.
Il giorno seguente, in seguito ad una nuova esecuzione del brano, Maiello è stato proclamato vincitore della sua categoria.
Contemporaneamente alla partecipazione al Festival è stato pubblicato, oltre al singolo del brano sanremese anche l'omonimo album Il linguaggio della resa. Alla realizzazione dell'album ha partecipato il maestro Fio Zanotti, che si è occupato non solo dell'arrangiamento, ma anche di accompagnarlo e di dirigerlo sul Palco di Sanremo. Il 9 aprile 2010 è stato pubblicato il secondo singolo dall'album, intitolato Come gli altri.
L'album di Tony Maiello "Il Linguaggio della resa" è stato scelto da iTunes per un'operazione speciale dedicata alla musica italiana che coninvolge quattro artisti affermati (Malika Ayane, Mario Biondi, Zero Assoluto e Omar Pedrini) e quattro nuovi talenti.
Si conferma, essere, un ragazzo che sta vivendo un sogno e che sta impegnando tutte le risorse per far sì che questo diventi la sua principale attività anche se ci confessa di



voler, riprendere gli studi di architettura, interrotti prima che iniziasse questa avventura.
Il tema di "Il linguaggio della resa" è l' amore, i turbamenti amorosi dei giovani di cui Tony Maiello sa scrivere bene.
In un intervista rilasciata subito dopo la vittoria al festival ha dichiarato che mentre lui era sul palco ad intonare le note della sua canzone per il pubblico dell'Ariston e per tutti gli italiani, i ladri svaligiavano il suo appartamento. È triste ciò che è successo a Tony Maiello, il quale, tornando nel suo appartamento di Milano, ha capito subito di essere stato derubato.
L'appartamento che divide con Antonio Maggio degli Aram Quartet, suo amico ed ex collega nel talent X-Factor, sarebbe stato svaligiato durante la settimana sanremese in cui il cantante campano era impegnato nella kermesse televisiva.
Risulta tra gli oggetti rubati, tra le altre cose, il computer in cui aveva memorizzato i suoi brani: "Sono entrati dalla finestra e mi hanno rubato diverse cose. Tra queste anche il computer, dove avevo memorizzato tutti i miei brani, e non ho nemmeno una copia dei miei file. Per fortuna ricordo tutto a memoria."
E ora che è sulla cresta dell'onda, Tony Maiello spera di continuare ad avere successo e poter cantare canzoni ancora più impegnative:
"Vorrei avere una carriera come quella di altri cantanti lanciati dalla mia discografica, Mara Maionchi, penso a Gianna Nannini, Tiziano Ferro, Mango e cantare l'amore e i problemi sociali."



BODY TERAPY

Istituto di Bellezza

DEPILAZIONE

TRATTAMENTI

COSMESI NATURALE

MONOUSO

MASSAGGI

ATTREZZATURE

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

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/

Sandra Bullock

sfortunata in amore ma è la più ricca

Non si fa mancare nulla Sandra Bullock. E' lei la più pagata di Hollywood. Specializzato nel fare i conti in tasca a divi, divine e magnati vari, il magazine americano 'Forbes' ha stilato la classifica delle attrici più pagate da giugno 2009 a luglio 2010. In testa c'è la fresca vincitrice dell'Oscar per 'The Blind Side': la Bullock ha guadagnato la bellezza di 56 milioni di dollari, quel che basta e avanza per cancellare il tradimento del marito, le perversioni sessuali del suo ex finite sui giornali di gossip e il conseguente divorzio. Nonostante il suo matrimonio è naufragato amaramente per i tradimenti del marito ma lei non si è persa d'animo, diventando la paladina di tutte le donne che devono barcamenarsi tra il ruolo di madri, mogli e lavoratrici a tempo pieno. Con ben sei film in uscita nel 2011(tra cui di The Abstinence Teacher nel quale interpreterà il ruolo di un'insegnante di educazione sessuale) la Bullock non dimentica la famiglia. Dopo la separazione da Jesse James, l'attrice ha deciso di portare avanti le pratiche di adozione di Louis Bardo diventando una mamma single a tutti gli effetti.

Del resto non ci si poteva aspettare niente di diverso da una che non ha paura di dichiarare:"Voglio fare tutto. Non apprezzo chi mi dice che non posso fare qualcosa ".

Non c'è dubbio, la Bullock è la regina incontrastata degli ultimi 12 mesi.

Nata il 26 luglio 1964 a Washington D.C., Sandra Annette Bullock viene avviata fin da bambina alla carriera artistica dalla madre, cantante d'opera, e dal padre, insegnante di canto.

Durante i numerosi spostamenti tra l'Europa e l'America al seguito dei genitori, Sandra studia pianoforte e si esibisce spesso in cori di bambini negli spettacoli della madre. Popolare cheerleader

COMPRO ORO

Portaci l'ORO che non usi

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

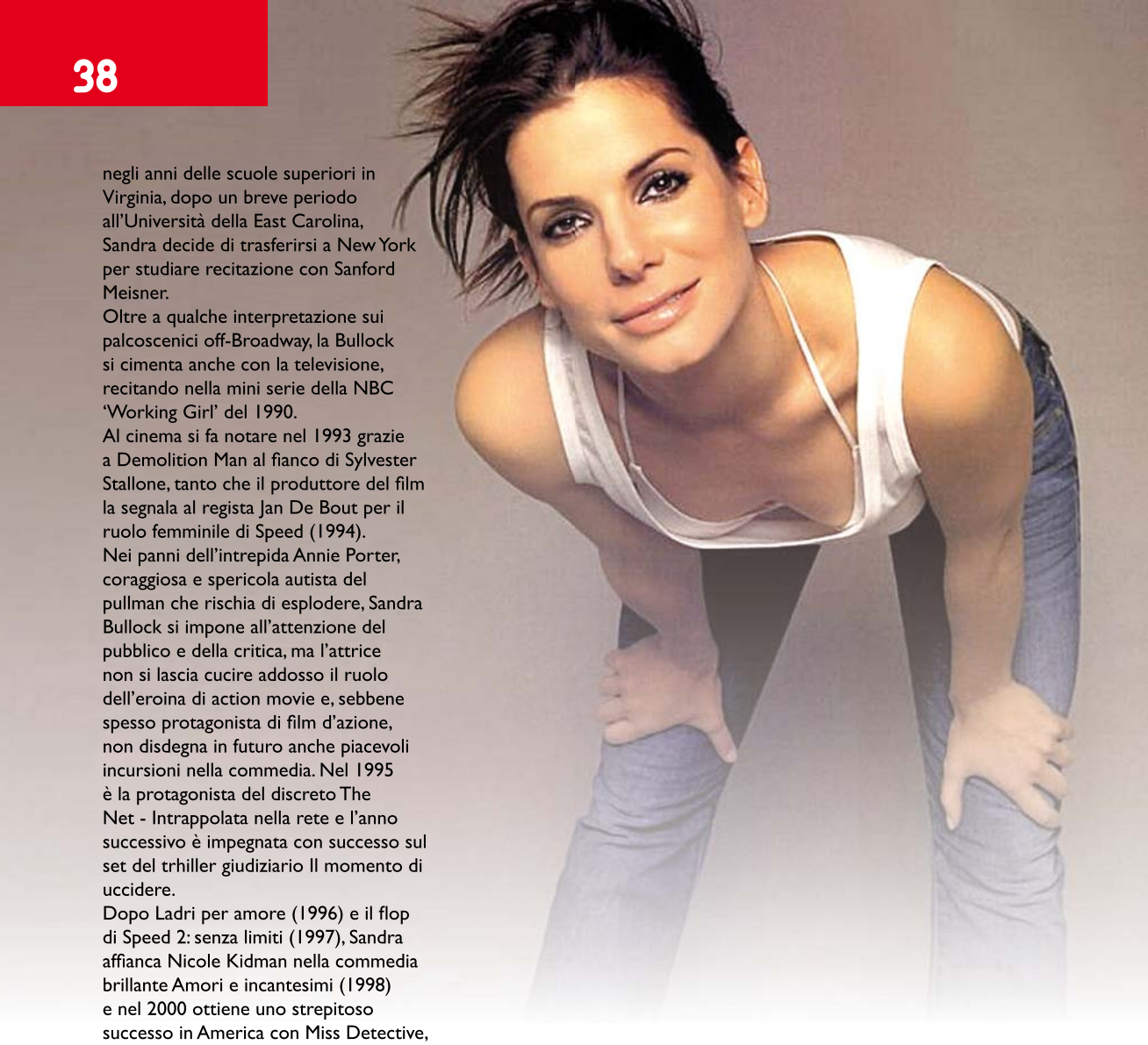
PAGAMENTO IMMEDIATO IN CONTANTI

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



negli anni delle scuole superiori in Virginia, dopo un breve periodo all'Università della East Carolina, Sandra decide di trasferirsi a New York per studiare recitazione con Sanford Meisner.
Oltre a qualche interpretazione sui palcoscenici off-Broadway, la Bullock si cimenta anche con la televisione, recitando nella mini serie della NBC 'Working Girl' del 1990.
Al cinema si fa notare nel 1993 grazie a Demolition Man al fianco di Sylvester Stallone, tanto che il produttore del film la segnala al regista Jan De Bout per il ruolo femminile di Speed (1994).
Nei panni dell'intrepida Annie Porter, coraggiosa e spericola autista del pullman che rischia di esplodere, Sandra Bullock si impone all'attenzione del pubblico e della critica, ma l'attrice non si lascia cucire addosso il ruolo dell'eroina di action movie e, sebbene spesso protagonista di film d'azione, non disdegna in futuro anche piacevoli incursioni nella commedia. Nel 1995 è la protagonista del discreto The Net - Intrappolata nella rete e l'anno successivo è impegnata con successo sul set del trhiller giudiziario Il momento di uccidere.
Dopo Ladri per amore (1996) e il flop di Speed 2: senza limiti (1997), Sandra affianca Nicole Kidman nella commedia brillante Amori e incantesimi (1998) e nel 2000 ottiene uno strepitoso successo in America con Miss Detective, nei panni di un agente dell'FBI con un pessimo carattere e un corpo mozzafiato. Dopo Gun Shy (2001), nel 2002 è la protagonista accanto a Chris Penn del giallo Murders by numbers.
Piuttosto riservata per quel che riguarda la sua vita privata, Sandra Bullock si è vista attribuire dalla stampa scandalistica molti flirt veri o presunti con quasi tutti i suoi compagni di lavoro. Tra questo anche quello con l'affascinante Hugh Grant, suo partner nella commedia Two Weeks Notice (2002). Dopo una pausa dai set di due anni, nel 2005 si è sposata con Jesse James e ha ripreso a recitare infilando una lunga serie di successi al botteghino con Loverboy, Miss Fbi infiltrata speciale, Crash contatto fisico (2005) e La casa sul lago del tempo (2006). Nel 2009 è stata sugli schermi con la commedia Ricatto d'amore, un film in cui è una donna in carriera costretta a chiedere a un suo dipendente d'ufficio di sposarlo per avere la green card. Un film che ha fatto parlare molto anche perché compare per la prima volta in una scena di nudo. Reginetta del box office, tra le star più influenti e redditizie di Hollywood, la Bullock nel 2010 si è aggiudicata un Oscar e un Golden Globe per il suo ruolo drammatico in The Blind Side.
La notte prima degli Oscar ha dimostrato il suo solito senso dell'umorismo accettando di andare a ritirare il Razzie (pernacchia d'oro) per la peggiore attrice protagonista per la commedia 'All about Steve'.
Pochi giorni dopo la grande serata degli Academy Award l'attrice ha vissuto uno grosso choc nella vita privata. La rivista In Touch ha pubblicato l'intervista di una giovane modella di tatuaggi che ha raccontato della sua relazione con il marito di Sandra, Jesse James. La Bullock ha annullato tutti gli impegni e si è chiusa in casa per mesi. Avviate le pratiche di divorzio, l'attrice ha poi rivelato che in gennaio aveva adottato con il marito un bambino di New Orleans e che, alla luce della separazione, l'adozione l'avrebbe portata avanti come "mamma single".

AGRITURISMO

TENUTA MONTECORBO

DIMORA DI TORQUATO TASSO

Eventi e Cerimonie

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

www.tenutamontecorbo.com

LA FIDUCIA IN SE STESSI?

Vuoi sapere dov'è?

E' l'arma magica. E' lei che permette di sorridere a quel/la bel/la ragazzo/ragazza all'altro lato della strada, di imporsi davanti al proprio capo o di vivere con il nostro partner dei momenti di intensa pienezza... Insomma, la fiducia in se stessi è indispensabile! Buone notizie: è possibile trovarla, rinforzarla, svilupparla e farla fruttare in qualsiasi momento. Come? Grazie ad una guida, che elenca ben otto fasi. Da leggere subito, per evitare di lasciarsi scappare il/la prossimo/a tipo/tipa (o lavoro, o quello che vuoi) che si presenterà. E da rileggere, ogni volta che sarà necessario!

1. IMPARO A RESPIRARE

ALLENTARE LA TENSIONE

La posta in gioco: La respirazione è un modo eccellente per aumentare la fiducia in se stessi.

Perché? Perché respirando profondamente, allentiamo tutte le tensioni del corpo. E ci riconcentriamo su noi stessi, il che equivale a "prendere le distanze" dal mondo esterno. Più siamo coscienti della nostra respirazione, più controlliamo la nostra vita.

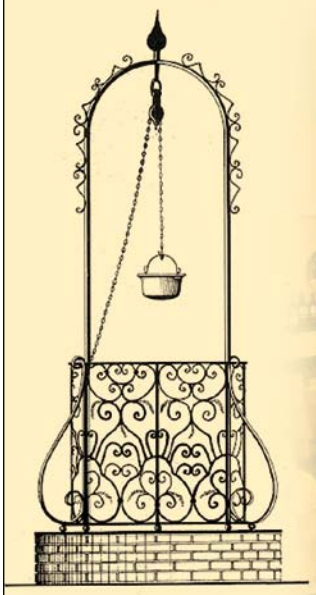
Come faccio? Fai una pausa e respira varie volte al giorno! Seduta o in piedi, con una mano sulla schiena, inspira gonfiando il basso ventre. Per aiutarti, pensa a una palla che si gonfia da tutti i lati. Ad ogni espirazione, ti sbarazzerai delle tensioni. 3 minuti, due o tre volte al giorno, bastano. E' rilassante e inoltre migliore per la salute di tutte le altre "pause", tipo caffè o sigaretta, che aumentano le tensioni.

Il trucco in più: Durante l'esercizio di respirazione. impara ad "ascoltare cosa succede dentro di te". Chiediti: "Come mi sento?". Se hai una sensazione positiva, il fatto di prenderne coscienza aumenterà il benessere. Altrimenti, potrai chiedertene il perché. E pensare alle soluzioni per uscire da questo stato, invece di subirlo.

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

Trattamenti del Corpo
Depilazione
Pedicure
Manicure
Piulizia Viso

Parrucchiere - Estetica

Anna 339 2807884 - Via Deserto n° 2

A&G Fusion Hair

di Sessa Gianluca

Acconciature Maschili - Lampada Trifacciale
Nuovo Metodo Liscio per Sempre

Si riceve per appuntamento:
Gianluca 366 1662149 - Corso S. Agata n° 74

3. FACCIO UNA LISTA DELLE MIE QUALITÀ

PRENDERE COSCIENZA DEI PROPRI PUNTI FORTI

La posta in gioco: La stima che abbiamo in noi stessi ha bisogno di essere stimolata e rinforzata costantemente. Per questo, la prima cosa da fare è, spesso, "prendere coscienza delle proprie qualità". Ebbene sì, ne abbiamo tutti! Anche se, a volte, cerchiamo a tutti i costi di convincerci del contrario...

Come faccio? Mettile nero su bianco, semplicemente. Fai una lista delle tue 20 principali qualità (no, no, 20 non sono troppe). Prendi in considerazione tutti i campi: qualità affettive, intellettuali, relazionali, sportive, fisiche... se necessario, chiedi consiglio ai tuoi cari, ti farà bene, verrai sommerso di complimenti! Chiedi loro per esempio quali sono le tre qualità che preferiscono di te o nella relazione che hanno con te.

Il trucco in più: La tua lista è pronta? Davanti ad ogni qualità, scrivi quello che ti ha permesso di fare. Ad esempio, sono coraggioso = ho lavorato per sei mesi in un ristorante per pagarmi le vacanze, sono carino/a = in discoteca mi offrono sempre da bere... Così, hai la "prova" delle tue qualità. E tieni da conto la tua lista, per poterla rileggere quando vuoi.

2. CAMBIO ABITUDINI

OSARE AFFRONTARE QUELLO CHE NON SI CONOSCE

La posta in gioco: Al cinema, ci vado con il mio Tesorino/a, la benzina all'auto la faccio sempre nella stessa pompa, uscire di sera, ovviamente di sabato e la domenica a pranzo mangio sempre le lasagne. Sono piccole abitudini rassicuranti, dei punti di riferimento di cui abbiamo bisogno tutti: servono a farci sentire più sicuri. Ma quando si presenta un imprevisto (una proposta di lavoro a Kuala-Lumpur, un ragazzo/a da favola che insiste per rivederci) rimaniamo bloccati dal terrore. Perché non ci siamo abituati! E rischiamo di trascurare i nostri desideri.

Come faccio? Di cosa ho voglia oggi? E' una domanda che bisogna porsi spesso. Cominciamo piano: cambiamo il menù per il pranzo, poi proviamo in nuovo look, proviamo un ristorante indonesiano, per vedere com'è...

Il trucco in più: Se c'è un'espressione da eliminare al più presto dal tuo vocabolario, è "bevo solo caffè". E' così che si finisce con il dipendere psicologicamente da un prodotto per definire se stessi. Dire "preferisco il caffè al tè", sembra poco, ma equivale ad affermarsi come persona che fa una scelta. Stessa cosa per il cibo, le macchine, i luoghi di vacanza e i vestiti!

4. MI FISSO DEGLI OBIETTIVI

RACCOGLIERE DELLE SFIDE

La posta in gioco: Avere un progetto, degli obiettivi, significa spingersi ad agire. E capire che quando si vuole si può! La fiducia in se stessi sta nel correre dei rischi, fissarsi un piccolo traguardo giornaliero farà crescere in fretta la tua sicurezza personale.

Come faccio? Fissati degli obiettivi coerenti e raggiungibili. Che dipendono solo da te, non dagli altri. Ad esempio, scarta subito le utopie del tipo "stasera quel/la bel/la tipo/a verrà a chiedermi di uscire" oppure "oggi, il mio capo mi darà un giorno libero" e parla alla prima persona singolare.

Esempio: Pinco Pallino ti invita al suo compleanno. Gentile da parte sua ma tu sei terrorizzato: non conosci nessuno e sudi freddo anche solo all'idea di passare la serata come un povero derelitto abbandonato. Quindi, invece di rifiutare con una scusa a cui non crederà nessuno ("non posso, il mio gatto ha l'influenza"), accetta e fissati un obiettivo come:

- "proporrò un argomento di conversazione nella serata"
- "parlerò a tutti coloro che portano gli occhiali".

Puoi completare la lista con tante idee diverse...

Il trucco in più: Mano a mano che raggiungi gli obiettivi che ti eri fissato, aumenta la difficoltà e la frequenza delle tue piccole sfide. Dopo "vado a una festa dove non conosco nessuno e mi diverto lo stesso", prova "entro in un negozio di lusso e provo tutte le scarpe", o se ti piace scherzare con il fuoco, "vado dal mio capo e gli dico cosa penso di lui" (scherziamo, eh?!)

La 2° parte nel numero di ottobre 2010

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

Ti se mai chiesta se le tonalità che usi per truccarti sono le più adatte a te?
Niente paura! Tanti preziosi consigli ti svelano quali sono le sfumature da scegliere per realizzare un maquillage personalizzato, in armonia con il colore dei tuoi occhi e del tuo incarnato, adatto alla forma del tuo viso e delle tue labbra!

PER I TUOI OCCHI

Se hai gli occhi azzurri

> I colori che ti si addicono...
L'arancione (colore complementare all'azzurro). Per mettere in risalto i tuoi occhi, crea delle ombreggiature marrone terra bruciata, marrone dorato, oro, rosa pesca, rosa o color albicocca.
> ... e quelli da evitare!
Il blu-verde (che spegnerebbe il tuo sguardo).
> Il consiglio del professionista
Per mettere in evidenza la pupilla, gioca con i contrasti! Punta su colori scuri (nero, grigio antracite, blu...), insistendo sulla parte esterna dell'occhio. Per finire, applica il mascara: è indispensabile per intensificare il tuo sguardo!
> La trousse ideale contiene...
...le tonalità del corallo, rame, arancio, dorato, bronzo, beige, mattone, marrone, grigio antracite.

Se hai gli occhi verdi

> I colori che ti si addicono...
Tutte le sfumature del viola (prugna, lilla, viola acceso...).
> ... e quelli da evitare!
L'azzurro, troppo smorto.
> Il consiglio del professionista
Per esaltare il tuo sguardo, ti raccomandiamo di usare un ombretto rosa o prugna in polvere!
Il tocco di classe: un tratto di matita verde scuro per sottolineare il colore dell'iride, come se fosse un riflesso dei tuoi occhi!
La sera, intensifica il tuo sguardo sottolineando il lato esterno dell'occhio con un'ombreggiatura scura (grigio, prugna, blu...): come per magia riuscirai a sottolineare la luminosità dei tuoi occhi cristallini!
> La trousse ideale contiene...
... il prugna, il viola, il lilla, il rosa, il mattone, il porpora, il rame.

MAKE-U

TROVA I COLORI CHE FAN

Se hai gli occhi castani

> **I colori che ti si addicono...**
Per illuminare il tuo sguardo, scegli il colore che ti piace di più! Dal marrone dorato al grigio-verde, tutte le sfumature riusciranno a valorizzare le tue pupille!

> **... e quelli da evitare!**
Evita tutte le sfumature intermedie: spegnerebbero il tuo sguardo!

> **Il consiglio del professionista**
Per intensificare il tuo sguardo, traccia un tratto di matita marrone o nera lungo la linea delle ciglia, terminando con un mascara volumizzante. L'effetto "ciglia finte" è garantito!

> **La trousse ideale contiene...**
... il marrone scuro, l'arancione, il grigio-verde, il verde militare, il grigio-blu, il dorato...

Se hai gli occhi marroni o neri

> **I colori che ti si addicono...**
Le sfumature intense valorizzano i tuoi occhi scuri (grigio scuro, blu, marrone bruciato, nero, prugna...).

> **... e quelli da evitare!**
Le sfumature troppo chiare o i colori pastello, che mettono in evidenza il bianco dell'occhio e spengono lo sguardo.

> **Il consiglio del professionista**
Per illuminare il tuo sguardo, evita gli ombretti mat, optando piuttosto per quelli metallizzati, capaci di illuminare i tuoi occhi con riflessi di luce (dorato, rame, bronzo, argento…).
Per intensificare il tuo sguardo, traccia una linea con la matita o l'eye-liner (nero, blu mare, marrone o prugna) lungo la rima delle ciglia.

> **La trousse ideale contiene...**
... il blu, il grigio antracite, il prugna, il rosa, il rame, il bronzo, il dorato.

UP:
INO PER TE

PER IL TUO INCARNATO

Se hai la pelle chiara

> ***I colori che ti si addicono...***
Il rosa. Questo colore è capace di dare luminosità alla tua pelle chiara o pallida.

> ***... e quelli da evitare!***
Evita le sfumature dorate, argentate, ramate o metallizzate, soprattutto di giorno.

> ***Il consiglio del professionista***
Scegli sempre un fondotinta dello stesso colore della tua pelle, né più chiaro, né più scuro: in caso contrario, rischieresti di creare dei segni antiestetici sul tuo viso! L'obiettivo del trucco è ottenere un incarnato dall'aspetto naturale, come se si trattasse di una seconda pelle, uniformando il colorito e nascondendo i difetti.
Se desideri un effetto abbronzato, punta su una terra abbronzante o su un fard dalla tonalità chiara.

> ***La trousse ideale contiene...***
... il rosa, il dorato, il beige, il rosa pesca.

Se hai le lentiggini

> ***I colori che ti si addicono...***
Ti stanno bene il rosa albicocca, il rosa salmone e, in generale, tutti i colori caldi.

> ***... e quelli da evitare!***
Il rosa stona un po' con le tue lentiggini.

> ***Il consiglio del professionista***
Le rosse hanno spesso una carnagione molto chiara e tante lentiggini. Per dar luce a questo tipo di incarnato, usa le sfumature del beige o del beige dorato. Evita miscugli di colori: usa tonalità discrete e monocrome. Le sfumature dei colori della terra (color mattone, arancione, albicocca, bordeaux, marrone...) ti si addicono particolarmente!

> ***La trousse ideale contiene...***
... il rosa pesca, il color albicocca, il color rame, il dorato, il corallo, il rosso...

Se hai la pelle olivastra

> ***I colori che ti si addicono...***
Il rosa, i colori caldi e solari, le texture metallizzate, i toni ramati, bronzei o dorati riescono a illuminare le carnagioni olivastre.

> ***... e quelli da evitare!***
L'arancione opaco, che di certo non risalta sulla tua pelle scura.

> ***Il consiglio del professionista***
Un segreto: il color albicocca dà luce all'incarnato spento. Soprattutto quanto è arricchito da particelle madreperlate che illuminano la tua pelle.

> ***La trousse ideale contiene...***
... il rame, il corallo, il marrone scuro, il rosso, il bronzo.

PER LE TUE LABBRA

Se hai le labbra carnose

> ***I colori che mi si addicono...***
Puoi scegliere tutte le sfumature di colore che desideri, sia scure che chiare. Preferibilmente, opta per rossetti mat o in crema.

> ***... e quelli da evitare!***
Se non vuoi che le tue labbra sembrino ancora più carnose, evita i colori troppo vivaci!

> ***Il consiglio del professionista***
Per diminuire l'effetto "volume" delle tue labbra, tracciane il contorno con la matita, restando ad 1 millimetro dalla loro linea naturale, verso l'interno. Poi, colorale con un rossetto mat e piuttosto scuro, nei toni del rosso, del marrone o del cioccolato.
Un altro segreto: applica un tocco di fondotinta sul bordo delle labbra per sfumarne i contorni. Stendilo direttamente con le dita, senza pennello, modellando il contorno delle tua bocca a tuo piacimento.

> ***Il rossetto che fa per me è...***
... bordeaux, rame, rosa, marrone.

Se hai le labbra sottili

> ***I colori che fanno per me...***
Per scegliere il rossetto che ti si addice maggiormente, opta per i colori chiari, che riflettono la luce, creando così un effetto volumizzante. Se ami i gloss, opta per quelli madreperlati o brillanti: l'effetto volume è assicurato!

> ***... e quelli da evitare!***
I colori scuri: farebbero sembrare le tue labbra ancora più sottili!

> ***Il consiglio del professionista***
Il prodotto imprescindibile per avere labbra da baciare? La base volumizzante. Questo prodotto contiene degli ingredienti capaci di dare volume alle tue labbra in modo naturale. In più, aumenta la tenuta del rossetto e del gloss. Prova ad applicarlo tutte le mattine: come per magia, la tua bocca diventerà carnosa, quasi quanto quella di Angelina Jolie!
Un altro segreto: usa una matita per tracciare il contorno delle tue labbra "bleffando" un po': devi creare una nuova linea di contorno, che superi di circa 3 millimetri quella reale.
Tracciala un po' alla volta, a piccoli tocchi, in modo che il tratto risulti preciso. Usa una matita di colore identico a quello del rossetto che hai scelto. Per finire, applica un tocco di gloss al centro delle labbra.

> **Il rossetto che fa per me è...**
... rosa tenue, beige, rosa pesca, perlato, bronzo chiaro, metallico...

TABACCHERIA RICEVITORIA n° 1

di Eduardo PENTANGELO

alcuni dei nostri servizi:

10 e LOTTO

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

NewSlot

LOTTOMATICARD VISA

PayPal

Gratta e Vinci!

WESTERN UNION | MONEY TRANSFER
Il modo più rapido di inviare denaro in tutto il mondo.

GIOCO DEL LOTTO

PUNTO LIS

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

CENTRO ASSISTENZA ELETTRODOMESTICI

Gargiulo Impianti di Gargiulo Domenico

- VENDITA
- RICAMBI e ACCESSORI
- CONDIZIONAMENTO
- LISTE NOZZE

ESCLUSIVISTA DI ZONA BARBECUE WEBER
WWW.BARBECUEWEBER.IT

dustie
smart & simple

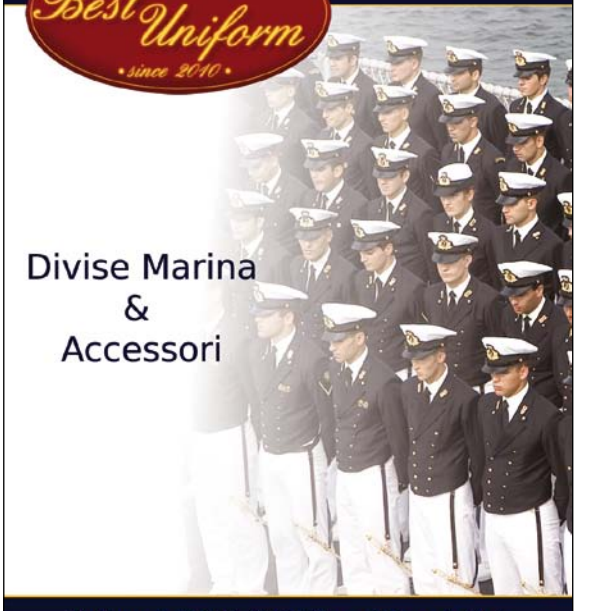
IL SACCHETTO UNIVERSALE PER TUTTI I MODELLI DI ASPIRAPOLVERE

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

---

abbigliamento professionale

the Best Uniform
since 2010

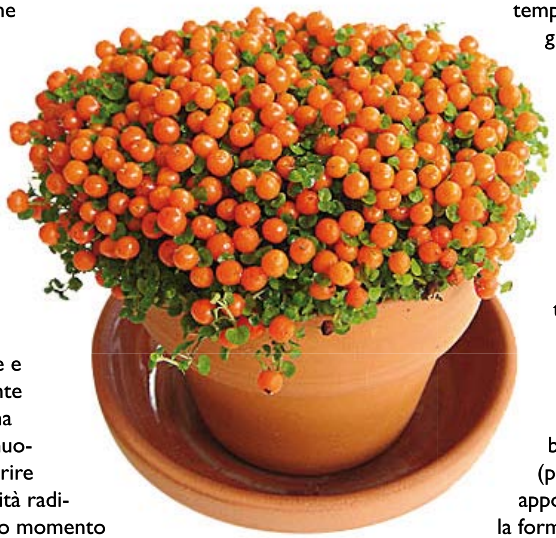


Divise Marina
&
Accessori

Via Bagnulo, 73/75 - 80063 Piano di Sorrento (Na)
Tel/Fax 081.878.60.90 - e-mail: thebestuniform@hotmail.it
www.thebestuniform.com

Il giardino di settembre

È settembre e si ritorna dalle vacanze. La bella stagione è ormai agli sgoccioli ed è arrivato il momento di tornare ad accudire le nostre preziose piante e di prepararle al meglio in vista delle temperature più miti che ci forniranno ancora splendide fioriture e ci offriranno ottimi ortaggi e frutti. Ci sono tante utili indicazioni su come intervenire in giardino e sulle piante d'appartamento senza dimenticare ovviamente coloro che possiedono l'orto. Ma andiamo con ordine e cominciamo con le piante da giardino. Come prima operazione occorre smuovere il terreno per favorire l'arieggiamento e l'attività radicale in vista del secondo momento di crescita vegetativa che avviene nei mesi di settembre e ottobre. Negli arbusti da fiore è il momento di eliminare i fiori appassiti e i rami che sono stati danneggiati durante l'estate. Nel caso degli arbusti cespugliosi, invece, bisogna procedere con una potatura verde per togliere i rami sofferenti e quelli eccessivamente sviluppati.



Pianta di Nertera

Vuoi arricchire il terreno di preziosa sostanza organica e non sai come fare? E' facile. Per ottenere un ottimo compost casalingo da utilizzare dopo alcuni mesi basta aggiungere, infatti, ai residui di potatura dell'erba falciata e gli scarti di alimenti domestici.
Adesso bisogna pensare anche ai bulbi primaverili. E' il momento di preparare il terreno che ospiterà tulipani e altre bulbose a fioritura primaverile e di comprare, se non si intende mantenere quelli precedenti, i bulbi e i tuberi delle piante che vogliamo trapiantare.

Anche per l'orto il mese di settembre rappresenta una seconda primavera. Per gestirlo al meglio, allora, devi eliminare l'erba, irrigare le piante alla sera, preparare il terreno con una energica vangatura e coprire le piante con dei teli nelle notti in cui la temperatura scende di parecchi gradi. Ricordati poi di fare trattamenti insetticidi e fungicidi con prodotti appositi per contrastare le malattie e l'azione delle voraci lumache particolarmente diffuse dopo le piogge tipiche del mese.

Quanto alle piante d'appartamento dovrai dedicare un po' del tuo tempo ad un'azione di recupero di quelle che mostrano qualche sintomo di sofferenza. Per prima cosa bisogna eliminare la polvere (puoi utilizzare anche prodotti appositi rinverdenti per favorire la formazione di nuova vegetazione e rendere più intenso il colore delle foglie) nonché i rami sviluppati eccessivamente.

Se vuoi rinnovare un po' l'ambiente questa è l'occasione giusta da non lasciarsi sfuggire. La nertera e la soleirolia potrebbero fare al caso tuo. Con queste due curiose piante d'appartamento sempreverdi, perfette per decorare i davanzali, potrai avere dei piccoli prati in vaso dalle foglioline verdi nascoste da bacche di colore arancio o bianco (nel caso della nertera) o foglioline che formano dei cuscini verde scuro o chiaro (con la soleirolia, originaria della Corsica, la pianta più adatta alla camera da letto). Per entrambe l'ideale è una temperatura che non superi i 20 gradi, ombra e umidità ambientali pari all'80%. Puoi dar sfogo alla tua creatività e al tuo buon gusto valorizzandole con dei cestini di rami intrecciati, rustici di grande effetto se appesi.

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

INTEGRATORI

Pastiglie, capsule, bustine e tisane magiche in questo momento hanno il vento in poppa. Ma cosa sono veramente questi prodotti miracolosi?

COSA SONO GLI INTEGRATORI ALIMENTARI?

Secondo la legislazione europea, gli integratori alimentari sono degli alimenti venduti sotto forma di pastiglie, fiale, bustine, tisane... il cui scopo è completare l'alimentazione di base. Costituiscono una fonte concentrata di nutrienti (vitamine, minerali, aminoacidi, acidi grassi essenziali, antiossidanti, fibre) o altre sostanze (piante) che hanno effetti nutrizionali e fisiologici. Devono coprire ogni giorno almeno il 15% del fabbisogno nutrizionale quotidiano dei principi nutritivi che contengono.

Non si tratta di medicinali: migliorano il benessere ma non guariscono da nessuna malattia, e sono indicati per le persone in buona salute che vogliono restarlo, non agli ammalati, e non richiedono una ricetta.

Sono sottoposti ad alcune regole strette di qualità che impongono loro una trasparenza totale sull'origine dei prodotti, gli ingredienti e le controindicazioni.

A CHI SI RIVOLGONO GLI INTEGRATORI ALIMENTARI?

Nel corso del XX secolo, le nostre abitudini alimentari si sono trasformate: dedichiamo meno tempo ai pasti, variamo meno e, per ragioni di tempo a disposizione, mangiamo sempre più prodotti trasformati, a discapito dei cibi freschi e naturali. Risultato: l'alimentazione fa fatica a soddisfare i nostri bisogni che, invece, aumentano costantemente (a causa di stress, inquinamento, fumo...).

Gli integratori alimentari sono destinati a coloro che vogliono completare sistematicamente la propria alimentazione per colmare una carenza o soddisfare un bisogno specifico. Si rivolgono inoltre ad alcuni gruppi della popolazione che, a causa delle loro condizioni fisiologiche specifiche (bambini, anziani) o di un metabolismo alterato (fumatori) possiedono dei bisogni nutrizionali particolari.

COME SCEGLIERE TRA I DIVERSI TIPI DI INTEGRATORI?

Gli integratori alimentari sono in vendita in vari tipi di negozi: farmacie, supermercati, erboristerie. Qualunque sia il luogo in cui vengono venduti, sono sottoposti allo stesso regolamento. Conviene invece verificare la marca e le caratteristiche prima di comprare su Internet o per posta, perché questi prodotti possono sfuggire alla legislazione italiana o europea.

In generale, si organizzano in 3 categorie: benessere (forma, vitalità, digestione, sonno...), dimagrimento (sgonfiare, accompagnare la perdita di peso, controllare l'appetito...) e bellezza (preparare la pelle al sole, migliorare la salute dei capelli, delle unghie, della pelle...).

QUANDO E COME UTILIZZARLI?

Gli integratori alimentari vanno assunti per periodi limitati seguendo le istruzioni sull'etichetta, saltuariamente per risolvere problemi precisi (magnesio contro i crampi, carbone contro i gonfiori...) o seguendo un trattamento di una certa durata per migliorare lo stato generale (cure da 1 a 3 mesi ripetibili). Visto che vengono considerati come alimenti, in teoria non hanno nessun tipo di interazione con eventuali medicinali. Ciò nonostante, in caso di cura medica, conviene chiedere consiglio al medico o al farmacista, ed eventualmente contattare il servizio clientela dei fabbricanti. E' possibile prendere 2 integratori alimentari allo stesso tempo, purché non contengano gli stessi principi.

Per finire, non bisogna dimenticare che gli integratori alimentari non sostituiscono in nessun caso un'alimentazione equilibrata ma servono, eventualmente, per completarla.

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

WEEK-END A BARCELONA

MINI GUIDA PER VISITARE LA CITTA' DELLA MOVIDA SPAGNOLA

UNA delle più belle città europee è sicuramente Barcellona, la capitale della Catalogna, la seconda città per grandezza della Spagna, dopo Madrid. Meta molto amata dai turisti italiani, è adorata per il clima mite, per la vicinanza al mare, per l'architettura e per la caliente movida notturna.

Come arrivare

Sono sempre più numerosi i voli low cost che è possibile prenotare per raggiungere Barcellona: Ryanair, EasyJet e Vueling collegano molti aeroporti italiani con la capitale della Catalogna. Anche le compagnie aeree di linea non sono da meno: Alitalia, Lufthansa, Iberia e Swiss aumentano notevolmente le possibilità di volo. Il viaggio è di breve durata (poco più di un'ora) e questo rende Barcellona meta ideale per un weekend all'estero.

Sistemazione a Barcellona

Per quanto riguarda il pernottamento, l'offerta è molto ampia e varia e tutto dipende dal vostro budget. Facendo la ricerca su internet, inserendo le date precise di arrivo e partenza e il numero e la tipologia di camere che vi servono potrete cercare il vostro hotel o appartamento che più soddisfa le vostre necessità (vicinanza al centro, presenza di determinati servizi, costo per notte, ecc.).

Aeroporti e Collegamenti

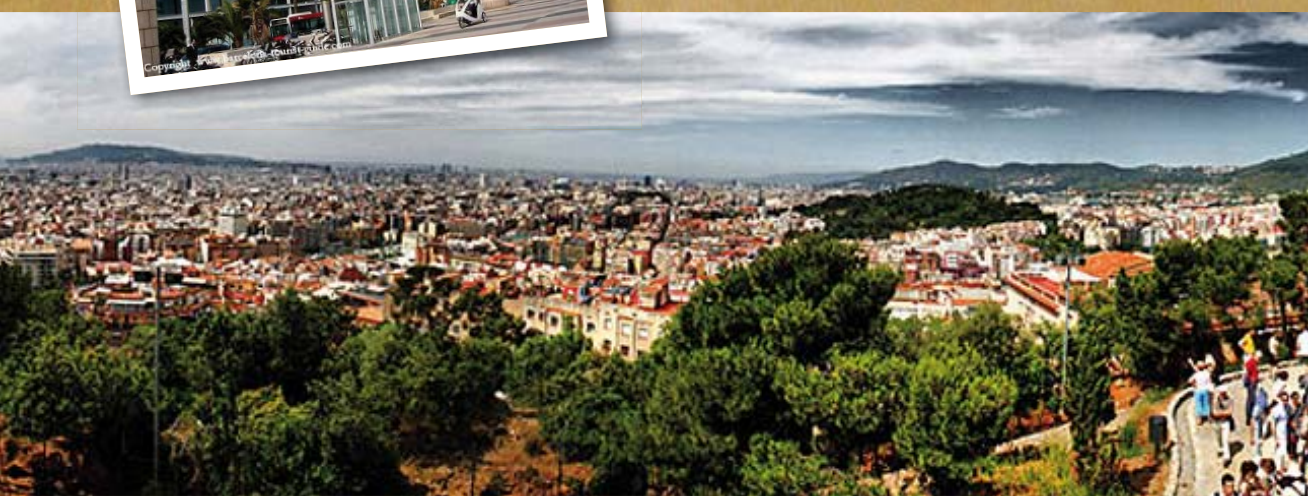
El Prat. L' aeroporto principale di Barcellona è l'aeroporto internazionale di El Prat, che dista 10 km dal centro città. Vi atterrano le principali compagnie di bandiera, le low cost, i charter e il traffico cargo. Vueling Airlines ed Easyjet ti portano a Barcellona con prezzi veramente economici. Ci sono 3 terminal, ognuno dotato di servizio navetta per il centro città. Il servizio navetta assicura corse ogni 15 minuti circa. Potete raggiungere il centro utilizzando i treni RENFE che partono ogni 30 minuti circa. Alternativa, decisamente meno economica, il servizio TAXI.

Girona-Costa Brava.
Con l'approdo delle compagnie low cost, come Ryanair, questo piccolo aeroporto di provincia è diventato uno degli aeroporti internazionali di Barcellona. Si trova a circa 100 Km da Barcellona, per raggiungerla ci si può avvalere di autobus-navetta e del treno. Oppure si può noleggiare un auto.

Cosa visitare a Barcellona

La capitale della Catalogna è una città in festa, ti travolge con i suoi colori, la sua allegria, la sua vita cosmopolita e multirazziale. E' la città famosa per Gaudì, quindi non potete assolutamente perdere la Sagrada Familia, emblema della città, famosissima opera incompiuta di Gaudì che avrebbe dovuto rappresentare la vita di Gesù (nascita, morte, resurrezione, vita degli apostoli). Imperdibili anche le altre famosissime opere disseminate per la città, uniche per la loro stravaganza: Casa Milà (detta anche La Pedrera, appartiene al patrimonio dell'Unesco e durante le sere dei fine settimana estivi, il suo tetto viene illuminato e aperto ai visitatori per consentire loro di godere una spettacolare vista di Barcellona), Casa Batlò, Casa Calvet e il Parc Guell (una sorta di città fiabesca con costruzioni multicolori e incredibili mosaici decorativi).
Assolutamente da vedere sono inoltre:

- **la Barcelloneta**, zona del porto
- **la Font Màgica di Montjuïc**, vera esplosione di musica, luce e giochi d'acqua
- **la Rambla**, una delle zone più frequentate dai giovani, dove si esibiscono artisti di strada provenienti da tutto il mondo
- **la Ribeira**, quartiere storico nel quale è presente il Museo di Picasso e il Palazzo della Musica Catalana
- **il quartiere gotico**, cuore della città fatto di vie strettissime e palazzi antichi, ne è il simbolo la cattedrale gotica.
- **Museu d'Art Contemporani de Barcelona (MACBA)**, vero punto di riferimento per gli appassionati d'arte.



Come muoversi a Barcellona

Barcellona si può girare benissimo a piedi, in quanto il centro non è molto grande ed è per la maggior parte zona pedonale. Questa sua caratteristica permette da un lato, di vivere al meglio la bellezza della città, dall'altro di poter risparmiare sul costo dei trasporti.

Mezzi pubblici

I mezzi pubblici sono puliti, efficienti e puntuali. Sono climatizzati, cosa molto utile soprattutto d'estate quando le temperature diventano troppo elevate per girare a piedi. La metro si compone di 5 linee ed è aperta dalla mattina alle 5.00 fino alla mezzanotte; il weekend prolunga l'orario fino alle 2.00. Esiste anche una rete urbana di ferrovie (FGC) che va ad integrare il servizio della metro.
Gli autobus hanno diverse linee, ognuna contraddistinta da un colore, e raggiungono i punti di maggiore interesse della città; ci sono i nitbus che eseguono il servizio notturno.

Abbonamenti

Potete comprare un biglietto singolo, delle card per zone e per numero di viaggi; oppure degli abbonamenti da uno a più giorni per un numero illimitato di corse: sono validi su metro, autobus e FCG. Consigliamo la T10 per la zona 1 (il centro) con la quale potete fare 10 corse a un costo veramente economico. Ricordatevi di timbrare il biglietto ogni volta che cambiate treno.
Il consiglio è di comprare la Barcellona Card, da 2, 3, 4 o 5 giorni per potere ottenere vantaggi di tempo e di denaro nei trasporti pubblici, musei, attrazioni, ristoranti e altro. Il costo della card varia da € 23 a € 29 in base alla durata del soggiorno.

Shopping

Per fare qualche acquisto di abbigliamento o di oggetti per la casa vale la pena di fare un salto alle Gallerie Halley, centro commerciale nel Paseig de Gracia. I negozi più interessanti, più nuovi li trovate facilmente passeggiando lungo le Rambla e la Avinguda Diagonal. Nella zona del Porto Vecchio, invece, c'è la grandissima galleria MareMagnum.

CISALPINATOURS
VIVERE & VIAGGIARE

NUOVA GESTIONE

pensa tu al tuo relax
al resto ci pensiamo noi

- **biglietteria aerea, ferroviaria e marittima**
- **pullman per navi MSC**
- **segui la tua squadra del cuore noleggia il tuo pullman**
- **rent a car**
- **pacchetti personalizzati dei migliori tour operator al 10 % di sconto**
- **casa vacanze in Penisola Sorrentina**
- **smart box**
  (pacchetti sportivi, gastronomici o di benessere) due giorni a partire da 30 euro
- **gite scolastiche**
- **lista nozze**

CISALPINA TOURS S.p.A Vivere & Viaggiare
C.so Sant'Agata, 54 I 80064 Massa Lubrense I Loc. Sant'Agata Sui Due Golfi
tel. 081 8780257 I fax. 081 8085177 I e.mail: mfranza@cisalpinatours.it

A cura di BICIMANIA

LA BICI A PEDALATA ASSISTITA

Rappresenta senza dubbio un mezzo di trasporto nuovo, semplice da usare e soprattutto in linea con le esigenze di mobilità urbana e le sempre più rigide normative antinquinamento.

Con la crescita della domanda di mezzi di trasporto ecologici, che possono arrivare ovunque senza restrizioni, è aumentato notevolmente l'interesse verso la bici a pedalata assistita.
Parliamo di bici dotate di un motore che "assiste" la pedalata da parte del ciclista, ma non si sostituisce mai alla stessa. Le biciclette a pedalata assistita, infatti, sono dotate di un motore elettrico ausiliario, la cui alimentazione è progressivamente ridotta e infine interrotta quando il veicolo raggiunge i 25 km/h,o prima se il ciclista smette di pedalare.
I vantaggi sono quelli di una bici convenzionale, con riduzione di tempo, costi, stress (rispetto all'auto) e allo stesso tempo attività fisica in quanto è indispensabile

pedalare, ma con uno sforzo muscolare minore. Le bici a pedalata assistita rappresentano quindi la scelta ideale per coloro che vogliono utilizzare la bici per gli spostamenti,in alternativa all'auto, ma devono percorrere lunghe distanze, o per chi non riesce a sostenere a lungo la fatica.
Il motore elettrico è alimentato da una batteria, che si ricarica con l'elettricità di casa.
Diverse sono le tipologie di batterie utilizzate: al piombo, nichel, litio. La differenza sta nel peso, nell'autonomia e nella durata delle stesse (quelle al piombo sono le più pesanti, quelle al litio le più leggere).
I modelli più evoluti sono inoltre dotati di un computer, che consente la visualizzazione di varie informazioni, e in alcuni casi è possibile anche scegliere la potenza in assistenza.
Le bici a pedalata assistita sono equiparate dal Codice della Strada alle bici convenzionali.
Pertanto,a differenza dei motocicli, non richiedono l'uso del casco, assicurazione, bollo e targa.

continua a mantenerti in forma da...

BICImania

www.bicimania.net

OFFERTISSIME

sulle Bici da Corsa esistenti in magazzino

Bici Elettriche delle migliori marche

con garanzia e assistenza!!!

Corso Italia, 331/333/339 - Piano di Sorrento

Tel. 081.8786206

Il Napoli torna in Europa

di Vincenzo Paliotto

L'ascesa calcistica di Napoli continua. Dopo i buoni successi in campo nazionale negli ultimi anni, la squadra partenopea in questa stagione si affaccia in maniera convinta anche verso il panorama europeo, ottenendo la qualificazione alla fase a gironi dell'Europa League. Quella che una volta si chiamava Coppa UEFA, che rappresenta il secondo trofeo continentale e che ritaglia comunque un profilo di prestigio, in attesa, e perché no, del grande salto verso la Champions League. Gli azzurri di Walter Mazzarri, toscanaccio dal cuore forte, hanno guadagnato l'accesso al tabellone principale della manifestazione, eliminando con due successi gli svedesi dell'Elfsborg, superati di misura al San Paolo con rete di Lavezzi, e battuti anche in Svezia per 2-0, doppietta dell'uruguagio Edinson Cavani, nella notte in cui Fabio Quagliarella accettava, a malincuore o meno, il trasferimento alla Juventus.

Il sorteggio europeo nei locali dell'UEFA ha poi riservato al Napoli nel girone a quattro, passano le prime due, un raggruppamento non proprio proibitivo. I partenopei affronteranno nella gara d'esordio il 16 settembre al San Paolo gli olandesi dell'Utrecht, squadra che nel turno di qualificazione ha però fatto fuori il Celtic Glasgow. Le altre due squadre che compongono il girone della squadra di Mazzarri sono i rumeni della Steaua Bucarest, un successo storico nel loro palmarès in Coppa dei Campioni nel 1986, e nientemeno che gli inglesi del Liverpool allenati dalla vecchia conoscenza del calcio italiano Roy Hodgson, che rappresenta una delle squadre più prestigiose d'Europa. Sulla carta il Napoli gode di non poche chance di superare il turno. Utrecht e Steaua godono rispettivamente di buoni collettivi e sono squadre che vantano anche una discreta esperienza europea negli ultimi anni, mentre il Liverpool è la formazione maggiormente accreditata per la vittoria dl girone. Non a caso in città è salita già altissima l'attesa per il doppio confronto con gli inglesi, che riporta finalmente il Napoli come merita in una sfida europea di altissimo livello.

De Laurentiis, il Presidente del Napoli, che molte volte fa discutere per le sue scelte ma anche per le sue dichiarazioni, ha allestito un Napoli competitivo anche per la rassegna europea. Senza spendere follie, ma rinforzandosi probabilmente con raziocinio in ogni settore del campo. Ha investito molto sulle qualità di un giovane emergente come Cavani, formatosi però già a dovere alla corte del Palermo, e quindi ha completato la rosa con elementi come l'algerino Yebda, l'argentino Sosa, il brasiliano Cribari, l'italiano dalla pelle nera Dumitru ed il toscano, "stracazzuto" così come l'ha definito l'altro livornese doc Mazzarri, Cristiano Lucarelli, uno che di esperienza ne ha da vendere anche in campo internazionale. Superare questo turno per il Napoli significherà avere un'ambizione stagionale importante in più ed incamerare anche un buon pacchetto di quattrini, garantiti dalle casse dell'UEFA.

Il Napoli sul rettangolo verde può superare l'esame europeo, grazie ad una squadra competitiva e ad una società all'altezza della situazione. Speriamo lo possa fare anche la città di Napoli, che si prepara appunto ad un esame europeo da non perdere. I tifosi napoletani andranno all'estero a seguire la loro squadra del cuore, così come i tifosi olandesi, rumeni ed inglesi sbarcheranno a Napoli a godersi le magie del San Paolo, anch'esso a suo modo un monumento, ma anche a vedere le bellezze, tante, di una città storica e dal fascino inarrivabile.
Forza Napoli, l'Europa ti aspetta.

ita s.n.c.
Impianti Tecnologici - Assistenza
www.itaimpianti.com

Vendita & Assistenza
Climatizzazione
Refrigerazione e
Attrezzature Alberghiere

Via Maiano Vecchia, 10 - Sant'Agnello - Tel/Fax 8783947 - Cell. 3298337438

CLUB NAPOLI META
2005 1926

Vivi e sostieni il Calcio Napoli insieme a Noi

Autobus per tutte
le partite al San Paolo

22 Settembre 20:45 Napoli - Chievo
3 Ottobre 15:00 Napoli - Roma
21 Ottobre 19:00 Napoli - Liverpool

LIVERPOOL - NAPOLI

...Inoltre prenotati
per LIVERPOOL!!!

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

Ristorante
Paninoteca - Birreria
Mi Ami PUB

Specialità
Cocktails alla frutta

LIVE TUTTE LE PARTITE SKY
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

Bacheca Annunci

Animali

Sorrento: bellissima gatta grigia di 1 anno a pelo lungo si regala. Già vaccinata e sterilizzata cerca una famiglia affettuosa che voglia prendersi cura di lei in cambio di tanto amore. Tel. 3332989555

REGALO due gattini, uno rosso e bianco che ha un paio di mesi. Uno è maschio mentre l'atro è un po' più grande circa 3 mesi al massimo è femmina. Per chi fosse interessato o per avere maggiori informazioni non esitare a contattarmi a chiararosa@libero.it

Immobiliari

Fittasi appartamento in Torre Annunziata nelle vicinanze della fermata della Circumvesuviana anche a stranieri e non residenti, composto da: 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. Con un ampio patio e un giardino di 130 mq. Tel. 3337843744

Fittasi - Marina del Cantone, grazioso appartamento 60 mq. + 25 mq. di terrazzi composto da 3 vani e accessori. Con favolosa vista mare, è ubicato di fronte la discesa della spiaggia dei tedeschi. In ottimo stato, non ammobiliato, non ha posto auto (ma sotto casa ci sono strisce blu e la fermata del bus). Contratto regolare 4 + 4, e fitto annuale pari a € 7.500,00 non trattabili. Tel. 3382633657

Gragnano, località Aurano, nei pressi della Taverna del Lupo, vendesi appartamento di 130 mq. Pari villetta, in buono stato è composto da: 2 camere da letto, 2 bagni, cucina, maxi salone. Con posto auto e grande giardino di 180 mq. Panoramico ideale per i week-end nella natura. Valutazione di € 1.800,00 per mq. Tel. 3473408830

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

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

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

Vendesi locale a Sorrento, centro storico a pochi passi da Piazza Tasso, soppalcato per totali 30 mq. € 170.000 trattabili. Tel. 3334335572

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

Fitto monolocale di 35 mq con terrazzo sul mare. Completamente arredato con angolo cottura e lavatrice, ubicato alla Marina di Cassano in Piano di Sorrento. Fitto annuale oppure possibilità di fittare anche a settimane o weekend. Tel. 3387552764

S. Agata sui 2 Golfi fittasi appartamento di 100mq interamente ristrutturato, composto da: cucina, salotto, 2 camere da letto, 2 bagni, forno a legna, posto auto. Fitto annuale. Tel. 3391483851

Fittasi monolocale in Seiano, anche per brevi periodi. Arredato è composto da: cucinino con tv, bagno con doccia, cantinola e piccolo terrazzino vista mare. Termoautonomo fitto mensile di € 400,00 mensili. Email: luisacam74@yahoo.it

Sorrento Corso Italia vendesi appartamento in parco al 5° piano composto da: 4 vani, cucina, doppi accessori, ampia balconata, cantinola e posto auto. Tel. 0818771753

CARIATI (Calabria ionica) fittasi due bilocali adiacenti con ampio cortile esterno a 50 m dal mare. Tel. 0818712153 - 3339295611

POMPEI fittasi capannone di 350 mq soppalcati, parcheggio esterno di circa 200 mq, ufficio e servizi igienici. Contratto € 1.500,00 euro mensili, trattabili. Tel. 3317311880

Fittasi camera singola e camera doppia o posto letto in appartamento vicinissimo a Metro S. Paolo ed Università Roma 3. Parco tranquillo ed elegante con portiere. La camera ha accesso su un grande terrazzo. Lavatrice e tutti confort. Tel. 3476365855

A Vico Equense privato fitta a non residenti appartamento 2 vani ed accessori con eccezionale vista sul mare in zona centrale. Tutti confort. Canone mensile di locazione € 880,00. Tel. 3476365855

Privato vende Multiproprietà in Sardegna, posto incantevole Residence con 4 posti letto in parco con piscina e tutti confort. Situato nella favolosa cornice della Costa Smeralda al Golfo di Marinella, una settimana in Settembre. Tel. 3205643553

Colli di Fontanelle. Affittasi appartamento di due vani più accessori. Ampia balconata. Tel. 0815333129 - 3331307426

Piano di Sorrento, vendesi appartamento 5 locali composto da: 3 camere, cucina, salone, doppi servizi, terrazze doppia esposizione, posto auto, cantina e riscaldamento autonomo. Tel. 3352567999

Piano di Sorrento, vendesi, in via Casa Rosa, in fabbricato in via di ristrutturazione, appartamento al primo piano, composto da: salone-soggiorno, cucina, 4 stanze, doppi servizi, balconate, riscaldamento autonomo. Tel. 3389810663

Affittasi locale commerciale in Sorrento (Na) alla Via degli Aranci n. 101/B, superficie mq. 44 comprensivi di retrobottega e wc, altezza m. 3, 50 circa. Canone mensile di locazione € 1. 400, 00. Preferenza a commercianti della penisola sorrentina con esperienza nel settore. Tel. 3288446092

Piano di Sorrento. Fittasi appartamento oppure una stanza in villa a partire € 400,00 mensili da settembre a giugno. Tel. 3662063401

Fittasi box auto 16metri quadri circa (h=2, 85 larg. =2, 90 lung. =5, 40) adiacente supermarket Tre esse di Piano. € 180,00 mensili. Tel. 3332464560

Capri affittasi negozio su strada di forte passaggio contratto 6 + 6 Tel. 3386558298 dopo le 17,00

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

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

Insegnante madre lingua inglese e francese impartisce lezioni private a domicilio per alunni scuole elementari, medie e superiori. Prezzo interessante. 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

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

Docente impartisce lezioni private di matematica e chimica a studenti delle scuole superiori ed universitari. Tel. 3200547989

Laureato in matematica impartisce lezioni di matematica e fisica a studenti di medie, superiori e per esami universitari. Zona Penisola Sorrentina. Tel. 3394660493

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

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

Professore 30enne con esperienza ed esperto in Comunicazione espressiva impartisce lezioni private a domicilio per alunni scuole elementari - medie - biennio superiori. Zona Penisola sorrentina; si garantisce serietà e molta PAZIENZA. Prezzi modici! Tel. 3406460758

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

Avvocato penalista impartisce lezioni a studenti in giurisprudenza per la preparazioni agli esami univeritari. Si garantisce massima professionalità. Zona penisola sorrentina. Tel. 3407346023

Laureanda in lingue e letterature straniere offre lezioni private, ripetizioni ed aiuto nello svolgere i compiti di italiano, inglese e spagnolo per ragazzi di scuola elementare, media e superiore. Offro poi lezioni di cinese base a chiunque avesse voglia di cimentarsi. Tel. 3271684733

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

Laureato in ingegneria elettronica dà ripetizioni in analisi matematica, fisica, elettrotecnica a studenti di scuola superiore e università. Tel. 3404645414

Laureanda in architetture e diplomata in lingue impartisce doposcuola a bambini e ragazzi, a prezzi modici. Zona Sant'Agata - Torca eventualmente a domicilio esclusivamente nel comune di Massa Lubrense e Priora. Tel. 3332490966

Studentessa impartisce lezioni private scuole elementari e scuole medie. Massima serietà. Tel. 3387619519

Laureanda in filosofia impartisce ripetizioni per scuole elementari, medie e superiori. Disponibilità dal 1° ottobre. Tel. 3314389711

Elettronica

Vendo Volante Manubrio per playstation 1 e 2, ottimo praticamente mai usato. Compatibile dual shock. Prezzo: €15,00. Tel. 3343320952

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!

VENDITA ASSISTENZA
Bike Zone

MOTO & SCOOTER
Via Maiano, 13 - Sant'Agnello
Tel. 081 807 16 98

HONDA
The Power of Dreams

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
SYM Engine of Life
PIAGGIO
KYMCO
YAMAHA

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

Fotocamera Panasonic Lumix DMC - FZ20 (usata pochissimo: circa 1000 scatti) Zoom ottico: 12X, Risoluzione: 5. 0 - 5. 9 Megapixels, Display 2", Batteria Li – ion, Custodia originale, memoria originale Panasonic SD 16 MB, Manuali e software. Inoltre aggiungo Grandangolo - Macro + Ghiera adattatore 72mm Prezzo Lotto € 300,00; solo Grandangolo 52 mm o solo Fotocamera € 160.00.
Tel. 3351836362

Vendo PC completo AMD 4400 DualCore, RAM 3GB, HDD 320GB, wind. VISTA originale, sc. video GEforce 8500gt, 9 porte usb, 2 masterizzatori, floppy, tastiera, mouse, microfono, webcam, batteria ups, sistema casse 2.1. Prezzo: € 250,00. Tel. 3343320952

Vendo PC completo AMD 4400 DualCore, RAM 3GB, HDD 320GB, wind. VISTA originale, sc. video GEforce 8500gt, 9 porte usb, 2 masterizzatori, floppy, tastiera, mouse, microfono, webcam, batteria ups, sistema casse 2. 1. Prezzo: € 250,00. Tel. 3343320952

VENDO PC FISSO: processore Intel core2 E2160 1. 80ghz - ram2GB DDR2 667MHZ - hard disk maxtor 250GB - scheda madre ASUS P5S_MX - scheda video PCI Express PEAK x1550 256mb - scheda audio realtek high definition audio - 6porte usb - lettore scheda esterno - bluethoot esterno - sistema operativo windows XP professional. Vendo con monitor o singolo a € 200,00.
Tel. 340566731

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

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

Ragazza 30enne, dolce e amante dei bambini, offresi come baby-sitter part-time. Massima serietà e discrezione.
Cell. 3387637769

Cerco un lavoro serio come badante o altro. Sono disponibile per la sola zona di Sorrento. Chiamami se hai bisogno. Tel. 3383711009

Ragazzo serio con esperienza nel settore da 3 - anni 4 offresi per lavoro di VOLANTINAGGIO in Penisola Sorrentina, Castellammare e Pompei. Garantisco un lavoro accurato e diligente. Prezzi modici da stabilire a seconda della campagna pubblicitaria. Lavoro tutto l'anno e sono patentato. Tel. 3336155876

Gruppo musicale già formato cerca chitarrista. Cover band e generi vari. Richiesta massima serietà e no perditempo.
Tel. 3355408431

Laureata in Lingue effettua traduzioni in spagnolo, inglese e francese in qualsiasi argomento e in tempi brevi.
Tel. 3337105144

Ragazza 24 enne cerca lavoro come commessa o baby sitter, in zone Castellammare di Stabia e Penisola Sorrentina. Garantisco massima serietà.
Tel. 3403056815

4 Bit

CORSO ITALIA, 317
PIANO DI SORRENTO (NA)
TELEFONO: 081.534.2135

ASUS K50 15.4"
INTEL CELERON
HD 320GB - 2GB DDR
WEB CAM - DVDRW
COVER ANTIGRAFFIO
LINUX

€ 449

OPPURE IN 12 RATE DA **€ 40,00** AL MESE

PACKARD BELL DOT S2 10.1"
INTEL ATOM N540
HD 160 - 1GB - WEB CAM
WINDOWS XP

€ 265

PC MIDDLE LEVEL AMD AMD 440 X3
DDR3 3GB - HD 250GB - DVDRW
HD 4200 512MB
LCD 18,5" - LINUX

€ 490

OPPURE IN 12 RATE DA **€ 43,55** AL MESE

PC ENTRY LEVEL AMD X2 5200
DDR2 1GB - HD 250GB
DVDRW - LCD 18,5"
LINUX

€ 350

OPPURE IN 12 RATE DA **€ 31,11** AL MESE

PRIMA RATA TRA 6 MESI

HAI FATTO IL TAGLIANDO AL TUO PC?

DR. MOUSE
ASSISTENZA COMPUTER, HARDWARE & SOFTWARE

- 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

CELLULARE I9 MOD IPHONE
2 SIM SOFTWARE ITALIANO - QUAD BAND
1.3MPIXEL - TOUCHSCREEN - RADIO
MICRO SD FINO A 32GB (NON INCLUSA)
BLUETOOTH

€ 120

FINO 100 € DA REGALARE A CHI VUOI PER L'ACQUISTO DI UN PRODOTTO EQUIVALENTE A QUELLO CHE HAI ACQUISTATO DA CONSUMARE DAL 1/11/2010 AL 20/11/2010

PER INFO E REGOLAMENTO SU WWW.4BIT.IT O PRESSO IL PUNTO VENDITA

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

Esperto delle Conoscenze culinarie caserecce campane in particolare ricette antiche capresi e degustazione sorrentina. Sono un autodidatta e metto la mia esperienza per fare insieme un ottimo lavoro e mettere a Vostra disposizione la mia professionalità, maturata in 12 anni a capri, 2 stagioni a Sait Tropez ed 1 anno in Germania di cui 3 anni presso due note famiglie italiane come chef e maggiordomo. Sono in possesso di lettere di referenze. Attestato HACCP, No Alcol, No Droga, Ordine e Pulizia. Organizzazione Lavorativa. Puntuale, disposto a trasferirmi. Massima Serietà. Tel. 3394514773

Famiglia cerca ragazza per governo casa con trasferimento a Capri dal Lunedì al Venerdì. Vitto e alloggio inclusi. Tel. 0818717701

Ragioniere 47 enne, con esperienza pluriennale in contabilità generale, gestione magazzino, pratico computer, cerca lavoro a Scafati (SA) o zone limitrofe. Tel. 3393586823 Agenzia immobiliare Cercasi Segretaria Esperta nella gestione clienti, si richiede esperienza pregressa, ottima conoscenza. Conoscenza sistemi informatici, per gestione ufficio, accoglienza, centralino. Tempo pieno a tempo determinato. Tel. 0818787751

Estetista effettua a vostro domicilio manicure, Pedicure, cerette e massaggi a prezzi convenienti. Tel. 3337397045

Faccio Progettazioni e realizzazioni di infissi in alluminio e ferro - avvolgibili in P. V. C. , alluminio coinbendate e zanzariere a prezzi molto CONVENIENTI. Tel. 3332583745

Ragazza 17 cerca lavoro come baby sitter per penisola sorrentina, con esperienza bambini. Sono responsabile e amo molto i bambini e sono disponibile tutta la giornata. Tel. 3331031653

Signora italiana, 40enne cerca lavoro come babysitter in penisola. Ha già esperienza con bambini e disponibilità d'orari. Tel. 0818788693 - 3890317558

Persona seria con esperienza, con documenti in regola. Cerca lavoro come assistente domestica. Esperta in assistenza anziani. Con disponibilità ad ore al momento sono disponibile dalle 15. 00 alle 22. 00. Massima serietà, astenersi perditempo, zona Penisola Sorrentina. Tel. 3316256314

Signora di Piano di Sorrento cerca lavoro come badante di giorno o di notte. Tel. 3897861810 - 0818087868

Cerco lavoro solo mattina anche orario continuato massima serietà. Bella presenza con esperienza pluriennale nel settore abbigliamento. Tel. 3386887121

Ragazza seria e volenterosa cerca lavoro in penisola sorrentina come BABY SITTER. Tel. 3391166558

Diplomata in ragioneria con esperienza di segretaria cerca lavoro in penisola sorrentina. Tel. 3394230771

Cerco lavoro come baby sitter. Sono esperta e gentile. Impartisco anche lezioni private di pianoforte ai bambini volenterosi di imparare il pianoforte e per intrattenere i bambini mentre imparano. Sono seria e in possesso di tutti i documenti in regola. Posso fornire referenze a chiunque ne facesse richiesta. Massima serietà no perditempo zona Penisola Sorrentina. Tel. 3316256314

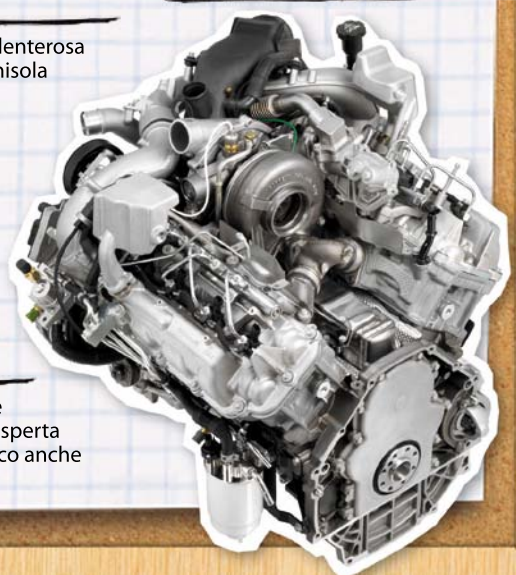
Motori

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

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

Vendesi Agility 50 con Kit Geo - Colore Nero. € 800,00. Tel. 081.8071698

Vendo Buell XB9SX anno Luglio 2008 con chilometri 3500, colore blu. Ottimissime condizioni, con bollo auto già pagato per un anno. Vero Affare. Tel. 3381218578



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

Honda XR600 del 1989. Si può fare assicurazione d'epoca. € 2.000 - Tel. 320.0215977

Vendesi Primavera 125 originale d'epoca. € 3000,00 trattabili. Tel. 081.8071698

Vendesi Ford Galaxy 1900 tdi 7 posti anno 2004 ottime condizioni 125.000 km tagliando ogni anno e già revisionata. Prezzo da concordare. Tel. 3387552764

Vendo per cambio modello VW golf serie IV anno 2000 modello highline full optional 5 porte, aria condizionata automatizzata, antifurto meccanico e elettronico, stereo, unico proprietario. 120000km. € 4.500,00 poco trattabili no perdi tempo. Tel. 3384708199

Vendo Gozzo in vetroresina mt. 6.90 bianco Motore C. M. D. mod. AM 40 entrobordo Cilindrata 1926 cm3 € 22.000,00 (trattabili) . Qualsiasi prova in mia presenza, no perditempo. Tel. 0815330034 ore pasti

Vendesi ford galaxy 1900 tdi 7 posti anno 2004 ottime condizioni 125.000 km tagliando ogni anno e già revisionata. prezzo da concordare Tel. 3387552764

Vendesi Honda Chiocciola 150. € 800,00. Tel. 081.8071698

Vendo husqvarna 610 motard '00 nero, buone condizioni! € 1.600,00 Tel. 3282337339

Vendesi bicimoto 50 con documenti. € 500,00. Tel. 081.8071698

Micra con aria condizionata perfetta reuisionata e tagliandata gomme e sospenzioni nuoue € 500,00. Tel. 3396108450

Vendesi Honda silver ving 600 perfettissime condizioni da vetrina € 2.500,00. Tel. 3339774373

Vendesi Moto Derby 50. € 600,00. Tel. 081.8071698

Vendesi vespa et 4 125 ottime condizioni € 300.00. Tel. 3393724506

Vendesi SIM Mio 50. Km 5000. € 800,00. Tel. 081.8071698

Varie

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

Vendesi pianoforte verticale. Tel. 3337843744

Si eseguono pulizie approfondite con aspirapolvere professionale, ideali per persone allergiche, su materassi, divani ecc. Tel. 3899816503

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

Vendesi cameretta a ponte di colore bianco con letto a cassettoni. Nuova, praticamente usata pochissimo. Chiama per prendere appuntamento per venire a vederla, ti renderai conto del vero AFFARE. Tel. 3389582042

Vendesi passeggino Trio Ovo Blu della Brevi. Usato pochissimo Tel. 3314795455 ore pasti

Vendo Grande Dizionario Enciclopedico UTET collezione di 21 volumi + indice a soli € 200,00 Vero Affare!! Tel. 0818072207

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.

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

APERTO SABATO POMERIGGIO

Gommauto e Moto

FAST AND FURIOUS

RISPARMIA SU TUTTO NON SULLA SICUREZZA

GOMMISTI PROFESSIONISTI DAL 1963
... 47 anni di esperienza compresi nel prezzo!!!

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

COFFEE SHOP

119

DI RUSSO MICHELANGELO

CORSO ITALIA, 119/121
SANT'AGNELLO
Tel./Fax 081 8075856

INFOAL SRL

LAVORAZIONE
INFISSI IN ALLUMINIO &
ALLUMINIO LEGNO
CON RELATIVA
CERTIFICAZIONE
CE UNI EN 14351-1

PRODUTTORE DI
VETRATE ISOLANTI
"TERMOGLASS
10 ANNI DI GARANZIA"
CE UNI EN 1279-2

INFOAL SRL
Via Cavone, 97
Piano di Sorrento (Na)
Tel/Fax 081 8083768

SMS dei Lettori

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

LeggimiGratis

In questo numero sono stati inseriti gli SMS pervenuti in Redazione entro il 06-09-2010, quelli arrivati dopo tale data saranno pubblicati nel prossimo numero.

Inca…ta nera :@ !!

Gg 2/08/10 mi scoccio di scocciarmi...!! XD

Scusa gio x come mi comporto kn te e solo ke io quando ti vedo io nn capisco più niente ... Mi manchi... 8319207

Xke sbaglio sempre tutto ...Scusa...confusa91

I need a miracle i wanna be your girl give me a chance to see that you are made for me i need a miracle please let me be your girl one day you'll see it can happen to me...by la tua farfallina...

Io posso stare solo da sola ... Xke nessuno mi vuole... Tt mi odiano vorrei tanto nn essere nata...

Kla Ti Amo!!

Terry Ti Amo!!

Marooo... Tra 16 giorni mia sorella si sposa... E vedo il mio ex... Xké questo tipo... È il nipote del fidanzato di mia sorella... Maroooo... Meno male k nn stiamo allo stesso tavolo...

Lauraaaaaa... Mi manchi... Nn vedo l'ora k vieni l'8 così torni e usciamo di nuovo insieme...

Ho una suocera troppo bella... E simpatica!! <3

NON E' POSSIBILE… allora vuol dire che sei stata molto fortunata!

9maggio2009...Due xsone comletamente diverse si conoscono,nn ammettono di piacersi ma inutilmente... 7dicembre 2009...Quese 2 xsone capiscono ke x quanto possano essere diverse, c'è qlc ke scatta quando i loro sguardi si incontrano e così inizia la loro storia... Oggi 3agosto2010 quasi 8mesi... pieni di amore,armonia, gioia, invidia...ed è questo ke li rende diversi da tutti gli altri...ke x quanto si sforzano nn saranno mai cm loro...CATTIVA86*

INVIDIOSI... cattiva86*

Io non so Ke cos'è Ke mi prende d te ma è la voglia Ke ho d stare solo con te con un po d follia esco dalla realtà Ke non è più agonia ma solo dolce fobia mi travolgi nel corpo e nell'anima tu vieni verso d me tu cm l'alta marea cm il sole più caldo dell'africa...dammi le mani prendi le mani non le lasciare mai più...Poppo mi manchi...

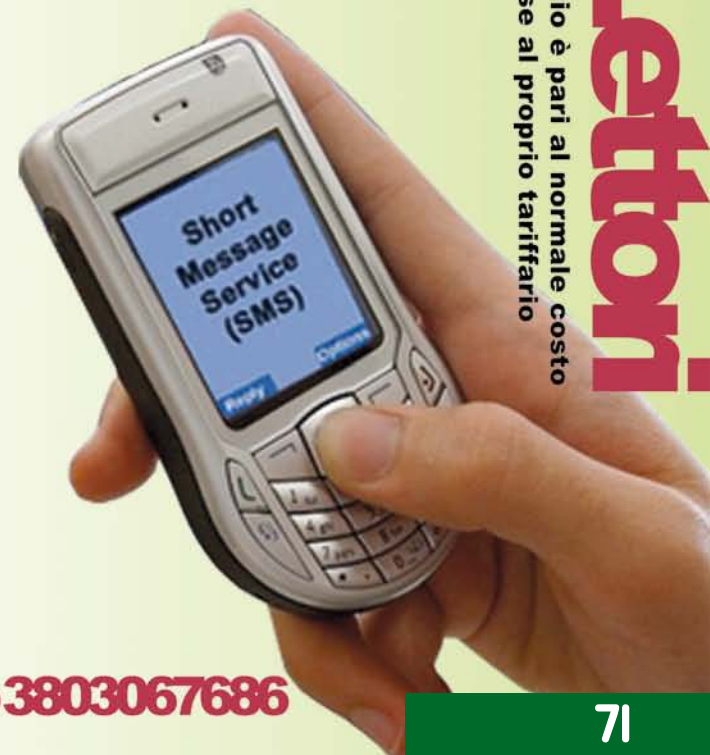
Dario mi manchi tantissimo :(pensa bene a quello che stai per fare perché se un giorno vorrai tornare indietro sarà troppo tardi!

Cara redazione...mi sno presa una cotta pazzesca x un ragazzo e ogni volta, anke se nn c'é, penso sempre a lui e me lo vedo comparire davanti agli okki come se stessi sognando... il problema é ke lui é un 20enne mentre io una 16enne, e secondo me, pensa ke sno una ragazzina immatura e superficiale... come devo fare a farli capire ke nn sno + una bambina? E come posso fare colpo su di lui e farmi notare? xké a parte quelle poke okkiate io x lui nn esisto. Nn mi era mai capitata una cosa così. Se mi dite di rinunciarvi dubito ke ci riesco. Mi potreste dare un consiglio? Un bacio e tnti saluti a tutta la red

Non devi rinunciare senza prima averci provato. Quindi fatti coraggio e va oltre le occhiate. Per poter far colpo su qualcuno devi prima conoscerlo e poi potrai giocarti la tua carta vincente.

Lo sò ho sbagliato ma ora nn posso fare più niente...nn te lo meritavi ... Anche se è colpa mia è finito tt io nn dimentico quello ke hai fatto x me ...grazie di tutto lollo

---



invia i tuoi sms al numero 3803067686

Scusa... Anche se sò ke nn servono xke quello ke ti ho fatto ... Nn c'é rimedio ... E mi dispiace ... X81

5/08/10-Dopo 8 mesi Ke ci conosciamo e dopo tante cose Ke sono successe sono qui a pensarti,a pensare ai nostri momenti insieme,alle litigate,ai nostri baci,alle nostre carezze, alle nostre coccole...amore mio mi manki spero sempre in un tuo ritorno ma tu non vieni più ormai...poppo ti amo da morire,mi manki...:'<

I sogni sono solo illusioni

Nonna... Mi manchi tanto... Ricordati k ti ho sempre voluto bene... </3

Come é difficile andare avanti e dimenticare..credi di poterlo fare poi arriva quel momento ke butta a terra tutte le tue convinzioni...allora provi ad uscire cn un altro ma ogni suo abbraccio,,quando lui ti prende x mano...camminare insieme..un bacio..ti fanno kiudere gli occhi e desiderare l'altro..ma in quel momento li kiudi solo xk li senti pieni di lacrime ma soprattutto xk ti senti morire dentro!!!!! *93*

Voglio l'impossibileeee!!!!!

Vederti lì con una ragazza bionda mi ha fatto talmente ingelosire ke avrei voluto ammazzarti..poi quel msg...qll foto...mi hanno fatto capire ke sn ancora innamorata di te..

Amori falliti..amicizie sbagliate..incontri fatti senza una ragione..giocare cn i sentimenti..ferire persone ke vorrebbero darti l'anima se solo tu glielo permetteresti..decidere di far pagare un errore di una persona a un altra persona solo xk adesso sei ferito..se é questa l'adolescenza bé ke schifo.. vorrei solo essere amata da una persona sincera..

É e sarà un estate meravigliosaaa

10/08 Sbaglio sempre tutto oggi dovrei stare kn te a festeggiare il tuo onomastico...invece no... Xke io quando trovo una persona ke mi vuole bn sul serio rovino sempre tt...

La notte di s.lorenzo ... La più triste del l'ultimo mese... :(mi manka tutto....

La mia gattina mi sta sbranando viva... =S

Se sapevo ke stavi cosi x una ragazza ti finivo di uccidere invece di tirarti su cn qll parole dolci.. Ti detesto

---

Je voudrais tenir toi avec moi.. Je voudrais t'aimer par tout la nuit.. Je voudrais écouter ton voix.. Je voudrais sortir encore avec toi parce que tu est la choice plus belle que je pourrais jamais immaginé.. Je t'aime encore et je le voudrais faire par tout la vie..

Vorrei tornare a 3 anni in vui l'unico problema era a ke gioco giocare e a cosa fare...

Sto tut esaurit.. Sto nervosa pazza e confusa al massimo.. Ma cakkio deciditi ke vuoi fare una volta x tutte..

Caro lg mi piace 1 ragazzo, ma e l'ex fidanzato della sorella di 1 mia amica se io mi metto con lui secondo voi lei come prendera la situazione.

L'ex fidanzato – della sorella – di 1 tua amica… non è che ti stai facendo troppi problemi???

Malvoncina mia ti amoooo =)

Ho cercato di dimenticarti ma se tu ti fai ancora sentire e so che esci con altre ragazze come posso stare bene ? Non ti chiedo di tornare con me ti chiedo solo di scomparire dalla mia vita definitivamente

---

Tutti dicono di dimenticarlo ma io so solo ricordarlo . . . Come posso dimenticare una persona che avrei fatt meglio non conoscere ? Aiutatemi vi prego

---

Caro leggimi gratis potete pubblicare un articolo sui LOST ?Grazie mille. by 93

Al più presto potrai leggere l'articolo sul gruppo musicale LOST

E passato un anno ho sofferto molto. Voglio dirti che adesso sono felice e serena. Schiatta tu e lei. By tua nemica.

Buon ferragosto :-D

Vi voglio un mondo di bene. Siete la mia forza e l'unica ragione di vita. Mamma.

Buonanotte!!!!

X i benzinai della pompa di benzina ESSO sotto la siesta, siete proprio tosti specialmente il ragazzo, ke penso si kiami vittorio, nn so ke ti farei, verrei tt i gg a fare la benzina solo x vederti, mi fanno impazzi soprattutto i tuoi capelli! Ma sei fida? Risp sul prox lg, una vostra ammiratrice e kliente... Un bacione...

Per la ragazza Maila, ogni volta che incrocio il tuo sguardo col mio non riesco a guardare oltre sei stupenda by F .....

Tvb

Ciao LG ieri e stato 1 mse della mia fntstica storia cn emanuel gi. Di metrano... Anke s nn t lo ricordatoo... Vbbe te lo xdono ;) TI AMOO!! e grazie sopratutto alle mie amikette ke mi sn smpre vicine, ma proprio smpre ;) ke bello tra un po arriva il mio comply e lo festeggiero cn le mie vite: dany, simo, mely, iole e giuly! Vi vojo trpp beneee!! Ora sono le 2.00 di notte ho 1 sonnoooo!! Anke se kuesto mese e inziato na mrda... Iniziato con un dito rottto, poi cn una caduta dall a bici, ora con una distorsione!! Arrrr... Cmnkue forza la proxima 3 G dell a scuo a pulcarelli di s agata la best!! E sopratutto w m eeee cioe imma de smn xD forza mimmuzzaa!! Forza redazione lggmgrts continua cosi :) IMMMA+IOLE+GIULIA+DANY+SIMO+MELY+IOLE= AMCZ 4 EVR saluti da mimmù 97 ps* l eggo smpre tutti i vostri numeri e i mssgg... GRANDE L G!!

Tanti auguri a te e le tue amiche per il prossimo anno scolastico, e fai attenzione con tutti questi incidenti domestici…

Che fame!! Nonna butta la pasta!

Mi sono innamorata perdutamente di te....!

Quant t schif...

Sta grande z.....mo si prende anke la mia best...

Ristorante Re Carlo

Servizio per Celiaci,
Diabetici e Vegetariani
Servizio alla fiamma

Menù for people Celiacs,
Diabetics and Vegetarians
Flambè Service

NUOVA GESTIONE: GLI EVENTI SRL

La Tavernetta di Re Carlo

Vineria - Wine Bar

Degustazione in Tipica Cantina del '700
di Formaggi, Vini e Salumi

Locale Climatizzato/Air Conditioned - Giorno di chiusura: Mercoledì
Via A. Cosenza, 56/58 - Meta (Na) - Tel. 081 534.1037 Facebook: La Tavernetta di Re Carlo
www.lataverneттadirecarlo.it - info@lataverneттadirecarlo.it

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

Deter Spina

detersivo alla spina - tutto per la casa

BUCATO SOFT	€ 1,15 al kg
BUCATO FIOR DI LOTO	€ 1,15 al kg
AMMORBIDENTE SENSATION	€ 0,80 al kg
AMMORBIDENTE OCEAN	€ 0,80 al kg
SAPONE MANI MUSCHIO BIANCO	€ 0,95 al kg
SAPONE MANI IGIENIZZANTE	€ 1,50 al kg
LAVAPIATTI LIMONE	€ 0,80 al kg
MULTIUSO FRESCO MATTINO	€ 0,90 al kg
LAVAPAVIMENTI LAVANDA	€ 0,80 al kg
LAVAPAVIMENTI BREZZA MARINA	€ 0,80 al kg
SGRASSANTE	€ 1,00 al kg
SGRASSANTE SUPER POTENTE BOOM BOOM	€ 1,50 al kg

DETERSIVI ALLA SPINA PER IL TUO RISPARMIO E PER LA TUTELA DELL'AMBIENTE...!!!

Via Santa Teresa, 12 - Massa Lubrense (Na)
Cell. 333 1857674

Adele f 6 bellissima...quanto vorrei conoscerti ma sono 1 ragazzo molto timido... risp sul prossimo numero!

Parenti mezzi serpenti...!

K stress sto giù la spiaggia e nn ce nessuno... Ma sopratutto nn ci sei tu amore mio...un saluto alla redazione siete grandi...kiss un bacio :*

KISS KISS

Io non ti sto facendo soffrire.epoi non e vero che non mi importa niente di te.tu stai sempre nei miei pensieri.tu sei unica,sei parte di me,non fa niente se mi farai del male,da te acetto tutto.sei stata l'unica donna che ho amato veramente col cuore e tuttora lo sei ancora.io non gioco coi sentimenti,come ai fatto tu.ogni volta che ci incrociamo mi sento sempre male.avrei tanta voglia di abbraciarti e di darti tanti baci,come allora.ma tu fai finta di niente,ma stai anche tu male,si vede.ti conosco troppo bene.ci stiamo solo facendo del male entrambi.il tempo e poco lo stiamo sprecando.ciao mio grande amore. ricordatelo a voi persone cattive che siete buone solo a giudicare.lei e diversa,a qualcosa in più di voi.e solo invidia.....

X franci 2c... ho visto ke hai risp al mio mex e mi fa piacere ke ti siano piaciute le cose ke ti ho scritto... se leggi qst mex risp sul prossimo numero

---

E domenica tutti a vedere sorrento-salernitana!

Amore mi manchi

Filippo ti amo! 6 tutta la mia vita...grazie di esistere!

Cara redazione...potrei venire a lavorare con voi? C'è 1 posto libero? Tanti baci

A che tipo di lavoro saresti interessato???

Quando si é soli s da l'importanza a tt quell pikkole cose k prm s davano x scontato...cm adess io ho bisogno d tt quelle cose e ho bisogno di te...mikele m manki...

::) :) :) ti amoooo

Gg mi sono ufficialmente.....rotta le pa… !!! XD

Sá ti amoo!!! Sei diventato tutta la mia vita! ^_^

X tutte le mie amike di s agata . Vi vojo un mondo di bene, spero passeremo kuesto nuovo anno scolastico divertendoci sopratutto xk l anno proxm nn ci vedremo spesso... Quindi stiamo insieme finké poxiamo!! Imma+dany+iole+giuly+mely+simo: x smpr insieme ;) saluto anke la il mio ragazzo emanuel ti amoooo! E x fnre la redazione ke svol ge cm sempre un lavoro fantastico!!! By imma

Grazie Imma

---

26 -04- 70.Scusa amore mio ho usato la tua data di nascita x farti capire. Sono ormai oltre 2o anni ke ci conosciamo 6 la luce dei miei okki ti amo come il primo giorno anzi di più e nn smetterò mai 6 la mia vita tu e la nostra piccola(21-07-00)forever xx

---

Pulizia generale di persone false dalla mia vita! Invidiose e con 1 doppia faccia...!

Tale madre...tale figlia! Ca…mma allo stato puro...!!

Tnt cose sn cambiate nel corso d qst estate: cose belle e cs brutte...la scomparsa d un dolciximo ragazzo ke nn dv exere dimenticato...la xdita d vekkie amicizie (a cui s teneva tnt). Nuove amicizie ke spero ke durino x smpr, la tenzione e la curiosità x la nuova scuola, nuove cotte, nuovo fisico, un nuovo cognato...è qst vivere l'adolescenza.

Redazione potreste pubblicare una dieta adatta ad una ragazza ke desidera xdere altri 10 kili in un mese (dico altri xkè già sn scesa 10 kili)?

Attenzione a queste diete cosiddette miracolose che promettono di perdere magicamente tanti kili in pochissimo tempo. In questi casi oltre la dieta è sicuramente indispensabile molto esercizio fisico. Approfitta delle belle giornate di fine estate in cui fa molto meno caldo per muoverti all'aria aperta: nuotare, correre, andare in bici, ecc.

Tanti auguri da parte nostra e tanta determinazione da parte tua

---

Canzoni ke m fanno ricordare te, xkè DIO ha deciso d prenderti da qui x portarti cn lui. Era presto. Dovevo conoscerti mejo....frs DIO lo ha ftt xkè tu poxa proteggerci da lassù...Resta il ftt ke c manki. MIKY T VOJAMO BN...

Sei la mamma più speciale del mondo... TVB tua ciccia.

X la mia unica (in tutti i sensi) sorella TVB e grazie di avermi dato la gioia più grande della mia vita... Alex e Ruben. V V B.

M sento impazzire in questa casa ho vojia di evadereee...aiutooo...!!!!

Nino ti amo bay simy

Mikele detto racing ho capito k 6la mia vita... aspetterò tt il tempo k vuoi,risolvi tt le tue situazioni ma sappi k io c sarò.Ho capito k TI AMO ankora e 6 la MIA VITAAA...

Che barba che noia..bella gente che fate xD?

Mi manchi giovanni...

Un abbraccio al staf del bar pollio.siete i migliori a Sorrento,cortesia,pulizia ,simpatia,e tanta professionalità.ciao.

Vorrei essere un Angelo,per darti il bacio della buona notte.ciao.

X l'operatore ecologico di meta ke si occupa di via marconi: BUONGIORNO!!! In cuor mio ti saluto sempre. Voltiamo pagina, non voltarmi la faccia, la tua indifferenza mi pesa.

:S sto male :S

20-AGO-10 ore 13.35. Dmn è il mio compleanno. Yuppyyyyy.

Tu mi chiedi di dimenticarti?! Ma cm posso fare se tu x me 6 stato 1 pezzo importante x la mia vita cn te ho condiviso i giorni,i mesi, il dolore,la felicità tu x me 6 e sarai smp importante quindi nn chiedermi di dimenticati X GIUSEPPE S

---

invia i tuoi sms al numero 3803067686

Per il nostro angelo "MICHELE DE SIMONE".il 1 settembre sono 2 mesi ke nn ci sei più...sn passati 2 mesi ma ankora nn riusciamo a crederciii.... quando parliamo tra amici e nn parliamo di te alla fine ogni dicorso arriva a te.....MIKy ci manki!!!!!!!!!!!!!! Tu per sempre qui ------- > <3 by ticciano

---

X peppe ti amooooo .....

Mi manchi giovanni....83....6 indimenticabile... Unico...resterai sempre nel mio cuore... 436y

---

Amore mio a te che sei entrata nel mio cuore,la voglio tenerti x tutta la vita,tiamo amore,x Raffaela di torca

---

Alla bella padrona di beck's con gli occhi sempre tristi, guardati intorno che c'è di meglio.

Per M e T come siete bravi a fare gli attori.quando vi trovate per strada fate finta di non conoscervi come siete bravi.lo sa tutta Sorrento che avete una relazione già da un bel Po.M mi meraviglio di te.che gusti ciai.ma lai vista bene.

Francesco P di Massa Lubrense 6 1 grandiximo s*****o sapevi k ero innamorata di te ma hai continuato a fingerti mio amico sl x' assicurarti la promozione'. Ora non mi saluti neanche! Raga datemi 1 consiglio altrimenti muoio,cm faccio a dimenticarmi di lui? buona giornata e kiss kiss by DISPERATAAAA ='(

Vorrei dirti ke sto morendo senza di te ma stavvolta l'orgoglio é più forte di qualuque altra kosa =(

Ho fatto il possibile x averti ma anke qll mi hai reso impossibile..

Ai salumieri del Viale ….. : Siate più onesti e meno mangiaca.....zi

---

Sono le 01.21 e siamo preoccupati x la nostra amika ross..fa ke passi una nottata in pace!tvtttb by tigers

---

Non riusciamo a prendere sonno..xrò tatò nn può essere mozzicato xk ha LO jeans XD By simo e tatò

Scusate ma piú o meno in che giorni esce leggimi gratis perché a volte non lo riesco a trovare perché subito finisce.Grazie mille.

Ci trovi verso la metà di ogni mese. Se fai parte del gruppo su Facebook di Leggimi Gratis, sarai aggiornato in tempo reale delle uscite del giornale. Alcuni ci hanno detto che per non perderci prenotano il giornale presso il proprio commerciante di fiducia. Puoi provarci anche tu! Inoltre, sul nostro sito internet trovi pubblicato ogni numero da sfogliare comodamente sul tuo pc.

---

per la ragazza che ha scritto sul lg di agosto... sono alberto di fornacelle ma tu chi sei?? e chi alberto intendi??forse potrei stare al tuo fianco un saluto alla redazione siete fantastici!!

Stasera affacciati alla finestra scegli 1 stella è dalle il mio nome se brillerà sarà xkè ti voglio bene ma nn meravigliarti se brillarà in eterno mandalo a 10 persone a cui vuoi bene se te ne ritornano 3 domani accadrà qualcosa ke aspettavi da tempo

---

Il dolore è troppo forte dentro al mio cuore è com'è se ci fossero tante spine ke si diventano a far male il mio cuore muovendosi smp di + x infrigere dolore è sofferenza e a poco a poco la sofferenza e il dolore mi stanno uccidendo smp di + ogni giorno ke passa ogni minuto,ora,secondo, e smp peggio nn so se è meglio essere uccisa o peggio morire così mi serve aiuto io so Ki mi può aiutare il mio angelo ke già lo fa ogni giorno ke passa con la sua allegria e il suo carattere mi aiuta a spegnere ogni giorno la sofferenza è il dolore ke ho dentro al mio cuore mi da tutto l'amore ke ho bisogno e ti dico grazie di quello ke fai x me ogni giorno

---

Ciao vorrei dire a questa persona che dice solo cavolate di me e di lei.ti anno informata male io con quella persona o chiuso.non puoi immaginare quante cattiverie o ricevute,perciò prima di dire certe cose rifletteci,la storia e finita,e inutile che vai a dire a mia sorella che io frequento ancora lei. per me quella donna mi a portato solo guai.e stato solo un capriccio,un gioco,e deludente.credetemi.ciao

Non sono il tuo giocattolo da usare quando vuoi . . . Mi sono rotta di essere trattata così io merito altro non merito di soffrire ancora . . . Basta con le chiacchiere . . . Mi fa male vederti con un altra ragazza ma ormai ci ho fatto l abitudine . . . Devo iniziare una nuova vita senza te . . . Devo dimenticarti :-)

..per GIANLUIGI A..tutto il casino ke hai fatto,e poi ti vedi di nuovo kon lei .ma...é tempo di crescere credo.. ridikolo..vb ma la malattia é sempre quella..ciao

---

Mi ài lasciato un'impronta nel cuore il dolore è troppo forte nn sai quanto ti vorrei x dirti ke se si potrebbe vendere la mia anima x riaverti qui con me xrò nn si può ti vorrei vicino a me x nn fare più errori nella mia vita ti prego torna xke senza di te nn posso vivere

---

Gli amici sono com'è i diamanti solo quelli veri durano x smp mandali agli amici ke nn vorresti mai perdere se te ne tornano 5 ti accadrà qualcosa di bello

---

Ciao,ti vedo bene .io sto sempre solo. aspetto un tuo cenno.lo so ti o mandato tanti messaggi,adesso non posso perché questa tua indifferenza mi fa paura.lo sai che sei il mio grande amore.per tanti motivi non puoi rispondere.mi accontento lo stesso.o passato il periodo più bello della mia vita con te.le persone che parlano male di noi,e solo invidia.ciao.

Mi verrebbe solo voglia di dare un cazzotto nel muro fortissimo sperando ke poi il dolore ke provo poi alla mano possa dimenticare il dolore ke provo al cuore di quando tu nn ci sei..

Mi manchi mi manchi mi manchi... I miss you I miss you I miss you...

Mi sto innamorando del ragazzo della mia migliore amica e non so come fare.. Sta sempre nella mia mente e sembra che a lui non dispiace molto comunque mi cerca anche lui... Ma io non posso fare questo proprio alla mia amica non é da me . Principessa90

invia i tuoi sms al numero 3803067686

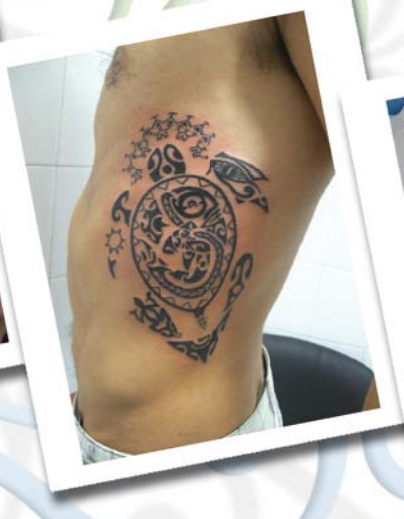
Marave' Tattoo

Tatuaggi dal 1993

Body Piercing

Autorizzato ASL

Correzioni o coperture vecchi tattoo



"Cercami su FACEBOOK - "Tony Nastro" - per vedere tutti i lavori"

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

Un cantante può salvarti la vita..E a me è accaduto..Vn articolo su fabrizio moro sarebbe bello,posso scriverlo io se vi va,so molte cose e lo vedo sempre,merita molto più spazio nelle reti d'informazione..É un grande,vorrei ringraziarlo. Un bacio alla redaz. Phede

Mandaci subito l'articolo e cercheremo di inserirlo nei prossimi numeri del LeggimiGratis

---

Dopo una lunga giornata di lavoro,mi basterebbe anche solo un tuo sorriso. ma tu sei assente,ti cerco,ma non ci sei,guardo il telefonino ma il tuo numero non c'è ,ci vorrebbe solo un miracolo.ogni volta che ti incontro non capisco più niente,mi ai devastato la mia vita.sei una donna unica,beato l'uomo Che incontri.ti dico queste cose perché lo penso,o tanta stima di te.penso ai quei bei momenti trascorsi insieme.come o fatto a perderti. la mia vita non a più senso.mi sono arreso,mi ai sconfitto,il perdente sono io. lo sento che molto presto ci rincontreremo lo sognato.ti amo.

Amare è breve, dimenticare è lungo... mi manchi,è più forte d me...ho provato a dimenticarti ma è impossibile... ti amo e lo farò sempre...la tua farfallina...

...non ci riesco a stancarmi d te e cancellare tutte le pagine con la tua immagine e vivere...

POPPO TI AMOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOO

P.S. Tu 6 carino e a qnt si dice anche un bravissimo ragazzo.. nn ti meriti un z…. del genere.. NN LA PENSARE!

Buon giorno a tutti

Sappi amore mio che ormai io e te siam diventati Noi!

Xké il sogno + bello è stato quello di conoscerti finalmente cn te ho trovato quella felicità ke cercavo da tempo

---

L'unica cosa da fare e far sentire davvero la mia mancanza . . . Se davvero ami una persona non importa quanto grande possa essere il suo passato

---

Xk tu da lassù mi hai abbandonata ? Help me

Sono ogni sera mercante di stelle e le piu belle le regalerò a chi mi apre la porta del cuore ..... Ti amo peppeeeee

---

X LORY ...Se è vero che il sole e la luna si incontrano al tramonto, allora vorrei che il tramonto tra noi fosse eterno...By luna ^^^^;)

Nonna ti voglio un infinita di bene e spr ke anke voi gliene vogliate anke voi ai vostri xké sn le testimoni del passato le voci del presente e le kiavi x aprire le porte al futuro.Nn é vero redazione?Amo il vostro lavoro e mi raccomando fatelo smp kn tanta voja ok? Ciao da lilyx 96 un kissone a tutti

VIVA LE NONNE E I NONNI

3C di Meta 09\10 Mi Mancate! Vi AmO! <3

X VALERIA 97 (Arola): grz x il msg... Anke io t voglio tnt,ma davvero tnt bene! *_* X me 6 cm 1sorella...e ricorda ke qlnq cs accada,c sarò smpr x te. Angela

---

Quando ti ho conosciuto nn credevo ke saresti diventato la persona più importante della mia vita ... Te lo avevo promesso ... Ma nn sn riuscita a mantenerla...a volte i sentimenti fanno brutti scherzi...Nn sai quanto mi manchi...Quanto ti vorrei... Anche sl x un minuto stringere a me ...sei una persona speciale ma tu nn lo vuoi capire...x 6... By 91

Mi manchi... neanke ora ke ti ho detto ke l'ho capito ke ami un altra nn riesci a mandarmi via ma preferisci prendermi in giro ancora... Adesso ho solo la curiosità di sapere il xké continui ad illudermi sapendo ke sn pazza di te e tu nn lo sei... Vabbé cmq vanno le kose sappi ke ti ho amato da morire e ancora adesso ti amo anche dopo tutto il male...

Mi sento morire se solo provo a ricordare il tempo passato cn te.. I tuoi baci...le tue carezze...i tuoi abbracci... le tue mani...le nostre passeggiate... ogni cosa era speciali se tu eri cn me e adesso cosa mi rimane di quei giorni soltanto lacrime amare e paure... Peccato era troppo bello se durava

---

Ciao lg, come va? A me una m…... Da poko ho scoperto k il ragazzo k mi piace ha preso x c.. Mi ha baciata, mi ha illusa e tra l'altro mi ha fatto lasciare con il mio fida... E pensa nn ha avuto nemmeno il coraggio di dirmelo in faccia, mel'ha detto un suo amiko nn k mio vicino di casa! Xkè i ragazzi sono tutti uguali?! ='(Uffa!!

Qsto msg lo dedico al ragazzo + bravo e buono del mondo,tnt ke il signore la sera del 1 luglio ha voluto kiamarlo a se! Miky m manki tnt, qsto mondo senza d te nn gira + cm vojo,e poi ripenso a quei belliximi gg paxati insieme e nn poxo far altro ke piangere,e pensi ke nn li potrai + rivivere...guardo qlle coppie felici,e d noi ne resta solo un vago ricordo! Nn m scorderò mai d te,ovunque tu sia! Sarai il mio angelo, Scricciolo tu x sempre nel mio cuore...

Gli angeli vengono se tu li preghi,e qndo arriva t guardano,t sorridono e se ne vanno. Per lasciarti il ricordo d un sogno lungo una notte,ma ke vale una vita. Vivilo in fondo xk lui nn torna +... Miky mi mankiiii,portami cn te...

SN Roxsy Bar la mia amica ha ragione ha dire ke sn sfortunata cn i raga xkè da loro ho sl delusioni xkè sn troppo sincera appena dico del mio disagio visivo fuggono via ed io ci resto male e ci soffro xkè sn sensibile X qst ho inviato il secondo sms smentendo xkè ho paura di poter star male ankora x amore. Siete mitici un bacio grande a tt lo staff

Kiss Kiss

We Ciao lg.....nn so cosa fare, sn troppo triste .....Ogni volta, non vedo mai il Raga che mi piace.!. E ogni gg che paxa penso che mi allontano da lui...vi prego aiutatemi.!. Risp Kiss Kiss buonanotte!!!! '__'

Ma quando ti muovi a parlarci con questo ragazzo??? Aspetti che ci provi un'altra prima di te?

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

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

Vi prego redazione di Leggimi-Gratis mettete questo mess sul giornalino,ho urgentemente bisogno di un ragazzo!baci e grazie!vi amo!
X me l'amicizia è un valore molto importante! X instaurare un rapporto speciale con delle xsone ci vuole del tempo, a volte basta ank solo dirsi una parola e si capisce k quelle xsone sono veramente importanti nella nostra vita... Io penso k l'amicizia sia vivere ognuno dell'esserci dell'altro! Aiutarsi a vicenda, poter contare sull'aiuto delle altre, essere felici quando loro sono felici e rallegrarle quando sono tristi... infatti io vivo soprattutto x veder sorridere le mie amike.. Mika,Terry e Kla Amori Miei Vi Amo!!

Per la ragazza che il 10 agosto mi ha mandato un sms dalla cabina telefonica dicendomi di stare attenta a mio marito ,perché non mi dici ki sei possiamo parlarne. Ma forse sei solo una mocciosa.

Caro lg mi sto annoiando a morte xkè nn ho nnt da fare... :(uffy!!

Non voglio tornare a scuolaa!!samara

Moraaa andiamo a fare due... Tu sai kosa invitiamo anke totonno =) samara

---

Mi sono ufficialmente innamorata di un cretino!! Samara

Non voglio più nnt da te..non voglio sentirti.,,non voglio vederti..non voglio più un tuo pensiero ma continuo a domandarmi tu dove sei? E se mi pensi?

Ke skifo di film in una skifosa giornata

One summer night semplicemnte *S.T.U.P.E.N.D.A.*! Sant'agata semb a mej!! ;)

Redazione siete fantastici!
Ci fate sciogliere quando dite così...

Oscar ed Elettra mi mankerete un kasino!! Vi Voglio Bene!! <3

Mi mancano 26 pagine e ho finito il libro!!
Quale libro??? Consigliaci qualche titolo!

Quanto amore sei, ci voglio credere! Mi sa davvero che sei tu la volta che non sbaglio più...quanto amore sei,può solo crescere,può fare un altro passo e sai xke? Io sto con te....con il cuore sto con te!

Vengono queì gìornì ke sembra ke tutto ìl mondo tì sta cadendo addosso soltanto pkè saì ke pìano pìano staì xdendo una xsona ìndìspensabìle nella tua vìta...qlla xsona tanto lontana dal punto d vìsta fìsìko ma tanto vìcìno dal punto d vìsta mentale...vorrestì strìngerlo tra le tue braccìa,darglì un pìccolo bacìo,una carezza...ma saì ke nn sarà possìbìle!E allora c staì male... male da morìre!

Confusione totale.....

Ti sei fatta più donna,sei stupenda,anche se non ti tocco più .ogni volta che mi passi vicino non riesco a pensare quanto mi manchi.o paura di mandarti ms.per non darti noie.ma ricordati che il periodo più bello della mia vita lo passato con te.mi fa piacere che stai bene.così posso sperare un giorno quanto capirai il bene che ti voglio,sei stata importante e lo sei ancora,anche se per forza maggiore fai finta di niente.ma i tuoi sguardi dicono tutto.ti ricordi tutte quelle belle cose che mi dicevi,dove stanno,senza di te la mia vita e un Inferno.dopo una lunga giornata in cucina arrivato a casa non riesco che a pensare a te.anche la mattina quando vai al bar sento la tua scia.e poi mi debbo sentire anche le paroline dietro dalle persone che conosci tu.ti amo

---

Uffa! Non mi pensa proprio nessuno!! =(

Quando ti vedo per strada o notato che sei sempre triste,mi dispiace,non sei più la persona che conoscevo io.anch'io sono cambiato da quando non parli con me.non sai quando sto soffrendo.chissà forse un giorno cambierai idea,forse un miracolo,ti saprò aspettare,per amore si fa tutto.ciao

---

Volevo porre una domanda a voi tutti,anke a te caro leggimi gratis,COME E POSSIBILE KE UN AUTO,PRECISAMENTE UNA SMART,STIA PARKEGGIATA SULLE STRISCE DINANZI AL CINEMA DELLE ROSE DALLE ORE 9(ADESSO SN LE 14) E NON E PASSATO UN VIGILE X MULTARLA??X non parlare di kuelle ferme sul marciapiede in kst zona,Kuesta è piano,con i nostri soldi paghiamo i vigili ke nn controllano un bel niente...
Bella domanda! E voi lettori che ne pensate?

è finita la pacchia è finita la pacchia pa ra ra pa ra ra pa pa pa pa.... dmni 4 settembre sì ritorna a lavoro..... noooooooooooooooooooooo =''((((by piccola stellina....

Ho solo due parole da dirti : TI AMO!!!!

Buonanotte!! <3

Ho sempre dimenticato tutto xke non riesco a dimenticare te adesso???poppo mi manchi...

Grazie x tutto quello ke fai senza di te nn saprei Com'è fare grazie quando mi ascolti e mi guardi negli occhi e in silenzio mi ascolti grazie quando nei momenti difficili mi stai vicino e x nn fammi pensare mi fai ridere col tuo carattere meraviglioso lo sai ringrazio quel giorno ke ti ho incontrato xké da li ài cambiato la mia vita tutto e così più bello è meraviglioso e colorato ti dico grazie ti voglio bene FIONA LUNA 92

Io cn te sarò sincero resterò quel ke sn disonesto mai lo giurò ma se tradisci nn perdonerò bloom

---

Ore 22:49...pizza cn amici...mi sto annoiando
Ti amo amore...

Io nn chiedo di avere cio ke hanno gli altri io chiedo sl il tuo amore xkè senza di esso morirei bloom

---

mi sn in….ta xkè mia sorella e mia cugina nn mi pensano mai....:'(

Quando l'amicizia ti attraversa il cuore lascia un'emozione ke nn se ne Va BLOOM

Bhoo

Ho voglia di innamorarmi di te... Ho voglia di tornare a volare ma nn potrò farlo se ho sempre in mente te... Black angel

invia i tuoi sms al numero 3803067686

Si può essere amici x smp Anke quando le vite si separano, si cambiano e si perdono si può essere amici x sempre Anke quando le feste finiscono e si rompono gli incantesimi mandali all persone ke nn vorresti mai perdere e ti porterà fortuna più te ne tornano e più fortuna avrai

---

I sogni sono Com'è le stelle irraggiungibili ma capaci di riempire la notte dolce notte

---

Sono le 23.59 del 4 settembre nn riesco a dormire c'é un pensiero che mi tiene sveglia... Se stessi sbagliando tutto?? Se ti riferisci a me?? E se questo mio silenzio possa rovinare qualcosa ke potrebbe nascere?? Inoltre pochi gg prima che cominciasserò qll frasi é a me che hai detto ch ci tenevi e che ti mancavo e che mi pensavi ogni giorno...vorrei chiederlo a te ma sò che nn avrò una risposta e nn sò cm comportarmi...black angel

---

Stamattina prova di mate x rekupero debiti...k pariata mi é ritornata la voglia di andare a scuola..hihhi e k bella vista c'era marò ahaahahhahhaahah prova alla grandee mammamiaaa k inkontri prrr un baciooo redaa

---

Ti auguro x tuo figlio che trovi una donna come te.e deve soffrire come me.

Le miei mani ke ti aspettano lacrime sospese in un gesto ke tu ài da parte ma nn è x me x un padre ké nn ho mai avuto fl92

È finito tutto tra noi 2 e solo ora capisco ke l amicizia tra 2 ex nn esiste. Dopo aver litigato abbiamo continuato a vederci come amici e questo è stato un grande sbaglio. Ti ho fatto soffrire tanto e mi dispiace. Però tutto questo è finito anche x dei tuoi errori ke nn avresti dovuto fare nei miei confronti. Grazie x tutti ì bei momenti trascorsi insieme. Ora nn posso fare altro ke salutarti x sempre ADDIO

Ciao spero che leggerai questo messaggio.io veramente o un debole x te,ma tu come donna non vali niente ,ma chi ti credi di essere.non ai avuto neanche il coraggio di guardarmi,aveva ragione quella persona.io che o sempre preso le tue difese.credevo in te.non ti sei degnata nemmeno di un sguardo nei miei confronti.rimarrai sempre una perdente.ricordati signori si nasce,non ci si diventa.ti auguro tutta la felicita'di questo mondo.ti voglio anche ringraziare x tutto quello che ai fatto a me.così stai dicendo alle amiche in comune,lo ai fatto solo perché ti facevo pena. (meglio non aprire questo argomento perché ci perderesti tu)grazie di tutto ti metterò una buona parola con Dio,così andrai in paradiso.l'ultima cosa (quando esci di casa vestiti un Po più decente,a volte sembri una cafona)

Nooo sono incinta.. E adesso?? Di solito si aspettano i 9 mesi e poi si fa nascere il bambino... Davvero?? Non lo sapevo... Ihih

---

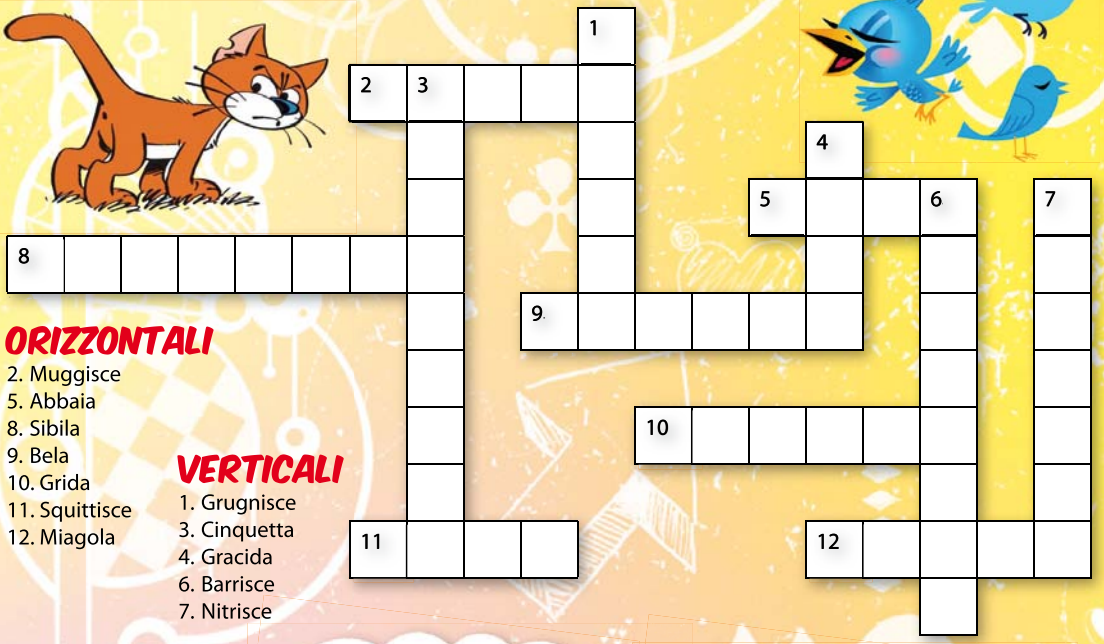
Baci e saluti a tutti coloro che ci menzionano nei loro messaggi!

KIDS CORNER

GIOCHI PER I PIU' PICCINI

CRUCIVERBA DEI VERSI

**EVVIVA GLI ANIMALI! GIOCHIAMO CON I LORO VERSI!
IN OGNI DEFINIZIONE C'È IL NOME DEL VERSO CHE FA UN ANIMALE.
SCRIVI LE RISPOSTE PER COMPLETARE IL CRUCIVERBA.**



ORIZZONTALI

2. Muggisce
5. Abbaia
8. Sibila
9. Bela
10. Grida
11. Squittisce
12. Miagola

VERTICALI

1. Grugnisce
3. Cinquetta
4. Gracida
6. Barrisce
7. Nitrisce

IL COLMO PER UN MILIARDARIO?
ESPRIMERSI CON PAROLE POVERE.

COME SALUTA IL BAGNINO QUANDO ARRIVA IN SPIAGGIA?
SALVA... GENTE!

QUAL È IL COLMO PER UN GIOIELLIERE?
AVERE UN CARATTERE D'ORO.

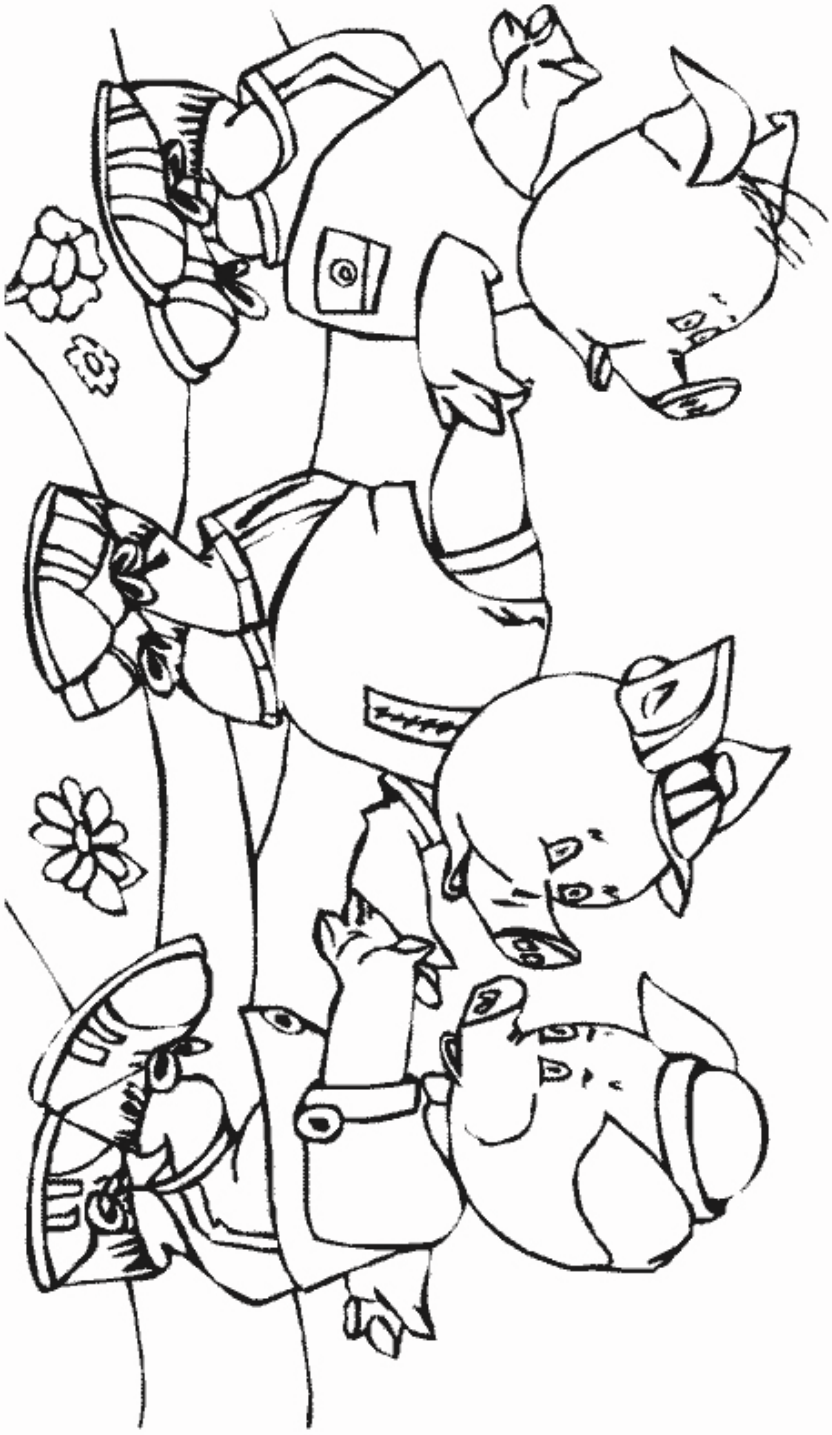
IL COLMO PER UN MEDICO?
ESSERE MOLTO PAZIENTE.

SOLUZIONI

ORIZZONTALI
2. Mucca
5. Cane
8. Serpente
9. Pecora
10. Aquila
11. Topo
12. Gatto

VERTICALI
1. Maiale
3. Uccello
4. Rana
6. Elefante
7. Cavallo

DISEGNO DA COLORARE



Dai Lettori

Se vuoi pubblicare la tua foto, ecco come fare: fatti una fotografia in posa con il LEGGIMI GRATIS!!! **TUTTO QUI** Invia la tua foto via mail all'indirizzo: **foto@leggimigratis.it**
Non dimenticare di indicare il tuo nome.
Se invece vuoi pubblicare **RACCONTI, FOTO, POESIE o DISEGNI**
basta inviare i tuoi lavori ai seguenti indirizzi:
artisti@leggimigratis.it - Fax. 081.193.9209
L'invio delle foto implica l'autorizzazione alla pubblicazione delle foto stesse e dei dati personali, compresi nome e cognome del mittente.
La scelta delle foto da pubblicare è a discrezione della redazione.
La pubblicazione è gratuita.

Bella foto scattata in Tunisia da Salvatore Maglione e la moglie con la copia del Leggimi Gratis

Annarè

da Ottobre anche TAVOLA CALDA

Cucina Napoletana - Pizzeria

- gastronomia
- paninoteca
- rosticceria
- friggitoria
- Annarè... perchè di meglio non c'è!!!
- Ogni tuo sogno gastronomico verrà realizzato
- Si accettano prenotazioni per qualsiasi tipo di festa e cerimonia con Servizio a Domicilio

Corso Italia, 55 - Meta Tel. 081 8086848

La Pralina s.a.s.

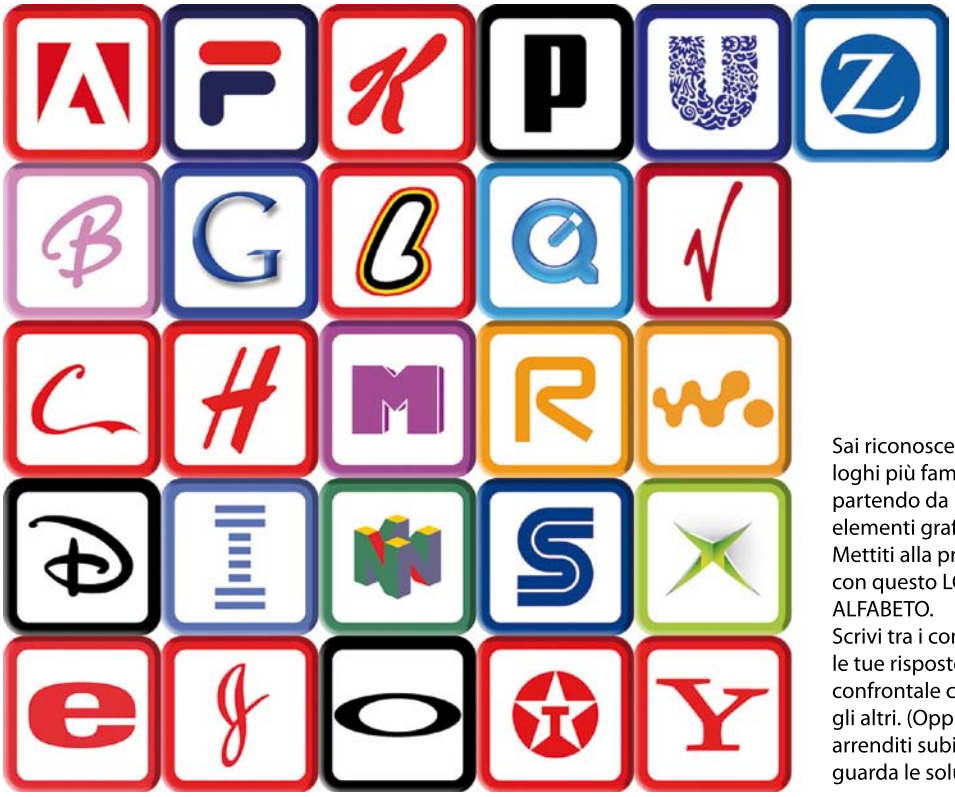
di Nino e Anna

Produzione Artigianale
Tel. 081 532 2311
Via Cassano, 26 - Piano di Sorrento - (Na)

Produzione di Cioccolata, Marmellate
Dolci Natalizi e Cesti Natalizi

SVAGO

IL GIOCO DEI LOGHI



Sai riconoscere i loghi più famosi partendo da pochi elementi grafici? Mettiti alla prova con questo LOGO-ALFABETO. Scrivi tra i commenti le tue risposte e confrontale con gli altri. (Oppure, arrenditi subito e guarda le soluzioni)

SUDOKU

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

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

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

Soluzioni a pagina 89

George è una persona molto simpatica ed affascinante, e le amicizie femminili non gli mancano.

George ha intenzione di fare alcuni regali alle sue amiche, ma non puo' spendere molto.

George ha una magnifica idea, si ricorda di OROCASH, che oltre ad acquistare oro usato vende anche gioielli.

Con la somma in suo possesso George riesce a scegliere ed acquistare dei bellissimi regali d'oro.

Grazie ad OROCASH George è soddisfatto per i suoi acquisti, è sicuro di avere acquistato dei regali che accontenteranno tutte le sue amiche.

Così George distribuisce i suoi regali ottenendo un successo strepitoso. Per lui si prospetta un nuovo anno denso di soddisfazioni!

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

QUAL E' LO SPORT CHE FA PER ME?

Ti piacerebbe (come a tutti noi), fare sport un po' più spesso? E spesso quello che ti frena è la scarsa forza di volontà? Classico! Forse, molto semplicemente, non hai ancora trovato lo sport che fa per te.
A seconda che tu sia iperattivo/a, emotivo/a o cerebrale, i bisogni cambiano e anche la motivazione... per sapere quale sport ti corrisponde di più, fai il nostro test e scopri le nostre proposte. In posizione, pronti, via!

- **Un buon week end per te, è un week end in cui hai potuto:**
- Vedere gli amici. ***2 punti***
- Fare quello che non avevi avuto il tempo di finire durante la settimana. ***1 punto***
- Poltrire! ***3 punti***

- **Su un'isola deserta, vorresti con te...**
- Un buon libro. ***1 punto***
- Un gruppo di amici. ***2 punti***
- Della crema solare, un costume e un asciugamano. ***3 punti***

- **Lo sport, ti serve a:**
- Sfogarti. ***3 punti***
- Rimanere magro/a ed elastico/a. ***1 punto***
- Condividere un'attività con gli altri. ***2 punti***

- **Il tuo gioco di società preferito:**
- Trivial Pursuit: domande, risposte, cultura generale. ***1 punto***
- Le carte: tanti giochi possibili e poi ce l'hai sempre in tasca. ***2 punti***
- Il Cranium: con cui puoi scolpire, cantare, insomma, esprimerti. ***3 punti***

- **Il tuo film preferito...**
- Die Hard. ***1 punto***
- Love Actually. ***3 punti***
- Ocean's 11. ***2 punti***

- **Il tuo colore preferito è:**
- Il rosso. ***2 punti***
- Il nero. ***3 punti***
- Il blu. ***1 punto***

IL/LA METODICO/A
FINO A 9 PUNTI

La tua personalità. *L'organizzazione, sai bene cos'è! Non lasci nulla al caso: tutto viene pianificato, gli obiettivi sono chiaramente definiti e le strategie per raggiungerli ben costruite. Minuzioso/a, concentrato/a e perfezionista, hai paura dell'imprevisto e rifuggi tutto quello che non riesci a controllare. Perché ti fa un po' paura!*

Il tuo rapporto con lo sport. *Vuoi che il tuo corpo sia come te: sotto controllo. Addominali, glutei e cosce d'acciaio, una salute a prova di bomba, ecco quello che cerchi. Ti piacerebbe avere un coach, per essere sicuro/a di fare i movimenti giusti.*

Lo sport che fa per te

- Scegli delle attività che richiedono precisione, concentrazione e pazienza, come il golf, il tiro con l'arco, la scherma, la vela, la scalata o il ping-pong.

- Pensa anche agli sport con regole precise, come le arti marziali (judo, karate, aikido…) e gli sport a "racchetta" (ping-pong, tennis, badminton…)

- E perché non pensare alla danza o alla ginnastica coreografica (modern jazz, aerobica, step) che 1/ ti faranno un corpo da urlo; 2/ ti insegneranno a esprimerti con il corpo, mantenendoti all'interno delle attività "inquadrate".

L'ESTROVERSO/A
DA 10 A 14 PUNTI

La tua personalità. *Iperattivo/a, concili la sfera privata e la vita professionale senza fermarti un attimo, con energia e vigore, senza lasciarti mai andare. Ami farti notare, e la solitudine, a dire la verità, ti fa un po' paura.*

Il tuo rapporto con lo sport. *Per te, sport significa: la voglia di superare te stesso/a, la competizione. E la possibilità di incontrare persone nuove, o di creare nuovi legami con i tuoi amici. Se vai in palestra, ci vai con un'amico/a, o non ci vai!*

Gli sport che fanno per te

- Scegli senza esitare gli sport di resistenza, che permettono di sfogarsi mettendo alla prova i propri limiti: corsa, bicicletta, marcia veloce, nuoto, triathlon, canottaggio…

- Pensa anche agli sport di squadra (basket, pallavolo, pallamano) o da fare in due (tennis, squash), e alle attività "adrenaliniche", come il trapezio volante, il parapendio, il surf, il kite surf, lo snow-board, l'alpinismo, il deltaplano oppure il bungee jumping, che soddisferanno la tua voglia di metterti alla prova!

- E perché non provare una ginnastica tonica (aquagym, body combat, body pump…) per aiutarti a canalizzare l'energia?

L'INDIPENDENTE
DA 15 PUNTI IN POI

La tua personalità. *Molto indipendente, detesti che ti venga detto quello che devi fare ed essere sorvegliato/a. Impossibile quindi che tu ti sottoponga ai limiti di uno sport costrittivo e a orari fissi, devi essere il/la solo/a a decidere. Piuttosto riservato/a, non hai sempre voglia di stare in compagnia.*

Il tuo rapporto con lo sport. *E' un modo per esteriorizzare quello che provi senza costrizioni, senza l'obbligo di raggiungere un risultato. E per sfogarti.*

Gli sport che fanno per te

- La ginnastica dolce (yoga, pilates, tai-chi) ti aiuterà, grazie alla respirazione, al rilassamento e alla meditazione, a ritrovare un equilibrio.

- Pensa anche alle attività all'aria aperta come camminare, andare in bicicletta, a cavallo, in kayak… grazie alle quali puoi fare esercizio e sfogarti lasciando libero corso ai tuoi pensieri e alla tua immaginazione.

- E perché non pensare ai balli da sala (salsa, rock, mambo, valzer, tango)? Oltre a farti incontrare nuovi partner, ti permetteranno di esprimere i tuoi sentimenti, la tua sensualità e le tue inibizioni, di sentire il tuo corpo.

SUDOKU

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

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

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

IL GIOCO DEI LOGHI

Adobe - Barbie - Coca Cola - Disney - E-bay - Fila - Google - H&M - Ibm - Johnson's Johnson - Kellogs - Lego - Mtv Ninendo - Oakley - Puma - QuickTime - RAC - Sega - Texaco - Unilever - Virgin Walkman - Xbox - Yahoo - Zurich

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: **TIZIANA**

Anni: 26 Sesso: F
La mia descrizione:
Single, bella presenza, simpatica, amabile e affabile
Come contattarmi: 3381021890
Hobby e interessi:
Amo la lettura, sono un appassionata di computer, mi piace passeggiare nella natura
Il mio box:
Conoscerei ragazzo serio di bella presenza e della Penisola Sorrentina per una seria e duratura amicizia e futuro insieme

Nick: **ANTONELLA**

Anni: 68 Sesso: F
La mia descrizione:
Single di bella presenza e giovanile, carattere solare e aperto, estroversa e allegra
Come contattarmi: 3383711009
Hobby e interessi:
Il mare, mi piace ballare, stare in compagnia
Il mio box:
Mi piacerebbe conoscere un uomo della mia età per stringere un legame sentimentale serio

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.

PER LA TUA PUBBLICITÀ SUL

LeggimiGratis

telefona al
3803571772

IANA

QUALITA' PREZZO E CORTESIA

ABBIGLIAMENTO BIMBI 0-14 ANNI

PRESENTA LA NUOVA COLLEZIONE AUTUNNO - INVERNO

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

CIRCUMVESUVIANA

ORARI TRENI & BUS

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
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)		SORRENTO (Staz. Circum.) ROMA (Staz. Tiburtina)	
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

RISTORANTE - PIZZERIA

LA FENICE

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

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

...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

ENTRA NEL GRAN RISPARMIO

Casal

Supermercati dal 1974

SPONSOR SORRENTO CALCIO

SORRENTO

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

LA TAVOLA di LUCULLO

Specialità di Pesce

Menù tutto incluso
€ 30 a persona

10 Assaggi di antipasti misti
di pesce fresco e verdure di stagione

2 primi piatti con pesce fresco e verdure di stagione

1 secondo piatto di pesce

Dolce della casa

Limoncello

Caffè

Vino con pesche a volontà

Acqua

Via Rota, 51/53 - Sorrento

Tel. 081 8785412 - e-mail: latavoladilucullo@hotmail.com