'Informazione Gratuita
www.leggimigratis.it

LeggimiGratis

Mensile - Anno 7 - N.9- Ottobre 2010



OCCHIALI CON LENTI PROGRESSIVE A
199€
SODDISFATTI O RIMBORSATI

È BELLO FARE TUTTO
CON UN SOLO PAIO DI OCCHIALI
Vieni a scegliere i tuoi nuovi occhiali con lenti progressive per vedere bene da vicino e da lontano.

Fino al 30 novembre 2010

VALENTINO GARAVANI
Ray-Ban
GUCCI
PRADA
Barbie
Hello Kitty
EMPORIO ARMANI

salmoiraghi & viganò
Sorrento - Corso Italia 246/D
tel. 081/8071794

Offerta valida su montature e lenti selezionate: sfero +/- 4, cyl. +/- 2. Non cumulabile con altri sconti o promozioni in atto.
E' un Dispositivo medico CE - leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso.

L'isola che non c'è

Giocattoli e
Giochi elettronici
Cartoleria e
Articoli da regalo

Approda subito a *L'isola che non c'è!*

Scoprirai un mondo fantastico

dove tutto è a prezzi da favola!!

Non ci credi?

Zaini e astucci con il 20% di sconto fino ad esaurimento scorte

Tantissime idee regalo a partire da 1 €

Fantastiche promozioni su tutti i giochi elettronici:

se ordini una consolle entro il 30 NOVEMBRE, oltre a poter scegliere le caratteristiche tecniche che preferisci, avrai un BUONO SCONTO di 5,00 € valido per il tuo prossimo acquisto che abbia una spesa minima di 15,00 euro! Inoltre, su ordinazione, potrai avere giochi originali per la tua consolle sia NUOVI che USATI, a prezzi da favola!

Allora **cosa aspetti??**

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

giovi.baccalinoallibero.it

URLO



UOMO

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

Ottobre 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 OTTOBRE AL CINEMA
16 COMUNICATI
20 ANNUNCI IMMOBILIARI
24 QUESITI LEGALI
26 MEDICINA
56 BACHECA ANNUNCI
71 SMS DAI LETTORI
84 KIDS CORNER
86 SVAGO
87 IL BOX
88 TEST
90 L'ARTE DEI LETTORI
92 NUMERI UTILI

ENOGASTRONOMIA
22 CEFALI AFFUMICATI CON SALSA ALL'AGLIO

STORIE
28 LA STORIA DELLA VESPA - III PUNTATA

CALCIO
30 I TRASCORSI CALCISTICI DEL CHE

SPORT
32 CICLISMO = DOPING?

PSICOLOGIA
36 LA FIDUCIA IN SE STESSI - II PARTE
38 RIDERE FA BENE
42 COME SMETTERE DI SPENDERE E SPANDERE

MONDO BIMBI
44 FACCIAMO I COMPITI

BELLEZZA
46 TENDENZE CAPELLI: AUTUNNO INVERNO

AFFARI DI CUORE
48 L'INNAMORAMENTO

L'ANGOLO VERDE
50 CONSIGLI DEL MESE DI OTTOBRE

VIAGGI
52 AMSTERDAM: LA VENEZIA DEL NORD



LEGGIMI GRATIS
Periodico mensile
a diffusione gratuita
di annunci economici, cultura,
attualità e pubblicità.
Reg. Trib. Torre Annunziata n. 17
del 10/03/04
Ottobre 2010
Anno 7 - Numero 9
REDAZIONE
Corso Italia, 317 - Piano di Sorrento
Tel. 081.009.3883 - Fax 081.193.19209
www.leggimigratis.it
Info@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.

IANA

QUALITA'
PREZZO
E CORTESIA

ABBIGLIAMENTO BIMBI 0-14 ANNI
VASTO ASSORTIMENTO DI COLORI E FANTASIE

IN OCCASIONE DEL PRIMO ANNO DI ATTIVITA'
DELLA NUOVA SEDE DI PIANO DI S. - P.ZZA COTA
OFFRE ALLA SUA CLIENTELA UN

MESE D'ORO

OFFERTE E PROMOZIONI SU NUMEROSI ARTICOLI



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

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

PARCHEGGIO PRIVATO RISERVATO AI CLIENTI

NEWS DAL MONDO

ALTRO CHE TOPI, GLI ELEFANTI HANNO PAURA DELLE FORMICHE

I giganteschi animali, come afferma un nuovo studio svolto dai ricercatori del Mpala Research Centre in Kenya e della University of Florida, evitano gli alberi colonizzati da questi insetti «come un bambino evita i broccoli». La ricerca, pubblicata sul Daily Mail, ha messo in evidenza come le formiche agiscano da «guardie del corpo» per alcuni alberi e piante, riuscendo ad incutere timore agli enormi pachidermi tanto da tenere a bada la loro voracità. Analizzando il comportamento di questi animali nelle pianure del Kenya, gli studiosi hanno scoperto che gli elefanti evitano una particolare specie di albero, l'acacia drepanolobium, nonostante «normalmente» sia da loro considerato cibo prelibato: il fatto che sia abitato da una colonia di formiche custodi è un deterrente sufficiente per tenere in «salvo» la pianta. La fobia degli elefanti per i roditori, secondo i ricercatori, è solo un'invenzione cinematografica, legata al film «Dumbo» della Disney nel 1941. «È un tipo di storia che ricorda Davide e Golia, dove queste piccole formiche "lottano" contro questi enormi erbivori - ha detto il ricercatore Todd Palmer - la proboscide di un elefante è un organo davvero notevole, ma sembra essere anche il loro tallone d'Achille soprattutto quando si tratta di andare contro ad una colonia di formiche arrabbiate».

TIFOSI FINTI ALLO STADIO: L'ESPERIMENTO DELLA TRIESTINA



Tifosi finti allo stadio, sugli spalti, per far credere che ci sia il tutto esaurito e magari esaltare di più i giocatori in campo? L'idea e' venuta alla Triestina: il presidente della squadra di calcio doveva fare i conti con i costi, troppo alti, della gestione della curva dedicata a Colaussi. Chiudere quel settore dello stadio, per far risparmiare un po' di soldi alla società: ma il colpo d'occhio durante le partite sarebbe stato troppo triste, con una parte di stadio vuota, senza spettatori. Da qui l'idea di mettere un gigantesco telone, con delle sagome di tifosi disegnate sopra. I falsi tifosi sono immobili: non esultano per un gol, non creano problemi, non pagano. L'esperimento nello stadio di Trieste e' andato in occasione del match valido per la terza giornata del campionato di Serie B, disputato tra la Triestina e il Pescara. A guardarlo quello stadio sembrava pieno, ma in realtà erano tifosi finti. Andrea Abodi, presidente della Lega di Serie B parla di una soluzione esteticamente piacevole: "E' stata una intuizione del presidente della Triestina Stefano Fantinel, ma noi stiamo lavorando perché gli stadi siano pieni di persone vere e proprie e di famiglie". E forse e' su questo che si dovrebbe puntare. Per il momento, Stefano Fantinel, presidente della Triestina, propone i suoi tifosi finti, per far fronte alla crisi di spettatori.

L'UOMO PIU' PICCOLO DEL MONDO, E' NINO HERNANDEZ

E' Nino Hernandez il nuovo uomo piu' piccolo del mondo secondo il Guinness dei Primati. Nel marzo scorso, infatti, era scomparso He PingPing, il giovane ragazzo che deteneva il record: spesso in televisione con Barbara D'Urso e il suo Show dei Record, il giovane ragazzo e' morto all'eta' di appena 21 anni, dopo essere sentito male a Roma. L'uomo piu' piccolo del mondo si trovava nel nostro paese proprio per partecipare alla trasmissione di Canale 5: si era sentito male durante le prove e dopo due settimane in ospedale, si era spento per sempre. Ora He PingPing ha un erede. Il Guinness dei Primati ha cominciato presto a cercare l'uomo più basso del mondo, dopo la morte di He PingPing: molti i nomi che si sono fatti in questi mesi e ora quel record appartiene ad un'altra persona. Il nuovo uomo più basso del mondo, attualmente vivente, si chiama Edward Nino Hernandeze arriva dalla Colombia. Ha 24 anni e la sua altezza arriva a 68,58 centimetri (o 21 pollici, come e' scritto nel libro). Il giovane vive a Bogota' e lo possiamo vedere nella fotografia accanto. Edward Nino Hernandez e' single, lavora come ballerino di reggaeton a tempo parziale ed ha un grande sogno: quello di poter avere un giorno un'automobile molto grande, con la quale poter girare tutto il mondo.



CELENTANO AUTO

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

Venite a scoprire la NUOVA



NISSAN JUKE



SCONTO ROTTAMAZIONE SU NISSAN QASQHAI
VASTO ASSORTIMENTO DI USATO GARANTITO

VASTA DISPONIBILITA' DI USATO GARANTITO

Finanziamenti a tasso agevolato
personalizzati anche senza anticipo

FINANZIAMENTI COMPASS
GRUPPO BANCARIO MEDIOBANCA

Più lenti è meglio

Avete presente i rilevatori automatici di velocità che in alcuni punti delle strade vi segnalano a quale velocità state viaggiando?
Ebbene nel Winsconsin (USA), precisamente piccolo paesino di Elm Glove, questa segnaletica interattiva è molto particolare. Per indurre a spingere meno sull'accelleratore, vengono calcolati (e mostrati) in modo automatico e istantaneo alcuni dati, sempre legati alla velocità dell'auto, ma più interessanti:



Numero di giorni d'ospedale (in caso di incidente):



Costo per riparare l'auto in caso di incidente:



Rischio di fare un incidente:

Ferrari World,

Formula Rossa: le montagne russe di Abu Dhabi





La Ferrari e' pronta ad aprire il suo parco dei divertimenti. Ad Abu Dhabi, infatti, sorgerà presto Ferrari World, un parco dei divertimenti del Cavallino rampante al cui interno sorgerà Formula Rossa, una montagna russa tra le più veloci di tutto il mondo, in grado di portare i passeggeri da 0 a 100 all'ora in soli due secondi. Proprio come una Ferrari, o quasi. Tutto e quasi pronto negli Emirati Arabi Uniti per il roller coaster più veloce di tutto il mondo, che troverà spazio nel parco a tema che la Ferrari inaugurerà nel prossimo autunno proprio negli Emirati Arabi Uniti. La scuderia di Maranello sta realizzando questa struttura, che comprende una ventina di attrazioni che si ispirano tutte al mondo Ferrari. Il 28 ottobre 2010 dovrebbe aprire i battenti il parco dei divertimenti rosso, che sorgerà ad Abu Dhabi.
Il parco a tema dedicato al mondo della Ferrari sorgerà su una superficie di 200mila metri quadrati, 90mila dei quali aperti al pubblico. Sarà tutto al coperto con un tetto rosso di sicuro effetto. Grande richiamo per le montagne russe Formula Rossa: "E' difficile confrontare un rollercoaster e una vettura di Formula uno. Ma se dai ai visitatori la stessa velocità e le stesse accelerazioni di una Formula Uno, allora permetti loro di assaporare le stesse emozioni che vivono i piloti in gara", queste le parole di Antonio Ghini, il direttore dello staff di ingegneri creativi impegnati nella realizzazione delle attrazioni. Oltre a Formula Rossa, ci saranno altre attrazioni, come Bell'Italia, il nostro paese in miniatura, Viaggio in Italia, all'inseguimento di una testarossa, Made in Maranello, per conoscere quello che avviene nella fabbrica Ferrari. E poi le attrazioni per cuori forti, come V12, G-Force e altro ancora.

MOBILI
PER L'ARREDAMENTO
DI GARGIULO CLAUDIO

TRASPORTO - MONTAGGIO E SMONTAGGIO MOBILI

SVENDITA E OFFERTE SPECIALI PER RINNOVO E TRASFERIMENTO LOCALE



PER CHI ACQUISTA DA NOI CI OCCUPIAMO
ANCHE DELLO SMALTIMENTO
DEI VECCHI MOBILI,
RETI O MATERASSI CHE SIANO

SORRENTO - VIA DEGLI ARANCI, 122
TEL/FAX 081 807 1764
CELL. 338 2065411 - 333 2875679
SORRENTO - VIA DEL MARE, 19

Sai Perchè?

QUAL'È L'ORIGINE DEI NOMI DELLE SQUADRE DI CALCIO?

La grande maggioranza dei nomi si rifà ai luoghi d'origine (città o quartiere) delle squadre stesse. All'estero vige la stessa regola, anche se le variazioni sembrano più frequenti. Ecco una breve carrellata tra i nomi italiani ed esteri più curiosi.

Ajax (Olanda). Il nome trae origine da quello del guerriero greco Aiace, celebrato nell'Iliade di Omero e secondo nelle armi solo ad Achille. L'Ajax era la squadra del ghetto di Amsterdam e, ai tempi della Seconda guerra mondiale, quasi tutti i suoi giocatori furono deportati ad Auschwitz.

Atalanta (Italia). I 5 giovani soci fondatori della squadra di calcio bergamasca (nel 1907), appassionati di studi classici, per il nome decisero di ricorrere alla mitologia. La scelta cadde su "Atalanta": la bellissima e velocissima ninfa greca, allevata da un'orsa, che divenne esperta cacciatrice e imbattibile nella corsa, tanto da diventare simbolo della velocità.

Bayer Leverkusen (Germania). E' la multinazionale chimico-farmaceutica Bayer, produttrice della celebre Aspirina, la "madrina" del club tedesco. La squadra nacque nel 1904 proprio come dopolavoro per i dipendenti dell'azienda di Leverkusen.

Borussia Dortmund (Germania). Nel 1909, un gruppo di giovani cattolici della parrocchia "Trinità" di Dortmund fondò un club calcistico. Obbiettivo : ribellarsi al cappellano Hubert Dewald, contrario a tale pratica sportiva. Borussia era l'insegna di una fabbrica di birra, con annessa birreria, frequentata dai giocatori.

Inter (Italia). L'Internazionale Football Club fu fondata il 9 marzo 1908 a Milano da membri "dissidenti" dell'allora Milan Cricket & Football Club (oggi A.C. Milan). Il nome deriva dalla volontà dei soci fondatori di accettare giocatori non solo italiani (come il Milan), ma anche stranieri.

Botafogo (Brasile). Il club brasiliano è originario dall'omonima località nei pressi di Rio de Janeiro, chiamata così in onore dell'ammiraglio portoghese Joao Pereira de Souza Botafogo, il primo europeo a insediarsi nell'area già nel XVI secolo.

Sampdoria (Italia). E' il risultato dell'unione (nel 1946) di 2 squadre genovesi: la Sampierdarenese Calcio e l'Andrea Doria. Il nome della prima traeva origine dall'omonimo quartiere di Genova; quello della seconda celebrava l'ammiraglio Andrea Doria, che ottenne l'indipendenza della Repubblica di Genova.

PERCHÉ VENGONO I BRIVIDI?

Il brivido è un tremore causato da contrazioni, involontarie e velocissime, dei muscoli. Quando si ha la febbre alta, per esempio, servono all'organismo per eliminare il calore in eccesso. Nel caso del freddo, invece, hanno lo scopo di produrre calore. Ma ci sono anche brividi che non si scatenano per motivi strettamente fisiologici. In particolare l'ansia, per esempio quando dobbiamo sostenere un esame, o una situazione che incute timore (come la visione di un film horror), mettono in moto una serie di reazioni dell'organismo che mirano a creare una sorta di "stato di emergenza". In questi momenti il corpo aumenta la pressione del sangue, il numero dei battiti cardiaci sale e il sangue si sposta dove c'è più bisogno (per esempio ai muscoli, che in questo modo si "preparano" all'attacco o alla fuga). In questo caso i brividi possono quindi manifestarsi come segni "somatici" dello stato psicofisico di agitazione o di paura.

PERCHÉ GLI GNOCCHI COTTI SALGONO IN SUPERFICIE?

Patate e farina, gli ingredienti degli gnocchi, sono ricchi di amido, sostanza in cui le piante accumulano l'energia. L'amido è composto da due derivati del glucosio (amilosio e amilopectina) e si trova negli ingredienti in forma di granuli, nella cui struttura si alternano zone amorfe (disordinate) e zone cristalline (ordinate). La cottura degli gnocchi è caratterizzata dalla diffusione dell'acqua calda (che deve essere molto abbondante) nei granuli di amido, che subiscono così una trasformazione strutturale (gelatinizzazione): intorno ai 60 °C si ha il rigonfiamento per idratazione delle regioni amorfe e la fusione delle zone cristalline. A cottura ultimata, gli gnocchi hanno acquistato la tipica consistenza gommosa ed elastica, un peso specifico più basso dell'acqua e, per effetto della spinta di Archimede, salgono in superficie. Se poi li si lascia riposare all'asciutto, l'amido subisce lentamente il fenomeno della retrogradazione: esso cioè ritrova la struttura cristallina originaria, con il conseguente indurimento.

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

CHI INVENTÒ GLI SCACCHI

Secondo una delle tante teorie, gli scacchi vedono le loro origini intorno al VI secolo in India, da un gioco detto chaturanga. Da questo "capostipite" sarebbero poi nate le varie forme del gioco diffuse nelle regioni dell'Asia (scacchi cinesi, coreani e giapponesi) e occidentali: prima presso i Persiani, per passare poi agli Arabi e, infine, all'Europa medievale. Altre ipotesi attribuiscono al gioco cinese l'origine del gioco indiano. Il primo trattato di scacchi di cui si abbia conoscenza è opera di un medico di Baghdad e fu scritto nell'892 d.C.



Perché le bottiglie di vino hanno il fondo che rientra?

Perché il fondo fatto in questo modo (a "campana") consente di raccogliere i depositi del vino. Probabilmente però questo tipo di bottiglia è nato per lo champagne: garantisce infatti anche una maggiore resistenza meccanica della bottiglia. Infatti, il fondo a campana poteva essere realizzato con un vetro più sottile resistendo ugualmente alla pressione dei gas contenuti nello champagne. Il fondo "rientrante" è stato inventato nel IV secolo e oggi è comune a tutte le bottiglie di vini e di champagne.
Con qualche eccezione: tra queste lo champagne francese Louis Roederer di tipo "Cristal", che fu creato nel 1876 appositamente per Alessandro II di Russia, zar dal 1855 al 1881; gli zar infatti avevano un debole per i vini di questa casa. Alessandro chiese che la bottiglia avesse il fondo piatto e fosse trasparente (per questo venne realizzata in cristallo, da cui il nome). Il motivo? Era preoccupato che nel fondo a campana della bottiglia, o al suo interno, qualcuno potesse nascondere una bomba per assassinarlo.



Sì, anche le persone di colore possono essere colpite da albinismo. L'albinismo è un problema genetico che impedisce del tutto, o non consente in maniera adeguata, la sintesi della melanina, il pigmento da cui dipende la colorazione della pelle, degli occhi, dei peli e dei capelli. E' una malattia rara, i cui effetti sono ancora più gravi quando colpisce le persone di colore che vivono nelle regioni sub-tropicali o equatoriali (Africa, Australia) dove maggiore è l'esposizione ai raggi solari.
In questo caso la persona ha capelli di colore castano chiaro, iride grigio-scura, pelle color crema con lentiggini.
I bambini di colore colpiti da albinismo rischiano cecità e tumori della pelle (carcinomi e melanomi spesso mortali), causati dal rapido invecchiamento cellulare.
Attualmente non si è ancora trovata una terapia risolutiva. Pertanto, soprattutto nei Paesi a clima più caldo e maggiore povertà, con questa malattia difficilmente si sopravvive oltre l'adolescenza.
L'albinismo è molto diffuso tra le popolazioni africane, dove però chi ne è colpito è emarginato, perseguitato e persino ucciso. Per via di antichi pregiudizi, qualcuno ancora crede che gli albini siano "figli del demonio" e portino sventura.I bambini per sfuggire ai maltrattamenti che spesso subiscono anche in famiglia, scappano per andare a vivere in strada.

ESISTE L'ALBINISMO TRA LE PERSONE DI COLORE?

BLUMARE
VIAGGI



OUTLET DI VALMONTONE
PIU' DI 100 NEGOZI
21 Novembre 2010

La quota comprende:
Viaggio in Bus G.T.e Cornetto
Prenotazioni entro il 05 Novembre

Euro 20,00



SHOPPING NATALIZIO



Roma – 19 Dicembre Euro 24,00

La quota comprende: VIAGGIO IN BUS G.T E CORNETTO
Prenotazioni entro il 01/12/2010

WEEK-END NEVE OVINDOLI - HOTEL 3 STELLE
DAL 06/01/2011 AL 09/01/2011

Euro 240,00 per persona
Bambini fino a 11 anni in 3°/4°letto - Euro 155,00
Adulti in 3°/4° letto - Euro 225,00



La quota comprende: Viaggio in Bus G.T
Pensione Completa (bevande incluse)
Navetta a/r per gli Impianti – Animazione
Prenotazioni entro il 20 Novembre

Tutte le nostre partenze sono da: Sorrento - Piano - Meta - C.Mare

BLUMARE VIAGGI : Via San Michele, 13 - 80063 Piano di Sorrento
TEL. 081 5321383 - FAX 081 5322052 - E-MAIL: info@blumareviaggi.it



OTTOBRE al CINEMA

Cattivissimo me

Film d'animazione di Pierre Coffin, Chris Renaud, Sergio Pablos del 2010. Prodotto in USA. Durata: 95 minuti. Disponibile in formato 3D. Distribuito in Italia da Universal Pictures a partire dal 15.10.2010. *Trama.* In un delizioso quartiere fuori città, tra rose e staccionate bianche, abita in una casa nera, su un prato desolato, il malvagio e oscuro super criminale Gru, intento a progettare, con l'aiuto di un piccolo esercito di schiavi, i Minion, il più grande colpo della storia del mondo: rubare la Luna! Armato di un arsenale di razzi che restringono o congelano le cose e di veicoli in grado di combattere via terra e via aria, Gru travolge e conquista tutto ciò che trova sulla sua strada. Ma tutto questo cambia il giorno in cui s'imbatte nella forte determinazione delle sue vicine, tre adorabili ragazzine orfane - Margo, Edith e Agnes - che gli daranno filo da torcere e che vedranno in lui qualcosa che nessun altro aveva mai visto prima: un potenziale papà!





Step Up 3D

Film musicale di Jon Chu del 2010, con Adam G. Sevani, Harry Shum Jr., Sharni Vinson, Stephen Boss. Prodotto in USA. Durata: 107 minuti. Disponibile in formato 3D. Distribuito in Italia da Eagle Pictures a partire dal 08.10.2010. *Trama.* Luke è un ballerino di strada orfano, impegnato nel disperato tentativo di non essere sfrattato dalla sua unica casa: un vecchio magazzino decadente che è invece il paradiso di tanti ballerini di strada provenienti da tutto il mondo. Per farlo lui e la sua crew dovranno vincere la World Jam Competition dove i migliori ballerini di strada del mondo si ritrovano faccia a faccia per decretare chi sia il più forte. Sulla strada per la vittoria incontrerà Natalie, una ballerina fantastica ma decisamente misteriosa....







Adele e l'enigma del faraone

Film d'avventura di Luc Besson del 2010, con Mathieu Amalric, Louise Bourgoin, Gilles Lellouche, Philippe Nahon, Frédérique Bel, Jean-Paul Rouve, Eric Naggar, Swann Arlaud, Christophe Dimitri Réveille. Prodotto in Francia. Distribuito in Italia da Medusa a partire dal 15.10.2010.
Trama. Nel 1912 Adèle Blanc-Sec, una giovane e intrepida reporter, si reca in Egitto per impossessarsi di alcune mummie. Nel frattempo a Parigi si scatena il panico quando un uovo di pterodattilo vecchio 136 miloni di anni scompare dal museo di storia naturale dove era custodito e gli uccelli, improvvisamente impazziti, assediano la città.



Figli delle stelle

Commedia di Lucio Pellegrini del 2010, con Claudia Pandolfi, Fabrizio Bentivoglio, Giorgio Tirabassi, Fabio Volo. Prodotto in Italia. Distribuito in Italia da Warner Bros a partire dal 22.10.2010
Trama. La vicenda di un portuale di Marghera, un precario cronico, un ricercatore universitario un pò stagionato, un'incerta giornalista tv ed un uomo appena uscito di galera che, delusi dalla loro vita ed in preda alla passione antipolitica, decidono di rapire un ministro e di chiedere un riscatto, per risarcire la famiglia di un uomo morto in un incidente sul lavoro, ritrovandosi così in una esilarante fuga tra le splendide valli della Valle d'Aosta.



Wall Street: il denaro non dorme mai

Film drammatico di Oliver Stone del 2010, con Shia LaBeouf, Michael Douglas, Susan Sarandon, Josh Brolin. Prodotto in USA. Durata: 136 minuti. Distribuito in Italia da 20th Century Fox a partire dal 22.10.2010.
Trama. Gordon Gekko, finanziere senza scrupoli, dopo essere uscito di prigione rientra nel mondo della finanza attuale. Ma lo scenario è molto diverso e decisamente più tumultuoso di quello degli anni '80 e Gekko dovrà combattere nuovi, imprevisti nemici per emergere.



Quella sera dorata

Film drammatico di James Ivory del 2009, con Anthony Hopkins, Omar Metwally, Laura Linney, Charlotte Gainsbourg, Hiroyuki Sanada, Norma Aleandro, Alexandra Maria Lara, Kate Burton, Norma Argentina, Eliot Mathews. Prodotto in Gran Bretagna. Durata: 116 minuti. Distribuito in Italia da Teodora Film a partire dal 08.10.2010.
Trama. Omar Razaghi è uno studente di origini iraniane diplomatosi all'università del Colorado al quale viene assegnata un borsa di studio per scrivere la biografia ufficiale dell'autore scomparso latinoamericano Jules Gund. Ma, a sorpresa, la Fondazione Gund nega a Omar l'autorizzazione alle ricerche. Su consiglio della fidanzata Deirdre, il ragazzo si reca in Uruguay per incontrare gli eredi e chiedere all'esecutore testamentario di cambiare idea. Ma si ritrova coinvolto in un vespaio di intrighi, relazioni improprie e stravaganze.

PUNTA CAMPANELLA Area Marina Protetta

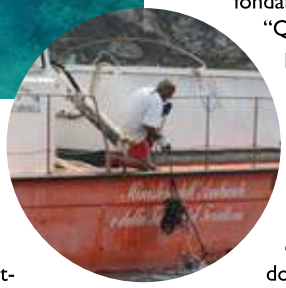
Ufficio Relazioni Esterne
Tel. 0818089877
Fax. 0818789663
Email: info@puntacampanella.org
http://www.puntacampanella.org

COMUNICATO STAMPA

RECUPERATE RETI E NASSE DAI FONDALI DI PUNTA CAMPANELLA

Giornata dedicata alla pulizia dei fondali e del mare nel Parco Marino. Contemporaneamente raccolti in piazza a Massa oltre 400 kg di olio esausto.





Due reti di diverse centinaia di metri, nasse, pezzi di legno, tronchi e tanta plastica. Positivo il bilancio della giornata dedicata alla pulizia del mare organizzata dall'Area Marina Protetta di Punta Campanella sabato 18 settembre. In campo lo Spazzamare e il gommone del Parco, il Nucleo sommozzatori della Protezione Civile di Vico Equense, le associazioni subacquee Centro Immersioni Massa Lubrense, Centro Immersioni Due Golfi e J. Costeau. I sub, una ventina circa, si sono divisi diverse zone dell'area marina. Il Nucleo della Protezione Civile di Vico Equense e la J.Costeau hanno operato a Puolo, il Centro Due Golfi nella zona di Regina Giovanna, mentre il Centro Massa Lubrense nella zona A di Vetara. Dopo diverse ore di lavoro, con il supporto della Spazzamare, il battello in dotazione all'Area Marina protetta di Punta Campanella e del gommone del Parco, sono state prelevate dai fondali diverse reti da pesca e una trentina di nasse abbandonate che continuavano a creare seri danni alla fauna marina, anche in zona A. Il materiale è stato poi issato a bordo dello Spazzamare e consegnato successivamente a Terra delle Sirene che provvederà allo smaltimento. L'iniziativa per la pulizia dei fondali è ormai giunta al terzo anno consecutivo. La giornata, organizzata dall'Area Marina Protetta di Punta Campanella si svolge a fine estate e vede la partecipazione attiva e fondamentale delle associazioni subacquee del territorio che, insieme ai Diving e al personale del monitoraggio subacqueo del Parco Marino, sono importanti vigili dei fondali marini.

"Questa è una giornata molto importante per noi- sottolinea il Direttore dell'Area Marina Protetta di Punta Campanella Antonino Miccio- Sia per quanto riguarda la sensibilizzazione nei confronti della Tutela del mare, sia da un punto di vista più pratico, vista l'enorme quantità di rifiuti rimossi dai fondali. Rifiuti che, come dimostra il caso delle nasse abbandonate, possono creare enormi danni alla fauna marina. Per questo ringrazio tutte le associazioni e i gruppi subacquei che hanno aderito anche quest'anno alla nostra iniziativa e che rappresentano i primi guardiani dei nostri meravigliosi fondali". Contemporaneamente a Massa Lubrense centro, il Parco Marino, insieme a Terra delle Sirene, al Comune di Massa Lubrense e alla ditta Papa ecologia, ha promosso la giornata per la raccolta degli oli esausti dopo quella che si era svolta qualche giorno prima a Sant'Agata. Positiva la partecipazione dei cittadini che hanno consegnato oltre 400 kg di olio da cucina esausto che altrimenti sarebbe finito in mare. Il progetto, partito 3 anni fa, ha permesso finora di raccogliere oltre 15 tonnellate di olio. Grazie alla sensibilità mostrata dai cittadini, Massa Lubrense è stato premiato nel 2009 come miglior comune per la raccolta degli oli alimentari esausti nella provincia di Napoli.

Pizze a Pranzo - Consegne a Domicilio

Gastronomia Rosticceria e Gustate Deliziosi PRIMI PIATTI

Cuore di Pizza

LIVE TUTTE LE PARTITE

SKY



Si accettano BUONI PASTO

SIAMO APERTI

TUTTA LA SETTIMANA

● SABATO TUTTA LA NOTTE

SPECIALITÀ: PANUOZZO

SORRENTO - Piazza Lauro, 30 - Tel. 081.8774710

La Pralina s.a.s.

di Nino e Anna

Tel. 081 532 2311

Via Cassano, 26 - Piano di Sorrento - (Na)

Produzione Artigianale di Torroncini e prodotti Natalizi



EVENTI D'ARTE CONTEMPORANEA
LETIZIA CAIAZZO

AVATAR,ORACOLI e VISIONI
A cura della critica d'arte: **dott.ssa Antonella Nigro**
Performances a cura: **Associazione Dance Studio**
Coreografie e testi: **Raffaella Pandolfi**
Voce narrante: **Rossella Castellano**
Persicoree: **Imma Ferola**, **Silvana Gargiulo**
Dopo i successi delle mostre personali presso la Sala dei Francesi nel Castello Medievale di Agropoli ad agosto, il Chiostro di San Francesco a Sorrento nel mese di settembre, ecco l'arte digitale di Letizia Caiazzo approdare nelle prestigiose sale del **Conca Park Hotel di Sorrento dal 9 al 31 ottobre 2010**. Durante il vernissage, fissato per sabato 9 ottobre alle ore 20.00, sarà possibile assistere alla performance danzata a cura dell'Associazione Dance Studio, su coreografie di Raffaella Pandolfi, completamente incentrata sulle varie sfaccettature del femminile racchiuse nel concetto di tempo. La mostra personale dal titolo "Avatar, Oracoli e Visioni" a cura di Antonella Nigro, prevede un percorso affascinante e variegato nel quale l'artista dimostrerà in che modo poter indagare tematiche a lei particolarmente care quali la donna, il viaggio, la danza, attraverso tecnologie digitali applicate alla realizzazione di opere d'arte.
Inaugurazione: **9 ottobre 2010 ore 20,00**
La mostra, con ingresso libero è visitabile tutti i giorni con i seguenti orari: **10.00 – 22.00**
Per informazioni tel. 081 8071621 – 3343551927



L'altro calcio. Storie di football e politica

Autore: Vincenzo Paliotto - **Editore:** L'albero, laboratorio editoriale - **Pagine:** 144 - **Prezzo:** 12 euro
Disponibile presso la **Libreria Tasso** e **Capsa** di Sorrento

Il calcio e la politica vantano un rapporto fin troppo stretto, con collegamenti ed intrecci internazionali più fitti ed intensi di quanto si possa immaginare.
Lo sport più popolare ed amato del mondo ha spesso funzionato da contraltare e da ago della bilancia in circostanze politiche e belliche alquanto complicate. Da Vittorio Pozzo a Paul Breitner, da Mathias Sindelar ad Enrique Castro Quini, da Jurgen Sparwasser ad Helmut Ducadam, passando per Paolo Sollier ed il generale argentino Videla, i racconti in questo volume adottano il calcio come filtro interessante e coinvolgente per un viaggio tra alcuni avvenimenti storici mondiali, che partono dagli inizi del ventesimo secolo per proseguire fino alla stagione in corso, che registrerà il grande ed atteso evento della prima Coppa del Mondo disputata in un paese africano.
L'altro calcio. Storie di football e politica trasmette, dunque, una visione di quello che è il mondo del pallone che spesso giunge in aiuto degli eventi storici, ma che in altre occasioni ne subisce la drammaticità e le conseguenze non proprio ideali per un evento agonistico.
Il volume si snoda agilmente in 37 racconti, che spaziano e toccano i paesi calcistici di tutti e cinque i continenti, tra protagonisti noti ed illustri sconosciuti. Un modo per ribadire una volta di più che il calcio costituisce un fattore sociale e di interesse di ambito e levatura universale, ad ogni latitudine e regione del mondo.





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





il Natale si avvicina ...

Shopping Natalizio



OUTLET VALMONTONE – MERCOLEDI' 8 DICEMBRE

ROMA GITA IN BUS



Programma: ore 8.10 circa incontro dei signori partecipanti con l'assistente della nostra agenzia "Un mondo di emozioni", sistemazione in bus gran turismo e partenza per Valmontone. Sosta lungo il percorso per la prima colazione. Arrivo a Valmontone e ingresso nel fashion district. Il più grande progetto per lo shopping in Italia ha creato un network formato da 3 factory outlet center distribuiti lungo la penisola in 3 punti strategici per densità di abitanti, transito di veicoli e flussi turistici. Capace di integrare i progetti al territorio, in base alla loro localizzazione geografica ed alle tradizioni del luogo, dal punto di vista architettonico fashion district da vita ad ambienti che riproducono piccoli centri abitati. Un luogo dove sara' semplice e piacevole scegliere i vostri regali natalizi senza spazientirsi avvolti da un atmosfera magica. Pranzo libero. Nel tardo pomeriggio partenza. Il rientro a Vico Equense è previsto in tarda serata. Fine dei ns. servizi.

LA QUOTA COMPRENDE: Trasporto in bus gran turismo con poltrona riservata (in base le prenotazioni) + caffe e dolcetto + assistenza + assicurazione r.c.

LA QUOTA NON COMPRENDE: Ingressi, pranzo, mance ed extra di carattere personale e tutto quanto non specificato sotto la voce "la quota comprende".

RIDUZIONI: - bambini 0/2 anni gratis – no posto assegnato – pasti a consumo

ORARI	PRELIEVO/FERMATA	RIFERIMENTO
ORE 08:10	VICO EQUENSE	PIAZZA
ORE 09:10	PIAZZA GARIBALDI	HOTEL TERMINUS

€ 26

PER PERSONA

(Minimo 35 Partecipanti)

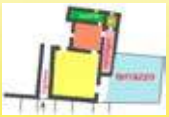
PEGI IMMOBILIARE di Perrino Giusy

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

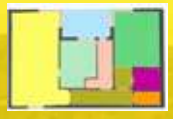
FIAIP

VENDITE

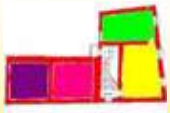
Vico Equense - Moiano
Immobile composto da tre bilocali, terrazzo panoramico e terreno di circa 6000 mq. € 280.000



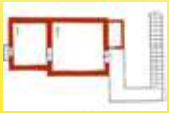
Massa Lubrense Nerano
Bilocale con servizi e grande terrazzo panoramico.



Piano di Sorrento
Appartamento con box auto in buon contesto abitativo



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.

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, ampio accesso carrabile.

Vendite Terreni

Massa Lubrense – collina 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

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 in parco composto da: ingresso, soggiorno, cucina, 3 camere da letto, 2 bagni e terrazzo a livello. Buone condizioni

Massa Lubrense - S.Agata sui due Golfi - Soluzione semindipendente su due livelli di circa mq. 801 con annesso piccolo giardino, da ristrutturare **€ 300.000,00 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 - Marciano - Rudere di circa mq. 70 su due livelli con annesso giardino di circa mq.700 - Panoramico -

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 composta da soggiorno con angolo cottura, camera da letto, cameretta e bagno. Panoramica - **€ 290.000,00 trattabili**

Massa Lubrense – Marciano- Soluzione indipendente bifamiliare di circa mq. 180 con annesso giardino a livello accesso carrabile - Panoramicissima-

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

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

Sorrento - Centro - Appartamento al primo piano di circa mq. 180 - da rinnovare - **€ 860.000,00 trattabili**

Sorrento –Cesarano- soluzione semindipendente di circa mq. 110 composta da: soggiorno,cucina,3 camere da letto, 2 bagni, balconi e terrazzo di copertura **€ 750.000,00 trattabili**

Sorrento - Casarlano - Porzione di fabbricato di circa mq. 100 con annesso circa mq. 400 di giardino, sottotetto con terrazzo a livello. Panoramicissima con lavori di ristrutturazione da completare **€ 520.000,00 trattabili**

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 da letto, 2 bagni, cantina, deposito, terrazzo a livello e giardino. Completamente ristrutturata **- contratto regolare - € 600,00 mensili trattabili**

Massa Lubrense - zona centrale - appartamento di circa mq. 50 con annesso piccolo giardino **- contratto regolare - € 700,00 trat.**

DISPONIAMO DI NUMEROSE SOLUZIONI PER LOCAZIONI PER FINALITA' TURISTICHE.

CASTELLANO Immobiliare

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



PIANO DI S. d'epoca, esclusivo, semindipendente: soggiorno, 2 camere, cucinotto, doppi servizi, cortile terrazzato ed ampio parcheggio. RIF. A 311

S.AGNELLO, centralissimo, luminoso, panoramico, mq 120: ingresso, soggiorno, 4 camere, cameretta, cucina, doppi servizi, balconata, cantinola. RIF. A 262

SORRENTO, centrale, tranquillo monolocale: camera-cucina, camera matrimoniale, bagno, solarium. RIF. A 266

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

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



MASSA L. lato mare, semindipendente, panoramico, signorile, 2 appartamenti, vari locali, 400 mq coperti circa, ampio e curato giardino, terrazze, ampia autorimessa, parcheggio. RIF. V 624



S.AGNELLO, centralissimo, moderno, signorile: ampio soggiorno con a.k. camera, stanza da bagno, terrazzino, ampio e comodo box auto mq 19. RIF. A 272

SORRENTO, centrale, soleggiato con vista: soggiorno, 2 camere, cucina, servizi, disimpegni, balconate, cantina, p. auto. RIF. A 281

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

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

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

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

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, 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

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. Semi-arredato. 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

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



CEFALI AFFUMICATI CON SALSA ALL'AGLIO



INGREDIENTI X 4 PERSONE

- 4 cefali affumicati del peso di 300gr.
- 1 confezione di mayonnaise
- 1 spicchio d'aglio
- Qualche fogliolina di menta
- Qualche foglia di lattuga e di radicchio

PREPARAZIONE

Procuratevi 4 cefali affumicati (nel caso non riusciate a trovarli in commercio potete rivolgervi presso il nostro punto vendita "Antichi Sapori" di Sant'Agata).
Procedete alla preparazione della salsa all'aglio: prendete lo spicchio d'aglio e le foglioline di menta tritateli ed amalgamateli alla mayonnaise. Tagliate la lattuga ed il radicchio a julienne disponeteli sul fondo del piatto, appoggiateci i cefali e guarnite con un cucchiaio di salsa all'aglio. Servire freddo.

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

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

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

la mia compagna può abortire senza il mio consenso? posso invocare il diritto alla paternità?

Ci troviamo di fronte a molteplici interessi che entrano tra loro in conflitto, da un lato i diritti della donna di decidere l'interruzione della gravidanza liberamente, pur se nei limiti della legge, dall'altro il diritto del padre del concepito di esprimere il proprio dissenso ed infine il diritto alla vita.
L'interruzione della gravidanza costituisce un diritto della donna, coniugata, fidanzata o libera. La legge non individua alcun obbligo di rendere partecipe il padre del concepito della procedura e della decisione finale.
La legge n. 194 del 22.5.1978 disciplina le ipotesi di interruzione della gravidanza senza alcuna distinzione correlata alla condizione personale della donna, se, cioè, la fecondazione sia avvenuta all'interno di un rapporto matrimoniale o meno. La legge tutela la donna in quanto tale, in modo, cioè, indipendente dalla natura e dalle condizioni giuridiche del rapporto con il padre del concepito. In particolare, l'art. 5 attribuisce alla donna la facoltà di rendere partecipe il padre del concepito della procedura prodromica alla decisione abortiva ma,



ad ogni modo, è lei, in via esclusiva, che, una volta maturato l'eventuale periodo di ripensamento di sette giorni richiestole dal medico interpellato, deve decidere l'interruzione della gravidanza.
Del resto, sarebbe quantomeno incongruo stabilire che la donna, quando abbia assunto anche la condizione di moglie, debba essere limitata a causa e per effetto dell'esercizio di un diritto riconosciutole dalla legge.

Avvocato **Patrizia Cappiello**

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

DIABLURA

Gioielli in Argento,
Corallo e... Diavolerie
Gioielli Artigianali in Cristallo Swarovski,
Corallo, Turchese, Perle, Antica Murrina, Madreperla, Argento ecc.
Diablura realizza per te lavori artigianali su misura,
riparazioni e tessiture di pietre varie

SPECIALE NOVEMBRE

Acquistando 3 articoli a scelta, il meno caro ti costerà SOLTANTO 1 EURO!!!

ESEMPIO:

BRACCIALE € 30,00	BRACCIALE € 30,00
COLLANA € 32,00	COLLANA € 32,00
BRACCIALE € 28,00	BRACCIALE € 1,00
TOTALE € 90,00	TOTALE € 63,00

offerta valida su tutta la merce esposta dal 2 al 30 novembre

Via S. Michele, 21 - Piano di Sorrento Cell. 3384341707

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

Shell V-Power



GPL- DIESEL - SENZA PIOMBO - V-POWER DIESEL E BENZINA
DISTRIBUTORE CARBURANTE SELF-SERVICE 24H

- SCONTO DI 0,02 €/L
- ULTERIORE SCONTO DI 0,015 €/L
PER POSSESSORI DI TELEPASS Premium

SHELL E BANCOPOSTA SPECIALE OFFERTA LANCIO:
PER TUTTO OTTOBRE 2010
LO SCONTO AUMENTERA' DAL 2% AL 5%!

SCONTI BancoPosta

AUTOLAVAGGIO SERVITO E SELF SERVICE 24H



Il Sistema di Autolavaggio primo in penisola dove l'automobilista può curare con le proprie mani il lavaggio esterno della sua autovettura.

LAVAGGIO TAPPEZZERIA STERILIZZATA

Stazione di Servizio di Rossi Salvatore

Via G. Maresca, 33 - Piano di Sorrento - Tel. 081.5322557

medicina

negli ultimi mesi ho sofferto di ricorrenti episodi di cistite risolti con la regolare assunzione di antibiotici. esiste un prodotto di origine naturale in grado di evitare le recidive da cistite?

Il Cranberry (Vaccinum macrocarpon bacche) risulta essere estremamente utile nella prevenzione delle infezioni urinarie recidivanti.

L'estratto di Cranberry – mirtillo rosso- si ottiene dalle bacche di un arbusto che cresce in Nord America.

Molto prima della scoperta degli antibiotici, alcuni medici americani prescrivevano già il Cranberry per diminuire la ricorrenza delle infezioni urinarie.

L'ingestione del Cranberry modifica la composizione chimica dell'urina in modo da inibire l'aderenza dei batteri, in particolare dell'Escherichia coli, alle pareti della vescica.

Questa azione sembra dovuta alla presenza nella pianta di diverse sostanze ed in particolare delle proantocianidine ad elevato peso molecolare.

Essendo questa azione non battericida, i fenomeni di resistenza non si sviluppano, e ciò offre un'alternativa ai trattamenti antibiotici e costituisce un nuovo approccio strategico.



Il Cranberry rappresenta quindi una nuova possibilità per prevenire le infezioni urinarie riducendo il ricorso agli antibiotici e, per lo stesso motivo, gli effetti indesiderati a cui sono legati questi ultimi.

Numerosi studi clinici recenti hanno dimostrato che l'uso del Cranberry permette di ridurre il numero di infezioni urinarie dal 20% al 50% all'anno.

Dottoressa Maria Buononato

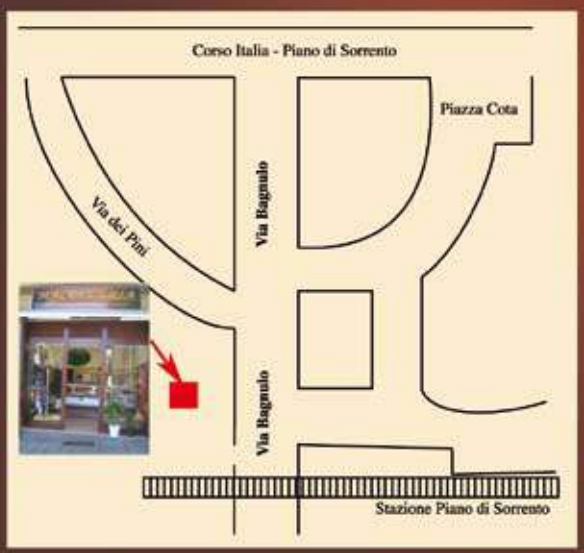
***Hai curiosità o domande? Scrivi a* maria_buononato@virgilio.it**
e avrai la risposta sui prossimi numeri di Leggimi Gratis

MACELLERIA

Gli artigiani delle carni



LE CARNI COME DA TRADIZIONE



SOLO CARNI DI QUALITA' ITALIANE DI 1ª SCELTA

Via Bagnulo, 71 - Tel. 081.199.17755

Nei pressi della Stazione - PIANO DI SORRENTO (Na)

La storia della Vespa

III PUNTATA

I progettisti con a capo D'Ascanio ed uno staff di ingegneri tecnici aveva lavorato su questo scooter per portarlo a traguardi veramente particolari. Questa continua serie d'esperienze e studi si sarebbero poi visti anche negli anni successivi con l'applicazioni di tecnologie migliori. L'aumento della cilindrata a 150, per arrivare al modello 150 Gran Sport, che rappresenta ancora oggi un bellissimo esemplare sportivo. E' visibile quindi il trasferimento nella produzione di serie di tutte quelle esperienze tecniche provenienti dallo sport. In quegli anni la motorizzazione su due ruote era prevalentemente su Vespa ed essere un utente vespista era qualcosa in più, ieri come oggi. A conferma di questo inimitabile mezzo, ricordiamo che la Vespa è stata prodotta in molti milioni di esemplari ed esportata in quasi tutte le parti del mondo.
La Vespa e la sua leggenda non avrebbero mai avuto occasione di esistere, se l'industria che la produce da più di cinquant'anni non fosse stata condotta da Rinaldo Piaggio. (1864-1938). Gli stabilimenti dell'azienda furono prima utilizzati per la realizzazione d'interni navali, poi per la produzione di materiale ferroviario e in seguito vennero impiegati per produzioni aereonautiche.
La Piaggio inizia nel 1924 la produzione a Pontedera dei primi motori Jupiter da 400 cavalli fino ad arrivare al P XII RC, un 18 cilindri a doppia stella da ben 1750 cavalli. L'azienda ha anche al suo attivo una ventina di primati conquistati con gli aeromobili di sua produzione negli anni '20 e '30. Inoltre sono i tecnici della Piaggio, guidati dall'ingegnere Corradino D'Ascanio, che progettano il DAT 3, il primo elicottero della storia effettivamente manovrato dall'uomo e con eliche montate su giunto cardanico. La storia della Piaggio ha però una svolta nel dopoguerra, quando, il 23 aprile 1946, su progetto dello stesso D'Ascanio, viene brevettata una motocicletta il cui nome diventerà quasi un sinonimo di "Piaggio": LA VESPA.

VESPA MP5 "PAPERINO" (1943)

Il prototipo MP5, soprannominato "Paperino", è stato creato dall'ingegnere Renzo Scotti. Questo esemplare non era piaciuto ad Enrico Piaggio, il quale ne bloccò la produzione dopo i primi esemplari costruiti. In seguito il progetto venne affidato a Corradino D'Ascanio che disegnò la prima Vespa.

VESPA MP6 (1945)

Nel 1945 Corradino D'Ascanio presenta ad Enrico Piaggio il prototipo MP6 e viene subito apprezzato per l'ampia parte centrale, a disposizione del guidatore. E' un mezzo totalmente innovativo che sfrutta molte soluzioni di derivazione aeronautica come la scocca portante, il cambio sul manubrio, il leveraggio della sospensione anteriore per una facile sostituzione della ruota. Inoltre il freno posteriore a pedale, leva per la messa in moto, motore sotto la sella… tratti che contraddistingueranno la futura Vespa.


MP5 Paperino


Vespa MP6 Prototipo


Vespa 98

AMBRO MOTO
FINO AL 31/10/2010
BEVERLY 300
€ 3.890,00
CARNABY CRUISER 300
€ 3.290,00
LIBERTY 125
€ 2.230,00
I PREZZI SI INTENDONO FRANCO CONCESSIONARIO
Ape scarabeo PIAGGIO VEICOLI COMMERCIALI DERBI GILERA Vespa PIAGGIO aprilia
PIANO DI SORRENTO (NA) - C/so Italia, 22/24 - Tel. 081.878.6763 - 081.532.2926
e-mail: ambro20032003@libero.it

VESPA 98 (1946)

E' il primo modello di Vespa costruita su larga scala dalla Piaggio, interamente progettata da Corradino D'Ascanio e presentato per la prima volta nel 1948. Presentata la grande pubblico al circolo del golf di Roma, sullo scudo compare per la prima volta il logo Piaggio in sostituzione a quello aeronautico. Prodotta a Pontedera e commercializzata dalle concessionarie Lancia, prodotta nel primo anno in 2.484 esemplari. Cilindrata di 98cc., 2 tempi, 3 marce, 3.2 cv a 4500 giri per 60 km/h di velocità massima.

VESPA 98 II SERIE (1947)

Prodotta in 16.500 esemplari con diverse migliorie rispetto al modello precedente come ad esempio il parafago dalle dimensioni ridotte e senza sportello che permette la sostituzione della ruota anteriore in maniera più agevole. Essendo molto richiesta e avendo tempi di consegna lunghi, nasce un fiorente mercato nero che vede questo modello Vespa protagonista con prezzi doppi a quelli di listino.

VESPA 98 CORSA (1947)

La prima sorprendente e fantastica Vespa da corsa che la Piaggio produce e distribuisce ai concessionari nel '47. Partecipa a molte gare in salita e in circuito ottenendo vittorie nella categoria Scooter, ad esempio nel Gran Premio di Napoli (1947) e nella cronoscalata della Rocca di Papa (Roma). Derivata dal modello di serie, si differenza per lo scudo più stretto e bombato, manubrio più stretto, per l'assenza del clacson sul nuovo musetto, la sella in posizione arretrata per consentire al pilota di assumere una posizione aerodinamica, freno posteriore a sinistra azionabile con il tallone e sospensione posteriore a balestra.





di Vincenzo Paliotto

I TRASCORSI CALCISTICI DEL CHE

Il 9 ottobre del 1967 nel mondo si diffuse con rabbia e clamore la notizia che Ernesto Che Guevara era stato giustiziato a Las Higueras, sulle alture boliviane, dopo essere stato a lungo inseguito dall'esercito regolare locale. Il rivoluzionario argentino, il cui pensiero era stato ormai esportato in tutto il mondo, era stato ucciso dopo la sua cattura con una decisione crudele e precipitosa presa dal governo dittatoriale boliviano del generale Barrientos, incoraggiato in maniera particolare dalla CIA e dagli Stati Uniti. L'agente CIA Felix Rodriguez ordinò nel villaggio boliviano di Las Higuera l'uccisone del Che, che fu ammazzato dal soldato Mario Teràn, il quale per eseguire l'ordine di esecuzione dovette addirittura ubriacarsi. Il corpo martoriato del Che fu ben nascosto e non fu trovato fino al 1997, in quanto facendolo scomparire per sempre i suoi nemici pensavano di offuscarne definitivamente la memoria. In quel giorno d'ottobre, invece, in terra boliviana la storia del Che si trasformò irrimediabilmente in leggenda.

Ernesto Guevara, nato a Rosario in Argentina il 14 giugno del 1928, aveva in gioventù giocato a rugby nell'Altalaye e nel SIC e dei suoi trascorsi sportivi ne era fortemente orgoglioso. Tuttavia, il futuro Comandante poteva vantare anche un'esperienza calcistica di tutto rispetto. Nel suo primo viaggio nel continente sudamericano a bordo di una motocicletta a cavallo del 1951 ed il 1952, Ernesto Guevara, insieme al compagno di viaggio Alberto Granado raggiunse anche la Colombia nella località di Leticia e lì, per guadagnarsi anche da vivere, accettò il ruolo di allenatore della formazione locale, l'Independiente Sporting Club, che partecipava con alterne fortune al campionato interregionale. Lo stesso Guevara nel suo diario Notas de viaje, pubblicato poi in tutto il mondo con grandissimo successo come Latinoamericana e quindi riprodotto anche in un film di successo come I diari della motocicletta, riportava questa simpatica esperienza ai margini del calcio colombiano. Oltretutto nonostante il loro apporto tecnico e di conoscitori di calcio, la situazione in classifica dell'Independiente tardava a migliorare e sia Ernesto Guevara che Alberto Granado pensarono essi stessi di scendere in campo. Granado giocava all'ala destra ed era enfaticamente soprannominato "Pedernerita", in onore del calciatore argentino Adolfo Pedernera, molto



dotato tecnicamente, che faceva faville con la maglia del River Plate. Mentre Guevara giocava in porta, rivelando grande coraggio nelle uscite per lo più spericolate e nel senso del piazzamento. Non male per i due dottori argentini che riuscirono a portare la loro squadra di Leticia ad una condizione migliore e ad ottenere un buon risultato in quel campionato. Nel suo stesso diario Ernesto Guevara raccontava di un rigore parato in una partita a Leticia che rimarrà nella storia del calcio locale.

Il rapporto del Che con il mondo del calcio, comunque, non si chiuderà in quel campionato. Infatti, in una lettera indirizzata alla madre Celia de la Serna del 6 luglio del 1952 dalla Colombia ci tiene a sottolineare che all'indomani a Bogotà, ovviamente in compagnia di Alberto Granado, sarà ad assistere alla gara amichevole molto attesa tra i Millionaros ed



il mitico Real Madrid di Alfredo Di Stefano, il più forte giocatore al mondo prima dell'avvento di Pelè. La stessa saeta rubia argentina del Real Madrid racconterà di aver stretto la mano al termine di quell'incontro a quel giovane dottore argentino che avrebbe scritto pagine importanti della storia.

A termine di quel primo viaggio transamericano lo stesso Ernesto Guevara scrisse nelle pagine introduttive del suo diario "io non sono più io. Per lo meno non si tratta dello stesso io interiore. Quel vagare senza meta per la nostra "Maiuscola America" mi ha cambiato più di quanto credessi". Infatti, al termine di quel viaggio maturò la convinzione di Ernesto Guevara di non continuare ad esercitare la professione di medico, pur potendo godere di molte opportunità di lavoro, ma di affrontare tra le tante l'avventura più grande della sua vita: di lottare contro il capitalismo in favore dei popoli americani da sempre sottomessi economicamente e politicamente. A 43 anni di distanza dalla sua scomparsa il Che continua ad essere un mito vero per tanti in ogni angolo del pianeta.



CICLISMO = DOPING?

A cura di BICIMANIA

Ormai siamo abituati ad associare il ciclismo al doping, basta leggere le ultime notizie sul Tour de France ed ecco spuntare un altro campione,come Contador che viene accusato di Doping.
Ma che cosa è il Doping? E' l'assunzione o la somministrazione di sostanze biologicamente o farmacologicamente attive, non giustificate da condizioni patologiche usate allo scopo di alterare le prestazioni degli atleti.
Il doping può sembrare strano, ma ha una storia antica quanto quella dello sport. Non a caso già all'epoca delle seconde **olimpiadi nel 668A.C**.ci sono documentazioni storiche che ci raccontano l'abitudine degli **antichi atleti Greci** di utilizzare funghi allucinogeni, erbe ed altre sostanze, per incrementare le loro prestazioni sportive.
Nel ciclismo la prima morte per sostanza dopante è avvenuta nel **lontano 1886**. Si trattava del ciclista Gallese Arthur Linton e fu causata dal "trimetil", stimolante del sistema nervoso centrale anfetaminosimile.
Un lento susseguirsi di casi sino al **1967 nel Tour de France**, in diretta televisiva il ciclista inglese Tom Simpson, nella tappa del Mont Ventoux, si accasciò a terra per un collasso cardiaco e poi morì.
Ma l'opinione pubblica è stata sconvolta dal fenomeno Doping alla **fine degli anni 90"**con il coinvolgimento di numerosi ciclisti fino ad arrivare al grande "Pantani". Chi non ricorda l'amarezza di quel campione e forse con lui è finito il fascino di uno sport come il ciclismo.
E' chiaro che il Doping è una pratica intesa ad elevare artificiosamente le prestazioni dell'atleta in gara, soprattutto per favorirlo slealmente. Il problema si allarga a macchia d'olio quando ad essere coinvolti non sono solo professionisti, mai giovani che si avvicinano alla carriera ciclistica che subiscono spesso un vero e proprio lavaggio del cervello, in quanto si sentono ripetere la solita frase "se vuoi arrivare devi curarti". Sono pochi quelli che più informati e più legati ai principi morali riescono a dire no, ma pagano nella maggior parte dei casi rimanendo nell'ombra. Dietro a tutto questo c'è sempre il problema che **lo sport è spettacolo**, dove girano molti soldi, e le squadre spesso sono solo fabbriche di campioni a tutti i costi. Ormai da anni si combatte questa piaga, la legge che punisce chi fa uso di sostanze proibite e chi le distribuisce agli atleti risale al 1971 ed a partire da quell'anno il CIO (Comitato Olimpico Internazionale) pubblica una lista continuamente aggiornata di sostanze proibite. **Diffondere una sana cultura dello sport,** mettendo in primo piano valori di etica, rispetto dell'avversario ed onestà è soprattutto compito dei campioni, che sono uomini immagine per i FANS e per tutti coloro che li imitano, in tutto quello che fanno. Quanti ciclisti infatti, imitano schemi di allenamento, diete alimentari,di personaggi famosi pubblicate su riviste e giornali, senza pensare che il tutto è per il singolo individuo e che questi campioni sono sempre sotto stretto controllo medico e quindi con estrema facilità si è arrivati a pensare che il Doping è lecito per raggiungere gli obiettivi come anche quello di vincere una semplice gara a livello "amatoriale"nella quale si può essere solo uomo di classifica o al massimo portare un trofeo a casa.
La domanda che dovrebbe sorgere è "**vale la pena rischiare la vita anche solo per un trofeo?**
"Una buona prestazione sportiva deve basarsi solo sulle proprie capacità, un buon allenamento, una buona alimentazione ed un equilibrato consumo di integratori alimentari.
Il ministero della sanità nel 1999 ha emanato specifiche linee guida definendo gli integratori

Per allenarti in casa ...

da BICImania

Tapis Roulant
Cyclette da camera
Vogatori - Ellittica
Spinning
Rulli da Bici
Pesi - Bilancieri

Pagamenti Rateali

visitate il sito
www.bicimania.net

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



a fini sportivi "alimenti adatti a un intenso sforzo muscolare"formulati in modo confacente alle esigenze nutrizionali per il tipo di attività svolta ed ha individuato diverse categorie di prodotti a secondo del loro uso:ripristinare le scorte energetiche e quelle idrosaline che si perdono con la sudorazione; aiutare la ricostruzione delle strutture muscolari con proteine e aminoacidi; fornire micronutrienti quali minerali o vitamine e limitare i danni delle tossine con vitamine antiossidanti. La prescrizione deve essere affidata a medici esperti di nutrizione sportiva, in grado sia di valutarne l'efficienza e di prevenire effetti secondari,specie nel caso di prodotti derivati dalle proteine e di dosi elevate. Ricordiamo che un sovraddosaggio è Doping. Nella lista delle **sostanze proibite** figura la Caffeina, sostanza presente nella dieta e di cui è dannosa l'assunzione in dosi farmacologiche,è un alcaloide,sostanza eccitante presente nelle foglie di tè cola e nei semi di cacao e caffè. Ha proprietà analgesiche,stimolanti e diuretiche. E' considerata doping una concentrazione urinaria superiore a 12mg/L,corrispondente all'assunzione di 500-600mg di caffeina (5/6 tazzine di caffè in un lasso di tempo di 1-2 ore). Sostanze proibite sono gli Anabolizzanti, ormoni sessuali maschili o loro derivati,aumentano la potenza dei muscoli perché favoriscono la sintesi proteica e quindi la costruzioni di tessuti da parte dell'organismo. Gli effetti collaterali sono "devastanti" soprattutto nella sfera sessuale sia per uomini che per donne. L'ormone della crescita GH è un prodotto dell'ipofisi, viene usato per aumentare la massa muscolare magra soprattutto nell'atletica e dai culturisti con pesanti effetti collaterali. Il GF1 (fattore di crescita insulino simile) prodotto dal fegato soprattutto nel periodo puberale, è una delle sostanze dopanti di più recente introduzione. Ha gli stessi effetti collaterali dell'ormone della crescita. L'insulina è un ormone secreto dal pancreas che regola il contenuto di zucchero nel sangue. Gli effetti collaterali sono numerosi: rottura dei globuli rossi, squilibri del battito cardiaco, ritenzione di liquidi, tossicità a carico del fegato e danni al sistema nervoso. L'Eritropoietina (EPO) è un ormone prodotto naturalmente dal rene sintetizzabile per mezzo dell'ingegneria genetica. Stimola il midollo osseo a produrre globuli rossi, gli atleti lo usano per avere più ossigeno a disposizione nei muscoli, aumentando così la resistenza in gare di lunga durata. Gravissime sono le conseguenze: ipertensione, rischio di ictus, trombosi, embolie e paralisi, insufficienza renale cronica. Il Deidroepiandrosterone (DHEA) è un precursore steroideo degli androgeni. Antiasmatici betabloccanti: rilassano la muscolatura dei bronchi, sono usati dagli ammalati di asma, gli sportivi ne abusano per la loro proprietà di aumentare la massa muscolare, con effetti simili a quelli del testosterone, provocano depressione, bronchiti, danni cardio vascolari.

Sostanze eccitanti

Quando ci prepariamo per un esercizio fisico il sistema nervoso simpatico produce adrenalina che aumenta la vigilanza e la capacità di concentrazione, il flusso di sangue nei muscoli, la forza contrattile del cuore,la profondità del respiro. Esistono sostanze che esplicano le stesse azioni dell'adrenalina, dette amine simpatico mimetiche, per esempio l'efedrina contenuta anche in molte specialità medicinali in commercio,come preparati contro la tosse e il raffreddore, antiasmatici. Altri stimolanti sono le Anfetamine, o vere e proprie droghe come la cocaina. Sostanze mascheranti che permettono di assumere dosi elevate di molecole vietate senza che possano essere riscontrabili con esami di laboratorio. I più usati sono i diuretici. La lista è lunga ed è sconvolgente che non si pensa agli effetti collaterali lo stesso capo della procura antidoping del coni, Ettore Torri si è lasciato andare in una dichiarazione shock: "I ciclisti sono tutti dopati"e "se il doping non facesse male alla salute sarebbe da legalizzare". Ma si tratta sicuramente come hanno detto molti giornali, dello sfogo di un uomo stanco che da anni combatte contro il doping e tutti colori che lo propongono. Dobbiamo essere fermamente convinti che lo sport non può essere associato solo ed esclusivamente al doping, bisogna rafforzare la nostra coscienza morale e soprattutto quella di tutti i preparatori sportivi. Ricordarsi che **non bisogna vincere a tutti i costi, quando il prezzo da pagare è la vita stessa.**

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



~~€ 205,00~~ - **€ 150,00**

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

Cell. 346.4230553



Un mondo di emozioni
Agenzia di viaggi e turismo

Sagra della Castagna

ROCCAMONFINA (CE) Gita in bus – Domenica 28 Novembre

Programma: ore 08.00 incontro dei signori partecipanti con assistenza dell'agenzia, sistemazione in bus gran turismo e partenza per Roccamonfina. Sosta lungo il percorso per una pausa caffe'. Arrivo a Roccamonfina e tempo libero a disposizione per partecipare alla sagra della castagna. In questo periodo le caratteristiche viuzze del paese sono teatro di numerose manifestazioni culturali e si arredano di stand enogastronomici con golosita' di ogni genere. E' difficile non lasciarsi tentare dall'acquisto di prodotti tipici locali, dolci o marmellate al gusto di castagna. Pranzo in ristorante. Partenza per il rientro con arrivo a Napoli previsto in tarda serata. Fine dei ns. Servizi.

LA QUOTA COMPRENDE: Trasporto in bus gran turismo con poltrona riservata (in base le prenotazioni) + caffe e dolcetto + assistenza + assicurazione r.c. + Ristorante menù tipico locale completo di antipasto e bevande.

LA QUOTA NON COMPRENDE: Ingressi, cena, mance ed extra di carattere personale e tutto quanto non specificato sotto la voce "la quota comprende".

RIDUZIONI: - bambini 0/2 anni gratis – no posto assegnato

€ 45 PER PERSONA
(Minimo 35 Partecipanti)

TRASFERIMENTI NAPOLI PER LA COSTIERA AMALFITANA - SERVIZIO TAXI

DA NAPOLI AEROPORTO – PORTO – STAZIONE PER HOTEL o v.v. PREZZI PER PERSONA	AUTO 1-3 PAX EURO 20,00
DA NAPOLI AEROPORTO – PORTO – STAZIONE PER HOTEL o v.v. PREZZI PER PERSONA	AUTO 4 - 8 PAX EURO 15,00
DA NAPOLI AEROPORTO – PORTO – STAZIONE PER HOTEL o v.v. POSITANO O AMALFI PREZZI PER PERSONA	AUTO 1-3 PAX EURO 35,00
DA NAPOLI AEROPORTO – PORTO – STAZIONE PER HOTELo v.v. POSITANO O AMALFI PREZZI PER PERSONA	AUTO 4 - 8 PAX EURO 30,00
DA NAPOLI AEROPORTO – PORTO – STAZIONE PER ROMA o v.v. POSITANO O AMALFI PREZZI PER TRASFERIMENTO	AUTO 2 - 8 PAX EURO 250,00

indirizzo: Via Roma, 24 - 80141 Vico Equense Napoli | tel: 0818016304| fax: 0818027936
web: www.unmondodiemozioni.com | e-mail: carlo@unmondodiemozioni.com

LA FIDUCIA IN SE STESSI?

Vuoi sapere dov'è?

II PARTE

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!





5. SO DIRE DI NO

SAPER AFFERMARE I PROPRI DESIDERI

La posta in gioco: Dire di no, significa osare affermare i propri desideri e i propri bisogni. Quando diciamo di sì a tutto, soprattutto se pensiamo il contrario, lo facciamo perché abbiamo paura di non piacere. E' una paura che risale all'infanzia, epoca durante la quale pensavamo di dover obbedire ai genitori per avere il loro affetto. Opporsi, significa capire che gli altri possono amarci, anche se non siamo sempre d'accordo con loro. E che ci rispettano di più quando ci affermiamo!

Come faccio? Per cominciare prova a cambiare parere. Saper cambiare idea, è segno di intelligenza: Più dimostri che hai cambiato idea su un argomento, più verrai apprezzato e rispettato. Senza eccedere, beninteso: non stiamo parlando di cambiare idea senza ragione. Prova per cominciare a cambiare idea in situazioni senza conseguenze. Al lavoro, ad esempio: l'idea che ti pareva eccellente ieri, durante la riunione, dopo matura riflessione ti pare che sia un po' debole. Ci hai pensato su, dopotutto sei pagato anche per questo, no?

Il trucco in più: regalati una giornata "no limits", durante la quale farai tutto quello che è visto male (dai genitori, dalla società, dal partner). Scegli tu, puoi mangiare una quantità industriale di bomboloni alla nutella, spendere una somma sconsiderata per un paio di occhiali... L'obiettivo: "riattraversare il periodo d'opposizione del bambino" e liberarsi simbolicamente da tutti i divieti che abbiamo interiorizzato.

6. MI DISTINGUO DAGLI ALTRI

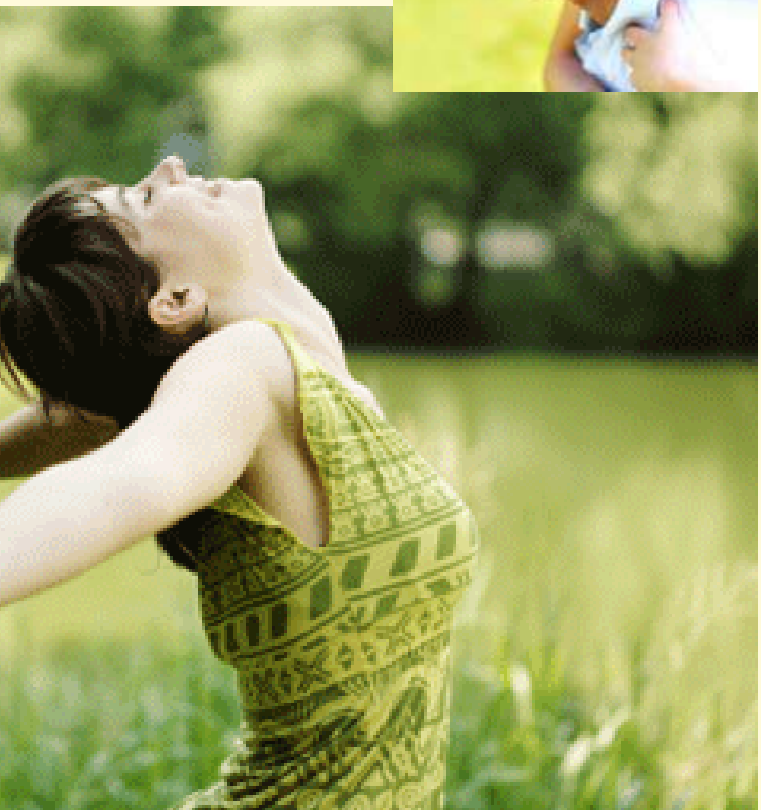
ESPRIMERE LE PROPRIE PREFERENZE

La posta in gioco: Vestiti, opinioni, gusti musicali... sono altrettanti argomenti sui quali tendiamo, più o meno consapevolmente, a fare "come gli altri" (la nostra famiglia, il nostro contesto sociale e culturale, la nostra generazione). Per paura di essere giudicati e respinti dal nostro gruppo. Ma non è mai troppo tardi per cercare ed esprimere la propria personalità. Quando ci sentiamo noi stessi siamo più fiduciosi".

Come faccio? Distinguiti dagli altri! Tutte le occasioni sono buone. Al ristorante, tutti prendono la pasta? Scegli la pizza. In casa tua, le vacanze si sono sempre fatte al mare? Vai in montagna! O nel deserto o al lago, basta che sia diverso.

Il trucco in più: Gioca con la tua immagine! Regalati una seduta in un camerino senza comprare nulla (lascia la carta di credito e il portafoglio a casa) e prova tutti gli stili di vestiti che non sei abituato ad indossare. Inventa dei look e... lasciati sorprendere dalla persona nello specchio di fronte a te!





7. SVILUPPO LE MIE CAPACITÀ

CREDERE NEL SUCCESSO

La posta in gioco: Avere fiducia in se stessi, non significa riuscire a fare tutto, sapere tutto, in qualsiasi circostanza. E' piuttosto "pensare di essere in grado di fare o di imparare a fare" ciò che ci viene chiesto o quello che desideriamo. Insomma, non è importante credere di essere competenti, ma persuadersi che possiamo diventarlo, se ne abbiamo l'opportunità.

Come faccio? "Se non so fare, posso imparare". E' la frase del giorno da imparare a memoria per smettere di credere di essere un'incapace! E, per sviluppare le proprie capacità impara la tecnica del "come se". Affronta le situazioni che ti bloccano, comportati come se sapessi fare.

> Esempio: il/la ragazzo/a più bello/a della festa ti invita a ballare. Problema: tu e il ballo avete litigato da piccoli. Di conseguenza rifiuti gentilmente l'invito. L'atteggiamento giusto: fai come se sapessi ballare. Buttati, osserva e impara. Stessa cosa in ufficio: sudi freddo al solo pensiero di usare Excel? Osserva quello che fa il tuo collega più esperto e imitalo. Se lui ci riesce, perché tu non dovresti?

Il trucco in più: Non aver paura di sbagliare. Sbagliando s'impara.

8. MI APRO AGLI ALTRI

ANDARE VERSO GLI ALTRI

La posta in gioco: Aspetti di aver fiducia in te stesso per aprirti agli altri? Sbagli tutto! Seguendo questo principio, ti rinchiudi in un circolo vizioso: più sei solo, meno fiducia hai in te stesso. Le persone che si sentono a proprio agio non sono per forza più intelligenti o più istruite delle altre. Sono solo più "simpatiche" perché osano avvicinarsi agli altri e fare amicizia.

Come faccio? Il trucco più semplice per andare verso gli altri quando siamo un po' timidi consiste nel dare una mano (alla vicina sepolta sotto i sacchetti della spesa mentre torna a casa, al collega in ritardo su una pratica). Una strategia semplice ma efficace: non hai bisogno di metterti troppo in mostra e risulti subito più simpatico.

E soprattutto, cerca di guardare i tuoi interlocutori negli occhi. Il contatto oculare è essenziale per cominciare a parlare con qualcuno in modo diretto e sicuro.

Il trucco in più: Parla almeno 3 volte al giorno con uno sconosciuto in fila alla cassa o per strada. Per sapere che ore sono, delle indicazioni... Non c'è nulla di più facile per aumentare la fiducia in se stessi nella vita di tutti i giorni!

RIDERE FA BENE!

Un sorriso raggiante o una risata di cuore ci donano un aspetto allegro e felice.
Non per niente diciamo in coro 'Sorridete!' quando scattiamo delle foto durante le vacanze. Immortalando i nostri visi sorridenti vogliamo far vedere che ci siamo divertiti.
Ma ridere è molto di più che un semplice modo di esprimere allegria e felicità. Sembra funzionare anche all'incontrario. Durante una risata (o anche un solo sorriso) il nostro corpo riceverebbe degli impulsi positivi che a loro volta hanno una influenza positiva sul nostro umore. Non importa di cosa ridiate, l'importante è ridere. E il più spesso possibile! Sarebbe la medicina migliore contro il malumore.
Sembra una ovvietà, ma non lo è. Ci sono molte ricerche che sostengono che una risata abbia anche un effetto benefico sulla circolazione del sangue. Chi ride spesso avrebbe una predisposizione minore per le malattie cardiache.
Esiste poi anche una terapia che si concentra proprio sul ridere, indicata per persone che soffrono di depressione.
Ridere ha anche una funzione sociale. È un modo per fare contatto con gli altri. E chi ride, è bello. Le persone che ridono esprimono felicità. E le persone felici sono attraenti e sexy. Ecco perché quando flirtiamo tendiamo a ridere spesso. Un sorriso raggiante attira e stimola l'attenzione negli altri. Sorridete all'uomo/alla donna dei vostri sogni e le possibilità che vi noti aumenteranno notevolmente.
Non soltanto in amore, ma anche sul lavoro un sorriso può dare dei risultati che forse con le parole non otterremo mai. Le persone che ridono spesso avrebbero, secondo alcune ricerche, addirittura più successo nella carriera lavorativa.
È certo che un sorriso non può risolvere i nostri problemi della vita. Ma vi può portare un po' più di allegria. Possiamo dunque concludere con questo invito: sorridete!





the Best Uniform
since 2010

ABBIGLIAMENTO PROFESSIONALE
OFFERTISSIMA AUTUNNALE

ALBERGHIERO:	
Completo Uomo Smoking nero	€ 130,00
Camicia bianca	€ 13,00
Gilet + Farfallino	€ 13,00
Camicia Donna manica/L	€ 15,00
Grembiuli da	€ 12,00
CUCINA:	
Giacche Cuoco (tutti i modelli) da	€ 20,00
Pantaloni Cuoco (tutti i modelli) da	€ 13,00
INDUSTRIA:	
Pantaloni con tasconi bicolori (tutti i modelli)	€ 18,00
Bermuda	€ 11,00
Polo Piquet bicolore (tutti i modelli)	€ 6,50
Polo bianca 100% cotone	€ 5,50
T-shirt (Blu, Bianca, Arancio)	€ 4,00
Scarpa antinfortunistica (ultime paia)	€ 20,00
Valigetta pronto soccorso (Gruppo C)	€ 25,00
SERVIZI:	
Camici (tutti i modelli) da	€ 13,00



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

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

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

PC MIDDLE LEVEL INTEL I5 530
DDR3 3GB - HD 250 - DVDRW
INTEL HD 1759MB MAX SHARED
LCD 18,5" - LINUX



€ 599

OPPURE IN 12 RATE DA € 53,33 AL MESE



PC TOP LEVEL AMD X4 945 DDR3 6GB
HD 1TB - 2DVDRW
GE FORCE GT220 1GB
LCD 22" - LINUX

€ 850

OPPURE IN 12 RATE DA € 75,55 AL MESE

PRIMA RATA TRA 6 MESI

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 O PRESSO IL PUNTO VENDITA WWW.4BIT.IT

HAI FATTO IL TAGLIANDO AL TUO PC?

DR MOUSE
ASSISTENZA COMPUTER, HARDWARE & SOFTWARE

4 Bit



- 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



€120

CELLULARE I9 MOD IPHONE
2 SIM SOFTWARE ITALIANO - QUAD BAND
1,3MPIXEL - TOUCHSCREEN - RADIO
MICRO SD FINO A 32GB (NON INCLUSA)
BLUETOOTH



€90

CELLULARE D528
BIANCO ROSA 2 SIM
SOFTWARE ITALIANO
QUADBAND - 1,3MPIXEL
TOUCHSCREEN - RADIO - MICRO SD



€120

CELLULARE ELIT M3
2 SIM SOFTWARE ITALIANO
QUADBAND - 1,3MPIXEL
TOUCHSCREEN - RADIO
MICRO SD - TASTIERA QWERTY

MAGICA 2000 - TEL. 081.5341117

LA TUA STAMPANTE CONSUMA COME UNA FERRARI? RICARICALA E RISPARMI FINO AL 80%



ED INOLTRE...

- **Passa i tuoi filmini su DVD € 5 a cassetta**
- **Assistenza a domicilio anche a Vico Equense e Massa Lubrense**
- **Riparazioni notebook schermi e batterie**
- **Ricariche cartucce d'inchiosto e rigenerazione toner**

TAN e TAEG variabile per info finanziamenti chiedi la scheda informativa presso il punto vendita - Foto puramente indicative
Configurazioni e prezzi possono cambiare senza preavviso

Come smettere di SPENDERE e SPANDERE



Se c'è un'opportunità da cogliere da questa crisi economica è che per molti si fa strada la necessità di risparmiare. Il che, tradotto in altri termini, significa imparare a spendere di meno. Ma è possibile farlo? Sì e c'è un sistema collaudato, apparso sul sito Usa ehow.com, che ti dice esattamente come.

Ottobre è il mese giusto per sperimentare il sistema per diventare meno spendaccioni.

1. ***Rendiconta le tue uscite***
Per sapere come spendere meno bisogna però prima sapere come, dove e quanto si spende. La prima cosa da fare è tenere il rendiconto dettagliato (fino anche ai 5 centesimi) di quanto si spende. Non tralasciare nulla. Biglietto del tram da 1 euro, caffè al bar. Tutto conta e deve essere conteggiato.

2. ***Dividi in tre categorie***
Alla fine della settimana dividi le spese in tre categorie. Quelle superflue, quelle utili ma non necessarie e quelle indispensabili. Fai la somma delle prime due categorie: quella è la somma che avresti potuto risparmiare durante quella settimana.

3. ***Andiamoci piano***
Okay, siamo più realisti. Non è che si può vivere soltanto dello stretto necessario. Quindi?

4. ***Comincia con il lunedì***
Per imparare a non spendere incomincia a fare una prova di lunedì. Quel giorno imponiti di non spendere nulla, zero. Mangia le cose che hai a casa (pasta e tonno ci sono sempre) e salta la colazione al bar.

5. ***Cash only***

Per le spese degli altri giorni usa soltanto denaro contante. Chiudi la carta di credito in un cassetto e dimenticatela. Poi usa il bancomat soltanto per ritirare il budget che vuoi darti. Adotta insomma il metodo cash only. Funziona.

6. ***Aggiungi un giorno a costo zero***

Una volta che ti sei abituati ai lunedì a costo zero aggiungi un altro giorno senza spese alla settimana. Vedrai che non sarà così drammatico. L'importante è sapersi organizzare: il frigo e la dispensa non devono essere mai vuoti se no ti sentirai autorizzato a correre al primo ristorante aperto sotto casa.

7. ***Non farne un mistero***

Non avere paura di dire ai tuoi amici o colleghi che ti sei messo in testa di spendere meno. Anzi dovresti comunicarlo sin dall'inizio in modo che sappiano che non devono stuzzicarti invitandoti al cinema nelle giornata a costo zero. Alcuni potrebbero anche imitarti e provare anche loro a frenare la spendaccione che è in loro.



8. ***Comincia a riempire il maialino***

Una volta presa la mano è il momento di cominciare a riempire il maialino risparmiando. Scegli una cifra che pensi sia abbordabile per te sacrificare ogni settimana e mettila da parte o, ancora meglio, depositala su un conto deposito (oggi se ne trovano che danno anche un tasso di interesse meno scandalosamente ridicolo di quello dei conti correnti bancari). Se frutterà qualcosa avrai la sensazione che risparmiare sarà stato più utile.

9. ***Aggiungi un piccolo extra***

Dopo il primo mese di esercizio puoi incrementare il risparmio imponendoti di aggiungere una piccolo somma una tantum il giorno in cui prendi lo stipendio.

10. ***Resisti***

Sei riuscito e mettere tutto in pratica? Non ti rimane che una sola cosa da fare: resistere e continuare così con il metodo cash only. Sempre mettendo per iscritto le tue uscite. Tra sei mesi vedrai, non potrai più smettere.

Facciamo i compiti

I compiti a casa, spesso sono sinonimo di crisi e angosce, sia per i bambini (che non hanno mai voglia di farli) sia per i genitori (che non sanno come aiutare i figli). Eppure, è possibile far filare tutto liscio!

I buoni propositi

Bisogna trovare il giusto mezzo tra «dare un'occhiata» ai compiti e farli al posto dei figli... Insomma, è necessario seguire e dare una mano ai propri bimbi, senza dimenticare che i compiti a casa sono l'esercizio pratico e la memorizzazione delle nozioni studiate in classe.

Le abitudini

Se possibile, scegli sempre la stessa ora per metterti al lavoro: lascia un po' di riposo al piccolo dopo la scuola (ha lavorato tanto in classe, dopotutto) ma non transigere: la regolarità è una delle chiavi del successo.

Gli strumenti

Gli strumenti giusti aiutano a fare un buon lavoro: prepara sul tavolo, con il tuo bambino, tutto il materiale necessario, come il dizionario, un righello, l'astuccio, una calcolatrice, degli evidenziatori, una gomma …

Un periodo... non troppo lungo

Se il tuo bimbo è alle elementari, chiedi alla maestra quanto tempo deve dedicare ai compiti. Rispetta il tempo che ti verrà indicato: non ti intestardire a far imparare a tuo figlio delle nozioni che non ha capito. Conviene incontrare l'insegnante e chiederle di far ripassare al bambino una lezione capita male o un po' confusa. Dei compiti interminabili e che finiscono in un dramma sono dannosi per tutti. Se il tuo bambino non finisce sempre i compiti non fa niente: due righe sul quaderno permetteranno alla maestra di capire il problema.

Le condizioni giuste

Nessun rumore! Spegni la televisione (e fratelli e sorelle si arrangeranno, l'ora dei compiti è sacra per tutti).

Preparate insieme il libro di testo e gli strumenti per lavorare.

Aiutalo ad organizzarsi:

- L'ordine dei compiti non ha importanza. Comincia con quello che gli piace di più.
- Resta calma e ascoltalo. Invece di innervosirti, sottolinea gli errori, affinché il bimbo scopra da solo quali errori ha commesso.
- Non ti prendere per la maestra. Non è il tuo lavoro. Aiutalo a mettere in chiaro un punto, a spiegare una regola, a imparare una poesia, senza rifare tutta la lezione: rischi di confondere il bambino, che è abituato ai metodi dell'insegnante.
- Ricordati che non sei obbligata a rimanere seduta accanto al bambino: a volte, fare altro nel frattempo aiuta a abituare il bambino a lavorare da solo senza che, per questo, si senta abbandonato.

Mettere a posto

Una volta finiti i compiti, fai mettere a posto il tavolo e preparare la cartella per l'indomani: mette ordine nelle idee. In questo modo permetti al tuo bambino di passare una serata tranquilla e serena. E di essere pronto per andare a scuola il giorno dopo!

MAGIC *Medley* BALLET

ACCADEMIA DANZA CLASSICA E MODERNA

DIREZIONE ARTISTICA by MARILINA IACONO



CENTRO COREUTICO PROFESSIONALE DI DANZA

A NUMERO CHIUSO

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

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

Tendenze Capelli
autunno / inverno 2010-2011

I nuovi stili e le tendenze capelli: eleganti e femminili, o per contrasto molto maschili

Le nuove tendenze capelli per la stagione invernale? In una parola: raffinate. Le acconciature sulle passerelle per il prossimo inverno erano sobrie e chic al tempo stesso. Dal lungo e superfemminile ad acconciature cortissime ed androgine. Torna l'acconciatura con i capelli tirati all'indietro, ed useremo nuovamente prodotti gloss. Rimangono di moda le acconciature volutamente spettinate che abbiamo già visto questa estate, ma lasciamo indietro le acconciature raccolte a mo' di nidi d'ape (beehives) visti lo scorso anno. Non potete sbagliare con uno chignon, le trecce lasciano il posto a giocose code di cavallo di lato, sempre di moda anche i caschetti un po' lunghi.
È bello iniziare una nuova stagione con un look nuovo e fresco.



Capelli corti e caschetti

Le acconciature corte in passerella si contano su una mano ma non tutte le tendenze vengono dalle passerelle. In questo momento a Hollywood c'è un hype che riguarda proprio la acconciature corte, e noi pensiamo che questo trend raggiungerà presto parrucchieri e grande pubblico.
Una delle trend setter più note è sicuramente Rihanna, che ha attirato l'attenzione sul capello corto e parzialmente rasato. Un altro esempio di corto è quello proposto da Halle Berry che seduce con un'acconciatura da ragazzaccio.
Una new entry nel mondo delle acconciature corte è l'attrice inglese Emma Watson che ha recentemente sorpreso con un'acconciatura supercorta.



Capelli lunghi con onde e code di cavallo al lato

Non potete sbagliare con un capello lungo e delle onde curate. Sono fuori moda i boccoli molto definiti, è passata anche la permanente. Per un'onda che sia bella e morbida, lavorate i capelli con una spazzola rotonda e il phon. Potete anche optare per i classici bigodini grandi.
L'inverno 2010 2011 lascia anche spazio ad acconciature più giocose, così vediamo tornare anche la frivola coda al lato, da portare con la riga di lato. La cosa va o lisciata e stirata al massimo, o resa molto voluminosa.



Acconciature morbide e raccolte per l'inverno 2010 2011

I contrasti giocano un grande ruolo nella moda ma anche nelle tendenze moda per l'inverno in arrivo. Un giorno scegliamo un'acconciatura maschile con i capelli quasi incollati alla testa, il giorno dopo possiamo invece sedurre con una acconciatura raccolta e morbida.
Queste ultime acconciature sono soprattutto adatte a chi ha i capelli medio lunghi o lunghi. Potrete scegliere di raccogliere tutti i capelli o di lasciarli in parte sciolti, vedete le foto qui sotto. La base migliore per queste acconciature morbide è un capello arricciato (tirate dunque di nuovo fuori l'arricciacapelli). Ci sarà anche un po' di cotonatura da fare, perché al centro della testa servirà un po' di volume.
Per un look raffinato, cotonate i capelli al centro della testa. Esistono anche accessori per capelli che aiutano a creare volume al centro della testa



Il look androgino

Come nella moda vediamo anche nelle acconciature molte influenze maschili e militari, e contrasti molto forti. Passiamo dalle acconciature sexy e femminili a tagli ultracorti. Lo stesso vale per lo styling. Acconciature morbidamente raccolte vengono alternate a tagli di capelli molto 'strong' e maschili.

Acconciatura dall'ispirazione maschile

Il gel ultragloss dona un effetto glamour.
Per una veloce acconciatura maschile tirate indietro i capelli con il gel. Questo look è adatto sia per i capelli corti che per quelli medio lunghi e lunghi.

Capelli lunghi e femminili e volutamente spettinati

L'estate 2010 aveva visto un forte ritorno della Brigitta Bardot anni '60 e '70 come icona di stile, e le sue ciocche morbide e mosse possono ispirarci ancora nell'inverno 2010 2011. Questo stile rimane dunque di moda anche per l'inverno in arrivo. Ci lasceremo anche ispirare dei look hippy degli anni '70, per creare questo look lasciate i capelli (fintamente) spettinati. Per completarlo optate per una frangia o un ciuffo lungo sulla fronte. Rimangono di moda le acconciature volutamente spettinate.
Consigli pratici. Non è necessario far tagliare un ciuffo, basta fare una riga di lato e far passare le ciocche attraverso la fronte verso il lato opposto, dove le fisserete con una molletta.



Cos'è questa emozione così intensa che ti pervade al solo pensiero di incontrarlo? E' l'amore… Come si manifesta? Perché è così bello? Può durare tutta la vita? Cerchiamo di chiarire questo eccitante mistero della natura…

AFFARI DI CUORE
L'INNAMORAMENTO

UN AFFETTO PROFONDO

L'innamoramento può essere definito come un affetto profondo che spinge chi lo prova a cercare un'intimità con la persona amata. Certo, l'intensità di questo sentimento varia da una persona all'altra: può essere debole, forte o, addirittura, ossessivo e difficilmente controllabile. L'inizio di un amore si manifesta con alcuni segnali inconfondibili: il tuo cuore batte a mille all'ora, hai un nodo alla gola, le mani sudate e sei pervasa da un'immensa felicità al solo pensiero o alla vista della persona che ami. Sono questi gli indizi che ci aiutano a distinguere l'amore da una semplice amicizia.

I MECCANISMI DELL'AMORE

Gli psichiatri e gli psicanalisti affermano che l'innamoramento non avviene per caso: il nostro inconscio sceglie colui/colei che potrà appagarci. Il suo volto, la sua voce, i suoi gesti… sono elementi che risveglieranno ricordi affettivi lontani, come il legame con la madre/il padre, come se si trattasse di una





regressione salvifica. Perché, lo sanno tutti, quando si è innamorati le emozioni sono più intense, l'euforia e la dipendenza si sviluppano e la realtà diventa bella come un sogno ad occhi aperti… spesso capita che anche la vista e l'udito si concentrino su quello che cerchiamo. Si ha tendenza a minimizzare i difetti dell'altro e a proiettare su di lui i nostri ideali e desideri. D'altronde, si dice che l'amore è cieco…! Questo sentimento può anche arrivare a cambiare il nostro comportamento: si diventa molto più tolleranti e pazienti verso la persona amata.

GLI SCONVOLGIMENTI FISICI

Anche i ricercatori hanno studiato questo sentimento. Oltre a provare un profondo desiderio di sicurezza emotiva e di piacere fisico, il corpo è anche sottoposto a sconvolgimenti ormonali. Endorfine, luliberina, ossitocina e, soprattutto, testosterone, l'ormone protagonista del desiderio sessuale… tutte queste molecole vengono prodotte abbondantemente durante gli incontri amorosi e causano disinibizione e un forte desiderio di carezze e coccole. Tutto ciò provoca la produzione di dopamina, un vero vettore di motivazione.

LE DIFFERENZE TRA UOMINI E DONNE

Tutte queste emozioni e questi ormoni liberati sono quasi identici nei due sessi. Tuttavia, la percezione del sentimento cambia.
Negli uomini la dimensione sessuale è più presente. In altre parole, Il testosterone tende a prendere il sopravvento sull'oggettività, sulla capacità di riflessione e sul sistema di valori.
Nelle donne le cose funzionano in modo molto diverso. Se le emozioni (ed in particolare quelle legate alla sfera sessuale) sono presenti, il sentimento amoroso ha più l'effetto di una "droga". Il contatto con la persona amata riesce a risvegliare tutto il sistema emotivo di una donna. E appena il partner non c'è, ecco che appare la sindrome da abbandono.

QUANTO DURA L'AMORE?

In un primo momento, l'innamoramento è provocato dalla passione (reciproca o meno). Ma la passione è effimera. Gli scienziati e gli psichiatri sono d'accordo sul fatto che lo stato d'innamoramento, in media, dura solo tre anni. Questo non significa che dopo sparisce di colpo! Ma prende un'altra forma, più vicina alla tenerezza, al rispetto reciproco e alla voglia di portare avanti progetti comuni (la casa, i figli). Dopo la passione, viene la razionalità, la voglia di stabilità. Ma l'appagamento sessuale perdura.
La cosa più difficile è mantenere vivo un amore nella quotidianità. Prendersi cura dell'altro, suscitare continuamente il desiderio e avere interessi in comune: ecco i segreti di un amore duraturo.

Consigli del mese di Ottobre

Giardino

Durante questo mese sono molti i lavori da fare in giardino, possiamo darci da fare per ottenere un bel giardino già all'inizio della primavera. Se desideriamo porre a dimora nuove essenze in molti casi questo è il mese più adatto, anche nel frutteto, in modo da ottenere una fioritura abbondante già a partire dalla prossima primavera.

Lavori vari

In ottobre è bene valutare l'eventualità di riseminare il prato, per riempire eventuali lacune o per rinfoltirlo; il clima fresco e le piogge autunnali ci aiuteranno a far germinare al meglio le sementi, i prati già a dimora necessitano di una concimazione, con concime organico o con concime granulare a lenta cessione. Le prime foglie cominciano a cadere, possiamo raccoglierle e conservarle per le pacciamature protettive invernali. Potiamo gli arbusti che hanno terminato la fioritura ed anche le piante da frutto, evitando potature troppo drastiche.

Semine e moltiplicazioni

Semine in piena terra: calendula, elicriso, fiordaliso, gypsofila, godezia, papavero, pisello odoroso, speronella. Possiamo provare a seminare anche le camelie, che proprio in questi giorni maturano i loro grossi frutti; teniamo i contenitori all'aperto, ma riparati dal vento. Prepariamo anche le aiole di bulbi a fioritura primaverile, se posti a dimora adesso ci daranno già una bellissima fioritura a partire dal prossimo anno.

Ottobre è anche mese di talee; prepariamo talee di rose, utilizzando il legno vecchio, di bougainville, camelia, lantana e ortensia; prepariamo parecchi contenitori, da riempire con un miscuglio di sabbia e torba in parti uguali, quindi poniamoci le talee, interrandole di pochi cm, dopo averle immerse nell'ormone radicante; nelle zone con inverni molto rigidi è opportuno conservare i contenitori con le talee in luogo riparato, in modo che il terreno non geli, nelle altre zone possiamo anche lasciarli all'aperto, ma al riparo dal sole e dal vento. Se lo desideriamo possiamo approfittare di queste settimane per dividere le piante perenni da fiore, ottenendo nuovi esemplari, che potremo decidere di coltivare in contenitore, oppure di porre subito a dimora.

Orto

Semine in piena terra: bietole, carote, cicorie, cime di rapa, fave, lattughe, piselli, prezzemoli, ramolacci, ravanelli, rucola, scarole, spinaci, valeriana.
Piantagioni e trapianti: aglio, asparagi (zampe), bulbilli di cipolla, carciofi, cipolle precoci.
Anche dove non seminiamo concimiamo il terreno con concime organico e lavoriamolo bene, sarà già pronto per le prossime semine.
Raccogliamo le ultime verdure estive ed estirpiamo le piante che stanno ormai seccando.

Le serre

Alcune delle nostre piante da giardino temono il freddo, soprattutto se viviamo in luoghi con inverni molto rigidi; prepariamo dei ripari in modo che l'inverno non sia un pericolo per la loro sopravvivenza; alcune piante, come ad esempio quelle da terrazzo, non necessitano di grandi protezioni, basta che le avviciniamo ad un riparo, ad esempio ad una parete della casa, e che le copriamo con tnt, in modo che non vengano spazzate dai freddi venti invernali. Chi ha già avuto esperienza con serre fredde o temperate sa che si deve sempre fare attenzione ad alcuni problemi:

- ***insetti e malattie***; il clima troppo secco o troppo umido delle serre favorisce spesso l'insorgere di malattie fungine o lo sviluppo di insetti, ricordiamoci di arieggiare spesso la serra, per aumentare il ricambio d'aria. Ricordiamoci anche di monitorare costantemente lo sviluppo dei parassiti, in un ambiente piccolo e chiuso lo sviluppo è repentino.
- ***temperature;*** l'insolazione quotidiana può causare temperature anomale in serra, anche nei mesi più freddi dell'anno; progettando un riparo per le nostre piante ricordiamoci di approntare almeno una finestra, in modo da poter arieggiare spesso, soprattutto durante le giornate di sole: talvolta anche in gennaio la temperatura all'interno di una piccola serra può raggiungere i 30°C, causando svariati danni alle piante in riposo vegetativo che siamo annaffiando con parsimonia.





AMSTERDAM

LA "VENEZIA DEL NORD": CULTURA E DIVERTIMENTO!

Se cerchi divertimento e cultura, spirito liberale e attrazioni di ogni genere, allora Amsterdam è la capitale europea che fa per te. Viene definita "la Venezia del Nord" grazie al suo sistema di canali che ancor oggi, seppur in maniera ridotta, viene utilizzato come via di trasporto e di comunicazione tra le zone della città.

I musei

Uno dei fiori all'occhiello di Amsterdam sono i tantissimi musei interessanti e conosciuti in tutto il mondo: quelli più famosi sono sicuramente il Van Gogh Museum, il Rijksmuseum, il Stedelijk Museum (museo di arte contemporanea), oltre alla Anne Frank House e al Film Museum.
Ma ci sono più di 50 musei in città che ogni anno attirano milioni di visitatori.Quello più appariscente è il NEMO (Museo di Scienza e Tecnologia ospitato in un grandioso edificio verde a forma di nave).
Per visitare i musei il modo più economico è la Museumkaart (Carta dei Musei).

Lo shopping

Il centro della città è stracolmo di negozi di ogni tipo, le principali vie del centro sono pedonali e i negozi sono aperti dalle 13:00 alle 18:00 il lunedì, dalle 9/10:00 alle 18:00 dal martedì al venerdì, il giovedì l'apertura è prolungata fino alle 21:00, mentre il sabato molti chiudono alle 17:00. Kalverstraat e Nieuwedijk sono due delle vie più affollate dai turisti, dove si trovano quasi un km di negozi!
Chi ama invece i centri commerciali, può trovarli proprio al centro della città: sono il Magna





Plaza (vicino a Piazza Dam), il Kalvertoren (in Kalverstraat) e il Bijenkorf (sull'angolo tra Piazza Dam e la Damrak). Ma non si può perdere una visita ai mercatini perché ce ne sono tantissimi.
Durante tutto l'anno la città si arricchisce di festività e manifestazioni, tipica quella dell'11 maggio dedicata ai mulini, giorno in cui l'intera Nazione olandese è in festa!
Per visitare Amsterdam va bene qualsiasi stagione, poiché il clima non è mai estremo, tuttavia i mesi estivi sono il periodo migliore, grazie a temperature più miti che non superano mai i 30 gradi.
Per chi è un inguaribile romantico, si consiglia di visitare la città tra la metà di aprile e la metà di maggio, per godere della fioritura dei campi di tulipani che si trovano alle porte di Amsterdam.

Cose da fare in un weekend

Amsterdam è una città da visitare in qualunque stagione. E' la classica città 'da weekend'. Non è molto grande e la si visita piuttosto in fretta. Ecco perché, se ci andate per la prima volta, bastano un paio di giorni per scoprire il centro e le principali attrazioni turistiche. L'ideale è vivere Amsterdam nel modo in cui la vivono i cittadini. Ecco allora cosa fare per scoprire la città e per sentirsi parte di essa.

- Noleggiare una bicicletta.
Si gira tranquillamente a piedi, ma la due ruote fa parte del modus vivendi di Amsterdam. Tutti girano in bici. Ci sono piste ciclabili ovunque (i ciclisti hanno la precedenza sui pedoni, quindi occhio quando camminate sulla pista ciclabile!). La si parcheggia fuori dai locali, dai musei e lungo i canali.

- Passeggiare lungo i canali. Qualcuno la chiama la Venezia del nord, ma in realtà Amsterdam non c'entra nulla con la Serenissima. L'architettura è decisamente diversa e anche i ponti (ben 1281) hanno uno stile molto più moderno. Comunque, è lungo i canali (ce ne sono 165) che si affacciano gli edifici più belli e tipici della città. Alcuni pendono leggermente in avanti. Non è un effetto ottico: i muri sono davvero storti. Erano stati progettati così perché venivano issate le scorte di cibo per l'inverno e ogni sorta di materiale nella soffitta e questa forma consentiva di fare meno fatica.
Sull'acqua, poi, ci sono tantissime house boat, case galleggianti, dove la gente abita tutto l'anno. Alcune sono deliziose e si possono affittare al posto dell'hotel.

- Visitare il mercato dei fiori.
Vale assolutamente la pena passeggiare tra migliaia di vasi pieni zeppi di coloratissimi tulipani (e non solo) allineati lungo i canali. Il souvenir migliore da portare a casa da Amsterdam è un bulbo di tulipano da piantare sul proprio terrazzo. Il weekend del 24 e 25 aprile, tra l'alto, si tiene l'annuale Amsterdam Tulip festival. Un tripudio di colori lungo tutti i canali, nei giardini e nelle corti delle case!





Birra
Una birra in compagnia nei mille pub e café (con terrazza all'aperto nelle belle giornate) disseminati per la città, un vero e proprio rito: Heineken, Amstel e Grolsche le marche più famose. Un'altra bevanda alcolica tipica servita nei café è il "janever", acquavite di ginepro disponibile in vari tipi anche aromatizzati.

Heineken Experience
Come non visitare il museo-fabbrica della birra Heineken? La storia della birra e il processo di produzione per terminare nell'immancabile degustazione.
Indirizzo: Stadhouderskade 78
www.heinekenexperience.com

La cucina olandese
Famosa per zuppe (esistono addirittura alcune catene 'take away') e largo uso di patate, per il pesce fresco e soprattutto le aringhe ('haring', marinate o affumicate vendute in pescherie e bancarelle da gustare sul posto). Tuttavia essa presenta alcune particolarità da provare, come ad esempio le omelette (chiamate 'pannekoeken') dolci e salate con farcitura a piacimento; le croquette, specie di crocchette con ripieno di carne o formaggio e verdure. Famosissimo il formaggio: esistono circa 70 qualità diverse, anche aromatizzate, che vanno dal jong (giovane) all'alter (stagionato); Gouda e Edamer sono sicuramente i nomi più famosi. E tra i souvenir non può mancare il tipico accessorio per affettarlo.
Tra i dolci da segnalare le gustose torte di mela ('appeltart') spesso servite con panna montata fresca; le 'siropwaffels' (sorta di cialde farcite con sciroppo di zucchero, vendute confezionate ma anche fresche); le 'hagels' (scaglie di cioccolato da spalmare sul pane insieme al burro); i poffertijes (specie di piccole pannekoeken da mangiare caldi con burro e zucchero a velo); e tra le caramelle la liquirizia ('drop').
I fast food sono largamente diffusi e vi capiterà di imbattervi in quelli a 'moneta': piccoli sportelli dietro ai quali si trovano hamburger, croquette e snack vari acquistabili inserendo poche monete nell'apposito foro (una particolarità che lascerà sicuramente perplesse le 'buone forchette'!).



Ajax
La città e i suoi abitanti sono d'arancio vestiti e non è il giorno del compleanno della Regina? Allora l'Ajax, la squadra di calcio più popolare in Olanda, sta per disputare un match! Già, anche gli olandesi sono piuttosto fanatici per quel che riguarda il calcio.

Ajax Museum
Se volete saperne di più su questa squadra, ecco il museo che fa per voi: 100 anni di storia e di leggende del calcio.
Indirizzo: Amsterdam Arena, Arena Boulevard 29, Amsterdam ZO
www.ajax.nl

Zoccoli di legno e ceramiche di Delft
I classici zoccoli di legno ('klompen') sono uno dei souvenir più popolari e si trovano in svariati colori e dimensioni nei negozi, insieme alle ceramiche di Delft, dalla tipica decorazione azzurra (dai piatti ai mulini in miniatura).





CISALPINATOURS
VIVERE & VIAGGIARE
NUOVA GESTIONE

Carta Fedeltà



VIENI DA NOI
per la tua vacanza
accumuli punti per
GRANDI SCONTI

pensa tu al tuo relax
al resto ci pensiamo noi

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

Macelleria De Simone Giovanni

Carni macellate fresche
Salami di produzione paesana

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

Bacheca Annunci

Animali

Splendida gatta silver di circa 1 anno a pelo semilungo si regala a chiunque volesse prendersene cura. E' già vaccinata e sterilizzata. Tel. 3332989555 - 3471245083

Affettuosissimi gattini di circa 5 mesi si regalano. Sono 2 gattini neri maschi e 1 gattino bianco con gli occhi bicolori. Solo ad amatori e previa firma di scheda d'affido. Tel. 333 29 89 555

Vendesi splendidi cuccioli di pastore tedesco con pedigree, prezzo interessante. Tel. 3336163992

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, superfice di 120 mq. + 20 mq. di balcone e altri 15 mq. di cantina. Con patio esterno e 130 mq. di giardino. Tel. 3337843744

Positano cedesi negozio di 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

Affitto annualmente due appartamenti situati entrambi in località Arola (frazione di Vico Equense). Il primo è composto da: camera da letto grande, soggiorno con angolo cucina e bagno, entrata autonoma, posto auto e terrazzino con vista panoramica. Canone mensile di locazione € 400,00. Il secondo è composto da: cucina abitabile, camera da letto, bagno e piccolo disimpegno con possibilità di trasformarlo in una cameretta, ampio terrazzo con vista panoramica e posto auto. Canone di locazione mensile € 400,00. Gli appartamenti sono già completi di mobili ed accessori. Tel. 3396945907

VENDESI Casa indipendente a Vico Equense (Fornacelle). Ristrutturata su 3 livelli con 2 ingressi indipendenti, 98mq abitabili attualmente predisposti in 2 appartamenti. 150 mq di terrazze panoramicissime con cucina esterna e forno a legna. Box auto con scala



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

di accesso all'abitazione. 100 m dalla fermata autobus, 5mn in auto da stazione vesuviana Seiano. DA VEDERE! € 450.000,00 trattabili - No intermediari,
Tel. 3386937770 ore pasti

Sorrento, Corso Italia vendesi appartamento in parco al 5° piano di 4 vani, cucina, doppi accessori, ampia balconata, cantinola, posto auto.
Tel. 081 877 17 53

Privato Vende Multiproprietà in Sardegna, posto incantevole Residence con 4 posti letto parco con piscina e tutti confort, in Costa Smeralda nello splendido Golfo di Marinella, una settimana in Settembre. Tel. 3205643553

Meta di Sorrento privato fitta per periodo stagionale in zona Alimuri un appartamento di 2 vani ed accessori con balcone oppure in alternativa una camera indipendente con servizio ed angolo cottura, direttamente sul mare.
Tel. 3388568284

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

Fittasi miniappartamento climatizzato in forma Bed & Breakfast, posto auto. Offerte per settembre e ottobre.
Tel. 0818087644

AGEROLA privato fitta periodo stagionale in zona S. Lazzaro casale di famiglia immerso nel verde oppure appartamenti di 1 - 2 - 3 vani con sevizi. Tutti confort ampio spazio esterno. Soluzioni ottimali per weekend, tutto l'anno e periodo stagionale.
Tel. 3476365855

Fittasi in Piano di Sorrento area destinata ad acconciatore maschile vicino a centro benessere fornito anche di parrucchiere donna con servizi sanitari a norma ingresso indipendente, € 650,00 mensili + buono entrata.
Tel. 0818788463 dal martedì al sabato

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

Vico Equense, fittasi locale commerciale centralissimo di 60 mq + deposito di 60 mq, 3 vetrine fronte strada.
Tel. 3391483851

Fittasi in formula Bed & Breakfast miniappartamento a Piano di Sorrento.
Tel. 0818087644

S.Agata sui 2 Golfi, fittasi appartamento di 100 mq interamente ristrutturato, composto da 2 camere da letto, 2 bagni, cucina, salotto, forno per le pizze, posto auto.
Tel. 3391483851

Vico Equense, Fornacelle zona collinare tra Seiano e Meta fittasi monolocale semiarredato con soppalco, panoramicissimo + posto auto coperto, ingresso indipendente € 350,00 mensili.
Tel. 0815342207 - 330946567

Fitto monolocale 35 mq con terrazzo contratto annuale regolare, completamente arredato, bagno grande con vasca, anche a settimane o weekend sul mare. Piano di Sorrento. Tel. 3387552764

Vico Equense, Fornacelle zona collinare tra Seiano e Meta fittasi bilocale con doppio soppalco tre stanze + cucina abitabile + bagno, complessivi 70 mq. circa appena ristrutturato, al primo piano, panoramicissimo, ingresso indipendente, posto auto coperto € 400,00 mensili.
Tel. 330946567

Cedesi attività abbigliamento bimbi. Corso Italia. No perditempo. Tel. 3477338297

Fittasi uffici di nuova costruzione di circa 25 mq cadauno corredati di aria condizionata in struttura stupenda sita in zona centrale di Castellammare. Prezzo € 250,00 mensili cadauno.
Tel. 3208348380

Cerco un appartamento da fittare per uso studio. Zona Sorrento / Sant' Agnello. Tel. 3450204395

Sorrento zona Casarlano, fittasi miniappartamento arredato, termoautonomo, contratto annuale. Tel. 3384086582

Vico Equense, Seiano, Unica unità immobiliare su due livelli, divisa in due monolocali indipendenti, 25 mq con soppalco, totale 40 mq circa ciascuno, ristrutturati, arredati, termoautonomi, ottimi uso investimento. Possibilità posto auto a pagamento a 50 mt. € 270.000,00. Tel. 3934187454

Acquisto in Scafati mq 4.000/5.000 terreno fronte strada possibilità manovre automezzi vicinanze autostrade. Tel. 3389384441

Vendesi negozio 33 mq e box 118 sito in Via Leopardi (parco imperiale), vendesi tutto insieme € 360.000,00 no agenzie. Tel. 3203506581

Piano di Sorrento. Fittasi appartamento oppure stanza in villa a partire da € 300,00 al mese, e per soggiorni brevi prezzo offerta di € 30,00 al giorno. Tel. 3662063401

Giovane band emergente cerca piccolo garage economico (80-100 € mensili) per prove in penisola sorrentina, preferibilmente a Sorrento, S.Agnello, max Piano. Si accettano proposte per determinate fasce orarie. Tel. 3394213461 o e-mail breathslow@hotmail.it

Cedesi attività di paninoteca, rosticceria, pizzeria, kebab, sushi da asporto. Meta di Sorrento in Corso Italia. Fitto economico di € 500,00 mensili. x realizzo € 35.000,00. Tel. 3395298632

Corsi

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

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

Professoressa esperta in dizione impartirebbe lezioni private. Tel. 0818788657

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

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

Vuoi imparare a conversare in inglese con facilità? Insegnante madrelingua, con esperienza pluriennale, effettua corsi per tutti i livelli, per principianti e livelli più avanzati (per adulti e bambini). Tel. 0818783831

Professoressa con esperienza pluriennale impartisce ripetizioni di matematica e fisica per tutte le classi comprese università. Tel. 0818711380

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

Laureata in Scienze Naturali ed abilitata all'insegnamento Scuole Medie e Superiori, impartisce lezioni private per: Scuole Elementari in tutte le materie; Scuole Medie in Matematica e Scienze; Scuole Superiori in Scienze e Matematica biennio Tel. 3384875439

Laureato in LETTERE, esperienza pluriennale, impartisce ripetizioni in: latino, italiano, inglese, storia e geografia. Zona C/mare. Tel. 0818721994 - 3402806128

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

Si impartiscono ripetizioni di matematica e fisica per tutte le classi. Tel. 0818711380

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"

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

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

Parcheggio - Giardino Interno
Parco Giochi per bambini

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

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

Corso
di Pittura ad
Olio e Disegno dal Vero
diretto dal M° Nico Taminto
al "Caffè Artistico - Letterario
Sorrentino" c/o English Inn
al Corso Italia in Sorrento.
Dal 20 settembre 2010 nei
giorni di lunedì e giovedì dalle
ore 18.00 alle ore 20.00. Per
iscrizioni e info tel 3381542958
- 081 19725147

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

LAUREATI impartiscono
lezioni in: italiano, latino,
inglese, storia, matematica,
fisica, chimica. Anche singole
materie. Zona C/mare.
Tel. 0818721994

Laureato in Ingegneria
impartisce lezioni private
di matematica e fisica a
studenti di scuola superiore
e per preparazione ad esami
universitari. Prima lezione
gratis. Tel. 3385451246

Ragazza con una buona
propensione all'insegnamento
e buone doti comunicative,
effettua lezioni private di
lingua francese o doposcuola a
bambini di scuola elementare
e media. Prezzi modici.
Tel. 3391466189

Laureata in chimica con
il massimo dei voti e
laureanda in scienze
chimiche, impartisce
lezioni di chimica,
matematica e scienze
a studenti di scuole
superiori e medie.
Zona Vico Equense.
Tel. 3356579587

Laureando in Ingegneria
Aerospaziale, con
esperienza nel campo del
dopo - scuola/ripetizioni,
impartisce lezioni di:
Matematica, Fisica, Chimica,
Biologia, Latino. Anche per
licei fino al 5° anno. Max
serietà e disponibilità. Lezioni
anche a domicilio. Francesco
Tel. 3382827121 - 3382827122

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

Diplomata impartisce
ripetizioni a studenti di
elementari, medie e superiori
nella zona Massa Lubrense e
Sorrento. Tel. 0818789892 -
3398787486

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

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

Hai bisogno di ripetizioni
di italiano, latino, storia,
geografia e filosofia? Allora
chiamami, sono un' insegnante
che impartisce lezioni a
domicilio a prezzi modici.
Tel. 3381711455

Studentessa universitaria
in scienze dell'educazione
impartisce lezioni private a
bambini di scuole elementari e
ragazzi di scuole medie. Anche
a domicilio. Prezzi modici.
Massima serietà.
Tel. 3493630805

Laureanda impartisce lezioni
private a ragazzi di scuole
elementari e medie. Massima
serieà. Tel. 3204562943

Docente di lingue con
esperienza all'estero
impartisce lezioni di INGLESE,
TEDESCO e SPAGNOLO.
preparazione esami
universitari, esami Trinity e
Cambridge, esame di inglese
per patentino nautico.
Tel. 3287597226





SANT'AGNELLO - CORSO ITALIA, 1 - Tel/FAX 0818774712

E-Mail: motofficina@tiscalinet.it - motofficinaricambi@tiscalinet.it

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)

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

Laureanda in filosofia impartisce lezioni per scuole elementari, medie e superiori. Tel. 3314389711

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

Elettronica

PC Pentium III + Monitor + casse + tastiera vendesi a € 120,00. Tel. 3338489186

Vendo LG U900 Videofonino/ UMTS comprensivo di scheda € 60.00. Tel. 3397126291

Vendo Community Web come Facebook / Netlog (messaggeria, forum, blog, pag. pers. , chat, mercatino, banner, shopping, statistiche, area ris. etc) ottimi guadagni ed occasione di lavoro autonomo / imprenditoriale, facile da gestire da qualsiasi pc anche da casa Tel. ore serali 3398687559

Vendo 2 casse Sony Model n. SS VX55B. Tel. 3922192279 - 3282889358

Modem esterno dual mode V. 90/k56 flex Fax modem Data/ Fax with voice, vendesi. Tel. 3922192279 - 3282889358

Compro cellulari usati o NON FUNZIONANTI pagandovi in contanti! NB: i cellulari troppo vecchi potrebbero avere un valore molto basso. Per qualunque info mandatemi una mail a: blushark19@ alice.it oppure chiamatemi al numero 3348546429 SOLO POMERIGGIO

Occasione vendo navigatore Sony V73 t usato pochissime volte, con poche ore di navigazione come nuovo completo di kit auto con mappe Europa e schermo da 4. 3 pollici al prezzo di € 50,00 x info Tel. 3337181786

Lavoro

Signora simpatica e affettuosa cerca lavoro come baby-sitter. Si garantiscono massima serietà, pazienza e fantasia nell'intrattenere i tuoi bambini. No perditempo. Tel. 338.7637769

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

Italiana, seria e onesta: cerco urgentemente lavoro come badante o baby – sitter in Penisola Sorrentina. Disponibilità immediata, puoi contare su di me perché sono pulita e precisa, perciò se hai bisogno di una persona responsabile chiamami subito. No perditempo. Tel. 3383711009

Giardiniere qualificato offresi per lavori occasionali di manutenzione giardini, prati e orticielli in abitazioni private o per lavoro stabile presso terreni agricoli, imprese di giardinaggio, strutture che necessitano della cura e della pulizia di spazi aperti. Tel. 3343831201

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

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

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

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. 393394514773

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

Ragazzo serio disponibilità immediata come cameriere oppure collaboratore domestico max serietà. Tel. 3314890761 - 0818771173

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

Signora 40enne seria ed affidabile cerca lavoro come: cameriera ai piani - cassiera - baby sitter - assistenza anziani - dama di compagnia, disponibilità immediata. Tel. 3332628652

3 venditori donna, età max 40 anni, automunita, diploma scuola superiore, uso del pc, buone doti relazionali e comunicative per azienda produttrice di vini DOC e DOCG. Esperienza nella vendita, anche settore non alimentare, capacità di procurarsi appuntamenti, zona in esclusiva. Previsto contratto, retribuzione provvigionale + rimborso spese. Inviare curriculum + foto a selezionevino@yahoo. com no perditempo

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

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

Eseguiamo traslochi, pulizia e sistemazioni depositi, montaggio scaffalature, lavori di manutenzione casa. Tel. 3464724316

Laureata in Giurisprudenza effettua riassunti di testi giuridici universitari e battitura di tesi e testi vari a prezzi accordabili. Tel. 3394737841

Signora referenziata con titolo specifico cerca lavoro come baby sitter solo di pomerggio o la sera. Tel. 3387552764

Optima Italia ha deciso di investire sulla divisione call center ed in particolar modo sul progetto telemarketing quale area di supporto alla rete commerciale. Per lo sviluppo di questo Business e per l'apertura della sede di SORRENTO stiamo ricercando 20 ADDETTI/E AL TELEMARKETING BUSINESS. Le risorse si occuperanno della gestione dell'attività di telemarketing per il business to business sul territorio nazionale, dal primo screening dei potenziali clienti alla gestione dell'agenda per l'intera rete commerciale. Rappresentano requisiti fondamentali: buona dizione; bella voce; diploma; conoscenza del pc. OFFRIAMO Contesto dinamico Formazione in aula e training on the job Strumenti informatici contratto part - time, Retribuzione fissa + variabile cell 3382541904 mail info@segreteriavirtualeitalia. it Sede di lavoro: SORRENTO

Ragazza 20enne della Pensiola Sorrentina cerca lavoro come commessa, cassiera, baby sitter, volantinaggio o per pulizie. Tel. 3319145739

Cercasi acconciatore maschile per nuova apertura. Tel. 0813500377 dal martedì al sabato dalle 9,00 alle 19,00.

Professionista presta la propria attività per la creazione di aziende con finanziamenti a fondo perduto. Tel. 3391048743

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

Signora 40enne seria ed affidabile cerca lavoro come: cameriera ai piani - cassiera - baby sitter - assistenza anziani - dama di compagnia. Disponibilità immediata. Tel. 3332628652

Ragazza volenterosa e responsabile cerca lavoro come baby sitter o collaboratrice domestica. Tel. 3317260804

Cerco musicista serio e disponibile disposto a comporre musica per canzoni per bimbi. Possibilità di partecipare a diversi concorsi. Tel. 3386979606

Ragazza ventenne cerca lavoro in penisola. Tel. 3386573296

Ragazza 24enne con esperienza decennale e amante dei bambini, offresi come baby sitter. Massima serietà e disponibilità. Tel. 3496992534

Signora seria ed affidabile disponibile x accompagno bambini scuola in auto con patente da 20 anni zona di S'Agnello, Piano o Meta. Tel. 3334738633

ita
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

21 Ottobre 19:00 Napoli - Liverpool
25 Ottobre 20:45 Napoli - Milan
07 Novembre 15:00 Napoli - Parma

LIVERPOOL - NAPOLI

...Inoltre prenotati per LIVERPOOL!!!

Per Info e Promozioni
diventa fan su FACEBOOK - Club Napoli Meta
o Tel. 333 6537748 - 334.1114199
e-mail: clubnapolimeta@libero.it
www.clubnapolimeta.com
Via Cristoforo Colombo, 127 - Meta

SPLASH
LAVANDERIA AUTOMATICA
AUTOMATIC LAUNDRY

SPLASH
Lavanderia automatica

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

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

e-mail:
SPLASH@legamail.it

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

Restauratrice, decoratrice, laureata accademia belle arte offresi per lavori di restauro e decorazioni, e impartisce lezioni di pittura o storia dell'arte. Zona penisola sorrentina. Tel. 3394509109

Piano di sorrento: bar con giardino cerca organizzatore di burraco e calcio balilla. Tel. 3343653688

Ragazza 22 enne cerca lavoro come lavori domestici in penisola sorrentina. Tel. 3348399164

Ragazza 16enne cerca lavoro come baby sitter in penisola Sorrentina. Tel. 3387907875

Ragazza di 19enne cerca lavoro come commessa oppure baby - sitter in zone di Vico Equense e Penisola Sorrentina. Tel. 3345873157

Cerco lavoro part time x come dama compagnia zona S'Agata. Tel. 3397756724

Sn un ragazzo di 23 anni e cerco lavoro in qualsiasi settore lavorativo. Tel. 3207554335

Trentenne Cerca lavoro per faccende domestiche. Tel. 3803621382

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

Ragazza seria cerca lavoro in penisola sorrentina. Tel. 3394230771

Cercasi dottoressa per società nuova apertura di studio dentistico. Tel. 3203506581

Cercasi ragazza per distribuzione di volantini, zona Pompei, Scafati, Castellammare, Vico Equense, Casola, Lettere, altri comuni da Sorrento a Pagani. No perditempo € 25,00 al giorno per 8 ore di distribuzione. Tel. 3203506581

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

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, € 5.500,00 non trattabili. Tel. 3313633696

PIAGGIO VESPA LX 150, bianca perlato anno 2005, buone condizioni, completa di accessori e antifurto, bollo pagato fino al 2011, già revisionata vendo per inutilizzo € 1.700,00. Tel. 3397126291 - 3386732012

Vendesi Yamaha xj6 anno 2009 come nuova senza un graffio km 2200 in zona Piano di Sorrento per qualsiasi prova. Non esitate a chiamarmi. € 4.000,00. Tel. 3342716002

Fuoribordo 8 cv a miscela 1991 ottimo stato gambo lungo. € 1.000,00 trattabile visibile a Sorrento. Tel. 0815322429

Fuoribordo 20 cv a miscela 1983 da rimessare, documenti in regola, gambo corto, € 300,00. Tel. 0815322429

Vendo Peugeot 205 cabrio 1100 anno 1992 colore bianco cappotta nera, impianto gpl, stereo, vetri elettrici, carrozzeria, meccanica e motore in buone condizioni e revisione fatta febbraio 2009, prezzo € 1.000,00. Tel. 3333441192

Vendesi auto BMW 325 TDS anno 1994 colore bianco, km 119000 originali, auto usata poco, tappezzeria in buone condizioni, cerchi in lega, tetto apribile, aria climatizzata, stereo, antifurto, carrozzeria buona e senza graffi, collaudo fatto nel 2009, auto perfetta. prezzo € 1.500,00. Tel. 3333441192

Vendesi Kia sportage 2000 dic. 2000 usata poco 86000 km originali colore azzurro impianto gpl elettronico bollo pagato fino agosto 2011. € 1.900,00. Tel. 0818083278 - 330377957

Vendo Ducato Monster 900 i.e. - Anno 2002 con 32.000 Km. € 2.500,00. No perditempo. Tel. 3317183128

Vendo fuoribordo 8 cv a miscela mercury, gambo lungo, anno 1993, documenti in regola. € 800,00. Tel. 0815322429

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

Alata Green 50cc rosso, iscrivibile ACI moto epoca con assicurazione appena € 250,00 anno. Vendo a € 300,00. Tel. 0815322429

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

Kawasaki zr 750 f rossa km. 20.000 anno di costruzione 2003 perfettamente funzionante e revisionata vendesi a seguito caduta prezzo € 1.500,00 Tel. 330946567

Vendo Fiat 500 anno 97 in buone condizioni, cerchi in lega ad alcuni interni Touring € 1.000,00 Tel. 3388344006

Gommone lomac m. 3, 50 vendesi con motore fuoribordo lamaha, 2 tempi, 15 hp, come nuovo perché usato pochissimo. Prezzo € 1.300,00. Tel. 330 94 65 67

Moto vendita: Aprilia Leonardo 150 discrete condizioni ed altro Leonardo 150 funzionante, entrambi targati AW vendo complessivi € 500,00 trattabili, zona Sorrento. Tel. 3476753478.

Vendesi Citroen c3 anno 2006, cilindrata 1100 benzina, 30000 km, colore grigio metallizzata, tagliando effettuato a settembre 2010. € 6.000,00 trattabili. Tel. 3398813751 (ore pasti) 0818088047

Vendesi go kart 100 da competizione lgk - sonik molto competitivo. € 2.500,00 vendesi a persone già esperte. Tel. 3203506581

Vendesi barca Orion itm 10, 50 mt, max 10 persone, restiling effettuato, motori NUOVI 270 td. Tel. 3478322041

Vendesi Vespa et 4 in ottime condizioni € 300,00 trattabili. Tel. 3393724506

Vendo tmax anno 2002 ottime condizioni € 2.500,00 trattabili. Tel. 3388399011

Vendesi Liberty 150 Anno 2000 prezzo affare € 300,00. Tel. 3398262670

Furgone Fiat Ducato anno 2000 2. 8 hid, bianco qerfetto, motore e carrozzeria nuovi. X affare € 5.000,00 anche con fattura. Tel. 3395298632

Vendo monster track fuori strada 4x4 modellino a scoppio perfetto in ogni sua parte ad € 500,00. Tel. 3929529333

Varie

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

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

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

Vendesi pianoforte verticale. Tel. 3337843744

Vendo tavolo ovale lavorato a mano intarsiato in cedro originale proveniente dal Marocco senza base in ferro nuovo mai utilizzato causa trasferimento € 160.00. Tel. 3397126291 - 3386732012

Vendo attrezzo ginnico "Gazzella sport" della media shopping simile alla cyclette ellittica usato poco € 60.00 anziché € 150.00 per inutilizzo. Tel. 3386732012 - 0818015672

AFFARE Vendo coppia di divani 3 posti + 2 posti in pelle nuovissimi color giallino con tavolo basso legno e base in vetro temperato nero lucido € 1.500,00 intrattabili causa trasferimento in monolocale. Tel. 3397126291 - 3386732012

Macchina da scrivere Olivetti lettera 32, vendesi Tel. 3922192279 - 3282889358

VENDESI STRUTTURA con doppio appoggio per un'auto superiore ed inferiore a pantografo, per poter parcheggiare 2 auto nel tuo garage. € 2.600,00 Tel. 3205643553

Vendo bicicletta Atala Citybike argentata € 100,00 usata pochi mesi. Tel. 0815322429

Vendo acquario 80x40 circa, artigianale comprensivo di neon e trasformatore. € 100,00. Tel. 0815322429

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

Chiodi per l'edilizia di cm. 6 con testa bombata, 100 pacchi vendonsi, prezzo interessante. Tel. 330946567

Lampada Beghelli ricaricabile Maya Vip 2, vendesi. Tel. 3922192279 - 3282889358

Macchina da scrivere Olivetti lettera 32, vendesi Tel. 3922192279 - 3282889358

Diamonica Bontempi, vendesi. Tel. 3922192279 - 3282889358

Storia d'Italia di Indro Montanelli - Rizzoli editore - Anno 1979 - 8 volumi. Mai usata. Tel. 3922192279 - 3282889358

Il Mattino, enciclopedia La Storia Universale Dalla preistoria e prime civiltà ai nostri giorni + Indice di consultazione 16 volumi Tel. 3922192279 - 3282889358

Vendo Batik indonesiano 40 cm x 60 cm. Tel. 3922192279 - 3282889358

Maria Callas - Carmen di Georges Bizet - Andrea Guiot, Nicolai, Gedda - 3 Lp 33 giri Anno 1977 nuovissimi e mai usati, vendesi. Tel. 3922192279 - 3282889358

L'arte moderna - Dal postimpressionismo e seguenti - 40 volumi - Fabbri editore - Anno 1967, vendesi Tel. 3922192279 - 3282889358

Beethoven 9 Symphonien Von Karajan Berliner Philharmoniker 8 Lp 33 giri - Etichetta Deutsche Grammophon - Anno 1977 - Cofanetto, libretto e vinili nuovissimi. Tel. 3922192279 - 3282889358

Cinema e Film - La meravigliosa storia dell'arte cinematografica - A cura di Tommaso Chiaretti e Luciano Lucignani - Volumi 8 - Armando Curcio Editore, vendesi. Tel. 3922192279 - 3282889358

Guerin Sportivo dal 07/09/1994 al 22/05/1996 in perfette condizioni e completi di film del campionato, allegati, poster, supplementi ed inserti. 77 numeri. Vendesi in blocco. Tel. 3922192279 - 3282889358

La Bibbia 12 volumi + La Vita di Gesù 1 volume + Personaggi della Bibbia 1 volume + I Santi 6 volumi. Anno 2006. Edizione speciale per il Corriere della Sera. RCS editore. Nuovissima e mai usata, vendesi Tel. 3922192279 - 3282889358

Macchina fotografica Samsung Fino 800 Compact Zoom Camera 38 - 80mm in perfette condizioni, completa di istruzioni e foderino, vendesi. Tel. 3922192279 - 3282889358

La Bibbia - Edizione speciale per Tv Sorrisi e Canzoni Volumi 18 Anno 2006 Mondadori editore. Nuovissima - Tel. 3922192279 - 3282889358

La Gazzetta dello Sport - 110 anni di gloria - 31 volumi dal 1896 al 2006 + Indici. Collezione completa e nuovissima, vendesi Tel. 3922192279 - 3282889358

La Sacra Bibbia Fabbri Editore - Traduzione secondo la vulgata di Monsignor Antonio Martini - 7 Volumi Tel. 3922192279 - 3282889358

Storia della letteratura italiana - Editore Garzanti - Direttori Emilio Cecchi e Natalino Sapegno 1965 Volumi 9, vendesi Tel. 3922192279 - 3282889358

Calciatori Panini Edizioni per la Gazzetta dello Sport 44 album (dal 1960 61 al 2003 04) ancora cellophanati nuovissimi con la bustina di figurine per il Superalbum + 1 Superalbum + 1 Indice + 14 Almanacchi illustrati del calcio la cronistoria dei Campionati + 1 Almanacco illustrato la cronistoria della Coppa Italia + 1 Almanacco illustrato la cronistoria della Coppa dei Campioni. Collezione completa e nuovissima. Tel. 3922192279 - 3282889358

Safari in Tanzania. Tel. 3922192279- 3282889358

Pastori per presepe vendesi. Tel. 3922192279 - 3282889358

Registratore di Cassa/ Misuratore Fiscale - NUOVO - Modello Entry Level con memoria SD DIGITAL stampa scontrino su singolo rotolo 10.000 Prodotti Memorizzabili GARANZIA 12 Mesi Bollino Fiscale (INCLUSO) a soli € 245,00 + Iva. Tel. 0818086570

Volo in elicottero, foto, riprese tv, matrimoni, comunioni, etc. Tel. 3203506581

Vendo banco e retrobanco GELATERIA vero affare acciaio marmo bellissimo 36 gusti ca 470 cm di cui 350 lineari 120 curvi. Sotto cassettoni x gelati retro tutto acciaio ca 350cm cn 1 anta frigo. Tel. 3395298632

Vendesi mobiletto porta tv nero con antine in cristallo e ruote nuovissimo. Tel. 3333320723

Ansia, stress, depressione, fobie, Psicologo di scuola Inglese esamina con conoscenze avanzate. Tel. 3336934881

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 veridicità delle inserzioni. Gli inserzionisti sono tenuti a garantire la regolarità e la assoluta veridicità di quanto pubblicato, con la specifica assunzione di responsabilità in ordine all'ottemperanza di tutte le prescrizioni di legge, compresa la 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.

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 dell'oro usato
ORO CA$H

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

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

Maraye' Tattoo

Tatuaggi dal 1993

Body Piercing

Autorizzato ASL

Correzioni o coperture vecchi tattoo



PRIMA



DOPO



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

PRIMA



DOPO



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

LeggimiGratis

SMS dei Lettori

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

In questo numero sono stati inseriti gli SMS pervenuti in Redazione entro il 08-10-2010, quelli arrivati dopo tale data saranno pubblicati nel prossimo numero.

Come posso fare x riaverti amore mio???ti amo più della mia vita...6 tu la mia vita, mi manchi da morire cuore mio e non mi arrenderò...tu sarai mio...solo mio...te lo giuro...

Notte...<3

Ciao voglio dire a quella persona che dice tante cavolate di me.quella situazione lo chiusa diverso tempo fa.ho capito che ero il compagno sbagliato perché quella donna e abituata a un certo tipo di vita,ed io mi sono tirato indietro.evidentemente non sei informata bene.so anche chi sei,nel ultimo numero del leggimigratis ai detto che io e la signora facciamo bene gli attori,perché in pubblico non ci salutiamo,e abbiamo una relazione. mi dispiace deluderti ma lo lasciata tanti mesi fa.adesso finalmente libero.

Ciaooooooooooooooooooooooooooo

VIVI:ogni attimo della tua vita cn serenità e passione AMA:le persone ke ti stanno accanto e ciò ke è importante x te SORRIDI:quando vuoi soprattutto nei momenti difficili F.L.92

Forse una frase più bella nn l'ho mai sentita: dimentica anche di averlo conosciuto perché tu non meriti tutto questo male...

Ma ke ho combinato ho ferito una persona nello stesso modo cm sn stata ferita io da un altro.. Ho giocato ti ho preso in giro ti ho colpito nei sentimenti... E sapendo qll ke si prova mi sento male ma nn me ne ero accorta ke ti eri innamorato di me..

Io stupida ke ankora continuo ad amarti anke dopo tutta la presa in giro... Tu str**** ke me l'hai fatto credere ed hai giocato cn i miei sentimenti e ancora continui a mentirmi non ci riesci proprio a dirmi la verità ma vergognati sei una persona proprio falsa povera me che sono caduta nella tua trappola...

Passando in quei luoghi mi scappa ancora una lacrima e ripenso ancora alle tue parole.. Nn sai ke dolore ke fa

---

Se avessi il coraggio ti chiamerei x spiegarti quanto sei importante e quanto ti voglio e quanto ti desidero...

---

1 mattina di queste ho rivisto 1 persona e devo dire la verità nn mi ha fatto affatto piacere rivederla anzi mi ha fatto squallore spero di nn vederla mai + Anke se sarà difficile xké abitiamo nella stessa città F.L.92 BACI ALLA REDAZIONE

Caro lg sta Piovendo e ke palle e possibile nn e giusto e io ke volevo uscire stasera col mio amore Vb ciaooooooo f.l.92

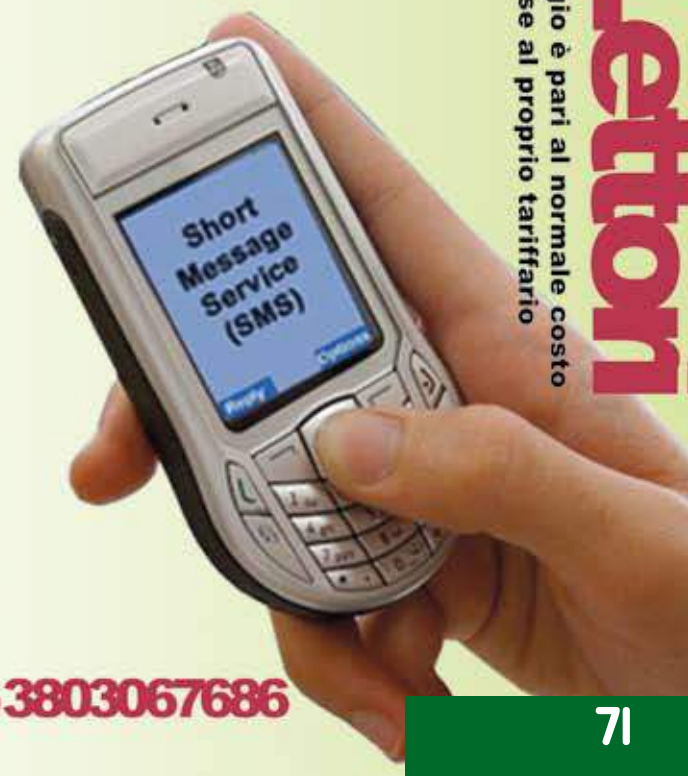
Stare tutti a guardare i cesaroni ke belle BLOOM

Finalmente mi sono reso conto che scriverti non ne vale la pena.tu sei un mostro,non ai saputo comportarti da donna,non ai orgoglio,ti monti troppo,ma non sei nessuna.sei appasita come i fiori vecchi.

Sto impazzendo xké ho saputo una notizia ke mi a sconvolto la vita ke se io me lo sentivo ma un conto e avere sensazione ma un'altro conto ed essere certo ke quello sentiti e diventato realtà x questo fatto il più bello sto impazzendo infatti me la prendo Anke con il mio ragazzo ke poverino mi sta Anke vicino e proprio fantastico f.l.92 baci alla redazione

---

Ha passato una bella serata in compagnia delle sue migliori amiche e cn pizza_bacardi_birra :D



invia i tuoi sms al numero 3803067686

Caro lg sono molto indignata per il fatto che con tanta incoscienza si continui a rinnovare la patente a persone che anche con gli occhiali non vedono a un palmo dal proprio naso oppure che hanno seri problemi di salute dovuti all'eta' avanzata. Quelli che gli rinnovano la patente con quale coraggio riescono a dormire la sera sapendo che mettendosi alla guida sono un pericolo per se stessi e per gli altri? Perche' conviene a tutti far finta di niente? Mi farebbe piacere se trattaste l'argomento. Saluti da un pedone in….to nero come dice joele dix a zelig. Patti 64

Speriamo di non finire mai sotto le ruote di tipi del genere… Comunque, scherzi a parte, cara Patti 64 hai fatto una riflessione giustissima. Si vedono certe guide sconsiderate per strada, non solo da chi non ha le capacità fisiche (perché non ci vede o di età avanzata) ma a volte ci capita di vedere persone giovani e in piena salute che non si prendono conto della loro vita e neppure di quella degli altri. Per non parlare poi di chi mentre guida si distrae con il telefonino o fa altro ancora. L'invito, perciò, è rivolto a tutti GUIDATE SICURO

Il cielo si separa ma allo stesso tempo ci unisce xké la notte basta ke alzo gli occhi x sapere ke 6 qui con me

---

Se sarei un cantante ti dedicherei una canzone... se sarei un poeta ti dedicherei una poesia... se sarei una principessa ti renderei il mio re... se saresti mio mi faresti vivere la favola più bella.. black angel

Forse volevi scrivere:
SE FOSSI un cantante…SE FOSSI un poeta….SE FOSSI una principessa… SE FOSSI mio…

Questo è dedicato a te sono 3 mesi e 11 giorni ke abbiamo iniziato la nostra stupenda ti ricordi e iniziato tutto dal giorno del mio compleanno e stato il più bello grazie a te e poi da li ne abbiamo passate tante tu 6 un ragazzo fantastico e ringrazio quel giorno ke ti ho incontrato grazie ke mi rapporti si lo so avvolte sono davvero insopportabile ma tu col tuo carattere mi fai sempre ridere Anke quando sono triste ti dico grazie x quello ke 6 xké nn desiderei meglio 6 la cosa+ bella e stupenda ke la vita mi potesse donare grazie x giorni ke abbiamo e passeremo insieme lo avvolte mi comporto Com'è una bambina forse xké ho paura di perderti nn so Com'è farei senza di te forse la mia vita finirebbe con il nostro amore BLOOM

Sono io qll ke la sera si addormenta pensandoti... Sono io qll ke al mattino si sveglia e abbraccia forte il cuscino credendo o sperando ke fossi tu... Sono io qll ke alza gli okki al cielo e se vede una stella rikorda tutte le belle serate passate insieme.. Si sono prp io qll ke quando passa in quei luoghi gli scende una lacrima xk vorrebbe tornare a quei momenti.. Sono io ke ti amo nonostante tutto...

Dolce notte alla gente della mia rubrica

Wow siamo anche noi nella tua rubrica. Grazie e sogni d'oro anche a te

---

Cara sorellina ti ringrazio che mi ai aperto gli occhi.avevi ragione tu.ma con chi te la fai.non sai la tua amichetta mi a devastato la vita,adesso fa finta di non conoscermi.fa anche bene così non faccio brutte figure. se sapessi tutte le cattiverie che a detto di te,a ancora il coraggio di telefonarti,va dicendo a tutti che deve chiarire con te.dopo tutto quello che a fatto.stai attenta anche di quell 'altra.il sabato prendono sempre il caffè assieme,malignano,me l'anno detto. con quale coraggio ti voleva fare la cresima.per lei non e sucesso niente. la fatto solo perché gli facevo pena. così va a dire,dice a tutti che io non sto bene con la testa.(a ragione perché uscivo con lei)

BuonGiorno Genteee!!

Un saluto affetuoso allo staff.del bar pollio.siete i migliori,qualità ,bontà ,cortesia,e professionalità .ciao.

Volevo un gatto nero nero nero..mi hai dato un gatto bianco cn te nn gioco più...cn te nn gioco più.. c'era una volta una gatta ke aveva una macchia sul muso e una vekkia soffitta ke usciva da mare cn una finestra a un passo dal cielo giù... Mora e samara

---

Ke delusione ke sei..ke skifo di ragazza..bleak..ke bello sei sparita dalla nostra vita..nn tornare mai più..guardati intorno SEI SOLA..nn contare più su di noi..ahaha ridiamo alla faccia tua..

Ma che ti pensi che ai vinto.sei una fallita.non ai mai amato un uomo.a te interessano solo i soldi.non ai proprio niente di donna.sei una mer.... gli uomini che escono con te anno le stesse intenzioni tue.sono stato io stupido che ci o rimesso tempo con te.quando vuoi una lezione di comportamento educativo fammelo sapere.comunque rimani sempre una cafona.non dimenticarti da dove vieni,e poi signori si nasce,non ci si diventa

---

Il Carcere è Aperto!! 13.o9.2o1o.. S.m.s C. Pulcarelli

Ciaooo lg già hanno dato i compiti x casaaa Ufffaaaaa non è possibileee.. Vabbeee ci vediamo prestooo Ciaoooo

---

Siete proprio 2 false !!!!!!! Mi fate skifo!!!!!!! Ho visto ke belle amike ke siete... Fate vomitareeeeeeeeee.... Scordatevi della mia amicizia e soprattutto tu ke vieni in classe con me... X me nn esisti + mi fai solo penaaa!!!!!

Voglia di bere voglia di andare fuori x dimenticare tutto tutto

---

6 ritornato ma non so se sia un bene o un male...scimmione mi 6 mancato...e mi manchi...by farfallina...

Sono due mesi che ci siamo lasciati ma tu sei sempre nel mio cuore :-(la tua tronzola

---

Amore mio ti amo da morire non so proprio ke farei senza di te! Sono 2 anni ke stiamo insieme ma x me è come se fosse sempre il primo giorno!!! Sei tutta la mia vita non dimenticarlo mai!! X gianni da kristiana

---

Nn basta amare qualcuno bisogna amare con coraggio in modo tale ke nulla ne ladri ne influenze esterne possano interferire con questo sentimento

---

E inutile che dite cavolate io con quella donna o chiuso.m.r.so anche chi sei,e solo gelosia vorresti essere al posto suo.

invia i tuoi sms al numero 3803067686

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

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

COFFEE SHOP
119
DI RUSSO MICHELANGELO
CORSO ITALIA, 119/121
SANT'AGNELLO
Tel./Fax 081 8075856

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

Cara redazione potreste pubblicare qualcosa su lucio dalla? Grazie baci
Continuate a darci suggerimenti sui vostri artisti preferiti, grazie

---

Caro lg.. sto davvero male.. Una mia Amika si e messa con il ragazzo k mi piace da 3 anni.. Si e vero lei me lo ha prima chiesto se si potevano mettere insieme e io gli ho detto di si però il ragazzo k mi piace ha detto a mia cugina che poi io ero una ****** e se non li facevo mettere insieme non mi parlava e non mi salutava più .. Appena li ho visti insieme volevo morire! Questi 3 anni k mi piace sono stati i 3 anni più belli della mia vita.. Ma non so k fare voglio morire.. Uffa come devo fare?!
*Ma ti rendi conto che ti piace un ragazzo che ti ha definito una ******. Non perdere più tempo e sentimenti con un tipo del genere. Gli anni più belli saranno quelli che trascorrerai con un ragazzo che vorrà stare solo con te. Perciò lasciati questa storia alle spalle e vai avanti per la tua strada in cerca della tua felicità*

Buonanotte

Ke palle e iniziata un'altra volta la scuola estate ritorna un'altra volta BLOOM

Vincenzo S. non ti preocc solo d skerzare xk prima o poi mi stankerò d qst gioketti...by B.flash

---

Ti amo ti amo ti amo

Cara redazione è 1 mia impressione o i messaggi sono diminuiti rispetto agli anni precedenti????
In quest'ultimo periodo l'attenzione di tutti si è spostata su Facebook, e anche noi del LeggimiGratis ci siamo aggiornati creando un foltissimo gruppo di amici. In appena 1 anno abbiamo superato i 5000 fan. E tu ci sei??????

Per il mio paco. Il 'vecchio' paco. Mi manchi. Mi manca la tua amicizia, il tuo sorriso, il tuo dolce scherzare. Ti passo accanto ma fai finta di non vedermi. Ti giri e non mi saluti più. Ci rimango male xké ti ho amato più di me stessa. Parecchi sanno quanto ho sofferto quando ho saputo di una cosa bruttissima. Non sai quante lacrime ho versato xké avevo paura di perderti. E ancora oggi, quel brutto pensiero circonda la mia mente e le lacrime mi rigano il viso. Ti ho amato. Penso di amarti e ti amerò per quel poco che si vuol dire. Mia piccola stella mi manchi tanto e spero tanto, con tutto il cuore, che la nostra amicizia torni come era prima. La tua piccola amica M. Ti voglio bene! :D ps.lascia perdere quella persona che ti impedisce di vedere le tue amiche, è solo una persona che non ti conosce e offende ciò che.... TI <3

Nei momenti difficili si vede la sincerità.

Dicono ke nnt è x sempre... Bhe si sbagliano! Un ricordo è x sempre... Come il tuo MIKY... Nn ti scorderemo mai piccolo angelo! Vivrai x sempre nei nostri cuori! I miss you! Tvb...

23/9.per cosimo. Dp tutto quello che mi hai fatto...nn riesco a dimenticare!ti amo ancora..patasnella

---

Ciao sn anna z. E sto qua ma la mia testa sta sempre giù di lionelli :-(

Caro lg sto leggendo il libro ' la casa sulla collina del comandante franco gargiulo di s.agnello che consiglio di leggere ai giovani e meno giovani. Lo proporrei nelle scuole. Complimenti a voi e allo scrittore di cui leggero' sicuramente altro. Patti 64
Conosciamo personalmente il Comandante Franco Gargiulo, qualche anno fa ci ha anche rilasciato un intervista. Gli facciamo i nostri complimenti più sinceri per tutti i suoi lavori che ogni volta leggiamo con piacere

---

Ciao a tutti...volevo solo dire che è bello mandare messaggi e anche riceverli...ma x favore usate correttamente i verbi.
NON SAREBBE UNA CATTIVA IDEA!!!

Sono sempre francy ma io voglio sapere il tuo nome!>.<

Ricordati che l'amore non si vende e non si compra.

A volte mi chiedo di chi mi sono innamorato.

X chi ha mandato un sms x gianluigi a. Credo che avete combinato abbastanza guai..pensate di più a voi e meno ai fatti degli altri..

Cara redazione sono una donna anche se ho vissuto una vita leggera in fatti di uomini, ma ho sempre aiutato chiunque nel mio piccolo sia in famiglia che fuori. adesso mi ritrovo senza una lira con le persone che credevo unite a me. sono sola con un unico pensiero di farla finita una voce mi dice di cercare la serenita' nella morte, cerco di allontanarla ma non ci riesco. continuate voi della redazione a elargire consigli per chi come me e' sola grazie
Ti facciamo tanti auguri cara lettrice e grazie per i complimenti.

Sei tu quel brivido che nasce dentro di me...Sei tu quel vuoto che c'era e adesso non c'è...Giù nelle vene così come nessuno maaaiii...LO SENTO SCORRERE IN ME,L'AMORE CHE DAI !!! 24.08.2010 ---> G&G =)

Ti posso assicurare che tu non sei stata mai Felice in tutta la tua vita.l'amore e come la morte non si compra e non si vende.infatti non mi ai capito,un giorno rimarrai sola.forse già ci sei,non ti invidio proprio.

V.A.L.I siamo le migliori scemine del mondo... vi amo!! Princess..

Si e vero mi manchi ma non sei indispensabile,avrei voluto che non finisse così

Ho provato a dimenticarti, Ma ho capito ke al cuore nn si comanda... E pur sapendo quello ke mi hai ftt nn riesco ad odiarti... innamorata 97

Caro lg..Sembra stranno tt questo.. Credevo di nn avercela mai fatta xké ormai eri partito ed io nn avevo nessuna speranza di incontrarti i miei gg diventavano sempre più bui senza te..Ma poi ho scoperto ke é solo inutile soffrire x te..Dato ke nn ti vedevo mai..finalmente mi sn abituata alla tua assenza ma a dimenticarti nn lo farò mai..dopotutto ho passato bei momenti cn te..Ti voglio bene <3

-Nn lo dirò a nex... lo terrò di nascosto.. snz lasciare segno.. Il segno in nex posto.. e nn avrà 1a data x 1a ricorrenza.. il mondo nn saprà.. mai dll sua esistenza.. e pure è grnd tnt grnd ke il silenzio a vlt mi fa soffocare...nn è 1 tesoro neji abbixi... ma invece tt il mare... Il nostro amore segreto, amore stt voce, amor ke nn si vede... Amore ke nn avrà mai luce, amore maledetto, amore latitante, amore snz l'omiodirezione... solo amore...

Trpp bello alle giostre..eh Natà t'e piaciut

La morte è tra noi xD

Copriti ke fai skifo

Mikiii credo proprio ke mi sto innamorando di te... Sei il mio pensiero fisso come devo fare??? So ke sei fidanzato ma l'hai vista bene a quella sembra una vacca svizzera!!!! Vabbe spero solo ke vi lasciate presto ihihihih <3

Mi manchi cosimo ...mi manchi troppo!nn riesco piu a fingere...ho bisogno di dirti che ti amo ancora e nn mi importa se nn mi pensi piu.. nn posso e nn voglio reprimere i miei sentimenti..basta!!io ti riconquisterò.. patasnella.

Tu non 6 a ca..i tuoi???? Ma a ki lo vai a dire?? L'altro gg mi hai mandato un mex e mi hai chiesto se vnv a scl sl x pariarmi da doxo tt la giornata tu e tt qll di castellammare.!!!!

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

Ieri sono andata napoli e li abbiamo un amico di mio padre ke lavoro cn lui allora io ho pensato subito a te e ho pensato se ti avrei incontrato chissà se mi avresti riconosciuto xke ormai e da tanto tempo ke nn ci incontriamo avrei voluto tanto incontrarti xke e d'avvero tanto il dolore ke ho dentro di Com'è ci siamo lasciati e stata tutta colpa mia x la mia gelosia ti chiedo scusa e spero ke un giorno ci incontreremo lo spero tanto x un'autista baci alla redazione bunny 92

Perché avvolte e così difficile far tacere i sentimenti tu vorresti stare meglio ma nn puoi xke se no nessuno potrebbe vivere BLOOM

Voglio vivere solo con te,sotto un cielo blù ricoperto di stelle,che illuminano il nostro amore,tiamo x sempre mio dolce amore.(X Raffaela,il tuo Bo).

Sei un esplosione d'amore,tiamo amore

Xke? Xke c sn kueste differenze, poi dicono ke nn e vero, ma a me pare proprio di si, sl xke una ragazza e la fija del sindaco xke viene trattata come se foxe la regina, e io cm se fossi spazzatura... Certa gente nn la capisco proprio... Voi cosa ne pensate? Risp. volevo kiedere al a redazione se si puo fare un articolo su brenda asnicar, lo vojo fare io xD lo invio su posta di facebook, grz. Nottee

Mandalo subito, lo pubblicheremo nei prossimi numeri.

Negli okki miei ormai ci sei kissà se cn lo stesso sguardo vedi me negli okki tuoi.... Allora si.. Io devo dirtelo mentre provavo a nn pensarti ti pensavo sempre più... Siamo troppo vicino adesso x scappare via... Tu nn lo sai.. oh no.. Prima di te ho avuto un altro ke ha lasciato le ferite dentro me... Nn ti preoccupare amore sn qui a difenderti e cn il tempo cancellando i lividi e nel tempo ke verrà io ti rispirerò... Ti dirò le kose dette mai..di questo amore noi saremo gli angeli...il tuo petto da cuscino x la vita mi farà sembra cominciata già una storia senza fine.. fa brillare il mondo intorno a noi... arriverà natale senza nuvole e le domeniche d'agosto quanta neve ke cadrà sembra cominciata già una storia senza fine.. TI AMOO by gigi d'alessio

---

Giorno Gente!! <3

Mado prp voi mettete quel post su fb e avete ankora la faccia tosta di parlare .. A qst punto care mie qui le bambine siete solamente voi.. Lg nn puoi mai immaginare di qnt persone false ero circondata.. Di qnt amicizie x comodità.. Si approfittavano di me e io nn mene sn mai accorta daltronde le volevo un bene dell anima.. Adesso nn mi mankano loro xke ormai sn cambiate tantissimo.. Mi mankano ke belle giornate ke trascorrevamo insieme.. Il bello è ke ho pensato ke ero io a sbagliare tt.. Ero io quella ke stava cambiando invece no tt era cambiato ma io no.. Ci sn persone ke cambiando crescono invece voi care mie siete cambiate si.. Mà gli anni x voi invece di aumentare diminuiscono! Velo credete trp.. Ma nn c'è bisogno di tu qst nn siete ness1 e nn lo sarete mai.. Ki nasce tondo nn muore quadrato.. Siete nate nullità e adesso con qst vostro comportamento vi state rivelando ankora di più nullità! Cose dell altro mondo! Ormai le mie unike parole? Siete ridicole pensate alla vostra vita e lasciate stare qll degli altri! Amarezza Unica!

X il mio fighetto:-). Pensavo ke la nostra amicizia sarebbe finita e ke nn avremmo parlato mai +. . . Invece. . . Il 24-09-10 abbiamo continuato la nostra favolosa amicizia. Il 27-09-10 mi hai ftt 1 grndix sorpresa. . . Lo sai? E stato bello rivederti! Tvb

---

W la sgang delle sdonatelle!!!!!!!!<3<3

Ale Nady e Nuny = sgang delle sdonatelle!!!!

W la redazione!<3

1fiore disse all'aria:' 6speciale'....Il monte disse all'alba:'6 stupenda'... 1farfalla disse ad 1fiore:'sei la mia vita'.... io invece t dico 't voglio bene'.... :-) Qualcuno stas t kiamerà x parlare d 1cosa ke aspett.Oppure 1 angelo t darà 1messaggio qst notte in 1sogno. Nn rompere la catena.invialo a 10

Mannag a kikinoz si è inceppato il computer!!!!!! Cm dobbiamo fr???

Sorm è tt scem!!!!

Ahaha mi fai skifo Marò bleak

Caro lg,cm va?è da mlt k nn ti scrivo ank se prima ero una scrittrice abituale; ti scrivo xk sn venuta a saxe k il raga di cui sn innamorata da un anno è indeciso se mettersi o meno cn me,ma nn so se l'indecision sia una cs positiva...so sl k sn un po'più felice!vlv un consiglio da te!cs ne pensi!?cmq lui lo sa k mi piace,l'indecision nn so a cs è dovuta,frs nn gli piaccio abbastanza! Kixes,your BlackAngel!

Perché non ne parli personalmente con lui e ti fai spiegare come stanno esattamente le cose?

ATTENZIONE ALLE AMICHE FALSE!!! SI METTONO CON I VOSTRI EX XKE SONO GLI UNICI KE SE LE PIGLIANO... addio feck...

Fighettooo ti vojo beneee! xD

Si e vero che sono innamorato pazzamente di te.ai lasciato un vuoto dentro di me.una donna non si comporta così,era meglio che non ti fossi mai incontrato,nonostante questo mi fai soffrire.ciao mio grande amore

---

Vojo fare un augurio speciale x il giorno 29 settembre ke è S. Mikele! Qsto augurio va all'Angelo + bello ke esiste,anke se quì cn me nn c sei,il mio pensiero é sempre rivolto a te! Auguriximi angelo belliximo...X te-->Miky nel mio cuore x sempre! Scricciolo m manki...da koly

---

Anche se non ti scrivo più stai sempre nei miei pensieri.vorrei tanto tenerti vicino a me almeno per un minuto,perché mi stai facendo del male,io con te sono stato sempre corretto ti voglio tanto bene.spero un giorno di rincontrarti

---

Ke serata ke incubo... Minaccie da parte di uno ke nn so nemmeno da dv sia uscito... Ho perso una persona importante a cui volevo un mondo di bn..e x concludere piango solo io su un letto senza te..

invia i tuoi sms al numero 3803067686

vodafone

Passa a Vodafone.

Abbinalo alle Opzioni

1 cent

Attivazione gratis per TUTTI i clienti

Attiva la tua opzione preferita!
- **Chiama il numero gratuito 42070**
- **Vai su www.vodafone.it**

L'attivazione delle opzioni è gratis fino al 31 ottobre 2010.

Per parlare e mandare SMS al tuo numero preferito

1 cent You & Me

1 cent	al minuto per parlare con il tuo numero Vodafone preferito
	SMS verso il tuo numero Vodafone preferito



Senza scatto alla risposta
Senza limiti
A solo 1 euro a settimana. Attivazione gratuita fino al 31 ottobre 2010.

Per parlare e mandare SMS a tutti i tuoi amici Vodafone

1 cent Parole

1 cent	al minuto per parlare con tutti i numeri Vodafone



Senza scatto alla risposta
Senza limiti
A soli 2 euro a settimana. Attivazione gratuita fino al 31 ottobre 2010.

1 cent Messaggi

1 cent	SMS verso tutti i numeri Vodafone
5 cent	SMS verso tutti gli altri numeri



Senza limiti
A solo 1 euro a settimana. Attivazione gratuita fino al 31 ottobre 2010.

1 cent Parole e Messaggi

1 cent	al minuto per parlare con tutti i numeri Vodafone
	SMS verso tutti i numeri Vodafone
5 cent	SMS verso tutti gli altri numeri



Senza scatto alla risposta
Senza limiti
A soli 3 euro a settimana. Attivazione gratuita fino al 31 ottobre 2010.

Per parlare con tutti

1 cent Tutti

1 cent	al minuto per parlare con tutti i numeri fissi e mobili



Senza scatto alla risposta
A soli 3 euro a settimana. Attivazione gratuita fino al 31 ottobre 2010.
50 minuti a settimana. Tariffazione ogni 30 secondi.
Disponibili anche per i clienti Abbonamento.

Vodafone

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

vodafone

Snif 6 unica nn cambiare mai! Ti voglio bene by Mery!

Marò k p***e!!!!

Caro lg sono passati 2 mesi k mi sn lasciata col mio raga xò a me piace ankora e non sn cm riconquistarlo...mi potresti dare un consiglio??

Come l'hai conquistato la prima volta? Lo conosci bene, pensa a un modo intrigante per farlo nuovamente innamorare di te.

Uffaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa....!!!!

La Tavernetta di Re Carlo

Vineria - Wine Bar - Pub

Live

LEGA CALCIO SERIE A

UEFA CHAMPIONS LEAGUE

UEFA EUROPA LEAGUE



Giovedì Serata Disc-Jockey

- Filodiffusione -

Feste e Ricevimenti

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 Meta
www.latavernettadirecarlo.it - info@latavernettadirecarlo.it

e ke si prenda cura di me ciao aspetto notizie un bacio grande alla redazione da Roxsy Bar

Roxsy Bar perché non t'iscrivi alla rubrica "IL BOX"? La trovi a pagina 87, basta semplicemente compilare il coupon e inviarlo in redazione. Semplice, no?

Meglio vivere di fantasia k di realtá. con la fantasia si arriva dove si vuole... Bibi JO

P mammt:il riso abbonda sulla bocca degli stolti

Spero che soffrirai come me,ti odio,non mi va di vederti

Spero un giorno pagherai tutto il male che mi ai fatto.

All'ausiliare piu carina i l. tempo fa abbiamo avuto1piccolo affronto ti kiedo scusa.quando ti vedo mi batte il cuore a1000.ciao

---

Uffaaa

lo voglio conquistare in tutti i modi.Ke devo fare?

Un ritorno di fiamma?? Se avvengono significa che ci sono ancora diverse cose da condividere. Spesso poi si ritorna insieme ma con una marcia in più. Sarà il tuo caso?

Ciao lg sono mery vorrei conoscere un bel ragazzo dolce e karino come devo fare AIUTATEMI xfavore by Mery!!!

Anche a te lo stesso consiglio che abbiamo dato ad un'altra lettrice qualche pagina prima, potresti iscriverti alla rubrica "IL BOX" oppure prendi personalmente l'iniziativa di fare nuove amicizie, mostrati cordiale e simpatica e vedi che il bel ragazzo dolce e carino, se sincero, lo incontrerai.

Caro lg ho fatto 18 anni bè quel giorno e stato il più bello xké lo passato insieme alla mia famiglia e amici ma la cosa più bella è ke ho trovato anke l'amore e tutt'ora sono felice cn il mio ragazzo e chiederei di meglio sono conte di averlo conosciuto xké grazie a lui la mia vita e più bella BLOOM

Avvolte rileggo i vecchi lg e mi fanno davvero ridere ma avvolte anke riflettere bloom

---

NIENTE X ME ORMAI NN SIETE NNTE! aNKE SE I RICORDI SN TNT E IL BENE E ANKORA IMMENSO PER ME ORMAI NN ESISTETE PIU!! Nn CREDEVO DI ESSERE CIRCONDATA DA PERSONE FALSE COME VOI!! VABBE MEGLIO COSI MI SN TOLTA DAI PIEDI PERSONE INUTILI!

X 1 ragazzo molto speciale... Ke ora e un angelo... Miky mi manki tanto... Poki gg fa e stato il tuo onomastico... Aavrei voluto darti gli auguri da vicino...ma nn e stato possibile... Xke tu nn ci sei piu.. Miky tu x sempre nel mio cuore... Ti voglio trp bene e te n vorro x sempre... I miss you...

Uffii ke palle la scuola!!!... Mi scoccio di scocciarmi!!!...hihihi

---

X annapaola chiara e antonella moiano... Mi mankateeeee... Mi mankano tt le nostre ka…te!!! Raga vi adoroo trp by 1 raga ke andava in classe cn voii... 3a 96 di moiano forever...

Ma anke no!

E ormai devo rassegnarmi all'idea ke tu nn ci sei piu... Miky mi manki trp... Tu x sempre nel mio cuore... Angoletto mio... I miss you...

Auguri a tt quelli ke si kiamano rosario o rosaria...xd

X rosario russo e rosario apuzzo di moiano... Tanti auguriiii... Xd...

Ufff ke palleeeee

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



KIDS CORNER

GIOCHI PER I PIU' PICCINI



PAROLE INCATENATE

INDOVINA LA PAROLA CHE LEGA LE ALTRE UNA ALL'ALTRA. DELLE PAROLE DA INDOVINARE TROVI SCRITTE LA LETTERA INIZIALE E FINALE

PITTORE

Q _ _ _ _ I

FIORI

P _ _ _ _ E

PIEDI

P _ _ _ _ I

BICCHIERI



SOLUZIONE
QUADRI
PIANTE
PIATTI

A OGNUNO LA SUA OMBRA

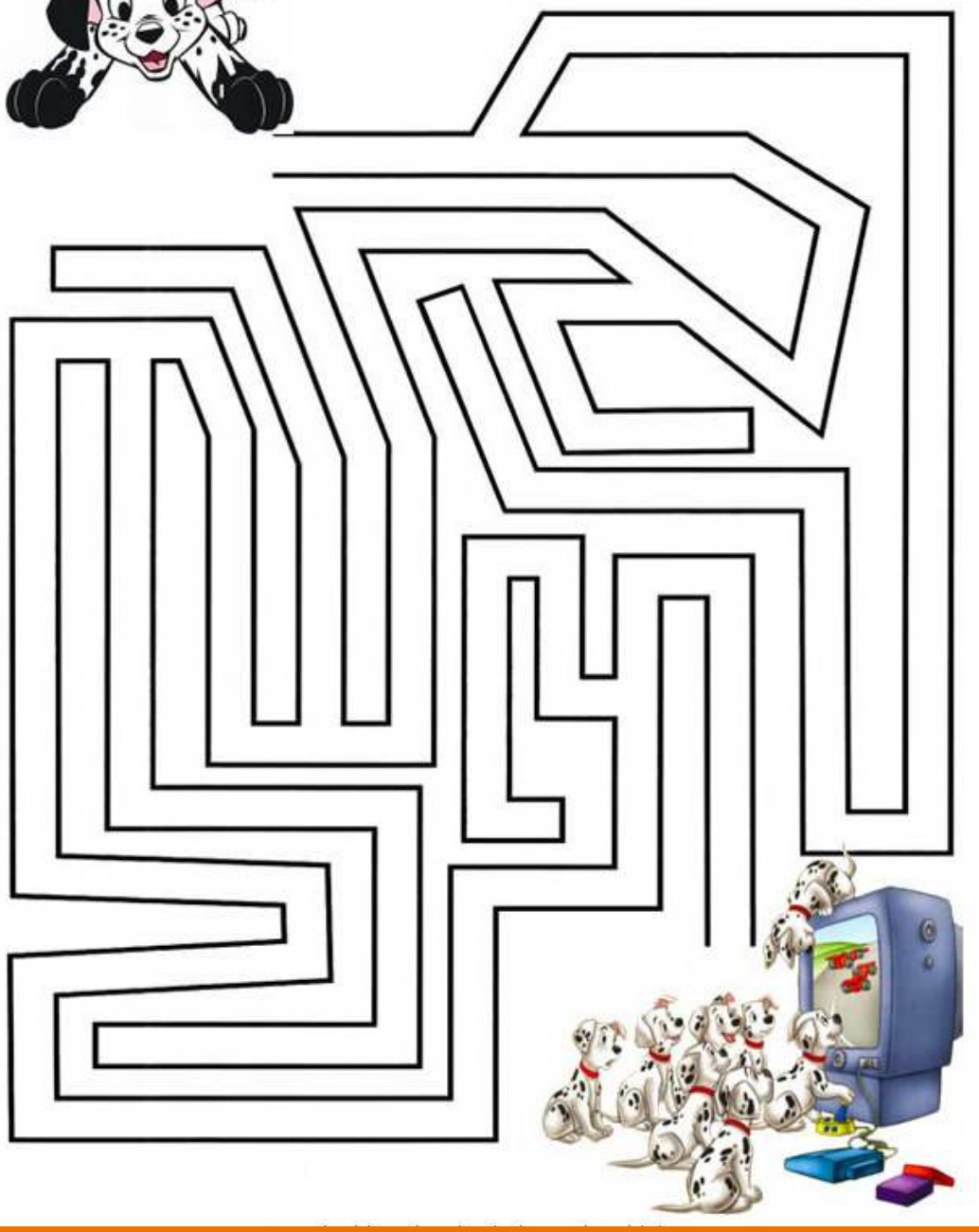
COLLEGA L'OMBRA GIUSTA A CIASCUN PERSONAGGIO



IL LABIRINTO



Anche macchia vuole andare a vedere la TV ma quale sarà la strada giusta?



SVAGO

INDOVINELLI

Il viaggiatore e il doganiere

Un mattino di buon'ora un viaggiatore arriva al confine fra due paesi con una carriola piena di paglia. Il doganiere si insospettisce: la paglia non paga dazio, ma sotto che cosa c'è? Così rovista scrupolosamente con le mani fra la paglia, senza però trovare niente. Quindi anche se perplesso, fa passare il viaggiatore.
Il giorno dopo il viaggiatore si ripresenta sempre con una carriola, che però questa volta è piena di letame, altra merce che non paga dazio; il doganiere crede di avere capito il suo trucco: scavare nella paglia non è un problema, ma nel letame fa un po' schifo. Tuttavia conosce il suo dovere: prende una paletta e ispezione in quel carico disgustoso, ma non trova nessuna merce di contrabbando.
Il rito si ripete ogni mattina, di buon ora. Una volta è segatura, un'altra sabbia, un'altra ancora di nuovo letame, e la perquisizione si trasforma in un rituale amichevole. "Ho il vago sospetto che stai contrabbandando qualcosa e prima o poi lo scoprirò" dice il doganiere al viaggiatore.
"Già, un sacco di volte sei stato costretto a concludere che sono onesto!" ribatte l'altro.
Il viaggiatore è in fin dei conti un tipo simpatico e durante le perquisizioni i due parlano dei fatti del giorno: chi ha imbrogliato e chi si è fatto imbrogliare, di come va il mondo dei trucchi e dei contrabbandieri rinchiusi nel carcere locale.
"Mi dispiacerebbe se ci finissi anche tu" dice il doganiere.
E il viaggiatore risponde: "Un uomo onesto non ha nulla da temere!"
La faccenda va avanti per qualche mese, finché un giorno il viaggiatore non si presenta più al solito orario, e da allora non si fa vedere più. Dieci anni dopo i due, si ritrovano per caso in una osteria; per un po' parlano del più e del meno, il doganiere è ormai in pensione, il viaggiatore ha fatto fortuna e vive adesso in un'altra città.
Ma il doganiere non si lascia sfuggire l'occasione di fare al viaggiatore la domanda che lo ha sempre turbato: "Sono in pensione ormai e non ho più obblighi verso il governo, puoi parlare con me schiettamente. Sono certo che quando attraversavi la dogana contrabbandavi qualcosa, ma dimmi, che cos'era?"

Due barattoli con sale e zucchero

Ho due barattoli assolutamente identici, come forma, dimensione e materiale. Nessuno dei due ha etichette o macchie o scheggiature che li renda riconoscibili e la loro chiusura è uguale. All'interno di uno ho del sale (e basta), nell'altro dello zucchero (e basta).
Senza assaggiarne il contenuto so distinguerli. Come faccio?

Il poligamo

Un uomo andò a vivere in una piccola città. Con il passare del tempo sposò dieci donne, residenti anche loro nella stessa località. Non divorziò mai, non violò neppure la legge e nessuna delle donne morì. Come fu possibile?

Il vigile pigro

Una donna non ha con se la patente. Prima non si ferma ad un semaforo rosso, poi ignora un cartello di senso unico, proseguendo per tre isolati in senso vietato. Un vigile urbano nota tutto e non cerca di fermarla. Perché?

I 10 fiammiferi

Abbiamo 10 fiammiferi a disposizione e dobbiamo costruire 2 quadrati di grandezza diversa, usandoli tutti e senza spezzarli.

SOLUZIONI

Il viaggiatore e il doganiere
Carriole
Due barattoli con sale e zucchero
"Il sale... è sale grosso!"
Il vigile pigro
La donna non stava guidando, ma stava camminando!
Il poligamo
Si tratta di un prete e sposò le dieci donne con altrettanti mariti. L'inganno sta nel verbo sposare che è un verbo transitivo ed ha due significati: "contrarre matrimonio" e "unire in matrimonio".
I 10 fiammiferi
Se ci sono 2 quadrati di grandezza diversa, uno avrà i lati della lunghezza di 1 fiammifero e l'altro di 2, perché quello immediatamente successivo come grandezza l'avrebbe di 3 fiammiferi e per costruirlo avrei bisogno di 12 fiammiferi, più di quanti ne ho.
Dunque, costruisco il quadrato di 2 fiammiferi e me ne servono 8. Con i rimanenti 2 fiammiferi devo costruire il secondo quadrato, di lato 1, che ovviamente dovrò costruire all'interno del primo, sfruttando come rimanenti lati altri 2 fiammiferi già posti.

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: **Antonio**

Anni: 58 Sesso: M
La mia descrizione:
di bella presenza, giovanile e simpatico
Come contattarmi: 3389473593
Hobby e interessi:
Amo la natura, gli animali; la mia passione sono i balli di coppia: liscio, tango etc.
Il mio box:
Cerco donna di bella presenza, giovanile e di compagnia, che condivida i miei interessi, per instaurare una relazione seria e duratura.

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.

RISTORANTE - PIZZERIA
LA FENICE

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

HAI VERAMENTE TAGLIATO IL CORDONE CON TUA MADRE?

Il legame con la propria madre è molto profondo. Fatto d'amore o rancore, esso influenza profondamente la nostra esistenza. Per diventare adulti ed essere veramente se stessi occorre acquisire una vera autonomia psicologica nei confronti della propria mamma. E tu, hai già tagliato il cordone ombelicale ? Fai il test per saperlo.

- **Tua madre ti telefona mentre sei molto occupata/o?**
- Le dici gentilmente di richiamare più tardi. ***1 punto***
- Le parli, ti senti irritato/a e cerchi di tagliare corto. ***3 punti***
- Le rispondi, sperando che non duri molto. ***4 punti***
- Le rispondi un po' bruscamente che ha scelto il momento sbagliato. ***2 punti***

- **Tua madre ti fa un regalo che non ti piace!**
- Lo accetti senza dire niente e lo metti in un angolo. ***3 punti***
- Lo accetti facendo un po' il muso. ***4 punti***
- Le chiedi di andarlo a cambiare. ***2 punti***
- Le spieghi che avresti preferito un'altra cosa. ***1 punto***

- **Tua madre ti viene a trovare in un giorno in cui sei giù di morale.**
- Ti sfoghi con lei, ti fa star meglio. ***3 punti***
- Le nascondi il più possibile il tuo stato d'animo. ***2 punti***
- Le fai solo qualche accenno, così non si preoccupa. ***1 punto***
- Parli con lei delle cause e dei rimedi per la tua situazione. ***4 punti***

- **Tua madre ti fa delle domande sulla tua vita sentimentale.**
- Le racconti tutto e molto volentieri. ***3 punti***
- Le racconti solo i particolari meno importanti. ***1 punto***
- Le fai un quadro generale della tua situazione e dei tuoi sentimenti. ***4 punti***
- Le dici che sono affari tuoi. ***2 punti***

- **Tua madre ti dice la sua opinione sui ragazzi/ ragazze.**
- La ascolti distrattamente e dimentichi subito quello che ha detto. ***2 punti***
- Parli con lei per poter dire anche tu quello che pensi. ***1 punto***
- La ascolti attentamente, ha più esperienza di te. ***3 punti***
- Le dici che non ti interessa sentirla parlare di tale argomento. ***4 punti***

- **A tua madre non piacciono alcuni tuoi amici.**
- Non te ne importa, non la riguarda. ***2 punti***
- Sei un po' triste ma che ci puoi fare, in fondo sono amici tuoi. ***3 punti***
- Ne parli con lei per farle cambiare opinione. ***4 punti***
- Le chiedi di fare uno sforzo e di smettere di criticarli. ***1 punto***

- **Non sopporti come tua madre si è tagliata i capelli.**
- Glielo dici senza mezzi termini, deve cambiare pettinatura. ***2 punti***
- Non le dici niente, non ti riguarda. ***3 punti***
- Glielo dici gentilmente, proponendole un'altra pettinatura. ***1 punto***
- Sospiri guardando i suoi capelli. ***4 punti***







HAI TAGLIATO BENE IL CORDONE OMBELICALE
FINO A 12 PUNTI

Brava/o, sei riuscita/o a creare una relazione matura ed equilibrata con tua madre. Con lei puoi esprimere la tua opinione ed anche ascoltare i suoi consigli. Questo atteggiamento è la prova della tua autonomia psicologica nei suoi confronti. Hai saputo staccarti da lei, delimitare la tua intimità, il tuo spazio, pur continuando ad amarla. Continua su questa strada!

SEI SEMPRE DIPENDENTE
DA 13 A 16 PUNTI

Approfitti di tutte le occasioni per respingerla e quindi, in fondo, dipendi ancora da lei. Escludendola dalla tua vita e rigettandola non dimostri di essere autonoma/o, anzi. Impara a conoscere e ad apprezzare le sue qualità, ne ha di sicuro. E' il solo modo per staccarti da lei in maniera equilibrata e definitiva. Invece tutte le reazioni di rancore e rifiuto ti legano a lei in modo ancora più forte.

C'È ANCORA UN PICCOLO FILO INVISIBILE
DA 17 A 22 PUNTI

Anche se fai vedere che sei indipendente da tua madre, non te ne sei staccata/o completamente. Non riesci ad essere veramente te stessa/o di fronte a lei. Devi imparare a dire di no e ad esprimere il tuo punto di vista. Le differenze che vi oppongono non sono delle barriere, devi accettarle serenamente e poi le affinità che ci sono tra di voi esisteranno sempre. Affetto non significa fusione. Continua ad amarla, ma se non sei d'accordo con lei diglielo. Imparerà ad accettarlo.

SIETE VERAMENTE LEGATE/I
DA 23 PUNTI IN POI

Tu e tua madre siete inseparabili e non è positivo per te. Siete troppo legate/i l'una all'altra e ciò ti impedisce di essere autonoma/o, indipendente, di realizzarti come individuo. Devi tagliare il cordone ombelicale, solo allora scoprirai chi sei veramente. Ti interessa vero? Allora coraggio, osa diventare te stessa/o!







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

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

L'Arte dei Lettori

In occasione della Festa dei Nonni del 2 Ottobre la signora Rosaria Porzio da Meta ha inviato per tutti noi una toccante poesia dal titolo:

I NONNI

I nonni sono gli Angeli Custodi della casa
I nonni proteggono i nipoti
Sono la massima espressione di saggezza
Sono uno sguardo nel futuro dove cresceranno i nostri figli
Sono un dolce ricorso del passato
Quando erano anche loro fanciulli
Con i loro Angeli Custodi.

Cara Rosaria abbiamo apprezzato tantissimo la tua poesia. Grazie per questi bellissimi versi che ci invitano a riflettere sul valore di una figura così preziosa per la famiglia: i nonni.



Curiosità

La Festa dei nonni è una ricorrenza civile introdotta in Italia con la Legge 159 del 31 luglio 2005, quale momento per celebrare l'importanza del ruolo svolto dai nonni all'interno delle famiglie e della società in generale.

Viene festeggiata il 2 ottobre, data in cui la chiesa cattolica celebra gli Angeli custodi, ed è concepita proprio come momento di incontro e riconoscenza nei confronti dei nonni-angeli custodi dell'infanzia.

Il compito di promuovere iniziative di valorizzazione del ruolo dei nonni, in occasione di tale data, spetta per legge a Regioni, Province e Comuni.

La Festa dei Nonni è stata introdotta negli Stati Uniti nel 1978 durante la presidenza di Jimmy Carter su proposta di Marian McQuade, una casalinga del West Virginia, madre di quindici figli e nonna di quaranta nipoti. La McQuade iniziò a promuovere l'idea di una giornata nazionale dedicata ai nonni nel 1970, lavorando con gli anziani già dal 1956. Riteneva, infatti, obiettivo fondamentale per l'educazione delle giovani generazioni la relazione con i loro nonni, portatori di conoscenza ed esperienza.

Negli Stati Uniti la festa nazionale dei nonni (Grandparents Day) viene celebrata ogni anno la prima domenica di settembre dopo il Labor Day.

Nel Regno Unito, introdotta nel 1990, dal 2008 viene celebrata la prima domenica di ottobre.

In Francia, i nonni e le nonne sono festeggiati ogni anno separatamente. La Festa della Nonna già dal 1987, la prima domenica di marzo. Dal 2008 è stata introdotta la Festa del Nonno la prima domenica di ottobre.

Il fiore ufficiale della Festa dei Nonni è il Non-ti-scordar-di-me.

Il brano dal titolo "Ninna Nonna", scritto da Igor Nogarotto e Gregorio Michienzi, due autori astigiani (in arte I 2 Così), dal 2006 è stato ufficialmente riconosciuto come "Canzone Italiana dei Nonni".



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.

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



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!

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 dell'oro usato

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
6.35	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
7.23 •	7.26	7.31	7.39	7.48	8.37	8.27
7.38F •	7.42	7.48	7.57	8.07	8.26	8.44
7.55 •	7.59	8.06	8.15	8.25	8.43	9.02
8.26DD •	8.30	8.37	8.45	8.52	9.06	9.17
8.52F •	8.56	9.01	9.09	9.18	9.37	9.57
9.07 •	9.11	9.18	9.27	9.37	9.55	10.14
9.37 •	9.41	9.48	9.57	10.07	10.25	10.44
10.07 •	10.11	10.18	10.27	10.37	10.55	11.14
10.37 •	10.41	10.47	10.57	11.07	11.25	11.44
11.07 •	11.11	11.17	11.27	11.37	11.55	12.14
11.37 •	11.41	11.48	11.57	12.07	12.25	12.44
12.07 •	12.11	12.18	12.27	12.37	12.55	13.14
12.37 •	12.41	12.48	12.57	13.07	13.25	13.44
13.07 •	13.11	13.18	13.27	13.37	13.55	14.14
13.25 •	13.29	13.36	13.45	13.55	14.13	14.32
13.56 DD	14.00	14.07	14.15	14.22	14.36	14.47
14.22 •	14.26	14.31	14.39	14.48	15.07	15.27
14.55 ••	14.59	15.06	15.15	15.25	15.43	16.02
15.26 DD ••	15.30	15.37	15.45	15.52	16.6	16.17
15.52 F ••	15.56	16.01	16.09	16.18	16.37	16.57
16.07 ••	16.11	16.18	16.27	16.37	16.55	17.14
16.37 ••	16.41	16.48	16.57	17.07	17.25	17.44
17.07 ••	17.11	17.18	17.27	17.37	17.55	18.14
17.25 ••	17.29	17.36	17.45	17.55	18.13	18.32
17.56 DD ••	18.00	18.07	18.15	18.22	18.36	18.47
18.22 ••	18.26	18.31	18.39	18.48	19.07	19.27
18.55 ••	18.59	19.06	19.15	19.25	19.43	20.02
19.26 DD ••	19.30	19.37	19.45	19.52	20.06	20.17
20.07 ••	20.11	20.18	20.27	20.37	20.55	21.14
20.37	20.41	20.48	20.57	21.07	21.25	21.44
21.07	21.11	21.18	21.27	21.37	21.55	22.14
21.37	21.41	21.48	21.57	22.07	22.25	22.44
22.25	22.29	22.36	22.45	22.55	23.12	23.31
22.56	23.00	23.06	23.14	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	21.43	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 Scraio dal 01/09 al 30/11 - •• = Ferma a Scraio dal 01/06 al 30/09

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

ORARIO TRENI LOCALI

SORRENTO - META

In vigore dal 1 luglio al 11 agosto

SORRENTO	S. AGNELLO	PIANO	META	META	PIANO	S. AGNELLO	SORRENTO
8.09	8.11	8.13	8.15	8.20	8.30	8.32	8.34
9.20	9.22	9.24	9.26	9.29	9.31	9.33	9.35
9.55	9.57	9.59	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
14.37	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
16.58	16.59	16.59	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	18.03	18.04
18.36	18.38	18.40	18.43	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	20.19	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. Tiburtina) / ROMA (Staz. Circum.)	
PARTENZA	ARRIVO	PARTENZA	ARRIVO
06,00	09,45	07,00	10,45
17,00	21,00	15,00	19,00

Curreri Tel. 081 801 54 20

SOLO GIORNI FERIALI - ONLY WORKING DAYS

SORRENTO (Staz. Circum.) / ROMA (Staz. Tiburtina)		SORRENTO (Staz. Tiburtina) / ROMA (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 22,05
LINEA PORTO	SORRENTO (Porto) - S. AGNELLO: dalle 7,00 alle 23,30
	S. AGNELLO - SORRENTO (Porto): dalle 7,47 alle 23,50
LINEA D	CIRCOLARE MARINA GRANDE SORRENTO: dalle 7,30 alle 0,20
LINEA E	CIRCOLARE (Stazione - Piazza Tasso - Hilltop): dalle 7,30 alle 22,15

AUTOLINEE SITA

ORARIO IN VIGORE DAL 14 SETTEMBRE 2009

CORSE GIORNALIERE
SOLO GIORNI FESTIVI
SOLO GIORNI FERIALI

SORRENTO - MASSA LUBRENSE - S. AGATA

5.30	7.25	8.05	8.45
8.50	9.30	10.10	11.00
12.15	12.40	13.00	13.35
13.20	14.00	14.20	15.00
15.30	16.15	17.10	17.30
18.00	18.15	18.30	19.35
20.05	21.05	22.10	23.00

S. AGATA (Centro) - MASSA LUBRENSE - SORRENTO

5.35	6.15	7.10	7.45
8.15	8.30	8.45	9.05
10.00	10.20	10.30	11.35
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
13.20	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	14.25	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	13.25	13.30	13.55
14.00	15.15	15.30	16.15
17.00	17.40	17.45	18.00
19.35	19.25	20.00	21.00
21.05	23.00	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

6.20	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	15.20	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	10.20	11.00	11.30
12.15	13.00	13.30	14.05
14.20	15.15	16.00	16.30
17.00	17.30	18.15	19.00
19.30	20.00	21.00	22.00

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

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			

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



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!

PER LA TUA PUBBLICITÀ SUL

LeggimiGratis

telefona al
3803571772

NAUTICA SIC SIC
Since 1988
Porto di Sorrento



- Noleggio Barche
- Escursioni Giorno e Notte
- Taxi mare
- Servizio Skipper

- Rent a Boat
- Day & Night Boat Excursions
- Water Taxi
- Skipper Service



WWW.NAUTICASICSIC.COM

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

IDEATOP

abbigliamento ed oggettistica personalizzata
con ricamo e stampa (serigrafica, termoadesiva, digitale)

personalizza le tue idee !
rendi originale il tuo regalo !!!

gadget pubblicitari:
penne
accendini
portachiavi
agende
calendari
bustine zucchero
caramelle ...

abbigliamento:
felpe
polo
t-shirts
cappellini
pantaloni
giubbini ....

gadget da regalo:
cuscini
tazze
orologi
puzzle
mouse pad



stampa digitale
su piccolo e grande formato:
cataloghi - depliants - brochure
biglietti da visita - timbri
banner - manifesti - vetrofanie...

stampa e ricamo anche su singolo pezzo

Via San Nicola, 24 Sorrento (NA) tel/fax 0818771050 e-mail: ideatop@libero.it

ENTRA NEL GRAN RISPARMIO

Casal

Supermercati dal 1974



SPONSOR SORRENTO CALCIO



Qualità, Cortesia e Risparmio
al servizio dei nostri clienti

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