'Informazione Gratuita
www.leggimigratis.it

LeggimiGratis

Mensile - Anno 8 - N.01 - Gennaio 2011

Entra nel Gran Risparmio

Qualità, Cortesia e Risparmio
al servizio dei nostri clienti

Casal
Supermercati dal 1974

SPONSOR SORRENTO CALCIO

Via Dell'Accademia, 44 - Tel. 081.8073550
Via Fuorimura, 57 - Tel. 081.8072924
SORRENTO

Sorrento Ford Prisco

Vieni a Scoprire le OFFERTE 2011

Via degli Aranci, 86 - Sorrento - Tel. 081 8073443
Via Iommella Grande, 110 - Sant'Agnello - Tel. 081 8088432

URLO

UOMO

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

QUANDO GLI SCONTI SI FANNO SENTIRE

FINO AL 50%

facebook

LEGGIMI GRATIS
CI TROVI SU FACEBOOK:
E TU?

Gennaio 2011

50

84

30

LEGGIMI GRATIS
Periodico mensile a diffusione gratuita di annunci economici, cultura, attualità e pubblicità.
Reg. Trib. Torre Annunziata n. 17 del 10/03/04
GENNAIO 2011
Anno 8 - Numero 1
REDAZIONE
Corso Italia, 317 - Piano di Sorrento
Tel. 081.009.3883 - Fax 081.193.19209
info@leggimigratis.it
www.leggimigratis.it
Editore: ERMINIO RICCIARDI
Direttore Responsabile: GIULIO FRISOLI
Consulente Tecnico: LUCA RICCIARDI
Pubblicità: GAETANO D'AMARO
DINO TAGLIENTE
Redattore: STEFANIA RICCIARDI
Progetto Grafico: MAGICA 2000 - Meta - 081.5341117
Tipografia: GSS

La partecipazione a LeggimiGratis è assolutamente volontaria e gratuita. Per motivi organizzativi, tutto il materiale ricevuto non verrà restituito ed entrerà a far parte dell'archivio della redazione. La scelta di pubblicare o meno il materiale inviatoci resta ad insindacabile giudizio dell'editore, il quale si riserva di pubblicarne solo una parte e/o di farlo in un numero della rivista a sua scelta o di non pubblicarlo affatto. L'editore si riserva comunque il diritto di impaginare il materiale nella maniera più consona alla struttura della rivista in modo da garantirne una corretta visualizzazione e presentazione. L'editore non è responsabile della provenienza, della qualità e del contenuto delle inserzioni pubblicitarie, degli annunci e degli sms di cui non si assume obbligo di segretezza del mittente e che a suo insindacabile giudizio potrebbe essere pubblicato o comunicato a terzi, e neppure per le conseguenze dirette ed indirette che possano derivare dalla non rispondenza di tali dati con la realtà. Salvo diversa indicazione, tutti i contenuti pubblicitari sono stati elaborati dalla redazione e concessi agli inserzionisti per l'utilizzo esclusivo su questa rivista e pertanto sono da considerarsi soggetti a copyright, ogni riproduzione totale o parziale è vietata.

PER LA TUA PUBBLICITA'
SUL LEGGIMI GRATIS:
380.3571772

06 NEWS DAL MONDO
10 SAI PERCHÈ?

36

ENOGASTRONOMIA
24 SPAGHETTI ALL'ASTICE
ESPERTI
26 MEDICINA & QUESITI LEGALI
28 COMMERCIALISTA
SOLIDARIETA'
30 ENERGIA PER I DIRITTI UMANI - ONLUS
STORIE
32 LA STORIA DELLA VESPA VI PUNTATA
VIAGGI
36 EDIMBURGO
SPORT
40 ACCORGIMENTI PER LA MTB
BAMBINI
44 COMBATTERE I MALANNI INVERNALI
NUTRIZIONE
50 NOI E IL CIBO
BELLEZZA
52 CAPELLI: COME FARLI CRESCERE PIU' RAPIDAMENTE
AFFARI DI CUORE
54 SUPERARE LA FINE DI UNA STORIA - I PARTE
MAMME
58 AIUTO! STO PER DIVENTARE MAMMA
MATRIMONIO
72 GLI ERRORI DA NON FARE

14 AL CINEMA A GENNAIO
16 COMUNICATI
22 ANNUNCI IMMOBILIARI
60 LA BACHECA
75 SMS DAI LETTORI
84 AUTO & CO.
86 TEST
88 SVAGO
90 KIDS CORNER
92 NUMERI UTILI

NEWS DAL MONDO

FBI: RISCHIO PEDOFILI PER LE BARBIE CON TELECAMERA

L'FBI mette in guardia contro le Barbie con telecamera: potrebbero essere usate dai pedofili per girare dei film pedopornografici. Per chi non fosse così addentro nel magico mondo della Mattel, è stato immesso sul mercato un nuovo modello di Barbie, la bambola più famosa del mondo. Questa nuova versione è dotata di una piccolissima telecamera digitale, nascosta nel torace: il costo si aggiora sui 49,99 dollari, quasi 37,50 euro. L'FBI è preoccupata che la bambola, oltre a far divertire le bambine, a cui è destinata, possa essere usata dai pedofili per girare dei film pornografici.

La notizia della preoccupazione dell'FBI per la Barbie con telecamera non doveva essere, in realtà, di dominio pubblico. Ma una circolare interna dell'agenzia è finita, per errore, nelle mani della stampa che ha pensato bene di diffonderla subito.

Immediata la reazione della Mattel, che ha subito dichiarato che la sua bambola (che ha compiuto 50 anni lo scorso anno) è assolutamente sicura. L'FBI ha quindi dovuto chiarire che, finora, non sono stati segnalati casi in cui la "Barbie Video Girl-Doll" sia stata usata per fini diversi da quelli del gioco. E ha dichiarato che: "La nostra è stata solo una segnalazione a tutte le agenzie anti-crimine in modo che fossero al corrente dell'esistenza di questa novità".

Francamente non capiamo l'utilità e la necessità per una bambina di avere una Barbie dotata di telecamera, ma pare che abbia avuto una nomination come "Giocattolo dell'anno 2011". La telecamera di cui è dotata può registrare fino a 30 minuti e il materiale può essere o visto su un minuscolo schermo Lcd inserito nella schiena o scaricato su computer.

NATALE CHIUSI DENTRO UNA CELLA FRIGORIFERA

Come si prepara una lunga spedizione scientifica al Polo Nord? Un paio di esploratori francesi, per acclimatarsi con la rigidità del clima Artico, hanno deciso di trascorrere i giorni prima di questa importante missione, dentro una grande cella frigorifera. Per essere in grado di programmare tutto, Julien Cabon e Alan Le Tressoler hanno scelto un periodo molto particolare per questa strana avventura: la settimana prima di Natale. Proprio il 25 dicembre è stata la data scelta per rientrare nel mondo, in tempo per abbandonare i cibi liofilizzati di cui sono nutriti per una settimana, e rientrare in contatto con il cibo vero. Cabon e Le Tressoler partiranno per il loro viaggio nella primavera del 2012, il loro viaggio durerà sei settimane, lo scopo è seguire le variazioni del polo geografico. I due viaggeranno a piedi, via sci e anche a nuoto per seguirne gli spostamenti. L'obiettivo è di restare in asse con la rotazione della Terra. Questa prima immersione nel gelo è anche servita a testarne la resistenza fisica, oltre che fare una prima messa a punto delle attrezzature. La cella frigorifera è stata messa a disposizione da un privato in Bretagna. La temperatura è stata stabilmente tenuta a -25 gradi.

PAKISTAN: 19 RAGAZZE ENTRANO IN UNA SMART E GUINNESS PRIMATI

Diciannove studentesse di Karachi sono entrate nel Guinness dei primati mondiali per essere riuscite a salire tutte insieme a bordo di una minicar Smart. Con una complessa strategia, le ragazze si sono stipate sfruttando ogni minimo spazio della vettura biposto e conquistando così il diritto ad avere il proprio nome nel registro dei record. Il precedente primato apparteneva a 18 australiani ed era stato raggiunto lo scorso gennaio a Sidney.

PSICHIATRIA: RICERCA USA, UOMINI SPOSATI PIÙ GENTILI E SANI

Gli uomini sposati sono più gentili, socievoli, sani dei single e soprattutto evidenziano meno tratti della personalità negativi, quali aggressività, tendenza a mentire e a commettere atti criminali. Lo rivela un nuovo studio americano condotto per 12 anni su un gruppo di 289 gemelli maschi, la cui meà erano gemelli con lo stesso patrimonio genetico. In quest'ultimo caso, la differenza di comportamenti in presenza di personalità simili all'avvio e' stata ancora più evidente.

“Volevo
nuovi occhiali,
ho trovato anche
un nuovo look”.

Offerta valida fino al 31 gennaio 2011, su montature selezionate, non cumulabile con altri sconti o promozioni in corso.

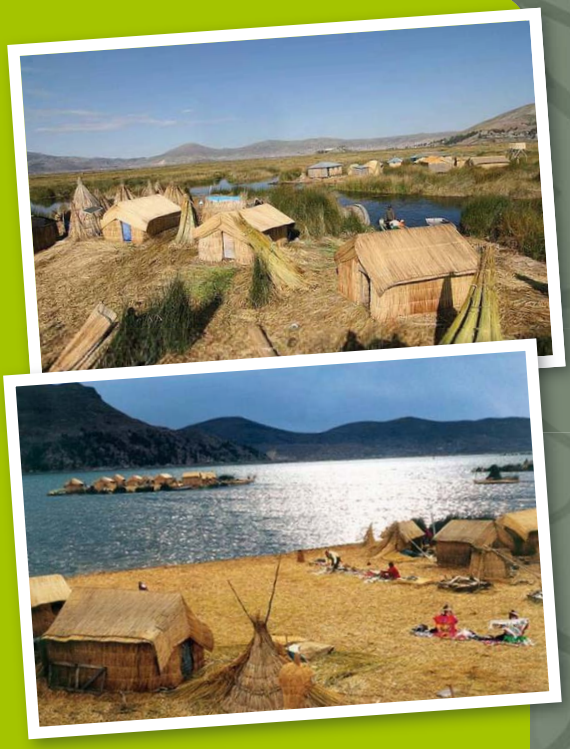
Occhiale da vista completo di lenti a partire da 129€ !

COMPLETI DI ANTIRIFLESSO

Ti aspettiamo in C.So Italia 246/D, Sorrento
tel. 081/8071794

salmoiraghi & viganò

TRA BOLIVIA E PERÙ, L'ISOLA CHE NON C'È



L'isola che non c'è esiste. Appare all'orizzonte, nelle acque del lago Titicaca (www.titicacaalmundo.com), al confine tra la Bolivia e Perù (www.go2peru.com) e poi scompare. Reale, l'isola è reale, si può visitare, conoscerne gli abitanti, ma il giorno dopo potrebbe non essere più lì. È il "prodigio" dell'arcipelago galleggiante, costruito dalle popolazioni Uros con fascine di totora (un tipo di canna che cresce nella zona) per proteggersi dai nemici, tra cui i bellicosi Incas, nell'epoca precolombiana
In caso di pericolo, gli abitanti possono sollevare la pesante ancora che assicura l'isola al fondo del lago e spostarsi con dei lunghi remi in un posto più sicuro. Sono circa 20 le isole galleggianti e si trovano cinque chilometri a Ovest del vivace porto peruviano di Puno (www.peru.info/it/dove-vuoi-andare/puno-664-3.20-5-1317-ci4, 20 minuti di navigazione). Da qui molte agenzie di viaggio organizzano visite all'arcipelago, tanto che il turismo è diventato la principale fonte di reddito degli Uros e ci sono casi di isole, di fatto disabitate, dove gli antichi abitanti si recano dalla mattina alla sera per accogliere i visitatori. Le isole principali sono Tupiri, Santa Maria, Tribuna, Toranipata, Chumi, Paraíso, Kapi, Titino, Tinajero e Negrone che sono abitate da una decina di famiglie e mantengono la tradizione della tessitura, della pesca artigianale (soprattutto del carachi e del persico) e della caccia di uccelli selvatici.

GIOCONDA: SIMBOLI MISTERIOSI NASCOSTI NEGLI OCCHI

La Gioconda nasconderebbe dei simboli misteriosi nascosti negli occhi. Lo ha dichiarato il Comitato Nazionale per la Valorizzazione dei Beni storici, culturali e ambientali che da settimane sta tentando di attribuire un nome alla figura storica che realmente si cela dietro al suo enigmatico sorriso. Secondo gli esperti ci sarebbero due microscopiche lettere nascoste dietro alle pupille della dama e un terzo simbolo, formato da due lettere o da due numeri, si troverebbe sotto la prima arcata del ponte che si vede alla destra della Gioconda. Sono simboli che non si vedono a occhio nudo, ma solo ingrandendo di parecchio il dipinto più misterioso di Leonardo Da Vinci. Secondo Silvano Vinceti, presidente del Comitato, sotto l'occhio destro della Gioconda (il sinistro per chi guarda il dipinto) ci sarebbe un monogramma che potrebbe essere "LV": enigma presto risolto qui, si tratta delle iniziali di Leonardo Da Vinci. Più indaginosi i simboli nascosti sotto l'occhio sinistro (il destro per chi guarda il quadro): potrebbero essere "CE" o "B". Per quanto riguarda le lettere o i numeri nascosti sotto l'arcata del ponte, il dubbio è fra "72" o "L2". Vinceti ha dichiarato che questa straordinaria scoperta si deve a Luigi Borgia, un bidello pugliese che per primo si è accorto della presenza dei misteriosi simboli. E afferma che: "Abbiamo fatto esami dettagliati e chiesto la consulenza di pittori esperti, tutti hanno confermato che questi segni non possono essere stati fatti per caso o per errore, sono stati inseriti volutamente dal pittore". Pare che nessuno degli esperti che studia con attenzione Leonardo (inclusi i guardiani del Louvre, ossessionati dallo sguardo della Gioconda) si sia mai accorto della presenza di questi simboli nascosti.

LIBRAIO CHIACCHIERONE, RAPINATORE SI SENTE MALE E DESISTE

Ha 'steso' il rapinatore con la sua parlantina, convincendolo a rinunciare al colpo. E' accaduto in un negozio a Torino, dove un italiano di 37 anni con un cappuccio sulla testa, armato di coltello e pistola giocattolo, e' entrato in una libreria intimando al titolare di consegnargli l'incasso. Quest'ultimo, anziché farsi prendere dal panico, ha iniziato a chiacchierare. Il rapinatore, stordito dalle parole, ha desistito e si e' sentito male. E' stato poi denunciato a piede libero.

A Napoli 1 cent conviene ancora di più

Per te un'offerta imbattibile

power to you

I NAPOLI

Un'offerta imbattibile se passi a Vodafone

Chiamate e messaggi a

- **1 cent verso tutti i numeri Vodafone**
- **solo 9 cent verso tutti gli altri**
- **senza scatto e senza limiti**

In esclusiva per te a solo 1 euro a settimana

Vodafone

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

vodafone

Sai Perchè?

Perché gli uccelli volano in formazione a "V"?

Monitorando i battiti cardiaci dei pellicani, hanno dimostrato quello che gli uccelli sanno da sempre: volare in formazione a "V" per uno stormo significa risparmiare energia. Infatti, i battiti del cuore delle specie che volano in questo modo sono inferiori rispetto a quelli che volano in "solitària". I volatili migratori, specie quelli di grandi dimensioni, devono affrontare enormi costi energetici durante i loro lunghissimi viaggi in cerca di posti migliori, e qualsiasi strategia serva a ridurli è bene accetta. Volando in formazione a "V", l'uccello in testa alla formazione affronta interamente la resistenza dell'aria, creando vortici che avvantaggiano notevolmente gli esemplari che lo seguono. Ovviamente "l'apripista" non è sempre lo stesso: infatti, quando l'individuo che conduce è stanco, si stacca dallo stormo e si pone in posizione arretrata, in modo da ricevere il cambio da parte di un altro compagno più riposato. Un ulteriore vantaggio è rappresentato dal fatto che, volando a "V", gli uccelli possiedono il miglior contatto visivo possibile reciproco

Perché la birra in genere è venduta in bottiglie scure?

Perché il vetro scuro la protegge dalla luce, che innescherebbe reazioni chimiche in grado di modificare il sapore della birra. In alternativa. Esistono birre in bottiglie di vetro chiaro. In questo caso il sapore viene mantenuto grazie a un procedimento chimico chiamato idrogenazione.

Perché dopo una corsa fa male la milza?

Se, mentre si sta compiendo uno sforzo, si accusa una fitta proveniente dalla parte sinistra dell'addome, localizzata in profondità, si dice che fa male la milza. Il dolore è legato a una particolare funzione della milza (un organo molto vascolarizzato posto dietro allo stomaco) che viene messa in atto solo in situazioni di necessità. Una persona non allenata, per esempio, mettendosi a correre può trovarsi ad avere bisogno di un maggiore apporto di ossigeno: in questo caso l'organismo reagisce con una contrazione nervosa della milza (il riflesso che provoca il dolore) che serve a immettere nei vasi sanguigni nuovi globuli rossi in grado dì trasportare ossigeno (anche più di un decilitro di sangue alla volta, contenuto nell'organo).

IANA

QUALITA' PREZZO E CORTESIA

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

SONO INIZIATI ECCEZIONALI

SALDI

COLLEZIONE AUTUNNO - INVERNO

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

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

PARCHEGGIO PRIVATO RISERVATO AI CLIENTI

Perché incrociamo le dita in segno scaramantico?

Lo scopo originario era quello di richiedere una protezione divina; si tratterebbe, infatti, di un modo semplificato per compiere il segno della croce, a partire dalla mano pantea tipica della tradizione ortodossa (vale a dire indice, medio e pollice tesi, e anulare e mignolo ripiegati). Col tempo, il primitivo simbolismo religioso del gesto è venuto meno, cedendo alla superstizione o venendo utilizzato in segno di augurio accompagnato dalla frase "incrocio le dita per te". Adesso il gesto viene usato in modo "laico", soprattutto per assicurarsi una sorta di protezione benevola quando si dice una bugia, oppure per augurare buona fortuna a se stessi o ad altri.

Quali sono le lingue più parlate nel mondo?

Quelle che contano almeno 100 milioni di madrelingua sono 11. In testa alla classifica c'è il cinese, parlato da oltre un miliardo e mezzo di persone, fra Cina, Taiwan, Singapore e minoranze sparse per il mondo. Minoranze. Al secondo posto dovrebbe piazzarsi lo spagnolo, con mezzo miliardo fra Spagna e America (non solo quella del Centro-Sud: una cospicua minoranza di ispanici è presente negli Usa); ma il condizionale è d'obbligo, perché la medaglia d' argento è rivendicata dall'inglese e dall'hindi (idioma ufficiale in India, ma non parlato da tutti gli indiani), che contano circa mezzo miliardo di parlanti.

Come si formano i lividi sotto pelle?

Il livido (o ecchìmosi) è l'effetto di un versamento dì sangue all'interno dei tessuti. Può essere spontaneo, come nell'aneurisma (la dilatazione, fino alla rottura, di un'arteria), oppure comparire dopo una contusione o un'aspirazione (per esempio, a causa di un bacio "succhiato"). Se la perdita di sangue è in profondità, possono volerci alcuni giorni prima che il livido appaia. Passano poi da 7 a 12 giorni prima che scompaia. Il livido attraversa una variegata gamma di colori. Le colorazioni dipendono dalla decomposizione (detta catabolismo) dell'emoglobina, la proteina del sangue che trasporta l'ossigeno, a opera di enzimi. Che prima degradano l'emoglobina in biliverdina (il livido diventa di colore verde) e poi quest'ultima in bilirubina (la "botta" diventa giallognola). Quando infine i globuli bianchi rimuovono i prodotti di decadimento, il livido scompare.

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

GENNAIO al CINEMA

Che bella giornata

Un film comico di Gennaro Nunziante. Con Checco Zalone, Tullio Solenghi, Ivano Marescotti, Rocco Papaleo, Nabiha Akkari. Italia 2011.
Uscita film: mercoledì 5 gennaio 2011.
Milano. Checco, security di una misera discoteca della Brianza, a causa del pericolo di attentati che richiede misure straordinarie per i luoghi a rischio, si ritrova a lavorare come addetto alla sicurezza del Duomo di Milano. In poco tempo e grazie alle sue spiccate capacità intellettuali che provocano infiniti malintesi, Checco diventa la vera minaccia al patrimonio artistico italiano e presto ci si rende conto di non aver fatto un grande affare ad assumerlo. Ma un giorno Checco incontra Farah, una studentessa d'architettura che si finge francese e se ne innamora.

Vi presento i nostri

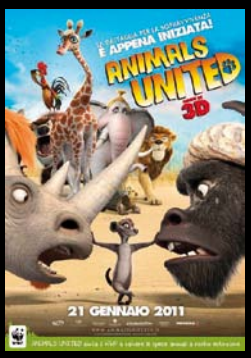
Commedia di Paul Weitz. Con Robert De Niro, Ben Stiller, Owen Wilson, Blythe Danner, Teri Polo. USA 2010.
Uscita film: venerdì 14 gennaio 2011.
Ci sono voluti 10 anni, due piccoli Fotter con la moglie Pam e numerosi ostacoli da superare per avvicinare Greg al suo impenetrabile suocero Jack. Trovandosi senza un soldo, il padre di famiglia decide di dedicarsi ad una seconda occupazione, quella dello spacciatore, scatenando ancora una volta i sospetti di Jack. Quando l'intero clan di Greg e Pam (con anche l'ex di Pam, Kevin) arriva per festeggiare il compleanno dei gemellini, Greg deve dimostrare allo scettico Jack di essere perfettamente capace di essere l'uomo della casa.

L'orso Yoghi

Un film d'animazione di Eric Brevig. Durata 80 min. - USA, Nuova Zelanda 2010. Uscita film: venerdì 14 gennaio 2011.
Il parco di Jellystone sta perdendo affari, così l'avido sindaco Brown decide di chiuderlo e vendere la terra. Questo significa che le famiglie non saranno più in grado di provare l'esperienza della bellezza naturale all'aria aperta e, peggio ancora, Yoghi e Boo Boo saranno gettati fuori dall'unica casa che abbiano mai conosciuto. Di fronte alla sfida più grande che abbia mai affrontato, Yoghi deve dimostrare che lui è veramente 'più intelligente dell'orso medio'. Così lui e Boo Boo uniscono le forze con la loro vecchia nemesi, il ranger Smith, per trovare un modo per salvare il parco di Jellystone dal chiudere per sempre.

Immaturi

Commedia di Paolo Genovese. Con Ambra Angiolini, Luca Bizzarri, Barbora Bobulova, Raoul Bova, Anita Caprioli. Durata 108 min. - Italia 2011. Uscita film: venerdì 21 gennaio 2011.
Giorgio, Lorenzo, Piero, Luisa, Virgilio, Francesca: cosa hanno in comune questi trentottenni? Semplice, 20 anni fa erano compagni di scuola. Ma sopratutto erano amici, erano un gruppo. Poi è successo qualcosa e il gruppo si è frantumato. Ma tra poco torneranno ad esserlo, almeno per qualche giorno: il Ministero della Pubblica Istruzione ha annullato il loro esame di maturità e lo dovranno rifare. Pena l'annullamento di tutti i titoli successivamente conseguiti.



Animals United

Un film d'animazione di Reinhard Klooss, Holger Tappe. Titolo originale Die Konferenz der Tiere. Durata 93 min. - Germania 2010. Uscita film: venerdì 21 gennaio 2011.
Per la prima volta sullo schermo tutti, ma proprio tutti, gli animali della Terra decidono di unirsi per difendere un ecosistema sempre più a rischio. Dagli orsi polari che vedono il ghiaccio che si scioglie sotto le loro zampe, ai leoni e alle giraffe che in Africa rischiano di morire di sete, tutti quanti si mettono in marcia verso New York per partecipare alla Conferenza Mondiale per l'Ambiente. La battaglia per l'evoluzione in 3D è appena cominciata!!!

Parto col folle

Una commedia di Todd Phillips. Con Robert Downey Jr., Zach Galifianakis, Michelle Monaghan, Juliette Lewis, Jamie Foxx. Durata 100 min. - USA 2010. Uscita film: venerdì 28 gennaio 2011.
Peter Highman (Robert Downey Jr.) sta per prendere un volo che gli consentirà di essere vicino alla moglie per la nascita di suo figlio, ma le sue migliori intenzioni vanno completamente in fumo quando un incontro casuale con un aspirante attore, Ethan Tremblay (Zach Galifianakis), lo obbliga ad attraversare il paese in un viaggio in cui saranno distrutte diverse auto, numerose amicizie e, soprattutto, la pazienza dello stesso Peter.

Tron Legacy

Film di fantascienza di Joseph Kosinski del 2010, con Jeff Bridges, Garrett Hedlund, Olivia Wilde. Prodotto in USA. Durata: 127 minuti. Disponibile in formato 3D. Distribuito in Italia da Walt Disney Studios Motion Pictures Italia
Sam Flynn, esperto di tecnologia e figlio ventisettenne di Kevin Flynn, indaga sulla scomparsa del padre e si trova sospinto nello stesso mondo di programmi killer e potenti videogame in cui il padre è vissuto per 25 anni. Insieme a una fedele confidente, padre e figlio s'imbarcano in un viaggio ai limiti della vita e della morte in un cyber universo estremamente avanzato e pericoloso.
Perché vederlo. Per immergersi nell'universo fantascientifico di Tron, recuperare la visionarietà del film del lontano '82, godersene una versione più spettacolare grazie alla tecnologia 3D e lasciarsi ipnotizzare dalla musica elettronica dei Daft Punk.

DIVERSABILARTE
2° RASSEGNA SUL TEMA DELLA DIVERSABILITA'
CHIOSTRO DI SAN FRANCESCO
DAL 15 DICEMBRE 2010 AL 15 GENNAIO 2011

La rassegna è stata voluta con veemenza dai promotori e dai sostenitori, non ha la velleità di poter cambiare quelle realtà che tutte le persone con disabilità conoscono molto bene, ma sicuramente mette in evidenza le svariate problematiche ancora irrisolte dagli organismi più direttamente interessati al settore. Per riuscire a dipanare anche se illusoriamente molti di questi nodi in alcune opere in esposizione non mancheranno delle note di spensieratezza e in alcuni casi di grande autoironia. Ma l'obiettivo principale come già ci siamo prefissati nella predente edizione è quello di mantenere un dialogo costruttivo e continuativo con realtà culturali e istituzionali affinché DIVERSABILARTE diventi pietra miliare all'interno del tessuto socioculturale.

Come abbiamo più volte ribadito la mostra non ha la finalità di tipo commerciale e tantomeno di vendita delle opere a scopo di beneficenza, ma vuole mettere in risalto un'idea ben precise e cioè la realizzazione di un museo permanente sulla diversabilità con annesso un archivio interattivo per la catalogazione e la documentazione del materiale e delle fonti iconografiche ai fini della ricerca artistico-scientifica

su questo delicato e importante campo di studio.

Un grosso ringraziamento al Comune di Sorrento e al Sindaco Avv. Giuseppe Cuomo per averci dato l'agibilità del chiostro e il supporto tecnico. Un grande grazie anche agli artisti (tra cui molti diversamente abili) che hanno contribuito con le loro opere alla riuscita della rassegna. Ancora un grazie all'Università Popolare di Roma di Musicarterapia specializzata in G.d.L. e alla dott. Stefania Guerra Lisi per la loro adesione. Grazie anche a Ferdinando Cuomo per la sua illimitata disponibilità, all'associazione JONATHAN (insieme per gli altri) e alla Coop. Umanistica MAZRA che da anni lavorano nel territorio nazionale. Un ringraziamento anche all'associazione I tanta voglia di vivere, all'associazione culturale Cypraea e alla ditta di carrozzelle e ausili ortopedici NEATECH di Cercola per averci fornito parte dei materiali in esposizione.

Un grazie speciale e un riconoscimento particolare al caro Paolo Massa fondatore storico del gruppo di musicoterapia I tanta voglia di vivere, nonché ideatori di questa singolare rassegna.

Infine un grazie a tutti i partecipanti che sono intervenuti per una proficua fruizione della mostra.

Pauciano
anacapri

Via Trieste e Trento, 24 - Anacapri
Tel. 081 837 3991
e-mail: aempauciano@libero.it

MOVIDA
UN VIDEO MUSICALE PER IL POPOLO DELLA NOTTE

Si sono concluse le riprese del videoclip musicale "MOVIDA", in cui la musica del giovane Dj Simone Pisapia e la ritmica vocale di Jonathan La Lokura lasciano ancora una volta stupore dopo il successo della Hit estiva "Mira". A curare la realizzazione del video, al quale partecipa un cast artistico composto da 350 comparse, ci hanno pensato la Models Milano Management (Milano), ObiettivoNotte.com (Cava de' Tirreni), Corrado Boni discografico produttore Saifam Group (Varese), Paolo Mantero regista Armonica Film (Genova) e Marilanda Maiello presidente Five Stars (Napoli).

Il disco si prospetta già la Hit Parade di questo inverno (uscirà solo per inizio Gennaio 2011) se si pensa che ha già una grande richiesta nel web, oltre 750.000 visite nella traccia di un minuto ascoltata in Italia, Francia e Svizzera. Ma perchè proprio questo titolo, "MOVIDA"?

Perchè richiama quello che è un altro importante progetto del Gruppo ObiettivoNotte.com, "Movida Sicura", una campagna di sensibilizzazione dedita al contrasto dell'abuso di alcool e sostanze stupefacenti nei locali notturni.

La necessità che spinge un gruppo di giovani che "vive nella Movida" a proporre un progetto di questo genere trae origine innanzitutto dal bisogno di informare i giovani sugli effetti e i rischi conseguenti all'uso di psicotrope. Si tratta dunque della prevenzione di certi comportamenti a rischio pericolosi per sé stessi e per gli altri.

Il Progetto prevede l'opportunità, tramite l'uso di volantini, materiale di promozione, nonché l'allestimento di postazioni nelle piazze e direttamente nei locali interessati e ora anche attraverso un VideoClip musicale e una pagina ufficiale sul social network più noto, FaceBook, di dare informazioni corrette sulle principali cause di incidenti stradali e sugli effetti che alcool e droghe

hanno sul corpo, soprattutto per chi si mette alla guida dopo aver passato delle ore tra le luci e il rumore delle Disco.

Niente di meglio per riuscire a raggiungere il popolo della notte, quei giovani e meno giovani che animano le serate alla ricerca del Puro Divertimento, quello privo di sostanze stupefacenti, che alterano i livelli di attenzione, modificano la capacità visiva e portano alla perdita del controllo dei propri limiti.

L'obiettivo di questo Progetto sarà quello di rendere le persone più consapevoli dei rischi collegati alla circolazione (gli incidenti stradali provocano in Italia ogni anno più di seimila morti, sono la prima causa di morte per i giovani al di sotto dei 26 anni e sono spesso legati all'uso di sostanze psicoattive, alcool e droghe) e fare in modo che maturino un atteggiamento positivo verso la sicurezza.

Il videoclip della hit di Simone Pisapia e Jonathan La Lokura è dunque il punto di inizio dal quale ObiettivoNotte.com farà partire la sua nuova strada nella Movida salernitana...e perchè non oltre?!!!

Raffaella Mascaro

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
e SABATO TUTTA LA NOTTE

SPECIALITÀ: PANUOZZO

SORRENTO - Piazza Lauro, 30 - Tel. 081.8774710

- Assistenza e manutenzione caldaie
- Bollino verde per revisioni
- Climatizzazione
- Impianti Gas
- Impianti solari per piscine

gas clima

Il tuo centro assistenza sottocasa

Centro assistenza Plurimarche

THERMITAL · argo · ARISTON · simat · HITACHI · MITSUBISHI HEAVY INDUSTRIES, LTD. · baltur TECNOLOGIE PER IL CLIMA · Chaffoteaux Il calore, semplicemente

E' arrivato l'inverno...
Hai pensato al tuo riscaldamento?
Non accende più la caldaia?

Hai Bisogno di assistenza!!
Chiamaci 081.19259307

gas clima
Centro assistenza plurimarche
Assistenza e manutenzione caldaie e climatizzazione
Vendita ricambi originali
Tel/Fax 081 5333033 - 081 19317261 - 338 4695674 - e-mail: gasclima@inwind.it

Ti Aspettiamo nel nostro nuovo ufficio Corso Italia, 88 - Meta dove riceverai un simpatico omaggio

Via Traversa Selva, 3 - Sant'Agnello (Na) - Tel/Fax 081 5333033 - 338 4695674 e-mail:gasclima@inwind.it

PUNTA CAMPANELLA Area Marina Protetta
Ufficio Relazioni Esterne
Tel. 0818089877
Fax. 0818789663
Email: info@puntacampanella.org
http://www.puntacampanella.org

COMUNICATI STAMPA

VERVECE, ALLARME PER LA PESCA DI FRODO

Ingenti danni alla zona A del Parco Marino di Punta Campanella. Sparite cernie, saraghi, barracuda e tante altre specie che negli ultimi anni avevano ripopolato lo scoglio della Madonnina. Il direttore Miccio "Saremo costretti a sospendere i permessi di pesca"

Un vero e proprio saccheggio della ricchissima flora marina presente nel mare del Vervece. A denunciarlo l'Area Marina Protetta di Punta Campanella e il Centro Immersioni Massa Lubrense che ha effettuato monitoraggio subacqueo il 31 dicembre scorso. Nella zona A del Parco, fiore all'occhiello dell'area marina, e zona di immersione tra le più belle d'Italia, pescatori di frodo, per il momento ancora ignoti, hanno causato ingenti danni alle numerose specie di pesci presenti. Sparite le Cernie, i Saraghi, i Barracuda, i Dentici e le Salpe che negli ultimi anni, grazie al regime di tutela imposto dal Parco, avevano ripopolato il famoso scoglio della Madonnina. Probabilmente sono bastate poche ore a questi pescatori senza scrupoli che, di notte come i ladri, hanno portato via un vero e proprio tesoro naturalistico.
"Un atto gravissimo che colpisce il cuore del Parco- è il duro commento del direttore Antonino Miccio- Il ripopolamento del Vervece è stato molto forte negli ultimi anni. Probabilmente questi "signori" in una sola notte hanno vanificato il lavoro di anni e non si sono resi conto del danno che hanno creato a tutti, a partire proprio dai pescatori. Saremo costretti a prendere seri provvedimenti ed eventualmente a sospendere le autorizzazioni per la pesca fino a che la situazione non tornerà sotto controllo".
La pesca di frodo, nonostante l'impegno delle Forze dell'Ordine, continua ad essere un problema per la tutela dell'Area marina Protetta di Punta Campanella. Datterari, pescatori sportivi, subacquei, nonostante diverse denuncie e numerosi controlli da parte di Capitaneria, Carabinieri, Polizia e Guardia di Finanza,

continuano, soprattutto nelle ore notturne a infliggere seri danni al patrimonio naturalistico dell'area. Durante le festività natalizie, le Forze dell'Ordine hanno creato un coordinamento per intensificare i controlli in un periodo in cui prezzi e domanda del pescato aumentano notevolmente per i cenoni natalizi e di Capodanno. Sequestrati centinaia di chili di datteri nelle pescherie del napoletano, denunciati diversi pescatori nell'area marina. Ma, alla fine, sono bastate poche ore e pescatori senza scrupoli hanno causato un danno di incalcolabile valore.

UN RUOLO NAZIONALE PER PUNTA CAMPANELLA

Il direttore Antonino Miccio eletto nel direttivo dell'Associazione Italiana Direttori Aree Protette. "Il nostro impegno per difendere il grande valore dei parchi".

Il direttore dell'Area marina protetta di Punta Campanella, Antonino Miccio, è stato eletto nel direttivo dell'AIDAP (Associazione Italiana Direttori Aree Protette). Un importante riconoscimento al ruolo svolto dal direttore in questi anni alla guida del Parco marino più longevo della Campania. L'elezione è avvenuta durante l'assemblea a Badia Prataglia (Ar). All'incontro hanno partecipato quasi tutti i direttori dei Parchi nazionali e delle Aree marine protette italiane e diverse associazioni tra cui Federparchi. Al centro del dibattito nella due giorni dell'AIDAP, il grave tema della crisi che colpisce i parchi nazionali. Gli stanziamenti a favore delle aree protette infatti, nonostante l'impegno del ministero dell'ambiente, non saranno neanche all'altezza della spesa, già ridotta, del 2009. Inoltre i fondi del 2010 ancora non sono pervenuti del tutto.
"L'azione di sinergia è fondamentale in questo momento di grave crisi - sottolinea Antonino Miccio, direttore dell'AMP Punta Campanella - I Parchi terrestri e le aree marine protette rappresentano una rete di buone pratiche e sono una risorsa fondamentale per il nostro paese. E' giusto che facciano sentire la propria voce con forza per garantire quelle risorse necessarie non solo alla sopravvivenza ma anche e soprattutto alla progettualità. C'è soddisfazione per l'incarico che mi è stato affidato e cercherò di onorarlo al meglio".
Nel documento finale dell'assemblea AIDAP, i direttori pongono una serie di quesiti al governo e, più in generale, alla politica tutta.
"Come si possono firmare i più importanti accordi internazionali e allo stesso tempo tagliare le risorse che servono alla loro attuazione?"- si legge nella nota - Come faremo a portare l'Italia al 20% minimo di aree protette, come sottoscritto dal nostro governo a Nagoya in Giappone, entro il 2020 se già nel 2011 non ci saranno le risorse per tirare avanti?". Su questi temi i direttori dei parchi hanno aperto un serio confronto, raggiungendo una fortissima sintonia. Ora si attendono risposte concrete da parte del governo

MASSA LUBRENSE RACCOLTI 400 LITRI DI OLIO ESAUSTO

Mercoledì 5 primo giorno di raccolta del 2011 in Piazza Vescovado. Sabato 8 si replica a Sant'Agata

Prosegue con ottimi risultati anche nel 2011 la raccolta dell'olio esausto a Massa Lubrense. Il progetto dell'Area marina Protetta, partito ormai 3 anni fa, con la collaborazione del Comune di Massa Lubrense e di Terra delle Sirene, permette ai cittadini massesi di sversare l'olio da cucina in un apposito contenitore, evitando quindi danni al mare e ai depuratori. La ditta Papa ecologia provvede poi al corretto smaltimento. Ieri mattina, in Piazza Vescovado a Massa, sono stati raccolti circa 400 litri. Sabato 8 l'iniziativa si svolgerà in piazza a Sant'Agata. Grazie alla raccolta dell'olio esausto il comune di Massa e l'Area Marina Protetta di Punta Campanella hanno ricevuto sia nel 2010 che nel 2011 "La Menzione speciale", un riconoscimento di Legambiente Campania che ogni anno premia gli enti più virtuosi nella raccolta differenziata.

PEGI IMMOBILIARE
di Perrino Giusy

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

FIAIP FEDERAZIONE ITALIANA AGENTI IMMOBILIARI PROFESSIONALI

Vendite

Vico Equense - Moiano -
Immobile composto da tre bilocali, terrazzo panoramico e terreno di circa 6000 mq. € 280.000
Massa Lubrense Nerano
2 camere, cucina, bagno, ripostiglio, grande terrazzo panoramico. Ristrutturato da poco.
Piano di Sorrento
Appartamento con box auto in buon contesto abitativo
Sorrento
Casale ampia metratura, facile accesso, ampia metratura di terreno.
Piano di Sorrento
Soluzione bifamiliare con ingressi indipendenti, mq. 55 e mq. 75. Due mini appartamenti.
Piano di Sorrento
Appartamento composto da due camere, salone e terrazzino.
Piano di Sorrento
Appartamento da ristrutturare ultimo piano servito da ascensore.
Massa Lubrense - Torca
Mini appartamento in parco, doppio ingresso e posto auto.
Massa Lubrense
Casa colonica da ristrutturare con terreno. Vista mare.
Massa Lubrense
Negozio piccola metratura.
Piano di Sorrento
Terreno ampia metratura.

Vendite Terreni

Sant'Agnello
Terreno di mq 7500 facille acesso carrabile
Massa Lubrense – colline
Terreno mq. 20.000 con strada carrabile.

Locazioni

Piano di Sorrento
appartamento su più livelli 160 mq. Stato ottimo impiantistica a norma
Massa Lubrense (Pastena)
In posizione solleggiata appartamento trilocale con bagno e posto auto.
Piano di Sorrento
Locale a piano terra di circa 70 mq. uso studio.
Piano di Sorrento
Appartamento composto da: salone doppio, cucina, bagno, 3 camere da letto, bagno.
Massa Lubrense
Appartamento arredato ampio salone con angolo cottura, 2 camere e cameretta, 2 bagni, posto auto, vista panoramica. € 800
Massa Lubrense Torca
Appartamento, 2 camere, cucina e bagno.
Sorrento
Appartamento ultimo piano in villa. € 700
Massa Lubrense
Appartamento arredato ampio salone con angolo cottura, 2 camere e cameretta, 2 bagni, posto auto, vista panoramica. € 800
Massa Lubrense (Sant' Agata)
Appartamento soggiorno con angolo cottura, 2 camere, bagno, terrazzo e terrazzino. € 550.
Massa Lubrense Sant'Agata
Appartamento a primo piano 4 vani con servizi.

Locazione Deposito

Locazione Deposito
Sant'Agnello
Locale 120 mq + esterni

Locazione Box

Sant'Agnello
Box di circa 22 mq.

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

Il Melograno SERVIZI IMMOBILIARI

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

VENDITE

MASSA LUBRENSE
Località Monticchio appartamento di circa mq. 60 con terrazzino a livello da ristrutturare
€ 180.000,00

MASSA LUBRENSE
Località Termini - centro-Graziosa soluzione di circa mq. 50 con piccolo spazio esterno. Recentemente ristrutturata
€ 220.000,00 trattabili

MASSA LUBRENSE
Località S.Agata sui due Golfi - centro - Villa indipendente di circa mq. 150 su due livelli composta da:
soggiorno, cucina abitabile, 4 camere da letto, 3 bagni. Accesso carrabile - Giardino di circa mq. 2500 e piccola dependance.

MASSA LUBRENSE
Località S. Agata sui due Golfi - Villino a schiera in parco elegante di circa mq. 45 con terrazzino a livello Panoramicissimo e posto auto.
€ 300.000,00 trattabili

MASSA LUBRENSE Località Torca - Porzione di fabbricato su due livelli di circa mq. 60 Completamente e recentemente ristrutturato
€ 300.000,00 trattabili

MASSA LUBRENSE
(Riviera S.Montano) Soluzione semindipendente composta da: soggiorno,cucina, lavanderia, 2 camere da letto e bagno. Ampio terrazzo a livello attrezzato. Completamente e ottimamente rifinito,termoautonomo. Vista mare.

MASSA LUBRENSE
- zona centrale - Graziosa soluzione di circa mq. 75 composta da ampio soggiorno con angolo cottura, 2 camere da letto, 2 bagni discrete condizioni **€ 300.000,00 trattabili**

SORRENTO
- Appartamento al terzo piano con ascensore di circa mq. 100 composto da: soggiorno, cucina, 2 camere da letto e 2 bagni. Ampie balconate, luminosissimo Buone condizioni

MASSA LUBRENSE
Località Termini - Soluzione semi indipendente composta da: ampio soggiorno con angolo cottura,camera da letto e bagno. Posto auto e spazio esterno - panoramico - Contratto annuale

MASSA LUBRENSE
Via Massa Turro
Piccola soluzione composta da: soggiorno con angolo cottura,camera da letto e bagno,completamente ristrutturata. Contratto regolare.

MASSA LUBRENSE - Termini - Apparatmentino composto da: 2 camere, cucinotto e bagno Posto auto contratto regolare
€ 400,00 trattabili

MASSA LUBRENSE – Monticchio - Soluzione indipendente composta da: soggiorno,cucinotto,camera da letto e bagno. Ampio spazio esterno e posto auto. **€ 400,00 mensili**

LOCAZIONI

Massa Lubrense - Località Termini - Soluzione semi indipendente composta da: ampio soggiorno con angolo cottura, camera da letto e bagno. Posto auto e spazio esterno -panoramico- Contratto annuale

Massa Lubrense - Via Massa Turro - Piccola soluzione composta da: soggiorno con angolo cottura,camera da letto e bagno, completamente ristrutturata. Contratto regolare.

Massa Lubrense - Termini - Apparatmentino composto da: 2 camere,cucinotto e bagno Posto auto contratto regolare
€ 400,00 trattabili

Massa Lubrense – Monticchio- Soluzione indipendente composta da: soggiorno, cucinotto, camera da letto e bagno. Ampio spazio esterno e posto auto. **€ 400,00 mensili**

DISPONIAMO DI NUMEROSE SOLUZIONI PER LOCAZIONI PER FINALITA' TURISTICHE.

CASTELLANO Immobiliare

ASSOCIATO FIAIP FEDERAZIONE ITALIANA AGENTI IMMOBILIARI PROFESSIONALI

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

S.AGNELLO, tra centro e mare, moderno, tranquillo: ingresso, soggiorno, 2 camere, cucina abitabile, bagno, ripostiglio, veranda, terrazzino, balconata. RIF. A 280

PIANO DI S. tranquillo, moderno, signorile: soggiorno con a.k. ampia camera da letto, bagno, terrazzo. Termoautonomo, parcheggio. Accesso disabili. RIF. A 298

META, lato mare, moderno: ingresso, soggiorno, camera, cucina abitabile, bagno, disimpegno ed ampie balconate. Parcheggio moto. RIF. A 304

SORRENTO, centrale, moderno,

signorile, tranquillo appartamento: soggiorno, 2 camere, cucinotto, doppi servizi, balconata, giardino privato mq 120, cantina-box. RIF. A 303

META, centralissimo, panoramicissimo: ingresso, soggiorno, 2 camere, cucina, bagno, veranda, balconata. RIF. A 299

PIANO DI S. prossimità centro, in ristrutturazione, tranquillo, soleggiato appartamentino: soggiorno con a.k. camera, cameretta, bagno, ampie balconate, terrazza a livello, sottostante box auto. Possibilità di personalizzazioni. RIF. A 254

MASSA L. S. Agata, prossimità centro, moderno, tranquillo, panoramico: ingresso, soggiorno, 2 camere, cucina-tinello, doppi servizi, lunghe balconate, box auto. RIF. A 274

SORRENTO, centrale, tranquillo

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

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

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

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

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

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

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

LOCALI COMMERCIALI E CESSIONI

PIANO DI S. comodo accesso, 2 locali uso deposito di 180 e 190 mq con antistante cortile-giardino di 800 mq. RIF. Z 900

SORRENTO, centrale, vendesi locale mq 150, varie vetrine. Adatto uso studio professionale, laboratorio, attività commerciale. RIF. Z 904

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

COMPRAVENDITA - LOCAZIONI - CESSIONI - MUTUI - CONSULENZA - VALUTAZIONI

IMMOBILIARE Coppola

Competenza e professionalità al vostro servizio!
Corso Italia 310/312 – 80067 SORRENTO(NA)
Tel. 0818074608 – Cell. 3332308122
www.coppolaimmobiliare.com –
info@coppolaimmobiliare.com

**CONSULENZE - GESTIONI IMMOBILIARI
COMPRAVENDITA - LOCAZIONI - MUTUI - VALUTAZIONI**

VENDITE

SORRENTO, periferia, villetta unifamiliare mq.80 da ultimare. Giardino mq.900. Concessione per ultimare i lavori. **€ 430.000**

SORRENTO: centro, fabbricato tre livelli ingresso, ripostiglio, soggiorno, salone, cucina, 3 camere da letto e 3 bagni. VA0020 **€ 890.000**

SORRENTO: centro, appartamento soggiorno, cucina, 2 camere da letto, bagno, ampia balconata. Posto auto. **€ 610.000** VA0300

SORRENTO: centro, appartamento ingresso, salone, cucina, camera da letto e bagno. Ampia balconata. Posto auto di comodo. **€ 480.000** VA0300

SORRENTO: monolocale al 2° piano una camera cucinotto e bagno.**€ 190.000** VA0030

SORRENTO: prima periferia, appartamento su due livelli mq. 110 composto da: ampio salone, cucina, 3 camere da letto, 2 bagni, balconata. Panoramico. Ottime condizioni. Garage. **€ 870.000,00** - VA315

SANT'AGNELLO, appartamento ingresso, soggiorno, cucinotto, camera da letto e bagno. Terrazzi. Panoramico. **€ 330.000** VA0026

SANT' AGNELLO, Corso Italia, piccolo monolocale con bagno. Posto auto di comodo. **€ 87.000,00** VA0023

SANT'AGNELLO, prestigiosa mansarda salone bivani, cucina, due camere da letto e due bagni. Terrazzi. Panoramicissima. Posto auto. Ottime rifiniture. Ottima esposizione. VA0025

PIANO DI SORRENTO: villa su tre livelli, salone, soggiorno, cucina, 4 camere da letto e tre bagni. Giardino mq.700. Garage. Panoramica. VV0015

PIANO DI SORRENTO, monoocale con angolo cottura e bagno. Ristrutturato. **€ 180.000** VA0032

META, appartamento soggiorno, cucina, camera da letto e due bagni. Giardino e terrazzo. Panoramico. **€ 310.000** VA0028

META: via Meta Amalfi, terreno pianeggiante mq.950. **€ 130.000**

LOCAZIONI

SORRENTO: appartamento soggiorno con angolo cottura, camera da letto e bagno. **€ 680**

SORRENTO: appartamento ingresso, soggiorno, cucina, due camere da letto e bagno. Terrazzo. Panoramico. **€ 1200**

SORRENTO: in parco, appartamento ingresso, soggiorno, cucina, due camere da letto e doppi accessori. **€ 1300**

SORRENTO: locale mq.25. **€ 500 mensili**

SORRENTO: box auto. **€ 150 mensili**

SANT' AGNELLO: locale ad uso ufficio mq.25. **€ 400 mensili**

MASSA LUBRENSE: appartamento soggiorno, cucina, due camere da letto e bagno. Posto auto. **€ 700,00 mensili.**

MASSA LUBRENSE: Sant'Agata centro, appartamento soggiorno con angolo cottura, due camere da letto e bagno. **€ 700,00 mensili**

CESSIONI

SORRENTO: attività di ristorazione e bar a partire da **€ 100.000**

SPAGHETTI ALL'ASTICE

INGREDIENTI X 4 PERSONE

- 400 gr. di spaghetti
- 4 astici freschi di media grandezza (circa 300 – 400 gr.)
- ½ kg. di pomodorini freschi
- 1 bicchiere di brandy o di cognac
- 1 spicchio d'aglio
- Prezzemolo
- Olio extravergine d'oliva
- Sale q.b.

PREPARAZIONE

Spaccare a metà gli astici per la lunghezza, dalla testa alla coda, sciacquarli e asciugarli.
In una larga padella, versare abbondante olio extravergine d'oliva e farvi rosolare uno spicchio d'aglio. Quando sarà imbiondito, togliere l'aglio, e mettere gli astici con la parte tagliata nell'olio, quindi ricoprire immediatamente la padella con un coperchio. Bagnare con il bicchiere di brandy e lasciar sfumare. Unire i pomodorini, precedentemente lavati e schiacciati, salare e lasciar cuocere ancora per altri 5 – 10 minuti.
A questo punto gli astici saranno cotti. In una pentola portare ad ebollizione abbondante acqua salata e far cuocere gli spaghetti. Scolare la pasta a metà cottura, facendo attenzione a conservare un po' di liquido di cottura degli spaghetti, quindi versarli nella padella con il solo sugo (togliere gli astici). Terminare la cottura, se necessario aggiungendo un po' di acqua della pasta.
Servire caldo disponendo gli astici e guarnendo con prezzemolo.

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

ANTICHI SAPORI

TUTTI I GIORNI
A SOLI € 7,00
POLLO ALLO SPIEDO
+2 ABBONDANTI PORZIONI
DI PATATE AL FORNO

Si preparano Tortellini e Tortelli di Carne,
Pizze Rustiche, Rosticceria e tante altre prelibatezze

SI ACCETTANO BUONI PASTO

COMPRO ORO

Portaci l'ORO che non usi

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

PAGAMENTO IMMEDIATO IN CONTANTI

PREVENTIVI GRATUITI

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

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

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

medicina

con l'arrivo della stagione fredda ho ricorrenti problemi di raffreddore, mal di gola e febbre. potrebbe consigliarmi un rimedio naturale per poter aumentare le difese immunitarie?

L'Echinacea angustifolia o purpurea ha proprietà immunostimolanti per la prevenzione della sindrome influenzale e delle malattie da raffreddamento.
Dalla radice si ricava l'estratto secco nebulizzato e titolato in echinacoside minimo 0,6%, secondo la Farmacopea francese. L'azione immunostimolante si manifesta con un aumento dell'attività fagocitaria delle cellule immunocompetenti, i macrofagi e i globuli bianchi, e il conseguente aumento della resistenza dell'organismo all'aggressione degli agenti patogeni.
Sono stati fatti numerosi studi clinici controllati su pazienti affetti da sindrome influenzale o da faringotonsilliti, che hanno dimostrato che l'estratto di Echinacea è in grado di ridurre significativamente sia i sintomi sia la durata della malattia alla dose di 900 mg. di estratto al giorno somministrato per bocca.
Altri studi hanno confermato l'efficacia di questa pianta nel promuovere la fagocitosi da parte dei globuli bianchi, cioè la loro capacità di inglobare e distruggere germi, virus, funghi e altri corpi estranei, e l'aumento del numero di queste cellule nel sangue.
La somministrazione giornaliera è di 400-500 mg di estratto secco corrispondenti a 16 -20 mg di echinacoside per almeno 15 giorni. Se si utilizza a scopo preventivo si consiglia un primo ciclo di 30 giorni
tra la fine di settembre e i primi di ottobre, seguito da un intervallo di 15 giorni e da altri due periodi di cura sempre interrotti l'un l'altro da sospensioni di 2 settimane. Come rimedio fitoterapico di prevenzione l'Echinacea è fortemente sinergica con la Propoli.
Va usata con una certa cautela in persone allergiche e non va utilizzata nei soggetti con patologie autoimmuni che prendono farmaci immunosoppressori, come la ciclosporina e i corticosteroidi.

Dottoressa Maria Buononato

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

quesiti legali

nel mese di dicembre mi è stata recapitata una multa accertata a ferragosto, posso impugnarla perché tardiva?

Il verbale può considerarsi nullo perché la notifica è tardiva. Il nuovo Codice della Strada (legge 120/10) ha, infatti, accorciato i tempi per la notifica delle contravvenzioni: i giorni per la cosiddetta "notifica breve" sono scesi da 150 a 90 per le infrazioni commesse a partire dal 14 agosto 2010.
Con la riforma è stata introdotta, altresì, una variante relativa alla spedizione all'obbligato in solido.
In pratica, da sempre sono tenuti al pagamento sia il trasgressore sia l'intestatario del veicolo (se persona diversa) e quando il trasgressore viene fermato subito si notifica il verbale solo a lui, sul posto. Per prassi, la spedizione al proprietario resta sospesa per i 60 giorni entro i quali il responsabile dell'infrazione ha diritto di pagare senza aggravi. Se il pagamento non avviene, si procede nei confronti del proprietario. In questo caso, il termine ultimo per notificare è aumentato a 100 giorni.

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

Avvocato Patrizia Cappiello
Piazza della Repubblica n. 26 Parco Corsicato Sc. B

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

Pizza EXPRESS

ROSTICCERIA
PIZZERIA

PARCHEGGIO PRIVATO
PER I CLIENTI

SALA INTERNA

CONSEGNA A DOMICILIO

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

Motofficina

SYM

APERTURA
NUOVO PUNTO VENDITA
ABBIGLIAMENTO e ACCESSORI MOTO

VIA DEGLI ARANCI, 101 - SORRENTO
E-Mail: motofficina@tiscalinet.it - motofficinaricambi@tiscalinet.it

CREA LA TUA AZIENDA CON I FINANZIAMENTI A FONDO PERDUTO

La Gs CONSULTING, società specialità in finanza agevolata, presta la propria attività professionale nel campo dei finanziamenti alle imprese in particolare poniamo l'attenzione sugli aiuti all'imprenditoria per l'autoimpiego e lo sviluppo di attività già esistenti.
In particolare siamo specializzati nella creazione di aziende con finanziamenti a fondo perduto.
Tra gli strumenti di finanza agevolata più utilizzati:

- Operazione jeremie
- Fondo di garanzia
- Fondo di garanzia star up aziendale
- Confidi
- Key woman
- D.lgs 185/2000 tit. II
- Credito di imposta

A seconda dell'esigenze del cliente sceglieremo il finanziamento adeguato alle vostre esigenze.
Le piccole imprese, in particolare nelle fasi iniziali e di sviluppo dell'attività, spesso non possiedono le risorse per monitorare da vicino i vari tipi di assistenza che possono fornire i finanziamenti e i programmi dell'Unione europea e quelli nazionali ad essi collegati. Inoltre, non sempre sono in grado di valutare pienamente il potenziale commerciale e innovatore dei loro prodotti, o ancora di esplorare nuove opportunità commerciali, al di fuori della propria area di riferimento.
In particolare è possibile realizzare la propria idea imprenditoriale con utilizzo dei finanziamenti a fondo perduto appositamente stanziati per tale finalità, oppure richiedere finanziamenti per l'acquisto di nuovi macchinari, attrezzature e per rinnovo dei vostri locali.
A seconda dell'esigenze del cliente sceglieremo il finanziamento adeguato alle vostre esigenze.
La nostra società si occupa della realizzazione del business plan e di tutto quanto sia necessario per la preparazione della pratica.
Per qualunque informazioni o delucidazioni vi aspettiamo presso
Gs Consulting Via Santa lucia, 12 Sorrento
oppure contattateci al
Tel. 081 878 20 72 – 339 10 48 743
infogsconsulting@libero.it

SKIPPER SPORT® eufòrie®

SALDI

SCONTI FINO AL 50%

INTERSPORT® *Tempo Libero, Calcio, Calcetto, Running, Nuoto, Basket, Palestra, Fitness*

C.so Umberto 1°, 14 - 80069 Vico Equense (Na) - Tel. 081 8027270 - www.skippersport.com

ENERGIA PER I DIRITTI UMANI ONLUS

Sede Via Flaminia 26 - Roma
Tel. 06/3236300

…Ogni essere umano, per il solo fatto di essere nato, ha diritto alla salute, all'alimentazione, all'educazione, ad un'abitazione e ad una esistenza degna.

…Ogni essere umano ha il diritto alla felicità ed alla pienezza della propria esistenza.

FOTO DI UMBERTO ASTARITA

Energia per i Diritti Umani viene fondata nel dicembre 1998 a Roma per la tutela dei diritti umani nel mondo. L'associazione si ispira alle idee del Nuovo Umanesimo.
Energia per i Diritti Umani ha un carattere internazionalista ed è costituita da un insieme di individui di diverse culture, religioni, lingue, aspirazioni, credenze, condizioni economiche e sociali che si organizzano per dare impulso ad un grande cambiamento sociale.
È un'associazione aconfessionale e auto-finanziata. Ha iniziative in moto in: Senegal, Gambia e Italia.
I membri di Energia per i Diritti Umani ONLUS sono accomunati da un "atteggiamento umanista" che afferma: l'uguaglianza di tutti gli esseri umani, la libertà di idee e credenze, il ripudio della violenza, la ricerca della coerenza nelle azioni e la necessità della solidarietà tra i popoli.
Per info: www.energiaperidirittiumani.it

SOSTIENI A DISTANZA UN BAMBINO E IL SUO VILLAGGIO

"Non puoi reclamare i tuoi diritti se non hai modo di conoscerne l'esistenza!"

Contesto: Un sostegno a distanza (SAD) è un aiuto che permette di garantire in modo continuativo a bambini e bambine la possibilità di andare a scuola, di curarsi e di vivere una vita degna, rimanendo nel proprio paese e con la propria famiglia.
Progetto: "Sostieni a distanza un bambino e il suo villaggio" è una campagna di sostegno scolastico e sanitario di bambini promossa da Energia per i Diritti Umani ONLUS. Questo progetto vuole migliorare non solo la vita dei singoli bambini, ma dell'intera collettività realizzando scuole materne e centri di formazione permanente per l'intero villaggio, i Centri Umanisti Polifunzionali, con il 30% della quota versata per ogni SAD. Per info: www.sostegnoadistanza.eu

STOP MALARIA

Progetto: Stop malaria è un atto di ribellione alla rassegnazione ed alla logica per cui chi non può pagare muore. È una campagna di lotta, fatta di denuncia e di intervento concreto.
Per info: www.stopmalaria.it

FOTO DI UMBERTO ASTARITA

VOCE ALLE DONNE

Progetto: "Voce alle donne" è un progetto inaugurato a Pikine (Senegal) nell'aprile 2010 con l'intenzione di dar voce alle donne senegalesi. Il Centro si propone di:

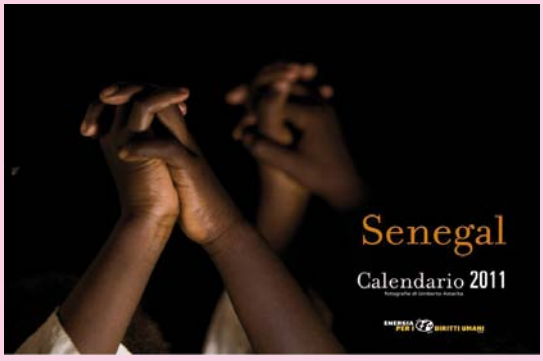
- Creare degli spazi e delle occasioni di incontro per trattare le problematiche legate alla condizione delle donne (per es. la scarsa alfabetizzazione ed il matrimonio precoce e forzato). Durante gli incontri si cercano insieme possibili soluzioni, avvalendosi del sostegno reciproco, del lavoro di auto-conoscenza e dello studio dei diritti umani.
- Promuovere campagne di sensibilizzazione nelle scuole e nelle famiglie in favore del dialogo e della collaborazione tra le donne, appartenenti anche a generazioni diverse, e tra queste ultime e gli uomini.
- Avviare attività pratiche per l'indipendenza culturale ed economica delle donne, ossia corsi di alfabetizzazione (in francese e wolof), corsi di formazione professionale (corsi di informatica, cucito, tintura di stoffe, coiffeur) e microcredito.

ENERGIA DAL SOLE

Progetto: Il progetto "Energia dal Sole", iniziato nel 2010, ha l'obiettivo di fornire di corrente elettrica 5 centri umanisti polifunzionali presenti nei villaggi di Fissel, Ndiadiane, Keuryrim, Sossop Diob e Tattaguine (Senegal). Con l'aiuto dei volontari e donazioni prevediamo di terminare il progetto entro il 2012 con l'acquisto e l'istallazione di 5 pannelli solari fotovoltaici compresi di inverter, batterie, regolatori di tensione, UPS e lampade per illuminazione.

CALENDARIO SENEGAL 2011
PIANO DI SORRENTO

Anche quest'anno una grande iniziativa di solidarietà che nasce da una grande sinergia: l'incontro tra Claudio Celentano ed Umberto Astarita, che ha realizzato le fotografie per il Calendario 2011. Una serata all'insegna della solidarietà nella calda atmosfera del Marianiello Jazz Caffè di Nello Russo sempre disposto a sostenere generoso e sensibile, ad ospitare momenti all'insegna del sociale.
Nel 2011 il cammino degli **"Amici di Tattaguine"** Penisola Sorrentina continua per poter realizzare un sogno con il vostro ed il nostro contributo.
Domenica 12 dicembre alle ore 19.30 e per il secondo anno consecutivo, presso il Marianiello Jazz Cafè, è stato presentato il calendario solidale "Senegal 2011" a cura degli Amici di Tattaguine della Penisola Sorrentina, **Umberto Astarita,** è l'autore di questi magnifici scatti che sicuramente riescono a trasmettere, a chi li osserva quella emozione, sensibilità e tenerezza, che rimane impressa non solo nelle sue opere che verranno esposte in una mostra fotografica sempre dedicata al Senegal.
Il calendario è stato realizzato in sinergia



con l'**Associazione Energia per i diritti umani** di Roma, che **Claudio Celentano**, di professione filmaker, ha conosciuto durante il suo primo viaggio in Senegal, ed a loro e, nello specifico, ai bambini del villaggio di Tattaguine andrà il ricavato della vendita del calendario (10 euro).
Lo scorso anno, con i fondi raccolti è stato realizzato l'impianto solare elettrico per dotare la scuola di pannelli solari ed accendere finalmente la prima lampadina nel villaggio, e, quest'anno, Claudio, Umberto, Nello e Antonio con gli altri ragazzi promotori dell'iniziativa, hanno una grande ambizione: continuare tenacemente l'impegno intrapreso.

La storia della Vespa

VI PUNTATA

Vespa 150 T.A.P. (Truppe Aero Paracadutate)

Prodotta in 600 esemplari negli stabilimenti A.C.M.A (licenziataria Piaggio in Francia) a Fourchambault sotto richiesta del Ministero della Difesa francese. La particolarità di questa Vespa T.A.P. è che poteva essere paracadutata, è dotata di un cannone privo di rinculo da 75 mm con 6 munizioni, 2 taniche per il carburante e un carrello.

VESPA 400 (1957)

La Vespa 400 è una microvettura progettata da Corradino D'Ascanio negli anni 50 in un momento di grande successo per la classica Vespa. La Piaggio voleva creare un mezzo a 4 ruote economico e quindi di larga diffusione. Nel 1956 viene presentato un prototipo e nel '57 inizia la sua produzione che continuerà fino al '64. Vengono prodotti circa 34.000 esemplari negli stabilimenti francesi dell'A.C.M.A in 2 versioni: Lusso e Turismo. Rappresentava un vettura elegante e confortovele dalle ridotte dimensioni caratterizzata dalla facilità di guida, dal riscaldamento montato di serie, mossa da uno scattante bicilindrico 2 tempi. Il motore che equipaggia la Vespa 400 è un piccolo bicilindrico posteriore di 393 cc (63×63), raffreddato ad aria, 12 e 14 cv di potenza, trazione posteriore, 3 marce + retromarcia, velocità massima di 90 km/h, sospensioni indipendenti sulle 4 ruote, freni idraulici sulle 4 ruote e pneumatici di 4.00-10".
L'avvento della Fiat 500 smorzò la vita di questo veicolo.

VESPA 125 (1958)

La Vespa 125 del '58 è un modello innovativo rispetto ai precedenti. Dal punto di vista del telaio,in Piaggio si assiste ad una vera rivoluzione: la carrozzeria è realizzata tramite la congiunzione di 2 semigusci in lamiera saldati, soluzione adottata poi su tutti i modelli successivi. Anche il manubrio è composto da due semigusci di lamiera stampata smontabili per consentire l'accesso ai comandi che adesso sono interni come sui modelli di cilindrata superiore. Il motore è completamente ridisegnato, più compatto, con la traversa motore incorporata ai carter. Cambiano anche carburatore (Dell'Orto UA16S1), filtro aria, selettore cambio e volano. Prodotta in grigio e i beige.

TRW AutoService Massa Lubrense

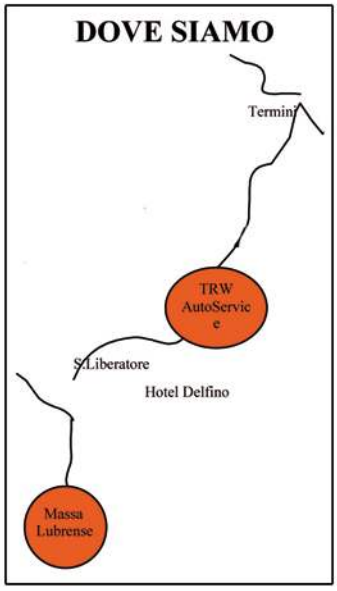
TRW AutoService di Raffaele Amitrano

- **Officina meccanica e gommista autorizzata dalla TRW AutoService per effettuare tagliandi auto di tutte le Marche senza perdere la garanzia delle Case Costruttrici**
- **Diagnosi computerizzata TEXA**
- **Ricarica e Riparazione Aria Condizionata**
- **Vendita e Montaggio Gomme Auto e Moto**
- **Convergenza ed equilibratura computerizzata**

MICHELIN BRIDGESTONE Kleber DUNLOP

Aperti dal Lunedi al Venerdi: 8.30-13.00
14.30-20.00
Sabato: 8.30-13.00

Via Nastro D'Oro, 6 - Massa Lubrense (NA)
Tel./Fax 081 5339334-Cell.334 2275760



FIAT BMW LANCIA CITROËN AUDI ALFA ROMEO Mercedes-Benz VW RENAULT TOYOTA
OPEL SEAT VOLVO NISSAN smart PEUGEOT ROVER Ford MINI SAAB

VESPA 150 (1960)
L'evoluzione della Vespa 150 (VBB) con poche piccole modifiche.Colore simile al precedente modello, vengono aggiunti 2 fregi in alluminio sui cofani laterali, cambia il fanalino posteriore che diventa più grande e completamente cromato. Il motore passa da alimentato al cilindro ad alimentato al carter con immissione regolata da una spalla dell'albero motore e tutto ciò consente una riduzione della percentuale d'olio nella miscela che passa dal 5% al 2%.

VESPA 160 GS (1962)
La Vespa 160 GS è l'ultima della prestigiosa serie nata nel '55 e rimane in produzione dal 1962 al 1964 per soddisfare la richiesta di clienti sempre più esigenti. Quest'ultima Gran Sport ha il motore di cilindrata maggiore grazie all'aumento sia della corsa che dell'alesaggio, ha cofani asportabili marcati da un profilo in alluminio ed è disponibile in una nuova colorazione, il grigio biacca che sostituisce il classico grigio metallizzato. E' la Vespa protagonista della famosa campagna pubblicitaria "Paradiso per Due".

VESPA 150 S. DALI' (1962)
La Vespa 150 decorata da Dalì è probabilmente la più preziosa Vespa esistente al mondo. Questa Vespa apparteneva a 2 studenti dell'Università di Madrid che andavano a spasso per l'Europa: Santiago Guillen e Antonio Veciana erano diretti a Roma e poi ad Atene e durante il loro viaggio incontrano il maestro del Surrealismo a Cadaquez (Spagna) durante una sosta. Quì Salvador Dalì espresse sulla carrozzeria del mitico scooter la sua arte, apponendovi la sua firma e il nome della sua musa ispiratrice e compagna "Gala".
La Vespa fu esposta per la prima volta in occasione dell'Eurovespa a Girona il 12 e 13 giugno del 1999, al museo Guggenheim di New York, al Pompidou di Parigi per poi tornare al Museo Piaggio a Pontedera.

VESPA 150 GL (1962)
La Vespa GL, versione Lusso della 150, è considerato il modello di maggior prestigio prodotto dalla Piaggio nel '62. Cambiano le linee che si aggiornano e si adeguano alle tendenze del tempo tenendo sempre in considerazione la funzionalità del mezzo. Le sacche sono di diverso disegno rispetto alla 150, più squadrate, con modanature in alluminio che ritroviamo anche sul parafango; anche la forma del faro cambia e diventa trapezoidale. Monta cerchi da 10 pollici.

a Piano di Sorrento

eufòrie + outlet

SALDI

fino al -70%

Corso Italia 351/355 - Tel 081.8787612

Week end nella raffinata

EDIMBURGO

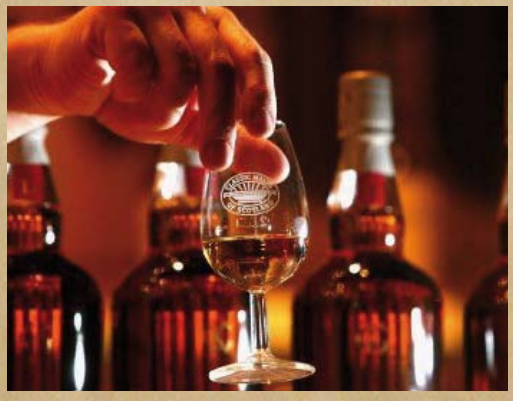
Questo mese usciamo dal giro delle capitali Europee più battute e conosciute per proporvi un week-end in una città che raramente viene scelta come una mete turistica. Stiamo parlando di Edimburgo, la capitale della Scozia, meta ideale se volete ridurre al minimo le probabilità di incontrare altri italiani e se amate l'atmosfera britannica un po' misteriosa.

Edifici settecenteschi, raffinata, elegante, ricca di musei e attrazioni turistiche di ogni tipo questa e non solo è Edimburgo. Capitale della Scozia e travolgente città è divisa in Old e New Town ed è ideale per un comodo weekend all'insegna della cultura, del buon cibo, e del divertimento più sfrenato.

COME ARRIVARE: voli low-cost per Edimburgo
L'aeroporto di Edimburgo è molto bene servito dalle compagnie aree low-cost che lo usano anche come base per altre località dell'Inghilterra del Nord e della Scozia. Ryan-Air offre voli diretti per Edimburgo da Roma Ciampino e Pisa. Da Milano Malpensa troverete invece i voli Easy Jet. Un'altra opzione è cercare un'offerta per Londra è da lì prendere un secondo volo o il treno. Il volo Londra-Edimburgo impiega circa un'ora, mentre il treno intorno alle 4-5 ore.

Prezzo di treno e aereo si equivalgono: prenotando con un po' di anticipo entrambi vi costeranno sugli 80 euro.
Arrivati all'aeroporto vi sarà subito facile raggiungere il centro cittadino grazie ai numerosi collegamenti, bus, taxi e navette.

DOVE DORMIRE: b&b ad Edimburgo ideali per weekend
La soluzione più economica per dormire ad Edimburgo è certamente



scegliere un bed&breakfast. E certamente è anche la scelta più tipica, visto che questa forma di ospitalità è nata proprio nelle campagne inglesi.
Ogni buon b&b scozzese vi darà poi la possibilità di assaggiare un vero english breakfast, anzi uno scottish-breakfast, adatto solo agli stomaci più forti. Uno scottish-breakfast tradizionale è composto da uova fritte, salsiccia, pancetta, fagioli e toast. Attenzione al the: è molto forte e per il nostro gusto può risultare amaro. Non lasciate a lungo la bustina in infusione e aggiungete un po' di latte per renderlo più digeribile. Nei b&b più tradizionali si serviranno anche il porridge, una specie di polenta d'avena che si mangia calda a colazione.
La maggior parte dei b&b ad Edimburgo sono posizionati nella zona denominata west-cost, ospitati presso le tradizionali villette georgiane. I migliori sono il Ramsay's B&B, l'Highfiel Guest House, il Cameron B&B e il Beverly. Attenzione però, non aspettevi prezzi propriamente popolari: un b&b ad Edimburgo raramente costa meno di 100 euro a notte. E' economico se comprato ai prezzi degli alberghi che partono da 160-180 euro a notte.

COME MUOVERSI:
i trasporti pubblici ad Edimburgo
Edimburgo è dotata di una rete di trasporti pubblici molto efficiente. In città operano diverse società, una delle migliori è la Lothian. In giro troverete diverse fermate col distributore automatico per i biglietti: tutte le corse costano 1.20 sterline indipendentemente dalla tratta. Molto conveniente la tessera giornaliera che costa 2.50 sterline. Queste in genere sono fornite anche dagli stessi b&b e hanno l'apparenza di un gratta&vinci: grattate la data e la mostrate agli autisti.

COSA VEDERE:
itinerario ad Edimburgo
Il centro cittadino nella Old Town è ricco di stradine e piccole vie ed è tagliato in due da Pinces Street una spaziosa e animata via del centro dove è possibile fare shopping e passeggiare liberamente tra centri commerciali, negozi di marche prestigiose e shop alla moda. Da qui potrete visitare i principali musei della città tra cui il Museum of Scotland che si trova verso Chambers Street dove è possibile vedere tantissimi manufatti, monili, reliquie che appartengono alla storia e alla cultura scozzese e al settimo piano poi godere di una bellissima vista della città. L'ingresso del museo al momento in cui scriviamo è gratuito.
Altra tappa imperdibile è ovviamente il famoso Castello di Edimburgo che ospita al suo interno musei militari, i gioielli della corona, la Stone of destiny, la St.Margaret Chapel, la statua di William Wallace, ed il cannone One o' clock gun che spara un colpo ogni giorno tranne la domenica. Il castello è stato costruito su un altura di roccia vulcanica ed è visitato ogni anno da milioni di turisti provenienti da tutto il mondo ed è a tutt'oggi il simbolo della città. Ma Edimburgo offre tantissimo e sono

numerose le attrazione turistiche che renderanno il vostro weekend unico a cominciare dalla visita al Royal botanic garden, un meraviglioso giardino botanico che racchiude molteplici specie di piante oppure ancora potreste visitare lo Scotch Whisky Heritage Center sul Royal Mile per scopire con una visita guidata e all'interno di una gigantesca botte, tutti i segreti della bevanda pricipale della Scozia. Da visitare ancora la St.Giles Cathedral, lo Scott Monument, il Royal Museum, la Scottish Nation Gallery of modern Art. In conclusione Edimburgo è ideale per trascorrere un weekend divertendosi, visitando numerose attrazioni serie ma anche goliardiche, e visitarne i pub con degli ottimi piatti tipici, e assaggiare il meraviglioso whisky e fare shopping nelle vie principali della Old Town e anche nella New Town.
Altro punto di interesse del vostro itinerario ad Edimburgo può essere la Royal Mile. All'inizio troverete il palazzo di Holyroodhouse, residenza scozzese della Regina, ancora oggi regolarmente usato per tutte le occasioni ufficiali.
Se avrete la fortuna di una bella giornata di sole durante il vostro week-end, approfittatene subito con una gita all'Holyrood Park, il parco della città che sorge su una collina.
E se avete letto il Codice da Vinci sicuramente non potrete farvi mancare una visita alla cappella di Rosslyn, distante circa mezz'ora di autobus dal centro di Edimburgo. Vi

consigliamo di recarvi qui di buon mattino, prima di trovarla affollata di turisti in cerca del Sacro Graal.

DOVE USCIRE:
mangiare e bere ad Edimburgo
Stando ad Edimburgo ovviamente non potrete esimervi dal passare un bel po' di tempo nei pub, rifugio ideale quando arriva uno degli improvvisi acquazzoni. La via dei pub è Rose Street, qui troverete il Ryan's, un pub molto apprezzato dagli scozzesi. Per i locali dove bere e magari fare quattro salti recatevi invece in George Street, tra gli scozzesi molto apprezzato è il locale Le Monde.
La cucina scozzese è prevalentemente a base di carne: non potrete sottrarvi dal provare il manzo. Una delle ricette tradizionali prevede l'accoppiata di manzo e frutti di mare. Che detta così suscita orrore allo stato puro, ma chissà…
Se andate ad Edimburgo poi ci fate sapere com'è il manzo con i frutti di mare?

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)

BLUMARE
VIAGGI

CAMPITELLO MATESE
06 Febbraio 2011

€ 18,00 per persona

La quota comprende: bus G.T. e cornetto

CARNEVALE DI VIAREGGIO
Dal 05 al 07 Marzo 2011

€ 225,00 per persona

La quota comprende: Bus G.T.
Pensione completa (bevande incluse)
Serata danzante - Ingresso alla sfilata dei carri
Prenotazioni entro il 31 Gennaio 2011
Ritirate il programma dettagliato

TEATRO DIANA
20 Marzo 2011

VINCENZO SALEMME IN L'ASTICE AL VELENO

€ 58,00 per persona

La quota comprende:
Bus G.T. - Poltroncine a Teatro - Pizza e bibita
Prenotazioni entro il 26 Gennaio 2011

In programmazione
PASQUA A GARDALAND
Dal 23 al 26 Aprile 2011

Partenze da:
Sorrento - Piano di Sorrento - Meta - Vico Equense - C.mare di Stabia

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

A cura di BICIMANIA

PICCOLI ACCORGIMENTI PER UNA GUIDA OTTIMALE DELLA TUA MTB

Molti sono convinti che andare in bici è solo una questione di equilibrio e coordinamento dei movimenti ma qui di seguito parleremo della guida di una mountain bike e di come sia fondamentale una corretta impugnatura delle mani sul manubrio per mantenere un giusto controllo del mezzo.
Innanzitutto, prima di impugnare il manubrio, bisogna pensare di proteggere le mani indossando guanti per uso ciclistico,in quanto nonostante il montaggio di manopole morbide o in gel non è sufficiente ad evitare la formazione di callosità all'interno delle mani.
Questi accessori proteggono le mani in caso di caduta e garantiscono una buona presa del manubrio in tutte le situazioni in quanto hanno un rivestimento nella parte dell'impugnatura antiscivolo ed inoltre un imbottitura, spesso in gel, nei punti di maggior sollecitazione.
Proseguendo, fondamentale è la regolazione degli accessori sul manubrio. Appoggiando le mani sulle manopole,partendo dal lato più esterno del manubrio, dovremo poter raggiungere comodamente sia le leve dei freni che quelle del cambio, senza essere costretti a spostare le mani: il pollice e l'indice che solitamente sono le dita impegnate sulla gran parte dei cambi, per alleggerire o scalare i rapporti, devono potersi posizionare coi polpastrelli sul punto di azionamento delle leve senza nessuna fatica. Per chi utilizza i "Grip-shift", la rotazione delle manopole deve poter avvenire senza spostare l'impugnatura.
La regolazione delle leve dei freni è fondamentale. Esse vanno regolate con un angolo, di circa 45° verso il basso rispetto al terreno. In questa posizione possono essere azionate con facilità sia quando si è seduti sulla sella,sia quando si è in piedi sui pedali. In questo modo si mantiene in linea il polso con l'avambraccio, in quanto regolazioni con angoli più o meno acuti costringerebbero l'articolazione del polso a lavorare non in asse con l'avambraccio ed a sopportare carichi di peso e vibrazioni dannose all'articolazione stessa che è molto delicata.
Una volta che si è capito che la posizione delle mani non è un concetto di comodità personale ma che bisogna rispettare delle angolazioni corrette, stabiliamo che la posizione ottimale delle leve freno deve consentirci di raggiungerle ed azionarle con indice e medio nel loro punto più estremo in modo da poter esprimere la massima potenza frenante.
Spesso sul manubrio si montano alle estremità le appendici. Anche quest'ultime hanno un preciso posizionamento, ossia con un angolo di circa 30°verso l'alto rispetto al terreno.
In questo modo esse possono realmente aiutarci nella spinta sui pedali in salita senza ostacolarci o diventare pericolose in caso di caduta.
Una volta effettuate queste regolazioni possiamo impugnare il manubrio e agire sui comandi in modo corretto.
Le mani devono afferrare le manopole partendo dal lato più estremo del

da BICImania

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

Noleggio cyclette da camera
per periodi di riabilitazione

visitate il sito www.bicimania.net

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

BICIMANIA
Corso Italia 331/333
PIANO DI SORRENTO (NA)
Tel. 081/8786206
E-MAIL bicimania@cheapnet.it .

Ha il piacere di invitarti al

Bianchi
BIKE TEST
2 0 1 1

un'occasione unica per poter testare i nuovi prodotti ROAD e MTB della gamma 2011:

Ltre sempre
Infinito METHANOL

Ti aspettiamo dal 16 febbraio al 2 marzo
dalle 9,00 alle 19,30.

Telefona o manda una e-mail per prenotare la tua prova.

manubrio e l'impugnatura deve essere ad anello: cioè con pollice ed indice ad avvolgere la manopola, tale posizione può essere modificata solo su salite dal fondo buono o se utilizziamo le appendici. Di solito o per vizio o per comodità si abbandona la posizione del pollice portandolo sulla parte alta della manopola, in tal modo si corre il rischio di scivolare in avanti con la mano e perdere il controllo del manubrio, soprattutto se si sta percorrendo un tratto tecnico,sconnesso o ancor peggio una discesa. Ricordiamo che basta un banale avvallamento della strada o un ostacolo per farci perder il controllo del mezzo. Comunque tenere ben saldo il manubrio, non vuol dire irrigidire l'articolazione del polso che, al contrario, deve essere molto rilassata per permetterci di controllare meglio il manubrio alla ricerca delle traiettorie migliori.
Se non si sta affrontando una salita, è opportuno tenere sempre una o due dita, a seconda del tipo di freno, posizionate su entrambe le leve per intervenire tempestivamente in caso di necessità. Se si monta un sistema frenante idraulico si possono azionare i freni anche utilizzando solo l'indice in quanto non è l'impiego della forza che aumenta l'efficienza dell'impianto frenante. Se si monta un sistema frenante meccanico è opportuno utilizzare indice e medio contemporaneamente per azionare le leve in quanto insieme potranno imprimere maggiore forza ed ottenere la massima potenza frenante.
Si può determinare, quindi, che in nessun caso dobbiamo frenare utilizzando più di due dita, perché in tal caso l'impugnatura del manubrio diventa precaria e poco sicura.
Se vi sono difficoltà a raggiungere le leve freno, è possibile avvicinarle alle manopole per mezzo di apposite viti in modo da ridurne la corsa.
Questi suggerimenti permetteranno di rendere più sicure e divertenti le vostre passeggiate o escursioni in bici, ma vi consigliamo sempre di effettuare tali regolazioni con molta attenzione o di rivolgervi al vostro rivenditore di fiducia, in quanto una serrata eccessiva può essere pericolosa quanto una debole.

MAGIC *Medley* BALLET

ACCADEMIA DANZA CLASSICA E MODERNA

IDA International Dance Association

ROYAL ACADEMY OF DANCE
REGISTERED TEACHER
IACONO MARIA RAFFAELLA

DIREZIONE ARTISTICA by MARILINA IACONO

DAL 7 GENNAIO SONO APERTE LE ISCRIZIONI
AI CORSI AMATORIALI DI DANZA CLASSICA E MODERNA

VIA DELLE ROSE, 36 - PIANO DI SORRENTO

Bambini:
consigli per combattere i malanni invernali

Inverno per i bambini è sinonimo di naso che cola, tosse, mal di gola, influenza... e tutti i fastidiosissimi mali di stagione che il freddo porta con sé.
Ecco alcune semplici regole per prevenirli e dei consigli da seguire nella vita quotidiana.
E addio malattie!

1. *Aerare le camere*
La mattina, dopo il risveglio, apri le finestre della loro stanzetta e lascia areare per almeno 10 minuti. Fallo una volta al giorno anche nelle altre stanze (cucina, salotto...). Evita che la temperatura degli ambienti sia troppo calda: 18° o 19° è la temperatura ideale, e quando si inizia a sentir freddo meglio mettere un maglione in più che aumentare la potenza del riscaldamento. Per finire, verifica l'igrometria delle stanze: avere un'umidità del 60% è ideale per evitare che le vie respiratorie si secchino troppo, diventando più vulnerabili.
Perché fa bene? L'aerazione naturale diluisce la concentrazione di batteri nell'aria e rende più difficile la loro trasmissione per via aerea da una persona all'altra.

URBAN RING

Abbigliamento
My Dream
Uomo - Donna - Bambino

COCONUDA

FRUTTA

PLAYBOY

Disney

SALDI DEL 30% - 40% - 50%

Qualità e Cortesia al prezzo giusto

Corso Sant'Agata, 2/A - Loc. S. Agata (Piazza)
80061 Massa Lubrense (Na) - Tel. 081 533 0230

Pizzeria "La Briciola"

Via caracciolo 189 - Meta

Rosticceria
Pizzeria
Gastronomia su prenotazione

Specialità Rollata di Pizza

Internet GRATIS

Consegna a Domicilio GRATUITA
tel 081-8088499

Chiusi il lunedì

3. Mangiare in modo equilibrato

In inverno, mangiamo 1/3 di frutta e verdura in meno rispetto all'estate. Per questo, l'organismo di certi bambini ha una carenza non solo di vitamine e minerali per combattere i virus invernali, ma anche di ferro, indispensabile per lottare contro la stanchezza e per evitare problemi di concentrazione a scuola. Come fare ad aiutare i nostri piccoli? Bisognerebbe introdurre nella loro alimentazione quotidiana più verdura (mischiandola alla pasta, per esempio), frutta (un kiwi a colazione, dei mandarini per merenda), cereali (muesli, pane integrale...) e carne rossa (hamburger, filetto di manzo...).
Perché fa bene? Con un'alimentazione varia ed equilibrata, non c'è alcun bisogno di comprare degli integratori vitaminici per bambini in farmacia: tutti i principi nutritivi sono già nel loro piatto!

5. Fare sport

La pratica regolare di uno sport al di fuori delle attività praticate a scuola, favorisce la crescita del bambino ed ha un effetto positivo sul suo benessere globale.
Perché fa bene? Liberando il bambino dalle sue tensioni quotidiane, lo sport contribuisce a farlo rilassare. Meno stressato e in ottima forma, il giovane sportivo si stanca meno facilmente e dorme meglio: in poche parole, tutto il suo organismo è più forte.

6. Dormire bene

Dopo il bacio della buonanotte, i bambini dovrebbero dormire per 11 o 12 ore di fila. L'ideale è insegnare loro la respirazione profonda, e cioè quella addominale, che gli aiuterà ad addormentarsi più velocemente e a rilassarsi completamente. Mettendo la mano sulla pancia, devono sentirla riempirsi e svuotarsi d'aria mentre respirano.
Perché fa bene? La respirazione profonda è quella usata dai bambini. Ma mano a mano che si cresce, lo stress e il nervosismo ci spingono a respirare in modo più superficiale, e la respirazione finisce per essere limitata a livello del torace. Peccato, visto che respirare "con la pancia" permette ai polmoni d'immagazzinare molto più ossigeno per rigenerare le cellule. Quando il sistema immunitario è indebolito a causa di una mancanza di ossigeno, è più vulnerabile rispetto alle infezioni virali o batteriche.

2. Fare il pieno di vitamine

Fare il pieno di vitamine aiuta l'organismo a lottare contro le aggressioni esterne, i virus, i batteri. La mattina, è buon abitudine preparare ai tuoi bambini un bel bicchierone di spremuta d'arancia per colazione. In alternativa, può anche essere sostituito dal succo di metà limone spremuto in 20cl di acqua tiepida e addolcito da un cucchiaino di miele. E poi tanta tanta frutta, ricca di vitamina C, ma anche di minerali e oligoelementi.
Perché fa bene? La vitamina C contenuta in alcuni frutti stimola le difese immunitarie e attiva la formazione degli anticorpi. L'arancia, in più, contiene una dose interessante di calcio (40 mg per 100 g), il che favorisce la crescita ossea dei più piccoli.

4. Soffiare il naso correttamente

In inverno, è buona abitudine per i bambini fare dei lavaggi nasali una volta al giorno, prima di andare a letto, per esempio. Bastano cinque minuti al giorno per combattere uno dei mali di stagione più noiosi e contagiosi!
Perché fa bene? Il lavaggio nasale è il nemico numero uno del raffreddore. Fare regolarmente instillazioni di siero fisiologico o acqua marina sterilizzata (a condizione che si tratti di spray per bambini, meno aggressivi di quelli per adulti per le pareti nasali), favorisce la pulizia delle mucose e impedisce ai batteri di installarsi e trasformarsi in infezione.

Allianz Lloyd Adriatico

1. PROTEZIONE CONTRO IL FURTO DELL'AUTO

Antifurto satellitare di ultima generazione

Grazie a speciali sensori, **SestoSenso** identifica ogni spostamento non autorizzato del tuo veicolo. In caso di furto la Centrale Operativa ti avvisa immediatamente e assiste le Autorità nelle operazioni di recupero, accelerandone i tempi.

2. PROTEZIONE DELLA PERSONA

Assistenza automatica in caso di incidente

In caso di incidente grave **SestoSenso** comunica automaticamente la tua posizione alla Centrale Operativa. Vieni immediatamente contattato tramite il sistema vivavoce e, se lo richiedi o non rispondi perchè impossibilitato, vengono inviati i soccorsi. In queste situazioni la tempestività può salvarti la vita. Inoltre, se in seguito all'incidente vieni ricoverato in ospedale, avrai a tua disposizione una collaboratrice professionale per svolgere le faccende domestiche o per badare ai bambini.

Consulto medico mentre sei in viaggio

In caso di necessità tua o di un passeggero, premendo un pulsante vieni messo subito in contatto con un medico o un pediatra.

Avviso di velocità eccessiva

Per la sicurezza di tuo figlio puoi attivare l'invio di un sms al tuo telefonino o una e-mail di avviso se supera il limite di velocità da te scelto, quando gli presti l'auto. Per impostare la soglia di velocità basta accedere al portale dedicato ai Clienti SestoSenso.

3. PROTEZIONE IN CASO DI GUASTO O IMPREVISTI

Assistenza immediata

In caso di guasto, foratura, batteria scarica o esaurimento del carburante, ti basta premere un pulsante per essere localizzato dalla Centrale Operativa e ricevere immediatamente soccorso stradale gratuito, ovunque ti trovi e a qualsiasi ora. Inoltre, se il guasto è grave, viene garantito a te e ai tuoi passeggeri il rientro a casa o il proseguimento del viaggio oppure, in alternativa, il pernottamento in albergo.

Priorità nella riparazione e auto sostitutiva

Affidandoti ad una carrozzeria convenzionata Allianz, il tuo veicolo avrà priorità nella riparazione e nel frattempo ti verrà fornita un'auto sostitutiva - se necessario, con seggiolino per bambini.

SestoSenso

La tecnologia intelligente che può ritrovare l'auto in caso di furto

Vieni a trovarci in agenzia.
Ti dimostreremo perchè SestoSenso è essenziale per proteggere il tuo veicolo, garantire la tua mobilità, la tua sicurezza e quella dei tuoi passeggeri.

Allianz Lloyd Adriatico

Giardullo s.a.s.

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

4 Bit

VENDITA E ASSISTENZA PC

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

FUJITSU A530
INTEL P6100
4GB DDR3 - 15.6 LED HD
SCHEDA VIDEO INTEL
HM 55 1695 MB -
HD 250GB - WEBCAM
DVDRW - LINUX

€480

€260

NETBOOK 10"
INTEL 450
DDR2 1GB - HD 160
WEB CAM
WINDOWS 7

€450

PC MIDDLE LEVEL AMD AM3 440
DDR3 3GB - HD 500GB
DVDRW - ATI 4200 - LCD 18,5 - LINUX

PC ENTRY LEVEL
AMD AM3 140
DDR3 1GB - HD 250GB
DVDRW - LCD 18,5" - LINUX

€340

Offertissime su Console
Nintendo wii - DS
Xbox - PS3

ASUS ALL-IN-ONE 23"
PC ET2400E
INTEL 5500 - DDR3 2GB
HD 320GB - DVDRW
WEB CAM
WIRELESS - LINUX

€699

€550

PC MIDDLE LEVEL INTEL I3 530
DDR3 3GB - HD 500
DVDRW - INTEL HD 1759MB
MAX SHARED - LCD 18,5 - LINUX

COMPRI OGGI
PAGHI TRA
6 MESI

HAI FATTO IL **TAGLIANDO** AL TUO **PC?**

DR. MOUSE
ASSISTENZA COMPUTER, HARDWARE & SOFTWARE

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

€ 25

Offertissime su Console Nintendo wii - DS Xbox - PS3

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

Per molte persone mantenere la forma fisica è un vero grattacapo. Il confronto con la bilancia, soprattutto dopo le feste, è un momento drammatico: l'ago dell'indicatore sale, ci si accorge di essere ingrassati, partono le frustrazioni. L'obiettivo diventa riacquisire la forma fisica nel più breve tempo possibile. Per ottenete tale risultato ci si affida ai mezzi di dimagrimento più disparati e disperati che, nella maggior parte dei casi, inducono all'abbandono. Personalmente credo che non ci sia nulla di più sbagliato e autolesionista. Impersonificare il cibo con un Satana tentatore non costituisce la via per raggiungere una buona forma fisica. Esso deve comunque rimanere un piacere, a patto che sia vissuto nel modo giusto.

NOI E IL CIBO: PRESUPPOSTI PER UNA DURATURA AMICIZIA

Parola d'ordine: il cibo è nostro amico

Dott.ssa Emma Ruocco

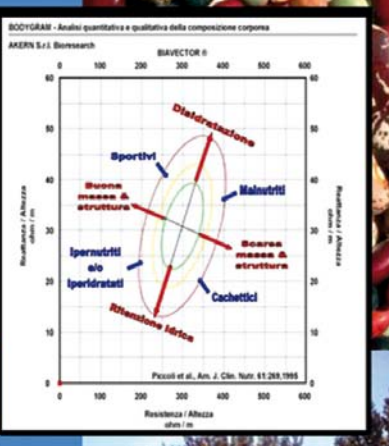
Il mito della dieta

La dieta nell'immaginario collettivo è rappresentata da un percorso di gravose proibizioni, dove il "malcapitato" di turno è torturato dai morsi della fame e relegato in una categoria a sé, che non può cibarsi dei fantomatici "cibi normali".
Il problema nasce da un errato concetto di normalità che è rappresentato da alimenti ricchi di grassi, estremamente elaborati e, purtroppo, fortemente appetibili. Invece, l'alimentazione ordinaria dovrebbe essere quella dei nostri nonni, ovvero la dieta mediterranea, la più salutare in assoluto, come dimostrano studi scientifici comprovati. La giusta chiave di lettura risiede nella riscoperta di gusti antichi, della nostra tradizione alimentare, ormai in parte dimenticata. I capisaldi della dieta mediterranea ovvero pane, pasta, ortaggi, legumi, pesce, olio extravergine d'oliva possono essere opportunamente valorizzati all'interno di regimi dietetici bilanciati e personalizzati, così da coinvolgere il gusto come protagonista compensando, dal punto di vista psicologico, la dovuta restrizione calorica. Solo in tal modo riusciremo a trasformare la fantomatica dieta da una poco gradevole imposizione in una piacevole abitudine. I tanti agognati risultati appariranno davanti ai nostri occhi, alimentando così la nostra autostima e incoraggiandoci ulteriormente nel proseguimento del nostro progetto di salute.
Mi auguro che nelle prossime puntate riuscirò a farvi appassionare al mondo della sana alimentazione, che può rivelarsi molto più vasto e interessante di quello che può apparire ad una prima occhiata.

Dott.ssa Emma Ruocco

Nutrizionista

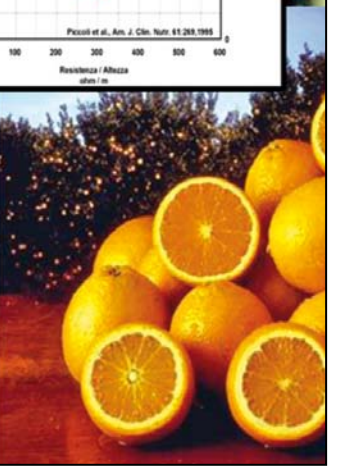
Esecuzione **bioimpedenziometria**, un'analisi non invasiva, totalmente indolore e senza controindicazioni. Fornisce dati riguardanti la massa magra e grassa del soggetto, il suo stato di idratazione e il metabolismo basale.



Elaborazione di piani dietetici personalizzati a seconda di fattori quali età, sesso, grado di attività fisica, eventuali situazioni patologiche.
In particolare.

- Diete in gravidanza e allattamento
- Diete per obesità, sovrappeso e sottopeso
- Diete in condizioni patologiche come ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia, ipertensione...

Riceve per appuntamento
Telefono: 338.1519337
E-mail: emmaruocco@libero.it



Capelli:

COME FARLI CRESCERE PIÙ RAPIDAMENTE

Far crescere i tuoi capelli più rapidamente? E' un sogno oppure è davvero possibile? In genere, è difficile raggiungere una crescita spettacolare senza dover ricorrere alle extension! Tuttavia, puoi raggiungere un risultato visibile prendendoti cura dei tuoi capelli e ricorrendo ad alcune astuzie, ai rimedi delle nonne! Prima di tutto, è bene sapere che la lunghezza dei capelli è indissociabile dalla loro voluminosità e brillantezza!

Come funzionano i capelli

I capelli hanno una durata di vita limitata. Nel corso dell'esistenza si rinnovano continuamente, proprio come i peli! Questo processo di rinnovamento segue dei cicli: dai 20 ai 30 durante tutta una vita.

Prendesi cura dei capelli per stimolarne la crescita

I nostri capelli sono costantemente indeboliti dai ritmi quotidiani, il clima, l'alimentazione squilibrata, i prodotti che si usano per trattarli, l'inquinamento... Per favorire la crescita dei capelli, prima di tutto devi curarli al massimo.

Ecco alcuni consigli:

- Scegli uno shampoo adatto al tuo tipo di capelli e alternalo obbligatoriamente con un altro delicato.
- Non limitarti alle maschere nutrienti per le punte secche, per avere dei capelli lunghi e belli dovrai curarli in tutta la loro lunghezza!
- Prendi integratori e oligoelementi. Per curare i tuoi capelli, l'ideale è fare una cura di tre mesi con capsule di oligoelementi o fiale rigeneranti, che servono a contrastare l'effetto dei cambiamenti di stagione. Puoi anche prendere degli integratori a base di calcio, ferro, magnesio o sali minerali, che nutrono davvero i capelli dall'interno.
- Prendi l'abitudine di massaggiarti il cuoio capelluto. Non esitare a massaggiare o farti massaggiare il cuoio capelluto per stimolare la circolazione sanguigna, favorendo quindi la sua ossigenazione: i nuovi capelli cresceranno più rapidamente!
- Cambia la spazzola classica con una in fibre naturali, preferibilmente in peli di cinghiale, ed evita di avvicinare troppo il phon alla testa quando asciughi i capelli!

Favorire la crescita: trattamenti e astuzie

I capelli crescono circa 1 centimetro al mese. Puoi accelerare questo ritmo con uno (o più di uno) di questi rimedi:

- La leggenda della luna piena: È il rimedio della nonna più conosciuto e che si è rivelato valido. Se ti tagli i capelli nei giorni di luna piena, poi ricresceranno due volte più velocemente! I fratelli Bogdanov non hanno confermato questa teoria, ma provare non costa nulla...
- Il lievito di birra: ci sono dei trattamenti a base lievito di birra, naturali e non nocivi, che facilitano la crescita dei capelli e delle unghie. Perché non prendere due piccioni con una fava, quindi? Non esitare, provalo!
- Lo shampoo che accelera la crescita: bisogna diffidare degli shampoo "miracolosi" che propongono di guadagnare cinque centimetri in tre settimane. La domanda da porsi è: quali componenti sono stati usati per ottenere un risultato fuori dal comune? Questi shampoo, le lozioni e gli altri composti "magici" in genere hanno solo un effetto devitalizzante e seccano i capelli. Scegli piuttosto dei trattamenti anti-caduta, senza esagerare però perché, come tutti i trattamenti, se li usi troppo spesso finirebbero per non aver più effetto su te!
- Gli oli essenziali: mescola 5-7 gocce di oli essenziali di rosmarino allo shampoo delicato per rafforzare i capelli e stimolare la loro crescita. E' una soluzione sana ed economica! In caso di doppie punte, cerca di variare: argan, cocco, mandorla dolce, semi d'uva, oliva, germe di grano, ricino.... Tutto ciò che è nutriente, va bene per i capelli!

AFFARI DI CUORE

LE 5 FASI PER SUP
LA FINE DI UNA ST

Ecco, è finita, se n'è andato. In questo momento sei a pezzi, è normale. Ma il tuo cuore spezzato si cicatrizzerà, promesso. Sarà un processo lungo e doloroso ma guarirai. E ne uscirai più forte, pronta a vivere una nuova storia d'amore... e consapevole di una cosa: è possibile sopravvivere a una separazione!

LA SOFFERENZA

Piango continuamente
"Il mio partner mi ha lasciata due settimane fa, e ho l'impressione che la separazione diventi sempre più difficile da sopportare. Non pensavo di poter sentire a tal punto l'assenza fisica di una persona: ho un nodo alla gola, piango in continuazione e ho veramente l'impressione di aver perso una parte di me. Pensavo che il passare del tempo avrebbe reso le cose più facili, ma mi rendo conto che più passano i giorni, più mi manca."

Non riesco a smetter di pensare a lui
"Torno con la mente agli ultimi momenti della nostra storia, a quello che mi ha detto quando mi ha lasciata, e ho l'impressione che qualcosa non torni, che la situazione non sia logica. Non siamo fatti per stare lontani, sono sicura che anche lui soffre. Mi addormento pensando a lui, mi sveglio pensando a lui e le mie giornate sono scandite dall'attesa di un SMS, di una telefonata, di una mail..."

PERCHÉ È NORMALE?

Quando si ama, ci si lascia possedere dall'altro: si condivide ogni cosa, e il partner occupa ogni nostro pensiero. Quando l'altro se ne va, il vuoto che si lascia alle spalle è enorme e se ne sente la mancanza fisica. La reazione naturale è di rendere l'altro ancora più presente pensando a lui in continuazione. E' un modo per proteggersi, per trattenere una parte di lui dentro di noi, per evitare l'amputazione. Questa sofferenza, è naturale e legittima: bisogna accettarla e sapere che è un passaggio obbligatorio.

COME VIVERLA MEGLIO

Parlarne
In questo periodo è indispensabile essere circondata da persone amiche, e riuscire a parlare agli altri della propria sofferenza. Confidati con i tuoi amici, possono darti un parere obiettivo sulla tua storia e evitare che ti crei un mito sul passato, nel quale l'altro era perfetto. Ti aiutano a ritrovare il tuo posto nella realtà.

Esteriorizzare la propria sofferenza
Bruciare le lettere, cancellare i messaggi, strappare le foto. Perché no, se questo aiuta ad attenuare il dolore. Abbiamo il diritto di soffrire e dimostrarlo: piangere permette di esprimere l'immensità della propria sofferenza, di vuotarsi e di liberarsi.

PRIMA PARTE

PERARE ORIA

LA PAURA E IL CAOS

Tutti i miei progetti svaniscono

"Finalmente avevo trovato quello giusto. Non sopporto la sensazione di fare marcia indietro tornando a far parte dei single. Non solo devo rinunciare alla nostra storia, ma anche alle vacanze che stavamo progettando, all'appartamento che sognavamo e addirittura ai bambini che immaginavamo."

Non ho voglia di ricominciare daccapo

"Le mie amiche mi dicono che potrò tornare ad apprezzare le gioie dell'essere single. Ma io non ne ho voglia, non ho la forza di ricominciare una storia dall'inizio. Ho paura di non riuscirci, di aver perso l'unica vera storia della mia vita."

PERCHÉ È NORMALE?

Ci innamoriamo quando abbiamo voglia di essere qualcun altro in un'altra vita. In altre parole, non ci si innamora solo di una persona, ma anche di un'occasione. L'occasione di diventare moglie, madre, o semplicemente diversa da quello che si è. Quando la storia finisce si obbligati a tornare alla dura identità di prima, quella che si credeva di aver abbandonato. E tutto è crollato.

COME VIVERLA MEGLIO?

Continuiamo a crederci

Soprattutto, vietato rinunciare ai propri progetti e diventare snob e acida. Altri uomini te li riproporranno, e ti rendi sicuramente conto che non ci sarà un solo uomo nella tua vita ma vari.

Si trovano delle cose da fare

Bisogna approfittare di questo periodo vuoto per impegnarsi al 100% in qualcosa. E' il momento di impegnarsi nel proprio lavoro o i propri hobby, visto che abbiamo più tempo a disposizione. Due piccioni con una fava: non solo ci si cambiano le idee, ma, in più, si impara anche a non annoiarsi quando si vive da sole.

I BILANCI

Continuo a rimettermi in discussione

"La nostra storia è stata caotica, ed è stato lui a lasciarmi perché non si sentiva pronto a impegnarsi, perché si faceva delle domande su di noi e sul mio amore che, secondo lui, era soffocante. Mi sono spessa rimessa in discussione, visto che ho constatato che le mie storie d'amore finiscono spesso nello stesso modo."

Cerco di trovare delle risposte

"Sono io che scelgo sempre gli uomini più indipendenti? Mi aspetto troppo dal mio partner? Non ho ancora le risposte, ma il fatto di pormi queste domande mi ha aiutata a superare lo stadio della collera, e spero che, se trovo le risposte, non rifarò più gli stessi errori ."

PERCHÉ È NORMALE?

Al momento della separazione, l'altro ci dice delle cose su di noi. E' importante confrontare questi elementi con la realtà. In questo risiede l'interesse di una rottura; fare sì che una sofferenza d'amore finisca bene... Spesso esiste un copione che tende a ripetersi nelle propri relazioni. Spesso, si tratta di uno schema infantile che ripetiamo: se, da bambine, abbiamo fatto fatica ad attirare l'attenzione dei genitori, tenderemo ad innamorarci di uomini distanti. E' un modo per non impegnarsi in una relazione troppo passionale, per paura di soffrire quando finirà.

COME VIVERLA MEGLIO?

Basta autoflagellarsi

Rimettersi in discussione va bene, ma attenzione a non sentirsi troppo in colpa.

Bisogna farsi delle domande, ma non sempre dare ragione all'altro. Esistono persone che hanno molta paura dell'amore e di impegnarsi. In questo caso, tutta la buona volontà e l'amore del mondo non bastano a sostenere la coppia. A volte, bisogna dirsi che non dipende da noi, punto e basta. Bisogna riuscire ad accettare che esistono motivi che non possiamo capire e/o controllare.

Facciamo delle liste

Il modo migliore di capire che non siamo le sole responsabili del fallimento della relazione, è di mettere tutto per iscritto. Scrivi una lista di tutto quello che non andava bene, nella coppia. Fai una colonna "quello che avrei potuto cambiare" e un'altra "quello che non dipende da me". In questo modo risulterà evidente che non sei l'unica responsabile del disastro!

PER LA TUA PUBBLICITÀ SUL
LeggimiGratis
3803571772

AGRITURISMO

TENUTA MONTECORBO

DIMORA DI TORQUATO TASSO

Eventi e Cerimonie

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

www.tenutamontecorbo.com

Consultorio Vita e Amore e Mamme al Centro organizzano il corso pre-parto

Aiuto, sto per diventare MAMMA !!!

Dopo i primi mesi con le tante novità da metabolizzare, si avvicina sempre di più il tanto atteso (ma anche un po' temuto) momento della verità : il parto, la nascita del tuo bimbo. Ed è il momento di scegliere il corso pre- parto da seguire. Perché? Per condividere le proprie paure, le proprie sensazioni con altre donne come te, per trovare il sostegno di specialisti che ti aiutino ad affrontare l'ultimo tratto di questo meraviglioso viaggio.
Cara amica che stai per diventare mamma, ecco cosa abbiamo preparato per te:
Il corso pre-parto che ti proponiamo nasce dalla fusione tra l'esperienza degli operatori del Consultorio Vita e Amore di Piano di Sorrento e dall'apporto delle proposte e delle esperienze pratiche delle volontarie dell'Associazione Mamme al Centro.

In questo corso troverai il Ginecologo, certamente, l'Ostetrica (importantissima, credimi), ma non solo, ci saranno anche il pediatra la puericultrice e poi l'allergologo, l'operatrice d'infanzia, l'educatrice e tanto altro ancora.
Per esempio abbiamo pensato che magari il martedì potresti cominciare a rilassarti con un ora di yoga e poi incontrare uno specialista che potrà essere il ginecologoo il pediatra ma anche l'avvocato, che illustrerà i diritti e le leggi a tutela della mamma e della famiglia, oppure la psicologa, che ti aiuterà ad affrontare questo importante cambiamento della tua vita, ma anche a gestire magari i dubbi e le apprensioni del futuro papà.
Parleremo poi di come affrontare i primi e temuti primi mesi con il tuo bebè: magari imparando qualche tecnica di massaggio dolce, utilissimo sempre, ma un toccasana per le colichette.
Il Giovedì, poi incontrerai oltre al ginecologo o al pediatra altri esperti che risponderanno alle tue domande come ad esempio una Biologa che ti spiegherà tutto sulla diagnostica di laboratorio (che sono tutte quelle misteriose sigle sulle analisi che mi fanno fare? a che servono? mi devo preoccupare?)
Ma non di soli argomenti medici vogliamo occuparci: Forse hai voglia di fare un po' "il nido", preparare la cameretta del bimbo, tenendo conto dei principi del feng shui per rafforzare le energie positive, e magari potresti aver voglia di realizzare con le tue mani e con l'aiuto di Mariarosaria Ponticorvo (una vera Artista) il fiocco e

le bomboniere.
Il neonato, questo "raggio di sole che presto illuminerà la tua vita" arriva senza "manuale d'istruzione" perché ogni bambino è unico e speciale ma ci sono delle regole base che sarà utile rivedere insieme a gli esperti che essendo in carne ed ossa, a differenza dei tanti manuali da leggere, potrai "torchiare" e "spremere" per bene: la puericultrice, l'educatrice (la Tata per intenderci) il pediatra, la psicologa, la farmacista, parleranno dell' allattamento (e problemi connessi), svezzamento la cura del cordone, il primo bagnetto la sterilizzazione, depressione post parto, ecc.

PRENDI NOTA:

Corso pre-parto Consultorio Vita e Amore e Mamme al Centro
Presso il Consultorio Vita e Amore a Piano di Sorrento a fianco della Chiesa dei Sacramentini in Piazza Cota
A partire dal 20 gennaio 2011 il Martedì alle 16 il Giovedì alle 17
Per informazioni ed iscrizioni:
Consultorio Vita e Amore il Mercoledì dalle 10 alle 12 e il Giovedì dalle 17 alle 19
telefono 366 2621007 -
Su FB: Mamme al Centro

VOLONTARIE A DOMICILIO

Il Corso Pre-parto "Mamme al Centro" "style" offre poi in più il servizio "Volontarie a domicilio": Dopo la nascita del tuo bambino e per i primi tre mesi le volontarie che hai conosciuto al corso verranno a casa tua ad aiutarti con le piccole cose pratiche e a darti magari la possibilità di sentirti per qualche ora libera di fare quello che ti piace… magari una visita dal parrucchiere !

Il prodotto, i servizi... poi il prezzo...
De Gregorio System S.r.l.
VENDITA E ASSISTENZA
nashuatec SWEDA ASEM LASERSOFT
Via Bagnulo, 78/82 - PIANO DI SORRENTO (NA)
Tel. 081.808.80.73 - 081.808.89.72 - Fax 081.808.89.73
info@degregoriosystem.it - www.degregoriosystem.it

Bacheca Annunci

Animali

Splendidi micetti Certosini e siamesi Regalasi solo ad amatori. 333 29 89 555

Vendo meraviglioso cucciolo maschio di York-Shire, toy (razza piccolissima) al 100 %. Figlio di genitori il cui pesò è: papà kg. 1 e mamma kg. 1,200 con sfumature oro-argento, prezzo affare. Tel. 3288362302

Vuoi un amico fedele? Adotta un meraviglioso cucciolo (meticcio di taglia media), diventerà il tuo migliore amico per tutta la vita. Tel. 3396495749

Immobili

Piano di Sorrento, nei pressi della chiesa di Mortora, fittasi BILOCALE semiarredato e termoautonomo, composto da 2 camere, cucina e bagno. Contratto regolare 4 + 4. Tel. 3289389022

Vuoi intraprendere un attività già avviata sulla penisola sorrentina? Posto centrale, fitto modico compreso: merce, registratore di cassa nuovo, scaffalatura in legno. Cedo per raggiunti limiti di età. No perditempo. Tel. 3200217058

Fittasi 2 vani più accessori e terrazzino località Nerano a Massa Lubrense. Tel 3342289683

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

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

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

Fittasi casa mobiliata in Massalubrense, composta da: 3 camere e cucina e bagno. Tel. 0818789028

Fittasi 2 camere e accessori + terrazzo e ripostiglio. Tel. 3488081829

Cercasi persona per condividere appartamento molto grazioso a S. Agnello. Tel. 3395626105

Fittasi appartamento a Capri x weekend 15 giorni o altro con vista panoramica e con tutti i confort a prezzi accessibili. Tel. 3462156905

Insegnante in Penisola Sorrentina cerca, da Meta a Massalubrense (preferibilmente Massa - Marciano - Termini) mansarda o miniappartamento (almeno due camere) da € 300,00 max € 400,00 mensili. Tel. 3381542958 - 08119725147

Vendesi casa indipendente con giardino, panoramica, centrale, zona Massa Lubrense. Tel. 0818789028

Fitto bellissimo mini appartamento con arredi in Anacapri, a pochi metri dal capolinea degli autobus; preferibilmente a lavoratori non residenti sull'isola. Tel. 3382341934

Sorrento zona Casarlano fittasi miniappartamento arredato, termoautonomo. Contratto regolare. Tel. 3384086582

Ristorante Pizzeria Emilia

FORNO A LEGNA

PIZZA A PRANZO

PRIMI PIATTI
e PIZZA per
PERSONE CELIACHE

Solo da Noi !!!
RISOTTO AL BERGAMOTTO

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

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

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

Parcheggio - Giardino Interno
Parco Giochi per bambini

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

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

Napoli: Via Stadera in parco di nuova costruzione con centro commerciale e 134 appartamenti, a poca distanza dal Centro Direzionale, VENDESI appartamento nuovo e libero piano terra composto da 4 vani + 2 accessori, tre ingressi, balconi e terrazzi pavimentati e recintati di 100 mq, giardino, riscaldamento autonomo, portineria e posto auto all'aperto all'interno del parco. € 352.000,00 trattabili. Tel. 0818087657 Ore pasti

CAMPITELLO MATESE. Bojano, a 15 minuti dalle piste sciistiche vendesi fabbricato abitabile e semi-arredato su due livelli in stile rustico, per complessivi 97 mq di superficie commerciale. Piano terra: soggiorno - cucina con camino, bagnetto di servizio e sala da pranzo. Piano primo: camera, cameretta e bagno. Terrazzo di copertura panoramico (32 mq circa) , con soffitta (7 mq circa) . Cantina (16 mq circa) al piano seminterrato con autoclave e garage adiacente da ristrutturare. Prezzo € 50.000,00 trattabili. Tel. ore pasti 0818087657

Affittasi monolocale soppalcato in località Torca di Massa Lubrense. Prezzo modico. Tel. 3334562129 - 0815330204

Fittasi laboratorio sito in Nerano frazione di Massa Lubrense di 110 mq. Tel. 3342289683

Sant Agnello fittasi grazioso appartamento 2 camere e accessori e ripostiglio con cortile. Tel. 3488081829

Fittasi stanza uso ufficio in appartamento polifunzionale al primo piano in via degli Aranci, Sorrento, di circa 14 mq, con archivio di 4 mq e terrazzino esterno di 6 mq. € 400,00 al mese. Tel. 328 3170916

Sorrento. Vendesi Appartamento centrale in parco signorile con Custode e piscina. Composto da: salone d'ingresso, 2 vani, doppi accessori, cucina abitabile, ripostiglio e balcone. Da ristrutturare. € 690.000 Astenersi agenzie. Tel 3296140157 (Tim)

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 oppure stampa2007@libero.it

Meta di Sorrento privato fitta per periodo stagionale in zona Alimuri un app. 2 vani ed accessori con balcone oppure una camera indipendente con servizio ed angolo cottura, direttamente sul mare. Tel. 3388568284 email: stampa2007@libero.it

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

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

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 email: stampa2007@libero.it

Fittasi per non lunghi periodi Appartamento in Palazzo Storico di Posillipo (Napoli) il Palazzo Donn'Anna; a persona referenziata non residente a Napoli. Cucina servizi e 2 ampi vani con terrazzino vista mare, graziosamente arredato luminoso panoramico con ogni confort. € 1.500,00 mensili. Tel. 3389929771 email enmendero@gmail.com

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

Impartisco lezioni private a ragazzi delle elementari medie ed istituti superiori. Prezzi modici! Tel. 3382603005

Ragazza diplomata offre ripetizioni di tutte le materia per le scuole elementari e medie (non alle prime armi) disponibilità 4 giorni (se necessario anche 5) a settimana, mattina o pomeriggio. Zona Penisola Sorrentina. € 300,00 al mese. No perditempo. Tel. 3408981863

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

RISTORANTE - PIZZERIA

LA FENICE

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

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
BUCATO A MANO E IN LAVATRICE	€ 0,95 al Kg
AMMORBIDENTE VARIE PROFUMAZIONI	€ 0,70 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

COFFEE SHOP
119

DI RUSSO MICHELANGELO

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

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

Professoressa di lettere impartisce lezioni di italiano, latino, greco, francese, storia e geografia. Tel. 3318090543

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

Docente materie letterarie effettua doposcuola e preparazioni di italiano, latino, greco, storia e filosofia. Prezzi modici. Per le scuole medie inferiori tutte le materie. Zona Piano di Sorrento.
Tel.: 3315451600

Insegnante Inglese e Francese impartisce doposcuola a ragazzi scuole elementari medie e superiori zona Vico Equense. Tutti i gioni dal lunedì al venerdì € 300,00 mensili.
Tel. 3346221444

Laureati, con esperienza pluriennale, impartiscono ripetizioni in: latino, italiano, inglese, matematica, fisica, chimica. anche singole materie. Zona C/mare di Stabia. Massima serietà e flessibilità.
Tel. 0818721994 - 3402806128

Laureata in Lingue effettua traduzioni spagnolo e inglese.
Tel. 3337105144

Ragazza 30enne impartisce ripetizioni a ragazzi/e delle scuole elementari e medie di lingua francese. Tutti i giorni dal lunedì a sabato.
Zona: Piano di Sorrento.
Tel. 3385855757

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

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

Laureata in Lingue e Letterature Straniere con esperienza nell'insegnamento impartisce lezioni private di inglese e spagnolo. Preparazione 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. Zona Penisola Sorrentina.
Tel. 3204565062

Laureata in scienze dell'educazione impartisce lezioni ad alunni di scuole elementari, medie e superiori e preparazione esami universitari in materie socio - psicopedagogiche e filosofiche. Zona penisola sorrentina. Prezzi modici.
Tel. 3471982186

Vuoi perfezionare il tuo inglese? Fallo con le riviste internazionali più prestigiose! Vendo vari numeri del settimanale "TIME" e del periodico economico - finanziario "FORTUNE" a 0, 50 euro cad. (invece che al prezzo di copertina di 4, 70 euro) . Che tu sia uno studente delle superiori, o un lavoratore del settore turismo, puoi migliorare le tue competenze in lingua inglese nei più svariati argomenti (attualità, economia, politica, arte, sport, ecc.) semplicemente sfogliando queste rivista. Per collezionisti vendo anche numeri del "TIME" degli anni '90. Tel. pomeriggio 3891143981

Elettronica

Vendo scheda satellitare Skystar 2 ultimo modello completa di telecomando Ir usb e software perfettamente funzionante usata 1 sola volta. Fai diventare il tuo Pc un ricevitore satellitare tutto per soli € 40,00 non trattabili.
Tel. 3382270307

Vendo cassa pre-amplificata per feste tutta artigianale e potentissima prezzo regalo €80,00. Tel. 3382270307

Vendesi "Giochi originali PS2" come nuovi, disponibili più di 40 titoli prezzo € 15,00 cadauno. No perditempo.
Tel. 3392846310

Vendo apparecchio modem/ voice/fax V. 90 56 kbps esterno, €10,00 compreso alimentatore.
Tel. pomeriggio 3891143981

Vendo play - station portable con modifica + 2 memory stick una da 1 e l altra da 4 giga + un gioco e un films originali e custodia + cavetti.. grz della vostra attenzione x maggiori info Tel. 3291235678

Vendo iPhone 3Gs (di 12 mesi come nuovo) € 330,00 trattabili con custodia metallizzata piombo.
Tel. 3341945204 - 3317301090

Lavoro

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

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

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

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

Sono una ragazza diciottenne cerco lavoro urgente come baby sitter o per pulizie di casa in penisola sorrentina. Tel.3291289693

Attività indipendente nel settore del benessere. Selezioniamo 10 collaboratori part-time e full-time. Contattare dalle 9:00 alle 12:00. Tel 3336662418

SpotSorrento.it Recluta Professionisti (Elettricisti-Falegnami-Idraulici-tecnici Lavatrice-ecnici Pc-ecc.) per incrementare il proprio organico. contatto: info@spotsorrento.it

Multinazionale nel settore del benessere ricerca Personale anche prima esperienza per gestire gruppo di Clienti o supervisionare gruppo di lavoro. Possibilità di part-time, lavorare da casa. Chiamare dalle 09:00 alle 12:00. Tel. 3496431218

Sono una studentessa di 19 anni e cerco lavoro part-time nella zona della penisola sorrentina Tel. 3382603005

Cerco lavoro come collaboratrice domestica penisola sorrentina possibilmente di mattina. Garantisco massima serietà. Tel. 3404036540

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

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

Cerco lavoro in albergo o Bed & Breakfast come cameriera ai piani o lavapiatti iscritta al collocamento dal 1997. Tel. 3318419624

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

Cerco lavoro in prima mattinata come pulizia uffici, locali, o altro, si assicura esperienza e riservatezza. Tel. 3333302870

Falegname con 20 anni di esperienza offresi. Tel. 3384508817

Ragazzo 25enne serio e volenteroso cerca lavoro, automunito. Tel. 3339124579

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

Cercasi Commessa/o per con esperienza pregressa nel settore calzature o articoli sportivi per inserimento in reparto articoli sportivi e forniture enti e società sportive sede di lavoro Vico Equense si inviare curriculum info@skippersport. com Tel. 0818027270

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

JHONNY
PIZZA & SFIZI

L'Arte della Pizza

APERTI A PRANZO E A CENA

CONSEGNE A DOMICILIO

CORSO ITALIA, 255 - SORRENTO - TEL. 081 878 5773

WWW.JHONNYPIZZA.IT

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

Cercasi ballerini (uomini) con buona base di danza classica da poter inserire nella compagnia stabile del Teatro Tasso di Sorrento. Si richiede la massima professionalità e serietà (no perdi tempo) .
Per info contattare TEATRO TASSO 081 8075525 - info@teatrotasso.it

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

Ragazza cerca lavoro come collaboratrice domestica in penisola sorrentina.
Tel. 3394230771

Cerchi cuoco serio con esperienza garantisce professionalità per piatti tradizionali, piatti esclusiui, ottima rosticceria, paninoteca, bruschetteria e dolci.
Tel. 3318008719

Ragazza quarantenne seria automunita cerca lavoro come compagnia anziani.
Tel. 3386887121

37enne cerco lavoro come autista con patente b. c. d. No perditempo. Tel. 3494991093

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

Ragazza di 28 anni cerca lavoro di mezza giornata come babysitter, pulizie o altro, in penisola sorrentina.
Tel. 3396561329

Estetista effettua a vostro domicilio: ceretta, manicure, pedicure e massaggi al corpo a buon prezzo.
Tel. 3337397045

Faccio progettazioni e realizzazioni di infissi in alluminio e ferro - avvolgibili in P. V. C., alluminio coibendate e zanzariere a prezzi molto convenienti. Tel. 3332583745

Motori

Smart Fortwo cabrio Passion, anno 2003, interni in pelle rossa, km 32.000, grigio metallizzato, € 5.500,00 non trattabili.
Tel. 3313633696

Vendesi Vespa ET4 125. € 200,00 - Tel. 081.8071698

Vendo Vespa px 200 e, anno 1983 ottime condizioni, colore beige, km 5.800, completa di bauletto e parabrezza.
€ 2.900,00 trattabili.
Tel. 3388038307

Vendo FORD KA color argento ottimo stato revisionata novembre 2010, 4 gomme appena sostituite, no perditempo. € 2,800,00
Tel. 3383742116

Vendesi Liberty 50. € 300,00
Tel. 081.8071698

Vendo Piaggio Zip per passaggio a cilindrata superiore, equipaggiato di cilindro Malossi con raffreddamento a liquido, marmitta Leovince TT, cavalleto laterale, disco freno anteriore a margherita, colore antracite metallizzato. Anno di immatricolazione 1999, collaudato ad agosto 2010, non necessita di passaggio di proprietà. Prezzo € 300,00 trattabili. Tel. 3396169512

Vendo Vespa 50 special con documenti orginali. Totalmente restaurata di carrozzeria e motore km 0. Praticamente perfetta. Qualsiasi prova.
Tel. 3396854857

Vende FORD KA 1998 80000KM varie ammaccature € 300,00.
Tel. 3393658113

Vendesi Vespa 50 HP - 4 marcie. € 400,00. Tel. 081.8071698

Ford Fiesta 5p, 1. 2 16v 75cv, abs, asr, clima, a. e. , c. c. , 2airb., cd, anno 99 km 104. 000 motore meccanica e gomme come nuovi sempre tagliandata anche distribuzione vendo
€ 1.800,00. Tel. 3383585861

Vendesi Honda Chiocciola 150 del 2003. € 600. Tel. 081.8071698

Vendo Vespa 50 special con documenti orginali totalmente restaurata di carrozzeria e motore, km 0. Praticamente perfetta. Tel. 3396854857

Vendesi minicross 125. € 250,00 - Tel. 081.8071698

CITROEN C3 1.4 diesel, fine '03, block shaft, clima, azzurro metallizzato ottime condizioni. Full optional € 3.800,00
Tel.3482846832

Vendesi Symphony 50. 1 anno di vita. € 900,00 - Tel. 081.8071698

Vendo Cagiva mito sp 525, anno immatricolazione 2008, km 11000, accessoriato di kit. Vendo causa inutilizzo. Vero affare.
Tel.3336879129

Vendo Fiat Punto 1.4 16v. Sporting nero metallizzato. anno 2004 ful optional
€ 4.600,00. Tel. 3475718952

Vendesi Gilera CBA 50 Anno 1985 (d'epoca) tutto originale.
€ 400. Tel. 081.8071698

Vendo tunder tigher mta 4 s28 come nuovo ad
€ 280,00 (modellismo).
Tel. 3929529333

Vendesi termoscudo tucano urbano come nuovo per Honda sh 125 oppure150; prezzo affare.
Tel. 3384136283

Vendesi SH 150 - Seconda serie. € 500 - Tel. 081.8071698

Vendo pneumatici auto con pochi km, misura 155/70R13 ad € 40,00 la coppia.
Tel. pomeriggio 3891143981

Vendo SMART FOR TWO diesel, unico proprietario, full optional colore grigio, tenuta in modo maniacale, perfetta in tutto, gommata e tagliandata, vendo per causa inutilizzo!
Tel. 3397772299 - 0818771239

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

Vendesi Agility 50 Nero con modifica Malossi. € 800,00 Tel. 081.8071698

Vendo ricambi vari per Fiat Uno (paraurti, mascherina, specchietti esterni ed interni, fari ant. e post, barre portatutto, alette parasole, ecc.) prezzi modici da concordare. Tel. pomeriggio 3891143981

Vendesi Derbi 50. € 500,00 Tel. 081.8071698

Vendo Renault Clio 1400cc 16v colore blu, revisione con scadenza giugno 2012, motore rifatto a giugno con cambio valvole e ammortizzatori, ottimo stato! Vendo per cambio vettura Tel. 3335703719

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, tappezzeria, ecc. Tel. 3899816503

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

Vendesi pianoforte verticale. Tel. 3337843744

Vendesi una o due pellicce autentiche da signora in stile antico. Ottimo stato. Tel. 3296087914

Vendo frigorifero, congelatore, lavatrice, lavastoviglia, cucina 4 fuochi, frigorifero, piano cottura forno ad incasso a € 80,00 cadauno. Tel. 0818721394 - 3384282031

Vendesi divano "Adile" in ottimo stato, 3 posti (divano letto con materasso all'interno), in tessuto sfoderabile, prezzo € 350,00. No perditempo. Per qualsiasi informazione tel. 3392846310

Da privato a privato, vendo le mie collezioni di francobolli a prezzi bassissimi. Tel. 3396642714

Vendo e compro per te! Assistenza diretta alla compra vendita. Volete vendere qualcosa? Volete comprare qualcosa? Dovrete solo chiedere! Elettronica (tv, cellulari, computer, mac, ipad, ipod, hi - fi, home teatre, consolle per dj) consolle (ps3, nintendo wii, xbox 360 e giochi) elettrodomestici antiquariato, arredamento casa, ufficio auto, moto e accessori nautica. Tel. 3663651776 vendoecomproperte@hotmail.it

Per commercianti o titolari di P. Iva: vendo all'ingrosso tshirt - polo anche firmate. Ordine minimo pacco da 50 tshirt. Tel. 3382904354

Scopa aspirapolvere elettrica Bosch con tubo flessibile e spazzola parquet potenza 1800w scontrino maggio 2010 € 90,00 per inutilizzo vendo per € 50,00. Tel. 3383585861

Scrivania mobile porta computer 120x65x 70kg. di grande qualità con mensola scorrevole come nuova pagata € 190,00 vendo € 80,00 in omaggio piantana in metallo orologio e faretti in alluminio. Tel. 3383585861

Vendo 50 bomboniere di 6 cm bagnate in argento raffiguranti animali. Tel. 3336743217

Vendo causa taglia errata giubbotto invernale da moto, modello sportivo, tessuto antiabrasione, colore bianco/blu/nero, strap regolabili ai polsi, taglia XXL, prezzo € 20,00. Tel. pomeriggio 3891143981

Tavolo tondo da gioco stile classico vendo €. 200,00. Tel. 3336934881

Vendo caldissimo completo in lana (giacca e pantalone), elegante colore blu scuro, taglia M, giacca Stefanel, pantalone Sisley, Tel. pomeriggio 3891143981

Vendo elettrodomestico KIRBY, come nuovo e comprensivo di tutti gli accessori. Prezzo affare. Tel. 3337094553

Eseguo lavori di ricamo (centrini,tovaglie,ricami per bambini). Prezzi ragionevoli. Tel. 3389295252

VENDESI STRUTTURA con doppio appoggio per un'auto superiore ed inferiore a pantografo, per poter parcheggiare 2 auto nel Tuo garage. € 2.900,00. Tel. 3205643553 email:stampa2007@libero.it

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.

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

Wedding planner:

gli errori da non fare

Ti stai preparando per il giorno più bello della tua vita, quello che sognavi da sempre. Finalmente si avvicina la data, ma hai ancora un sacco di cose da decidere. Il vestito, gli invitati, la location, la lista, il menù...

Sembra facile, ma solo quando davvero cominci a entrare nel vivo dell'organizzazione scopri che poi non tutto è così semplice. Quali gioielli indossare con il vestito? Come organizzare i tavoli degli invitati? Menù a 10 portate o buffet in piedi? Cosa dice il galateo per quanto riguarda i paggetti?

Per non farvi arrivare al giorno del fatidico sì trafelate e stressate, e soprattutto per non farvi sbagliare nemmeno una mossa, ecco un promemoria di quali sono gli errori da non commettere. Da leggere attentamente e sarà un matrimonio perfetto!

Tempi di marcia

Cominciare a organizzare il matrimonio al massimo un anno prima e minimo 3 mesi prima: sconsigliato tutto il resto. Troppo lunghi i tempi nel primo caso, con il rischio di cambiare continuamente idea nel frattempo, e troppo ridotti nel secondo con il timore di arrivare al matrimonio distrutte!

Lista nozze

Non inserire il biglietto della lista nozze nella busta dell'invito alla cerimonia. E' di pessimo gusto ed è un modo poco elegante di obbligare gli invitati a fare il regalo. Meglio dirlo a voce qualora siano gli stessi ospiti a richiederlo

Scollature

Vietato mostrare troppo, sai davanti che sulla schiena, in chiesa si entra sempre con le spalle coperte. Non solo per evitare una caduta di stile, ma anche per una forma di rispetto del luogo di culto.

Guanti

Si usano solo in inverno, ma previa lezione per saperli sfilare con stile appena arrivate all'altare o in comune.

Trucco

Meglio evitare un make-up pesante, le unghie colorate e la pelle troppo abbronzata. La sposa è già bella di suo con il vestito che ha scelto. Sì invece a un effetto acqua sapone con un maquillage leggero, appena accennato.

Gioielli

Lo sposo può indossare solo i gemelli e l'orologio, la sposa al limite un punto luce intorno al collo. Tiare e coroncine solo se

gioielli di famiglia. L'anello di fidanzamento, durante la cerimonia lo si toglie e lo si affida alla mamma o a un'amica.
Lo si rimette sulla mano destra solo a cerimonia ultimata.

Paggetti, damigelle
secondo il galateo i paggetti entrano prima della sposa, le damigelle subito dopo. Tutto però dipende dalla situazione e dall'età: se sono bambini piccoli allora li si possono fare entrare anche prima della sposa.

Anelli
Senza lo scambio delle fedi la cerimonia non è ritenuta valida. Accertarsi quindi che i testimoni non se le dimentichino!

Ambiente
Scegliere location all'aperto in località stupende è sempre bello, ma è fondamentale accertarsi che ci sia sempre una possibilità di trasferire tutti gi invitati in un luogo coperto, nel caso facesse brutto tempo.

Coppie internazionali
Ormai sono tanti i matrimoni tra persone di nazionalità diverse, per cui è elegante offrire un menù con piatti tipici di entrambi i paesi, nel rispetto dei gusti e delle tradizioni di entrambi.

Tavoli
Evitare di mettere ai tavoli persone che non si conoscono già. Il galateo prevede che al tavolo degli sposi ci siano i genitori e i testimoni.

Bambini
Non mangiano mai tutte le portate del menù e si annoiano facilmente. Metteteli invece tutti insieme in un unico tavolo con un pranzo personalizzato. Ideale poi chiamare un paio di baby-sitter che li curino, così i genitori si possono godere la festa in tutta tranquillità.

Maraye' Tattoo

Tatuaggi dal 1993

Body Piercing

Autorizzato ASL

Correzioni o coperture vecchi tattoo

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

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

SMS dei Lettori

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

LeggimiGratis

In questo numero sono stati inseriti gli SMS pervenuti in Redazione entro il 5-01-2011, quelli arrivati dopo tale data saranno pubblicati nel prossimo numero.

Ti amooo <3

Amore ti amooo <3

---

ti amo ti amo ti amo

X la bufalona bionda ke gioka a volley. sei la piu brutta della komitiva e nn ti sbattere ka ne faij kare a tenda struttura ha ha ha .....

Non c'è cosa piu bella di un sorriso sincero di una bimba ke vede ankora il mondo a kolori ke non ha rikieste oltre quell d exe nutrita e kambiata k pura kom e nn rakkiude in se il bisogno d fare del male ma anzi tanta voja di amare. eppure qst anime kandide vengono violate, stuprate, ammazzate, spesso il loro sorriso viene spezzato prp da ki gli ha dato la vita...k tristezza questo mondo di animali

N. B. Neanche gli animali fanno queste azioni orribili ai propri cuccioli.

Auguro una dolce notte a tutti...un basino affettuoso...

Aspetto sempre quel messaggio ! Si il suo sms :-(sono mesi ma non arriva <+>

Leggìmì graaaaatììs *.* ma il vostro giornale arriva ad Erkolano? =P

Siamo in distribuzione in tutta la Penisola Sorrentina da Massa Lubrense a Vico Equense, ma certe volte ci hanno portato anche all'estero :)

X L'autista ke portava il pulman circolare sinistra delle 16/35 del giorno 07/12/10 sei davvero karino mi piacerebbe conoscerti spero ke lo leggerai by Mery

---

~Un bambino nel tempo nn si arrende mai cerca la felicità~ eros!

Sn qui sul letto e penso a te e ai tuoi baci e mi chiedo cosa siamo veramente xké ancora non l'ho capito :(

Ammazza c'è un nervosismo nell'aria non indifferente! :S

Aiutooooooooo!!!

{Cuor Margo & Cìccìa Mìa <3 Vì Voglìo Tanto Bene! 3B I.C Bozzaotra Non Vì Abbandonerò MAi! :')

Marò che pizza! Uffaaaaaaaaaa!

Che stanchità!

---

e 5 6 7 8/e 1 e 2 e 3 e 4 e 5 e 6 e 7 e 8!

Stiamo qui in palestra io e Marty..Ci scocciamo prp ihhi e quindi messaggiamo un pò.. Cmq un bacio alla redazione!! Da Anny e Marty

KISS KISS

Xk se 2 persone ci tengono l'una all'altro stanno lontano?

Marò è passato solo un quarto d'ora. Uffa!

Prendi una donna, trattala male, lascia che ti aspetti per ore, non farti vivo e quando la chiami fallo come fosse un favore, falla sentire poco importante , dosa bene amore e crudeltà, cerca di essere un tenero amante ma fuori dal letto NESSUNA PIETA... E sta sicuro che t'amerà, chi è meno amato più amore ti da...e sta sicuro che t'amerà...chi meno ama è il più forte si sà. Redazione secondo voi è vero?????

No caro amico, non sono d'accordo, parli da uomo ferito. Pezzo di pane, lei se ne è andata e tu non hai resistito, non esistono leggi in amore, basta essere quello che sei, lascia aperta la porta del cuore, vedrai che una donna è già in cerca di te.

X valentina ke lavora da Aca...donna a sorrento(quella alta e mora)sei la più bella donna sulla quale il mio sguardo si sia mai posato...ho voglia di te come quella prima volta,sei divina...'Lo.mi.'

Buongiorno e buona domenica tvb

CIAO X IL RAGAZZO KE HA KIESTO DI CONOSCERE ROXSY BAR POSSO SAPERE CM TI KIAMI. QNT ANNI HAI. DOVE LAVORI. SEMXE SE TI VA di risp redazion x me va bene e se anke X LUI E D ACCORDO POTETE AIUTACI A METTERCI INCONTATTO TRAMITE I NOSTRI CELLULARI. GRAZIE SIETE MITICI UN BACIO GRANDE A TT LO STAFF

Agli ordini

SMAK...Questo é 'il bacio di Natale', se mi vuoi bene me lo puoi rimandare e se per 3 volte lo vedrai tornare un desiderio tu potrai avverare...

X Heidi di Sant'agnello..Non Faccio Altro Ke Pensarti!..=) Anto

---

Buon natale è felice anno nuovo a tutti Anke a vuoi reazione BLOOM

Weeee

BLACK OUT

Sport & Streetwear

SALDI DAL 20% AL 50%

SU TUTTI I CAPI D'ABBIGLIAMENTO

PREZZO PROMOZIONALE

55 EURO!!!

SUPER NOVITA' 2011
FELPE I-TECH

LA PRIMA FELPA CON AUDIO
CUFFIE INSERITE
NEL CAPPUCCIO E JACK NEL TASCHINO

Via Marziale 11(angolo C.so Italia) SORRENTO

NIKE, ADIDAS, CONVERSE, SUPERGA, DC SHOES, ETNIES, BONAVITA
SALSA JEANS (The Push Up jeans) - VANS, ED HARDY, NAKED APE,
BENCH, VISION, EMILY the STRANGE
E TANTISSIME ALTRE...

a San Valentino dillo con il cuore...

balloon express shop

Tel. 081.8074621
Cell. 334.8382802

Domenica 13 e
Lunedì 14 Febbraio
ORARIO CONTINUATO

PRENOTA CON ANTICIPO
LA TUA COMPOSIZIONE!!!

Vasto assortimento di pelouches

Corso Italia, 182 - 80065 S. Agnello (Na)

X m a bellel 6 1racchia bruttissima, te lo credi troppo quando nn te lo puoi permettere prp! RITIRATI!

Il 22 maggio è iniziata 1storia, o fiaba come preferite... So x certo ke da allora è iniziata la parte più bella della mia vita... Kekka 6unica! Ti amo troppo piccola mia :) dal tuo cucciolo gianni :)

Quando il cielo si oscura la 3D fa Paura....!!! vi amoo Noi x sempre....!!!! :-*

Arturo 2b iter di ticciano sei troppo bello ti vedo tutte le mattine nel pullman sei la luce dei miei occhi... ho tanta voglia di te dei tuoi occhi della tua bocca del tuo naso delle tue orecchie e x finire dei tuoi capelli...voglio il tuo numero by una ragazza pazza di te...aspetto una tua risposta...

X il ragazzo col piercing vicino al labbro e con i capelli biondi un pò lunghi di castellammare ke la sera dell'8 dicembre mi ha guardata ttt la serata cm devo fare x rivederti e sapere il tuo nome? Risp by M 91

Oggi 12 dicembre compio 6 mesi ke aspetto una meravigliosa bambina!fra 3 mesi avrò il mio angelo kaduto dal celo nelle mie braccia!ke dite nn è una kosa meravigliosa mettere alla luce 1 nuova vita?un saluto alla redazione e buone feste!

Tanti cari auguri a te e alla tua bella bimba.

Buon sangue non mente...

Che amarezza!

Uffa!

La nostra amicizia é durata 11 anni poi nn so mi hai abbandonato x una ke nn ti vuole bn kome io ne voglio a te...hey Bianca x favore torniamo ad essere quelle di prima amike inseparabili.... Io sto male ma vedo ke a te nn interessa T.v.b by la tua nipotina monellina..hii

---

X.QUELLA.PERSONA.CHE.HA.MENZIONATO.LUCA.MERY.NEL.SUO.MSG.QND.LE.COSE.NN.LE.SAI.NN.PARLARE.

Giusy di Nerano 6la mia vita,da quando ti ho conosciuta ti penso giorno e notte nn so se l'hai capita Ti Amo... buon anno,e buon compleanno x il 7gennaio.baciiii

---

Ma io ormai solo i numeri non azzecco!

-.-' Uffa!

X annalisa:ti o conosciuta x sbaglio ma sembra ke o fatto lo sbaglio più bello della mia vita.....amoremio ti voglio un bene da impazzire

---

Qual buon vento.. O meglio della serie chi non muore si rivede!

X Maurizio dei Colli ogni volta ke ti vedo con lei vorrei essere al suo posto ho perso una persona speciale anni fa!by G.

Buonanotte.....!!!!tvb

Come devo fare lo voglio troppo bene.....!!!!la mia vita sensa di lui nn sarebbe Nnt...!!!!!!! Tvb by anonimo..!!

Sono le 10 siamo a scuola e ci stìamo annoiando... Menomale ke c e la nostra 3A! <3 By naty ely lillo p.s 3A domina!

..... E forse sn io ke sbaglio tt.....forse è la vita ke fa skifo.....fare errori nella vita 'è normale' mi dicono..... innamorasi è l unica cosa bella ke ti può mai capitare.....ma quando stai bene cn qualkuno succede sempre qlks di brutto...e forse prp in quel momento sbagli.....ed ecco ke c'é l orgoglio.....e kiedi tremila volte scusa.....e ti viene kiesto'xkè adesso mi kiedi scusa dp tt??' e la risposta + vera ke puoi dare in quel momento.....in cui ti senti morire è : BÉ TI KIEDO SCUSA XKÉ MI SN INNAMORATA VERAMENTE.....By orsa 94

---

6 speciale lo disse un fiore all'aria , '6 stupenda ' lo disse il monte all'alba, 6 la mia vita' lo disse una farfalla ad un fiore, 'ti voglio bene' lo dico io a te.. Qualcuno ti kiamerà x parlare di una cosa ke aspetti.. Oppure un angelo ti darà un msg questa notte in un sogno .. Non rompere la catena invialo a 10 persone anche a me se mi vuoi bene. Scusa x la catena ma c è troppa s***a nell aria e nn mi va di spezzarla e portare altra sfortuna.

---

brrrr... fa freddissimooo!! Luana e Valentina

Un forte bacio a cip e ciop della tecnocasa di piano di sorrento. Siete fantastici! Lisa e Rosa

---

x Luigi sono una donna impegnata cn tanta voglia di..... e vedendo le tue foto su facebook credo ke tu puoi frenare questa mia voglia... quando vengo a prendere la bombola da te, penso solo a dopo come spegnere quel fuoco ke c'e dentro me... ora ti chiedo solo..vuoi spegnere questo fuoco??? by selvaggia79

---

finalmente so il tuo nome 'Luana' la rossa del negozio mi piaci tantooooo

---

Questa è una catena-maledizione. Se non la mandi a 2011 persone entro il 31 dicembre, ti verra' una diarrea esagerata a Capodanno, avrai le mestruazioni x ttt i giorni del 2011, il tuo boy t lasciera', ingrasserai 20 kili, perderai ttt i capelli.... Allora muoviti!

Allora si viaggare... Dappertutto il napoli seguire... Sugli spalti a sventolare bandiere... Siamo noi le cattive maniere... Questa maglia ameremo fino alla morte la difenderemo

---

Il corpo nazionale dei vigili del fuoco, salviam la vita agl'altri il resto conta poco.... Anke se di notte suona la sirena, quando noi usciamo nexuno piu ci frena... Portiamo il soccorso a ki ci kiede aiuto, un giorno senza riskio e un giorno nn vissuto.... Qndo le fiamme avanzano nn abbiam timore. Abbiamo santa barbara dentro il nostro cuore... Il pompiere paura non ne ha il pompiere paura non me ha!

Finalmente ho fb ke bello bloom
Il mio pensiero vola verso te x raggiungere le immagini scolpite ormai nell' anima, le indelebili emozioni che non posso più scordare! Il mio pensiero ti verrà a cercare tutte le volte che ti sentirai distante, tutte le volte che ti vorrei parlare..... Per dirti ancora che sei solo tu la cosa che per me è IMPORTANTE!

Una rete passiva contenente induttori e capacitori è detta in risonanza nella condizione di lavoro in cui Xc=Xl

---

Leggimi gratis sei la mia vita senza di te nn sarei mai riuscita a conoscere il mio ragazzo ormai stiamo insieme da 1 anno e ci amiamo alla follia....

Buona vigilia a tutti!!

Grazie di tutto spero riuscirai a realizzare i sogni di altre ragazze come me GRAZIE!
Perché non ci raccontate la vostra storia?

Che bello viene natale.....!!!! Nn vedo l'ora.. Anche voi..??????????

Per gigi s sono pazza di te nn resisto piu al tuo fascino voglio incontrarti al piu presto kiamami sono rosa ti amo

---

Alii babbà e i 40 ladroni?

Ciao chiudo di storia allora lei ha mangiato il pupazzo di sale con il coltello xke ke indutuanze storiche fanno la storia con il sombrero e le ancore volano su di noi e su di loro con noi per loro ed essi cacciano le scope con il 7 di coppe e l'occhio di bue per sapere ke io ti amo devo andare al di la della cattedra con lei per ci andiamo noi e loro con il cane di giuseppe ambarabacicicoco ciao è stato lento e cattivo amo ti e lo sai bene xke lo zio è qui

---

Ciao cari lettori, oggi siamo qui riuniti per Ricordare a tutti voi lettori che oggi è la giornata ideale sempre se tutti sono d' accordo per riunire le numerose parti degli innumerevoli reostati che sono stati accumulati nel corso dei secoli con la speranza senza fine ma con un inizio che non abbia capito che la cosa che conta di più in matematica sono le espressioni e non come tutti credono, perché il mare è instaurato nel nostro subconscio nonostante la consapevolezza che non tutti i fagiani muoiono ma solo coloro che non si fanno il bide . E detto questo vi abbandono alle vostre consuetudini artificiali e non

---

T piacn e spaghett ke maccarun?

Bistecca ti amo da morire...

C'era una volta un re seduto su un sofa ke chiesa alla sua serva raccontami una storiella... La serva incominciò c'era una volta un re.....

Ele.... mi piace :)!

X rosa f. Di sant.agnello... Ti ho visto mercoledì a piano e sei veramente stupenda... Vorrei conoscerti By 93

Amore mio gg sn esattamente 6 mesi ke noi 2 li abbiamo traskorsi insieme. Amore mio metà anno kn te e km vivere una favola 6 tt la mia vita amore mio me fai asci semp kiu pazz eh te amore mio. S+Jxs TI AMOO AMOREE MIOOO 22/06/2010 22/12/2010 META ANNO AKANTO A TE... XS INSIEME AMORE MIO

Gg 18.12.10 h 00.22 stiamo alla notte bianca a vico ke pariata!!! Cmq 1 grande bacio alla redazione e soprattutto al mio unico amore antonio tvb

---

Caro leggimi gratis..sn qui cn quelle ke dovrebbero essere le mie migliori amiche..e invece non mi pensano proprio..e io non so neanke il perke.. ke depressione

---

Uffaaaaaaaaaaaaa...!!!!! Quando mi chiede di stare Cn lui..??? Nn c'è la faccio più

---

x valeria d di ticciano auguri di buon compleanno 92

Oggi ti ho visto e da tanto ke nn t vedevo e t devo dire la verità nn mi ha fatto ne caldo ne freddo forse nn mi piacevi abbastanza meglio così xké io adesso sono felice e dovrei ritornare indietro rifarei di nuovo tutto quello ke ho fatto fino a adesso senza ripensamenti cristal baci alla redazione

---

Amore 6 mesi paxati akanto a te sn stati i mesi + stupendi dlla mia vita,ke 6 tu e sl tu la mia vita TI AMOOO AMOREEE MIOOO <3<3 S+Jxs

---

Antonella A.... E ke ti farei :P... Mi sembri una bambola sopra al tuo scarabeo :)

X Camilla di piano... Ma ke ci stai a fare con quello... con tanto altro Ke ti aspetta... Ps: 6 bellissima

---

Questo messaggio lo voglio dedicare a te ke da quanto ti ho incontrato la mia vita è cambiata ogni singolo momento passato con te è gioia tu mi fai vivere ogni giorno una favola e fai scoprire emozioni ke nn avevo mai sentite x nessuno vorrei restare con te fino alla fine dei miei giorni vorrei stare con te i giorni i minuti le ore i secondi giorno e notte xke senza di te morirei xke tu mi dai la forza x andare avanti anke nei momenti più difficili xke tu con il tuo carattere mi colori la giornata ti amo x antonio by 92

Finalmente è finita la scuolaaaaaaaaaaa! È arrivato natale!

U u u u u u u u u u u u u u u u u - ufffffffffffffffffffffffaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa

---

Quelli della telecom sono dei bastardi
Perchè? Perchè? Che ti hanno fatto?

Anthony mi manchi da morire, sono mesi che non ti vedo più a Vico, non sapevo dove eri, sei scappato all' improvviso. ho avuto anche la brutta notizia che ti sei arruolato nell'esercito. non sai quanto ho sofferto per questo, sappi che tvb by 90

Buon giornooooooooo ^^ Buona vigliaaaa :D

Guarda la luna ascolta il tuo cuore prendi tempo trova il tuo amore..... Se la catena spezzarai il vero amore perderai.....sbrigati mandane almeno 9

Auguri di un buon natale e felice anno nuovo a tutta la red. vi posso kiedere di pubblicare il n.tel.x trovare nuovi amici? sn1ragazzo di31anni di Massalubrense. grazie mille
Certo! E' semplice: compila il coupon della rubrica IL BOX, spediscilo in redazione con la fotocopia della tua carta d'identità e il gioco è fatto.

Scusa se ti disturbo, ma era importante..! Buon Natale... <3 Ti Voglio Bene! Mika!

Una slitta sta correndo tra le stelle del firmamento, Babbo Natale scende dal camino e ti lascia un regalino... guarda bene, é speciale...i miei auguri di buon Natale!

Stanotte giu dal camino é arrivato 1 omino panciuto e col baffetto,manda i bimbi tti a letto,trova latte coi biscott,ricambiand coi balokki,cn l aiuto delle renne accend luci e stelle. E cosi x completare tnti auguri d buon natale!

Oggi è natale auguri a tt

Buon giorno a tutti e buon Natale... Sperando che sarete felici e ricevere-te ogni bene e la vostra vita si colmi di tanta bontà!

Buon Natale!

Tantissimi auguri x un felice e sereno natale!!! :-) Vale

Ke natale da schifo!!!!

Amori miei... Buondì..! <3

Che bello.....!!!!!!! La sera di natale Tt a vedere il film a piano...!!!

Ciao redazione.....!!!

Auguri a turuturututti

We nadia amore mio....!!!! Sn tanto tanto felice,, e Sl grazie a te...ora potrò toccare le quella cn la persona che voglio.....!!!! E spero che anche tu avrai tanta felicità...con la persona che sappiamo tutte e 2...che Xo nn lo posso dire in pubblico.....!!!=)=)=)=) capito???!!!ciao Tesò by ...(94)...

Questa é la catena degli amici...non é mai stata interrotta dal 2003...se la rompi porta 10 BRUTTISSIMI avvenimenti. Mandalo a 10 persone a cui vuoi veramente BENE anke me,se me ne vuoi! Se te ne tornano 5 la persona che ti piace ti dira VOGLIO STARE CON TE...

Tante...troppe cose di cui tu non fai parte, perché ti credi migliore mentre in realtà non lo 6 affatto! Hai bisogno di qualcuno che ti metta difronte all'evidenza...By DREAMyB.

X mimi e kiara tep vi amo di bene dalla vostra amora ^^

Buongiorno bella gente!

L'ultima persona ke avrei voluto vedere è stata la prima di questo 2011..... TI AMO <3<3<3

Caro lg è vero avvolte ho proprio un carattere di m…a bloom

Caro lg è vero uno nn sapere il futuro perchè può vivere il presente beh il mio presente e con lui con te ho passato bei momenti ke nn vorrei mai cancellare con te ho sentito sensazioni ke nn avevo mai sentito

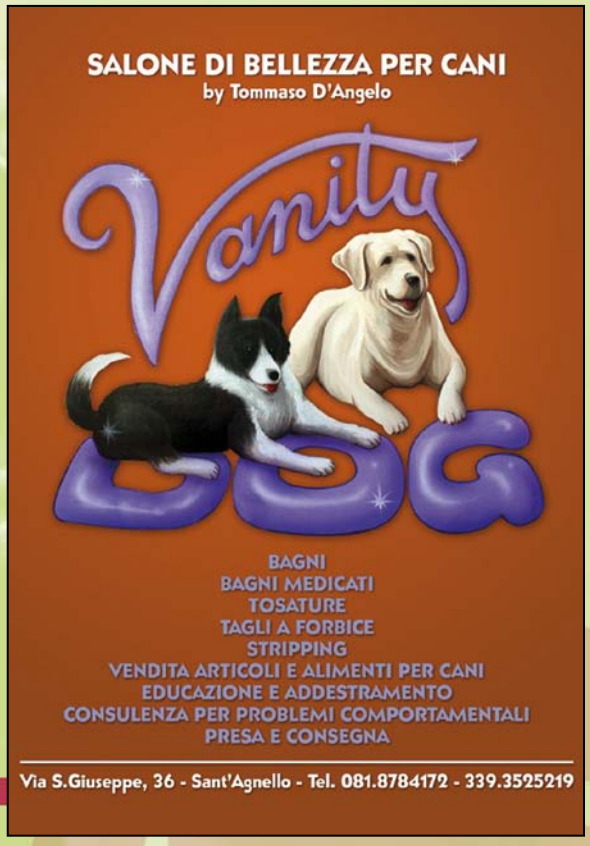
---

L amore è qnd non respiri,qnd ti manca,qnd è bll anke se stonato,qnd è follia, qnd al sl pensiero di vederlo cn un altro attraverseresti a nuoto l oceano... Spezza la catena e rimarrai single Invia 10 pers s t n tornano: 1 ti odia 2 ti vl bn 3 ti pns 4 ti vl baciare 5 ti ama... Rinviamelo!

Amore mio dopo 4 mesi Ke stiamo insieme mi sento così legata a te e non vorrei mai lasciarti andare via ma so Ke a me non andà mai cm voglio quindi so Ke posso perderti e su questo ci sto molto male!!!ma ora voglio vivermi il presente,voglio vivere d te solo d te,xke 6 tutta la mia vita!!!ciccio mio ti amooooooooooo-oo...la tua cucciola!!!

Annalisa Di sant'agata alta bionda con gli occhiali sei stupenda eccezzionale sei una ragazza d'oro ogni giorno sempre più bella ti lascio un bacio e un forte abbraccio da un tuo spasimante molto amico del tuo ragazzo a.

Sono una ragazza di 19 con la passione per il calcio..vorrei sapere se in penisola ci sono squadre femminili di calcio-calcetto!grazieee

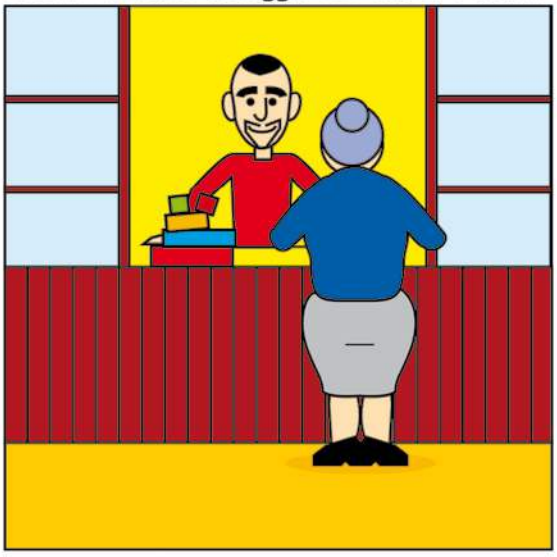


Ancora una mia str….. ho fatto in modo di perdere il mio grande amore sono disperato ho bisogno di lei lei è la mia vita e senza lei non vale la pena vivere x Raffaella

Che cosa è successo?????

TI AMO TI AMO TI AMO

Gina vorrebbe cambiare in denaro il suo oro, ha scelto OROCASH, ma è un pò timorosa, cosa troverà una volta entrata? Dopo aver rimandato la commissione per vari giorni, decide di farsi coraggio ed entrare con il suo oro.



Gina, una volta entrata, si rende subito conto che i suoi timori erano infondati, si ritrova in un ambiente estremamente discreto ed il personale è molto simpatico e disponibile. Ha cambiato il suo oro in denaro e, soddisfatta si ripromette di tornare al più presto.

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

Portaci l'ORO che non usi

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

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

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

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

IL DODGE JOURNEY DIVENTA FIAT FREEMONT

Sarà l'erede dell'Ulysse, anche a trazione integrale. Freemont. Si chiamerà così il nuovo multispazio della Fiat che arriverà in Europa nel corso del 2011 raccogliendo il testimone della Dodge Journey.
Sì, perchè nell'ambito della riorganizzazione del brand in seno al gruppo Fiat-Chrysler, è prevista la cancellazione della Dodge in Europa. Le auto però non spariranno perchè i modelli che possono funzionare commercialmente saranno rimarchiati e assorbiti nella gamma Fiat, com'è il caso della Journey, ora Freemont.
L'anticipazione viene dall'autorevole Automotive News, secondo il quale la Fiat Freemont sarà presentata già al prossimo Salone di Ginevra. Per Fiat si tratta di un'opportunità importante e a costo prossimo allo zero per rimpiazzare l'Ulysse e, secondo gli analisti d'oltreoceano, un'auto come la Freemont (ex Journey) grazie al plus della trazione integrale ha un'ottimo potenziale di commerciale finora inespresso a livello europeo per via della rete commerciale del marchio Dodge, ben più modesta di quella Fiat che conta oggi circa 5.000 concessionari.
Una curiosità: la Fiat Freemont sarà prodotta nell'impianto messicano di Toluca, la stessa fabbrica dove viene prodotta la 500 destinata al Nordamerica.
Una novità tecnica importante è rappresentata dalla sostituzione del motore diesel 140 CV di origine Volkswagen con il 2.0 litri Fiat da 170 CV: si tratta della prima applicazione motoristica torinese su di un modello Chrysler. Per il resto la Freemont riprenderà le caratteristiche dell'ultima evoluzione del Journey, di cui Dodge a presentata recentemente un restyling.

LE AUDI ELETTRICHE SI RIFORNIRANNO COSÌ

"e-den" è il "paradiso" concepito per le stazioni del futuro

La sportive elettriche Audi e-tron e e-tron Spyder potrebbero ricaricarsi di energia nelle stazioni "e-den", concepite da Audi per permettere agli automobilisti di impiegare il tempo necessario a "ridare vita" alle batterie dell'auto in ambienti dedicati all'intrattenimento, piuttosto che dotati di postazioni "business" in cui lavorare con il proprio laptop.
Analogamente al progetto Nissan, anche Audi dimostra come i Costruttori stiano pensando ad aspetti, a prima vista secondari, legati all'imminente diffusione dell'auto elettrica, tutti orbitanti attorno alle infrastrutture che "alimenteranno" i veicoli ZEV. Lo studio di design proposto dalla Casa dei Quattro Anelli all'ultima mostra di Design a Miami, richiama lo stile delle "gas station" americane degli anni '50, dove il rivesrtimento a specchio delle superfici contrasta con la forma old style della pompa, questa volta non più di benzina, ma dotata di un connettore elettrico.
Gli ambienti dedicati alle persone sono caratterizzati dal calore del legno, che farebbe da cornice a ristoranti, sale lettura o isole di lavoro per venire incontro ad ogni esigenza. Almeno inizialmente, non sarà infatti concepibile il rifornimento "splash & go" a cui ci i combustibili fossili ci hanno ormai abituato. L'unica soluzione che ovvierebbe a questo problema è quella che Renault ha in cantiere per permettere una sostituzione rapida del pacco batterie. Il processo di ricarica, invece, richederà comunque una sosta più lunga di quelle necessarie per le auto tradizionali e questo aspetto tecnico determinerà un cambiamento nelle abitudini degli automobilisti.

LAND ROVER DISCOVERY 4 BLINDATA

Il nuovo fuoristrada antiproiettile e antiesplosione

La rinnovata Land Rover Discovery 4 è disponibile anche in versione blindata, offerta dalla Casa madre in abbinamento al motore V8 benzina di 5 litri e 375 CV. Il vantaggio della blindatura "ufficiale" è quello di poter contare su una garanzia di 3 anni/80.000 km sulla vettura e sui sistemi di sicurezza installati, oltre che sull'assistenza integrale post vendita. La nuova Land Rover Discovery 4 blindata è studiata appositamente per agenzie governative, enti statali e istituti privati di security che necessitano della protezione antiproiettile per la carrozzeria e per i vetri.

ANTI TRITOLO. La protezione installata dall'azienda specializzata Centigon risponde alle normative europee BS EN1522 livello FB6 e BS EN 1063 livello BR6 ed è garantita contro l'esplosione ravvicinata di 15 kg di tritolo. Anche il pavimento è protetto contro l'esplosione di granate DM51, come certificato dall'istituto QinetiQ. Per venire incontro all'aumento di peso, che consente comunque un carico utile di 500 kg, sono state aggiunte quattro sospensioni pneumatiche rinforzate, ammortizzatori più robusti, barre antirollio maggiorate e dischi freno Alcon ad alte prestazioni. I due passeggeri anteriori hanno anche la sicurezza aggiuntiva di airbag a doppia azione.

OLTRE LE TRE TONNELLATE

A fronte di un peso complessivo di 3.550 kg c'è poi la presenza del potente V8 benzina da 375 Cv e 510 Nm, abbinato al cambio automatico 6 marce, al sistema di trazione integrale Terrain Response e agli pneumatici run flat Goodyear Wrangler HP. Così equipaggiata la Land Rover Discovery 4 blindata è in grado di accelerare da fermo fino a 100 km/h in 10,6 secondi. Nel ricco e curioso elenco di opzioni sono incluse una batteria ausiliaria, il sistema di scarico anti manomissione, le luci blu lampeggianti nella calandra, il sistema anti incendio nel vano motore e il finestrino guidatore discendente di 10 cm, per far passare i documenti.

VUOI LA PATENTE? DA OGGI CAMBIA TUTTO

Quiz più difficili per i ragazzi che vogliono conseguire la patente B dell'auto

Magari qualche ragazzo un po' pigro maledirà le nuove norme; ma si tratta di regole tese a migliorare la sicurezza stradale. Tanto per cominciare, dall'11 novembre 2010, per ottenere il foglio rosa non basta iscriversi a un'autoscuola: prima, serve superare un esame di teoria (i quiz). In questo modo, il candidato deve prepararsi adeguatamente in materia di segnaletica stradale e di norme della circolazione, specie la precedenza. Inoltre, ci sono tempi ben precisi da rispettare: la strada è sbarrata alle "lumache". Da quando si presenta la domanda per ottenere il foglio rosa e sostenere la prova di teoria, il giovane ha sei mesi per effettuare il test. Se viene bocciato, può ripeterlo una volta sola e sempre entro quei sei mesi. Semestre negativo e bocciatura? Si deve effettuare una nuova richiesta di foglio rosa, ricominciando da capo.

I 40 QUIZ

Ma non basta. Da oggi, 3 gennaio 2011, l'esame teorico per la patente B delle auto è più difficile e articolato. Si passa dalle vecchie 10 domande a risposta multipla, con tre opzioni, a 40 quiz a risposta univoca. Fra l'altro, si tratta di affermazioni (vere o false), e non di domande; ma vengono comunemente identificate come quiz. Andiamo al sodo: per la promozione, al massimo è consentito sbagliare quattro risposte.

STUDIARE A FONDO

Fino al 2 gennaio, i candidati potevano studiare 10 capitoli sulla sicurezza stradale; adesso, si è arrivati a ben 25 capitoli, che includono temi sull'ecologia. In tutto, 15 capitoli sulle materie più rilevanti per la sicurezza stradale: in questo caso le domande sono due per capitolo. Dopodiché, c'è un solo quiz per ognuno dei 10 capitoli che riguardano altre materie. Non si scherza più…

E DAL 9 FEBBRAIO, I LIMITI DI POTENZA

Ma attenzione, arrivati alla sospirata licenza di guida, c'è una novità: una disposizione dell'articolo 117 del Codice della strada, che si applica ai titolari di patente B rilasciata dopo il 180° giorno successivo alla data di entrata in vigore della Legge (arrivata a metà agosto 2010). La data di partenza è il 9 febbraio 2011. Ai titolari di patente di guida di categoria B, per il primo anno dal rilascio non è consentita la guida di auto aventi una potenza specifica, riferita alla tara, superiore a 55 kiloWatt/tonnellata, e con un limite di potenza generale pari a 70 kW. Queste limitazioni non riguardano veicoli adibiti al servizio di persone invalide, purché presenti sul veicolo. Obiettivo, ridurre il numero di incidenti che vedono coinvolti i giovani.

SEI ORIGINALE?

Sei fedele alle tradizioni e cerchi di fare le cose normalmente o preferisci innovare e improvvisare secondo il tuo umore? Si può dire che sei originale? Fai il test per saperlo.

- **Per non essere come gli altri, preferiresti avere:**
- Soldi ***2 punti***
- Talento ***3 punti***
- Una famiglia celebre ***1 punto***

- **Che figura geometrica associeresti al tuo modo di pensare:**
- Un quadrato ***2 punti***
- Una spirale ***3 punti***
- Un cerchio ***1 punto***

- **Essere conformista, per te significa:**
- Condizionato/a ***3 punti***
- Di buona famiglia ***2 punti***
- Ragionevole ***1 punto***

- **Se avessi una figlia come la chiameresti:**
- Stella ***2 punti***
- Fiore ***1 punto***
- Oceano ***3 punti***

- **Quale isola ti attira di più per realizzare i tuoi sogni?**
- Wight al largo della Gran Bretagna ***3 punti***
- Madera al largo dell'Africa ***1 punto***
- Ibiza al largo della Spagna ***2 punti***

- **In un'opera teatrale, interpreti il ruolo di un uomo/una donna lasciata dal proprio partner e devi improvvisare la fine...**
- Incontra un'altra/o partner e vivono felici e contenti **2 punti**
- Disperato/a, inizia a occuparsi di volontariato ***1 punto***
- Parte all'avventura in giro per il mondo ***3 punti***

- **Che colore preferisci?**
- Viola ***1 punto***
- Arancione ***3 punti***
- Nero ***2 punti***

- **Che mezzo di trasporto sceglieresti per un viaggio tra amici?**
- Un'astronave ***2 punti***
- Una diligenza ***3 punti***
- Una caravella ***1 punto***

- **A che manifestazione vorresti partecipare?**
- Alle feste gitane in Spagna ***3 punti***
- Al matrimonio del principe d'Inghilterra ***2 punti***
- Al Carnevale di Venezia ***1 punto***

- **Per te una banconota è:**
- Un foglio stropicciato ***3 punti***
- Un'immagine ***1 punto***
- Un simbolo di potere ***2 punti***

- **Week-end senza la/il tua/o partner. Che cosa preferiresti fare?**
- Rifugiarti in una baita in montagna ***1 punto***
- Fare un'escursione a cavallo in Provenza ***3 punti***
- Assistere a una serata a New York ***2 punti***

SE VUOI
FINO A 18 PUNTI

Secondo il giorno, l'ora, le persone che frequenti e il tuo umore, ti puoi sentire e mostrare originale, ma solo quando vuoi. Sai essere ragionevole ed equilibrato/a, ma anche capace di lasciarti andare al caso e alle idee originali che ti saltano in mente. E, giorno dopo giorno, mese dopo mese, è proprio questo miscuglio di fantasia e serietà che costituiscono l'originalità della tua personalità. Rifiuti le idee troppo stravaganti ma non hai paura di lasciarti andare all'istinto e all'immaginazione, e ti piace il tuo modo di vivere e vedere le cose. Perché sei originale in modo intelligente.

NON PROPRIO
DA 19 A 25 PUNTI

Originale, no, non lo sei veramente. Non ti fai problemi nel comportarti in modo normale e rispetti le regole dell'educazione che hai ricevuto/a. Conformista nei gusti e nelle abitudini, hai bisogno di vivere secondo quanto conosci, il che ti rassicura e ti permette di non rimetterti in discussione. Cerchi quella stabilità necessaria per far fronte alle tue responsabilità. Tuttavia, a volte dovresti cercare di aggiungere un pizzico di fantasia alle tue idee e al tuo modo di essere, senza aver paura di essere giudicato/a male da chi ti circonda. Cerca di dare più spazio alla tua sensibilità, scoprirai alcuni lati originali di te stesso/a che aspettano solo di potersi esprimere e che ti faranno anche sentire più in armonia con te stesso/a.

ESTREMAMENTE
DA 26 PUNTI IN POI

Sì, sei originale e rifiuti tutto quello che è ordinario. Per istinto trovi sempre ciò che ti permette di esprimere la tua personalità. Andare in posti dove nessuno si aspetta di trovarti, scegliere dei vestiti che rendono il tuo stile unico, frequentare amici anche loro un po' eccentrici, non comportarti come gli altri, sono tutte cose che ti vengono naturali. Apprezzato/a per la tua originalità, sai anche sfruttarla al massimo, e non ti importa se certe persone pensano che tu sia un po' troppo estravagante. Vai per la tua strada, l'importante è che tu stia bene con te stesso/a!

Prezzi vantaggiosi sui cartoni

CHIAMA SUBITO
380 32 41 537

Caffè Giulia

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

~~€ 205,00~~ - € 150,00

Cell. 346.4230553

Inserisci qui le offerte della tua Agenzia Immobiliare

3803571772
081.0093883

SVAGO

INDOVINELLI

Un condannato al bivio

Al tempo dei greci un uomo fu condannato a morte per un delitto che forse non aveva commesso. Gli anziani che lo giudicarono, convennero però che fosse giusto dargli la possibilità di sfuggire al verdetto.
Lo fecero andare per una strada che portava ad un bivio, una conduceva alla morte, l'altra alla libertà. Solo due schiavi, che si trovavano al bivio ne conoscevano le rispettive mete, ma uno di essi mentiva sempre, mentre l'altro non mentiva mai.
Il condannato non sapeva chi dei due era l'uomo che diceva la verità e gli veniva concesso il diritto di porre una sola domanda per ottenere la strada che conduceva alla libertà.

Il commerciante di caffé

Un imprenditore ha deciso di entrare nel commercio del caffè. Afferma: "Ho intenzione di acquistare una enorme partita, circa centomila tonnellate di chicchi di caffè a 2 euro al chilo e di rivenderli a 1 euro al chilo. Questo mi farà diventare milionario!" Questo ragionamento, sembra folle, eppure ha una sua precisa logica. Quale?

La più grande isola del mondo

Qual'era la più grande isola del mondo prima che l'Australia venisse scoperta?

Vantaggi e svantaggi di salare l'acqua per cuocere

Vogliamo compiere un esperimento a temperatura ambiente: mettiamo su due identiche fonti di calore due tegami riempiti con la stessa quantità d'acqua, ma aggiungiamo in uno dei due del comune sale da cucina.
In quale dei due tegami l'acqua bollirà per prima?

SUDOKU

	1		6			2		
2	4	6	1					8
						1		
1			4		6			
4					1		6	
				2		4		5
				6			8	
8					4			
		4	5					1

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

SOLUZIONI

Un condannato al bivio

Il condannato rivolgerà ad uno qualunque dei due schiavi: "Chiedi al tuo amico di mostrarmi la strada della morte."

Se lo schiavo è quello che non mente, trasmetterà la domanda fedelmente e l'altro schiavo, che è quello che mente, indicherà la strada verso la libertà.

Se lo schiavo è quello che mente sempre, questi, respingendola, domanderà all'altro schiavo: "Qual è la strada verso la libertà?" Lo schiavo che non mente gliela indicherà!

L'uomo seguirà l'indicazione ricevuta, nell'uno o nell'altro caso e sarà salvo.

Il commerciante di caffè

Le soluzioni possono essere due:

l'imprenditore è milliardario e con questo acquisto di caffè si rovinerà diventando milionario;

l'imprenditore acquisterà semi di caffè, lo farà coltivare e ne rivenderà il frutto ottenuto dalle piantine di caffè, che ovviamente avranno una certa resa per seme. Quindi potrà permettersi di rivendere il caffè prodotto ad un prezzo inferiore, facendo affari.

La più grande isola del mondo

Sempre l'Australia, ovviamente!

Vantaggi e svantaggi di salare l'acqua per cuocere

Quando ad un liquido si aggiunge una sostanza, in questo caso il sale da cucina nell'acqua, uno dei risultati che si ottengono è quello di alzare il punto di ebollizione del liquido. Quindi, per l'acqua salata otterremo un innalzamento del punto di ebollizione oltre i teorici 100°C e di conseguenza per quella soluzione l'ebollizione verrà raggiunta in un tempo più lungo di quello necessario per l'acqua pura contenuta nell'altro tegame.

Un po' di chimica

Se stiamo cuocendo delle verdure o degli spaghetti è comune abitudine pensare che si sali l'acqua per insaporirli. Invece è pochissimo il sale che penetra nelle verdure o negli spaghetti e il momento giusto per salarli sarebbe quando sono in tavola. Invece le vere ragioni per cui va salata l'acqua per la cottura dei cibi sono ben altre o sono due:

il vantaggio principale è che così facendo gli spaghetti o le verdure mantengono il loro sapore. Se non salassimo l'acqua, questa entrerebbe nei cibi in quantità maggiore, rendendoli troppo molli, oltre a causare la migrazione in soluzione con l'acqua delle sostanze presenti nei cibi stessi, che danno loro il sapore.

Non è importante cosa mettiamo in soluzione (se sale, zucchero o altro), quello che conta, è la concentrazione relativa, calcolata sulla massa di molecole, di tale sostanza in un dato volume di soluzione. Aggiungendo quindi del sale all'acqua di cottura impediamo che i cibi perdano il loro sapore e le loro sostanze nutritive.

Salando l'acqua e procurando così un aumento della sua temperatura di ebollizione, finiamo per portare la temperatura di cottura di alcuni gradi oltre i teorici 100°C, il che è vantaggioso perché riduce il tempo di cottura dei cibi stessi.

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

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

KIDS CORNER

GIOCHI PER I PIU' PICCINI

Crucipuzzle:
A spasso nella SAVANA

Seguendo l'esempio, cerca gli animali della savana in orizzontale, verticale, obliquo, da destra a sinistra e da sinistra verso destra. Le lettere che rimangono formano una curiosità.

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

ANTILOPE X
BISONTE
BUFALO
COCCODRILLO
CORMORANO
ELEFANTE
FENICOTTERO
GAZZELLA
GIAGUARO
GIRAFFA
GNU
IBIS
IENA
IPPOPOTAMO
LEONE
LEOPARDO
TIGRE
ZEBRA

CURIOSITÀ: _____

Parolando:
Acquisti in cartoleria

Seguendo l'esempio, completa le parole individuando le lettere mancanti, quindi riscrivi a destra di ogni parola le lettere che hai aggiunto. Alla fine, unendo tra loro tutte le lettere, otterrai il nome degli oggetti che ti servono per fare disegni mozzafiato!

C O LORI: ..C.O.....

RIGHEL _ _ : .....

EVIDENZIATO _ _ : .....

M _ TI _ A: .....

T _ _ PERAMATITE: .....

_ _ NNA: .....

CA _ T _ : .....

_ _ NNARELLO: .....

CARTO _ CI _ O: .....

CARTA V _ _ INA: .....

_ _ BRO: .....

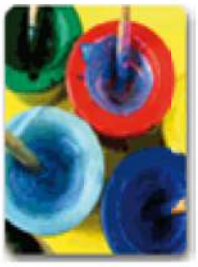
_ OGLI: .....

QU _ DER _ O: .....

NAS _ RO _ DE _ IVO: .....

D _ ARIO: .....

GOMM _ : .....



SOLUZIONE:_____

SOLUZIONI

CRUCIPUZZLE:
Il re della foresta è sempre il leone

PAROLANDO:
Colori a tempera / Pennelli / Fantasia

ORARI TRENI & BUS

CIRCUMVESUVIANA

SORRENTO	PIANO	VICO EQUENSE	C.MARE	POMPEI	ERCOLANO	NAPOLI
5.01	5.05	5.12	5.21	5.31	5.49	6.08
5.37	5.41	5.48	5.57	6.07	6.25	6.44
6.07 F	6.11	6.18	6.27	6.37	6.55	7.14
6.25	6.29	6.36	6.45	6.55	7.13	7.32
6.55 DD	6.59	7.06	7.14	7.21	7.36	7.46
7.22 •	7.26	7.31	7.39	7.48	8.37	8.27
7.38F •	7.42	7.48	7.57	8.07	8.26	8.44
7.55 •	7.59	8.06	8.15	8.25	8.43	9.02
8.26DD •	8.30	8.37	8.45	8.52	9.06	9.17
8.52F •	8.56	9.01	9.09	9.18	9.37	9.57
9.07 •	9.11	9.18	9.27	9.37	9.55	10.14
9.37 •	9.41	9.48	9.57	10.07	10.25	10.44
10.07 •	10.11	10.18	10.27	10.37	10.55	11.14
10.37 •	10.41	10.47	10.57	11.07	11.25	11.44
11.07 •	11.11	11.17	11.27	11.37	11.55	12.14
11.37 •	11.41	11.48	11.57	12.07	12.25	12.44
12.07 •	12.11	12.18	12.27	12.37	12.55	13.14
12.37 •	12.41	12.48	12.57	13.07	13.25	13.44
13.07 •	13.11	13.18	13.27	13.37	13.55	14.14
13.25 •	13.29	13.36	13.45	13.55	14.13	14.32
13.56 DD	14.00	14.07	14.15	14.22	14.36	14.47
14.22 •	14.26	14.31	14.39	14.48	15.07	15.27
14.55 ••	14.59	15.06	15.15	15.25	15.43	16.02
15.26 DD ••	15.30	15.37	15.45	15.52	16.6	16.17
15.52 F ••	15.56	16.01	16.09	16.18	16.37	16.57
16.07 ••	16.11	16.18	16.27	16.37	16.55	17.14
16.37 ••	16.41	16.48	16.57	17.07	17.25	17.44
17.07 ••	17.11	17.18	17.27	17.37	17.55	18.14
17.25 ••	17.29	17.36	17.45	17.55	18.13	18.32
17.56 DD ••	18.00	18.07	18.15	18.22	18.36	18.47
18.22••	18.26	18.31	18.39	18.48	19.07	19.27
18.55 ••	18.59	19.06	19.15	19.25	19.43	20.02
19.26 DD ••	19.30	19.37	19.45	19.52	20.06	20.17
20.07 ••	20.11	20.18	20.27	20.37	20.55	21.14
20.37	20.41	20.48	20.57	21.07	21.25	21.44
21.07	21.11	21.18	21.27	21.37	21.55	22.14
21.37	21.41	21.48	21.57	22.07	22.25	22.44
22.25	22.29	22.36	22.45	22.55	23.12	23.31
22.56*	23.00	23.06	23.16	23.25	23.41	23.57
23.26	23.30	23.37	23.45	------	------	------

NAPOLI	ERCOLANO	POMPEI	C.MARE	VICO EQUENSE	PIANO	SORRENTO
5.09 F	5.28	5.47	5.57	6.06	6.13	6.17
5.39	5.58	6.17	6.27	6.36	6.43	6.47
6.09 F	6.28	6.47	6.57	7.06	7.13	7.17
6.40 DD	6.53	7.07	7.16	7.24	7.29	7.33
7.09 •	7.28	7.47	7.57	8.06	8.13	8.17
7.39 F•	7.58	8.17	8.27	8.36	8.43	8.47
8.11DD•	8.23	8.37	8.46	8.54	8.59	9.03
8.22 ••	8.41	8.59	9.09	9.18	9.25	9.29
8.39 •	8.58	9.17	9.27	9.36	9.43	9.47
9.09 •	9.28	9.47	9.57	10.06	10.13	10.17
9.39 •	9.58	10.17	10.27	10.36	10.43	10.47
10.09 •	10.28	10.47	10.47	11.06	11.13	11.17
10.39 •	10.58	11.17	11.27	11.36	11.43	11.47
11.09 •	11.28	11.47	11.57	12.06	12.13	12.17
11.39 •	11.58	12.17	12.27	12.36	12.43	12.47
12.09 •	12.28	12.47	12.57	13.06	13.13	13.17
12.39 •	12.58	13.17	13.27	13.36	13.43	13.47
13.09 •	13.28	13.47	13.57	14.06	14.13	14.17
13.41 DD•	13.53	14.07	14.16	14.24	14.29	14.33
14.09 ••	14.28	14.47	14.57	15.06	15.13	15.17
14.39 ••	14.58	15.17	15.27	15.36	15.43	15.47
15.11 DD••	15.23	15.37	15.46	15.54	15.59	16.03
15.22 F ••	15.41	15.59	16.09	16.18	16.25	16.29
15.39 ••	15.58	16.17	16.27	16.36	16.43	16.47
16.09 ••	16.28	16.47	16.57	17.06	17.13	17.17
16.39 ••	16.58	17.17	17.27	17.36	17.43	17.47
17.09 ••	17.28	17.47	17.57	18.06	18.13	18.17
17.41 DD ••	17.53	18.07	18.16	18.24	18.29	18.33
18.09 ••	18.28	18.47	18.57	19.06	19.13	19.17
18.39 ••	18.58	19.17	19.27	19.36	19.43	19.47
19.11 DD ••	19.23	19.37	19.46	19.54	19.59	20.03
19.39	19.58	20.17	20.27	20.36	20.43	20.47
20.09	20.28	20.47	20.57	21.06	21.13	21.17
20.39	20.58	21.17	21.27	21.36	24.43	21.47
21.09	21.28	21.47	21.57	22.06	22.13	22.17
21.39	21.58	22.17	22.27	22.36	22.43	22.47
22.09	22.28	22.47	22.57	23.06	23.13	23.17
22.42	22.58	23.17	23.27	23.36	23.43	23.47
------	------	------	------	------	------	------

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

ORARIO TRENI LOCALI

SORRENTO - META

In vigore dal 1 luglio al 31 agosto

SORRENTO	S. AGNELLO	PIANO	META	META	PIANO	S. AGNELLO	SORRENTO
8.09	8.11	8.13	8.15	8.28	8.30	8.32	8.34
9.20	9.22	9.24	9.26	9.29	9.31	9.33	9.35
9.50	9.52	9.54	9.56	9.59	10.01	10.03	10.05
10.20	10.22	10.24	10.26	10.29	10.31	10.33	10.35
10.50	10.52	10.54	10.56	10.59	11.01	11.03	11.05
11.20	11.22	11.24	11.26	11.29	11.31	11.33	11.35
11.50	11.52	11.54	11.56	11.59	12.01	12.03	12.05
12.20	12.22	12.24	12.26	12.29	12.31	12.33	12.35
12.50	12.52	12.54	12.56	12.59	13.01	13.03	13.05
13.19	13.21	13.23	13.25	13.28	13.30	13.33	13.35
13.39	13.41	13.43	13.45	13.58	14.00	14.02	14.05
14.37	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
16.50	16.52	16.54	16.56	16.59	17.01	17.03	17.05
17.19	17.21	17.23	17.25	17.28	17.30	17.33	17.35
17.39	17.41	17.43	17.45	17.58	18.00	18.02	18.04
18.36	18.38	18.40	18.42	18.47	18.49	18.51	18.53
19.09	19.11	19.13	19.15	19.28	19.30	19.32	19.34
19.50	19.52	19.54	19.56	20.12	20.14	20.16	
20.19	20.21	20.23	20.25	20.28	20.30	20.32	20.34
20.50	20.52	20.54	20.56	20.59	21.01	21.03	21.05
21.20	21.22	21.24	21.26	21.29	21.31	21.33	21.35
21.50	21.52	21.54	21.56	21.59	22.01	22.03	22.05
22.39	22.41	22.43	22.45	22.58	23.00	23.02	23.04

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

BUS PER ROMA

Marozzi Tel. 080 579 01 11

SOLO GIORNI FERIALI - ONLY WORKING DAYS

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

Curreri Tel. 081 801 54 20

SOLO GIORNI FERIALI - ONLY WORKING DAYS

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

Curreri Tel. 081 801 54 20
BUS PER AEROPORTO CAPODICHINO

SORRENTO (Staz. Circum.)		NAPOLI (Aeroporto)	
NAPOLI (Aeroporto)		SORRENTO (Staz. Circum.)	
PARTENZA	ARRIVO	PARTENZA	ARRIVO
06,30	07,45	09,00	10,00
08,30	09,30	11,30	12,30
10,30	11,30	13,00	14,00
12,00	13,00	14,30	15,30
14,00	15,00	16,30	17,30
16,30	17,30	19,00	20,00

SITA AUTOBUS Tel. 08180880237

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

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

AMALFI - POSITANO - META - SORRENTO *Circum.*

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

POSITANO - META - SORRENTO *Circum.*

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

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

FUNIVIA DEL FAITO

Castellammare di Stabia - Monte Faito

da Aprile ad Ottobre

Partenza dalla Stazione della Circumvesuviana

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

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

VIAGGI NEI LUOGHI VESUVIANI
IN CIRCUMVESUVIANA
ON SALE AT THE
COURTESY POINT IN THE
SORRENTO TRAIN STATION
Tourist packages for:
Pompei - Vesuvio
Amalfi Coast - Naples
Monte Faito - Artecard

TOO-TO-TRAIN
UN VIAGGIO LUNGO UN GIORNO / A DAY LONG TRIP
www.too-to-train.it I VIAGGI DEL DELFINO 081 5507195

SERVIZIO AUTOLINEE WHITE AND RED BUS

LINEA A	CAPO - SORRENTO - META: dalle 5,10 alle 23,30 META - SORRENTO - CAPO: dalle 5,45 alle 22,35
LINEA PORTO	SORRENTO (Porto) - S. AGNELLO: dalle 7.00 alle 23.30 S. AGNELLO - SORRENTO (Porto): dalle 7,47 alle 23,50
LINEA D	CIRCOLARE MARINA GRANDE SORRENTO: dalle 7,20 alle 0,20
LINEA E	CIRCOLARE (Stazione - Piazza Tasso - Hilton): dalle 7,10 alle 22,15

CURRERI SERVICE S.r.l.

Tel. 0818015420/0818016376 www.currerivіaggi.it

SORRENTO - NAPOLI AEROPORTO e vv.

TUTTI I GIORNI - TARIFFA EURO 10,00

Sorrento – Aeroporto di Capodichino

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

Aeroporto di Capodichino – Sorrento

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

AUTOLINEE SITA (GREEN AND GRAY BUS)

ORARIO IN VIGORE DAL 14 SETTEMBRE 2009

CORSE GIORNALIERE
SOLO GIORNI FESTIVI
SOLO GIORNI FERIALI

SORRENTO
MASSA LUBRENSE
S. AGATA

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

S. AGATA (Centro)
MASSA LUBRENSE
SORRENTO

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

SORRENTO - NERANO

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

NERANO - SORRENTO

6.55	9.00	10.20	11.30
14.30	15.00	16.00	16.30
19.00	21.00		

SORRENTO
MARINA LOBRA

10.00	13.30	16.10	17.30
18.00			

MARINA LOBRA
SORRENTO

7.25	9.05	16.35	16.40

SORRENTO - PRIORA
S. AGATA

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

S. AGATA - PRIORA
SORRENTO

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

SORRENTO
POSITANO
AMALFI

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

AMALFI
POSITANO
SORRENTO

6.30	7.15	8.05	9.00
9.30	10.30	11.00	11.30
12.15	13.00	13.30	14.05
14.30	15.15	16.00	16.30
17.00	17.30	18.15	19.00
19.30	20.00	21.00	22.00

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

AUTOLINEE MAROZZI

Tel. 0805790111 www.marozzivt.it

SORRENTO - ROMA e vv.

VEN. - SAB. E DOMENICA - LUN. - MAR. - MER. - GIO.

SORRENTO - ROMA		
SORRENTO Stazione	06.00	17.00
VICO EQUENSE P. Kennedy	06.15	17.15
C.RE DI STABIA Viale Europa	06.30	17.30
POMPEI SCAVI Piazza Esedra	06.45	17.45
NAPOLI Molo Beverello		18.25
ROMA St. Tiburtina	10.00	21.00
ROMA - SORRENTO		
ROMA St. Tiburtina	07.00	15.00
NAPOLI Molo Beverello	09.45	
POMPEI SCAVI Piazza Esedra	10.25	18.00
C.RE DI STABIA Viale Europa	10.40	18.15
VICO EQUENSE P. Kennedy	10.55	18.30
SORRENTO Stazione	11.10	18.45

INTER SERVICE

Primaria Agenzia Funebre di Alfonso Ronca (l'amalfitano)

...in un momento difficile sarà tutto più facile...

- ***Professionalità, Discrezione e Cortesia h/24***
- ***Totale disbrigo di tutte le pratiche inerenti il funerale e la cremazione***
- ***Auto funebri e personale necroforo***
- ***Fornitura di cofani, urne cinerarie, corone e addobbi floreali***
- ***Vestizione, cremazione, tumulazione, camera ardente***
- ***Servizi personalizzati per ogni esigenza***
- ***Trasporti funebri nazionali ed internazionali***
- ***Tariffe comunali***

INTER SERVICE SRL

Tel. diurno : 081-807.27.40
notturno : 081-877.33.42
Cellulare h/24 : 335.537.19.19
Fax : 081-807.27.40

Sorrento (Na): via San Renato, 15
Sant'Agnello (Na): corso Italia, 125
Piano di Sorrento (Na): via Bagnulo, 18
Salerno : Bellizzi - via Roma, 310

AUTOLINEE TORQUATO TASSO
noleggio
Autobus Minibus Auto

Pietralcina

Santuario del SS Salvatore
Monte Terminio (AV)

Medjugorie

San Giovanni Rotondo

San Gerardo Materdomini

contattaci per organizzare i tuoi viaggi verso mete religiose o turistiche...
...a bordo dei nostri veicoli troverai qualità, cortesia e professionalità.

AUTOLINEE TORQUATO TASSO
Via San Renato 15 - 80067 Sorrento (NA) • Tel.: 081 8771477 • Fax : 081 8072440 • E-mail : info@cooptasso.com

...ALISCAFI e NAVI VELOCI

VOLAVIAMARE

ALISCAFO
HYDROFOIL

Linee Maritime Partenope
Tel. 0818071812
Tel. 0815329071
www.consorziolmp.it
www.navilib.it
www.aliaurogruson.it

SORRENTO - CAPRI € 13,50

07,20fr	08,25	08,45	09,15
09,40	10,45	11,25	11,45
13,10	13,50	14,25	14,45
15,45	16,45	18,20	

CAPRI - SORRENTO € 13,50

07,35fr	08,00fr	09,15	09,20
10,20	11,20	11,40	12,10
12,20	13,30	15,20	16,05
16,20	17,20	18,30	19,00

SORRENTO - NAPOLI € 11,50

07,20	08,20	09,45	12,00
13,40	16,25		

NAPOLI - SORRENTO € 11,50

09,00	11,00	13,05	15,00
17,15	18,25		

SORRENTO - ISCHIA
Andata/Ritorno /Return Fare € 35,00
09,30

ISCHIA - SORRENTO
17,20

SORRENTO -POSITANO
Andata/Ritorno /Return Fare € 17,00
11,00 15,30

POSITANO - SORRENTO
12,10 17,00
frn feriali / working days

www.volaviamare.it

GESCAB

WWW.GESCAB.IT

Sorrento - Capri: Aliscafo/Jet
07.20 08.35 09.50 11.45 13.30
14.00 14.45 15.50 17.05

Capri - Sorrento: Aliscafo/Jet
08.00 09.10 10.55 12.55 13.20
14.05 15.15 16.25 17.40

Sorrento - Napoli: Aliscafo/Jet
07.20 08.20 10.00 12.00 14.20
16.15

Napoli - Sorrento: Aliscafo/Jet
09.10 11.00 13.05 15.15 17.15
18.35

Castellammare - Capri: Aliscafo/Jet
06.50 08.10

Capri - Castellammare: Aliscafo/Jet
17.40

FERIALE FESTIVO

CAREMAR

www.caremar.it

NAVE VELOCE
FAST FERRY
CAREMAR
Tel. 0818073077

SORRENTO - CAPRI € 9,80
07,45 09,25 14,30 19,00

CAPRI - SORRENTO € 9,80
07,00 08,40 13,40 18,15

SNAV

COLLEGAMENTI MARITTIMI

Info e prenotazioni : 081-4285555

Sorrento - Napoli 08:10 - 11:05 - 13:20 - 16:25
Napoli - Sorrento 10:05 - 12:10 - 15:20 - 17:50
(Partenze ed arrivi a Napoli: Calata Porta di Massa, Terminal passeggeri)

TORQUATO TASSO

SOCIETÀ COOPERATIVA a r.l.
VIA S. RENATO, 15 - 80067 SORRENTO (NA)
TEL. 081 8771477 - FAX 081 8072440

Piazza Tasso - Priora
07.30 - 08.45 - 10.40 - 13.40 - 16.00 - 17.30 - 19.00 - 21.00

Priora - Piazza Tasso
07.45 - 09.00 - 10.55 - 13.55 - 16.15 - 17.45 - 19.15 - 21.15

Piazza Tasso - Casarlano
07.25 - 08.20 - 10.00 - 11.40 - 13.10 - 16.30 - 18.30 - 20.30

Casarlano - Piazza Tasso
07.40 - 08.35 - 10.15 - 11.55 - 13.25 - 16.45 - 18.45 - 20.45

I.N.TR. srl

Investitori Nazionali dei Trasporti
Sede Legale: Corso Italia, 316
80067 SORRENTO (Na)
Sede Amm.va: Via M. Crawford, 45
80065 S. AGNELLO (Na)

ORARIO GIORNI FERIALI — **Siesta - Colli di Fontanelle**
07:30 - 08:30 - 10:00 - 11:00 - 12:30 - 15:00 - 16:00 - 17:00 - 18:00 - 19:00

Colli di Fontanelle - Siesta
08:00 - 09:00 - 10:30 - 11:30 - 12:55 - 15:30 - 16:30 - 17:30 - 18:30 - 19:20

ORARIO GIORNI FESTIVI — **Siesta - Colli di Fontanelle**
08:30 - 10:00 - 11:00 - 11:50 - 16:00 - 17:00 - 18:00

Colli di Fontanelle - Siesta
09:00 - 10:30 - 11:30 - 16:30 - 17:30 - 18:30

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

INSOLITO

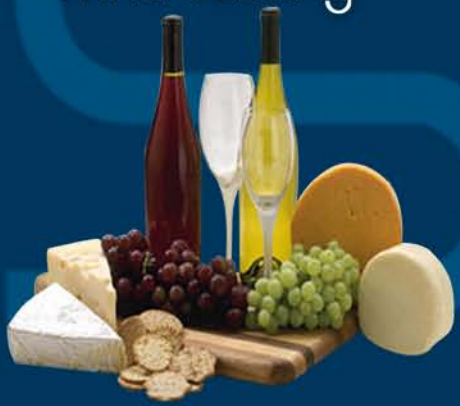
night & day

Piano Bar
& Disco

Internet
Cafè

Latino - Americano
tutti i martedì alle 22:00

Wine Tasting



Aperitivo

Bar - Caffetteria

www.insolitosorrento.it

corso italia, 38/E - sorrento - tel. 081.8772409

E-print

I professionisti della stampa

Nuove Brother a Singolo colore per ultimi modelli

DCP-J125 DCP-J515W MFC-J220 MFC-J265W MFC-J410 MFC-J415W

Prezzo unico 2,90

Economiche si, ma di qualità certificata ISO 9001 !

La tua stampante è molto più cara da gestire ?
Compra da noi la stampante a partire da 49,90 €

Unica sede in Sorrento - Corso Italia 260/b - Tel 081 8071687 - 5329113

Prezzi vantaggiosi sui cartoni

CHIAMA SUBITO
380 32 41 537

Caffè Giulia

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