

LEGGIMI *Gratis*



L'informazione gratuita

RAY-BAN

GIORGIO ARMANI

lenti

salmoiraghi

CARRERA CK

POLICE GUESS

VOGUE

TOMMY HILF



FASHION & TECH

OCCHIALE FIRMATO CON
LENTI SALMOIRAGHI ANTIRIFLESSO

DA 169€

FINO AL 30 APRILE 2013

CONCESSIONARIO:



DEBENHUIE

VOGUE

D&G

PRADA

GIORGIO ARMANI

Persele

CARISMA



VALENTINO

GUCCI



salmoiraghi & viganò

Corso Italia 246/D - Sorrento - tel. 081.807.17.94



Proposta per un angolo soggiorno con tavolo



Progetto per una libreria in stile classico
realizzata da noi su misura

**il modulo
arredamenti**

SORRENTO

Via degli Aranci, 33/d

Tel. 081.878.5697

info@ilmodulosorrento.it

E AI GRANDI NOMI DEL **DESIGN** ABBIAMO AFFIANCATO

UNA SCELTA DI PRODOTTI CHE SONO **BELLI**

HANNO LA PREROGATIVA DI ESSERE **CONVENIENTI**

E INCLUDERE I **SERVIZI** PER CUI SIAMO APPREZZATI

PROGETTARE DISPONIBILITÀ ASSISTENZA

il modulo

www.ilmodulosorrento.it

anno 10 - numero 2
Marzo 2013



Questo Mese...

14 Il Futuro Visto dal Passato

La Futurologia

La previsione "scientifica" del futuro, denominata futurologia, iniziò il suo cammino poco dopo la seconda guerra mondiale negli Stati Uniti...

20 Benessere

Batti le palpebre e il cervello si resetta

Al pari di un computer, il cervello ogni tanto ha bisogno di essere riavviato.

22 Moda

Come scegliere il reggiseno giusto per esaltare le proprie forme.

Nell'era del silicone è incredibile, ma ciò che conta di più per sfoggiare un décolleté da favola è: scegliere il tipo di...

24 Affari di Cuore

Neutralizzare la suocera invadente

Segni particolari: mammone! L'autonomia in campo affettivo lo spaventa e la dipendenza dalla mamma lo conforta...

32 Lifestyle

Tornare in forma in 30 secondi

Sembra sia possibile. Eppure, secondo un recente studio, per tornare in forma non servono estenuanti sedute in palestra...

34 Mondo Bimbi

Biberon, ciuccio e carie nei bambini

I bambini di età compresa tra 1 e 4 anni, sono soggetti ad un comportamento alimentare anomalo che può portare a...

36 Psicologia

Qualcosa di meglio della vendetta

Chi non conosce la sottile voglia di vendicarsi che fa ribollire il sangue nelle vene dopo aver subito un torto, uno...

38 Bellezza

Il boom delle spazzole elettriche per la pulizia del viso

Molto usate negli States, sono arrivate anche in Italia le spazzole iper-tecnologiche che offrono...

40 Viaggi

Ginevra

La Svizzera è legata a un certo numero di luoghi comuni: irresistibili cioccolate, orologi raffinati, Heidi e...

42 Auto & Co

Cintura di sicurezza e pancione

Ibrida ad aria, un'idea di PSA Peugeot Citroën

Glossario

per la tua pubblicità su
LEGGIMI Gratis
380.35.71.772

La partecipazione a Leggimigratis è assolutamente volontaria e gratuita. Per motivi organizzativi, tutto il materiale ricevuto non verrà restituito e rientrerà a far parte dell'archivio della redazione. La scelta di pubblicare o meno il materiale inviato resta ad insindacabile giudizio nell'editore, il quale si riserva di pubblicare 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 possono 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.

In ogni numero...

06 Sai Perché?

10 News dal Mondo

16 Chiedi all'esperto

24 Ricetta del Mese

46 Annunci Immobiliari

48 Kids Corner

50 Test del mese

52 Cinema

56 Svago

60 Foto dei lettori

63 Annunci gratuiti

72 Sms dei lettori



LEGGIMI *Gratis*

Periodico mensile a diffusione gratuita di annunci economici, cultura, attualità e pubblicità.

Reg. Trib. Torre Annunziata n. 17 del 10/03/04.

REDAZIONE:

Corso Italia n° 317 - Piano di Sorrento (NA)

info@leggimigratis.it

www.leggimigratis.it

EDITORE:

Erminio Ricciardi

GENERAL MANAGER:

Gaetano D'Amaro

Direttore Responsabile:

Stefania Ricciardi

email: stefania@leggimigratis.it

Concessionario unico Pubblicità:

Dipil di Aprea Giuseppa

email: dino@leggimigratis.it



50 % DI SCONTO SE TI ABBONI CON UN AMICO/A

4+2 MESI OMAGGIO 150 EURO
3 MESI 120 EURO

- salute
- benessere
- forma fisica



Il centro **Wellness Ulysse** è dotato di defibrillatore
e personale addestrato al primo soccorso



Via Del Mare 22 - 80067 - SORRENTO (NA) - TEL 081.8774923 - FAX 081.8773915
info@ulyssesorrento.com - www.ulysssefitness.it

Perché si dice l'espressione alle calende greche?

L'espressione è attribuita all'imperatore romano Augusto, il quale, la utilizzava quando voleva fare riferimento a un pagamento che non sarebbe mai stato fatto. Le calende, nel calendario romano, infatti, corrispondevano al primo giorno di ogni mese, periodo durante il quale venivano normalmente regolati i debiti e i prestiti; nel calendario greco, però, le calende non esistevano. Con questa espressione, quindi, Augusto si riferiva a un momento che non sarebbe mai arrivato.

La stessa espressione è rimasta in tutte le lingue europee come riferimento a un fatto molto improbabile o rimandato a un futuro remoto, in tedesco esiste anche "Zu dem juden Weihnachten", cioè "Al Natale Ebreo", che ha lo stesso identico significato. Sembrerebbe che Elisabetta I, nel 1577, abbia risposto alla richiesta di Filippo II di Spagna di non appoggiare i ribelli olandesi, di riparare i conventi distrutti da Enrico VIII e di riconoscere l'autorità papale, "I vostri ordini, caro re, verranno eseguiti alle calende greche..."

Cosa significa pigmalione?

Pigmalione era un leggendario re-scultore di Cipro.

Scolpì una donna in marmo e se ne innamorò. Impietosita, Venere diede vita alla statua. Per estensione, viene chiamato "pigmalione" chi scopre e alleva talenti.

Perché la data della Pasqua non è fissa?

- La Pasqua cristiana si fissa in base al calendario lunare perché trae origine dalla Pasqua degli ebrei.
- Gli ebrei ancora oggi utilizzano un calendario i cui mesi durano quanto un ciclo lunare (29 o 30 giorni). La Pasqua ebraica viene (e veniva) celebrata il quattordicesimo giorno del mese nissàn, cioè in corrispondenza della luna piena di marzo-aprile.
- Perciò, fino al II secolo, i cristiani celebravano la Pasqua il 14 nissàn per ricordare la morte di Gesù, che, secondo l'evangelista Giovanni, era avvenuta in quel giorno.



La nuova data...

Nel 325 il concilio di Nicea stabilì come data della Pasqua la domenica successiva alla prima luna piena di primavera. Dunque la Pasqua cristiana può cadere in un arco di 35 giorni: dal 22 marzo (nel caso sia plenilunio il 21 marzo, primo giorno di primavera, e il giorno successivo sia domenica) al 25 aprile (nel caso il primo plenilunio sia il 18 aprile e il giorno successivo sia lunedì). In dipendenza della data della Pasqua, risultano fissate una serie di feste "mobili", come la Pentecoste, che si celebra 50 giorni dopo (nel computo si comprende anche la Pasqua), o le Ceneri, 47 giorni prima, che apre il periodo della Quaresima.



cucina



camera da letto completa



soggiorno

PROMOZIONE
ARREDAMENTO
COMPLETO

TRASPORTO E MONTAGGIO INCLUSI

3600[€]

*IVA INCLUSA

www.lgarredamenti.it



ARREDAMENTI

di Claudio & Luigi Gargiulo

tel/fax (+39) 081.8071764 • cell. (+39) 338.2065411

Via del Mare 15/19 • Sorrento • info@lgarredamenti.it



Quando è nato il pane?

Nell'Asia Minore, precisamente a Tschatal Huyuk (Turchia), è stato trovato il forno più antico: risale al 5900-5700 a. C. All'inizio l'uomo macinava i frutti farinosi dell'albero del pane o i tuberi della tapioca, oppure i cereali, tra due pietre, ottenendo una farina che, impastata con l'acqua e cotta su una pietra rovente, dava origine al pane azimo, cioè non lievitato. Per primi gli Egizi scoprirono che, lasciando l'impasto in un luogo caldo e umido, aumenta di volume. Così iniziarono a conservare la parte inacidita di questo impasto: si accorsero che mescolandone una porzione con un'altra di recente formazione si otteneva un pane più soffice e fragrante.



Perché i francesi sono definiti cugini?

Il re di Francia erano soliti concedere il titolo di cugino ai feudatari, ai vassalli e ai dignitari più fedeli. In epoca medioevale più di un signorotto italiano ha goduto del titolo di cugino del Re di Francia. Da qui l'abitudine di noi italiani a chiamare i francesi cugini, e viceversa. Il modo con cui ci chiamiamo è unico in tutto il mondo.



Da cosa deriva la parola avocado?

Nella lingua Nahuatl parlata dagli Aztechi, la parola «ahuacatl», da cui deriva «avocado», significa «testicolo». Le popolazioni native dell'America centro-meridionale coltivavano questo frutto prima dell'arrivo di Cristoforo Colombo e scelsero un nome evocativo della morfologia del frutto stesso. Chiamato anche «pera alligatore», l'avocado fu descritto dai conquistadores come un frutto «abbondante, con una polpa simile al burro e caratterizzato da un ottimo sapore».



Caffè
in grani e cialde
nespresso compatibili

Macchine da caffè
noleggio e assistenza

Vini & Liquori



A Modo Mio Compatibili
Capsule Aromatizzate
Lavazza Compatibili



forniture per privati, alberghi, bar, ristoranti

Vendita CIALDE e CAPSULE sfuse

MACCHINETTE

"FROG"
a cialde



"Pagoda"
a capsule



VENICI A TROVARE NEL NOSTRO PUNTO VENDITA

Via Cassano, 55 - 80063
Piano di Sorrento (Na)

Tel. 081.534.22.70
cell. 366.2650509



Monete da 1 centesimo errate valgono ben 2500 euro

La Mole Antonelliana anziché Castel del Monte. 2500 euro per i 100 fortunati possessori del "Gronchi Rosa dell'euro". Si tratta di una semplice moneta da un centesimo che potenzialmente non vale nemmeno una caramella. Ma **per collezionisti e numismatici vale 2500 euro**. Il perché è presto detto: il disegno del retro di queste 100 monetine è caratterizzato da un errore di conio con valore facciale da 1 centesimo, ma con il diametro e l'immagine al dritto della moneta da 2 centesimi, **la Mole Antonelliana di Torino, anziché l'immagine di Castel del Monte (in Puglia) che dovrebbe essere su tutte le monetine da 1 centesimo**. Tra collezionisti e non è già scattata la Euro-Gronchi mania, con conseguente setaccio dei portafoglio alla ricerca del fortunato centesimo. Attualmente se sono stati reperiti 6, che sono anche stati oggetto di contenzioso tra la Bolaffi di Torino e il Museo della Zecca dell'Istituto poligrafico della Zecca di Stato. Molte secondo gli esperti sarebbero ancora in giro. Chissà che tra i nostri portamonete o nel salvadanaio si celi un inaspettato cimelio.



Rio de Janeiro, codice a barre

nei marciapiedi per dare info a turisti

Unire tecnologia e tradizione per fornire informazioni ai turisti. È l'idea della metropoli brasiliana Rio de Janeiro che ha deciso di **incorporare i codici a barre nei mosaici bianchi e neri dei marciapiedi simbolo della città**. I primi codici a barre a due dimensioni, o codici QR, ossia a matrice, sono stati installati alla roccia all'Arpoador, alla fine della celebre spiaggia di Ipanema. **L'immagine è stata costruita direttamente sul marciapiede con le stesse mattonelle bianche e nere che adornano i marciapiedi della città** con motivi come onde, pesci e figure astratte. La novità ha attratto i curiosi che hanno iniziato a scaricare l'applicazione necessaria sui propri smartphone e tablet. Il programma legge il codice e riporta a un sito internet che fornisce informazioni in portoghese, spagnolo e inglese, oltre che a una mappa dell'area. L'amministrazione ha intenzione di installare una trentina di codici nei luoghi storici o di interesse turistico.



★ ARIZONA PARK CLUB ★

PRENOTAZIONI PER PASQUA E PASQUETTA

Vieni a gustare il nostro menù casereccio e specialità
alla griglia al Ristorante Arizona Park Club
e rilassati nel nostro agrumeto mentre
i tuoi bambini si divertiranno nel Playground!

ORGANIZZIAMO

Feste di Compleanno, Feste di 18 anni

Comunioni, Battesimi, Eventi

giri o escursioni a cavallo

o pony per i più piccoli.

TUTTO IN UNO SCENARIO

OLD WEST

SPAZI ESTERNI E SALA OLD WEST

calciballilla, ping pong, hockey, ecc...

tutti i giochi sono gratis per i nostri clienti!

Il Ristorante è aperto tutte le domeniche

gli altri giorni solo su prenotazione

Il Parco è aperto tutti i giorni

dalle ore 15.30 alle 18.00

Via Santa Lucia n. 29 - SORRENTO

tel. 081.877.0650 - cell. 360.739643 - 338.2270188

email: euvan@libero.it



Arizona Park



Venduta all'asta la Batmobile originale per 4,2 mln dollari

La Batmobile originale, utilizzata per le riprese della serie televisiva 'Batman' degli anni '60, è stata venduta all'asta negli Stati Uniti per 4,2 milioni di dollari. A riferirlo è la casa d'asta

che si è occupata della vendita, la Barrett-Jackson Auction di Scottsdale, in Arizona, che non ha però rivelato chi sia l'acquirente. La famosa macchina nera, lunga circa sei metri e con una copertura a forma di bolla, è stata usata nella fiction da Adam West, nel ruolo di Batman, e da Robin interpretato da Burt Ward. Apparteneva al designer di auto di Los Angeles George Barris, che ha trasformato una Lincoln Futura del 1955 in una concept car pensata per combattere il crimine. L'auto vanta per esempio laser e un 'Bat-telefono', e poteva anche spruzzare fumo e chiazze scivolose di olio. Barris ha fatto sapere di essere soddisfatto della vendita.



Ritrovano tartaruga in casa dopo 30 anni

Una famiglia brasiliana ha ritrovato la propria tartaruga in casa dopo 30 anni dalla sua scomparsa. L'animale era nascosto in un ripostiglio chiuso a chiave e mai riaperto dal 1982. Dopo averla cercata senza successo per tanto tempo, gli Almeida si erano



convinti che Manuela, come è stata chiamata, fosse scappata il giorno che gli operai avevano lasciato spalancata la porta dell'abitazione durante lavori di restauro. Nei giorni scorsi, invece, la sorpresa: i figli del proprietario della tartaruga, Leonel, morto all'inizio dell'anno, hanno iniziato a sgombrare una stanza al secondo piano dell'immobile che il padre aveva riempito di rottami e rimasta inutilizzata per anni. Il rettile, sano e salvo, è così spuntato fuori da una scatola che conteneva un giradischi.

Smokie's

FUMARE DIGITALE

**Il nuovo modo di fumare
con tanti vantaggi:**

Più libertà

**Puoi fumare dove e quando vuoi senza odori e
senza infastidire chi ti circonda**

Più piacere e meno vizio

**Provala nelle diverse varianti aromatiche
disponibili presso i nostri stores**

Più risparmio

Oltre al 60% rispetto al costo delle sigarette

Più salute

**Non contiene le 4000 sostanze generate dalla
combustione di carta e tabacco**



(150 PZ DISPONIBILI)

OFFERTA PASQUALE

60,^{79,00}₀₀ €

KIT DOPPIO PULSE

30,^{39,00}₀₀ €

XS PULSE

**OFFERTA VALIDA
DAL 23/3/2013 AL 31/3/2013**

**SORRENTO VIA DEGLI ARANCI, 164 (DI FRONTE SUPERMERCATO POLLIO)
tel. 339.3361246 email smokies.sorrento@gmail.com**

La Futurologia

a cura di
Vincenzo De Angelis

La previsione “scientifica” del futuro, denominata futurologia, iniziò il suo cammino poco dopo la seconda guerra mondiale negli Stati Uniti. All'epoca, i primi calcolatori elettronici resero possibile effettuare previsioni su basi matematiche e non più intuitive. La necessità di fare previsioni per il futuro era incentivata dal Governo Americano allo scopo di capire se fosse stato conveniente, ad esempio, lo sviluppo del motore a reazione per gli aerei, o lo sviluppo della tecnologia missilistica.

“La futurologia divenne così una disciplina che fa congetture su quali diverse sorte di cose potrebbero accadere nell'avvenire, cioè una schiera di possibili fenomeni o eventi futuri.

In Italia tale disciplina era totalmente ignota ancora negli anni '60: su un dizionario il termine era addirittura trattato con ironia. Eppure negli Stati Uniti c'erano fior di scienziati che se ne occupavano, spesso facendo correre fantasie senza freni, spesso coi piedi di piombo.

Il primo libro scritto da un ricercatore indipendente usando le nuove tecniche fu addirittura di un premio Nobel per la fisica, Sir George Thomson, che uscì nel 1955. Egli prevede che la popolazione mondiale sarebbe salita fino a 8 miliardi entro il 2050,

e che per sfamare questa gente sarebbe stata indispensabile una “Rivoluzione verde” come quella in realtà verificatasi negli anni '70. Prevede con successo anche la scarsità di petrolio, e fu il primo a parlare di uno sfruttamento su scala sia dell'energia solare che della fusione termonucleare. Un altro libro di Arthur C. Clarke esaminò per primo le nuove possibilità offerte dal volo spaziale, concludendo che il lancio di satelliti artificiali e la costruzione di basi lunari erano inevitabili.

Comunque, fino agli anni '60 l'atteggiamento verso la scienza e il progresso fu sostanzialmente ottimistico o entusiasta, ma dopo uscirono i primi volumi “catastrofici”, che temevano il futuro e prevedevano una possibile autodistruzione della razza umana. I loro autori erano dominati da una incontenibile paura della tecnologia e delle sue capacità “deumanizzanti”. Il filosofo Lewis Mumford descriveva il nostro secolo in una maniera tale da scoraggiare qualsiasi fiducia nel futuro: i bambini sarebbero stati non solo tutti concepiti artificialmente, ma anche allevati senza utero materno da macchine automatiche che li avrebbero educati e cresciuti senza alcun contatto umano. I loro cervelli e i loro sogni sarebbero stati analizzati da calcolatori che avrebbero corretto qualsiasi anomalia di personalità, fornendo contemporaneamente

te l'istruzione di cui avevano bisogno. Ogni aspetto dalla vita sarebbe stato controllato da potenti calcolatori centra



li: non solo tutte le attività produttive, agricole ed industriali sarebbero state svolte da macchine automatiche, ma anche ogni singola faccenda della vita domestica sarebbe stata svolta da macchine a controllo centralizzato. Tali calcolatori avrebbero anche preso tutte le decisioni politiche e sociali. Una somministrazione di droghe avrebbe fornito ad ogni essere umano la sensazione di essere vivo. Mediante il trapianto di organi questa pseudo-vita sarebbe stata prolungata fino a due secoli, e finalmente gli uomini sarebbero morti, senza essersi resi conto, neanche per un istante, di essere stati vivi. Sulla stessa scia, già negli anni '50 divenne opinione



quasi unanime che lo scoppio di una guerra nucleare fosse alle porte, tanto che nel 1961 Bertrand Russell affermò in un suo libro *“È impossibile sapere se la razza umana durerà tanto a lungo da veder pubblicate queste righe”*. Come oggi sappiamo, non accadde nulla.

Una delle tematiche preferite dai catastrofisti è stata quella dell’ “esaurimento delle risorse”, che, accoppiato alla crescita demografica, avrebbe dovuto provocare miseria e carestie. A questo riguardo nel 1972 si prevedeva che le riserve mondiali di oro si sarebbero esaurite dopo nove anni, quelle di mercurio e argento dopo 13, quelle di stagno dopo 15, di petrolio dopo 20 e di metano dopo 22.

Uno degli ambientalisti più influenti d’America, Paul Ehrlich, scrisse nel 1969 un articolo intitolato *“Eco-Catastrophe”*: in esso un uomo del futuro raccontava ciò che era accaduto alla terra. Egli diceva: *“Le scorte d’acqua si*

deteriorarono rapidamente. I casi di epatite e di dissenteria aumentarono del 500% fra il 1970 e il 1974... L’anno 1973 vide i disastri dello smog di New York e Los Angeles, e improvvisamente i nostri cittadini ebbero di fronte più di 200.000 cadaveri... Entro il settembre 1979, tutta la vita marina animale si era estinta...” La fantascienza è stata spesso presa in giro per il suo eccesso di ottimismo tecnologico. Altro che ottimismo!

Molti catastrofisti hanno affermato che il futuro dell’Uomo non potrà essere assicurato se non si diventerà tutti “ambientalisti” per quanto riguarda l’uso dell’energia. Ma anche le previsioni sullo sviluppo delle energie alternative non hanno avuto molto successo. Ad esempio, a metà degli anni ’50 si affermava che l’energia solare si sarebbe sviluppata molto più rapidamente e sarebbe stata più conveniente del nucleare. Nulla del genere si è verificato. L’errore di molti ambientalisti è quello di credere che i numerosi progetti di centrali solari e mulini a vento domestici possano passare direttamente dalla teoria alla pratica senza prima valutarne la realizzabilità concreta e la convenienza economica.

Cominciò anche a nascere l’idea dei “bei tempi andati”, dove si pensava che si vivesse “a misura d’uomo”. Ma si dimenticava che in passato la stragrande maggioranza della popolazione terrestre era composta da schiavi, o da lavoratori in semischiavitù:

basti riflettere solo a come vivevano o lavoravano ancora i nostri nonni per far decidere che il progresso dopo tutto ha portato i suoi vantaggi.

Perché proprio dal 1970 circa in poi si diffuse l’idea che il futuro sarebbe stato un inferno? Perché a quell’epoca, con l’avvicinarsi dell’anno 2000, vide l’inizio di una nuova ondata di millenarismo apocalittico, simile a molte altre nella storia. Il fatto che alcuni disastri di portata limitata, come l’incendio della centrale nucleare di Cernobyl, si siano verificati davvero (non, però, siccità, epidemie o carestie apocalittiche) ha portato al millenarismo nuovi proseliti. In realtà, è probabile che l’attuale ostilità verso il mondo moderno e futuro scomparirà quando verranno raggiunte nuove conquiste in grado di migliorare la vita rispetto ad oggi quanto la nostra rispetto ai tempi degli schiavi.

Fonte del materiale:

www.fabiofeminofantascience.org/





Con l'esordio della menopausa, per aumentare l'assunzione di calcio, ho provato a consumare nuovamente il latte dopo, praticamente, 30 anni! Ma nonostante vari tentativi ho diversi disturbi gastro-intestinali. Che si tratti di intolleranza al lattosio?

L'intolleranza al lattosio consiste nell'assenza o nella riduzione dell'attività dell'enzima lattasi, una proteina che ha la funzione di scindere il lattosio nei suoi due costituenti, il glucosio e il galattosio. L'intestino è in grado di assorbire solo i due componenti divisi, ma non lo zucchero intero. Quando la lattasi è assente o in basse quantità, il lattosio arriva non digerito nel colon dove viene utilizzato come fonte energetica da alcuni batteri ivi residenti che producono, come prodotti di scarto, gas che causano i fastidi al livello intestinale. Inoltre, il lattosio attira per osmosi acqua all'interno del lume intestinale causando diarrea acquosa.

Dai dati che mi ha fornito, mi pare di intuire che in passato assumeva normalmente il latte. Quindi, sicuramente, non parliamo di un deficit congenito di lattasi, che si manifesta nel neonato alla nascita con sintomi eclatanti (quindi

le sarebbe già stata diagnosticata). Potrebbe trattarsi di una forma più comune di intolleranza al lattosio che riguarda una buona parte della popolazione adulta e consiste in una naturale repressione programmata dell'attività dell'enzima, che avviene dopo i due anni di età. Soprattutto nei soggetti che non consumano abitualmente latte, tale repressione è favorita, in quanto il mantenimento dell'attività dell'enzima è stimolato dallo stesso lattosio.

Per avere una risposta certa, l'intolleranza al lattosio dovrebbe esserle diagnosticata attraverso uno specifico esame, il "breath test all'idrogeno", non invasivo e eseguibile in regime non ambulatoriale.

In caso positivo, l'unico accorgimento consiste nell'eliminare o ridurre il lattosio nella dieta. La capacità di tollerarlo, comunque, varia da soggetto a soggetto. Per consumare ugualmente il

latte, esistono in commercio alcuni tipi a basso contenuto di lattosio, comunemente acquistabili al banco di qualsiasi supermercato. Lo yogurt, altra fonte importante di calcio, è generalmente molto più tollerato poiché buona parte del lattosio è già digerito dalla flora batterica presente nel prodotto.

L'assorbimento di lattosio può anche essere migliorato attraverso l'utilizzo di integratori di fermenti lattici, in particolare di alcuni ceppi come il *Bifidobacterium bifidum*, il *Lactobacillus bulgaricus* e il *Lactobacillus helveticus*. Essi presentano enzimi in grado di metabolizzare il lattosio. Quindi l'instaurarsi stabile al livello dell'intestino di una popolazione di questi batteri "buoni", può aumentare la capacità di degradare il lattosio dell'organismo.

dott.ssa Emma Ruocco
emmaruocco@libero.it

IDEATOP

abbigliamento ed oggettistica personalizzata



ABITI DA LAVORO CAVALIERE

ottimo rapporto
qualità/prezzo

esclusivista di zona
(penisola sorrentina, vico equense, positano)



Kit Calcio Zeus (maglia+pantaloncino)

minimo 4pz

da € 15,00

compreso di

stampa nome + numero



gadget pubblicitari:



zerbini personalizzati

INTARSIATO



gadget da regalo:

dal secondo acquisto
riceverai la fidelity card
che ti darà diritto
ad uno sconto
del 20%



stampa digitale su piccolo e grande formato:

cataloghi - depliant - brochure - biglietti da visita - timbri - banner - manifesti - vetrofanie...

PREVENTIVI GRATUITI

Via San Nicola, 14 Sorrento tel/fax 0818771050 www.ideatopsorrento.it

SCEGLI



OROCASH[®]

INTERNATIONAL



compro
ORO
e argento

TANTO PER NON SBAGLIARE

SORRENTO: Viale Nizza, 29

META: Corso Italia, 132



INF.2L S.R.L.

Lavorazione infissi
in alluminio
e alluminio legno
con relativa
Certificazione CE UNI EN 14355-1
PRODUTTORE DI VETRATE ISOLANTI
TERMOGLASS
10 ANNI DI GARANZIA
CE UNI EN 1279-2
INF.2L
VIA CAVONE, 97
PIANO DI SORRENTO
tel/fax 081.808.37.68



"Cavaliere"
PRODOTTI ALIMENTARI
TIPICI SORRENTINI
"PAESANI"
e
ABBIGLIAMENTO
CALZATURE
CONSEGNA A DOMICILIO
389 0362589

● **È possibile ottenere la separazione senza la volontà dell'altro coniuge?**

● Sì, in effetti ci si può separare anche contro la volontà del coniuge, per qualunque sorta di motivo o anche senza debito motivo.

● La separazione personale dei coniugi è un istituto giuridico che permette a marito e moglie di vivere legalmente separati, infatti, agli occhi della legge, la separazione di fatto è ininfluente e non produce effetti legali.

● È necessario distinguere la separazione giudiziale (contenziosa) da quella consensuale, che si chiama così proprio perché prevede il consenso espresso di entrambi i coniugi, che giungono ad un accordo sulla divisione dei loro beni e sull'affidamento dei figli, nonché su tutte le possibili questioni connesse al matrimonio. L'accordo tra i due coniugi viene sottoposto all'analisi del tribunale che **omologa l'accordo con decreto**.

● In condizioni normali, in presenza cioè di un rapporto civile ed un rispetto reciproco, è consigliabile addivenire ad una separazione consensuale. Pertanto, il coniuge intenzionato a separarsi, deve tentare di raggiungere un accordo con l'altro ma, se questi non vuole e non accetta nessuna proposta, anzi si oppone, il primo, se desidera veramente separarsi, non può far altro che iniziare una causa giudiziale con la quale otterrà **una sentenza di separazione**.

● Una volta ricevuta l'intimazione a presentarsi innanzi al Presidente del Tribunale, il coniuge contrario potrà difendersi, chiedere l'addebito della separazione all'altro ma, in ogni caso, non potrà evitare che venga pronunciata la separazione.

● Quindi, alla fine, **nessuno può vietare al marito o alla moglie di separarsi. Nessun giudice può obbligare, per legge, che una persona continui un matrimonio in cui non crede**. Se uno dei due coniugi è determinato e non c'è modo di dissuaderlo, opporsi alla sua richiesta di separarsi equivale a lottare contro i mulini a vento perché quello otterrà lo stesso la separazione.

● *Avv. Patrizia Cappiello*

● *Lo studio è sito in Piano di Sorrento (NA)*

● *Corso Italia, 196 sc B Parco degli Ulivi*

● *p.cappiello@libero.it cell. 3391970892*

per la tua pubblicità sul
LEGGIMI *Gratis*
380.35.71.772



Batti le palpebre e il cervello si resetta

Al pari di un computer, il cervello ogni tanto ha bisogno di essere riavviato.

Tutti quanti, da 15 a 20 volte al minuto, battiamo le palpebre: avviene in modo naturale e inconscio. Questo processo è utile a livello fisiologico in quanto l'occhio si deterge e rimuove le particelle di polvere, ma secondo recenti studi serve come una sorta di riavvio per il cervello, il nostro computer interno.

Questa scoperta è il frutto di uno studio pubblicato su *Proceedings of National Academies of Science (PNAS)* e condotto dai ricercatori giapponesi della Osaka University. Sembra, infatti, che il cervello umano sfrutta queste frazioni di secondo, in cui gli occhi si aprono e chiudono, per rilassarsi e ricaricarsi. Durante questo processo si ridurrebbe il flusso di sangue alle

regioni cerebrali associate all'attenzione prestata per esempio all'ambiente circostante, quando gli occhi sono aperti e il cervello è attivo. Per comprendere cosa accade nel cervello i ricercatori hanno utilizzato la risonanza magnetica funzionale per immagini (fMRI) su un gruppo di 20 volontari sani. I partecipanti sono stati monitorati durante la visione di sketch televisivi del noto comico Mr. Bean. Il controllo dell'attività cerebrale ha permesso di rilevare come vi fosse un momentaneo "spegnimento" delle aree del cervello coinvolte nell'elaborazione degli stimoli visivi e che coordina-

Durante alcune fasi, si tende a battere più volte le palpebre che in altri momenti: per esempio quando si conclude una frase a voce o durante la lettura; oppure quando si sta guardando un film e in quel momento non sta accadendo niente di particolare. Secondo i ricercatori, è un modo con cui tendiamo inconsciamente a liberare l'attenzione durante un determinato compito o attività, in modo che il cervello, resettandosi, possa poi riprendere l'attività in modo più efficiente.

no l'attenzione.

Durante questa breve fase il cervello ha una momentanea perdita d'attenzione e i pensieri possono vagare liberamente.

“Il sistema nervoso necessita di buio per ricaricarsi – cosa che avviene durante le ore di sonno, quando dormiamo – ma anche di quel rapido lampeggiare che alterna luce e buio conseguente al battere delle palpebre.



Olos

L'ESSENZA DEL BENESSERE

Scopri l'Happy Hour Beauty SPA

Per un benessere esclusivo ed originale puoi
abbinare il percorso **Beauty SPA**
a prezzi vantaggiosi, ad uno o a più servizi come:

- **Massaggi**
- **Lissaggi (esfoliazioni)**
- **Percorsi Mind & Body Relax (viso-corpo)**



Vico 3° Rota, 26 - SORRENTO (nei pressi della Polizia di Stato)
Tel. 081.8772829 - Seguici anche su FACEBOOK "ESTETICA OLOS"
Aperto dal Martedì al Sabato - Orario Continuo 9.30/19.30

Bottega d'arte

di Sonia Valestra



*Augura
Buona Pasqua*

Via San Nicola, 2
Pastena
MASSA LUBRENSE (NA)
Tel. 081 5330288
Cell. 333 3603668
www.leceramicheedisoniavalestra.com



Come scegliere il reggiseno giusto per esaltare le proprie forme

Nell'era del silicone è incredibile, ma ciò che conta di più per sfoggiare un décolleté da favola è: *scegliere il tipo di reggiseno più adatto alle proprie forme!!!*

Il reggiseno è un alleato prezioso che deve accordarsi con abiti che porti e con il tuo corpo. Per trovare il reggiseno perfetto per il tuo seno, devi conoscere in primis la tua taglia.

La taglia

In Italia le misure di reggiseno vanno dalla prima (seno più piccolo) alla decima (seno davvero abbondante). Accanto a questa cifra, si trova spesso una lettera, che corrisponde alle dimensioni effettive della coppa:

- le misure caratterizzate da **coppa B** corrispondono ad un seno medio, rappresentante la "normalità" per quella misura (ad esempio una terza B corrisponde esattamente alla misura che viene normalmente fornita come terza, sia per quanto riguarda la fascia sottoseno, sia per quanto riguarda la coppa);

- le misure con **coppa A** (seno scarso) corrispondono ad una misura di reggiseno che per quanto riguarda il sottoseno è identica alla B, mentre la coppa è uguale a quella della misura inferiore (ad esempio una terza A corrisponde esattamente alla misura che viene normalmente fornita come terza per quanto riguarda la fascia sottoseno, mentre la coppa è grande come quella della seconda misura con coppa B);

- le misure con **coppa C** (seno forte) corrispondono ad una misura di reggiseno che per quanto riguarda il sottoseno è identica alla B, mentre la coppa è uguale a quella della misura superiore (ad esempio una terza C corrisponde esattamente alla misura che viene normalmente fornita come terza per quanto riguarda la fascia sottoseno, mentre la coppa è grande come quella della quarta misura con coppa B);

- via via, la **coppa D** corrisponderà a quella di due misure superiori ecc.

E se quello che credi un alleato in realtà fosse un nemico?

Ecco le 5 regole d'oro per scegliere il reggiseno senza sbagliare, per essere comoda e in forma splendida!

- 1** Dimentica il noto proverbio sull'apparire e ricorda che il reggiseno deve essere comodo: ci devi avere a che fare per molte ore!
- 2** Prenditi del tempo e provate tantissimi modelli, a volte il più inaspettato è quello che fa al caso tuo.
- 3** Sceglilo in base all'imbottitura: sei proprio sicura che ti serva tutta quella gomma piuma?
- 4** Cerca un reggiseno che conferisca un aspetto naturale al tuo corpo: il risultato finale deve essere un décolleté né troppo alto, né troppo tondo, né troppo grosso.
- 5** Non esagerare, o una volta tolto, la delusione sarà indimenticabile.

La forma



Il reggiseno classico con ferretto assicura comfort e sostegno a quasi tutti i tipi di seno.

Il reggiseno senza ferretto è meno chic ma più comodo. Si adatta a tutti i tipi di seno, anche i più floridi, grazie alle sue bretelle larghe.

Il balconcino, molto scollato, ha un taglio arrotondato che lascia scoperta la parte alta del seno, mentre il ferretto la sostiene. Va bene per tutti i tipi di seno, solleva quelli piccoli e mette in evidenza quelli grandi.

Il top sportivo conferisce il mantenimento ottimale del seno di chi fa sport. Senza ferretto, esso sposa e sostiene il petto grazie a larghe fasce elastiche sotto le coppe e sulla schiena.

Il bustino, chic e sexy, da portare la sera per completare il tuo look di femme fatale, va bene solo per le taglie dalla prima alla quarta standard.

Il reggiseno a mezza coppa scopre ampiamente la parte alta del seno e lo solleva grazie al ferretto. Ideale sotto una scollatura profonda, va bene per le taglie dalla prima alla quinta.

Il triangolo, riservato a chi il seno piccolo, è giovanile e sexy sotto una maglietta ampia e su una silhouette filiforme.

La fascia, raccomandata unicamente a chi porta la prima o la seconda.

Vasto assortimento di
abiti e costumi donna

Visita l'outlet

TUTTO A 1€

Fortuna
Intimo e Biancheria

Corso Italia, 152 Meta (NA)

tel. 081.534.23.09



Neutralizzare la suocera invadente

Segni particolari: mammone! L'autonomia in campo affettivo lo spaventa e la dipendenza dalla mamma lo conforta. E' toccato proprio a te avere un compagno bello e innamorato, ma della donna sbagliata? Quando il figlio lascia che la mamma che si infili nei suoi rapporti sentimentali si verificano danni molto seri alla salute della coppia. Niente panico basta seguire qualche truccetto per neutralizzare la suocera senza incrinare l'equilibrio della coppia.

In nessun caso bisogna lanciare accuse del tipo: "Tua mamma è invadente e soffocante, ma perché non ci lascia in pace e tu perché non cresci". Piuttosto dovete aggirare il problema e

giocare d'astuzia. Coltivate la differenza; se la mamma è bravissima a cucinare o a cucire, voi mostratevi specializzate in una mansione opposta. Invece di lanciarvi in una competi-

Evitate le abitudini consolidate.

Non bisogna mai trasformare le occasioni d'incontro in riti obbligatori: il pranzo della domenica, la cena di Natale, la festa di famiglia. Le tradizioni che non possono essere modificate diventano un vincolo pesante per tutti, una costrizione che annulla il senso dell'evento. Eventuali obblighi reciproci devono essere pochi e ben calibrati.

Rifutate col sorriso.

La disponibilità della suocera può essere dilagante e questo rischia di farvi perdere il controllo della situazione e la vostra irrinunciabile autonomia. Imparate a rifiutare col sorriso offerte di collaborazione generose ma inopportune. Sul momento potrebbe restarci male, ma col tempo accetterà.



...RIDIAMOCI SU

I dieci comandamenti:

- 1. Non avrai altra suocera all'infuori di lei, né la desidererai**
- 2. Non chiamare tua suocera invano: potrebbe arrivare**
- 3. Non trascurare tua suocera nelle feste, o si presenterà nei giorni feriali**
- 4. Non sottovalutare mai la suocera tua**
- 5. Ricorda al tuo partner che tu vieni prima di tua suocera**
- 6. Non commettere atti indecorosi in presenza di tua suocera**
- 7. Non contare sugli averi di tua suocera**
- 8. Non mentire mai a tua suocera senza motivo**
- 9. Non vivere mai insieme a tua suocera**
- 10. Non fare di tua suocera l'educatrice dei tuoi figli**

zione nello stesso campo, siete destinate a perdere, combattetela con la differenza. Allontanate il campo della complicità con il vostro lui dalla sua interazione anche in senso fisico. Trovate un'abitudine che piaccia ad entrambi e dove lei sia assoluta-

mente esclusa. Sport estremi, equitazione, weekend gastronomici, qualsiasi cosa va bene. È un modo per ritagliarsi uno spazio tutto vostro.

Ignorate i suoi elogi infiniti alla doti insuperabili della mamma, ricordate voi non siete lei, mai lo sarete e soprattutto non volete esserlo. Dovete compensare il fastidio con l'eccesso opposto; la totale tranquillità; solo così non le permetterete di diventare un problema. Dimostratevi felici ed entusiaste della sua presenza, accogliendola però in spazi decisi da voi. Una cena a settimana o al mese. Stabilite dei momenti da passare in compagnia della suocera; eviterete che chiami in situazioni

poco appropriate, o proponga inviti dell'ultimo minuto quando già avete un altro impegno. Se chiama in continuazione al telefono, parlatele anche voi; cercate di mettervi in mezzo e conquistate la sua fiducia e appezzamento.

Nb. Gli stessi consigli si applicano anche in caso contrario: la fidanzata mammona.



CONSULENTI ASSOCIATI

*Dottori commercialisti Associati
Consulenza fiscale e contabile*

Cerchi un dottore commercialista affidabile ed economico?

Rivolgiti a noi, confronta i nostri onorari:

- contabilità ditta individuale € 400,00
- contabilità per professionisti € 400,00
- contabilità società di persone (sas, snc) € 600,00
- contabilità srl € 800,00

Gli onorari sono comprensivi di tutti gli adempimenti contabili e fiscali

I nostri dottori commercialisti sono regolarmente iscritti ai rispettivi albi professionali

Se desideri maggiori informazioni fissa un appuntamento senza impegno

Tel. 081.878.20.72 - 339.10.48.743

consulentiasociatisorrento@gmail.com

Via degli Aranci, 116 - Sorrento

Pain perdu con mele caramellate



Difficoltà: molto Bassa

Cottura: 20 min

Preparazione: 20 min

Dosi per: 4 persone

Costo: molto basso

Se amate iniziare la giornata con una colazione golosa e sostanziosa ecco un piatto che amerete alla follia: il pain perdu con mele caramellate. E' un piatto, molto diffuso nei paesi francofoni, a base di fette di pane raffermo intinte in una pastella fatta con uova, zucchero e latte e dorate in padella con il burro fuso, che viene servito a colazione accompagnato con marmellata o frutta. Il pain perdu è diffuso anche in altri paesi europei, in quanto è un piatto che appartiene alla tradizione povera, fatto per recuperare il pane raffermo e che prevede l'uso di ingredienti semplici ed economici.

La rivisitazione di questa ricetta prevede pain perdu e mele caramellate in padella con zucchero e vino dolce, il tutto accompagnato da zabaione caldo.

Una coccola da concedersi in una fredda mattina e da condividere con le persone care!

Ingredienti per il Pain Perdu

Pane raffermo 12 fette medie**Uova medie 2****Latte 50 ml****Zucchero semolato 20 gr****Vaniglia estratto 1 cucchiaino****Burro q.b. per friggere**

Ingredienti per lo Zabaione

Uova 4 tuorli**Zucchero 80 gr****Vino dolce (tipo moscato o marsala) 4 cucchiaini****Cannella in polvere un quarto di cucchiaino (facoltativa)**

Ingredienti per le Mele Caramellate

Mele 500 gr**Cannella in polvere mezzo cucchiaino****Burro 30 gr****Zucchero semolato 20 gr****Vino dolce (tipo moscato) 50 ml**

Preparazione

Per preparare il pain perdu con mele caramellate, iniziate a preparare quest'ultime: sbucciate le mele lavate, eliminate il torsolo e tagliatele a fette non troppo sottili. Ponete in una padella il burro, fatelo fondere e aggiungete lo zucchero quindi adagiate le fette di mela. Irrorate le mele con il vino, unite la cannella e fatele cuocere (senza toccarle con un mestolo di legno per non romperle) a fuoco bassissimo, fino a che le mele non saranno cotte e caramellate.

**Ritaglia
e conserva
le ricette di
LEGGIMI^{Gratis}**



Augura Buona Pasqua



Le Grotte

AGRITURISMO

Via Zatri, 3 - Sorrento - tel. 081.808.5393

info@legrottellesorrento.com - www.legrottellesorrento.com



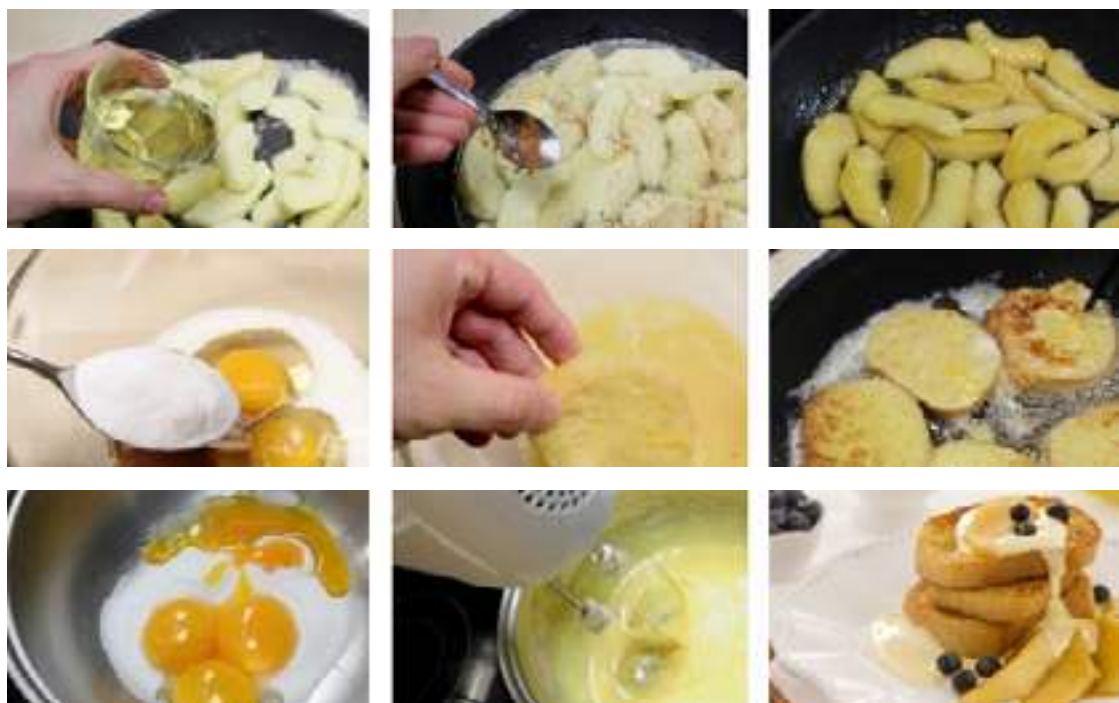
via Fuorimura 48/A - Sorrento (NA)
tel. 081.19666242



GRAFFES
CORNETTI
WAFFLES
CHURRITOS
CRÊPES

SUGAR FANTASY

caldi al momento!



Passate ora alla realizzazione del pain perdu: in una ciotola rompete le uova e unite il latte, l'estratto di vaniglia e lo zucchero. Sbattete il tutto con una forchetta per amalgamare bene gli ingredienti. Tagliate delle fette (non troppo grandi, se lo sono dividetele a metà) di pane raffermo e mettete a fondere quanto burro basta per coprire il fondo di una padella antiaderente. Intingete le fette di pane da entrambi i lati nella pastella e passatele direttamente in padella a friggerle. Fatele dorare bene da entrambi i lati, girandole con una pinza e una volta pronte, ponetele su della carta assorbente da cucina.

Nel frattempo preparate lo zabaione sbattendo con le fruste di uno sbattitore i tuorli con lo zucchero in un tegame posto a bagnomaria: unite la cannella e il vino, un cucchiaino alla volta sempre sbattendo fino a completo assorbimento. Quando lo zabaione sarà pronto, potete impiattare il tutto: ponete tre fettine di pane una sull'altra in un piatto da portata, adagiate vicino al pane qualche fetta di mela caramellata e terminate con l'aggiunta di un paio di cucchiaini di zabaione: ecco pronto il vostro pain perdu con mele caramellate!

Conservazione

Il pain perdu con mele caramellate va consumato al momento.

Consiglio

Per una migliore riuscita della ricetta usate solo pane raffermo. Il pain perdu può essere consumato da solo oppure accompagnato con nutella o marmellata.

Curiosità

In Canada, dove prende il nome di pain doré, il pain perdu viene servito con sciroppo d'acero. Il pain perdu si trova nella tradizione gastronomica di molti altri paesi europei: in Inghilterra è il french toast; in Spagna è chiamato torrija; in Portogallo è un piatto preparato durante le festività natalizie detto rabanadas; in Svizzera si trova sotto il nome di croûte dorée; in Germania è detto Armer Ritter. Nella stessa Francia il pain perdu acquisisce denominazioni diverse da regione a regione.

RISTORANTE - PIZZERIA



LA FENICE

PESCE FRESCO TUTTI I GIORNI - ANCHE PIZZA E MENÙ CELIACO



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



Consulente
Patrocinatore stragiudiziale

Giuseppe Ferraiuolo

- Infortunistica stradale
- Malasanità
- Recupero danni da incendio
- Disservizi Telefonia, Gas, Acqua, ecc.
- Vacanza rovinata, ritardo/soppressione voli e treni
- Smarrimento bagagli
- Infortunio sul lavoro

Cell. 339 21 80 890 - 333 61 13 975

e-mail: giuseppeferraiuolo88@libero.it

CONSULENZA A DOMICILIO GRATUITA





Euro



Vasto assortimento di t-shirt, polo, felpe, cappelli
Personalizzazioni con tecnica serigrafica

Forniture per: Enti, Comuni, Scuole

Qualità e competenza

CORSO ITALIA 184/186 - Milano
www.europeanorganization.com



European Organization



le delle migliori marche nel settore promozionale
igrafica, termografica e ricami

ole, Aziende, Privati, Associazioni

nza al vostro servizio

ETA - TEL./FAX 081 8088952

info@europeanorganization.com



Tornare in forma in 30 secondi

Sembra sia possibile. Eppure, secondo un recente studio, per tornare in forma non servono estenuanti sedute in palestra. Solo pochissimi istanti per mantenere benessere e forma fisica, in particolare nei bambini - oggetto dello studio - ma anche negli adulti e in chiunque sia soggetto a sovrappeso e obesità.

A rivelarci la notizia strepitosa, che risolleverà tutti gli sportivi pigri, è uno studio condotto dai professori Julien Baker e Duncan Buchan, dell'University of the West of Scotland. La ricerca è stata condotta per due mesi, su un campione di 25 studenti della Santa Croce High School di Hamilton. Diviso in tre parti il gruppo è stato monitorato separatamente: una prima sezione svolgeva un'attività molto intensa con esercizi praticati tre volte la settimana, per quattro minuti, intervallando 30 secondi alta intensità e 30 secondi di riposo. Il secondo gruppo svolgeva un'attività moderata praticando gli esercizi almeno tre volte a settimana per trenta minuti. L'ultimo gruppo seguiva solo le lezioni di educazione fisica scolastica.

Al termine dell'esperimento, durato circa due mesi, agli alunni è stata misurata la pressione arteriosa, l'attività, l'agilità e il grasso corporeo. Ai ragazzi sono stati prelevati anche dei campioni di sangue. Dai

risultati si è evidenziato che il gruppo che aveva praticato esercizi brevi ma intensi è stato anche quello che ha ottenuto i migliori benefici: "Il gruppo che ha effettuato esercizi di alta intensità ha praticato per circa l'80 per cento di tempo in meno. Ma questo gruppo era migliorato più del gruppo di moderata intensità" spiegano i ricercatori sulle pagine del Scotsman. "La pressione arteriosa si è ridotta significativamente nel gruppo ad alta intensità rispetto agli altri due gruppi. I profili di sangue sono stati migliori e il grasso corporeo è sceso maggiormente in questo gruppo".

Questo studio potrebbero rivelarsi interessanti, in particolare per chi non ha molto tempo per svolgere un'attività fisica, ma ne avrebbe bisogno per questioni di salute. Inoltre potrebbe risultare un incentivo per tutti quei bambini, vittime del cibo spazzatura e della sedentarietà, che tendono a ingrassare velocemente rispetto agli standard della loro età.



Il metodo è di estrema semplicità:

prevede 30 secondi di esercizi spinti - in cui il battito cardiaco supera il limite che viene raggiunto svolgendo la normale attività anaerobica, a cui seguono 90 secondi di recupero. Il ciclo dovrà essere ripetuto per 8 volte al giorno. Si può scegliere qualsiasi modalità che si preferisce: corsa, cyclette, tapis roulant, salto con la corda o qualsiasi altra alternativa a condizione che durante i 30 secondi, si spinga molto fino a che i battiti cardiaci per otto volte salgano al massimo delle nostre personali possibilità in base all'età anagrafica.

“Raccomandazioni

Attenzione a valutare la vostra forma fisica e non esagerare soprattutto all'inizio. Se il fisico non è in forma, è meglio iniziare con due o tre ripetizioni per poi aumentarle gradatamente fino a 8 (traguardo in cui si produce l'ormone della crescita). Quando si eseguono i 30 secondi, all'inizio potrebbe anche essere sufficiente una camminata molto veloce con movimenti rapidi senza correre e con le braccia che "pompano" forte e velocemente.

ELABORAZIONE DI PIANI DIETETICI PERSONALIZZATI IN STATI FISIOLÓGICI E PATOLOGICI



gravidanza
allattamento
obesità
diabete
ipercolesterolemia
ipertrigliceridemia
ipertensione...

Educazione alimentare rivolta
ad adulti e bambini

Dietista
Dott.ssa Gaia Anniballi

Cell. 339/8351095

e-mail: gaia.anniballi@virgilio.it

Via Campo degli Aragonesi, 8 - Massa Lubrense

Via delle Rose, 25 - Piano di Sorrento

Vieni a scoprire le vantaggiose offerte di primavera: pacchetti anticellulite, coppettazione, massaggio thai, massaggio hot stone, pressoterapia, sauna, idromassaggio... Inoltre realizziamo buoni regalo e pacchetti esclusivi per la coppia! Presso Grand Hotel La Pace.



Euthalia
beauty center

rivenditore autorizzato
Ischia Terme
cosmetici naturali

Euthalia Beauty Center

Via Tordara, 10 - 80065 Sant'Agnello (NA)

Tel. +39.334.21.82.019 - email: euthaliabeauty@gmail.com



Biberon, ciuccio e carie nei bambini

I bambini di età compresa tra 1 e 4 anni, sono soggetti ad un comportamento alimentare anomalo che può portare a spiacevoli conseguenze sulla loro dentatura, conseguenze che richiedono un intervento da parte del dentista. Ma qual è questo comportamento anomalo? E' l'uso scorretto del biberon.

Abitudini scorrette che favoriscono le carie:

- I denti andrebbero sempre lavati dopo il biberon di latte.
- Non usare il biberon di latte per aiutare il bambino ad addormentarsi o di notte a seguito dei risvegli, perché non potendo lavare i denti si favorisce la proliferazione di microrganismi che agiscono sullo smalto dei denti da latte, demineralizzandolo e predisponendolo alla formazione di carie.
- Condividere posate a tavola favorisce il passaggio di agenti cariogeni.
- L'uso dello spazzolino e l'assunzione di fluoro non danno una copertura totale sulla prevenzione delle carie, se non supportate da un corretto comportamento alimentare che eviti le "cattive" abitudini.
- I bambini che assumono bevande zuccherate (succhi di frutta, latte carico di biscotti e dolcificanti, the e camomille con zucchero ecc..) corrono 5 volte in più il rischio di carie agli incisivi rispetto ai bambini che non ne bevono regolarmente.

Il biberon di latte, proposto anche più volte al bambino nel corso della giornata, comporta l'assunzione di zuccheri naturalmente presenti in questo alimento, spesso abbinati a quelli presenti nei biscotti o nei dolcificanti (zucchero puro e miele), aggiunti al biberon per arricchirlo. Gli zuccheri che rimangono nel cavo orale, se non supportati da una corretta igiene, rischiamo di compromettere la salute dei denti da latte, favorendo l'insorgere di carie. Il dosaggio di zuccheri proposti nell'arco della giornata è in media superiore rispetto alla necessità. Siamo abituati a proporre troppi zuccheri a discapito della salute e senza contare che la loro assunzione favorisce nel tempo l'obesità, pericolo fortemente in aumento tra i bambini.

Una forma di prevenzione si realizza tramite la sigillatura (o verniciatura) dei denti ad opera del dentista. Consiste nella stesura sul solco del dente di un mix di resine composte liquide (sigillanti) che vengono

fotopolimerizzati (tramite l'uso di una lampada speciale passano dallo stato liquido a quello solido). Si crea una sorta di vernice a protezione del dente che evita il deposito di placca; quest'ultima diviene più facilmente removibile dallo spazzolino. Lo smalto del dente non viene danneggiato. Capita che sulla dentatura posteriore siano presenti solchi profondi, difficili da tenere puliti; la sigillatura costituisce un valido aiuto nella prevenzione di carie anche in queste situazioni più ostiche. La sigillatura è indicata per i molari permanenti o per i denti potenzialmente soggetti a carie (per esempio in soggetti con alta cario-recettività). La sigillatura va rinnovata, non è un trattamento definitivo.

“Quando il processo carioso non è tenuto sotto controllo, il rischio che si corre è quello di dover procedere all'estrazione del dente, pratica che comporta disequilibri sull'assetto della dentatura delle arcate.

Giardullo & C. sas

Agente Allianz Lloyd Adriatico Assicurazioni S.p.a.



CasaTua Basic
Assicurare la tua casa conviene.
Anche nel prezzo!

Sorrento

Corso Italia, 220
Tel. 081.8784216
Fax. 081.8771315

Piano di Sorrento

Piazza della
Repubblica, 35/bis
Tel. 081.5322899

Meta

Via Cassari, 2
Tel. 081.19185190

Allianz 



Qualcosa di meglio della vendetta

Chi non conosce la sottile voglia di vendicarsi che fa ribollire il sangue nelle vene dopo aver subito un torto, uno sgarbo, un'ingiustizia o un tradimento? Persino i bambini si vendicano ma, a differenza della maggior parte degli adulti, lo fanno in modo immediato e non premeditato.

Perché ci si vuole vendicare?

Chi ha subito un'offesa, pensa che, vedendo soffrire il colpevole, si attenuerà il pungente dolore che prova. E allora cerca di costruire azioni volte a ricambiare lo sgarbo anche dilazionando la vendetta nel tempo, gustandola come "piatto freddo" come recita un famoso proverbio. **Colui che subisce un'ingiustizia si sente ferito nel suo orgoglio**, si apre così una ferita narcisistica, un colpo alla propria autostima che genera forte aggressività. La vendetta, pertanto, viene interpretata come uno strumento che permetta all'individuo la mette in atto, di porre una pietra sopra l'offesa subita.

Quando diventa... violenza

Ma purtroppo non è così, il desiderio di vendicarsi può divenire una vera e propria ossessione e occupare la mente di chi non riesce a superare tale affronto. Ci si lega al passato, si rimugina di continuo su ciò che si sarebbe potuto fare, su le varie possibilità di azione, di reazione, di controllo della situazione. **E si affonda sempre di più in un vortice di malumore, di rabbia e di desiderio di infliggere la giusta punizione.** Chi è ossessionato dal desiderio di vendicarsi, chi non riesce a lasciarsi alle spalle una circostanza passata, seppur realmente difficile, progetta di dare sfogo alle proprie emozioni negative facendo del male senza preoccuparsene e senza riuscire a vedere la situazione con obiettività e razionalità. Ritiene di doversi fare giustizia a tutti i costi, una giustizia personale e arbitraria. E a volte, purtroppo, si arriva fino alla violenza.

Scrivi una lettera

Trasforma in azione - un'azione innocua, ma densa di significato - la tua vendetta. Scrivi una lettera, indirizzata alla persona in questione, nella quale esprimere al meglio tutto la tua rabbiosa fantasia. Non considerarla conclusa finché non senti di aver detto tutto. Poi... non spedirla.

La Storia

In epoche passate la vendetta era sinonimo di giustizia; nell'antica Grecia era considerata un dovere sociale, un diritto del singolo cittadino, nel medioevo era lecita ed accettata da tutti soprattutto per difendere il proprio onore. Fino a pochi decenni or sono la nostra società era clemente nel giudicare chi pareggiava i conti per motivi d'onore, vendicandosi su chi aveva infangato la sua reputazione soprattutto in ambito affettivo o familiare. Il codice penale puniva il delitto d'onore con una pena meno severa fino al 1981 anno di abolizione dell'art. 587.

Risolvi subito i conflitti

Nei bambini la "vendetta" è immediata, come il chiarimento. Negli adulti invece entra nella dimensione del tempo, costretto dalle norme etico-sociali, e lì si accumula intasando il cervello. Ritrova la leggera spavalderia del bambino che litiga sul momento e torna subito a vivere.



La miglior vendetta? Il perdono

Quanto più un soggetto è maturo, tanto più cercherà di attenuare tale desiderio e di allontanarsi emotivamente dalla situazione. Ci vuole tempo e perseveranza. Chi è capace di sciogliere i nodi del risentimento e perdonare la persona che lo ha ingannato o offeso ha vinto una battaglia lunga e dolorosa. In genere, coloro che riescono dopo un percorso difficile ad abbandonare i progetti di vendetta, spostando l'energia presente nel desiderio di rivendicazione verso altre mete, dimostrano una saggezza che non tutti sono in grado di acquisire.

**Hai bisogno di questo spazio
per la tua **PUBBLICITÀ?****

COSA ASPETTI A CONTATTARCI? 380.32.41.537

a soli
€25

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/e | 80067 | Sorrento | Na
tel./fax **0818074664**

ufficio di Massa Lubrense: Via Filangieri, 32



Il boom delle spazzole elettriche per la pulizia del viso

Molto usate negli States, sono arrivate anche in Italia le spazzole iper-tecnologiche che offrono un risultato ottimale di pulizia profonda della pelle del viso. Sono molto amate perché permettono di pulire ed esfoliare la pelle del viso delicatamente ed in pochi secondi.

Sembra uno spazzolino elettrico un po' più grande del normale ed è dotato di testina rotante e vibrante che permette di annientare punti neri e impurità, anche le più nascoste. *Utilizzare questi prodotti cambia completamente la qualità della deterzione del viso.* Nonostante l'uso di ottimi struccanti e prodotti detergenti, la pelle resta comunque sporca in profondità ed un utilizzo costante di spazzole per la pulizia del viso aiuta a rimuovere ogni traccia di make-up rimasta nei pori. La pelle rinasce, è molto più pulita ed esfoliata e assolutamente libera da punti neri o imperfezioni.

Con i suoi centinaia di movimenti al secondo è il primo passo verso una pelle più sana, più liscia, più luminosa e più bella. Utilizzato all'inizio come pre-trattamento da spa e dermatologi, il sistema per la pulizia della pelle le spazzole elettriche sono diventate il massimo del trattamento per il viso a casa. Pulisce delicatamente il viso senza compromettere la naturale elasticità della pelle utilizzando una spazzola calibrata professionale e l'azione del micromassaggio che prepara la pelle ad assorbire i trattamenti successivi, inoltre riduce la visibilità dei pori e delle rughe sottili. Usato ogni giorno, pulisce delicatamente migliorando l'elasticità della pelle, la comparsa di rughe e le dimensioni dei pori.

I dermatologi sono ancora divisi circa la reale utilità del prodotto, di cui studiano ancora gli effetti sulle pelli più sensibili. Nel frattempo, coloro che l'hanno comprata sono soddisfatte dei

“Il profumo non dura sulla mia pelle, che fare?” - Francesca, 25 anni

Il profumo dà il meglio di sé sulla pelle ancora umida e calda dopo la doccia. È quello il momento giusto per applicarlo.

Ma dove?

Bisogna scegliere i punti del corpo molto irrorati perché più caldi: polsi, collo, nuca, retro delle ginocchia, tra il seno, caviglie. Mai metterlo sulle mani perché tocchiamo di tutto e la fragranza fa presto ad alterarsi. Sul polso, ma più verso il braccio.

“Funziona...”

Arance, limoni, pompelmi, questi frutti di stagione sono degli schiarenti naturali della pelle. Tagliate in due un agrume e passate il frutto su tutto il viso, il collo ed il decolté. Lasciate agire 5 minuti prima di sciacquare abbondantemente. Vitamina C e acido citrico hanno un visibile effetto astringente.

risultati: colorito splendente, grana della pelle affinata, pori puliti e tutto attraverso un piacevole massaggio del viso, molto rilassante e terapeutico contro lo stress quotidiano.

per la tua pubblicità sul
LEGGIMI *Gratis*

CHIAMA
380.35.71.772



OFFERTA SALVACRISTO

Domenico Falgiano fotografo

OFFRE A TUTTI GLI SPOSI IL SERVIZIO FOTOGRAFICO
COMPLETO DI FOTOLIBRO 30X40 E VIDEOIMPRESA IN DVD
IL TUTTO ALLA MODICA CIFRA DI EURO **1.200,00**

IL PREZIO DI TUTTO IL LAVORO CHE VORRETE AFFIDARCI ENTRO E NON OLTRE IL 31-04-2013
OCCORRENZA CONFERMARE IL PREZIO PER IL 15-05-2013

Per info e prenotazioni:

Via Garibaldi 43/45 - Striano (NA) - Tel. 081 3380079 cell. 3392271393

domenico.falgiano@gmail.com facebook www.domenicofalgiano.it

Bellezza

00



Come utilizzarle

Bagnate leggermente la testina rotante e versateci sopra una po' del vostro detergente abituale e la spazzola fa tutto da sola. A scelta un gel, una mousse o un latte detergente, una lozione, uno struccante, un gommage... Insomma tutto è permesso a condizione di rispettare il vostro tipo di pelle.

Pianeta Donna

PARRUCCHIERI

PIEGA + TAGLIO + COLPI DI SOLE + COLORE ... EURO 45

PIEGA E COLORE CON O SENZA TAGLIO ... EURO 33

PIEGA + TAGLIO + COLPI DI SOLE ... EURO 38

TAGLIO + PIEGA ... EURO 18

PIEGA ... EURO 8

ALLUNGAMENTO CHERATINA ... EURO 200

BRASILIANO ... EURO 90

SHATUSH ... EURO 45

PIEGA BAMBINI DA 0 A 11 ANNI ... EURO 5

VALIDO TUTTI I GIORNI. ORARIO CONTINUATO 9.00 - 19.30

Corso Italia, 245 - Piano di Sorrento - tel 081 8088486





La Svizzera è legata a un certo numero di luoghi comuni: irresistibili cioccolate, orologi raffinati, Heidi e lo jodler, seri banchieri, burocrazie internazionali e una popolazione ordinata, pulita e piuttosto seduta. Ma a dispetto di quanto si possa pensare Ginevra non è la sua capitale. Questa città chic, benestante e cosmopolita è in effetti soltanto la terza città della Svizzera. Adagiata sulle rive soleggiate del suo lago, la città è pulita, efficiente e sicura, e tuttavia mostra uno stile animato e uno spiccato amore per l'avventura.

Come arrivare

L'aeroporto internazionale di Ginevra è un importante snodo servito dalla maggior parte delle compagnie principali che offrono collegamenti frequenti con le principali città europee. Raggiungere la città dall'aeroporto è semplice, grazie al servizio regolare di treni che arrivano in sei minuti alla Gare de Cornavin. Il bus 10 copre lo stesso percorso (5km), e vi sono anche taxi.

IL CONSIGLIO ECONOMICO!

I viaggiatori attenti al risparmio visitano spesso Ginevra dalla Francia, alloggiando nelle città di confine di Ferney Voltaire e Annemasse, dove le sistemazioni sono molto più economiche, ed entrando in Svizzera solo durante il giorno.

Come muoversi

Ginevra è abbastanza semplice, considerando le opzioni di trasporti a disposizione. La città è servita da un efficien-

te rete di bus, filobus e tram gestiti dalla Transports Public Genevois (TGP tel: 0900 022 021, che include autobus notturni nel fine settimana). I biglietti sono in vendita presso i distributori alle fermate e presso l'ufficio TGP (7-19 da lunedì a venerdì) presso la stazione centrale. Gli abbonamenti settimanali sono convenienti se si pensa di rimanere per più di alcuni giorni. Se scegliete di venire a Ginevra in auto, vi troverete a dover combattere con la penuria di parcheggi, quindi utilizzate preferibilmente il taxi.

Bicicletta

Geneve Roule si trova a destra della stazione e offre noleggio

gratuito di bici da maggio a ottobre. Come è possibile? Le bici sono coperte di pubblicità! E' comunque un ottimo affare e tutto quello che vi verrà chiesto sarà un documento e una cauzione.

Imbarcazioni

I battelli gialli o 'les mouettes' (gabbiani) sono il nuovo arrivo nel sistema di trasporti pubblici di Ginevra (dalle 7.30 alle 18). I biglietti e gli abbonamenti validi per gli altri mezzi pubblici sono utilizzabili anche per i battelli CGN che navigano sulla linea costiera cittadina.

Cosa vedere

Il Centro Storico è sicuramente la parte più interessante di





Ginevra. Vi si può accedere dal Pont du Mont-Blanc, da cui si gode la vista di uno dei simboli della città, il Jet d'eau (il celebre getto d'acqua). Superato il Jardin Anglais ci si addentra nelle suggestive strade che si sviluppano attorno alla Cattedrale di St. Pierre, sicuramente l'edificio religioso più interessante della città. Attorno si trovano Place du Burg de Four, lo splendido Hotel de la Ville, con la Grand Rue dove ci sono bei negozi di antiquariato, e la Rue de la Croix d'Or, che con la Rue de



Rive costituisce il luogo per lo shopping più esclusivo.

La zona settentrionale: sull'altra sponda del Rodano sorge la Ginevra moderna, quella con maggiore respiro internazionale, grazie alla presenza, in una splendida area in cui si trovano numerosi spazi verdi, delle sedi che hanno contribuito a rendere Ginevra una delle città più importanti a livello europeo e mondiale. Risalendo verso nord si incontrano infatti il Palazzo del WTO, il Palazzo delle Nazioni Unite, in cui si svolgono le riunioni europee dell'ONU, e il Palazzo sede del CIRC con il relativo Museo.

Jet d'Eau

Il celebre Jet d'Eau, la fonta-

na più alta del mondo, spruzza acqua verso il cielo a una velocità incredibile (200kmh e 1360 cavalli vapore) per creare un getto di 140m. A ogni spruzzo, sette tonnellate d'acqua sono sparate contemporaneamente in aria, e gran parte di essa cade sugli spettatori ai bordi. Il Jet viene chiuso in caso di maltempo.

Patek Philippe Museum

Vi piacciono gli orologi? Questa ampia collezione illustra l'arte della precisione e le elaborate decorazioni che sono necessarie alla realizzazione di un orologio di qualità. Gli orologi in mostra risalgono fino al XVI e sono stati assemblati per lo più a Ginevra o nel resto della Svizzera.



VOGLIA DI CIOCCOLATO?

Il più noto tra i festival di Ginevra è l'escalade, che si tiene l'11 dicembre, e durante il quale vengono consumate montagne di cioccolato e marzapane. L'escalade celebra il giorno in cui, nel 1602, uno dei soldati dell'invasore Duca di Savoia fu affrontato da una casalinga arrabbiata che gli versò addosso la propria zuppa di verdure bollente e poi gli tirò in testa il pentolone. Con grande senso della delicatezza, i ginevrini ricordano l'occasione mangiando montagne di cioccolata invece che zuppa di verdure.

Hai bisogno di questo spazio
per la tua **PUBBLICITÀ?**

COSA ASPETTI A CONTATTARCI? **380.32.41.537**

a soli
€25



CINTURA DI SICUREZZA E PANCIONE

L'articolo 172 del Codice della strada: in caso di controllo delle Forze dell'ordine, il guidatore che non usa le cinture versa subito una multa salta e subisce il taglio di cinque punti della patente. Un obbligo che vale anche per le donne in stato di gravidanza. Alcuni dispositivi di sicurezza le aiutano a mantenere le cinture di sicurezza sempre nella giusta posizione: cuscini ultrapiatti, con estremità da agganciare al nastro, così da evitare che faccia pressione sulla pancia.

Come indossarle

Il nastro superiore deve scorrere in mezzo al seno, decorrendo poi lateralmente all'addome sino al punto di fissaggio, mentre il nastro inferiore va fatto passare sopra le gambe ma sotto il 'pancione', in maniera che in caso di urto le forze dovute al meccanismo di 'contenzione' della cintura si scarichino sulle strutture ossee (steno, emicostato, bacino) e sia evitata una compressione degli organi interni addominali (ivi compreso l'utero in caso di gravidanza). Altrettanto importante è la corretta postura mediante regolazione del sedile (anteriore), evitando posture troppo reclinate,

che potrebbero, in caso di urto, determinare lo 'scivolamento' del corpo in avanti determinando una azione di compressione sull'addome da parte della fascia addominale della cintura. Sono sconsigliate le 'protezioni fai da te' come l'utilizzo di cuscini o imbottiture mediane asciugamani, che a volte per comodità vengono apposte sotto al tratto orizzontale della cintura: in caso di urti, infatti, questi presidi improvvisati potrebbero anche essere anche dannosi producendo compressioni all'addome (per dislocamento, scivolamento).

Esenzione

Ma, in dolce attesa, si può essere esentate dall'obbligo di indossare la cintura? Sì, a una condizione: occorre un certificato del ginecologo curante che attesti particolari condizioni di rischio derivanti dall'uso dei normali sistemi di ritenuta. Senza quel documento, il verbale è inevitabile. In alternativa, chi ha patologie particolari (che non consentono l'uso della cintura) può esserne esentato, sempre se si ha un certificato medico. Da portare a bordo e mostrare agli agenti delle Forze dell'ordine che ne facciano richiesta.

GLOSSARIO

A

ACC: Controllo velocità di crociera adattivo

Il normale controllo della velocità di crociera mantiene autonomamente la velocità impostata dal guidatore; quello adattivo tiene sotto controllo, mediante un sensore radar, anche la distanza dal veicolo che ci precede, in modo che non scenda sotto un limite prestabilito, in funzione della velocità di marcia. Per mantenere tale distanza di sicurezza provvede a far rallentare la nostra auto. In tal caso, per disattivarlo è sufficiente inserire l'indicatore di direzione in modo che la centralina "capisca" che vogliamo sorpassare. La velocità torna automaticamente quella impostata non appena la corsia davanti è libera.



Giardino Zoologico (bioparco) Roma

5 maggio 2013

Euro 38,00 per adulti

Euro 32,00 per bambini fino a 10 anni

la quota comprende:

Bus G.T. - Cornetto e Ingresso allo Zoo



Week-End allo Zoo Safari di Fasano

Dall' 11 al 12 Maggio

Quota Adulti **Euro 135,00**

Quota Bambini Da 3 a 11 anni in 3/4° letto **Euro 100,00**

Quota Adulti in 3/4° letto **Euro 125,00**

la quota comprende:

Bus G.T. - Cornetto - Hotel 4**** - Pensione completa (bevande incluse)

Visita di Alberobello - Escursione alle Grotte di Castellana -

Biglietto di ingresso allo Zoo e Delfinario - Assicurazione

La quota non comprende:

Biglietto di ingresso alle Grotte - Mance ed extra di natura personale -

Infiorata di Genzano - Roma

02 giugno 2013

Euro 55,00 per persona

la quota comprende:

Bus G.T. - Cornetto - Pranzo in ristorante - Assicurazione



Rainbow Magicland

Il 23 Giugno 2013

Euro 46,00 per persona

Gratis Bambini fino a 2 anni

Euro 40,00 Bambini da 2 a 10 Anni

la quota comprende:

Bus G.T. - Cornetto - Ingresso al parco - Assicurazione

Partenze da: Sorrento, Piano, Meta, Vico e Castellammare

BLUMARE VIAGGI: Via San Michele, 13 - 80063 Piano di Sorrento
tel. 081 5321383 fax. 081 5322052 email: info@blumareviaggi.it

IBRIDA AD ARIA, UN'IDEA DI PSA PEUGEOT CITROEN

L'idea di viaggiare su di un'auto alimentata ad aria non è certo nuova, ma ancora nessuno aveva pensato di realizzare una "full hybrid" a benzina+aria compressa. A colmare questo vuoto ci ha pensato il Gruppo PSA, che per il 2016 annuncia Peugeot 208 e Citroen C3 con un innovativo sistema ibrido ad aria che le avvicinerà all'ambizioso obiettivo dei 2 l/100 km entro il 2020. La nuova tecnologia denominata Hybrid Air è per molti aspetti simile a quella utilizzata sulle attuali vetture ibride benzina/elettrico; la differenza principale è che sull'Hybrid Air il motore a benzina non è affiancato da un elettromotore alimentato da batterie ma da una motopompa pneumatica spinta dall'aria compressa contenuta in un apposito serbatoio. Il sistema idraulico ad aria compressa, presentato all'Innovation Day di Parigi e sviluppato da PSA con Bosch e Faurecia, funge da secondo motore collegato alla trasmissione automatica a ruotismi epicicloidali, esattamente come nelle altre ibride, ma qui la riserva di energia aggiuntiva è sotto forma d'aria e non di elettricità.

Una bombola d'aria compressa al posto delle batterie.

Nella pratica il sistema Hybrid Air di PSA è gestito dall'elettronica di bordo e



provvede a utilizzare l'energia della motopompa pneumatica per dare una spinta aggiuntiva in accelerazione e in partenza, alternandone automaticamente il funzionamento con il motore a benzina. Durante le frenate e le decelerazioni la motopompa viene trascinata in senso inverso e va quindi ad alimentare la bombola d'aria compressa, proprio come fa un elettromotore con le batterie. La Peugeot 208 o la Citroen C3 dotate di Hybrid Air potranno viaggiare automaticamente nelle tre modalità: solo aria (emissioni zero), modalità combinata e solo benzina. Le prime applicazioni di questa tecnologia saranno visibili sui due prototipi Peugeot 208 e Citroen C3 Hybrid Air esposti al Salone di Ginevra (7-17 marzo 2013).

OBIETTIVO: 2 L/100 KM

I vantaggi di questa tecnologia Hybrid Air sono molti e minuziosamente elencati da PSA, che fra l'altro ha depositato 80 brevetti per proteggere la sua invenzione.

Al primo posto c'è la riduzione di consumi ed emissioni fino al 45%, prendendo ad esempio la 208 e la C3 a tre cilindri: 2,9 l/100 km e 69 g/km di CO₂. Il funzionamento "ZEV" ad aria sarà prolungato rispetto ad una full hybrid elettrica, arrivando al 60-80% del tempo di guida in città e lo spazio a bordo resterà immutato per passeggeri e bagagli, dato che l'integrazione del sistema ad aria compressa è più facile rispetto alle batterie. Altro punto a favore dell'Hybrid Air citato da PSA è la maggiore affidabilità del sistema totalmente meccanico, anche se qualche dubbio resta dopo le esperienze poco felici di Guy Negre con la sua auto ad aria compressa. Il gruppo francese sottolinea poi come l'ibrido ad aria compressa risulti meno costoso e più facile da installare su vetture di segmento B e C con prezzi attorno ai 15/20.000 euro e che l'assenza di batterie non impone successivi costi di smaltimento.

Nuova Stazione di Servizio Esso

di De Gennaro Salvatore



VERI SCONTI TUTTI I GIORNI

**AUTOLAVAGGIO A MANO
E SANIFICAZIONE**

GPL - Benzina Gasolio

Olio lubrificanti

Lavaggio tappezzeria auto
e sanificazione

Cambio olio rapido

Ricariche telefoniche - Pagamento bollette

Via del Platani - Piano di Sorrento

**Tutti i giorni
SCONTO
su Carburanti
e GPL**

MACELLERIA

De Simone Giovanni

MACELLERIA
De Simone

Solo Qualità

**carni macellate fresche
salami di produzione paesana**

Corso Italia, 66 - Sant'Agnello - Tel. 081 8782189

CASTELLANO

Immobiliare

ALTA QUALITÀ
SERVIZIO CLIENTI
PROFESSORATO
PROF. ING. ARCH.

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



META, sul mare, panoramissimo, moderno, rinnovato appartamento: salone doppio, 2 camere, cucina, doppi servizi, lunga balconata abitabile, p. auto e cantinola. RIF. A 439 (a.c.e/G)

META, lato mare, d'epoca, soleggiato, tranquillo: 2 ampie camere, cucinino, bagno. RIF. A 440 (a.c.e/G)

SORRENTO, centrale, moderno, signorile: salone, 2 camere, cucina, bagno, ripostiglio, ampie balconate. RIF. A 435 (a.c.e/G)

S. AGNELLO, centrale, d'epoca, mansarda da ristrutturare mq. 72, terrazza mq. 25: soggiorno con a.k. 2 camere, doppi servizi. RIF. A 434 (a.c.e/G)

PIANO DI S. centrale, tranquillo, moderno: ingresso, soggiorno, 3 camere, cucina, doppi servizi, veranda, 2 balconate, ripostiglio. RIF. A 431 (a.c.e/G)

META, casa colonica centralissima, mq. 220, vari comodi, bellissimo agrumeto mq. 11.000. Accesso carrabile. RIF. V

676 (a.c.e/G)

SORRENTO, semicentrale, porzione di fabbricato colonico mq. 225, stalla mq. 75, vari comodi rurali, terreno carrabile mq. 25.000. RIF. V 677 (a.c.e/G)



S. AGNELLO, nuda proprietà di monolocale con bagno e box auto doppio. Adatto anche come uso studio. RIF. A 433 (a.c.e/G)

MASSA L. porzione di fabbricato d'epoca mq. 160 con giardino mq. 2.500. Accesso carrabile. Da ristrutturare. RIF. V 583 (a.c.e/G)

SORRENTO, centrale, signorile, in parco: ingresso, soggiorno, 2 camere, cameretta, parcheggio. RIF. A 427 (a.c.e/G)

SORRENTO, prossimità centro, attico panoramico: ingresso, soggiorno, 3 ampie camere, cucina, doppi servizi, terrazzo mq. 65, p. auto coperto. RIF. A 426 (a.c.e/G)

META, lato mare, fabbricato d'epoca, signorile: 2 grandi camere, cameretta, cucina abitabile, bagno, bagno-lavanderia, solarium vista mare. RIF. A 424 (a.c.e/G)

META, C.so Italia, moderno: soggiorno, 3 camere, cucina, bagno, ripostiglio, balconate. RIF. A 425 (a.c.e/G)

PIANO DI S. prossimità centro, grazioso, d'epoca, rinnovato: soggiorno-cucina, camera matrimoniale, camera singola, bagno, balcone. RIF. A 422 (a.c.e/G)

NO DI S. collina, tranquillo, panoramico, semindipendente, plurilivelli: doppio ingresso, soggiorno, 3 ampie camere, servizi, grande terrazza vista mare, cortile-giardino carrabile. RIF. V 647 € 350.000 (a.c.e/G)

SORRENTO, collina, fabbricato bifamiliare panoramissimo sul Golfo, mq. 200, ampia cantina, giardino mq. 3.600. Accesso carrabile. RIF. V 674 (a.c.e/G)

S. AGNELLO, centralissimo, moderno, luminoso: soggiorno, 2 camere, cucina, bagno, disimpegno, balconata. RIF. A 420 (a.c.e/G)

SORRENTO, centrale, tranquillo, rinnovato, signorile, luminoso: ingresso, soggiorno, 2 camere, studio, cucina, doppi servizi, veranda, terrazzo, giardino attrezzato. RIF. A 419 (a.c.e/G)

META, lato mare, tranquillo, luminoso, panoramico: ingresso, 4 ampie camere, cucina, bagno, veranda, balconata. Parcheggio. RIF. A 251 (a.c.e/G)

VICO EQUENSE, Arola, ampia porzione di fabbricato da ristrutturare, 2 livelli, mq. 290 coperti, giardino mq. 700. Accesso carrabile. Divisibile. RIF. V 673 (a.c.e/G)

MASSA L. villa rinnovata panoramissima con discesa a mare e piscina: salone, 3 camere, cucina, doppi servizi, terrazza, piccolo giardino. Ampia camera

con bagno. Box auto e posto auto. RIF. V 662 (a.c.e/G)



POSITANO, tranquillo, moderno, signorile, panoramico: soggiorno con a.k. camera con bagno, cameretta con bagno, 2

terrazze panoramiche, p. auto, piscina. RIF. A 438 (a.c.e/G)+

SORRENTO, Capo, villa bifamiliare con giardino, mq. 280, giardino mq. 700, box auto. Da rinnovare. RIF. V 672 (a.c.e/G)

SORRENTO, centralissimo, luminoso, tranquillo, moderno, rinnovato: soggiorno, 3 camere, cucina, doppi servizi, lavanderia, balconate, parcheggio. RIF. A 416 (a.c.e/G)

S. AGNELLO, lato mare, località Cappucci, a pochi mt dalle spiagge, grazioso, d'epoca, bilivelli, soleggiato, vista colline: soggiorno con a.k. 2 camere con i rispettivi bagni. RIF. A 384 (a.c.e/G)

S. AGNELLO, a breve distanza dal centro, grazioso, caratteristico, rinnovato, d'epoca: soggiorno, cucinotto, camera matrimoniale, 2 camere singole, doppi servizi, balconate, terrazzino. RIF. A 414 (a.c.e/G)

PIANO DI S., lato mare, d'epoca: ingresso, camera, cucina, bagno, ampia camera mansardata. RIF. A 412 (a.c.e/G)

VICO EQUENSE, Fornacelle, porzione di fabbricato semindipendente, bilivelli, panoramica: soggiorno, 3 camere, cucina, doppi servizi, ripostigli, sottotetto, terrazzi, cortile, p. auto coperto. RIF. V 669 (a.c.e/G)

S. AGNELLO, centrale, semindipendente, panoramico: 3 camere, cucina, doppi servizi, terrazze, ampio giardino, posti auto. Buone condizioni. RIF. V 668 (a.c.e/G)

MASSA L. prossimità S. Agata, in tranquillo contesto residenziale, appartamento semindipendente, soleggiato, vista mare: ampio soggiorno-cucina, 2 camere, doppi servizi, antistante giardino a livello. RIF. A 275 (a.c.e/G)

SORRENTO, prossimità centro, soleggiato, moderno, luminoso: ampio soggiorno, 3 grandi camere, cucina abitabile, doppi servizi, balconate. RIF. A 245 (a.c.e/G)

LOCALI E CESSIONI

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

CHIAMATE PER LOCAZIONI TURISTICHE IN PENISOLA SORRENTINA



IL MELOGRANO DI Davide Gargiulo - Iscrizione Ruolo C.C.I.A.A. di Napoli al n. 2674
COMPRAVENDITE - LOCAZIONI - RISTRUTTURAZIONI - CONSULENZE TECNICO LEGALI - MUTUI
Sede legale: Via Campo di Termini 6 - 80061 Massa Lubrense (NA) Loc. Termini - Fax 081.8095168
Uffici amministrativi: Corso Sant'Agata n. 61 / N - Tel. 0818780925 - Fax 0818085154
80061 Massa Lubrense (NA) Loc. Sant'Agata sui due Golfi
E-Mail: ilmelograno73@libero.it - Cell. +39 3336616264

VENDITE

Massa Lubrense - graziosa soluzione composta da: soggiorno con angolo cottura, camera da letto e bagno. Completamente ristrutturata € 185.000,00

Massa Lubrense - S. Francesco - appartamento al secondo piano di un fabbricato bifamiliare composto da: ingresso, cucina abitabile, 2 camere, bagno, ampia balconata e terrazzo di copertura attrezzato di circa mq. 80 panoramissimo con vista diretta sul golfo di Napoli e su Capri € 350.000,00 trattabili. Buone condizioni

Massa Lubrense - centro storico - appartamento al secondo piano in fabbricato dell'800 composto da: soggiorno, cucinotto, 2 camere da letto, bagno e ampio terrazzo a livello vista Capri. € 360.000,00 trattabili

Massa Lubrense - S. Agata sui due Golfi - Appartamento con ingresso indipendente composta da: piano seminterrato 2 camere con bagno; piano primo soggiorno con angolo cottura, camera da letto, bagno, terrazzino a livello e ampio cortile. € 280.000,00 trattabili

Massa Lubrense - Marina Lobra - grazioso e caratteristico bilocale a pochi passi dalla spiaggia composto da: soggiorno con angolo cottura, camera da letto e bagno, discrete condizioni € 260.000,00 trattabili

Massa Lubrense - centro storico - ap-

partamento al piano terra composto da: soggiorno con angolo cottura, camera da letto, bagno e ripostigli. Buone condizioni € 120.000,00 trattabili

Massa Lubrense - S. Agata sui due Golfi - appartamento al piano terra di circa mq. 50 composto da soggiorno con angolo cottura, camera da letto, bagno e ripostiglio da ristrutturare € 165.000,00 trattabili

Massa Lubrense - S. Agata sui due Golfi - appartamento al primo piano di circa mq. 110 con annesso balconata e piccolo cortile, con possibilità di frazionamento in due unità abitative, da rinnovare € 465.000,00 trattabili

Massa Lubrense - S. Agata sui due Golfi - appartamento al piano rialzato sui due livelli: piano seminterrato 2 camere con bagno; piano rialzato ampio soggiorno con angolo cottura e piccolo spazio esterno € 250.000,00 trattabili

Massa Lubrense - S. Agata sui due Golfi - zona centralissima mansarda di circa mq. 80 composta da: camera con camino, cucina abitabile, 2 camere da letto, bagno, ripostiglio, terrazzino a livello e terrazzo di copertura attrezzato con vista diretta su Capri e sul Golfo di Napoli

Massa Lubrense - Torca - a pochi passi dalla piazzetta soluzione semindipendente di circa mq. 90 composta da: ingresso, cucina abitabile, soggiorno, 2 camere da letto, 2 bagni, ampio cortile attrezzato, ripostiglio e

giardino. Ottima esposizione.

Buone condizioni € 360.000,00 trattabili

Massa Lubrense - S. Agata sui due Golfi - Villa a schiera di nuova costruzione di circa mq. 50 con box auto e giardino.

LOCAZIONI

Penisola sorrentina - cedesi avviata attività di agriturismo.

Massa Lubrense - Metrano - soluzione semindipendente su due livelli composta da: soggiorno, cucina abitabile, 2 camere da letto, 2 bagni, balcone, terrazzo panoramico, posti auto. Contratto regolare € 650,00 mensili (ammobiliata).

Massa Lubrense - Monticchio - soluzione semindipendente composta da: cucinotto, piccolo soggiorno, camera da letto, cameretta, terrazzo e posto auto € 450,00 mensili rif. 36

Massa Lubrense - S. Agata sui due Golfi - appartamento composto da: soggiorno, cucina abitabile, 2 camere da letto, bagno, giardino e box auto € 700,00 contratto regolare. RIF. 19

Massa Lubrense - S. Agata sui due Golfi - appartamento in villa composta da: soggiorno con angolo cottura, 2 camere, bagno, ampio terrazzo panoramico e posto auto € 600,00 mensili contratto regolare RIF. 18

Massa Lubrense - Pastena - Graziosa mansarda composta da: ampio soggiorno con angolo cottura, camera da letto matrimoniale, bagno, terrazzo a livello, posto auto, termoautonomo e aria condizionata. € 550,00 mensili contratto regolare.

Massa Lubrense - Annunziata - grazioso appartamento composto da: soggiorno con angolo cottura, camera da letto, bagno e terrazzo attrezzato con vista diretta su Capri.

Massa Lubrense - S. Agata sui due Golfi - grazioso appartamento semindipendente composto da: soggiorno, cucina, camera da letto, bagno, balconata panoramica e posto auto € 450,00 mensili contratto regolare RIF. 38

Massa Lubrense - S. Agata sui due Golfi - soluzione semindipendente composta da: soggiorno, cucinotto, 2 camere, bagno, ripostiglio e terrazzino. € 600,00 mensili RIF. 37

Massa Lubrense - Pastena - villetta a schiera su tre livelli composta da: soggiorno, cucina, 2 bagni, 3 camere da letto, ampio terrazzo a livello, posti auto, giardino e taverna al piano seminterrato € 1.000,00 mensili

Disponiamo di numerose soluzioni per locazioni transitorie, settimanali e per weekend.

Tutti gli immobili sopra descritti hanno classificazione

Ardia Immobiliare

Competenza e professionalità
al vostro servizio

Corso Italia, 154 - 80067 Sorrento (Na)
Tel. 081.877.20.74 - Cell. 338.8192000
ardia.immobiliare@yahoo.it

PROPONE IN VENDITA

SORRENTO via degli Aranci - appartamento 4° piano - 120mq, composto da 3 stanze da letto, soggiorno doppio, cucina, 2 bagni. € 790.000,00 (A.C.E.-G) Rif. A001

SORRENTO corso Italia - negozio di 49mq. € 510.000,00 (A.C.E.-G) Rif. A002

SORRENTO via degli Aranci - 3° piano appartamento composto da 3 stanze, cucina, bagno, cantinola e posto auto. € 470.000,00 (A.C.E.-G) Rif. A003

SORRENTO - appartamento di 170mq. buone condizioni + 150mq. terrazzo panoramico. € 1.400.000,00 (A.C.E.-G) Rif. A004

SORRENTO centro storico - appartamento 95mq, composto: 2 stanze da letto, soggiorno, cucina e bagno + mansarda e terrazzo. € 650.000,00 (A.C.E.-G) Rif. A005

SORRENTO - centro storico - appartamento di 80mq. 3° piano senza ascensore composto da 2 camere da letto, ripostiglio, soggiorno, cucina e bagno; da ristrutturare. € 630.000,00 (A.C.E.-G) Rif. A006

SORRENTO appartamento piano terra 130mq. + garage 39mq. + giardino 300mq. € 1.200.000,00 (A.C.E.-G) Rif. A007

SANT'AGNELLO depositi di circa 1000mq. + 1000 metri di spazio esterno con accesso carrabile. € 550.000,00 Rif. B001

PIANO DI SORRENTO - appartamento in parco centrale attico al 4° piano 135mq. + terrazzi panoramici 109mq. + garage 15mq. + posto auto nel parco. € 950.000,00 (A.C.E.-G) Rif. C001

PIANO DI SORRENTO - via delle rose - Il piano 170mq. composto da 3 camere da letto, due bagni, cucina e salone + garage e giardino. **Trattativa riservata.** (A.C.E. G.) Rif. C003

SORRENTO - centrale - appartamento al 2° piano composto da soggiorno, 2 stanze da letto, 2 bagni, cucina + terrazzo. Copertura di esclusiva proprietà. € 610.000,00 (A.C.E.-G) Rif. A008

MASSA LUBRENSE - rudere indipendente di 75mq. + 470 di terreno. Accesso carrabile. € 350.000,00. Rif. F002

SORRENTO - zona collinare - deposito di 60mq. + 500mq. di giardino. € 180.000,00. Rif. A012

SANT'AGNELLO - appartamento al 4° piano con ascensore di 110mq, composto da doppio soggiorno, 2 stanze da letto, cucina, 2 bagni, cantinola e posto auto coperto. € 650.000,00 (A.C.E.-G) Rif. B003

SORRENTO - appartamento in parco residenziale di 170mq, finemente ristrutturato. **Trattativa riservata.** Rif. A013

SORRENTO - centro storico - appartamento di 110mq, al 3° piano, con ascensore, su 2 livelli composto da 2 stanze da letto, salone, angolo cottura e 2 bagni. € 670.000,00 (A.C.E.-G) Rif. A014

PIANO DI SORRENTO - zona centrale - locale commerciale di 200mq, con doppio ingresso. **Trattativa riservata.** Rif. C005

PIANO DI SORRENTO - via Bagnolo - appartamento di 90mq. al 1° piano composto da 2 stanze da letto, 2 bagni, salone e angolo cottura + posto auto. € 650.000,00 (A.C.E.-G) Rif. C006

PIANO DI SORRENTO - appartamento di 70mq, al 1° piano composto da 2 camere da letto, cucina e bagno. € 390.000,00 (A.C.E.-G) Rif. C007

META - appartamento di 75mq, al 2° piano. € 390.000,00 (A.C.E.-G) Rif. D002

META - prima periferia - terreno di 900mq. con accesso carrabile + deposito di 80mq. € 230.000,00 (A.C.E.-G) Rif. D003

PIANO DI SORRENTO - zona collinare - casa indipendente di 70mq. su più livelli. € 350.000,00 (A.C.E.-G) Rif. C009

VICO EQUENSE - località Montechiaro - terreno panoramico di mq.5000 con entrante deposito accesso pedonale. € 150.000,00 (A.C.E.-G) Rif. E001

META - garage non pertinenziale di 39mq. € 85.000,00. (A.C.E.-G) Rif. D004.

META - appartamento di 135mq, al 1° piano con ascensore composto da salone doppio, cucina abitabile, 2 camere da letto, 2 bagni + garage di 39mq. + posto auto esterno. € 830.000,00 (A.C.E.-G) Rif. D005.

SORRENTO - centro - negozio di 160mq, in zona commerciale. **Trattativa riservata.** (A.C.E.-G) Rif. A015.

SORRENTO - zona commerciale - negozio di 32mq. + deposito di 23mq. € 450.000,00 (A.C.E.-G) Rif. A016

SANT'AGNELLO - garage non pertinenziale di 31mq. € 110.000,00 (A.C.E.-G) Rif. B004

SANT'AGNELLO - appartamento centrale composto da 2 camere da letto, 2 bagni, salone, angolo cottura + terrazzino + garage. € 630.000,00 (A.C.E.-G) Rif. B005

MASSA LUBRENSE - località Pastena - al 2° piano appartamento di 80mq, composto da 2 stanze da letto, 2 bagni, salone, cucina + cantinola di 10mq. € 380.000,00 (A.C.E.-G) Rif. F005

META - appartamento di 100mq, al 2° piano (con ascensore) composto da 2 camere da letto, bagno, cucina, soggiorno + posto auto al coperto di proprietà. Da ristrutturare. € 450.000,00 (A.C.E.-G) Rif. D006.

PROPONE IN FITTO

SORRENTO - via fuorimura - locale di 120mq. € 1.600,00. Rif. A002

PIANO DI SORRENTO - garage nei pressi del supermercato TreEsse. € 180,00. Rif. C001

SORRENTO locale commerciale di 32mq. per attività di laboratorio. € 750,00. Rif. A003

META - locale deposito di 120mq. € 1.000,00 Rif. D001

SORRENTO - centro storico - locale di 50mq. € 650,00 (A.C.E.-G) Rif. A004

SORRENTO - centro storico - locale di 35mq. € 600,00 (A.C.E.-G) Rif. A005

SORRENTO - bilocale al 1° piano composto da stanza da letto, soggiorno con cucinotto, piccola lavanderia e bagno. € 700,00 (A.C.E.-G) Rif. A006

CESSIONI

SORRENTO - centro storico - attività ben avviata di artigianato di 50mq. Rif. A001

SORRENTO - centro storico - cedesi attività locale di 45mq. Rif. A004

SORRENTO - centro storico - cedesi attività. **Trattativa riservata.** Rif. A005

SORRENTO - bar/ristorante presso spiaggia. **Trattativa riservata.** Rif. A006

COFFEE SHOP 119

DI RUSSO MICHELANGELO

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



NAUTICA SIC SIC

Porta di Sorrento



Noleggio Barche
Escursioni
Giorno e Notte
Taxi marittimo
Servizio Skipper



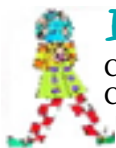
Rent a Boat
Day & Night
Boat Excursions
Water Taxi
Skipper Service



WWW.NAUTICASICSIC.COM

Boat Excursions to Capri,
Positano, Amalfi and Ischia

Info: 081.8073263 - 330706947 - 3357738005



Il circo

Ciao sono Jo-Jo! Mi aiuti a trovare la risposta?
CAMMINA PER ARIA... CHI È?

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

PISTA
TIGRI
RISA
MIMI
ASTA
CORDA
NANI
TENDA
MAGIA

ACROBAZIA TRAMPOLI CLOWN
PAGLIACCI ATLETI TELONE



LA RISPOSTA È: _____



Sudoku

Inserisci le lettere A, B, C e D in modo
che in una riga non si ripetano mai

A			B
	D	A	
		B	
D			A

Orientamento Spaziale

Aiuta Bamako ad arrivare alla foresta



orodureny

A	C	B	B
B	D	A	C
C	A	B	D
B	C	A	B

Soluzione



4 Bit

**VENDITA E
ASSISTENZA PC**

Corso Italia, 317 - Pinerolo di Sorrento
Tel. 081.534.2135



ASUS

X201CELRON - HD 320GB
4GB - LCD 11.6"
SO LINUX - 1.3KG

€ **379**
ULTRALEGGERO



SAMSUNG

INTEL B520 - 10GB - HD 500
15.6" - HDMI - LINUX

€ **430**
10GB RAM



ASUS K53U

AMD BRAZOS C80 - 10GB
DDR3 - HD320 - SO LINUX

€ **399**
10GB RAM



HP 655

AMD E1-1200 - DDR 10GB
320GB - ATI 1310 - SO LINUX

€ **399**
10GB RAM



OFFERTISSIMA
HARD DISK MINI

€ **99,99**
1.5 TB
€ **79,99**
1 TB



**PAGAMENTO RATEALE
COMPRA OGGI
PAGA IN
ESTATE***

*pagamento salvo approvazione finanziaria prima rata tra 180 gg.

EPSON T711

€ **8,90**

COMPATIBILI 4 COLORI



BROTHER LC985

€ **9,50**

COMPATIBILI 4 COLORI



EPSON T1281

€ **9,90**

COMPATIBILI 4 COLORI



PEN DRIVE



€ **6,90**
4GB

€ **8,90**
8GB

€ **12,90**
16GB

€ **22,90**
32GB

LE OFFERTE CONTINUANO CON TANTISSIMI PRODOTTI PRESSO IL NOSTRO PUNTO VENDITA



Che importanza hanno per te i soldi?

Dalla cicala alla formica qual è il tuo profilo di fronte ai soldi?

LA SETTIMANA SCORSA HAI SPESO:

1

- Non lo sai di preciso, non conti mai. **2 punti**
- Secondo i tuoi calcoli hai speso in modo oculato. **3 punti**
- Hai speso poco perché hai rispettato i tuoi piani. **1 punto**

COME VESTITI COMPRI:

2

- Abbastanza spesso, ma facendo delle scelte ben precise. **3 punti**
- Spesso, perché ti fa piacere. **1 punto**
- Troppo spesso e cerchi di controllarti un po'. **2 punti**

UN/A TUO/A AMICO/A HA MOLTI SOLDI...

3

- Ti piacerebbe essere al posto suo per poter spendere senza calcolare. **2 punti**
- Lo/a invidi, non avrà mai problemi ad arrivare a fine mese. **3 punti**
- Speri di averne anche tu di più in futuro. **1 punto**

INVITI I TUOI AMICI A CENA...

4

- Dividete la spesa è normale. **3 punti**
- Naturalmente offri tu, è un piacere riceverli. **2 punto**
- Lo fai regolarmente, ma troppo spesso per il tuo portafogli. **1 punto**

PER LE VACANZE HAI SPESO PIÙ DEL PREVISTO

5

- Risparmierai dopo, hai trascorso delle bellissime vacanze. **2 punti**
- Devi fare di tutto per rimettere in sesto al più presto le tue finanze. **3 punti**
- Eviti certe spese. **1 punto**

UN TUO AMICO TI DEVE DEI SOLDI GIÀ DA UN PO' DI TEMPO

6

- Glielo fai notare ogni tanto, così non si scorda. **3 punti**
- Glielo fai notare gentilmente, così ci pensa. **1 punto**
- Aspetti che ti possa restituire i tuoi soldi e basta. **2 punti**

VUOI FARE UN REGALO AL/LA TUO/A MIGLIORE AMICO/A

7

- Gli fai un regalo che non potrà mai dimenticare. **2 punti**
- Gli compri una cosina, tanto basta il pensiero. **3 punto**
- Gli compri qualcosa che sai gli piace. **1 punto**

LE TUE FINANZE VANNO MALE

8

- Spendi meno e poi si vedrà. **1 punto**
- Cerchi subito un lavoretto per poter rimettere in sesto le tue finanze. **3 punto**
- Fai un po' più di attenzione e cerchi il modo di poter riorganizzare le tue finanze. **2 punti**

Nel tuo rapporto con i soldi sei ragionevole, un po' scoiattolo

(fino a 13 punti)

Sai controllarti quando spendi senza rinunciare a quello che ti piace. In alcune occasioni puoi spendere molto, tanto poi saprai risparmiare. Finanziariamente sei stabile e ragionevole; il tuo rapporto con i soldi è molto equilibrato.

Nel tuo rapporto con i soldi sei spensierato/a, tipo cicala

(da 14 a 19 punti)

Anche se i soldi ti scivolano fra le dita non te ne importa. I soldi non sono la tua principale preoccupazione, cerchi piuttosto di non privarti dei piaceri della vita e se non ne hai più non ne fai un dramma. Spendere fa parte di te ma sai anche vivere modestamente quindi nessun problema.

Nel tuo rapporto con i soldi sei stressato/a, tipo formica stressato/a

(da 20 punti in poi)

Sei parsimonioso/a e non spendi mai troppo. Infatti ti senti sereno/a solo se puoi risparmiare, qualunque sia la circostanza. Hai un rapporto un po' teso con i soldi e devi avere sempre tutto sotto controllo. Non riesci mai a rilassarti quando si tratta di denaro. Cerca invece di strare tranquillo/a e di vedere le cose diversamente.

Ristorante Pizzeria

Emilia



**PIZZA A PRANZO
FORNO A LEGNA**

Al Ristorante EMILIA trovi
il famoso **Chef Antonio De Turris**,
pluri campione, finalista europeo
e nazionale in categorie diverse
(Primi Piatti, Pizza Fantasia,
Pizza Piccante 1^a 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"



**Solo da Noi !!!
RISOTTO AL
BERGAMOTTO**

**PIZZA E
MENU COMPLETO
PER PERSONE CELIACHE**

Parcheggio • Giardino Interno • Parco Giochi per Bambini

Via Reola n°9 - S. Agata sui due Golfi - Massa Lubrense

tel. 081.8080643 cel. 338.4023953

www.ristorantepizzeriaemilia.it | www.celiachia.it

e-mail: ristorantebaremilia@virgilio.it



Benvenuto Presidente!

Commedia diretta da Riccardo Milani e interpretata da Claudio Bisio, Kasia Smutniak, Beppe Fiorello, Remo Girone.

Prodotto nel 2013 in Italia e distribuito in Italia da 01 Distribution il giorno 21 marzo 2013.

Trama: In un piccolo paesino di montagna vive un uomo dal nome impegnativo: Giuseppe Garibaldi, per tutti Peppino. È un uomo semplice, ama la pesca, gli amici ed ha un ottimismo indistruttibile. Un giorno accade una cosa enorme, incredibile, inaudita: Peppino viene eletto per sbaglio Presidente della Repubblica Italiana! L'uomo nuovo che sale al Quirinale non si lascerà corrompere, non cadrà nei tranelli del potere, nelle insidie della politica, ma si abatterà con una ventata di anarchia e gioiosa follia sulle istituzioni in crisi. Incapace di sottostare alle regole del protocollo sceglierà di farsi guidare dal buonsenso.

Cinema

Il principe abusivo

Commedia diretta da Alessandro Siani e interpretata da Alessandro Siani, Christian De Sica, Sarah Felberbaum, Serena Autieri. Prodotto nel 2013 in Italia e distribuito in Italia da 01 Distribution il giorno 14 febbraio 2013.

Trama: In un lontano reame, una principessa annoiata smania per diventare una reginetta dei tabloid. Un arguto ciambellano, convocato dal Re, le suggerisce di fingere di convolare a nozze con un ragazzo napoletano, povero in canna, ma la messinscena riserverà delle sorprese.

i film del mese di Marzo



I Croods

Film d'animazione diretto da Chris Sanders, Kirk De Micco. Prodotto (anche in 3D stereoscopico) nel 2013 e distribuito in Italia da 20th Century Fox il giorno 22 marzo 2013.

Trama: Il cavernicolo Crug guida prudentemente la sua famiglia oltre le regioni conosciute dopo che un terremoto ha distrutto la loro dimora. Mentre tenta di attraversare il mondo pericoloso e sconosciuto che lo circonda, si imbatte in un nomade che affascina la sua famiglia - specialmente la figlia maggiore - con il suo modo di pensare (relativamente) moderno.



Amiche da morire

Commedia diretta da Giorgia Farina e interpretata da Vinicio Marchioni, Claudia Gerini, Cristiana Capotondi, Sabrina Impacciatore. Prodotto nel 2013 in Italia e distribuito in Italia da 01 Distribution il giorno 07 marzo 2013.

Trama: In un'isoletta del Sud Italia, divisa tra modernità e retrogrado tradizionalismo, si snodano le vite di tre donne, che malgrado le notevoli diversità si trovano costrette a far fronte comune per salvarsi la pelle. Gilda, una bellezza verace venuta dal continente, che da anni sbarca il lunario facendo il mestiere più antico del mondo; Olivia, una giovane moglie da manuale, bella ed elegante che suscita le invidie delle donne per la sua vita idilliaca accanto a un bel marito; Crocetta, il brutto anatroccolo che si mormora porti iella a qualsiasi sventurato le si avvicini e tenti di conquistarla.

**5+1 motivi
per
scegliere**



Perche'
sei un'amico
non sei
un cliente !



superò[®]
supermercati

Augura

Buona Pasqua

SUPERO' SUPERMERCATI - SANT'AGNELLO (NA)

Via A. Balsamo 10/12 - Tel. 081 807 58 77 - 081 807 42 85 - e-mail: sorrentofood@libero.it



La cuoca del presidente

Commedia della durata di 95 min. diretto da Christian Vincent e interpretata da Catherine Frot, Jean d'Ormesson, Hippolyte Girardot, Arthur Dupont.

Prodotto nel 2012 in Francia e distribuito in Italia da Lucky Red il giorno 07 marzo 2013.

Trama: Hortense Laborie è una cuoca rinomata che vive nel Périgord. Con sua grande sorpresa, il Presidente della Repubblica la nomina responsabile della sua cucina personale all'Eliseo. Nonostante le gelosie degli chef che operano nelle cucine principali del Palazzo, Hortense riesce a imporsi grazie al suo carattere forte e alla sua tempra. La genuinità della sua cucina sedurrà in poco tempo il Presidente, ma quello che accade dietro le quinte, nelle stanze del potere, le creerà molti ostacoli.

Ci vediamo domani

Commedia diretta da Andrea Zaccariello e interpretata da Enrico Brignano, Burt Young, Luca Avagliano.

Prodotto nel 2013 in Italia e distribuito in Italia da Moviemax il giorno 14 marzo 2013.

Trama: Marcello Santilli è continuamente alla ricerca dell'occasione della vita, ma le sue grandi idee per arricchirsi in modo facile e svoltare si rivelano sempre delle fregature! Con una moglie stufa di fargli da madre ed una figlia che ha poca stima di lui, Santilli ormai ridotto sul lastrico ha un'ultima micidiale trovata: aprire l'unica agenzia di pompe funebri in uno sperduto paesino della Puglia popolato solo da ultranovantenni, quindi tutti potenziali "clienti". Ma il tempo passa e i vecchietti del luogo non mostrano alcun segno di cedimento.



Ci vuole un gran fisico

Commedia diretta da Sophie Chiarello e interpretata da Angela Finocchiaro, Raul Cremona, Antonella Lo Coco, Laura Marinoni.

Prodotto nel 2013 in Italia e distribuito in Italia da Medusa il giorno 07 marzo 2013.

Trama: Eva è una donna divisa tra lavoro e famiglia, che si trova ad attraversare la soglia dei 50 anni in modo a dir poco tragicomico. Complici, tra gli altri, la madre, la figlia, l'ex marito e i colleghi, ma soprattutto lui: uno strano e misterioso personaggio che allo

scoccare dei 50 piomberà nella vita di Eva stravolgendola a colpi di gag e situazioni comiche.



S
A
T
I
S
F
H
A
I
R



Luca e Tony

hair style

Via Pietà, 17 - Corso Italia, 145 - Sorrento

Tel. 081 878 3476 - 328 30 25 014

lucaetonysatisfhair@gmail.com

on-line il nuovo sito: www.satisfhair.it

S
A
T
I
S
F
H
A
I
R

Kill Price...

Dal lunedì al giovedì

- 30%
sulla tua cena

valido fino al
02/05/2013

*presenta il coupon alla cassa
le promozioni non sono cumulabili*



Titos

Tutti i venerdì live music

Ristorante/pub/wine&drink bar

Via Filangieri, 67_Vico Equense_tel. 081 8015092 www.titosristopub.com

CRUCIVERBA

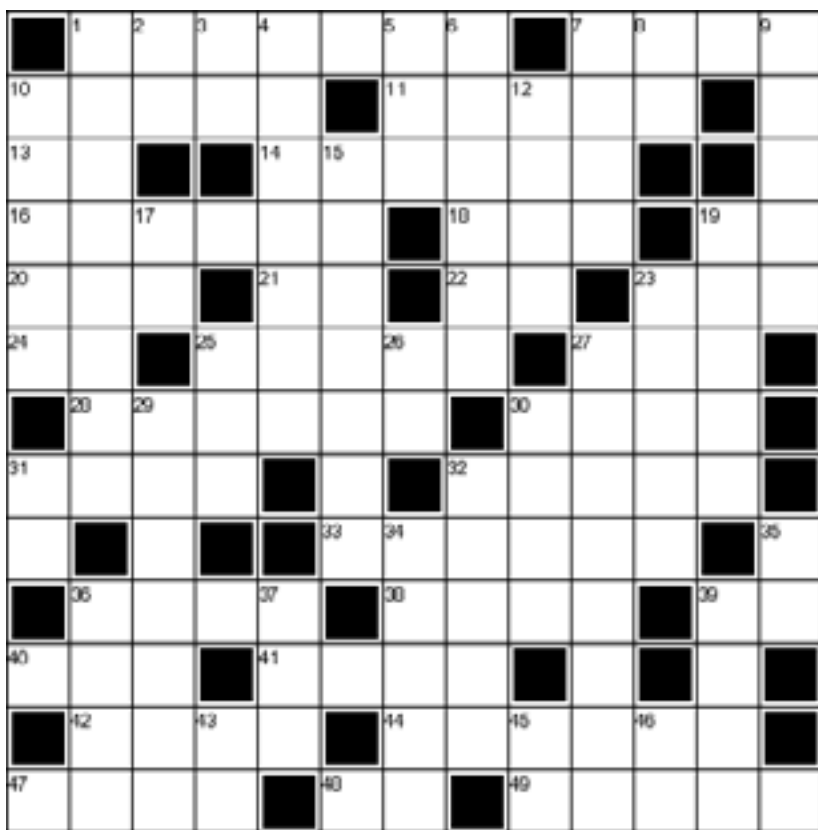
Orizzontali-----

1) nel caso in cui 7) smazzate 10) si raccontano... inventando 11) stanziamento tipico di alcune popolazioni dell'africa merid 13) ambrogio in centro 14) e' un simbolo degli usa 16) progetti inattuabili 18) profondo 19) la prima preposizione 20) rete locale 21) in toto 22) scansare nel mezzo 23) lo paga chi espia 24) trasformano un comune cono in conero 25) e' sul lago maggiore 27) metà... musica 28) filone per la tv 30) il nome del celebre pittore chagall 31) associazione italiana per l'intelligenza artificiale 32) nota poesia di palazzeschi 33) antica popolazione celtica della gallia 36) acido epsolon-amino caproico 38) aspre come il limone 39) concesso in centro 40) muore nella turandot 41) belve simili a sciacalli 42) associazione doppiatori attori pubblicitari 44) la tirano le renne di babbo natale 47) un formaggio francese 48) un bacio iniziato 49) l'allen attore e regista

Verticali-----

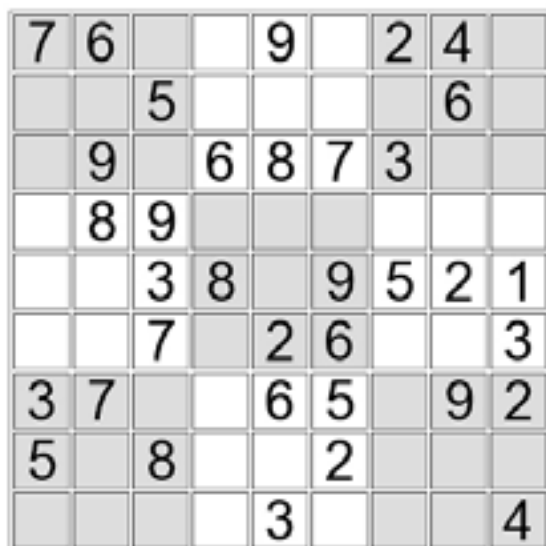
1) valutarsi... in borsa 2) le prime di uguale 3) le vocali dei sardi 4) le tappe di un corso 5) nota casa cinematografica 6) composto inorganico binario dell'arsenico con l'idrogeno 7) nel teatro italiano dell'ottocento 8) sensualmente

nel mezzo 9) un mare greco-italiano 10) puo' esserlo il vino 12) amministrazione autonoma dei monopoli di stato 15) che e' perseguitato dalla iettatura 17) la prima sillaba in onda 19) lo incide il cantante 23) astuti 25) quando esplode fa uscire dai gangheri 26) sono doppie nel carrello 27) il fondatore dell'islam 29) fu presidente d'italia 30) il nome arabo dell'egitto 31) variazione in centro 32) stella di orione 34) resta dopo la spremitura delle olive 35) idea in centro 36) la rai d'anteguerra 37) audiovisual industry promotion 39) chronic cold agglutinin disease 43) estremi di astronave 45) biwa in centro 46) tappeto...agli estremi



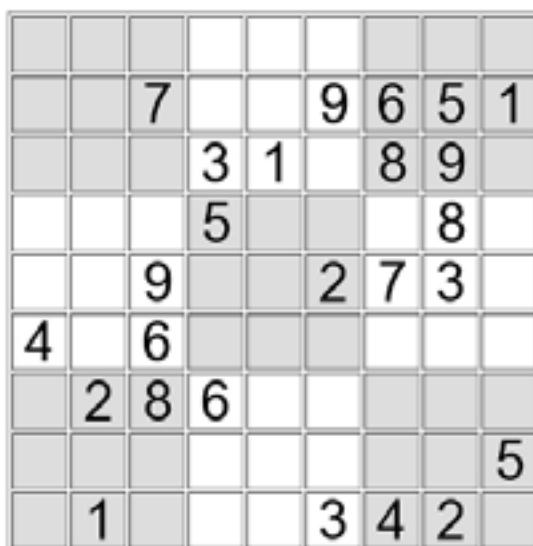
SUDOKU

LIVELLO DIFFICOLTÀ: facile



SUDOKU

LIVELLO DIFFICOLTÀ: difficile





RISTORANTE

I giardini di Tasso

PREZZI PER CERIMONIE A PARTIRE DA €25,00

Via S.Maria della Pietà, 30 - Sorrento (NA)

tel. 081.8074145 - 331.9488000

info@igiardiniditasso.it - www.igiardiniditasso.it

Anche da noi puoi
utilizzare la tua...



Glamour
parrucchiere | estetica | solarium
di Anna De Gregorio

Estetica Uomo - Donna
Manicure - Pedicure - Pulizia Viso - Depilazione
Ricostruzione unghie - Gel e Smalto Semipermanente

+ milk_shake
HAIR EMERGENCY
Piastra Titanium
STEAM TECH



Vuoi i capelli lucidi, morbidi e sani?

Piega + Trattamento **milk_shake**
con piastra a vapore



via Roma, 6 | Massa Lubrense | tel. 334.2631526 | Glamour parrucchieri Massalubrense



Il biglietto da 50 euro

Paolo, con la faccia triste e abbattuta, si ritrovò con la sua amica Carla in un bar per prendere un caffè. Depresso, caricò su di lei tutte le sue preoccupazioni... e il lavoro... e i soldi... e i rapporti con la sua ragazza... e la sua vocazione!... Tutto sembrava andar male nella sua vita. Carla introdusse la mano nella borsa, prese un biglietto da 50 euro e gli disse: - Vuoi questo biglietto?

Paolo, un po' confuso, all'inizio le rispose: - Certo Carla... sono 50 euro, chi non li vorrebbe?

Allora Carla prese il biglietto in una mano, lo strinse forte fino a farlo diventare una piccola pallina.

Mostrando la pallina accartocciata a Paolo, gli chiese un'altra volta: - E adesso, lo vuoi ancora?

- Carla, non so cosa intendi con questo, però continuano ad essere 50 euro. Certo che lo prenderò anche così, se me lo dai.

Carla spiegò il biglietto, lo gettò al suolo e lo stropicciò ulteriormente con il piede, riprendendolo quindi sporco e segnato. - Continui a volerlo? - Ascolta Carla, continuo a non capire dove vuoi arrivare, rimane comunque un biglietto da 50 euro, e finché non lo rompi, conserva il suo valore....

- Paolo, devi sapere che anche se a volte qualcosa non esce come vuoi, anche se la vita ti piega o ti accartocchia, continui a essere tanto importante come lo sei stato sempre...

Quello che devi chiederti è quanto vali in realtà, e non quanto puoi essere abbattuto in un particolare momento.

Paolo si paralizzò guardando Carla senza dire una parola, mentre l'impatto del messaggio entrava profondamente nella sua testa. Carla mise il biglietto spiegazzato di fianco a lui, sul tavolo, e con un sor-

riso complice disse: - Prendilo, ritirallo perchè ti ricordi di questo momento quando ti senti male... però mi devi un biglietto nuovo da 50 euro per poterlo usare con il prossimo amico che ne abbia bisogno.

Gli diede un bacio sulla guancia e si allontanò verso la porta. Paolo tornò a guardare il biglietto, sorrise, lo guardò e con una nuova energia chiamò il cameriere per pagare il conto...

MORALE...

Quante volte dubitiamo del nostro valore, di cosa meritiamo veramente e che possiamo conseguirlo se ce lo promettiamo? Certo che non basta con il solo proposito... Si richiede azione ed esistono molte strade da seguire. Ora rifletti bene.

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

PAROLE:

MULA
LIGE
BIOS
BOOM
LAZO
QUIZ

APRI
LIFTA
TATUO
LENCI
EMETTE
ALLEVI

GUIDEREI
PREPRINT
SEGUIRLI
USEREMO
CINIGLIE
NUMMULITI

“-----”



SOLUZIONI

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

B	R	I	E	B	V	M	O	O	D	A
V	D	V	B	Z	G	I	T	A	V	A
I	P	I	E	N	E	T	C	S		
E	V	C	V	V	O	B	E	C	E	
S	H			O	S	I	2	M	I	D
V	I	V	A	T	R	I	O	B	O	
S	E	R	I	V	G	M	A	R	C	
F	R	I	N	T	R	A	S	M	U	2
T	A	V	I	T	O	I	S	E	L	O
I	O	B	I	E	I	N	O	A	D	I
B	O		S	I	O	R	A	M		I
B	O	C	I	E		K	R	A	A	G
L	O	V	A							



**CAPRI
+ CANOTTA
€ 39,90**



FREDDY

THE **ART** OF MOVEMENT

solo nei negozi
INTERSPORT

SKIPPERSPORT®  **INTERSPORT®**

euforie

SPORT TO THE PEOPLE

Corso Umberto I 14-18 • VICO EQUENSE • Tel. 081 8027652 • www.skippersport.com

FOTO DEI LETTORI



GIUSEPPE ESPOSITO E MADDALENA ROMANO DA CAMPITELLO MATESE CI INVIANO I LORO "CALOROSI" SALUTI!

10.02.2013 11:40



ILARIA CI INVIA LA FOTO DEL SUO TENERO CANE TOMMY IN POSA CON UNO SGUARDO LANGUIDO E LA COPIA DEL LEGGIMIGRATIS DI GENNAIO-FEBBRAIO

MA CHI C'E IN COPERTINA SUL LEGGIMIGRATIS?

CHE BELLA LA FOTO CHE CI HA INVIATO CINZIA DEL SUO CUCCIOLO RUDY, DI APPENA 2 MESI!
MESSAGGIO: SALUTI DA RUDY A STARITA A TUTTI I MIEI PARENTI, AMICI E CONOSCENTI



Se vuoi pubblicare la tua foto è semplice, ecco come devi fare: fatti una fotografia in posa con il LeggimiGratis. Invia la tua foto via mail all'indirizzo: foto@leggimigratis.it. Non dimenticare di indicare il tuo nome e cognome.

L'invio delle foto implica l'autorizzazione alla pubblicazione delle foto stesse e dei dati personali, compresi nome e cognome del mittente. La scelta delle foto da pubblicare è a discrezione della redazione. La pubblicazione è gratuita.



oro
convert[®]



"il" compro oro

E' ORA di dare
valore al tuo



ORO



compro
ORO



Piano di Sorrento - Corso Italia, 83



EURO : ADIDAS CALCIO
20.00 : E CALCETTO



EURO : ADIDAS
30.00 : PANTALONI



EURO : ASICS
28.00 : TUTA



EURO : HEAD PALLE TENNIS
12.95 : CONF. DA 3 TUBI



EURO : ERREA PANTA
9.90 : VARI COLORI



EURO : MUNICH
69.00 : CALCETTO



EURO : RACQUETTA TENNIS
30.00 : TECNO PRO- WILSON



EURO : 3 MINUTE LEGS
59.90



EURO : AB ROCKET
89.90



DA EURO : RACQUETTA TENNIS JR.
16.00 : CON FODERO E 2 PALLINE



outlet
SKIPPER SPORT
A PIANO DI SORRENTO

SCARPE ADIDAS, NIKE, SUPERGA...TROVA IL TUO NUMERO ULTIME PALLA 15 EURO



EURO : SCARPE
39.00 : REEBOK



EURO : REEBOK
39.00 : ALTA



EURO : REEBOK
19.00 : DIMBO/BIMBA



EURO : PUMA
42.50 : SUEDE



DA EURO : SKECHERS
40.00



EURO : NIKE CALCIO E
26.00 : CALCETTO JR

Scarpe e Abbigliamento Sportivo

Corso Italia 351/355, Piano di Sorrento tel. 081.8787612



tel. 081/19915355 SMS 380.3067686 email: annunci@leggimigratis.it

Immobiliari

Fittasi località Sant'Agata zona centrale, bilocale semi indipendente vista golfo, arredato già con cucina. Possibilità di ulteriore arredo € 350,00.
Tel. 3338954797

Sorrento centro vendo box auto non pertinenziale.
Tel. 3395725580

Cerco piccolo appartamento in affitto, possibilmente ammobiliato, località Meta.
Tel. 3394230771

S. Maria di Castellabate, zona lago vicino spiaggia, fittasi mesi estivi: maggio, giugno, luglio e agosto, graziosa casetta indipendente massimo 6 persone, dotata di ogni confort: lavatrice e parcheggio con posto auto, giardino, ottimo prezzo. Disponibilità di locazione anche per 15 giorni.
No perditempo.
Tel. 3337952003

Fittasi monolocale. Zona Piano di Sorrento, via dei Platani.
Tel. 3336529364 dopo le 15:30

Vendesi terreno, zona Sant'Agata sui due Golfi, 10.000mq con possibilità di realizzazione attività per la fruizione pubblica, comodo accesso carrabile da strada principale. Prezzo interessante € 150.000,00.
Tel. 3771555679

Affittasi piccoli appezzamenti di terreno da coltivare, zona Sant'Agata sui due Golfi, comodo accesso carrabile da strada principale. Tel. 3771555679

Fittasi locale in Sant'Agello alla via Cocumella, fronte strada, 30mq con possibilità di portarlo a 40mq, interamente sopralcabile.
Tel. 3348267315 ore pasti.

Sant'Agello fittasi appartamento 70 mq per brevi periodi e arredato, contratto transitorio, composto da: 2 camere da letto, salotto, cucina, bagno e posto macchina. In zona tranquilla immersa nel verde, canone di locazione €700, 00 mensili.
Tel. 3451653847

Vico Equense, località Fornacelle in zona collinare, fittasi appartamento particolare su più livelli collegati da una preziosa scala a chiocciola, comprendente 1 camera + cucinino + wc + terrazza panoramicissima + ripostiglio, ingresso indipendente, possibilità di posto auto coperto. Prezzo di locazione interessante € 350,00 mensili. Tel. 330946567

Vico Equense, località Fornacelle in zona collinare, fittasi monolocale semiarredato al primo piano con soppalco, totali 40 mq. circa, panoramissimo, ingresso indipendente, possibilità di posto auto coperto. € 300,00 mensili.
Tel. 330946567

Fittasi a Castellammare di Stabia appartamento composto da una camera, cucina e bagno arredati e con posto auto.
Tel. 3349784701

Meta di Sorrento fittasi appartamento per brevi periodi

anche settimanali o vacanze, prezzo interessante.
Tel. 0818787297

Piano di sorrento centrale fittasi box prezzo interessante.
Tel. 0818787297

Afragola (NA) Via Santa Maria fittasi ampio appartamento di 4 vani, 2 bagni, cucina abitabile, balconate, termoautonomo, discrete condizioni, no ascensore, no agenzie, € 500,00 mensili. Tel. 3356845802

Vendesi appartamento semindipendente in Meta, zona Mulino, terzo piano, senza ascensore, in palazzo antico, composto da tre camere da letto, una con cabina armadio, 2 bagni, stanzino, salone doppio con termocamino, cucina abitabile che si affaccia su un terrazzo a livello di circa 50mq super panoramico a 360°. Aria condizionata canalizzata. Tutte le certificazioni a norme. A. G. E.: g Trattativa riservata.
Tel. 0818088850-3496701258

Marina di Cassano, Piano di Sorrento. Ampio monolocale luminoso sul mare con terrazzo, completamente arredato con lavatrice, angolo cottura, bagno con vasca e doccia. Fittasi settimanalmente, lunghi periodi e weekend, prezzo interessante. Tel. 3387552764

Piano di Sorrento centralissimo: fittasi stanza circa 25 mq in studio condiviso con entrata indipendente e bagno in comune. Prezzo da concordare, disponibilità immediata.
Tel. 3385957723

Cedes locale commerciale a Piano di Sorrento, Corso Italia, 70 mq completamente e finemente ristrutturato. Richiesta € 1.500,00 mensili.
Tel. 3392705852

Fittasi locale di 124 mq a Piano di Sorrento. Tel. 3383864109 o 3391590741 dalle ore 14: 00 in poi

Fittasi appartamento ristrutturato in palazzo signorile in Piano di Sorrento alla Via Traversa Gottola, composto da cucina abitabile, camera da letto e bagno. Tel. 3383864109 o 3391590741 dalle ore 14: 00 in poi.

Vendesi appartamento ristrutturato di 65 mq, sito in Castellammare, con terrazzo che gira tutto intorno al perimetro dell'appartamento 30 mt. No agenzie, solo referenziati. L'appartamento è così composto: 2 camere, soggiorno, cucina, corridoio, ripostiglio esterno. Prezzo economico € 390.00,00 trattabili. Tel. 3203506581

Molise, Campomarino lido (CB) vicino Termoli, fittasi appartamento a 10 minuti a piedi dal mare, con 4 posti letto, ben arredato, con tv, lavatrice, climatizzato, posto auto recintato, + 1 ombrellone e 2 sdraio per usufruire della spiaggia libera. Disponibile da marzo a settembre a partire da € 200,00 a settimana.
Tel. 3407753345

VENDESI terreno PROGETTABILE mq 3000 Euro ampio appezzamento pianeggiante a PIANO DI SORRENTO locali-

tà Mortora, agrumeto, zona G piano regolatore, possibilità di costruire attrezzature sportive integrate, GRANDE PALAZZETTO DELLO SPORT, CALCETTO, TENNIS, ECC da realizzo immediato, comprende 2 unità abitative di 60 mq finite e abitabili, oggetto di condono, piu' deposito da rifinire, visibile su appuntamento tutti i giorni, prezzo interessante e trattabile, vero investimento, no perditempo. Tel. 3342836460

GRAGNANO, località Piazza S. Leone, Cond. "Galleria Garofalo" fittasi N. 2 app. ti uso studio, molto luminosi, già climatizzati, nuovi mai occupati, uno di 3 vani e acc. ri ed un altro di 4 vani e acc. Ri. Tel. 338/4760357

Fittasi a Sciacca villa arredata a pochi passi dal mare e 4 dal centro termale. Prezzo affare sia alta che bassa stagione. Tel. 3204023401

Fittasi Massa Lubrense casa circa 100mq contratto regolare, completamente arredata doppia camera e servizi e doppi posti auto. Tel. 0818081346

Cerco casa minimo 50mq per coppia più bambino zona Casarano/Casarano massima serietà. Tel. 3395672432

Fitto box auto Piano di Sorrento al Corso Italia all'altezza supermarket Treesse, sono circa 16mq. Fitto di locazione € 2.000,00 annuali. Tel. 3332464560

Piano di Sorrento centro vendesi appartamento in palazzina moderna al secondo ed ultimo piano. Ottimo stato, composto da soggiorno, due camere, cucina, due bagni, due terrazzi, e riscaldamento autonomo tel.3384934292

Vendesi a Piano di sorrento centro, locale a piano terra, composto da due vani e accessori per un totale di 65 mq più 25 mq di area parcheggio anteriore. Ottimo per uso studio, negozio, o deposito tel. 3384934292

Corsi

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

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

Professoressa esperta in dizione impartirebbe lezioni private. Tel. 0818787312

Laureata in lettere con esperienza impartisce lezioni private per scuole primarie e medie e superiori. Tel. 3341638954

Effettuo preparazioni e doposcuola in Italiano, Latino, Greco (greco solo IV ginnasio) , Storia, Filosofia, Geografia. Doposcuola per tutte le materie per le scuole medie inferiori. Preparazione esami universitari. Laurea in Lettere. Esperienza, professionalità, prezzi modici (non ad ora ma a mensile) . Zona Piano di Sorrento. Tel. 3315451600

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

Ripetizioni di francese e tedesco e traduzioni. Tel. 3388323102

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

Studente laureando in Medicina e Chirurgia presso l'università di Napoli "Federico II" impartisce ripetizioni di matematica, geometria, chimica, scienze naturali e biologia per studenti di Liceo Scientifico e Classico. Da Gennaio 2013 sono disponibile alla stesura e discussione di tesi per l'esame di maturità per gli studenti del solo Liceo Scientifico. Inoltre da Marzo 2013 si preparano maturandi per il test di ammissione alla Facoltà di Medicina (lezioni a singolo studente). Garantisco serietà e OTTIMO rapporto qualità/prezzo. Zona: Penisola sorrentina. Tel. 3735419718

Laureata impartisce lezioni private ad alunni delle scuole elementari, medie e superiori. Zona Sant'Agnello. Tel. 3200547989

Laureata, con esperienza, impartisce lezioni private, con acquisizione di un valido metodo di studio, a studenti di scuole elementari, medie o superiori (biologia, chimica) . Zona Piano, Sant'Agnello. Tel. 3387882342

Laureanda in lettere moderne impartisce lezioni private e doposcuola per scuola privata, media e superiori. Tel. 3341638954

Impartisco lezioni e preparazioni per ragazzi scuole elementari e medie in tutte le materie e per le scuole superiori in Italiano, latino, storia, filosofia, pedagogia, geografia. Laurea in lettere, preparazione, serietà, prezzi modici mensili. Piano di Sorrento. Tel. 3293333086

Docente materie letterarie effettua preparazioni e doposcuola in tutte le materie per le scuole medie inferiori e in latino, italiano, storia, filosofia, geografia, inglese per le scuole superiori. Pagamento mensile, modico e forfettario. Si accettano ancora poche prenotazioni per quest' anno scolastico. Ambiente professionale ma familiare. Zona Piano di Sorrento.

Tel. 3384938278

Effettuo preparazioni e doposcuola per bambini delle elementari e medie inferiori. Laurea in lettere. Ambiente familiare. Competenza. Prezzi modici mensili. Per info e contatti. Tel. 3315451600

Matematico offre lezioni di matematica e fisica a domicilio in tutta la penisola sorrentina a ragazzi di scuole medie e superiori, massima serietà e professionalità. Tel. 3483746549

Laureata in Lingue, con lunga esperienza nel settore, effettua traduzioni da spagnolo/inglese a italiano in tempi brevi e in qualsiasi argomento. Ogni pagina da tradurre € 4,00. Tel. 3337105144

Dott. ssa Logopedista, giovane, laureata con il massimo dei voti, cerca lavoro in centri di riabilitazione, o studi privati. Tel. 3280965737

Ragazzo diplomato liceo scientifico disponibile per ripetizioni di italiano, matematica, inglese ad alunni di scuole elementari e medie. Massima serietà e prezzi modici. Zona Piano di Sorrento centro. Tel. 3348669886

Impartisco lezioni e preparazioni per ragazzi scuole elementari e medie in tutte le materie e per le scuole superiori in Italiano, latino, storia, filosofia, pedagogia, geografia. Preparazioni per esami di III media con tesina e preparazioni per maturità con tesina. In entrambi i casi pagherete solo la preparazione. Laurea in lettere, preparazione, serietà, prezzi modici mensili. Piano di Sorrento. Tel. 3293333086

Ripetizioni di francese e tedesco per studenti. Tel. 3388323102

Docente informatico certificato effettua corsi per imparare ad usare bene il computer, oppure per il conseguimento della patente europea (ECDL) Base o

Associazione Culturale

MAGIC *Medley* BALLET

ACCADEMIA DI DANZA CLASSICA E MODERNA
DIREZIONE ARTISTICA: MARILINA IACONO

Piano di Sorrento - Via delle Rose, 36

Info: 081/5322345

SONO APERTE
LE ISCRIZIONI PER
L'ANNO ACCADEMICO
2013/2014



LA SCUOLA È APERTA DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ: 17:00 – 22:00

ROYAL ACADEMY OF
DANCE
REGISTERED TEACHER
IACONO MARIA KATIELLA

Esami in sede riconosciuti a livello internazionale
Crediti formativi

Avanzata. Tel. 3395448201

Neodiplomata di Sorrento effettua ripetizioni di italiano e tutte le materie orali anche a domicilio. Prezzi modici. Tel. 3334287012

Laureato in giurisprudenza offre ripetizioni a ragazzi di scuole elementari e medie, anche a domicilio. Esperto nel campo e con massima serietà. Tel. 3287411945

Elettronica

Nokia 5800 display rotto più x6 con sist. oper. non funzionante entrambi con navigatore gratis per sempre con supporto e acc. vari vendo € 40,00. Tel. 3319780745

Tv tubo catodico 29 e 34 pollici decoder telesystem antenne fracarro combo hd vendo pari al nuovo Tel. 3319780745

Vuoi un iPhone, un Samsung s3 o un qualunque altro smartphone o tablet Apple, Samsung, Sony, LG, Motorola, HTC, Nokia, Asus ecc?

Vuoi uno smartphone dual sim? Se vuoi un risparmio ASSICURATO rivolgiti a noi, provare per credere!!!

Chiama o manda un sms al ed entro poche ore riceverai un preventivo di spesa. Tel. 3771157988

Vendesi stampanti termiche per inutilizzo. Tel. 3332777958

CARICABATTERIE NO-KIA attacco grande, mai usati, vendesi € 5,00 cadauno. Tel. 3895670890

Devi vendere il tuo smartphone, tablet o pc e non hai tempo e/o voglia di farlo? Se non sai come muoverti in questo settore ce possiamo occupare noi per conto tuo. Tel. 3771157988

Lavoro

Cerco lavoro come domestica/badante. Sono automunita e disponibile in penisola Sorrentina. Sono disponibile immediatamente e ho esperienza nel

mio ambito lavorativo. Tel. 3316256314

Ho 20 anni e sto cercando lavoro in orario mattutino, se sai come aiutarmi chiamami. Tel. 3394562374

Sigra, 33enne cerco lavoro come pulizie domestiche solo mattina o pomeriggio, in zona Sant'Agata o Massa Lubrense e Piano di Sorrento. Tel. 3339409460

Studentessa universitaria 22enne cerca lavoro solo venerdì, sabato e domenica. Tel. 3394265468

Dee-jay cerca lavoro in penisola per ristoranti, disco, bar etc. Tel. 3478545065

Sarta effettua aggiusti, pieghe, zip giubbotti, etc a Sorrento e dintorni. Tel. 3338591725

Ragazza di 30 anni di Piano di Sorrento, seria e lavoratrice, mi offro per compagnia a persona anziana e pulizie domestiche. Sono automunita. Tel. 3287411945

Sarta esperta residente a Piano di Sorrento esegue lavori di cucito e confezionamento abiti. Massima serietà. Tel. 3333761349

Cerco una persona capace che sappia usare il computer benissimo. Tel. 3318945155

Sono un ragazzo di 24 anni cerco lavoro come aiuto pasticcere. Ho avuto esperienza pregressa nel settore ed ho conseguito un attestato. Sono disposto anche a lavorare come lavapiatti, in cucina o nell'ambito delle pulizie, ecc. Tel. 3207554335

Avete bisogno di un'aiutante domestica?? Ecco!!! Sono disponibile di pomeriggio sono una ragazza che ha avuto già esperienze, brava in tutti i sensi e soprattutto in gamba. Tel. 3318945155

Ragazza di 22 anni molto seria e affidabile sul lavoro e altrove, cerco lavoro come baby-sitter, aiuto domestico e pulizie, come commessa il qualsiasi campo. Tel. 3299857668

Sono una ragazza di 21 anni cerco lavoro cm baby-sitter o di mattina o di pomeriggio come commessa. Tel. 3318394852

Cerco lavoro come grafico in penisola e limitrofi. Si garantisce massima serietà, esperienza a domicilio, professionalità e tanta voglia di imparare! Sono un ragazzo di 24anni. Tel. 3938626359

Neodiplomata di Sorrento cerca lavoro in uno studio commercialista. Massima serietà e tanta voglia di imparare e lavorare. Tel. 3334287012

Cerco lavoro in generale anche un paio di ore come badante pulizie o altro purché sia un lavoro serio. Tel. 3343551988

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

Signora 32 anni, automunita e residente in penisola sorrentina cerca lavoro. Disponibilità immediata, Buona conoscenza e uso pc, software gestione magazzino. Esperienza settore commercio, vendita ingrosso e dettaglio, babysitter. Tel. 3463641030

Restauro e recupero mobili, oggetti lignei, infissi ed antiche porte lignee. Trattamento antitarlo non invasivo ma estremamente efficace. Prezzi competitivi. Per info e preventivi: 3315451600

Visagista, massaggiatrice, trucco sposa, risultati garantiti e massima serietà. Tel. 3272404950

Signora italiana referenziata cerca lavoro in penisola sorrentina come baby sitter o come compagnia a signore anziane o governo. Tel. 3312627243

Signora italiana cerca occupazione per preparazioni culinarie a domicilio. Tel.: 3312627243

Sono una Signora 40enne SERIA ed AFFIDABILE CERCO IMBARCO per prossima stagione come CUOCA e HOSTESS di BORDO Esperienza pregressa della mansione in contesti alberghieri di lusso della Penisola Sorrentina su navi (Costa Crociere) e Yachts di privati e charter Mi occuperò dell'allestimento, della gestione totale della cucina e della cambusa dell'igiene e dell'ordine delle cabine dal rinnovo della biancheria al rifornimento delle amenities (saponette, bagno schiuma, accessori per la toilette); sarò inoltre responsabile dell'aspetto scenico delle camere; gestirò la lavanderia, il riordino gli oggetti degli ospiti. Collaborerò alla preparazione del buffet della prima colazione e ad aiutare il cuoco là dove ce ne fosse il bisogno. E a prendermi cura dei bimbi se ce ne fossero a bordo. Sono in possesso di tutti gli Attestati di primo soccorso, Passaporto in regola e sono iscritta a Gente di mare per imbarco immediato. Tel. 3332628652

Uomo 39 anni, alla ricerca di un costruttore di lavoro, muratore, operaio, manovale, tel. 3348935080

Parrucchiera massima serietà professionale offre proprio lavoro a domicilio prezzi modici, per contatti 3298834157

Avete bisogno di piccoli lavori di manutenzione per la casa? Sono la persona che farà per voi non esitate a telefonarmi. Tel. 3664616020

CERCASI CON URGENZA LAVORO SERIO NO PERDITEMPO OFFRO E CHIEDO

ENAP *SCUOLA*

dal 1984 ... al servizio dei giovani

Corsi aut. dalla Reg. Campania art. 14 legge 845/78



UNISU
Talenti formati dalla Scuola Unica
NICCOLÒ CUSANO



- **Assistente Studio Medico**
- **O.S.A. (Operatore Socio Assistenziale)**
- **Operatore di Infanzia**
- **Operatore di Computer**

- **R.E.C. (Requisito per il Commercio)**
- **R.A.C. (Rappr. Agente di Commercio)**
- **Agente Affari in Mediazione**
- **Sicurezza sul Lavoro (D. Lgs. 81/08)**

CORSI PER ALIMENTARISTA

PATENTE EUROPEA DEL COMPUTER

Info: C/MARE DI STABIA – VIA SIMMACO, 1 - ☎ 081 872.70.48 – 081 870.58.40

TORRE DEL GRECO - VIA MARCONI, 27 - ☎ 081 881.46.75

www.enapscuola.com - info@enapscuola.com

RECUPERO ANNI:

RAGIONERIA – GEOMETRA - ALBERGHIERO - TECNICO - MECCANICO

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

CERCO LAVORO Assistente alla persona anziani e disabili diurna e notturna con esperienza decennale qualificato Operatore Socio Sanitario precedente esperienze lavorative in reparti di geriatria e disabili: prendendo cura della persona a domicilio igiene della persona riordino della camera personale e accompagnamento esterno assicuro max serietà e professionalità TEL 3808990390

Restauro e recupero (nel senso rinnovo) mobili, oggetti lignei, infissi ed antiche porte lignee. Trattamento antitarlo non invasivo ma estremamente efficace. Prezzi competitivi. Tel. 3315451600

Signora quarantenne cerca lavoro come cameriere massima esperienza e disponibilità. Tel. 3420599825

24 enne tutto fare cerco lavoro generico, accetto e valuto qualsiasi proposta di lavoro. Precedenti esperienze lavorative nell'ambito alberghiero e ristorazione tutto fare, lavori di manutenzione muratori, assistenza anziani e disabili, pulizie domestiche, portineria, giardiniere, chiamatemi valutiamo insieme. Tel. 331 76 24 814

Maschio 39 anni, ucraino, sono alla ricerca di un costruttore per svolgere lavori come mu-

ratore e operaio. Tel. 3348935080

Signora 37 anni, automunita cerca lavoro in penisola sorrentina come babysitter, commessa, pulizie o altro. Tel. 3349699002

Ragazzo serio con esperienza lavorativa ed automunito cerca lavoro come magazziniere, ditta di trasporti, ecc.. Tel. 3466165148

Estetista di Sorrento esegue ce- retta, manicure, pedicure, pulizia al viso a domicilio! Prezzi modici! Tel. 3334287012

Estetista di Sorrento esegue smalto semipermanente, colata e ricostruzione unghie a domicilio. Prezzi modici. Tel. 3334287012

Ragazzo effettua riparazioni di infissi in alluminio, serrature, sostituzioni vetri, zanzariere e altro. Massima disponibilità. Tel. 3663648811

Sono una Signora 40enne SERIA ed AFFIDABILE Cerco Lavoro come: SEGRETARIA PERSONALE - Dama di Compagnia - Cassiera - Assistenza Anziani - Baby Sitter CERCO incarico per prossima stagione come Cameriera ai Piani e Governante e Tata Esperienza pregressa della mansione in contesti alberghieri di lusso della Penisola Sorrentina Mi occuperò dell'allestimento, dell'igiene e dell'ordine delle camere dal rinnovo della biancheria al rifornimento delle amenities (saponette, bagno schiuma, accessori per la toilette); sarò inoltre responsabile dell'aspetto scenico delle camere; gestirò la lavanderia, il riordino gli oggetti degli ospiti. Collaborerò alla preparazione del buffet della prima colazione e ad aiutare il cuoco là dove ce ne fosse il bisogno. la mia richiesta economica è di pagamento ad ore. Disponibilità Immediata cell 333 26 28 6 52

Signora 37 anni cerco lavoro come baby sitter, pulizie dome-

stiche o badante. In possesso di diploma linguistico e patente di guida! conoscenza "scolastica" dell'inglese e del francese, esperienza nel campo del commercio di alimentari. Tel. 3349699002

Cerco lavoro come badante ad anziani, domestica o lavapiatti in ristorante in penisola sorrentina. Tel. 3315218518

Ragioniere 50 enne, esperienza pluriennale in contabilità generale, gestione magazzino, pratico computers, cerca lavoro a Scafati (SA) o zone limitrofe. Tel. 3393586823

Cercasi ragazza per distribuzione di volantini, zona Pompei, Scafati, Castellammare, Vico Equense, Casola, Lettere, e altri comuni da Sorrento a Pagani. No perditempo € 20,0 al giorno per 8 ore di distribuzione Tel. 3392026530

Zona di Castellammare di Stabia e Gragnano (NA) cercasi macellai con esperienza da inserire nei ns. punti vendita. Tel. 3333129808

Ragioniere 50 enne, esperienza pluriennale in contabilità generale, gestione magazzino, pratico computers, cerca lavoro a Scafati (SA) o zone limitrofe. Tel. 3393586823

Ragazza di anni 17 cerca lavoro come baby-sitter o/e aiuto domestico! Sono una ragazza seria e con voglia di lavorare non perditempo. Tel. 3338078411

Ragazzo effettua riparazioni di infissi in alluminio: serrature, sostituzioni vetri, guarnizioni, zanzariere. Tel. 3663648811

ESTETISTA effettua colata in gel prezzo unico € 15,00 con prodotti professionali e ricostruzione con tip o cartina € 25,00. Manicure o pedicure € 10,00! Tel. 3386983703

Cerco lavoro come cameriera: sono brava avendo già avuto esperienze. Ho una bella presenza e ho tanta volontà, sono

disponibile a lavorare in penisola sorrentina. Tel. 3318945155

Signora seria e cerca lavoro di assistenza anziani o aiuto domestico in casa o pulizie ufficio e ristoranti (solo di giorno). Massima serietà. Tel. 3402958689

Realizzo con massima serietà e professionalità a prezzi minimi lavori di grafica e fotografici con Photoshop, in particolare impaginazione album fotografici per tutte le occasioni, calendari, collage, foto e book fotografici per i vostri bambini (Primo compleanno, Carnevale, etc). Lavoro curato e personalizzato. Contattare solo se interessati. Tel. 3479363383

Restauro e recupero (nel senso rinnovo) mobili, oggetti lignei, infissi ed antiche porte lignee. Trattamento antitarlo non invasivo ma estremamente efficace. Prezzi competitivi. Tel. 3315451600

Signora italiana cerca occupazione per preparazioni culinarie a domicilio, o anche anche in albergo, cucina, pulizia camere. Tel. 3312627243

Cerco lavoro in strutture alberghiere o ristorante come lavapiatti, pulizie camere o barista, sono una ragazza di 27 anni, massima serietà ed esperienza. Tel. 3339556935

Motori

Vendo Free 50 cc in buone condizioni € 200,00. Tel. 3664449282

Vendo per inutilizzo XMAX 250 nero luglio 2008, con km 5400, antifurto, no sinistrato, tenuto sempre in garage + 2 caschi di cui uno marca Momo + blokdishci. Prezzo anticrisi € 2.800,00. Contattatemi dopo le h 19. Tel. 3473335027.

Causa inutilizzo vendo Vespa 50 special anno 1975 restaurata qualche anno fa. Prezzo affare € 2.000,00. Tel. 3929529333

Citroen c2 1.4 hd diesel, 70cv, anno: 2004, km 110.000, porte 2/3; servosterzo, sensori parcheggio, fendinebbia, climatizzatore, chiusura centralizzata, alzacristalli e specchietti ripiegabili elettrici, airbag, lettore cd. Prezzo piccolo piccolo: € 3.500,00. Tel. 3391981723

Vendo causa inutilizzo Wolkswagen Lupo 1000, benzina anno 1999, acquistata l'anno scorso, buone condizioni, unico difetto ganci del finestrino automatico lato guidatore rotti, prezzo di vendita € 1.100,00. Tel. 3398789665

Vendesi in Sant'Agnello Mercedes 220 CDI anno 2001 km 110.000 interni in pelle grigio metallizzato C. 4.500,00 poco trattabili. Tel. 3355227583

Vendo Fiat 500F 595 cc anno 73 ristrutturata da poco. Tel. 3391420396

Vendesi barca Orion itm 10, 50 mt, max 10 persone, € 60.000,00 restiling effettuato, motori NUOVI 270 td. Si valuta anche permuta con auto. No perditempo. Tel. 3203506581

BMW berlina - serie 3(E46), benzina, colore grigio metallizzato, 4 porte, anno 1999, Km 165.000, sempre in box, ottime condizioni, vendesi € 1.800,00. No perditempo.

Vendo Smart nera diesel in ottime condizioni, km 70.000, € 4.500,00. Tel. 3336353447

In Piano di Sorrento vendesi barca modello punta lcosa, lunghezza c.ca 5 mt, motore ruggerini 18 cavalli. € 2.500,00 trattabili. Tel. 0818786214

Vendesi Mercedes classe A 2001 grigio scuro superaccessoriata km 80.000 ottime condizioni € 3.500,00.

Tel. 3331547454

Vendo Audi TT usata. Prezzo da concordare. Tel. 3286827335

Vendo Fiat Seicento 1100, buone condizioni, colore rosso, Targa BE., radio, non incidentata. Prezzo affare € 2.000,00. Tel. 3385704842

Causa inutilizzo vendo la mia FORD KA 1300, argento metallizzato, stereo con cd, targa BN, aria condizionata, non incidentata. Prezzo occasione € 2.500,00. Tel. 3385704842

Bmw berlina - serie 3(E46), benzina, colore grigio metallizzato, 4 porte, anno 1999, Km 165.000, sempre in box, ottime condizioni, vendesi € 1.800,00. No perditempo. Tel. 3923258243

Varie

Cerco centro accoglienza ra-

gazze madri o altro per donare vestiti bambini. Contattatemi. Tel. 3397756724

Vendo fumetti e gadget delle "W.i.t.c.h." dal primo numero. Tel. 3394562374

Vendo abiti, maglie e jeans mai indossati per cambio taglia. Tel. 3394562374

Vuoi un iPhone, un Samsung s3 o un qualunque altro smartphone o tablet Apple, Samsung, Sony, LG, Motorola, HTC, Nokia, Asus ecc? Vuoi uno smartphone dual sim? Se vuoi un risparmio ASSICURATO rivolgiti a noi, provare per credere!!! Chiama o manda un sms al ed entro poche ore riceverai un preventivo di spesa. Tel. 3771157988

PELUCHE GIGANTE di tenerissimo Babytopo seduto con ciucciott, alto circa 1m, di ottima qualità e come nuovo.

offerta valida 5 al 17 marzo 2013 **Cash&Carry** F.LI RUSSO speciale buona pasqua

da noi è sempre festa!!!

PLAY & PARTY BY CASH & CARRY

Risparmio Unico Su Sensazionali Offerte

PAMPERS sottovestiti ml 77 €2,49	PAMPERS BABY DRY vari misure €4,99	MASTROLEON 1 litro €1,29
LINES PERLA saponi ml 100 €2,39	LINES INTERNATIONAL BABY vari tipi €2,99	PELLE AZZURRA ammorbidisce 50 €2,39
SOLE doccia e toilette 1 litro €1,00	AZ doccia ml 25 €1,39	LINES SETA NERA vari tipi €3,99
PANTENE vari trattamenti shampoo 250 ml / balsamo 200ml €2,39	ACE tessuti ml 500 €8,99	ACE lavatrice trippica 25 lavaggi €8,99

PARCHEGGIO GRATUITO - SENZA IL RISCHIO DI ESSERE MULTATI INOLTRE ALL'INTERNO TROVERAI TANTE ALTRE FANTASTICHE OFFERTE

via Mortora S.Liborio, 58 - tel. 081.532.21.42 - 081.532.12.94
Piano di Sorrento - f.lirusso@live.it

il POZZO

Ristorante - Pizzeria

I piatti tipici nel cuore di Sorrento

VIA DELL'ACCADEMIA, 21 - VIA TASSO, 32 - SORRENTO (NA)

TEL. +39 081 8774876

WWW.ILPOZZORISTORANTE.IT

E-MAIL: INFO@ILPOZZORISTORANTE.IT



Atelier della Sposa

di Giovanna Ponticorvo

Alta sartoria su misura

ABITI SPOSA • BATTESIMALI • COMUNIONI • CERIMONIE • ACCESSORI

Abiti collezione 2013 già confezionati e subito disponibili

**Per chi sogna un abito unico, con particolari
e rifiniture esclusivi sempre al passo con la moda**

*...l'eleganza di un capo su misura, la sua raffinata bellezza
e l'unicità che lo accompagnano rendono quello che dovrebbe
essere un abito un'opera d'arte...*

Tutto ciò che offriamo è ideato da noi e realizzato a mano

Via R. Bosco, 923 - Vico Equense (NA) - tel/fax: 081.802.8415

www.giovannaponticorvo.it - facebook: giovannaponticorvo

email: atelierdellasposa@giovannaponticorvo.it



Si riceve su appuntamento

VENDO causa trasloco. Perfetta idea regalo sia a bimbi che ad adulti! Prezzo amore € 90,00. Tel. 3895670890

SCHEDE TELEFONICHE italiane e straniere e FRANCOBOLLI stranieri vendesi, singoli o in blocco, prezzo irrisorio. Tel. 3895670890

Vendo lampadina Xenon H4-2 da 8.000K compreso di centralina, lampadina e asta per montarlo. L'oggetto è usato ma in ottime condizioni. Ha poco più di un mese. Vendo a € 50,00 trattabili.

Tel. 3337545109

Vendo causa inutilizzo cyclette come nuova. Prezzo € 50,00. Tel. 3319818624

Causa trasloco e carenza di spazio vendo abito da sposa "Elena della Rocca" pagato € 3.500,00 a € 1.600,00! Tel. 3342414068

Devi vendere il tuo smartphone, tablet o pc e non hai tempo e/o voglia di farlo? Se non sai come muoverti in questo settore ce possiamo occupare noi per conto tuo. Tel. 3771157988

Vendo dvd originali di cartoni giapponesi in perfetto stato: Burst Angel, FLCL, Yoko cacciatrice di demoni, DNA2, ed altri. Tel. 3338921180

Vendo coperta matrimoniale finemente lavorata ad uncinetto con intarsi di lino ricamato, tutto a mano, colore avorio. Pezzo antico e di collezione € 5.000,00 poco trattabile. Tel. 3381049579

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

COMPRO Fumetti/Giornalotti dei Supereroi (Thor, Capitan America, Uomo Ragno, Fantastici 4, Superman, ecc.). Tel. 3404026438

Vendo arredamento casa in ottime condizioni. Tel. 0818783300

Vendo visone originale, ottimo prezzo. Tel. 3272404950

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

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

Vendo parete attrezzata moderna componibile color bianco e bordeaux laccato lucido con pensili e mensola inclusi. Prezzo eccezionale € 1.000,00 trattabili. Tel. 3391750199

VENDESI vino bianco e rosso, olio e limoncello. Produzione propria. Tel. 3317356816

Vendesi girello ultimo modello marca Brevi nuovissimo mai usato € 60,00. Tel. 3332313299

Vendo completo per bimbo, ottimo affare, sediolone praticamente nuovo, girello, box e carrozzino completo di accessori. Tutto per un totale slim di € 100,00! Disponibile anche lettino/culla bimbo, in legno chiaro, con spalliera laterale abbassabile, cassettone e materasso ortopedico. Pagato € 190,00 vendo completo a € 50,00. Tel. 3393324770

Compro mobili antichi ed oggetti antichi (non modernariato). Massima valutazione. Competenza e discrezione. Tel. 3338612028

Vendo macchina per maglieria Passap Duomatic 80 completa di tutti gli accessori € 300,00. Tel. 3403020561

COMPRO Fumetti/Giornalotti dei Supereroi (Thor, Capitan America, Uomo Ragno, Fantastici 4, Superman, ecc.). Tel. 3404026438

Cerco bicicletta da passeggio per donna. Massimo € 50,00. Buone condizioni, zona penisola sorrentina. Tel.

3923258243

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

Tel. 3203506581

Lavaggio per pellicce, il ritiro anche al tuo domicilio.

Tel. 3203506581

Vendesi girello nuovo € 80,00. Tel. 3349784701

Cercasi persona (preferibilmente donna) con cui dividere appartamento in Sorrento centro.

Tel. 3389550904

Vendesi collezione videocassette ancora sigillate film Totò € 150,00; vendesi collezione porcellana in miniatura stile

inglese di oltre 100 pezzi tr piattini, tazzine, vassoi, sale e pepe etc. (molti ancora sigillati) con tutta la garanzia di originalità € 200,00; vendesi toilette completa di specchio, anfora in ferro battuto verde oltre 40 anni € 400,00; vendesi enciclopedia completa Rizzoli; vendesi enciclopedia animali e medicina (due separate € 100,00 oo l'una); vendesi como' noce oltre 100 anni; vendesi piumone matrimoniale Gabel azzurro a strisce panna con varie sfumature di azzurro € 20,00; vendesi trapunta oro con bordo sembra antichizzata € 20,00; vendesi vestiti teletubbies: po e tinkypinky € 10,00 cadauno. Chiamami per quello che t'interessa. Tel. 3398405169

Per questo a soli **€20**
COUPON
CHIAMA
380.32.41.537
PROMUOVI LA TUA AZIENDA!

per la tua pubblicità sul
LEGGIMI *Gratis*
CHIAMA
380.35.71.772



sms pervenuti in redazione entro il 28 febbraio 2013

**invia i tuoi sms
al numero
380.3067686**

Farsi del male x sempre adesso dimmi a che serve capire che potevo averti x sempre capire che non ho capito mai niente ora il pensiero mi consuma la mente e non capisco a che serve guardare il cielo se la luna è distante...

aaaaaacercasiiii o pollll e pepppppp

14/ 10 /2012 = R+M <3 :-D

Non siamo befane siamo principesse e le principesse non piangono x nulla. Quando il tuo cuore è triste, vai avanti, quando senti di essere caduta non rimanere lì, amati, stimati, perché vali oro. "Quando ti dicono non sei quello di cui ho bisogno", rispondi "no xke sono molto più di quello che cercavi!". Mandalo alle tue 12 principesse preferite aspetta il mio. :p se te ne inviano 5 sei molto speciale, un bacio principessa! <3

Buona epifania kiss :)

Per Michele L, siamo due ragazze del s.paolo di massa, con quel cappellino Blu!

Beelyy

Maggio Costruction!

"X IL RAGAZZO MISTERIOSO DEL TRENO:eri cn un'altra coppia nel treno delle 21.37,partito in ritardo da Sorrento il giorno della befana. Occhi scuri, capelli castani, scarpe e maglione blu e noi tre sedute vicino,castane e ricce,giubbono nera l'una e rosso l'altra;scese a meta.S

e ti ricordi di noi,ci trovi vicino alla biglietteria della stazione di Sorrento il 9 e il 10 febbraio alle 20.00.baciii"

Ciao sono plumino sono il micino che

sta invadendo il tuo telefonino. Ora con il tuo ditino stai toccando il mio pancino ahahahah...dai fammi un sorrisino :) così ti mando un bacino :*) Se mandi il mess a 5 persone nn succederà nnt ma tt vedranno quanto tenero/a sei! <3

MastroPorzioPorzioMano!

Ce chi beve e si vanta della propria ubriachezza ce chi si ubriaca e si vergogna dei propri sentimenti ce chi guarda tutto questo e lo sopporta solo bevendo un bicchiere e un arma micidiale quando lo appoggi vicino al cuore, la vita va corretta e così difficile berla lascia il bar non ti porta a ricordare ma sono i ricordi che ti portano al bar

Giovanni.A.(sant'agata)lo vuoi capire che ti amo e che mi fido di te!!!<3

♥ Ale Sei La Mia Vita ♥

♥☐♥☐♥☐tvbxsgigia

Ciao bellissima buongiorno anche a te. Ti mando tanti bacetti...

Occorre un minuto per apprezzarti , un giorno per amarti e una vita per non dimenticarti. Oggi è il giorno mondiale dell'amicizia:manda questo messaggio alle persone che non dimenticherai mai e a me se ne faccio parte! Se non lo mandi a nessuno,significa che non hai tempo per gli amici. Se ti torneranno almeno 6 messaggi allora sei una persona amata veramente.

Toti nudo nella ricotta

"TVB:Quando ridi

TVB:Quando piangi

TVB:Quando sorridi

TVB:Quando scherzi

TVB:Quando mi eviti

TVB:Anche quando mi fai soffrire TVB: sempre perché sei speciale e non potrei non volertene!...) Qualcuno stasera ti chiamerà per parlare di una cosa che aspetti. Oppure un angelo ti darà un messaggio questa notte in un sogno. Non rompere la catena...inviolo a dieci persone Fai presto...Se mi vuoi bene mandalo anche a me"

Certe notti ti senti così piccola che l'unica cosa ke desideri è diventare trasparente!!

Il dolore di oggi puo essere la forza del tuo domani bunny

Teresa e Veronica: la mora e la bionda piu belle del pianeta!! Madoo che belleee Fantastiche.

...PIU IL KUORE E VUOTO PIU E PESANTE...by MeryLoo<3

Domenica scorsa centro commerciale la cartiera a pompei. Odio i centri comm.li ma per la prima volta l'aria condizionata non era sparata al massimo come nei pochi altri in cui siamo stati. Infatti non siamo scappati di corsa. Commercianti se volete che i clienti non scappino attenti alla temperatura estiva e invernale dei condizionatori. Ciao LeggimiGratis

E' verissimo, si assiste ad un vero e proprio spreco d'energia quando a causa dei condizionatori "a palla" si assiste a scene incredibili dove in pieno agosto con temperature esterne torride si è costretti a indossare una maglia per entrare in un centro commerciale, ma anche in altri locali pubblici come banche, aeroporti, etc oppure viceversa in pieno inverno con temperature esterne polari, si è costretti a girare a maniche corte. Non sarebbe meglio mettere in atto le buone norme che evitano inutili sprechi? Non



**Cercami su Facebook
"Tony Nastro"
per vedere tutti i lavori**

**Correzioni
o
Coperture
Vecchi Tattoo**



Autorizzato ASL



**Tatuaggi
dal 1993**



**Corso Italia, 5/10 - Meta (NA)
tel. 081 048 66 65 cell. 339 31 32 575
email: tonynastro@libero.it
msn: tonytattoo@hotmail.com**

è difficile intuirne i benefici immediati: un primo risultato il risparmio economico e, in secondo luogo, impegnare ciascuno di noi nella tutela e nel rispetto dell'ambiente e nella conservazione delle risorse naturali. A tal proposito è molto interessante il Manuale per un corretto uso dell'energia negli ambienti di lavoro, stampato dal Comune di Genova (si trova nel sito del comune ed è scaricabile gratuitamente) dove in merito al riscaldamento si legge quanto segue: "Inoltre, tenuto conto che il benessere termico è soggettivo spesso non corrispondente a quello degli altri che condividono gli stessi spazi, si consiglia di utilizzare indumenti idonei al proprio ambiente di lavoro e alle caratteristiche fisiche personali, nel rispetto delle norme comportamentali. L'esigenza di una temperatura di contatto più elevata dei 20°C non può essere affidata ai consumi energetici dell'Ente e non è prevista dalle vigenti norme." E voi lettori che ne pensate?

Sentirsi sola e la cosa più brutta del mondo:-{(

Keepcalm and wait! :)

Io nn capito uno x essere felici dovrebbe scegliere col proprio cuore e nn stare a sentire gli altri. LeggimiGratis vuoi ke ne pensate è meglio scegliere col proprio cuore oppure avvolte sarebbe meglio stare a sentire gli altri?by vampira3

Non lasciamoci ingannare dal nostro cuore, che a volte sotto la spinta di un'emozione ci potrebbe indirizzare ad una scelta poco ponderata. Perciò è opportuno stare ad ascoltare anche i pareri e le impressioni degli altri che talvolta possono farci intravedere degli aspetti o delle situazioni di cui non ci eravamo accorti pienamente. Ma in ultima analisi la scelta resta al diretto interessato che dovrà decidere con il cuore e la testa.

E facilissimo reagire con freddezza alle cose durante il giorno, ma di notte è tutto un altro discorso.

Avvolte pensi a cs ke nn avresti mai fatto pensi allora ke sei cambiata è avvolte tt questo mi spaventa by vampira3

Amore mio nella mia vita esisti solo tu,xchè sei la mia unica ragione di vita,tiamofollemente,bò.

Per Rosaria p della folletto. ...Sei Bellissima!!spero un giorno ti accorga di me.

Ti penso... Smack

Penso di essere la ragazza bionda che è andata a vedere napoli-bologna cn il club di meta..nn ho capito ki sei e soprattutto se parli di me.. Come ti contatto?

Pensavo alla gioventù passata. . Vediamo crescere i nostri figli e ascoltiamo i Consigli dei nostri ormai anziani genitori. . e ripensi alla tua vita. . agli ex i miei4Ex il primo già sposato e potete immaginare quando l'ho scoperto il2molto innamorato ma si Drogava e quando parti per andare in Comunità capii kennl.avrei+rivisto. . il3era il ragazzo del paese a cui Tutte andavano dietro ma nessuna sapeva che si giocava tutto il suo stipendio . .Poi arriva il4Un ragazzo che scopro aver fatto il carcere e non essere quello che credevo Ormai ero avvilita ricordo che sono rimasta sola per un bel pò finché incontrerò mio marito :) 100Kili E potete immaginare i commenti delle amiche,dei parenti cosa ci hai visto? Ora so cosa ci ho visto Un bravo ragazzo intelligente serio lavoratore e Padre dei miei3figli..Non guardate l'apparenza ma la sostanza :) l'unico vizio Concesso a un uomo è amare la propria donna

Cara lettrice questa tua storia conferma ancora una volta il detto che l'amore è cieco, cioè non ti fa vedere il/la tuo/a partner come lo vedono gli altri, perché tu sei il/la primo/a ad accorgerti che quella persona è speciale e bellissima. Ma gli altri se ne accorgeranno solo col tempo che ti darà ragione, proprio come è successo a te. Tanti cari auguri a te e alla tua famiglia

"Per la ragazza di sugar party ke nn fa pagare le graffe un bacio<3 Cuggi "

Per raffaele il ragazzo di sugar party M.I fatti sentireee...

B/A TVB,mi piaci monella e pazza....!(un grazie a leggimi gratis)

KISS KISS

Voglio te <3

Meno male che esistono ancora le persone oneste. Commessa del negozio Segue in Piano di Sorrento di nome Cris mi ha conservato una cosa carina che avevo dimenticato lì'. La ringrazio ancora pubblicamente. Perle rare

Cara lettrice hai fatto bene a segnalarci esperienze come questa che hai vissuto tu, vanno sicuramente lodate ed apprezzate persone come Cris che, in

tempi come questi dove l'onestà non va più di moda già da un po', vanno invece controtendenza dimostrando di essere di coscienza e con solidi valori morali. Avete altre esperienze del genere? Perché non ce le segnalate? Aspettiamo i vostri sms da pubblicare nei prossimi numeri.

Dedikato alla mia migliore amika di sant'agnello ke ha fatto tante belle kose x me e ankora le stafacendo. Persone kome lei in tutto il mondo non esistono più sei speciale,sei unika,sei sincera e soprattutto sei la persona a cui tengo di più!!spero x te ke inkontrarei solo persone ke ci tengano veramente a te!!ah ki non ti kapisce non ti merita e rikordati ke quando ne avrai bisogno tu io ci sarò sempre!!sono kontentissimo di averti konosciuta forse è la kosa più bella ke mi è successa!t.v.tttt.bkome non ho mai voluto nessuna!!

Questo messaggio è x tutte le str..ze ke ho inkontrato fino ad adesso in partikolare ad una ke mi ha tanto deluso!!x le pantegane di sant'agnello ma xkè esistete e nn vi estinguate mai??su una kosa avevi ragione sul fatto ke a volte da kose spiacevoli e da brutte persone konosci di meglio e ti akkadono kose migliori!!!ed io stò avendo kose ke tu non potrai mai avere xkè ho trovato la mia felicità e so ke tu nn potrai mai averla!!fai skifo ma solo x quello ke stai facendo!!andare in giro kon un barilotto, kon uno stambekko, kon un troglodita e....ti sei resa ridikola!!x tutti i lettori state lontani dai cappuccini!!il motto dei topi di terra!non amare ki ti ama non odiare ki ti odia prendi tutti x il c...o ke stai meglio di sikuro!!

"No caro amico, non sono d'accordo, parli da uomo ferito" cantava Marco Ferradini nella famosa canzone Teorema. Forse ti potrà essere d'aiuto l'articolo della rubrica Psicologia che questo mese tratta proprio l'argomento Vendetta. Vai a pag. 36 e buona lettura.

E guarraguarra non lo sa che quando passa muore tutta la città o o ... Si crede bello come un porcello ... Ma il prof non lo sa catutt o parejn a cuoll

Rob&Raf :p <3

Kenoiaaaa! :3

Ale sei la mia vita by ery<3

"<3 kikko ti amo da morire grazie di esistere io senza te nn sono nnt.

ti amo ti amo ti amo ti amo....nn mi stan-



Il fienile

Ristorante

Cucina tipica con prodotti locali
Terrazza con vista panoramica

APERTI A PRANZO E CENA
CERIMONIE - BANCHETTI - EVENTI

DOMENICA 31 MARZO SPECIALE PASQUA

Via Torricella, 61 - 80061 - Massa Lubrense - Torca
Tel. 081 808 07 74 - ristilfienile@hotmail.it

P Parcheggio Interno

f Il Fienile Ristorante

tripadvisor



PIZZERIA • GASTRONOMIA • ROSTICCERIA
da asporto e su ordinazione

Giulietta

di Buonocore Antonio



Tutte le sere **Pizza**
a Pranzo **primi e secondi piatti**

Via del Lauro, 2-Meta (Na)
tel.081.5341102 cell. 333.3819273

dipil
agenzia pubblicitaria

**DAI NUOVA VITA
ALLA TUA AZIENDA!**



Loghi e Immagine Coordinata
Manifesti Pubblicitari 6x3 e 3x3
Volantini Promozionali di ogni formato
Siti Web e gestione portale
Gadget Aziendali Personalizzati
Volantinaggio in Penisola
... e molto altro!

info:
380.3571772

Primi Piatti

Gnocchi.....
Gnocco Ripieno.....
Pommette al pomodoro.....
Penne con melanzane.....
Scialatelli Prosciutto e melanzane.....

Secondi Piatti

Cotoletta di manzo.....
Scolloppina di pollo.....
Fidejoca + contorni.....
Hamburger e patatine.....
Piatto del giorno.....

Saltimbocca.....
Calzone.....
Ciccio.....
Timballo.....
Timballo al Forno.....
Panino Napoli.....

Sfizi



Ricotta e Pera.....
Mousse al cioccolato.....
Tortino caldo al cioccolato.....
Baba.....
Mousse al Caramello.....
Affettato di frutta.....

Dessert

Pizze

Margherita.....
Marinara.....
Pomodorini, uccello e scaglie.....
Salvoia e broccoli.....
Wurstel e patatine.....
Bianca con peperoni.....
... e tante altre a veduta veduta!



Insalate

Insalata Caprese.....
Insalata Mista.....
Insalata di Pollo.....
Insalata dello Chef.....
Insalata di Soppie con
dizione di verdure.....



ristobar
di Urru Liberato
Gregory

Corso S. Agata, 2 - Massa Lubrense
Tel. 327.3954000

Bike Zone

VENDITA e
 ASSISTENZA

Controllo Scooter
e cambio olio
€10,00



SERVIZI:

Collaudi - Tagliandi - Demolizioni - Restauro Moto
d'epoca - Soccorso veicoli guasti - Riparazione e
sostituzione pneumatici - Rinnovo Targhe

MOTO & SCOOTER

Via Maiano, 13 - Sant'Agello
tel. 081 807 16 98

La Serena
da Gregory



Gastronomia da asporto
Rosticceria - Sfizierie
Specialità:

Primi Piatti e Enpanadas
Sabato: Pollo Fritto

ORGANIZZA DA NOI
LE TUE FESTE E CERIMONIE



Via dei Pini, 20/22
Piano di Sorrento
Info: 331.4151608 - 334.1281564

keró mai di dirtelo...ti amo

(kikko&farfalli)x sempre <3"

Anke se la nostra storia è durata poco è stato bellissimo stare kn te <3

Ciao a tutti :) È la prima volta che mi trovo a scrivere un messaggio al LeggimiGratis, il "problema" è semplicemente uno..Credo d'essere sul punto di innamorarmi della persona sbagliata: il mio migliore amico! Abbiamo un rapporto intenso e particolare,non comune sicuramente..perchè ci troviamo anche spesso a "discutere" come se fossimo una vera e propria coppia! Io non vorrei mai perdere la sua amicizia o sciuparla per provare qualcos'altro, ma è un pensiero costante..La mattina mi alzo e prima di andare a scuola accendo il cellulare per vedere se mi ha scritto. Sono certa che da parte sua non ci sia altro che amicizia, anche se ripeto..È un rapporto vissuto intensamente.. Vorrei un consiglio,lasciar perdere o rischiare di rovinare tutto? E soprattutto è possibile che siano solo pensieri dovuti al fatto che è forse l'unica figura maschile così presente nella mia vita? (a parte la mia famiglia) Un bacio alla redazione,aspetto vostri consigli :) da S. di massa

Il rischio c'è sempre in ogni cosa. Ma prima di correrne uno inutile, accertati di quelli che sono i sentimenti del tuo amico per te. Se proprio non c'è speranza di conquistare il suo cuore (così come credi tu), allora sarà meglio valutare se il gioco vale la candela. E questo lo puoi decidere solo TU. Nel frattempo goditi tutti gli attimi di questo intenso rapporto d'amicizia che al momento ti stanno facendo battere forte il cuore... e non dimenticare di aggiornarci sui progressi!

1A ipc San paolo sorrento...wajùsimm e mej

X LINO F della scuola di sorrento san paolo!!!6 bellissimooooo!!!by una della tua scuola

Redazione secondo voi è normale che il mio ragazzo mi lascia poi ritorniamo insieme e dopo si ink solo xke mess con una ragazza che lui non vuole e x questo mi lascia...poi mi dice ti amo !!e normale secondo voi ci vuole stare davvero con me????

Ma quanti anni ha questo tuo ragazzo? Forse è ancora un "pochettino" acerbo, ha bisogno di un altro po' di tempo per maturare...

"...HO LETTO KE DA BAMBINI SI STA MEGLIO XKE 1GINOKKIO SBUCCIATO E SEMPRE MEGLIO DI 1KUORE SPEZZATO.." EmiskillafeatM..il mondo dei grandi. by MeryLoo<3

"I love you baby

Ti. amo

Te quiro

Ich liebe dich

Je t'aime <3"

Ciaaaa! :3

"X Giandomenico V Sai mi sto davvero affezionando a te, sei diventato importante nella mia vita... TI VOGLIO UN CASINO DI BENE!!! By ci conosciamo bene. ;~)"

BUON SAN VALENTINO A TUTTI GLI INNAMORATI!!! :-P

"AMORE MIO ANKE SE LITIGHIAMO MOLTO SPESSO SPERO CHE TRA NOI NON FINISCA MAI.. XKE L'AMORE TRA ME E TE NON POTRA FINIRE MAI... AA DIMENTICAVO BUON SAN VALENTINO TI AMOOOOOOOOOOO!!! LA TUA POLPETTA!!!"

Boh

"Sciau Bela mi chialamoDaniello , mi fai impaSSire mamma mia , maro ti penZo semple, Si o cormij T'facc nu moviment sexy e ti sendo! Mamma mia sono tlloppobelloo

Per Sara S 1A turistico , Si bell amo □□□"

PALLOCCHIOO <3

Appena ci siamo lasciati credevo di esserci subito passata sopra, ma ora passati due mesi non faccio altro che pensarti... Farei di tutto x tornare vicino a te, ma già so che sarebbe inutile ormai non mi vuoi più vedere, non sai quanto mi fa star male vederti e giri subito lo sguardo.. Mi manchi troppo ho provato a dimenticarmi uscendo con un altro ma ogni cosa mi ricorda te.. Mi manchi kekko! .. La tua kikka<3 :)

Uff :(voglio te

Voglio A!!! :(<3 by M

Vi voglio bene !! M+ R+ M+ I+ G +M= * _ * <3 <3

FORZA NAPOLI!!!! Dai Napoli daiiiiiiii<3

"Luigi...ti amo troppo...sei diventato stanza dei miei giorni...il mio è un sogno...stare con te ..ma purtroppo impossibile...by a7"

Linda ti voglio troppoooooooo bene ...non saprei come vivere senza te ...<3

Roberta 1A ITT sei Bona ...<3

Alessia+Arianna+Maria+Erika=Amiche Per Sempre

Ciao LeggimiGratis, ho un piccolo problema: mi piace un ragazzo, ma non voglio dirglielo, cosa mi consigli per non fargli scoprire del mio amore segreto?:"

E perché vuoi tenerti segreto il tuo amore per lui????

GfdkjDfhjdudsszswoiF la pensate come me? :*

Msndtrksifvncioj Ma sicuramente non c'è dubbio. Hai ragione tu è così chiaro! Lo hanno capito tutti. :)

:) : (: > : O : D : (: O : p B -) : x (y) : s : * : \$: / < 3 (n) : & : > = D < 3 < 3 ; :) =) / :) : # : - s ({ } > : / < 3 O :)

Cm è strano vedere ke baci un'altra ragazza ma io sn stata la prima a soffocare i miei sentimenti x te ma si sa ke le cose capitano una sola volta nella vita ma sai io nn dimentico quello ke ho sentito x una persona è t auguro di trovarti bn cn qst nuova ragazza ti voglio bn by vampira3

alla persona che mi rende la vita senpre più difficile

Avvolte e meglio nn vedere le persone del passato xke ti potrebbero fare male piu di quello ke hanno fatto quando t hanno lasciato by vampira3

Finalmente il mio cuore e di nuovo caldo grazie a te by vampira3

Oggi è stata quasi una tortura ritornare in quella casa xke la ogni singolo pezzo d casa m ricordava d noi pero ho capito una cosa sn sl ricordi xke adesso ho solo lui adesso e lui il mio presente e kissafirseanke il mio futuro so solo una cske tu rimaraisl il mio passato e basta by vampira3

Ringraziamo e salutiamo tutti coloro che ci menzionano nei loro messaggi. KISS KISS

TECNO C

RICAMBI - CALDAIE - CONDIZIONA



CONDIZIONATORI:



SHARP



C.so Italia, 93 - Meta (NA) - tel/fax 081.8787121

CALOR



MENTO - ARTICOLI TERMOIDRAULICI



 **ARISTON**



 **Vaillant**



 **Chaffoteaux**



Unical

CALDAIE A CONDENSAZIONE

www.tecnocalorfrasca.it

ELEKTRA

RISPETTA L'AMBIENTE

ELEKTRAUTO
INSTALLAZIONE
IMPIANTI GPL
E METANO

COMBATTI LA CRISI

GPL

PASSA AL GPL!

Impianti GPL di ultima generazione a partire da € 800.00*

Officine Certificate



LANDIRENZO®



LA TUA OFFICINA DI FIDUCIA
ESPERIENZA E CORTESIA DAL 1994

Elektra di Ciro Coticelli

Via Motta Bardascini, 95 • 80050 Santa Maria la Carità (na)

Telefono: 081.874 32 18 | 333.74 96 961 • ciro.elektra@libero.it

* escluso collaudo