

LEGGIMI *Gratis*



L'informazione gratuita



25°
1988 - 2013

Nautica Sic Sic

Porto di Sorrento

Recommended on



Noleggio Barche



Taxi Mare



Escursioni in Barca

"Capri - Positano - Costiera Amalfitana"



www.nauticasicsic.com - info@nauticasicsic.com

Tel. & Fax +39 081.8072283 Mobile phone: +39 3357738005 / +39 330706947



OCCHIALE COMPLETO
BIMBO DA **89€**



OCCHIALE COMPLETO
UOMO E DONNA
DA **139€**

VEDERE & SORRIDERE
FAI FELICE TUTTA LA FAMIGLIA
CON lenti salmoiraghi

 salmoiraghi & viganò

CONCESSIONARI:



Corso Italia 246/D - Sorrento - tel. 081.807.17.94

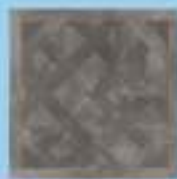
**Offerta Termocamino
Stufe a Pellet**

2012 - 13




roberto cavalli


Gruppo Ceramiche Riocenti
1993



**EDILDAM**

Materiale edile - Ceramiche - Pitture e idropittura
Arredo bagno - Rubinetteria - Vasche e box doccia idromassaggio
Camini, Termocamini e Stufe - Climatizzatori, Caldaie
Cucine componibili

sede Leg. e Show room:

via Stabia, 480

80057 S. Antonio Abate (NA)

Tel. 08.8796237 -

Fax 081.8734677

e-mail: edildamsas@libero.it



GIARDINAGGIO

di Memoli Vincenzo

IMPIANTI DI IRRIGAZIONE

PULIZIA BOSCHI

TAGLIALEGNA

POTATURE

RICOSTRUZIONE GIARDINI

LAVORI AGRICOLI



**specialisti
nel
settore**



Via Casa D'Antuono, 344 - Sant'Antonio Abate (NA)

Tel. 081 8734620 Cell. 320 9341866





CELENTANO

Tel. 081 877 28 53

CELENTANO AUTO



2010

RENAULT CLIO

colore rosso 15 diesel



2008

FIAT 500

colore bianco 13 diesel



2011

FIAT PANDA

colore celeste 12 benzina



2010

SMART PASSION

colore bianco 1000 benzina



2003

CITROEN C3

colore grigio automatica

CELENTANO AUTO

...le occasioni

ANO AUTO



2006

TOYOTA YARIS

colore grigio 14 diesel



2007

CHEVROLET MATIZ

vari colori



2005

FIAT PANDA

colore nero

Via Capo, 12 - 80067 Sorrento (NA) - Tel.081.8772853

Vasta disponibilità di usato garantito

anno 10 - numero 5

Giugno 2013

Questo Mese...

16 Il Futuro Visto dal Passato

John Carter di Marte

Come abbiamo visto nell'articolo precedente, sul finire dell'ottocento...

26 Benessere

Previeni il mal di testa con gli esercizi

Il mal di testa è un vero problema per tantissime persone: per molti...

28 Moda

Come abbinare le scarpe ai pantaloni

La moda offre grandissima libertà di pensiero, la sola cosa che...

30 Affari di Cuore

Come imparare ad accettare il passato del proprio partner

Tecnicamente si chiama "gelosia retroattiva", ed è una cosa...

44 Risparmiare

Energia: come difendersi da truffe e raggiri

Con il cambio di fornitore di energia elettrica e gas i...

46 Lifestyle

Un efficace antistress? Scrivere

Ci sono molti esempi illustri, di poeti, scrittori e letterati...

50 Mondo Bimbi

I bambini insegnano ai genitori ad usare i tablet

Un'indagine scopre che i genitori sempre più spesso chiedono...

52 Psicologia

Quanto ti vedi bella?

1%: questa è la percentuale delle donne che si ritiene...

56 Bellezza

I prodotti make-up multiuso

Truccarsi o non truccarsi? Naturalmente sì, ma il tempo...

58 Viaggi

Alla scoperta della Polinesia

Polinesia, un nome che evoca tramonti infuocati, mari...

62 Auto & Co

- Allarme consumi: quelli reali e quelli dichiarati dalle Case sono sempre più lontani

- Nuova Range Rover Sport: anima hi-tech

- Honda CRF250M 2013: arriva la supermotard per i 18enni!

- GLOSSARIO

In ogni numero...

08 Sai Perché?

12 News dal Mondo

20 Chiedi all'esperto

32 Ricetta del Mese

66 Annunci Immobiliari

71 Kids Corner

76 Cinema

80 Svago

85 Annunci gratuiti

92 Sms dei lettori



per la tua pubblicità sul
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 pubblicarne solo una parte e/o di farlo in un numero della rivista a sua scelta o di non pubblicarlo affatto. L'editore si riserva comunque il diritto di impaginare il materiale nella maniera più consona alla struttura della rivista in modo da garantirne una corretta visualizzazione e presentazione. L'editore non è responsabile della provenienza, della qualità e del contenuto delle inserzioni pubblicitarie, degli annunci e degli sms di cui non si assume obbligo di segretezza del mittente e che a suo insindacabile giudizio potrebbe essere pubblicato o comunicato a terzi, e neppure per le conseguenze dirette ed indirette che 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.

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'Amato

Direttore Responsabile:

Stefania Ricciardi

email: stefania@leggimigratis.it

Concessionario unico Pubblicità:

Dipil di Aprea Giuseppa

email: dino@leggimigratis.it

LA TUA ESTATE AL



Fiori d'Arancio

**IL PRIMO LOCALE CONCENTRATO
SUL DIVERTIMENTO CON
TANTISSIMI GIOCHI DA
TAVOLO, TORNEI, GIOCHI DI
CARTE, XBOX360, WII,
CALCIOBALILLA, PING PONG E
TANTO ALTRO.**

**GAMES
ROOM**



**SEGUI CON NOI TUTTI I MATCH
DELLA CONFEDERATION CUP**

sky HD



Villaggio turistico "Fiori d'Arancio" e Blossoms Pub sono in via Cavone, 77 - Piano di S. (NA)
info e prenotazione tavoli: 081/5321827 - 3339521200 - email: info@villaggiofioridarancio.com

SEGUICI SU FACEBOOK **Fiori d'Arancio** **Blossoms Piano**

Come si elimina un tatuaggio?

L'unico modo di eliminare un disegno permanente è quello di rimuovere la parte dipinta. Vengono utilizzate varie tecniche. La dermoabrasione, che elimina la parte più superficiale della pelle. La scarificazione, che utilizza un acido, ma il cui risultato è quello di sostituire al tatuaggio una cicatrice. E infine la rimozione chirurgica del derma, con eventuale impianto di pelle prelevata da altre parti del corpo, impiegata anche nei casi di ustione estesa. Da qualche tempo viene utilizzato anche il laser. Alcuni apparecchi si limitano a distruggere le cellule che corrispondono alla parte tatuata, provocando una bruciatura. Altri invece distruggono il pigmento, riducendolo a particelle che poi riescono a essere assorbite dalla pelle. Richiede più tempo ma lascia tracce decisamente meno deturpanti rispetto agli altri metodi.



Dove e quando è nata la chirurgia?

- La chirurgia si è sviluppata di pari passo con la medicina ed è perciò molto antica. In Egitto sono infatti stati rinvenuti papiri del III millennio avanti Cristo che descrivono nei particolari strumenti e tecniche curative di fratture, piaghe e malattie che chiaramente fanno riferimento alla chirurgia. Questa scienza era molto progredita anche in India nel VI secolo avanti Cristo: venivano eseguiti interventi di asportazione di tumori superficiali, di taglio cesareo, di trattamento dei calcoli e di ernie e addirittura di chirurgia estetica al naso. Nello stesso periodo anche in Sudamerica gli Inca avevano portato a un alto grado la loro conoscenza della chirurgia: dai resti ritrovati in alcune necropoli risulta che quasi il 10 per cento dei maschi aveva subito un qualche tipo di intervento.

Quale è l'origine del nome Italia?

Il nome deriva dal vocabolo Italói, termine con il quale i greci designavano i Vituli (o Viteli), una popolazione che abitava nella punta estrema della nostra penisola, la regione a sud dell'odierna Catanzaro, i quali adoravano il simulacro di un vitello (vitulus, in latino). Il nome significa cioè "abitanti della terra dei vitelli". Fino all'inizio del V secolo avanti Cristo, con Italia si indicò solo la Calabria, in un secondo tempo il nome fu esteso a tutta la parte meridionale del Paese. Nel secolo III, dopo le vittorie riportate dai romani contro i Sanniti e contro Pirro, si estese fino al Magra e al Rubicone. Nel 49 avanti Cristo, quando anche alla Gallia Cisalpina furono concessi i diritti di cittadinanza romana, anche le regioni settentrionali della penisola presero il nome di Italia. Tali confini vennero ulteriormente dilatati con la riforma amministrativa di Augusto (27 dopo Cristo) che li portò a ovest al fiume Varo (presso Nizza) e a est al fiume Arsa, in Istria.





3 MESI 100 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

Quando si dice che una canzone è un plagio?

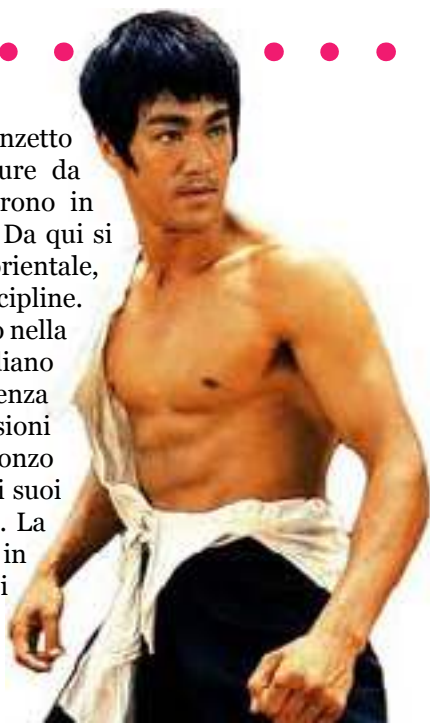
Il plagio avviene quando un autore fa passare per propria un'opera (o una parte di opera) che invece è stata inventata da qualcun altro. In ambito musicale, però, non si è ancora riusciti a stabilire se per parlare di plagio siano sufficienti alcune battute uguali (quattro od otto, per esempio). In Italia questo limite quantitativo non è sostenuto da alcuna legge, ed è solo un principio ispiratore: la giurisprudenza ha infatti affermato che la parziale assonanza tra due composizioni musicali, casuale e limitata a poche battute, esclude che tra esse vi sia plagio, soprattutto quando si ispirano a tradizioni musicali diverse. In caso di denuncia per plagio, il giudice nomina un Consulente Tecnico d'Ufficio (Ctu). Se il Ctu riconosce il plagio, l'autore di quest'ultimo rischia il ritiro del pezzo dal mercato e sanzioni, o che gli introiti vengano devoluti all'autore originale. Alcuni casi dubbi: I giardini di marzo, del 1972, di Lucio Battisti, che ricorda Mister soul di Neil Young, del 1967. Toffee di Vasco Rossi, del 1985, e Vendo casa di Mogol-Battisti, del 1971, e ancora, Laura non c'è (1997) di Nek e Più ci penso di Gianni Bella, del 1974. Ci sono presunti plaghi anche nella musica classica: nel Confutatio maledictis del Requiem di Wolfgang Amadeus Mozart emergono analogie con la Sinfonia Venezia di Pasquale Anfossi, composta 16 anni prima.

Chi ha inventato l'orologio?

L'uomo primitivo imparò a dividere il tempo in mesi osservando la Luna, che ogni 28 giorni torna nella stessa posizione. Sacerdoti e astronomi babilonesi incominciarono a dividere il giorno in 24 ore, attorno all'anno tremila avanti Cristo, ma i primi strumenti di misurazione del tempo furono inventati in Egitto circa 1500 anni dopo. Si trattava di orologi solari, le odierne meridiane, dove un'asta illuminata dal Sole proiettava l'ombra su un quadrante graduato. Poco meno di due secoli dopo, gli egiziani inventarono anche l'orologio ad acqua: un semplice vaso da cui il liquido sgocciolava attraverso un foro. L'ora veniva determinata in base alla quantità d'acqua rimasta nel vaso. I primi orologi meccanici furono invece inventati in Europa, verso il 1200 dopo Cristo. Ma a quei tempi, e per molti anni ancora, gli strumenti non erano precisi. Così si diffuse l'uso di rimetterli sull'ora esatta a mezzogiorno, cioè quando il Sole raggiunge il punto più alto sull'orizzonte.

Quando e dove nacquero le arti marziali?

Cinquemila anni fa, in Mesopotamia. Lo testimoniano un bronzetto e un bassorilievo che raffigurano uomini in tipiche posture da combattimento. Dal Medio Oriente le arti marziali arrivarono in seguito in India, portate dall'esercito di Alessandro Magno. Da qui si sarebbero diffuse prima in Cina e poi in tutto lo scacchiere orientale, dove si svilupparono e si articolarono in centinaia di discipline. Secondo la tradizione, infatti, fu 1500 anni fa, in un monastero nella provincia dello Henan cinese, dove il monaco buddista indiano Bodhidharma avrebbe insegnato i principi di combattimento senza armi per permettere ai religiosi di difendersi dalle aggressioni dei banditi. Si racconta infatti che nei tempi d'oro un solo bonzo sapesse tenere testa a una torma di assalitori nell'attesa che i suoi compagni terminassero tranquillamente la loro meditazione. La tecnica di combattimento elaborata da Bodhidharma era, in pratica, il kung-fu, da cui deriva il karate, l'arte marziale oggi più diffusa nel mondo.



///SUPERGOLD

**TI REGALIAMO
UN OROLOGIO***



Casio vintage



Blumarine

*offerta valida per una vendita minima di 40gr d'oro

COMPRO ORO

**Oro, Argento, Brillanti, orologi preziosi,
disimpegno cartelle**

LAVORA CON NOI Rete in Franchising

www.supergold.it

Via S. d'Alessandro, 50 - Nocera Inferiore (Sa) infoline tel. 081 5175741

Via Visitazione, 209 - S. Maria la Carità (Na) infoline tel. 081 19230137

La sciarpa in bacon

La vera mania di inglesi ed americani per il bacon è nota, con prodotti più o meno insoliti che cercano di riproporne il gusto. Ma la designer svizzera Natalie Luder ha sorpassato una nuova frontiera. La Luder ha infatti messo in commercio "FouLard" (un gioco di parole tra foulard e lard), una sciarpa in seta che riproduce in modo notevolmente realistico una enorme fetta di bacon. Il realismo è talmente tanto da essere un prodotto che ha un che di inquietante. Il costo dell'insolita sciarpa non è esattamente popolare: 150 franchi svizzeri (più i costi aggiuntivi), pari a circa 125 euro.



Cuffie che leggono il pensiero

Sembra fantascienza, ma la società giapponese Neurowear le ha messe in commercio: si chiamano "Mico". Il sistema è basato su un dispositivo che scansiona le onde cerebrali, per determinare l'umore dell'ascoltatore, e in base a queste sceglie la canzone da suonare. Curiosamente, sembrerebbe che il limite attuale del sistema non sia la capacità di lettura della mente, quanto piuttosto che sono finora



molto poche le canzoni taggate per descriverne l'umore. Inoltre, le cuffie sono dotate di led che segnalano l'umore a chi sta intorno: ad esempio, un punto esclamativo per quanto si è concentrati, uno "zzz" per quando si è stanchi e una "X" per quando si è stressati.

Lettera di dimissioni... su una torta

L'addetto aeroportuale Chris Holmes si è licenziato dal suo lavoro in un modo piuttosto insolito: con una torta. L'uomo lavorava all'aeroporto di Stansted (vicino Londra) e ha scelto di mandare una torta alla direzione per annunciare le sue dimissioni e motivarle. Il motivo che ha spinto Holmes a questo gesto è presto detto: infatti, ha lasciato il lavoro per mettere su un'impresa che fa torte, e oltre che essere stato un gesto simpatico è stata anche un'a buona intuizione di marketing, dato che nell'insolita lettera ha inserito anche l'URL del suo sito, ed invita il management dell'aeroporto a ordinare nuove torte da lui.



il trabusciò

Ristorante - Pizzeria

Servizio
navetta
gratuito

Sale per
Cerimonie e Eventi
anche all'esterno...

Via Casartano, 19 Sorrento
tel. 081.533.97.82

... lasciati
tentare
dai sapori
tipici ...



EDD

Francisco

men's clothes



CORSO ITALIA, 307 - SORRENTO (NA)
TEL. 081.3425143 - 333.9602950

LIU-JO

EDD

AM

POLO

Jeans

Calvin Klein

GUESS

Lavori insoliti: saltare sui materassi

Reuben Reynoso per lavoro salta sui materassi. Un lavoro decisamente insolito che fa sorridere molta gente quando descrive il suo lavoro, ma per Reynoso si tratta di una cosa serissima. Il suo lavoro infatti è quello di collaudare materassi fatti a mano, per cercare imperfezioni all'interno di essi. Un lavoro delicato, anche perché si tratta di materassi che il cliente paga piuttosto profumatamente e quindi pretende la perfezione. Ed i piedi di Reynoso, guidati dalla sua esperienza, sanno riconoscere le imperfezioni meglio delle macchine automatiche. "E' un lavoro, e non è neanche per tutti: c'è un modo giusto ed uno sbagliato di farlo. Non è un gioco", racconta Reynoso, saltellando sul materasso...



Postazione anti-stress gratuita



Le pellicole a bolle d'aria esercitano un'attrazione indescrivibile, e praticamente chiunque sente la necessità di fare scoppiare le bolle nella plastica, ottimo metodo per scaricare lo stress. Lo streetartist fra.biancoshock ha ideato una curiosa postazione anti-stress gratuita, collocando ad alcune fermate dell'autobus a Milano un "corner" con diverse pellicole, in varie misure a seconda di quanto uno si

sente stressato (o di quanto manca all'arrivo del prossimo autobus), e così si trovano le misure da 3 minuti, da 5 e da 10. Come previsto, l'iniziativa ha avuto un notevole successo.

Il servizio dipende

da come è vestito il cliente

Uno studio scientifico di due ricercatori della California State University ha "scoperto" che il modo di vestire influenza come una persona è valutata dagli altri. I ricercatori hanno proceduto ad un esperimento molto semplice, facendo entrare una donna in diversi negozi di vestiti scelti casualmente in grossi centri commerciali: a volte la donna era vestita in abiti formali (camicia e gonna), mentre altre volte era vestita informalmente (t-shirt e pantaloni). Dall'esperimento è emerso che il tempo entro il quale i commessi arrivavano in aiuto della donna era sostanzialmente minore quando questa era vestita in abiti formali. I ricercatori commentano: "I vestiti, come gli altri aspetti dell'apparenza, influenzano come le persone sono valutate e trattate dagli altri".





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



KEBAB

PANINO o PIADINA

+ PATATINE + BIBITA

PANINO

+ BIBITA

€ 5,00



KEBAB

+ BIBITA

€ 5,00



€ 5,00

HOT DOG

+ PATATINE + BIBITA



VIA TASSO N° 18 • SORRENTO
TEL.: 081 8075830 • CELL: 34981 80717

John Carter di Marte a cura di Vincenzo De Angelis

Come abbiamo visto nell'articolo precedente, sul finire dell'ottocento in tutto il mondo ferveva il dibattito non tanto se il pianeta Marte fosse o no abitato, ma su quale aspetto potessero avere i marziani. Tra i vari articolisti e scrittori che si cimentarono in questo dibattito spiccò Edgar Rice Burroughs (1875-1950). Egli, creatore anche del celeberrimo Tarzan, scrisse una lunga serie di avventure ambientate su Marte con protagonista, almeno inizialmente, John Carter.

“Tutto iniziò con la pubblicazione nel 1912, sulla rivista *All-Story Magazine*, di un romanzo a puntate col titolo *Under the Moons of Mars*, più tardi ristampato col titolo definitivo di *A Princess of Mars*.

Seguiranno negli anni altri tre libri che hanno John Carter come protagonista, poi ci sono altri 7 libri con altri personaggi ed infine l'eroe riappare di nuovo nell'ultimo libro della serie, uscito dopo la morte dell'autore: *John Carter of Mars* (1964).

Nel romanzo egli è un reduce sudista e cercatore d'oro del vecchio West poco dopo la fine della Guerra Civile Americana (1861-1865). Inseguito dagli indiani che vogliono fargli lo scalp, si rifugia in una misteriosa grotta. All'epoca in cui Burroughs scrive (1912) era-

no difficilmente immaginabili dei precisi mezzi tecnologici per giungere su un altro pianeta, quindi l'autore immagina una complicata e misteriosa trasmutazione dell'anima di John, il quale si trasferisce misteriosamente su Marte (quasi come con una sorta di teletrasporto-duplicatore), mentre il suo corpo rimane esanime sulla Terra. Quando Carter vi giunge, fin dal primo istante si trova catapultato nell'avventura allo stato puro. Le sterminate pianure di Marte, che i suoi abitanti chiamano Barsoom, sono popolate da alcune razze primitive, mentre altre sono molto più progredite dei terrestri. Tuttavia sono tutte estremamente pericolose, crudeli e perennemente in guerra tra di loro. In pochi anni John Carter, eccezionalmente abile con la spada e dotato di ardore e coraggio al limite dell'incoscienza, diventa uno dei più importanti guerrieri di quel pianeta.

Grazie alla minore gravità di Marte, è uno dei primi eroi dotato di "superpoteri": la sua forza e agilità sono straordinarie, e può fare dei salti quasi come se volasse. Così riesce ad avere la meglio sui terrificanti Uomini Verdi di Marte, feroci esseri d'oltre tre metri d'altezza, dotati di quattro po-

derose braccia (e le femmine quattro seni). Uno di questi mostri, il comandante TarsTarkas, dopo essere stato sconfitto da John Carter ne diventerà l'amico fraterno. Inoltre questi cavalcano bestie azzurre a otto zampe, e ci sono mostri di ogni genere: giganteschi rospi con grossi denti e con dieci zampe, esseri simili a gorilla e sempre con quattro braccia, e simili.

Il capitano Carter non si fa scrupoli di ammassare sotto di sé i corpi dei nemici con noncuranza, tuttavia è anche un corteggiatore un po' impacciato di una fantastica principessa marziana ed un uomo sempre pronto a buttarsi nella mischia per gli amici, da vero gentiluomo del Sud. Così dopo una grande battaglia contro una flotta aerea trova una prigioniera di pelle rossastra, la splendida



Bike Zone VENITA e ASSISTENZA Controllo Scooter e cambio olio €10,00

VISION 50 e 100

SH 150 SH 300

SYMPHONY 150

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

MOTO & SCOOTER

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

La Serena Pizzeria-Rosticceria Sfizioserie

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

Gastronomia da asporto
 per le tue feste, cerimonie e buffet

Specialità Empanadas e Primi Piatti



Sabato: Pollo Fritto

Produzione propria giornaliera



Caseificio Terra delle Sirene
 di Di Giovanni Guglielma & C. S.n.c.



Vendita ingrosso e dettaglio
 Parcheggio clienti
 Specialità farcite

Via del Lauro, 28 - Meta (Na) - Tel. 081.8787949
terradellesirene@live.it

BISTROT BIRRERIA ROUTE 66
via Reola, 2 - Sant'Agata sui due Golfi
Tel. 081.878.28.57

NUOVA APERTURA



get your kick on!

DejahThoris, principessa di Helium, la maggiore città del pianeta, che diviene sua moglie. Dejah è del tutto simile alle donne umane (e vestita solo di catenine d'oro e piccoli lembi di stoffa, come tutte le "donne" di Barsoom), ma con la piccola particolarità di deporre uova... e proprio da un uovo nasce il loro figlio.

Carter apprende l'uso delle armi locali, che vanno dalle spade ai fucili a raggi, e finisce perfino a combattere all'ultimo sangue in un'arena. Il linguaggio di Barsoom è semplice, ma gli abitanti si servono soprattutto della telepatia. Su Barsoom non solo manca l'acqua, a parte quella dei famosi canali, ma anche l'aria, che dev'essere prodotta in apposite fabbriche. Alla fine del romanzo, le fabbriche si guastano e i Marziani cominciano a perdere i sensi per asfissia. Solo John Carter sa come riavviarle, ma sviene a sua volta nel tentativo, e torna sulla Terra altrettanto misteriosamente di come era arrivato,



bramando per anni di tornare dalla bella Dejah, e chiedendosi se all'ultimo istante sia riuscito a salvare i Marziani dal soffocamento. Nei romanzi successivi apprende a proiettarsi su Marte a volontà.

Le avventure di John Carter, dei suoi amici e parenti costituiscono un'opera d'immaginazione paragonabile al Signore degli anelli, e sono state così popolari che a Burroughs è stato dedicato un cratere marziano, oltre che due città

dine negli USA.

Per quanto oggi spesso dimenticati, i romanzi e i personaggi di Burroughs sono da tempo parte della memoria collettiva ed hanno avuto una profondissima influenza nella storia dell'avventura: spesso basta leggere le sue pagine per richiamare alla memoria i molti libri, fumetti, serie animate e film che hanno attinto a piene mani alle sue avventure.

E a proposito di film, spettacolare e ben fatto è stato il film prodotto dalla Disney nel 2012 ed intitolato John Carter, che si discosta dai romanzi solo in alcuni particolari, come ad esempio il modo in cui Carter arriva su Barsoom: sempre trasferito nella sua essenza, ma stavolta usando un misterioso amuleto-congegno che trova nella grotta.



fonte del materiale:
www.fabiofeminofantascience.org;



Buongiorno, volevo sottoporle un quesito che credo affligga molti frequentatori delle palestre come me: sono un ragazzo di 32 anni, sono alto 1.78 e peso 73 Kg. Svolgo attività fisica praticamente 5 giorni a settimana: 3 sedute di palestra settimanali (con cardio e esercizi di body building), un giorno a settimana corsa, un altro giorno la classica partita a calcio con gli amici. Cerco di seguire una sana alimentazione evitando, ad esempio, pane e pasta nello stesso pasto e i cibi grassi. Tuttavia, non riesco a eliminare la classica “pancetta”. Cosa fare?

Purtroppo, le indicazioni che mi ha fornito sono troppo generiche per poterle dare una risposta definitiva. Innanzitutto, veniamo al concetto di peso e statura corporea. Da essi, il primo valore che se ne ricava è l'IMC (Indice di Massa Corporea), che nel suo caso è pari a 23. Questo dato ci dice semplicemente, anche se non è cosa da poco per gli studi epidemiologici che vi sono alla base, che lei si trova nell'intervallo di peso corporeo associato al minor rischio di mortalità. In parole povere, ha un peso rispetto all'altezza tale da garantirle una buona salute.

Tuttavia, l'IMC è un indicatore generico nel momento in cui vogliamo fare delle stime del grasso corporeo reale. Mi spiego meglio. Due persone, dello stesso peso e della stessa altezza possono presentare una percentuale di massa grassa rispetto al peso totale diversa, perché uno dei due potrebbe possedere, ad esem-

pio, una massa muscolare più preponderante. Quindi, lei con un IMC di 23, potrebbe avere una percentuale di massa grassa comunque superiore al valore tale da garantire la classica “definizione muscolare” anche nella zona addominale.

In sede ambulatoriale, la composizione corporea può essere misurata attraverso un'analisi bioimpedenziometrica, ottenibile in pochi minuti. Anche la plicometria può fornirci indicazioni riguardo la massa grassa, in particolare relativa ai vari distretti corporei, però presuppone un'ottima padronanza manuale della metodica da parte dell'operatore.

Per quanto concerne l'alimentazione, il fatto di mangiare solo pasta a pranzo e pane a cena non ci dice quanti carboidrati lei assuma realmente (quanto pane? quanta pasta? assume altre forme di carboidrati? quanti grassi? quante calorie?). Ad esempio, la “pancetta” è favorita da un

consumo eccessivo di alcool e carboidrati semplici, contenuti in dolci, caramelle, prodotti da forno...

Per quanto riguarda l'attività fisica, invece, direi che lei non è certo classificabile come un soggetto sedentario.

In definitiva, l'accumulo di adipe nella zona addominale potrebbe indicare che lei è comunque un soggetto in salute e nei canoni nel cosiddetto normopeso però, per i risultati che si prefigge, potrebbe ancora avere un leggero eccesso di massa grassa. In tal caso si dovrebbe operare adeguando l'alimentazione (in calorie e in composizione in nutrienti) al grado di attività fisica, ricordando che i metodi di ottenimento dei risultati desiderati devono sempre avere come priorità il mantenimento di uno stato di buona salute.

dott.ssa Emma Ruocco
emmaruocco@libero.it

BRACCIO Di FERRO



APERTI A PRANZO

Pizzeria Rosticceria
Gastronomia



CONSEGNE A DOMICILIO

Specialità Pizza Messicana

Pizza a Pranzo tutti i giorni

Si preparano Primi e Secondi
piatti a Pranzo



Via Ripa di Cassano, 8/10
Piano di Sorrento (NA) - Tel 081.8786503



da Lucariello
Paninoteca · Rosticceria
gastronomia d'asporto

SORRENTO
Via Pietà, 19
Tel. 081.8771839



**Pietanze da Asporto
su richiesta**

Specialità!
PANINO MESSICANO
BURRITOS



SATISFHAIR



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**

SATISFHAIR

Il prossimo 18 giugno entreranno in vigore le nuove norme che disciplinano il condominio negli edifici. Ecco le principali novità.

Amministratore: la sua nomina è obbligatoria quando i condòmini sono più di otto. Dal punto di vista professionale deve avere un diploma di scuola superiore e aver frequentato un corso di formazione specifico.

Animali: i regolamenti di condominio non possono più vietare la detenzione di animali domestici. Il divieto non riguarda i regolamenti che sono approvati da tutti i condòmini con l'adesione al regolamento formulato dal costruttore prima della costituzione del condominio.

Conto Corrente Condominiale: tutti i flussi finanziari del condominio, sia in entrata che in uscita, devono transitare attraverso un apposito conto corrente, intestato al condominio.

Quorum per la validità dell'assemblea e delle sue delibere: per rendere più snelle le procedure in sede assembleare viene abbassato il quorum, cioè il numero legale necessario per rendere valide le assemblee e le loro delibere.

- per la costituzione in prima convocazione: 50% + 1 dei con-



domini e 2/3 dei millesimi;

- per la costituzione in seconda convocazione: 1/3 dei condòmini e 1/3 dei millesimi;

- per le delibere: 50% + 1 dei partecipanti e 1/3 dei millesimi.

Impianti di energia da fonti rinnovabili esclusivi: i singoli condòmini possono installare impianti di energia da fonti rinnovabili ad uso esclusivo sui lastrici e tetti comuni senza autorizzazione dell'assemblea, che però può imporre cautele e vincoli architettonici.

Sito web condominiale: l'assemblea può decidere l'apertura di un sito internet condominiale per la pubblicazione online di tutta la documentazione assembleare e dei dati contabili. Ogni condòmino potrà accedervi con una password personale.

Parti comuni: le parti comuni

comprendono anche le antenne, gli impianti telematici e i sottotetti con caratteristiche strutturali e funzionali comuni. Per cambiare la destinazione d'uso delle parti comuni serve il voto dell'80% dei partecipanti e dei millesimi. La divisione delle parti comuni può avvenire solo con il consenso unanime dell'assemblea.

Manutenzione straordinaria: per le opere di manutenzione straordinaria il condominio è obbligato a costituire un fondo speciale di importo pari all'ammontare dei lavori.

*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*

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

COSA ASPETTI A CONTATTARCI? 380.32.41.537

**Rainbow
Magicaland**

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



ZOOMARINE

07 luglio 2013

Euro 46,00 per persona

Gratis Bambini fino a 2 anni

Euro 37,00 Bambini da 2 a 10 Anni

la quota comprende:

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

MagicWorld

28 Luglio 2013

Euro 27,00 per persona

Euro 25,00 Bambini fino a 8 anni

la quota comprende:

Bus G.T. - Ingresso al parco - Assicurazione



Il giardino di Ninfa-Latina

8 Settembre 2013

Euro 58,00 per persona

la quota comprende:

Bus G.T. - Cornetto - Ingresso ai giardini - Pranzo

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

Partiamo in Crociera e Facciamo Zumba

Autunno Mediterraneo

dal 25 al 28 novembre

con Costa Fascinosa

Dedicatevi una vacanza all'insegna del benessere, portando la Zumba in Crociera! Salpate a bordo della Costa Fascinosa da Bari, dove arriverete comodamente in bus (incluso nel prezzo), alla scoperta del meraviglioso autunno de Mediterraneo, Da Corfù a Malta. Una pausa di relax durante la quale potrete mantenervi in forma con lo sport più divertente del momento.

Preparatevi a partire!

GRECIA E MALTA
4 GIORNI - 3 NOTTI

CABINA INTERNA

DA
EURO **340*** p/p

CABINA ESTERNA

DA
EURO **410*** p/p

CABINA CON BALCONE

DA
EURO **470*** p/p

INCLUSO SERVIZIO BUS

GG	PORTO	ARR.	PART.
LUN	BARÌ (ITALIA)		19.00
MAR	CORFÙ (GRECIA)	08.00	13.00
MAR	LA VALLETTA (MALTA)	08.00	13.00
GIO	NAPOLI (ITALIA)	08.00	



* tariffa di gruppo p/p (min.50 persone) in cabina Classic, riferita alla partenza indicata. Incluse tasse portuali, assicurazioni e servizio bus. Escluse quote di servizio. Ragazzi (max 2) fino a 18 anni n.c. viaggiano gratis in cabina con 2 adulti, pagano tasse portuali e quote di servizio. Disponibilità limitata.



PER INFORMAZIONI
E PRENOTAZIONI:

BLUMARE
VIAGGI

Via San Michele, 13 - Piano di Sorrento

tel. 081 5321383



In collaborazione con

Costa
CROCIERE

Previene il mal di testa con gli esercizi

Il mal di testa è un vero problema per tantissime persone: per molti, la causa è da individuarsi in questioni cervicali e quindi, trovato il problema, lo si può prevenire con gli esercizi. L'emicrania e la cefalea da cervicale, a volte, sono dei dolori talmente forti da impedire lo svolgimento dell'attività di ogni giorno: azioni come lavorare, guidare, diventano degli ostacoli insormontabili per chiunque sia sopraffatto da un tale dolore.

Ci sono molti metodi efficaci già in uso per aiutare il mal di testa cervicale, non solo in termini di analgesici, ma la medicina orientale, come l'agopuntura, offre una serie di soluzioni a questo male. Eppure anche gli esercizi fisici aiutano, ed ecco come.

Da uno studio pubblicato da una rivista di settore, la PloS One, risulta che attraverso accortezze ed esercizi si può prevenire il mal di testa. Lo studio è stato condotto dai ricercatori della sezione Cefalea e Dolore facciale del dipartimento universitario di Fisiopatologia Clinica, diretta dal professor Franco Mongini, e del CPO Piemonte dell'ospedale Molinette. Secondo lo studio, con l'esercizio fisico si arriva ad abbattere più del 30% dei casi di mal di testa e di dolore cervicale: in questo modo l'analgesico e l'antidolorifico diventano soltanto un aiuto e non la necessità che segue il dolore, per poter svolgere tut-

te le azioni e attività quotidiane. All'indagine hanno preso parte circa 2mila dipendenti comunali: lo studio seguiva un altro analogo sul campo, che ha impiegato 400 dipendenti dell'anagrafe centrale del Comune di Torino.

Perché interessare proprio i dipendenti comunali? Perché chi appartiene a questa categoria trascorre molte ore seduto e spesso con una postura non esattamente corretta, in fondo non tutti i posti di lavoro sono dotati di sedie ergonomiche, da qui il proliferare di mal di testa da cervicale.

Per prevenire i dolori, questo dice il risultato dello studio, si devono eseguire esercizi posturali ogni due o tre ore, anche sul lavoro, per alleviare la pressione su testa, collo e spalle. Una volta a casa, invece, si deve eseguire un esercizio di rilassamento su una poltrona comoda, durante il quale di devono applicare impacchi caldi su guance, collo e spal-

Prova questi esercizi

...AL MURO

Stai in piedi con i talloni, i fianchi e la cervicale (la parte bassa posteriore del collo) appoggiati a un muro. Senza muovere il resto del corpo, porta le spalle a contatto col muro e poi torna indietro, ritmicamente. Ripeti 8-10 volte ogni 2-3 ore.

...IL TACCHINO

Con il corpo (di spalle) e la testa appoggiati al muro, muovi la testa in orizzontale, avanti e indietro. Ripeti 8-10 volte ogni 2-3 ore.

...LE MANI

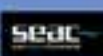
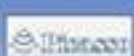
Incrocia le dita delle mani dietro il collo. Inarca il capo in alto e indietro facendo controresistenza con le mani. Ripeti 8-10 volte ogni 2-3 ore.

le, e il tutto dura al massimo un quarto d'ora.

Niente di nuovo in realtà da questo studio: erano proprio le discipline orientali a insegnarci che la ginnastica giusta può essere di grande aiuto contro la cervicale. Questo perché consente al corpo di fare dei movimenti che normalmente non si farebbero, riducendo la tensione nei muscoli, in particolare quelli del collo.

www. **EDOSUB** .it

La pesca sub in
penisola sorrentina



EDOSUB di La Rocca Edoardo via Angelo Cosenza, 104/106 - 80062 Meta (NA)

Tel/Fax.: +39 081 532 15 66 ebusiness@edosub.it - info@edosub.it



Cento Estivo
anche ad Agosto
Baby Night
Feste Private
Dopo scuola

e tante altre novità!



LE BOLLICINE

BABYPARKING LUDOTECA

Via Tancredi, 15 - Sant'Agnello (salita a destra dell'Hotel La Pace)
Per info: Daniela 338.767.3680



IMMA
STORE

COLLEZIONE
MODA MARE
2013



Via Aniello Balsamo, 87 - 80065 Sant'Agnello (NA)
Tel. 081.807.28.47 - e-mail: immastore@tiscali.it

segui su

Come abbinare le scarpe ai pantaloni

La moda offre grandissima libertà di pensiero, la sola cosa che bisogna imparare è saper osare! Un vastissimo panorama di jeans e pantaloni stretti alla caviglia si profila all'orizzonte. In assoluto i più semplici e versatili modelli per esprimere il potenziale femminile. Indipendentemente dal modello del pantalone: il classico cotone oppure jeans in demin dal tessuto elastico e confortevole, la "chiave di volta" sono le calzature. Qualsiasi sia la propria preferenza e stile, è possibile realizzare un look completamente diverso a seconda del paio di scarpe che si sceglie di abbinare.

1 In agenda è previsto un aperitivo tra amiche in uscita dal lavoro o una romantica cenetta infrasettimanale? Potrebbe essere innaturale sfoggiare un look sfacciatamente elegante. Invece, dare una preziosa aria glamour al pantalone skinny che ben ricorda la femminilità fatta di impegni quotidiani e non di sole curve, è possibile: con un bel paio di tacchi alti! La magia dei tacchi, come una bacchetta magica, dona un'immagine chic ad uno stile semplice, adatto ad uscite importanti o al tempo libero. Anche in questo caso le declinazioni sono davvero tante: si può spaziare dalla scarpa a punta modello "stiletto", al paio di pumps con plateau e tacco vertiginoso, oppure optare per le open toe, ossia il modello "sandalo aperto" di grande effetto in ogni stagione.

2 I pantaloni di stile più classico, cosiddetti a tubo, regolari di gamba o stretti sul fondo, ben si abbinano anche con le ballerine. Una calzatura

comoda ma anche elegante che alleggerisce la figura e richiama al bon ton. L'altezza non deve necessariamente condizionare questa scelta: anche chi non è altissima può tranquillamente indossare un paio di ballerine. E' sufficiente guardare alle proporzioni ed accostare accessori "di tendenza" e di buon gusto per essere davvero graziose!

3 Uno stile invernale, non apprezzato da tutte, ma adatto al pantalone stretto, è lo stivale sotto il ginocchio; può avere un tacco rasoterra e pellame morbido, strutturato, largo in caviglia e dritto in gamba come lo stile "cavallerizza" richiede, oppure tacco alto e lampo che più accompagna la forma del polpaccio, come una calza. Il punto di forza dello stivale è la praticità che non esclude l'effetto decisamente glamour. Da evitare invece quegli stivali morbidi, simil-montone, con suola in gomma pari altezza, alti una spanna sopra la caviglia: fanno precipitare la femminilità!

4 Se lo stile che si vuole raggiungere è molto casual si può optare per delle sneakers alte in caviglia. Il modello si adatta molto bene a tutte le età e le varianti sono davvero infinite: borchiette metalliche, stelline, strass, colore, richiamano l'attenzione.

Non sempre si può spiccare su tacchi vertiginosi e qualche volta le scarpe con il laccio, se curate ed accostate al pantalone tendenzialmente corto (sopra il malleolo) crea un'ottima alternativa dallo charme "easy" assicurato!

“Non sarebbe difficile fare nuovi accostamenti, ma spesso si commette l'errore di ricadere sui soliti abbinamenti "rifugio" tanto per non sbagliare. E' semplice e divertente, invece, andare in contro tendenza alla pigrizia e scoprire cosa succede a mettere in circolo la propria anima fashion.



centro colore a Massa Lubrense

distribuzione all'ingrosso

Natural Paint
di Aldo e Sandro Persico

termo camini, arredo giardino, giardinaggio, piscine



SISTEMA TINTOMETRICO

sandtex

knauf

CHREON



si effettuano forniture su cantiere

possibile finanziamento



Via Massa Turro, 32 - 80061 Massa Lubrense (NA)

Tel. 081.8789129 - email: info@naturalpaint.it

cell. Aldo 338.98.80.240 / 338.97.13.861 - Sandro 334.79.44.894



COME IMPARARE AD ACCETTARE IL PASSATO DEL PROPRIO PARTNER

Tecnicamente si chiama “gelosia retroattiva”, ed è una cosa di cui tutti, all’interno di una coppia, soffrono almeno un po’. Ma, un conto è imparare ad accettare serenamente il passato del proprio partner, un altro è farsi veramente condizionare da pensieri irrazionali e stupidi e rischiare di rovinare un bel rapporto.

TU SEI IL PRESENTE. Questa è una cosa importante da tenere sempre a mente: TU sei il presente della persona con cui stai adesso. TU sei la scelta finale. Ciò che c’è stato prima di te è stato per forza superato, altrimenti TU adesso non ci saresti. Sembra banale, ma a volte lo dimentichiamo, quando si continua, da bravi masochisti, a pensare agli/alle ex della persona che amiamo e a quello che c’è stato tra loro. Per mille motivi, chi sta con te ha preferito tutto ciò che TU sai essere e dare. Anche chi non ha lasciato, ma è stato lasciato, se fosse in qualche modo attaccato al pensiero del/della ex non riuscirebbe a essere coinvolto nell’attuale relazione, e te ne accorgresti. Devi preoccuparti di una storia passata solo nel caso in cui sembra ancora non essere chiu-

sa, e tu vieni trattato/a come un qualcosa di meno importante, o di passaggio.

NON TORMENTARTI A volte si cade nella terribile tentazione di tormentarsi con dei pensieri che fanno tutt’altro che bene. Immaginare i momenti belli che il nostro partner deve comunque aver passato nel corso delle precedenti relazioni, è totalmente inutile. Certo è normale che dia fastidio che quella persona che tanto amiamo non sia stata solo per noi, ma ognuno ha il suo passato (che non a caso si chiama così). L’importante non è aver avuto l’esclusiva sempre, perché è una cosa impossibile, anzi pretenderlo somiglierebbe ad un capriccio infantile. Ma l’unica cosa che conta veramente è avere l’esclusiva adesso, e per tutto il tempo (magari per sempre) che durerà la tua storia.

NON INDAGARE

Spesso abbiamo la fortissima tentazione di fare domande al nostro partner sul suo passato, farsi raccontare dettagli a volte troppo intimi, o peggio, andare a cercare morbosamente vecchie lettere, esplo-

Se la mia relazione è soddisfacente e piena d’amore, rischiare di rovinarla con scenate che non hanno alcun senso è veramente stupido. Perciò la cosa più importante da fare quando vieni colto/a da queste tentazioni è lusingare il tuo orgoglio e renderti effettivamente conto che adesso sei TU la cosa più importante, perché occupi un posto che chi c’era prima ha perso, perciò TU devi per forza avere qualcosa in più. Pensarla così è la pura verità e non potrà che tranquillizzarti e risolvere alla radice il problema.

rare fino all’inverosimile i meandri di cartelle di sms nel cellulare, o conversazioni di varie chat o social network. A cosa serve tutto questo? Solo ad infierire sulla tua sensibilità. Ricorda non si tratta di tradimento, poiché sono cose avvenute prima che tu entrassi nella vita di chi ami. E allora perché fare tutte queste indagini? Goditi la relazione senza complicazioni inutili.

La Piccola Positano



*da noi troverai
articoli artigianali,
sandali, mocassini,
borse e accessori vari*

**realizziamo sandali e mocassini
personalizzati su misura**

Piazzetta delle Sirene, 6 - Marina del Cantone - Massalubrense - Tel 081.808.19.34

*...cena in riva al mare
nella suggestiva location
del porto di Sorrento*

Porto di Sorrento - Via Marina Piccola, 49

www.ghiblionthebeach.it

Tel. 081.878.4063

da peppe & faffo



**RESTAURANT GHIBLI
ON THE BEACH**

Finger food

Quello che una volta veniva più semplicemente definito stuzzichino ha assunto i connotati di un accorpamento di parole trasformandosi in "cibo per le mani", ovvero tutta quella gastronomia che non necessita di coltello e forchetta per essere degustata. Il finger food, così è diventato rapidamente anche in Italia un momento di socializzazione per l'attrazione che le accattivanti ricette presen-

tate anche in modo particolare hanno sui convitati. Ma anche momento di relax dal cibo, un momento di connubio tra la cucina tradizionale e quella innovativa, tra il serio ed il faceto, ma sempre uniti dal piacere di mangiare.

Il collocamento ideale del finger food sono sicuramente tutti quegli eventi quali matrimoni, feste di fidanzamento o ricorrenze particolari dove

certo non si può improvvisare o servire tranci di pizza!

Ecco, quindi che abbiamo pensato di raccogliere una serie di ricette che possano realmente conferire un tocco di classe al cibo mangiato con le mani, e che allo stesso tempo consentano di ampliare l'orizzonte delle ricette più tradizionali.



Blinis

Preparazione

Per preparare i blinis iniziate con la preparazione dell'impasto base: separate il tuorlo dall'albume e sbattete il tuorlo in una terrina, aggiungete il latte e la panna a filo mescolando bene per evitare la formazione di grumi. Aggiungete poi la farina e il lievito setacciati e continuate a mescolare. Lasciate riposare l'impasto per un'oretta circa. Ag-

giungete poi all'impasto l'albume montato a neve con un pizzico di sale, facendo attenzione a non sgonfiarlo. Scaldate e ungete con poco burro una padellina antiaderente per crepes, quando sarà ben calda ponetevi un mestolino di impasto che si gonfierà formando una crespella di diametro di circa 7 cm. Quando il fondo si sarà rassodato girate il blini aiutandovi con una spatola e fate dorare anche l'altro lato. Continuate così fino a terminare tutto il composto. Iniziate a preparare la guarnizione per i blinis: in una ciotolina mescolate la panna acida per renderla cremosa e aggiungetevi l'aneto tritato (tenendone da parte un po' per guarnire), salate e pepate. Spalmate la panna acida o il formaggio spalmabile sui blinis, ponetevi una listarello di salmone affumicato oppure una fetta di prosciutto crudo o qualche gamberetto e guarnite con un altro ciuffetto di panna acida o formaggio spalmabile, dell'aneto e un po' di uova di lompo rosse o pepe rosa.



Le idee di LeggimiGratis - Collezionale tutte

Ingredienti:

Farina 80 gr

Uova 1

**Lievito chimico in polvere
per preparazioni salate 8 gr**

Latte 100 ml

Panna fresca 50 ml

Sale un pizzico

PER GUARNIRE

Panna acida 100 gr o un formaggio da spalmare

Aneto 2 bei ciuffi

**Uova di lompo (succedaneo
caviale) rosse un cucchiaino**

oppure pepe rosa

**Salmone affumicato oppure
gamberetti in alternativa
prosciutto crudo 200 gr**

Difficoltà: Bassa

Cottura: 3 min

Preparazione: 30 min

Costo: Medio



tutti i venerdì con 10 euro
pizza a volontà + una bibita



Da Nello Take Away

ROSTICCERIA
GASTRONOMIA e
PIZZA D'ASPORTO
☎ 081 8784611

Via degli aranci, 29 - 80067 Sorrento (NA)

1 Margherita OMAGGIO

ogni 3 pizze acquistate

presenta questo
coupon alla cassa



ELABORAZIONE DI PIANI DIETETICI PERSONALIZZATI IN STATI FISIOLOGICI E PATOLOGICI



gravidanza
allattamento
obesità
diabete
ipercolesterolemia
ipertigliceridemia
ipertensione...

Educazione alimentare rivolta ad adulti e bambini

Dietista
Dott.ssa Gaia Anniballi

Cell. 339/8351085

e-mail: gaia.anniballi@virgilio.it

Via Campo degli Aragonesi, 8 - Massa Lubrense - Via delle Rose, 25 - Piano di Sorrento

**il Ritrovo
degli Ingordi**

*il self service della pizza
...e non solo*



Via Torrecelli, 4 - Gragnano - Tel. 081.879.40.23

Garden Bar non solo sport

Terrazza... Eventi

STRUTTURA AL COPERTO
PER TENNIS E CALCETTO



- PANINOTECA
- PIZZA
- LOUNGE BAR
- ORGANIZZAZIONE
DI FESTE PRIVATE
- PRIMA COMUNIONE
- COMPLEANNI



Via Rotabile Turro Pastena, 1 - Massa Lubrense | Tel. 081/8080595 - 3384822783 - 3338741088 | www.gardenbarsport.it - info@gardenbarsport.it

Garden Bar non solo sport

**CORSI DI TENNIS
MATTUTINI GRATUITI**

**PER I BAMBINI DA 6 A 12 ANNI
DAL 15 GIUGNO AL 31 LUGLIO**

DUE VOLTE A SETTIMANA

**RACCHETTE A DISPOSIZIONE PRESSO IL CENTRO
QUOTA ISCRIZIONE E ASSICURAZIONE OBBLIGATORIE € 20,00**





APRE LE ISCRIZIONI AL

CAMPUS ESTIVO 2013

Sport Vacanze Studio

10 GIUGNO - 26 LUGLIO
LUNEDI' - VENERDI' 9:00 - 16:00

- 1 settimana a solo 80,00 €
- Riduzioni per nucleo familiare

ATTIVITA'

- TENNIS
- CALCIO
- PALLAVOLO
- GIOCHI IN PISCINA
- PING PONG
- GONFIABILI

LABORATORI
DI SUPPORTO
SCOLASTICI

VIA TURRO PASTENA, 1
MASSA LUBRENSE
INFO: 081/8080595 - 3338741088

NOVITA' 2013

DAL 15 GIUGNO AL 30 SETTEMBRE

CAMPO DI BEACH VOLLEY E BEACH SOCCER

PER PRENOTAZIONI:

081/8080595 - 3338741088

INFO TORNEI

BEACH VOLLEY - BEACH SOCCER - BEACH TENNIS

LUIGI CINQUE: 339 8185131



STABIA

infissi
di D'Apice Antonio



Lavorazioni di infissi

infissi in alluminio anodizzato - legno alluminio
zanzariere - persiane in alluminio - tapparelle
porte interne - porte blindate - tende da sole
ristrutturazione appartamenti

Via Napoli, 186 - C.mare di Stabia (NA)

tel. 081.8713907 - cell. 347.7663621



BAR
PIZZERIA
TRATTORIA
ROSTICCERIA
KEBAB
CREPES
CORNETTI



PIZZA A PRANZO - POLLO ALLO SPIEDO
PRIMI E SECONDI PIATTI - PANE DI PIZZA

sala interna
consegne a domicilio

Via Cavone, 27 - Piano di Sorrento - Tel. 081.5341054

Caponata su sfoglie alle olive

Difficoltà: Media
Cottura: 40 min
Preparazione: 30 min
Dosi per: 4 persone
Costo: Basso



Ingredienti:

12 Sfoglie alle olive
Ricotta al forno 60 gr
Melanzane 1 grande
Aceto di vino bianco 2 cucchiaini
Zucchero 2 cucchiaini
Capperi 8 gr
Pinoli 20 gr
Pomodori 2
Olio di oliva q.b.
Cipolle 1 media
Olive verdi 80 gr
Sale grosso q.b.
Sedano 1 gambo

Preparazione

Lavate e tagliate le melanzane a cubetti piccoli e disponeteli in un colapasta spolverizzandole con del sale grosso. Lasciate riposare così per circa un'ora, affinché perdano l'acqua di vegetazione. Intanto tagliate i gambi di sedano a listarelle sottili e sbollentateli in acqua salata, poi scolateli, asciugateli e fateli soffriggere nell'olio a fuoco dolce. Affettate la cipolla

e tagliate i pomodori a cubetti. In una tegame, fate soffriggere la cipolla nell'olio e quando sarà appassita, unite i capperi, i pinoli, e le olive, facendo rosolare il tutto per 10 minuti. A questo punto aggiungete i pomodori e fate cuocere a fuoco vivace per 20 minuti. Scolate e sciacquate le melanzane avendo cura di asciugarle con della carta da cucina. Ora, in una padella antiaderente, aggiungete l'olio e fate friggere i

vostrì cubetti di melanzana fino a farli dorare. Aggiungete i gambi di sedano, il composto con i pomodori e amalgamate il tutto. Cospargete, ora, con lo zucchero e l'aceto, cuocendo ancora a fuoco moderato, finché l'aceto non sarà completamente evaporato. Una volta ultimata la cottura, disponete la vostra caponata sulle Sfoglie alle olive cospargendo il tutto con delle scaglie di ricotta al forno.

Asparagi in sfoglia con crudo



Ingredienti:

Asparagi verdi 8
Pasta sfoglia 250 gr
Prosciutto crudo 8 fette
Grana Padano a scaglie 30 gr
Uova 1

Difficoltà: Molto Basso
Cottura: 25 min
Preparazione: 30 min
Dosi per: 4 persone
Costo: Basso

Preparazione

Per preparare gli asparagi in sfoglia con crudo iniziate pulendo gli asparagi, eliminate le parti bianche dei gambi e raschiateli per eliminare le parti esterne più dure. Raccoglieteli in un mazzetto legato con dello spago da cucina e bolliteli in acqua salata per 8/10 minuti, fino a che saranno cotti

ma ancora croccanti. Scolate gli asparagi, lasciateli raffreddare e asciugare. Stendete il rotolo di pasta sfoglia, spianatelo leggermente con un mattarello e ricavate con un coltello 8 strisce di pasta larghe circa 3 cm. Stendete le fette di prosciutto crudo, cospargeteli di scaglie di grana, adagiatevi gli asparagi e arrotolatevi il prosciutto crudo intorno. Utilizzate le stri-

sce di pasta sfoglia per avvolgere gli asparagi con prosciutto crudo a spirale. Spennellate gli asparagi in sfoglia con l'uovo sbattuto, su tutta la superficie e adagiateli su una placca foderata con carta da forno e cuocete per 15 minuti a 200°C, fino a quando la sfoglia sarà cotta e ben dorata. Servite gli asparagi in sfoglia con prosciutto crudo ben caldi!



Cheesecake salate alle erbe**Ingredienti:**

Ricotta 250 gr
Formaggio fresco spalmabile
(tipo Quark) 200 gr
Panna fresca liquida 2 cucchiai
Colla di pesce 5 gr
12 fette di pane in cassetta
Burro 40 gr
Prezzemolo tritato 1 cucchiaino
Basilico tritato 1 cucchiaino
Erba cipollina trita 1 cucchiaino
Sale q.b.
Pepe bianco q.b.

Preparazione

Per preparare le cheesecake salate alle erbe iniziate ponendo la colla di pesce in una ciotola di acqua fredda, lasciatela ammorbidire per circa 10 minuti e poi strizzatela bene. Mettete le fette di pane in cassetta nel mixer e tritateli finemente, unite poi il composto tritato al burro fuso e amalgamare bene fino ad ottenere un impasto morbido. Prendete una teglia per muffin e rivestitela con dei pirottini di carta,

distribuite il composto ottenuto nei pirottini (più o meno un cucchiaino per pirottino) e appiattite e paregiate le basi con il dorso di un cucchiaino. Ponete il tutto a raffreddare in frigorifero per almeno mezz'ora. Intanto preparare il ripieno: unite la colla di pesce ammorbidita e ben strizzata alla panna, mettete poi in una ciotola la ricotta, il formaggio fresco, il sale, il pepe e le erbe tritate (prezzemolo, basilico e erba cipollina) e amalgamate bene. Versate la panna nel composto di formaggio alle erbe e mescolate fino ad

ottenere una crema omogenea, poi, aiutandovi con una sac à poche, distribuite la crema sulla base della cheesecake. Mettete in frigorifero le cheesecake per almeno un'altra ora per fare rassodare la gelatina. Estraele quindi con molta delicatezza le cheesecake salate alle erbe dai pirottini di carta e servitele.

Difficoltà: Media
 Preparazione: 20 min
 Dosi per: 8 persone
 Costo: Basso

Caviale di melanzane**Preparazione**

Lavate e asciugate le melanzane quindi disponetele su una teglia da forno senza bucarle così da non far fuoriuscire troppo liquido; cuocerle in forno caldo a 180° per almeno un'ora - un'ora e venti minuti. Trascorso questo tempo, togliete le melanzane dal forno, apritele a metà e prelevate la polpa aiutandovi con un cucchiaino. Strizzate la polpa delle melanzane molto bene in un colino (oppure utilizzate un telo di cotone o di lino); disponete la polpa nel frullatore, aggiungete l'aglio schiacciato con l'apposito strumento o anche tritato a coltello, e riducete tut-

to in purea. Aggiungete quindi l'olio e regolate di sale; trasferite ora la purea così ottenuta in una terrina e aggiungete anche il succo di mezzo limone, la paprika e amalgamate il tutto delicatamente. Tritate la menta a coltello e poi aggiungetela alla crema ottenuta; in ultimo, a piacere, aggiungete ancora un filo di olio extravergine a crudo.

Ingredienti:

Melanzane 600 gr
Aglio 1 spicchio
Limoni succo di mezzo
Paprika in polvere 1 cucchiaino
Menta fresca q.b.
Olio extravergine 2 cucchiai
Sale q.b.



Difficoltà: Basso
 Cottura: 60 min
 Preparazione: 80 min
 Dosi per: 4 persone
 Costo: Basso

Non Solo Caffè



Caffè
in grani e cialde
nespresso compatibili

Macchine da caffè
noleggio e assistenza

Vini & Liquori

forniture per
privati
alberghi, bar
ristoranti

box
150
cialde

€19,90

Arabica **D**ecaffeinato
CLASSICO e **F**ORTE

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

081.534.22.70
366.2650509
info@mdeshop.com

passa da noi e ritira la tua fidelity card

OFFERTA DEL MESE

Intenso

AROMA DI CAFFÈ



- **200 CIALDE**
- **200 PALETTINE**
- **200 BICCHIERINI**
- **200 BUSTINE DI ZUCCHERO**

fino ad esaurimento scorte

€29,99



*lampada professionale
ogni 2 lampade
una in omaggio!*

Alfredo
"DACCI UN VAGLIO"
 ...uomo
con o senza prenotazione

*segui la moda
dacci un taglio!*

VIA SEVERO CAPUTO, 7A - 80061 MASSA LUBRENSE - Tel 081.8780465 Cell. 3337217936

EC BOLLETM
Centro frutta e verdura di Piane Trecce

Defensivi alla Spina

*piastre
lamine/aceto
0,50*

Conveniente
 perchè risparmi il 40%
 rispetto ai defensivi tradizionali

igienizzanti 1,35 *lavatrice mini 0,95*
1,10

canterina 0,55 *multitubo 0,50* *paninotti 0,80* *acciaio plus 1,30*

Concentrate
 perchè ne occorre di meno

Ecolegico
 perchè riutilizzi gli stessi
 contenitori per la ricarica

solo nero 1,55 *sgrassatore 0,90*
lana e delicati 1,25

Via M.B.Gargiulo, 54 - Sant'Agnello

INF.2L^{SRL}



*Lavorazione infissi
in alluminio
e alluminio legno*

Certificazione con relativa
 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

Croque monsieur finger food



Ingredienti:

24 sfoglie al forno
Prosciutto cotto in fette 60 gr
Groviera 90 gr

PER LA BESCIAMELLA

Latte 250 ml
Burro 25 gr
Farina 00 25 gr
Sale q.b.
Pepe q.b.
Noce moscata q.b.

Preparazione

Innanzitutto preparate la besciamella: mettete in un pentolino il burro e fatelo sciogliere, aggiungete la farina setacciata e mescolate continuamente per ottenere il roux. Aggiungete il latte caldo al roux, mescolando il tutto con un frustino. Fate cuocere a fiamma bassa finché la salsa comincerà a bollire e aggiungete un pizzico di sale e un pizzico di noce moscata. Coprite il pentolino con un coperchio e fate cuocere la besciamella, sempre a fuoco basso, per 15 minuti, il tem-

po necessario per far addensare la salsa, mescolando di tanto in tanto. Nel frattempo grattugiate finemente il groviera e tagliate il prosciutto cotto a quadratini. Preparate la parte superiore del croque monsieur condendo 12 sfoglie con un cucchiaino di besciamella e una manciata di groviera grattugiato. Farcite le altre 12 sfoglie con un altro cucchiaino di besciamella, un quadratino di prosciutto cotto e una manciata di groviera. Ora componete il croque monsieur finger food ponendo la sfoglia con bescia-

mella e groviera su quella ripiena di besciamella, prosciutto e groviera, a mo' di sandwich. Adagiate il croque monsieur su una leccarda foderata di carta da forno e fate gratinare la sfoglia superiore in forno caldo a 180° oppure sotto il grill per 1-2 minuti.

Difficoltà: Bassa
Cottura: 25 min
Preparazione: 30 min
Costo: Molto Basso

Le idee di LeggimiGratis - Collezionare tutte



AESTHETIC CLUB
INFO E CONTATTI: Tel. 081/ 8086675 - Cell. 3393340638
VIA SAN VITO N° 61 SANT'AGNELLO (NA)

consulenza di un
chirurgo estetico
GRATUITA

Offerta speciale:
8 trattamenti a soli 150€

cavitazione medica - endermology (lpg) - pressoterapia
radiofrequenza - luce pulsata (epilazione, fotoringiovanimento, macchie cutanee, acne)



la CAFFETTERIA
INFO E CONTATTI: Tel. 081/ 8086675 - Cell. 3393340638
VIA SAN VITO N° 61 SANT'AGNELLO (NA)

OFFERTA
ogni 2 drink
1shot in omaggio

APERTO TUTTI I GIORNI ANCHE LA NOTTE



POUF LETTO



POLTRONE ELETTRICHE



DIVANI LETTO

...e tanto altro



ARREDAMENTI

di Claudio & Luigi Gargiulo

www.lgarredamenti.it

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



*proteggiamo
i tuoi sogni!*

PROMOZIONE del MESE

MATERASSI

MATERASSO ORTOPEDICO

+ RETE ORTOPEDICA

+ COPPIA GUANGIALI OMAGGIO

SINGOLO _____ € 180

1 PIAZZA e 1/2 _____ € 240

MATRIMONIALE _____ € 300

CONSEGNA E RITIRO VECCHIO MATERASSO GRATIS

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

Con il cambio di fornitore di energia elettrica e gas i consumatori rischiano di ricevere bollette gonfiate, contratti attivati senza l'approvazione o errori di fatturazione.

Energia: come difendersi da truffe e raggiri



Avere a che fare con il mercato dell'energia non è cosa semplice, poiché dietro alle decine di offerte luce e gas di tanti operatori si nascondono insidie che potrebbero mettere in difficoltà i consumatori. Dalle bollette gonfiate, ai contratti attivati senza l'approvazione del cliente, fino ad errori di fatturazione. Sono solo alcuni dei problemi che il settore energia provoca ai consumatori. Molto spesso questi inconvenienti si verificano in concomitanza con il cambio di fornitore di energia elettrica e gas.

Ecco una piccola guida per scoprire come difendersi dai raggiri:

1 Cambiare fornitore di energia può essere una scelta conveniente, ma è necessario muoversi con cautela. Tra gli "incidenti" più comuni ci sono: abbonamenti a servizi mai richiesti, ma attivati da un promotore senza il consenso del cliente; contratti con la propria

firma contraffatta o falsificata; fatturazioni errate o doppie, bollette gonfiate, conguagli salatissimi, mancato recesso dai contratti.

2 Per evitare le bollette gonfiate può essere utile, di tanto in tanto, provvedere all'autolettura del contatore, un'opportunità a disposizione degli utenti per verificare che i consumi addebitati coincidano con quelli reali. Se hai un contratto a condizioni regolate (in regime di maggior tutela) e un contatore tradizionale (non elettronico) potrai effettuare l'autolettura e comunicarla al venditore attraverso gli strumenti messi a disposizione (numero verde telefonico, e-mail, sito web). Se hai un contatore elettronico, l'autolettura non è necessaria, in quanto i dati di consumo vengono inviati direttamente al fornitore in tempo reale.

3 Se ti sembra che la tua bolletta sia troppo salata, puoi inviare al venditore una comunicazione

scritta nella quale presenti le tue contestazioni in merito (richiesta scritta di rettifica di fatturazione). Il venditore dovrà inviare una risposta motivata (entro 40 giorni solari) che riporti l'esito delle azioni e degli accertamenti effettuati (il cosiddetto "obbligo di risposta motivata"), in caso di errore, deve provvedere alla rettifica di fatturazione ed accreditare la somma precedentemente addebitata.

4 Informarsi con attenzione sulle offerte degli operatori è il primo passo verso dei contratti stipulati in tutta sicurezza. Se vuoi risparmiare sulla bolletta di luce e gas o anche semplicemente essere costantemente informato sulle migliori offerte, puoi utilizzare il servizio di confronto energia di SoldiOnline e SuperMoney, che offre un confronto tra le migliori offerte di luce e gas proposte da aziende come Eni, Enel Energia, Sorgenia e molte altre.

Da sapere...

Il contratto stipulato tramite forme di comunicazione a distanza (telefono o internet) prevede il diritto di ripensamento: questo significa che puoi annullarlo,

senza penalità e senza obbligo di motivazione, inviando una comunicazione scritta al fornitore di energia entro dieci giorni lavorativi dalla data di ricevimento del

contratto.

Se invece hai sottoscritto il contratto negli uffici del venditore non hai diritto di ripensamento.

Vetreria Cerchia

di Cerchia Giuseppe

TAGLIO DEL VETRO - TAGLIO SPECCHIO DRITTO - TAGLIO SPECCHIO SAGOMATO -
MOLATURA - INCISIONE - DECORAZIONE - RILEGATURA - BISELLATURA - SERIGRAFIA



La Vetreria Cerchia è presente a Castellammare di Stabia da oltre trent'anni, si è sviluppata seguendo l'evoluzione artistica delle migliori botteghe artigiane del mobile d'arredamento.

VIA SCHITO, 138 - CASTELLAMMARE DI STABIA (NA)

Tel/Fax: 081.5392698 - Cell: 393.9369068 - pinocerchia@alice.it

www.vetrieriacerchiagiuseppe.it



Un efficace antistress?

Scrivere

Ci sono molti esempi illustri, di poeti, scrittori e letterati, che utilizzano l'arte della scrittura, come vera e propria "valvola di sfogo", come mezzo per combattere, o quantomeno, imparare a convivere con il proprio dissidio interiore. Mettere tutto sulla carta, significava porre a nudo la propria interiorità, prendere coscienza di tutto ciò che nella mente appariva confuso ed insondabile e dargli una forma oggettiva, chiara, razionalizzabile.

Ora la scienza sembra avvalorare l'efficacia di un simile esercizio, sostenendo che chi si dedica abitualmente ad una scrittura tradizionale (ovviamente sono banditi pc, smartphone e sistemi tecnologici di ultima generazione), attraverso carta e penna, può godere di un valido sostegno contro ansia, depressione e disturbi dell'umore.

Lo studio pubblicato sulla rivista Science, compiuto dall'Università di Chicago sotto la supervisione di Sian Beilock, ha studiato le reazioni di 20 candidati, tutti studenti, sottoposti alla pratica della scrittura manuale per 10 minuti. Invitati a trascrivere sul foglio i propri pensieri, in particolare quelli che provocavano in loro un livello più intenso di ansia e preoccupazione, è stato dimostrato che attraverso la

pratica della scrittura, non solo c'è stato un notevole miglioramento nell'umore e un abbassamento del proprio livello di frustrazione, ma addirittura è stato rilevato un aumento nella concentrazione, memoria e facoltà intellettive dei candidati.

Secondo gli psicologi americani si tratta di un ottimo espediente per aiutare tutti a combattere ansia e tensione, utile soprattutto per gli studenti, che spesso in vista di esami e momenti di studio particolarmente intensi, sono soggetti ad accumulare pressioni e tensioni psicologiche, responsabili di poca concentrazione e basso rendimento. L'abitudine a scrivere ed appuntare tutto ciò che ci passa per la testa, sostengono i ricercatori, può essere un ottimo rimedio naturale per combattere

Secondo gli esperti, la scrittura funziona come vero e proprio "calmante" per il nostro cervello, poiché lo impegna in un esercizio creativo e nello stesso tempo distensivo, evitando che consumi energie in pensieri negativi, in situazioni di pressione psicologica che possono disperdere concentrazione e lucidità mentale.

l'ansia e la depressione e può aiutare anche i più giovani, alle prese con esami e prove intellettive difficili, a tenere sotto controllo lo stress e la paura di non farcela.

Armiamoci perciò di carta e penna e prepariamoci a spendere fiumi di inchiostro sul nostro "diario" quotidiano, annotando e ragionando costruttivamente su ciò che ci turba nella nostra vita quotidiana.

“L'abitudine a mettere tutto "nero su bianco" migliorerebbe le proprie prestazioni mentali e lavorative, sviluppando concentrazione e precisione, attitudine al ragionamento, capacità di formulare concetti chiari e ben costruiti.



L'art Du Cheveu

PARRUCCHIERI

ESTATE 2013

propone:  **SOLARIUM**

Tante altre novità per la bellezza dei tuoi capelli,
per la prima volta che verrai a trovarci ti
omaggeremo di un trattamento Alfa Parf®



Vieni a trovarci in via San Michele n° 72 - Piano di Sorrento
tel. 081-5342230 moianovic@libero.it (Facebook)



ristorante - pizzeria

Nuova Terrazza Panoramica
prenotala per il tuo evento!

Via delle Tore, 7 - Termini - Massa Lubrense
Tel. 081.533.0472

www.goccedicapri.it



segui su



GOCCE DI CAPRI





**da noi il DESIGN
a portata di mano**



progettazione, esperienza e convenienza
www.ilmodulosorrento.it

il modulo

ARREDAMENTI



SORRENTO

Via degli Aranci, 33/d

Tel. 081.878.5697

info@ilmodulosorrento.it

I bambini insegnano ai genitori ad usare i tablet

Un'indagine scopre che i genitori sempre più spesso chiedono ai bambini come si usano smartphone e tablet. Due genitori su tre si ritrovano ad avere a che fare con misteriosi strumenti tecnologici che non sanno usare e finiscono col chiedere aiuto ai loro figli.

Un'indagine condotta per conto di John Lewis e Microsoft ha scoperto, infatti, che avere in casa un "nativo digitale" si rivela una preziosa risorsa per i genitori alle prese con i nuovi dispositivi tecnologici. E se si hanno dubbi su come navigare in Rete, utilizzare un nuovo smartphone o installare applicazioni o nuovi software alla fine il 67% dei genitori ricorre all'aiuto dei propri figli.

In particolare, dei mille genitori coinvolti nello studio, il 28% di essi preferisce chiedere aiuto ai pargoli invece che ad amici o colleghi (che forse ne sanno quanto loro): nella maggioranza dei casi si chiede aiuto ai piccoli quando si trova a dover installare sul tablet o sul telefonino nuovi prodotti o servizi, quando acquista un nuovo smartphone e deve raccapezzarsi sulle modalità di utilizzo, quando deve navigare in Rete e quando deve usufruire di servizi di entertainment e quando si trova a dover usare i social network o ad aprire un profilo.

Il vantaggio di questa interessante inversione di ruoli è chiaro. I genitori, individui adulti che rischiano di restare indietro e di non tenere il passo con



Il 1980 è la linea di demarcazione anagrafica che separerebbe i "Nativi digitali", cioè chi è cresciuto con le tecnologie digitali, come computer, internet, telefoni cellulari e Mp3, da quelli che vi si sono dovuti convertire i "Non nativi digitali". All'interno dei "non nativi digitali" ci sarebbero, poi, gli "ibridi" e i «tardivi digitali». I primi sarebbero quelli abbastanza vecchi da aver frequentato il mondo «di prima», ma anche abbastanza giovani da essersi subito adeguati al mondo «di dopo», avendo, quindi, gli strumenti per capire e discutere l'esplosiva crescita di internet. Un altro fenomeno nuovo è, invece, la categoria dei «tardivi digitali» che negli ultimi tempi si sono riversati in rete attratti da Facebook, il cui straripante successo è dovuto alla facilità con cui vi si può accedere, anche se non si conoscono i meccanismi della rete, per cercarvi, e trovarvi, contenuti familiari e rassicuranti.

le continue innovazioni tecnologiche, fanno uno sforzo di apprendimento e di cambiamento notevole e questo grazie alla presenza in casa di bambini che sembrano avere scritta nel loro patrimonio genetico una predisposizione naturale all'utilizzo di strumenti tecnologici e digitali. E inoltre risparmiano tempo ed energia ricorrendo alla collaborazione dei bambini. Per i bambini questa collaborazione si rivela fruttuosa perché possono sentirsi utili, responsabilizzati e padroni in un campo nel quale sono nettamente superiori.



del Giudice Gestioni

Amministrazione e Gestione Immobili

Francesco del Giudice



Via F.sco Saverio Mascia, 7
Castellammare di Stabia (NA)

email: francesco@delgiudicegestioni.com

Tel e Fax 0818716217

Cell. 3398661224

www.delgiudicegestioni.com

Si Riceve su appuntamento



STUDIO TECNICO
GEOM. CIRO IACCARINO

STUDIO TECNICO IACCARINO

Geom. Ciro Iaccarino

Via Madonna delle Grazie n. 105, Gragnano (NA) - 80054-
studio 081.542.06.56 cell. 338.25.44.032

geometriaiccarino@gmail.com

- Accatastamenti
- Visure catastali
- Divisioni
- Successioni
- Urbanistica
- Condoni Edilizi
- Agibilità

- Certificazioni Energetiche
- Perizie Estimative
- Tabelle Millesimali
- Piani di sicurezza
- Progettazioni architettoniche
- Consulenze Tecniche
- Inizio Attività Commerciali



Quanto ti vedi bella?

1%: questa è la percentuale delle donne che si ritiene bella. E il restante novantanove per cento? Passa la vita a vedersi sempre troppo grassa o troppo magra, troppo alta o troppo bassa, troppo scialba o troppo sgraziata, e a controllare ossessivamente i propri difetti allo specchio. Questi sono i risultati di un sondaggio commissionato in Inghilterra da una celebre azienda di prodotti di bellezza che ha da poco lanciato uno spot pubblicitario, che sta facendo molto discutere.



Il filmato mette a confronto due ritratti della stessa donna: uno autogestito, l'altro fatto con la descrizione di amici e conoscenti. Il risultato è sorprendente. E' stato chiesto a un campione di donne di descrivere il proprio volto a un uomo che, di lavoro, crea identikit per l'FBI. L'uomo non le ha mai viste, per il loro ritratto si è quindi basato solo sulle loro descrizioni. In base alle indicazioni date da una terza persona, poi, l'uomo ha disegnato un altro "identikit" della stessa donna. Il risultato? I due ritratti sono completamente diversi: le donne si vedono sempre più brutte di come le vedono gli altri. Nel filmato colpisce la commozione che assale le protagoniste messe davanti ai loro due ritratti a confronto, ammettendo di essere stupidamente concentrate sui propri difetti invece di saper godere delle proprie qualità. E' così! Le donne non hanno rispetto per la propria unicità, per le proprie caratte-

Molte donne sono angosciate da una paura che le perseguita, tanto da rendere difficile il normale vivere quotidiano: si chiama "Atelofobia", ed è la paura causata dalla convinzione di non essere perfetta. L'atelofobia nasce da "uno stato di insicurezza e di percezione non positiva del se' favorito dall'importanza data oggi all'immagine, considerata fondamentale per avere successo". Il passo successivo è pensare che correggendo i difetti fisici si starà meglio con gli altri, si verrà più accettati; in realtà spesso il problema è più profondo e non si risolve in questo modo, anzi, una volta corretto il primo difetto ci si fisserà su un altro.

ristiche. Si concentrano su un difetto, anche minimo, a tal punto che spesso lo esaltano tanto da renderlo, anche agli occhi degli altri, più evidente di quanto non sia.

E non è una cosa da poco, ma un disturbo psicologico, il cui nome scientifico è "atelofobia", cioè paura delle imperfezioni, che porta la persona che ne soffre ad avere un'immagine di sé distorta, in negativo ovviamente. La sindrome dell'imperfezione si manifesta con sintomi più o meno evidenti che vanno dalla scontentezza di sé e del proprio corpo; il non sentirsi

belle, adeguate o all'altezza. Questo crea, tra gli altri, una situazione in cui la donna acquisisce una percezione distorta dell'immagine che vede riflessa nello specchio. Da qui, al terrore di non essere perfetti, il passo è breve, non a caso, questa paura sembra essere diventata uno dei mali più diffusi nella nostra società. Le più colpite da questa forma di insicurezza, come accennato, sono le donne, che concentrano il loro malessere sul proprio aspetto fisico, accentuandone i difetti e ignorandone i pregi.

Associazione Culturale

MAGIC *Medley* BALLET

ACCADEMIA DI DANZA
DIREZIONE ARTISTICA

CLASSICA E MODERNA
MARILINA IACONO

*Piano di Sorrento
Via delle Rose, 36
Info: 081/5322345*

*Sono aperte le iscrizioni
per l'anno accademico
2013/2014*



*Esami in sede riconosciuti a livello internazionale
Crediti formativi*

TECNO

RICAMBI - CALDAIE - CONDIZIONA



...i professionisti
della climatizzazione



ARISTON

Unical

SHARP

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

CALOR



MENTO - ARTICOLI TERMIDRAULICI



1 su 3 climatizzatori venduti nel mondo
è stato costruito da **GREE**

DAIKIN
AIR CONDITIONING

Hisense

FE Fuji Electric

Vaillant

www.tecnocalorfrasca.it

I prodotti make-up multiuso



Tuccarsi o non truccarsi? Naturalmente sì, ma il tempo per farsi belle è sempre ridotto all'osso. Quante volte è capitato di vedere una gentil donzella con phard e rossetto in ascensore o ferma, in macchina, a un semaforo, a guardarsi allo specchietto? Una matita qui, un pennello sul sedile, un fazzoletto in mano e così via... Allora, per accorciare i tempi e ottenere risultati interessanti per un make up all'altezza, ci sono in commercio dei prodotti pronti a un uso vario, che fanno raggiungere i risultati desiderati.

IDRATANTE

Usarne uno che abbia anche un fattore protettivo dal sole, che al contempo dia al viso l'effetto morbido e liscio. Si tratta di prodotto che ben si adatta al trucco.

CREMA COLORANTE ED ILLUMINANTE

Avete pochissimo tempo e volete apparire luminose? Una di queste creme permette di illuminare il vostro viso e si può utilizzare anche su guance, occhi e labbra, in modo da essere pronte a uscire in pochi secondi. E' di facile impiego e ingombra poco nella borsetta.

FONDOTINTA PER AMMORBIDIRE E COLORARE LA PELLE

Il sole bacia i belli ma i suoi raggi possono rovinare il viso. E allora in alcune creme idratanti ci sono anche dei fondotinta che rendono morbida la pelle e

soprattutto donano colore. Addio lampade abbrozzanti che costano, tolgono tempo e rovinano la pelle, rendendola più vecchia...

CORRETTORE COME ILLUMINANTE

Utilizzatelo in crema per darvi luce sul viso: si può anche applicare su zigomi, sotto l'arcata sopraccigliare, sul naso e sull'arco di cupido.

TERRA COME OMBRETTO

Oggi avete pochissimo tempo ma non volete rinunciare al trucco? Ecco una terra abbronzante da usare al posto dell'ombretto marrone. In questo modo avrete una sfumatura molto delicata, che darà profondità all'occhio. Se volete un tocco ulteriore, prendete un ombretto chiaro e passatelo all'angolo interno dell'occhio e sotto l'arcata sopraccigliare.

MATITA BIANCA COME BASE

Se i vostri ombretti colorati non colorano come vorreste, prima di applicarli mettete sulla palpebra una matita bianca, che renderà il colore più acceso e lo farà aderire meglio alla pelle.

ROSSETTO COME BLUSH IN CREMA

Se volete ottenere l'effetto di un blush in crema potete usare un rossetto in stick: prendete un po' di colore con il polpastrello e battete leggermente sulle guance, preoccupandovi di ottenere una bella sfumatura...

MATITA LABBRA COME MATITA OCCHI

Le matite labbra possono andare bene anche per gli occhi. Se avete in mente toni caldi, usate la matita labbra sfumandola sulla palpebra e fissandola con una cipria trasparente.

GIOIELLI IN ARGENTO, CORALLO E... DIAVOLERIE
DIABLURA

oltre 100 soggetti
 di minuteria
 per realizzare
 i tuoi bijoux



personalizza il tuo bracciale a partire da 3€

Via S. Michele, 21 - Piano di Sorrento - Tel. 3384341707
 cercami su **DIABLURA DI MAGLIONE SALVATORE**

Pianeta Donna

PARRUCCHIERI

PIANO DI SORRENTO

domenica
 aperti solo su
 appuntamento
 9,00 - 13,00

ORARIO
 CONTINUATO
 9,00 - 19,30



PIEGA E COLORE CON O SENZA TAGLIO	€ 33,00
PIEGA+TAGLIO+COLPI DI SOLE	€ 38,00
PIEGA+TAGLIO+COLPI DI SOLE + COLORE	€ 45,00
TAGLIO+PIEGA	€ 18,00
PIEGA	€ 8,00
ALLUNGAMENTO CHERATINA	€ 200,00
BRASILIANO	€ 90,00
SHATUSH	€ 45,00
CALIFORNIA	€ 35,00
PIEGA BAMBINI DA 0 A 11 ANNI	€ 5,00

Corso Italia, 245
 081 808 84 86 - 320 35 33 968

e.mail: planetadonnapiano@tiscali.it

Pianeta Donna

Polinesia, un nome che evoca tramonti infuocati, mari incontaminati e popolazioni davvero ospitali che ti accolgono con un sorriso aperto e qualche fiore in dono. Ma non si tratta di luoghi comuni, questa è l'essenza della Polinesia francese come la colse Gauguin nei suoi esotici dipinti.



Alla scoperta della Polinesia

La Polinesia francese è composta da vari arcipelaghi, cinque per l'esattezza, e ognuno ricco di fascino e luoghi da scoprire: Arcipelago delle Isole Australi, Isole Gambier, Arcipelago delle Tuamotu, Isole delle Società e Arcipelago delle Marchesi.

Arcipelago

delle Isole Australi

Sono l'arcipelago più meridionale, posizionandosi al di sotto del tropico del capricorno e quindi un po' al margine dei flussi turistici alla ricerca del caldo a tutti i costi. Per questo forse sono le isole più vere, dove la cultura polinesiana ha ricevuto la minor contaminazione del mondo occidentale. Rurutu e Tubai sono i centri principali e Rurutu risalta interessante per una caratteristica unica nel suo genere, la presenza di numerose cavità carsiche ricche di stalattiti come quella di Anaaeo.

Le isole Gambier

All'estremità orientale della Polinesia francese è situato l'arcipelago delle Gambier, distante quasi 1.700 da Tahiti! Il fascino di queste isole risiede nel fatto che si tratta quasi esclusivamente di atolli, molto

spettacolari che offrono possibilità di snorkeling e diving per ogni livello. Famose sono le perle di Mangareva, l'isola più importante, dove la coltura delle ostriche è molto praticata. Queste isole sono davvero dei gioielli ed è un peccato che la loro fama venga offuscata dalla presenza ingombrante di Mururoa, atollo dove il governo francese ha effettuato test nucleari nel passato.

Arcipelago delle Isole Tuamotu

Le Tuamotu sono celebri per le loro perle nere oltre che per i meravigliosi fondali ricchi di pesci e coralli. Rangiroa e Tikenau sono i centri più interessanti, il primo famoso per la grande laguna (la seconda nel mondo) racchiusa dalla collana di isolette e canali che la conformano, mentre Tikenau è rinomata per la

qualità delle acque e per la possibilità di incontrare mante, squali e altri pesci coloratissimi presso Tueiaava pass.

Le Isole della Società

Sono il cuore della Polinesia e si suddividono in due sottogruppi, le Isole del Vento (Thaiti, Morea, Maiao), più meridionali, e le Isole Sottovento, poste più a nord celebri per l'atollo di Bora Bora e l'isola di Raiatea.

Thaiti è sicuramente il cuore fondamentale di tutta la polinesia e il profilo di Tahiti Nui con i vulcani possenti (oltre 2.000 m di altitudine) è inconfondibile. L'atra "metà" dell'isola, ThaitiIti è collegata alla prima da una stretta lingua di terra. **Papeete** è il grande centro urbano e forse il suo grande sviluppo recente ha un po' alterato la sua atmosfera idilliaca del

“L'oceano Pacifico contiene quasi i tre quarti dei 400 atolli del mondo. Il solo triangolo polinesiano ne annovera 140. Sono autentici paradisi terrestri dalle caratteristiche climatiche e naturalistiche del tutto particolari: per sopravvivere, infatti, hanno bisogno di molta luce e devono essere tutelati dall'inquinamento, che distrugge i coralli.

PACCHETTI PER LA GRECIA
A PARTIRE DA 470,00 TRASSE ESCLUSE
CON VOLI DA NAPOLI E ROMA PER
SKIATHOS, SANTORINI, RODI, IOS, KOS

PACCHETTI PER LA SPAGNA
A PARTIRE DA 470,00 TRASSE ESCLUSE
CON VOLI DA NAPOLI E ROMA PER
IBIZA, MINORCA, MAIORCA, FORMENTERA

**IN REGALO UN WEEK AND
IN UNA CAPITALE EUROPEA
E LE VALIGIE**



**PER I VIAGGI
DI NOZZE**



MSC
CROCIERE

Costa
CROCIERE

Royal Caribbean
CROCIERE

SU NAVI DA CROCIERA

**IN REGALO
LE BEVANDE A BORDO**

Alm Paradise
NUOVA GESTIONE **Viaggi**

V. Vittorio Veneto, 106

80054 Gragnano

Tel. 081.8795838

almparadise@globitalia.it

presentazione ufficiale del disco

L'Ultimo Jukebox

**VENERDI
5
LUGLIO**

*Con il patrocinio del
Comune di Piano di Sorrento*

VILLA FONDI
piano di sorrento

ore 21:00

Ingresso libero

Matrimoni Speciali

la vostra amore... la vostra posizione
your love... is our passion
338.37.12.410 - 081.43.82.991

CINE CLUB
GIANNI COPPOLA
www.giannicoppola.it
info: 081.43.82.991

GIANNI COPPOLA
www.giannicoppola.it
info: 081.43.82.991



ultimoukebox.blogspot.com
fb: whyntmusic marcy e vale

club 91
95.2

Giardullo & C. s.r.l.

agente **Allianz** assicurazioni
via Filiale in ogni comune della Penisola Sorrentina
081-878.42.16

Agriturismo GALATEA
la specialità per la vacanza
www.agriturismogalatea.com
via Galatea, 11 - Piano di Sorrento
tel. 081-808.35.32

Giorno & Notte
ARREDAMENTI

26-28 San'Agello (Na)
www.giornoenottearredamenti.it
081-878.47.10



SestoSenso

Sicuri e protetti.
Sempre e ovunque

Giardullo & C. sas

Agente Allianz Lloyd Adriatico Assicurazioni S.p.a.

...e se con SestoSenso acquisti anche
una polizza auto Allianz,
benefici di importanti sconti:
fino al 25% sulla RC Auto,
36% su Furto e 20% su Incendio.



www.sestosenso.allianz.it

- Assistenza satellitare
24 ore su 24
- Solo 12 euro al mese

Allianz

Strada Stato n. 1
altitudine 42,9
angitudine 10,9

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

Sant'Agnello

Corso Italia, 39
Tel. 081.8773735

Massa Lubrense

Via Partenope, 8
Tel. 081.8789061

40 anni di esperienza



secolo appena scorso. Ma comunque l'isola offre moltissimo si possono visitare le Grotte di Maraa, oppure la spiaggia di Papara.

Moorea è anch'essa splendida e in più si trova pochi km da Tahiti che quindi rimane sempre visibile, dando un tocco di magia al paesaggio. Infatti al Belvedere di Toatea i tramonti e le albe sono uno spettacolo di grande intensità. Poi c'è il mare, splendido ovviamente come in tutta la Polinesia, e per chi ama la natura una cascata splendida si trova a Afareaitu.

Bora Bora è invece il gioiello indiscusso di tutto il Pacifico, la perla delle Isole di Sottovento. La laguna dell'isola è semplicemente meravigliosa e cercare di descriverla è una "mission impossible". Le sfumature del turchese che vira al blu, il bianco delle spiagge possono essere pienamente compresi solo quando si arriva in aereo e si sorvola l'atollo prima dell'atterraggio. Poi la giornata passata a Punta Matira, sulla spiaggia bianca e il paesaggio mozzafiato, è una tappa imperdibile!

Arcipelago delle Isole Marchesi
Sono le isole più vicine all'equatore, un po' al margine della Polinesia e quindi anch'esse vere e solitarie, caratteristiche non da poco agli occhi del viaggiatore più esigente.

Nuku Iva è l'isola più imponente con montagne ricoperte da foreste, e la splendida Valle di Hakau caratterizzata da picchi rocciosi rivestiti da folta vegetazione. Uno dei posti più suggestivi in assoluto in tutta la regione!

Poi a **HivaOa**, doveroso è l'omaggio al grande Gauguin, qui sepolto, nella terra dei tramonti e del sole che tanto l'aveva rapito.

ALLARME CONSUMI: QUELLI REALI E QUELLI DICHIARATI DALLE CASE SONO SEMPRE PIÙ LONTANI

A sottolineare con preoccupazione questo abisso creatosi fra i consumi dichiarati e quelli reali è questa volta l'International Council on Clean Transportation (ICCT), specializzata in studi scientifici sui trasporti che confrontando i dati di omologazione e alcuni database storici di consumi reali in Europa ha osservato una crescita della divergenza, passata dal 10% nel 2001 al 25% del 2011. Il problema sollevato dallo studio "From Laboratory

to Road" dell'ICCT è proprio quello relativo alla natura del ciclo di guida europeo NEDC (New European Driving Cycle), datato e più legato a procedure di laboratorio che al vero utilizzo su strada.

Il fatto è che i dati di omologazione delle autovetture sono utilizzati non solo dagli automobilisti per scegliere la propria vettura, ma sempre più per il calcolo delle emissioni medie di gamma dei singoli costruttori e per l'applicazione delle tasse sui veicoli in base alla CO₂. Questo progressivo allontanarsi dei dati reali da quelli teorici di omologazione sarebbe da attribuire ad

alcuni fattori concomitanti: l'applicazione di tecnologie come lo start/stop studiate appositamente per favorire la riduzione di consumi nel corso dei test NEDC, poi le tolleranze troppo ampie che lasciano spazio a piccoli "trucchi" legali come mettere in folle il cambio durante i cicli di omologazione. Non trascurabile è poi il fatto, evidenziato dall'ICCT, che alcuni fattori esterni sono cambiati dai tempi dell'introduzione del NEDC (1970-1991), fra cui un utilizzo reale del climatizzatore ben più ampio rispetto al test di laboratorio.



NUOVA RANGE ROVER SPORT: ANIMA HI-TECH

Aluminio. E' questa la parola "magica" di cui sono costituite la scocca e le sospensioni e che ha aiutato la nuova Range Rover Sport a togliersi di dosso la bellezza di 420 kg (valore medio, variabile in base all'allestimento e alle motorizzazioni). Quasi mezza tonnellata, o se preferite cinque persone da 84 kg ciascuna in meno, per un importante 24% di efficienza in più.

Molle, ammortizzatori e barre antirollio più rigidi, cui si abbina l'Active Roll Control, che attraverso 500 controlli al secondo sulla dinamica del veicolo è in grado di ridurre al minimo i coricamenti laterali in curva. Completamente nuovo è anche

lo sterzo, non solo nella parte software (la taratura è variabile in base alla velocità e al programma di guida selezionato), ma anche nell'hardware: il rapporto di demoltiplicazione è stato ridotto rispetto alla vecchia generazione del modello e, ovviamente, rispetto alla Range Rover. Il vero alleato dello sterzo si chiama però Torque Vectoring by Braking (TVB). Soluzione non nuova, ma inedita per la Casa inglese. In sostanza, grazie a interventi mirati sui freni delle ruote interne, aiuta l'auto a girare con più prontezza: la risultante dell'azione di frenata è infatti una superiore quantità di coppia inviata alle ruote esterne. Il Torque Vectoring by Braking lavora in tandem con l'ESP ed

effettivamente, nei cambi di direzione, conferisce un'agilità insospettabile, che nelle mani dei più esperti si può tradurre addirittura in appaganti sovrasterzi di potenza. Immane, infine, i dispositivi di ausilio alla guida: si va dal riconoscimento della segnaletica stradale (che viene replicata nello schermo digitale da 12,3 pollici che funge da strumentazione) alle telecamere per l'angolo cieco; dal sistema che evita invasioni involontarie di corsia all'head-up display (proiezione della strumentazione sul parabrezza), fino al cruise control adattivo che comanda acceleratore e freno anche in caso di coda.



oro  convert[®]

"il" compro oro

compro ORO & argento



PIANO DI SORRENTO
Corso Italia, 83
di fronte ai Carabinieri

Seguici su:

facebook

oroconvert.pianodisorrento

 Like

HONDA CRF250M 2013: ARRIVA LA SUPERMOTARO PER I 18ENNI!

Come tutte le supermoto, anche la CRF250M ha le tipiche sovrastrutture da enduro e vanta nuove grafiche che si ispirano alla gamma CRF-R. Il nero ed il rosso la fanno da padrone e rendono la moto aggressiva, grazie anche ai cerchi neri. Naturalmente è particolarmente snella e la sella offre la possibilità al pilota di muoversi avanti e indietro. La posizione di guida è con il busto eretto, le braccia sono larghe per controllare bene il mezzo e le gambe vedono le ginocchia appena più chiuse di 90°. Il piccolo quadro strumenti è digitale e dispone anche dell'indicatore di livello del carburante. Davanti a questa, troviamo la mascherina del gruppo ottico anteriore ispirata allo stile CRF. Il propulsore resta il monocilindrico da 249 cc con distribuzione bialbero (DOHC) e raffreddamento a liquido. Le quote vitali sono di 76x55 mm ed il rapporto di compressione consta in 10,7:1. I cavalli erogati dal mono sono 23,1 a 8.500 giri/min mentre la coppia massima è di 22 Nm 7.000 giri/min. Il corpo farfallato ed il collettore di

scarico hanno diametro e lunghezza ottimizzati per migliorare l'erogazione, il filtro dell'aria è di tipo viscoso e l'airbox ha una capacità di 5,7 litri. Honda ha poi lavorato per migliorare l'affidabilità, la potenza ed i consumi. La piccola supermoto, infatti, sfrutta un nuovo bilanciamento a rullo per la distribuzione, più compatto ed efficiente grazie al basso attrito. Il telaio è realizzato in acciaio con una struttura perimetrale in tubi a sezione ovale e prevede una semi-doppia culla. Il telaietto reggisella è anch'esso in acciaio, ma in tubi di sezione tonda. Il forcellone è di tipo pressofuso monoblocco in alluminio. Quanto alle sospensioni, sono griffate Showa: il monoammortizzatore con pistone da 40 mm lavora per mezzo di leverage progressivo Pro-Link e la forcella ha steli rovesciati da 43



mm. Il peso è di 145 Kg con il pieno di benzina (in ordine di marcia). Cambiano poi i freni: all'anteriore troviamo un disco anteriore flottante da 296 mm e (la pinza è a due pistoncini) e al posteriore c'è un disco da 220 mm (pinza a singolo pistoncino). Le misure dei cerchi sono di 110/70-17 davanti e 130/70-17 dietro. Cambia, infine, il cavalletto laterale, ora più corto. Arriverà all'inizio dell'estate 2013, giusto in tempo per godersi una super estate in moto.

GLOSSARIO

ACCELERAZIONE

Nel mondo automobilistico, esprime invece la capacità del motore o dei freni di far variare la velocità della massa di un veicolo, anche se storicamente è associata a un

dato: il tempo in secondi impiegato da un'auto per raggiungere la velocità di 100 km/h con partenza da fermo. L'accelerazione può anche essere indicata con il termine ripresa, che nel caso si disponga di cambio manuale sintetizza la variazione di velocità ottenuta acce-

lerando senza cambiare marcia. Pertanto, in presenza di cambio automatico nel gergo automobilistico l'accelerazione riassume la variazione di velocità con partenza da fermo, la ripresa quella fra due andature a velocità costante.

SCOGNAMIGLIO ↑ TRASLOCHI

I NOSTRI SERVIZI

- Smontaggio e rimontaggio mobili
- Scatole e Casse protettive per ogni tipo di oggetto
- Bauletti per vestiti
- Trasformazioni cucine
- Buste per imballo materassi
- Corriere e appalti con negozio di arredamento
- Noleggio autoscala con autista
- Viaggi settimanali in tutta Italia



DEVI RISTRUTTURARE
CASA ???
NO PROBLEM!!!
DEPOSITO MOBILI
UN MESE
GRATIS !!!



Goditi la Tranquillità di averci scelto...

UFFICIO C\mare di Stabia: Via Benedetto Croce, 19 - Tel/Fax. 081 3941220
Cell. +39 335 13 26 326 - Penisola Sorrentina Cell. +39 335 13 26 327

info

E-mail. traslochiscognamiglio@alice.it

CASTELLANO

Immobiliare

FLAIP
FEDERAZIONE ITALIANA
AGENZIE IMMOBILIARI

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



SORRENTO, semicentrale, tranquillo, rinnovato, luminoso, moderno: soggiorno, 3 camere, cucina a vista, bagno, ripostiglio, ampia terrazza a livello nel verde, balconate. RIF. A 457 (a.c.e./G)

VICO EQUENSE, prossimità centro, signorile, panoramico: soggiorno, cucinotto, 2 camere, bagno, balconate, solarium attrezzato mq. 70, p. auto. RIF. A 455 (a.c.e./G)

SORRENTO, centralissimo, signorile, in parco attrezzato con piscina, appartamento panoramico: ingresso, soggiorno con terrazzino, 2 ampie camere, cucina con ampia balconata, bagno, cameretta con bagno, cantinola, parcheggio. RIF. A 454 (a.c.e./G)

SORRENTO, nuda proprietà,

centrale, signorile, moderna, panoramica mq 120: salone, 3 camere, cucina, doppi servizi, ripostigli, balconate. RIF. A 453 (a.c.e./G)

PIANO DI S. collina, in parco castello signorile, appartamento semindipendente: soggiorno con a.k. 2 camere, camera in ammezzato, bagno, terrazzo, parcheggio. RIF. A 452 (a.c.e./G)



S.AGNELLO, centralissima porzione indipendente di fabbricato d'epoca, trilivelli, 130 mq coperti, 250 mq di cortile-giardino. Da ristrutturare. RIF. V 683 (a.c.e./G)

VICO EQUENSE, prossimità Seiano, in parco signorile, appartamento bilivelli: salone quadrivani, 2 camere, studio, cucina, doppi servizi, riposti-

gli, ampia terrazza panoramica, giardino. Box auto mq 60. RIF. A 446 (a.c.e./G)

META, prossimità stazione, soleggiata, tranquilla, nel verde, casa bilivelli mq 170, giardino mq 600. RIF. V 681 (a.c.e./G)

PIANO DI S. tra centro e mare, modernissimo, tranquillo: soggiorno con a.k., camera matrimoniale, stanza da bagno, lavanderia, camera in ammezzato con possibilità di bagno, 2 ripostigli, box auto. RIF. A 450 (a.c.e./G)

PIANO, prestigiosa e signorile villa centralissima, plurilivelli, mq 350 coperti, giardino e terrazzi mq 400. Trattativa riservata. RIF. V 680 (a.c.e./G)

SORRENTO, centrale appartamento panoramico, vista mare: salone doppio, 3 camere, cucina, doppi servizi, ampia balconata. RIF. A 451 (a.c.e./G)

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

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)

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



SORRENTO, centrale, moderno, luminoso, 5° piano, ottime condizioni: ingresso, salone doppio, 3 camere, studio, cucina abitabile, doppi servizi, lavanderia, balconate. RIF. A 456 (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)

SORRENTO, centrale, signorile, in parco: ingresso, soggiorno, 2 camere, cameretta, cucina, doppi servizi, terrazza, cortile, 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)

LOCALI E CESSIONI

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

CHIAMATE PER LOCAZIONI TURISTICHE IN PENISOLA SORRENTINA

Il Melograno
SERVIZIO IMMOBILIARE

IL MELOGRANO DI Davide Gargiulo - Iscrizione Ruolo CC.LAA. di Napoli al n. 2674
COMPRAVENDITE - LOCAZIONI - RISTRUTTURAZIONI - CONSULENZE TECNICHE LEGALI - MUTUI
Sede legale: Via Campo di Termini 6 - 80061 Massa Lubrense (NA) Loc. Termini - Fax 081.8085168
Uffici amministrativi: Corso Sant'Agata n. 61 / N - Tel 081.8780925 - Fax 081.8085154
80061 Massa Lubrense (NA) Loc. Sant'Agata sui due Golfi
E-Mail: ilmelograno73@libero.it - Cell. +39.3336616264

VENDETE

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

Massa Lubrense - Pastena- villetta a schiera su due livelli composta da: piano terra ampio soggiorno con camino, cucina e bagno; piano primo 3 camere da letto, bagno, 2 posti auto esterni e ampio spazio esterno di circa mq. 200 con annesso tavernetta con bagno e cucina di circa mq. 50 con ingresso indipendente. € 580.000 trattabili

Massa Lubrense - Torca- zona centrale appartamento indipendente composto da: soggiorno-cucina, 2 camere da letto, 2 bagni, ampio cortile e piccolo giardino. € 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 - Torca- soluzione semindipendente composta da: soggiorno con angolo cottura, camera da letto, bagno e ampio terrazzo a livello; completamente ristrutturata € 220.000,00 trattabili

SEIANO- appartamento di circa mq. 75

con annesso posto auto coperto e cantina
Ottime condizioni

€ 370.000,00 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 piano secondo di circa mq. 90 composto da: soggiorno con angolo cottura, camera da letto matrimoniale, 2 camerette, bagno e ampia balconata panoramica € 320.000,00 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

Meta zona centrale soluzione indipendente su 3 livelli di circa mq. 120 con annesso terrazzo a livello e giardino € 650.000,00 trattabili

Massa Lubrense - S. Agata sui due Golfi- centralissimo- graziosa mansarda composta da: soggiorno con camino, 2 camere da letto, bagno, cucina abitabile, ripostiglio, terrazzo a livello vista Capri e terrazzo di copertura attrezzato, completamente e finemente ristrutturata € 450.000,00 trattabili.

LOCAZIONI

Penisola sorrentina- cedesi avviata attività di agriturismo.

Piano di Sorrento - graziosa soluzione in palazzo d'epoca con ingresso indipendente composta da : ampio soggiorno, cucinotto, camera da letto, cameretta e giardino a livello. € 1.000,00 trattabili (anche uso studio) rif. 42

Massa Lubrense - Torca- Graziosa soluzione indipendente composta da : cucina abitabile, 2 camere, bagno, ripostiglio e ampio terrazzo coperto di circa mq. 30 contratto regolare € 550,00 mensili trattabili

Piano di Sorrento - graziosa mansarda in palazzo d'epoca composta da : ampia camera da letto, cucinotto, bagno e ampio terrazzo a livello panoramico. Contratto annuale € 600,00 trattabili rif. 43

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 - Marciano- graziosa soluzione composta da: soggiorno con angolo cottura, 2 camere da letto, bagno, posto auto, cortile e giardino a livello con vista diretta su Capri contratto regolare

€ 600,00 mensili trattabili RIF.45

Massa Lubrense - Monticchio- soluzione semindipendente composta da: soggiorno, cucina abitabile, 2 camere da letto, bagno, cortile, giardino e posto auto contratto anche regolare € 600,00 mensili RIF. 44

Massa Lubrense - S. Agata sui due Golfi - zona centrale - graziosa soluzione composta da: soggiorno-cucina, camera da letto, cameretta, studio, bagno e cortile; contratto regolare € 650,00 mensili rif. 47

Massa Lubrense - Pastena- graziosa mansarda composta da: ampio soggiorno con angolo cottura, camera da letto, bagno, terrazzo a livello e posto auto. Contratto regolare € 500,00 mensili rif. 39

Massa Lubrense - Torca- soluzione indipendente su due livelli composta da: soggiorno con angolo cottura, camera da letto, bagno, balconcino e ampio terrazzo a livello. Contratto, anche, regolare € 450,00 mensili rif. 48

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

Tutti gli immobili sopra descritti hanno classe energetica

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"



**PIZZA E
MENU COMPLETO
PER PERSONE CELIACHE**

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

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: ristorantebaremilvia@virgilio.it

MACELLERIA

De Simone Giovanni

MACELLERIA
De Simone

Solo Qualità

**carni macellate fresche
salami di produzione paesana**

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

Smokie's
FUMARE DIGITALE

PROMO *Giugno*

SIGARETTE
A PARTIRE
DA **30€**

LIQUIDI
per tutti
I GUSTI

Tabacchi

(York - RY4 - Tabacco - Lineadea - ecc)

Aromatici

(Rum - Mela Verde - Fragola - Cioccolato -
Nocciola - Caffè - Liquirizia - Menta)

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



**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.

€ 490.000,00. (A.C.E.-G) Rif. A002

SORRENTO via degli Aranci - 3° piano appartamento composto da 3 stanze, cucina, bagno, cantinola e posto auto.

€ 460.000,00. (A.C.E.-G) Rif. A003

SORRENTO centro storico - appartamento 95mq. composto: 2 stanze da letto, soggiorno, cucina e bagno + mansarda e terrazzo.

€ 630.000,00. (A.C.E.-G) Rif. A005

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. € 900.000,00. (A.C.E.-G) Rif. C001

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 LUBRESE - rudere indipendente di 75mq. + 470 di terreno. Accesso carrabile.

€ 350.000,00. Rif. F002

SORRENTO - zona collinare - deposito di 60mq. + 500mq. di giardino. € 170.000,00. 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. € 630.000,00. (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. € 650.000,00. (A.C.E.-G) Rif. A014

META - prima periferia - terreno di 900mq. con accesso carrabile + deposito di 80mq.

€ 230.000,00. (A.C.E.-G) Rif. D003

VICO EQUENSE - località Montechiaro - terreno panoramico di mq.5000 con entrostante deposito accesso pedonale.

€ 150.000,00. (A.C.E.-G) Rif. E001

META - garage non pertinenziale di 39mq.

€ 65.000,00. (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.

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 LUBRESE - 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

SORRENTO - località Casarilano - terreno panoramico di 4500mq. c.a. € 150.000,00 trattabili. Rif. A017

SORRENTO - centro - piccolo appartamento al 5° di 45mq. composto da una stanza da letto, soggiorno, bagno e piccola cucina. Da ristruttura-

re. € 300.000,00. (A.C.E.-G) Rif. A018

SORRENTO - centro - al 1° piano piccolo appartamento di 45mq. composto da una stanza da letto, soggiorno con angolo cottura e bagno + box auto non pertinenziale.

€ 360.000,00. (A.C.E.-G) Rif. A019

SORRENTO - al 1° piano appartamento di 120mq. + mansarda di 80mq. + deposito di 100mq. **Trattativa riservata.** (A.C.E.-G) Rif. A020

SORRENTO - prima periferia - appartamento ristrutturato semindipendente di 110mq. su due livelli. € 520.000,00. (A.C.E.-G) Rif. A021

SORRENTO - prima periferia - appartamento ristrutturato semindipendente di 60mq.

€ 290.000,00. (A.C.E.-G) Rif. A022

PIANO DI SORRENTO - deposito di 200mq. + terreno di 900mq. Accesso carrabile.

€ 490.000,00. (A.C.E.-G) Rif. C010

SANT'AGNELLO - garage centrale di 18mq. a livello strada su Corso Italia.

€ 38.000,00. (A.C.E.-G) Rif. B006

SORRENTO - zona Santa Lucia - appartamento in buone condizioni con riscaldamento autonomo e aria condizionata di 80mq.+15mq. di terrazzo. € 590.000,00. (A.C.E.-G) Rif. A023

VICO EQUENSE - zona Pacognano - garage/autorimessa di 180mq. non pertinente.

€ 228.000,00. (A.C.E.-G) Rif. E002

SANT'AGNELLO - zona collinare - piccolo appartamento di 60mq. circa con terrazzo e sottotetto panoramico. € 190.000,00. (A.C.E.-G) Rif. B007

SANT'AGNELLO - zona collinare - piccolo appartamento di 60mq. circa con 150mq. di giardino. € 180.000,00. (A.C.E.-G) Rif. B008

PROPONE IN FITTO

SORRENTO locale commerciale di 32mq. per attività di laboratorio. € 750,00. (A.C.E.-G) Rif. A003

META - locale deposito di 120mq. € 1.000,00. (A.C.E.-G) 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

POSITANO - appartamento in buone condizioni composto da 2 camere da letto, soggiorno con angolo cottura + terrazzino. Contratto regolare (A.C.E.-G)

SORRENTO - locale commerciale di 120mq. (A.C.E.-G) Rif. A007

SORRENTO - locale commerciale di 300mq. Trattativa riservata. (A.C.E.-G) Rif. A008

SANT'AGNELLO - locale commerciale di 500mq. centrale con accesso carrabile.

€ 4000,00. (A.C.E.-G) Rif. B001

SANT'AGNELLO - fitto commerciale - locale centrale di 28mq. € 800,00. (A.C.E.-G) Rif. B002

PIANO DI SORRENTO - via Gottola - locale deposito di 16mq. € 350,00. (A.C.E.-G) Rif. C001

SANT'AGNELLO - contratto regolare - abitazione composta da 2 camere da letto, salone, angolo cottura e bagno. € 850,00. (A.C.E.-G) Rif. B003

SORRENTO - centro storico - secondo piano con ascensore, piccolo appartamento per 4 posti letto a secondo. Fitto periodico. Rif. A009

PIANO DI SORRENTO - zona spiaggia - appartamento per fitto periodici. Rif. C002

CESSIONI

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

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

"Cavaliere"

PRODOTTI
TIPICI SORRENTINI
"PAESANI"
e
ABBIGLIAMENTO
CALZATURE

CONSEGNA A DOMICILIO

389 0362589

COFFEE SHOP
119
DI RUSSO MICHELANGELO

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

per la tua pubblicità sul

LEGGIMI *Gratis*

380.35.71.772

**5+1 motivi
per
scegliere**

**Perche'
sei un'amico
non sei
un cliente !**



superò[®]
supermercati



SUPERO' SUPERMERCATI - SANT'AGNELLO (NA)

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

I disegni gemelli

Due dei nove quadretti sono uguali in ogni particolare. Riesci a trovarli?



Crucipuzzle

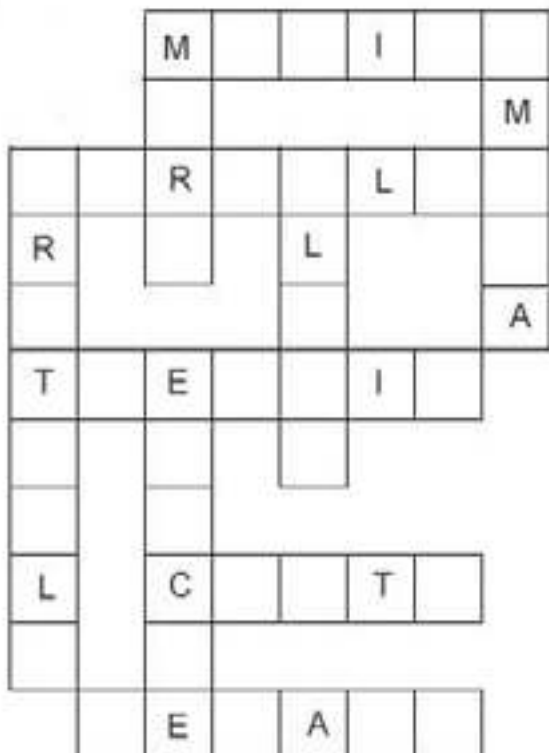
Se ne scambiano tanti gli amici.
Cosa sono?

tanti - unici - ottimi - franchi - fiducia - veri -
sinceri - risa - affetto - cordiali - cari



Inserisci le parole

Orizzontali: città - farfalla - gelato - matita - treccia
 Verticali: elica - amaca - alice - mare - fratello



Soluzioni:
 disegni gemelli: i quadretti uguali
 sono il
 numero 6 e il numero 7
 crucipuzzle: abbracci

**Mic
BURGER**
italian fast food

Piazza della Repubblica, 31

Piano di Sorrento

COMPLEANNI e FESTE PRIVATE

PRENOTA LA SALA PER LE TUE FESTE PRIVATE,
COMPLEANNI E PICCOLI EVENTI

RICHIEDI INFORMAZIONI ALLO STAFF
 CELL. 333.2069978 - 347.7069383

Mic Sorrento

Hamburger, formaggio, pomodoro
 insalata, ketchup,
 + Coca Cola
 e Patatine



Mic La Prica

Hamburger, speck, formaggio,
 funghi, insalata, ketchup,
 + Coca Cola
 e Patatine



Mic Capri

Hamburger, bacon, formaggio,
 cipolla, salsa cocktail,
 + Coca Cola
 e Patatine



Mic Cortina

Hamburger, speck, formaggio,
 peperoni, salsa barbeque,
 + Coca Cola
 e Patatine



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



via Fuorimura 48/A - Sorrento (NA)

tel. 081.19666242



GRAFFES

CORNETTI

WAFFLES

CHURRITOS

CRÊPES

SUGAR FANTASY

caldi al momento!



chi vince non molla mai

Corri senza soste, salta più in alto, domina i contrasti.
Scopri l'energia che alimenta il motore: adidas nitrocharge.



lancio in esclusiva
nei negozi
INTERSPORT

SKIPPERSPORT®

euforie

 **INTERSPORT®**
SPORT TO THE PEOPLE

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



EURO 12.95
HEAD PALLE TENNIS
CONF. DA 3 TUTI



EURO 29.00
GEMS SCARPE
CALCETTO



EURO 12.50
ADIDAS
GRAN PEX

ARRIVI SETTIMANALI...

INFRADITO
DA EURO 10



BOXER MARE
DA EURO 15



EURO 24.90
AF ROCKET



EURO 69.00
MUNCH
CALCETTO



EURO 28.00
ASCIS
TUTA



EURO 21.00
ADIDAS
JE



EURO 21.00
ADIDAS
GEL



EURO 59.90
3 MINUTE LEGS



EURO 16.00
ADIDAS
JE



DA EURO 16.00
RACCHETTA TENNIS JR
CON FODERO E 2 PALLINE



EURO 30.00
RACCHETTA TENNIS
TECNICO PRO WILSON



EURO 25.00
SCARPE
FREDDY



EURO 32.50
ADIDAS
TRAINER



outlet
SKIPPER SPORT
A PIANO DI SORRENTO
SCARPE ADIDAS, NIKE, SUPERGA...TROVA IL TUO NUMERO ULTIME PMA A 15 EURO



EURO 39.00
SCARPE
REEBOK



DA EURO 15.00
NIKE
CALCETTO JR



EURO 14.00
REEBOK
BIRMEVIMBA



EURO 19.50
ADIDAS
SL72



EURO 26.00
NIKE CALCIO E
CALCETTO JR



EURO 42.50
PUMA
SUEDE



EURO 34.00
ADIDAS
TRAINER JR



EURO 1.50
CALZE CALCIO

Scarpe e Abbigliamento Sportivo

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



Voices (Pitch Perfect)

Film musicale della durata di 112 min. diretto da Jason Moore e interpretato da Anna Kendrick, Skylar Astin, Rebel Wilson, Adam DeVine, Anna Camp, Brittany Snow. Prodotto nel 2012 in USA e distribuito in Italia da Universal Pictures il giorno 06 giugno 2013.

Trama: Beca è una ragazza che preferisce ascoltare quello che viene fuori dalle sue cuffie, piuttosto che sentire quel che le accade attorno. Arrivata al suo nuovo college, fa difficoltà ad unirsi a qualche comitiva: l'unica con cui riesce ad entrare in sintonia è un gruppo che non avrebbe mai preso in considerazione: le Bellas, ragazze dolci e un po' strambe, che hanno in comune un'unica cosa: la passione per il canto. Con l'arrivo di Beca questo gruppo, che si esprime con armonie perfette 'a cappella', subisce un cambiamento radicale negli accordi tradizionali.

Cinema

i film del mese di **Giugno**



Dino e la macchina del tempo

Film d'animazione per ragazzi diretto da Choi Yoon-suk, John Kafka.

Prodotto nel 2012 in USA, Corea del Sud e distribuito in Italia da Notorious Pictures il giorno 27 giugno 2013.

Trama: Dino è un bimbo di otto anni e come tutti i suoi coetanei non resiste alla tentazione di cacciarsi nei guai. Un giorno mentre sta curiosando nel laboratorio del Dottor Santiago, inventore da strapazzo, mette in funzione accidentalmente una macchina del tempo che lo catapulterà con i suoi amici Giulia e Max, nell'era dei dinosauri. Intrappolati in un tempo lontano di centinaia di milioni di anni, Dino ed i suoi amici dovranno scappare dalle grinfie amorose di una femmina di T-REX, aggiustare la macchina del tempo e tornare a casa.



2 giorni a New York

Commedia della durata di 91 min. diretto da Julie Delpy e interpretato da Chris Rock, Daniel Brühl, Julie Delpy, Vincent Gallo, Dylan Baker.

Prodotto nel 2011 in Francia, USA e distribuito in Italia da Officine Ubu il giorno 20 giugno 2013.

Trama: Dopo aver chiuso la sua relazione con Jack, Marino vive a New York con il loro bambino. Ma quando la famiglia di lei decide di farle visita, lei non si rende conto che le differenze culturali tra il suo nuovo fidanzato, Mingus e il suo eccentrico papà potrebbero rendere la visita particolarmente 'movimentata'. E come se non bastasse, sua sorella Rose ha deciso di portarsi anche il suo ex-ragazzo e gli impegni per un'imminente mostra fotografica si fanno particolarmente pressanti. Insomma, un mix esplosivo.

SCEGLI



OROCASH[®]

INTERNATIONAL



compro
ORO
e argento

TANTO PER NON SBAGLIARE

SORRENTO: Viale Nizza, 29

META: Corso Italia, 132



Into Darkness - Star Trek

Film di fantascienza della durata di 132 min. diretto da J.J. Abrams e interpretato da Benedict Cumberbatch, Chris Pine, Alice Eve, Zachary Quinto.

Prodotto (anche in 3D stereoscopico) nel 2013 in USA e distribuito in Italia da Universal Pictures il giorno 12 giugno 2013.

Trama: Quando l'equipaggio dell'Enterprise viene richiamato in patria scopre che una misteriosa forza devastatrice ha distrutto la flotta distruggendo mettendo in ginocchio il nostro mondo. Il Capitano Kirk si mette allora alla guida di un manipolo di coraggiosi recandosi nel cuore del conflitto per individuare e neutralizzare l'arma di distruzione di massa posseduta da un solo uomo. Gli eroi verranno coinvolti in un intricato gioco di potere, amore e morte in cui ogni affetto verrà messo a repentaglio. Kirk sacrificherà tutto per salvare l'unica famiglia che possiede: il suo equipaggio.

Una ragazza a Las Vegas

Commedia della durata di 94 min. diretto da Stephen Frears e interpretato da Bruce Willis, Catherine Zeta-Jones, Vince Vaughn, Rebecca Hall.

Prodotto nel 2012 in Gran Bretagna, USA e distribuito in Italia da Bim Distribuzione il giorno 13 giugno 2013.

Trama: Un gruppo di geni della matematica cinquantenni tenta di sbancare il sistema delle scommesse sportive di Las Vegas per arricchirsi. Tra loro vi è una giovane donna che ha fatto una serie di scelte sbagliate nella vita, ma troverà la redenzione dopo aver incontrato sul suo cammino i giocatori attempati.



L'uomo d'acciaio

Film di fantascienza, fantastico diretto da Zack Snyder e interpretato da Henry Cavill, Amy Adams, Kevin Costner, Diane Lane, Russell Crowe.

Prodotto (anche in 3D stereoscopico) nel 2013 in USA e distribuito in Italia da Warner Bros il giorno 20 giugno 2013.

Trama: Clark Kent/Kal-El è un giovane giornalista che nasconde i suoi incredibili superpoteri. Giunto sulla Terra dal pianeta Krypton anni prima, Clark è tormentato da questioni che riguardano la sua identità e la sua vera natura. Il piccolo alieno è stato cresciuto da Martha e Jonathan Kent, genitori adottivi umani, ma presto ha scoperto di possedere eccezionali abilità che lo rendono diverso dagli altri. Ma quando il mondo finirà sotto attacco, Clark dovrà usare i suoi poteri per salvarlo trasformandosi in Superman.



★ ARIZONA PARK CLUB ★

ORGANIZZIAMO:

FESTE DI COMPLEANNO - 18 ANNI - COMUNIONI - EVENTI VARI

SPECIALE RISTORANTE SERE D'ESTATE
IN GIARDINO

E SEMPRE GRATUITA LA PRENOTAZIONE

Campo Estivo 2013

per ragazzi da 3 anni in poi
piscina, inglese, playground,
ping pong, calciobalilla hockey,
giochi di gruppo, laboratori.

MENU TORO SEDUTO

ANTIPASTO

PROSCIUTTO MOZZARELLA

BRUSCHETTE ZEPPOLINE

PENNETTE ALL'ORTOLANA

TAGLIATA DI MANZO RUCOLA E
GRANA

INSALATA O PATATINE

1/2 MINERALE E 1/4 DI VINO

euro 21,00

MENU APACHE

ANTIPASTO

FRITTELLE BRUSCHETTA VERDURE

GRIGLIATE

SCIALATIELLI PROVOLA E

MELENZANE

MISTO DI CARNE ALLA BRACE

PATATINE O INSALATA

TAGLIATA DI FRUTTA CON GELATO

1/2 MINERALE E 1/4 DI VINO

euro 21,00

MENU ARIZONA

ANTIPASTO BRUSCHETTE

FRITTELLE SALUMI MISTI

TRECCIA, VERDURE GRIGLIATE

SORBETTO AL LIMONE -

SCIALATIELLI AL LIMONE CON

GAMBERETTI E ZUCCHINE

FRITTURA DI GAMBERI E

CALAMARI INSALATA MISTA

TAGLIATA DI FRUTTA CON GELATO

1/2 MINERALE 1/4 VINO EURO

euro 27,00

TUTTE LE SERE, GRIGLIATE, PANINI, ECC

Gratis: Servizio, coperto e tutti i giochi per grandi e piccini



SPECIALE BAMBINI

ZEPPOLINE, GNOCCHI ALLA

SORRENTINA, COTOLETTA

PATATINE

TAGLIATA DI FRUTTA CON GELATO

1/2 MINERALE

euro 11,00

Via Santa Lucia, 29 - SORRENTO

Tel. 081.877.0650 - Cell. 360.739643 - 338.2270188

email: euvan@libero.it



Arizona Park

www.arizonapark.it

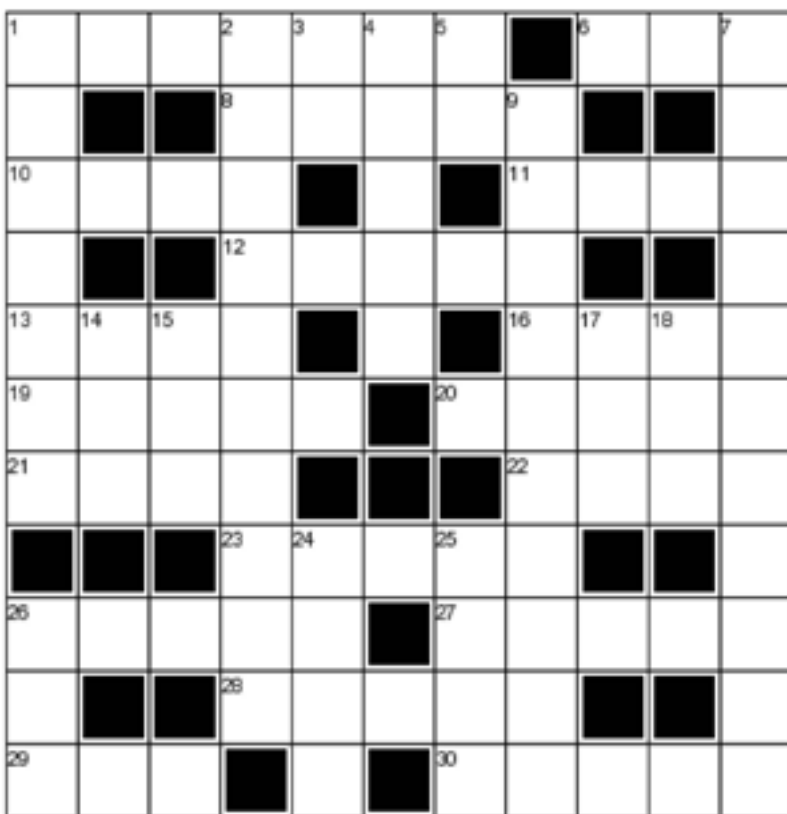
CRUCIVERBA

ORIZZONTALI

1) comune in provincia di caltanissetta 6) il cantante steward 8) ruderi...poetici
10) nell'antica grecia, unita di misura di lunghezza equivalente a m 0,74 11) la malanima cantante 12) strada alberata, via alberata 13) sudiciume grasso depositato sulla pelle o sugli abiti 16) un sentimento riprovevole 19) la verita' che si giura di dire
20) l'oldenburg della popart 21) azienda informazioni e accoglienza turistica 22) porzioni d'intestino 23) "alimenta" il computer 26) dio latino bifronte 27) provincia laziale
28) opera nazionale mutilati e invalidi civili 29) il rimatore "delle colonne" 30) grandi vasi sanguigni

VERTICALI

1) aristocrazia, dignita' 2) farfallino, papillon 3) il dittongo d'europa 4) satellite di saturno 5) puo' precedere "breve" 7) si proiettano agli amici al ritorno dalle ferie 9) stadio della preistoria caratterizzato dalla comparsa 14) si dice chiamando il cane! 15) andata in poesia 17) decalitro in breve 18) institute of electrical engineers 24) l'ordinale dell'ultima sinfonia di beethoven 25) sposo' betsabea 26) la terra nei prefissi



SUDOKU

LIVELLO DIFFICOLTÀ: facile



SUDOKU

LIVELLO DIFFICOLTÀ: medio



IL TUO COMPUTER LENTO ti fa impazzire?



DR. MOUSE

SISTEMI COMPUTER, HARDWARE E SOFTWARE

Vieni da noi per il tuo
**TAGLIANDO
AL PC**

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

€ 25

4 Bit

**VENDITA E
ASSISTENZA PC**

Corso Italia, 317 - Piano di Sorrento (NA)
Tel. 081.534.2135

I due lupi

Una sera un anziano Cherokee raccontò al suo nipote della battaglia che avviene dentro le persone.

Gli disse: "Figlio mio, la battaglia è tra due lupi che vivono dentro di noi. Uno è infelicità, paura, preoccupazione, gelosia, dispiacere, auto-commiserazione, rancore, senso di inferiorità. L'altro è felicità, gioia, amore, speranza, serenità, gentilezza, generosità, verità, compassione". Il piccolo ci pensò su per un minuto e poi chiese: "Quale lupo vince?". L'anziano Cherokee rispose semplicemente: "Quello a cui dai da mangiare".

Il non vedente e il pubblicitario

Un giorno, un non vedente era seduto sul gradino di un marciapiede con un cappello ai suoi piedi e un pezzo di cartone con su scritto: "Sono cieco, aiutatemi per favore". Un pubblicitario che passava di lì si fermò e notò che vi erano solo alcuni centesimi nel cappello. Si chinò e versò della moneta, poi, senza chiedere il permesso al cieco, prese il cartone, lo girò e vi scrisse sopra un'altra frase.

Al pomeriggio, il pubblicitario ripassò dal cieco e notò che il suo cappello era pieno di monete e di banconote. Il non vedente riconobbe il passo dell'uomo e gli domandò se era stato

lui che aveva scritto sul suo pezzo di cartone e soprattutto che cosa vi avesse annotato.

Il pubblicitario rispose: "Nulla che non sia vero, ho solamente riscritto la tua frase in un altro modo".

Sorrise e se ne andò.

Il non vedente non seppe mai che sul suo pezzo di cartone vi era scritto: "Oggi è primavera e io non posso vederla".

Morale: Cambia la tua strategia quando le cose non vanno molto bene e vedrai che poi andrà meglio.

L'eco

"Un ragazzino e suo padre passeggiavano tra le montagne. All'improvviso il ragazzino inciampò, cadde e, facendosi male, urlò: "AAAhhhhhhhhhhh!!!" Con suo gran stupore il bimbo sentì una voce venire dalle montagne che ripeteva: "AAAhhhhhhhhhhh!!!" Con curiosità, egli chiese: "Chi sei tu?" E ricevette la risposta: "Chi sei tu?" Dopo il ragazzino urlò: "Io ti sento! Chi sei?" E la voce rispose: "Io ti sento! Chi sei?" Infuriato da quella risposta egli urlò: "Codardo!" E ricevette la risposta: "Codardo!" Allora il bimbo guardò suo padre e gli chiese: "Papà, che succede?" Il padre gli sorrise e rispose: "Figlio mio, ora stai attento." E dopo l'uomo gridò: "Tu sei un campione!" La

voce rispose: "Tu sei un campione!" Il figlio era sorpreso ma non capiva. Allora il padre gli spiegò: "La gente chiama questo fenomeno ECO ma in realtà è VITA. La Vita, come un'eco, ti restituisce quello che tu dici o fai. La vita non è altro che il riflesso delle nostre azioni. Se tu desideri più amore nel mondo, devi creare più amore nel tuo cuore; Se vuoi che la gente ti rispetti, devi tu rispettare gli altri per primo".

Morale: Questo principio va applicato in ogni cosa, in ogni aspetto della vita; la Vita ti restituisce ciò che tu hai dato ad essa. La nostra Vita non è un insieme di coincidenze, è lo specchio di noi stessi.



Trova le 3 differenze

Una scatola contiene 4 scatole più piccole, ciascuna di queste 4 scatole contiene a sua volta 3 scatole più piccole, in ciascuna delle quali ci sono altre 2 scatole.

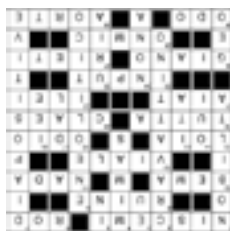
Quante scatole in tutto?

Il numero mancante

Quale numero va inserito, secondo logica, nella casella con il punto interrogativo per completare la serie dei cinque domino?

23	12	31	20	?
8	27	16	35	24

SOLUZIONI



Il numero mancante è il 39! Infatti, partendo dal primo domino a sinistra, si leggono due serie di numeri, una dispari, e una pari, sia sulle parti bianche che su quelle nere dei vari domino, le quali aumentano di 4 unità ad ogni passaggio, alternandosi.

41 scatole in tutto!

ENAP *SCUOLA*

dal 1984 ... al servizio dei giovani

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



UNISU
Totomultiplomatica della 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



ITALFORNITURE

Alberghi | Bar | Ristoranti | Comunità | Scuole | Privati



CREPPIERA SIRMAR

**ASSORTIMENTO FRIGGITRICI
DA 4 A 8 LT
SINGOLE E DOPPIE**



**CUOCI PASTA
6LT KAREL**

**DISPENSER CEREALI
KAREL**



PIASTRA A INDUZIONE



PLUTONE 7LT

**TAGLIAVERDURE
KAREL**



SIAMO ANCHE SU FACEBOOK

Via Cavone, 14 - 16 | Piano di Sorrento | Tel. 081.534.22.43 | Tel. 081.808.0746
info@ital-forniture.it - www.ital-forniture.it

Animali

Regalo solo ad amanti degli animali tre gattini trovati di circa due mesi. Zona Sorrento. Massima serietà, no perditempo.
Tel. 3479363383

Immobiliari

Fittasi locale commerciale sul Corso Italia in Piano di Sorrento, zona centrale. Si tratta di negozio completamente rinnovato, 40 mq sopralcabile, prezzo trattabile.
Tel. 3316161752

Fittasi casa vacanza a Cuba Havana 18 km dal centro, vicino museo Hemingway, transfert incluso dall'aeroporto 4/6 posti letto climatizzata, giardino € 25,00 a persona al giorno incluso pranzo.
Tel. 3282693401

Vico Equense centrale vendesi box auto mq 25 a soli € 75.000,00.
Tel. 3336353447

Meta centro, in villetta immersa nel verde, fittasi BI-LOCALE a persona single. Per maggiori informazioni chiamare di persona.
Tel. 3356754262

Fittasi locale commerciale sul Corso Italia in Piano di Sorrento, zona centrale. Si tratta di negozio completamente rinnovato, 40 mq sopralcabile, prezzo trattabile.
Tel. 3316161752

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

Molise, Campomarino lido (CB) vicino Termoli fittasi appartamento a 10 minuti a piedi dal mare, 4 posti letto, ben arredato, 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

In palazzina di due piani, vendesi appartamento superiore di mq 75, sito in Torca (Sant'Agata dei due Golfi) posto macchina, cantina, contrattazione riservata.
Tel. 360382290

Cercasi monolocale a Piano di Sorrento zona centrale per singol. Canone di locazione massimo € 350,00.
Tel. 3343551988

Fittasi a Meta di Sorrento 3 vani + accessori, posto auto condominiale 3° piano con ascensore, € 1.000,00 mensili. Tel. 3355455307

Fittasi box auto via Cavottolo 18/36 mq, al 2° piano interrato a Piano di Sorrento.
Tel. 0815322429 ore ufficio.

Agerola frazione Bomerano fittasi monocalera arredata

periodo estivo, weekend.
Tel. 3381247855

Castellammare di Stabia centrale vendesi appartamento in fase di ristrutturazione bilocale.
Tel. 3381247855

Meta di Sorrento fittasi appartamento per week end e brevi periodi. Prezzo interessante Tel. 0818787297

Piano di Sorrento: fittasi box auto zona centrale, prezzo vero affare.
Tel. 0818787297

Cerco casa in affitto zona Meta - Sant'Agello per me e la mia bimba di 9 anni. Preferibilmente un bilocale. Canone di locazione mensile non superiore ai € 550,00. Tel. 3284099078

In S. Maria di Castellabate lago fittasi casetta indipendente ogni confort vicino spiaggia giardino e posto auto, nei mesi di giugno, luglio anche 15 giorni no perditempo ottimo prezzo.
Tel. 3337952003

Fittasi deposito 50mq accesso consentito anche a camion. Località Mortora-San Liborio (via Pomicino).
Tel. 3336122081 - 0818083394

Fittasi grazioso monolocale arredato sito a lavorate di Sarno ad € 300,00 mensili.
Tel. 3929529333

per i tuoi annunci:

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

Casa vacanze fittasi in Massa Lubrense solo brevi periodi.
Tel. 3664902230

Sorrento centro fitto appartamento sette posti letto posto auto e moto.
Tel. 3395725580

Cercasi una casa in penisola sorrentina massimo € 550,00 da valutare insieme. Tel. 3282050610

Afragola (NA) fittasi prestigioso appartamento in palazzo storico di 140 mq secondo piano composto da 4 vani, 2 bagni, cucina abitabile piccola, balconate, loggiato a livello con cancello indipendente, persiane blindate, termoautonomo, discrete condizioni, no ascensore, no posto auto, no agenzie, € 500,00 mensili. Tel. 3356845802

Vendesi Montecatini Terme (pt) appartamento in centro 108 mq, arredato e ristrutturato, 3 camere letto 2 bagni, cucina abitabile, ripostiglio, € 180.000,00.
Tel. 3203506581

Esclusivamente per i mesi di giugno e luglio anche 15 giorni fittasi in s. Maria di Castellabate zona lago casetta vicino spiaggia graziosa e ogni confort, parcheggio ecc. Ottimo prezzo, no perditempo. Massimo 6 persone.
Tel. 3337952003

S. Agata sui due Golfi, fittasi per i mesi estivi, appartamento zona centralissima

con bellissimo giardino.
Tel. 3341281335

Castelsardo in Sardegna al nord affittasi appartamento nel borgo medioevale fronte mare a soli € 250,00 settimanali, per i mesi: maggio, giugno e settembre al prezzo di € 400,00, mentre per i mesi di luglio € 500,00.
Tel. 079280630

Isola la Maddalena dove il mare è verde, celeste, smeraldo, turchese cristallino affittasi appartamento a 50 metri dal mare e da un pontile dove affittano posti barca e gommoni.
Tel. 079280630

Gragnano centro cedesì attività di rosticceria e pizzeria con struttura nuova e a norma, dotata di tutte le attrezzature.
Tel. 3470005958

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, weekend, o anche annuale. Tel. 3663668084 e 3387552764

Massa Lubrense. Vendesi terreno panoramico di 6040 mq con utili agricoli accatastati di circa 70 mq, uno vicino all'altro di cui uno antecedente al 1960. Ampi terrazzamenti ben tenuti con prevalenza di oliveti. Doppio ingresso carrabile. Il terreno risulta già ben delimitato da confini naturali, reti e da cancelli. Prezzo interessante.
Tel. 3384938278

Massaquano centro, fittasi appartamento composto da camera da letto climatizzata, cameretta con sopralco, salone, cucina abitabile, solarium, ammobiliato termoo autonomo. Tel. 3339116910

Fittasi ufficio in zona centrale di Castellammare di Stabia. Rifinito nei particolari con aria condizionata e senza bisogno di allacciamenti utenze per sub contatori già attivi. No perditempo. Prezzo € 250,00 mensili.
Tel. 3392846310

Vendesi in centro storico di Meta, 3 vani e accessori con relativa caverna. Astenersi perditempo.
Tel. 3284751168

Vendesi in Via Salvador Allende in Castellammare di Stabia nei pressi dell'ASL boxex varie tipologie Box 15 - > 21 mq = € 50.000,00; Box 19 - > 22 mq + 14 mq sopraelevati = € 70.000,00; Box - > 13mq = € 35.000,00; Box Q - > 32 mq = € 90.000,00.
Tel. 3355270513

Massalubrense fittasi casa autonoma arredata con tutti gli accessori, 2 grandi stanze da letto, salotto e spazioso terrazzo riscaldamento autonomo doppi bagno doppio posto auto € 600,00. Tel. 3315350675

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

Corsi

Diplomanda 19enne al Liceo Linguistico di Sorrento offre ripetizioni estive in Francese, Inglese e materie umanistiche a bambini delle scuole elementari e medie. Anche lavoro estivo a partire dal 15 Luglio come baby-sitter, dog-sitter o anche di volantinaggio. Tel. 3319378683

Laureata con 110 e lode in Statistica e Informatica per

la Gestione delle Imprese, impartisce lezioni di statistica, psicometria, analisi di serie storiche ecc per preparazione esami universitari.
Tel. 3388182469

Studentessa universitaria impartisce a Meta di Sorrento lezioni di francese agli studenti iscritti agli istituti inferiori e superiore.
Tel. 0815322610

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

Madrelingua spagnola impartisce lezioni pvt o gruppo, traduzioni web, spagnolo. Zona Sorrento.
Tel. 3398758797

Giovane laureato in Lettere Moderne (specializzando in Filologia Moderna) impartisce lezioni private in materie Umanistiche (italiano, latino, storia, geografia, filosofia, filologia metrica e retorica, linguistica, basic english), nonché offre servizio di Philosophical counseling. Massima serietà.
Tel. 3298896985

Cercasi maestro di chitarra per lezioni private, zona penisola sorrentina.
Tel. 3343551988

Laureanda in lettere moderne con esperienza insegnamento impartisce lezioni private per bambini scuola

primaria media superiori.
Tel. 3341638954

Laureata in lingue con esperienza all'estero impartisce lezioni private di inglese e spagnolo (anche a domicilio). Massima serietà.
Tel. 3332911559

Docente materie letterarie effettua preparazioni estive in Italiano, Latino, Storia, Geografia, Filosofia, Greco (solo per IV ginnasio). TUTTE le materie per le scuole medie inferiori. Pagamento mensile forfettario e modico. Piano di Sorrento.
Tel. 3315451600.

Avvocato, ex magistrato impartisce lezioni di diritto e di economia politica.
Tel. 3398863944

Vuoi imparare a dipingere? Artista con 20 anni di esperienza nel settore effettua lezioni private a prezzi modici presso Atelier d'arte.
Tel. 3318460597

Lezioni di pittura a prezzi modici in studio d'arte panoramichissimo a Vico Equense.
Tel. 3318460597

Ragazza laureata e con diversi anni di esperienza impartisce lezioni private di inglese e francese a ragazzi di scuole medie e superiori, anche durante l'estate per il recupero debiti. Tel. 3383041495

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. Greco solo IV - V ginnasio. Pagamento mensile, modico e forfettario. Ambiente professionale ma familiare. Si accettano prenotazioni per preparazioni estive. Zona Piano di Sorrento. Tel. 3384938278

Docente materie letterarie

effettua preparazioni estive in Italiano, Latino, Storia, Geografia, Filosofia, Greco (solo per IV ginnasio). TUTTE le materie per le scuole medie inferiori. Preparazioni estive. Pagamento mensile forfettario e modico. Piano di Sorrento. Tel. 3315451600

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

Elettronica

Zodiac ricetrasmittitore 27 gb mhz veicolare 12 volts - come nuovo - scatola e istruzioni € 100,00. Tel. 3282693401

Nikon f70d reflex con rullino - professionale € 400,00. Obiettivo nikon 38/80 € 200,00. Tel. 3282693401

Vendo pianoclavinovala yamaha 301 come nuovo, full optional + USB + internet + scheda strumentazione (€ 1.500,00) no perditempo. Tel. 0818773669

lavoro

Cerco lavoro esperienza nel campo edile e autista mezzi da cantiere. Tel. 3397005869
Negozio di Calzature a Sorrento cerca addetta alle vendite, buona conoscenza lingua inglese. Tel. 0818071794

Estetista di Sorrento esegue ceretta, 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

Si eseguono lavori a punto croce e uncinetto. Tel. 3381215483

Vendesi bavetti a punto croce a partire da € 2,50; lenzuolini fatti a maglia, scarpette e tanto altro. Tel. 3381215483

Ragazza seria ed affidabile cerca lavoro come baby sitter per il periodo estivo. Zona penisola sorrentina. Tel. 3394970389 (dalle ore 15 alle ore 20)

Se cerchi un'animatrice ed organizzatrice di feste e vuoi che tuo figlio non abbia la solita festa di compleanno noiosa, chiamami! La festa avrà un altro sapore ad un prezzo davvero minimo. Zona penisola sorrentina. Tel. 3387890767

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

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

Sarta effettua aggiusti sartoriali, pieghe, rammendi, toppe, cambio zip, ecc peni-

PUNTO ORO

DA NOI ORO A € 35,00 24 Kt

...il momento giusto per realizzare i tuoi sogni!
in REGALO un rosario in argento per una vendita di 50g di oro



**COMPRO ORO
o
ARGENTO**
acquisto per
contanti

PUNTO ORO

OUTLET DEI PREZIOSI
S. Maria la Carità - Via Scafati, 225 (adiacente distributore Shell)
Tel. 081.874.33.41 - Orari: da Lunedì al Sabato: ore 9,00/13,00 - ore 16,00/20,00

sola sorrentina e limitrofi.
Tel.3491830869

Book Fotografici, solo la Domenica, 20/25 scatti, elaborazione e perfezionamento digitale compresi: a soli € 50,00. Se volete vedere alcuni esempi dei miei lavori contattatemi via mail.

Tel. 3398502777

Parrucchiera con diploma triennale e vasta esperienza nel settore, offresi per pieghe, colori, tagli, acconciature, servizi make up, trucco base, trucco sposa e molto altro, presso il vostro domicilio a prezzi modici.
Tel.3349915699

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

Cercasi lavoro da badante e

domestica per anziani, disponibilità giorno e notte.
Tel. 3478810869

Cercasi lavoro come badante in penisola sorrentina o pulizie in casa .sono una persona responsabile.

Tel. 3270209497

Un chef pluriennale e famoso in penisola sorrentina in pensione si offre in zona e dintorni per feste private serrate a tema e a domicilio, villa eccetera a prezzi molto anti crisi. Tel.3282050610.

Ragazza ventenne cerca lavoro come commessa/baby sitter (no bella presenza se importa) massima DISPONIBILITÀ, SERIETÀ E EDUCAZIONE diplomata al liceo sociopsicopedagogico. Possibilmente tra Meta, Piano, S'Agnello massimo a Sorrento. Disponibile tutti

i giorni sia mattina che pomeriggio. Residente a Piano. Contattatemi se posso esservi d'aiuto. Tel. 3463569870

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

Cerco lavoro come badante per anziani, domestica e come lavapiatti ristorante e alberghi, disposta anche a spostamenti a capri.
Tel. 3478810869

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, altri comuni da sorrento a pagani. No perditempo.

Compenso € 20,00 al giorno per 8 ore di distribuzione.

Tel. 3662813428

Signora seria ed affidabile cerca urgentemente lavoro come badante. Disponibile da subito. Tel. 3319145739

Ho 60 anni e ho urgente bisogno di lavoro. Sarei disponibile a lavorare come lavapiatti, cameriere, manutenzione giardino, guardiano notturno, badante, muratore, addetto alle pulizie. Disponibile da subito.

Tel. 3319145739

Cerco lavoro come baby sitter, badante persone anziani o come domestica.

Tel. 3315218518

Gran Bar Guarracino

sala slot - gelateria - quotidiani



Colli Fontanelle - via Passarano, 15 - S. Agnello

Restauro e recupero (nel senso rinnovo) mobili, oggetti lignei, infissi ed antiche porte lignee. Trattamento antitarlo non invasivo ma estremamente efficace. Dorature e laccature. Preparazione e messa in opera anche di affreschi su muro e legno. Valutazioni gratuite. Prezzi competitivi. Prezzo speciale per Hotels, ristoranti e strutture ricettive.
Tel. 3315451600

Optima Italia ha deciso di investire sulla divisione call center ed in particolar modo sul progetto telemarketing quale area di supporto alla rete commerciale. Per lo sviluppo di questo Business e per la sede di SORRENTO stiamo ricercando ADDETTI/E AL TELEMAR-
KETING BUSINESS. Le risorse si occuperanno della gestione dell'attività di telemarketing per il business to

business sul territorio nazionale, dal primo screening dei potenziali clienti alla gestione dell'agenda per l'intera rete commerciale. Rappresentano requisiti fondamentali: buona dizione; bella voce; diploma; conoscenza del pc. OFFRIAMO: contesto dinamico, formazione in aula e training on the job, strumenti informatici, contratto part-time, Retribuzione fissa + variabile. Sede di lavoro: SORRENTO.
Tel. 3382541904

Motori

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

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

Gilera cba 50 con assicurazione d'epoca, tenuto molto bene, colore rosso visibile a Sorrento € 1.000,00 trattabili. Tel. 3282693401

Vendesi Smart modello pul-
se, con climatizzatore stereo, gomme nuove, anno 2002 km 45776 uero 2500,00 trattabili. Tel. 3381247855

Vendesi Scarabeo 200 anno 2008, color grigio chiaro metallizzato, pochissimi chilometri, in ottime condizioni, € 1.700,00. Tel. 3283170916 orario pomeridiano

Vendesi o permuta go kart 100 da competizione lgk - sonik scambio con moto dal 2004 con carena oppure con smart. Tel. 3203506581

Vendo Fiat Punto 12 benzina anno 2000. Ottime condizio-

ni qualsiasi prova come nuova. Prezzo affare € 1.800,00.
Tel. 3489141008

Vendesi rs 125 del 2004 ottime condizioni. Prezzo € 1.100,00 trattabili!
Tel. 3318022504. No perditempo

Vendo per rinnovo attività: Limousine € 8.000,00, vendo anche scambio auto.
Tel. 3387025155

Varie

Vendesi per rinnovo attività vetrina calda per pasticceria 1.60mt usata poche volte. Prezzo affare € 900,00.
Tel. 3387025155

Vendo Sgabelli con piede in acciaio e sedile in similpelle. Prezzo interessante €20,00 l'uno. Tel. 3387025155

Vendesi Produttore di acciaio a prezzo conveniente



CARTUCCE A TUTTI I COSTI



Riprint
VIA ANIELLO BALSAMO, 21
SANT'AGNELLO
tel. 081 3413396 cell. 338 6950966
www.riprint.it - riprint@riprint.it



MICKEY HOUSE
Michela Gargiulo



Allestimento per feste
Animazione feste per bambini
Eventi & Matrimoni
Tarantella e spettacoli Disney Show
a cura di ACADEMY Organismo Artistico Rita De Wae e Valeria Caputo
Linea party - Preparazione per torte - Gadgèt & Peluches
Via Fuorimura, 28 - Sorrento
Infoline 081-3425557 - 3392558782 email michy-83@hotmail.it

€200,00. Tel. 3387025155

Vendo per rinnovo attività Cucina 6 fuochi gas. Prezzo da urlo €700,00.
Tel. 3387025155

Vendesi Lavabicchieri a soli € 800,00.
Tel. 3387025155

Cerco centro accoglienza per ragazze madri. Desidero donare in beneficenza dei vestiti bimbi in ottime condizioni.
Tel. 3397756724

Vendo epilatore a luce pulsata Remington i-light essential usato 2 volte, praticamente nuovo + lampada di ricambio ancora nello scatolo € 130,00. Tel. 3317658051

Sono un'amante degli animali e sto completando l'album "Zampe e co", però ho tantissimi doppioni. Li vuoi scambiare con me così com-

pletiamo l'album insieme? Chiamami e vediamo che si può fare. Tel.3334509249

Vendo casco mini Momo rosa usato pochissimo, ottime condizioni. Prezzo € 55,00 trattabile.
Tel. 3280825381

Vendo maxi trolley Carpi-sa, ancora imbustato, colore Fucsia, molto femminile e super capiente. Prezzo € 45,00 trattabile.
Tel. 3280825381

Vendo cappotto di visone.
Tel. 3386887121

Gratis in regalo cerco computer portatile con stampante, cuffie, dvd ed internet. Grazie anticipate.
Tel. 3341391671

Acquisto mensile Turismo anni '80 e '90, fumetti La corsara nera, Genges khana,

libri su feste patronali, sagre paesane di Napoli e provincia. Tel. 3334785008

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

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

Cerco bicicletta da passeggio per donna. Massimo € 50,00. Buone condizioni, zona penisola sorrentina. Tel. 3923258243

Vendesi macchina Singer d'epoca modello 31 pfaff mobile con cassette, d'arredamento, ben tenuta € 200,00. Tel. 3355455307

A prezzo anti crisi quasi ridicolo vendesi forno elettrico per azienda: una

bocca di fuoco 50 cm x 50 interno, seminuovo € 600,00 trattabili.
Tel. 3270209497.

Vendo vocabolario latino praticamente nuovo con eserciziaro correlato. Prezzo € 45,00 Trattabile.
Tel. 3280825381

Vendo pavimento in gres porcellanato per esterni. Disponibilità circa 110mq. Vendibile anche in metraggi inferiori. Colore Beige. Dim. 15x30. Prezzo: - 10 Euro/mq per tutto il metraggio - 12 Euro/mq per metraggio compreso tra 60 e 90; - 13, 50 Euro/mq per metraggio compreso tra 30 e 60; - 15 Euro/mq sotto i 30mq.
Tel. 3391750199

Vendo 2 culle legno faggio color noce con cassetto, 1 sediolino per auto, box doppio pieghevole, fasciatoio con



CONSULENTI ASSOCIATI

CONSULENTI ASSOCIATI SORRENTO - DOTTORI COMMERCIALISTI ASSOCIATI

Nuovi bandi 2013 per creare nuove imprese
e per rinnovare aziende nel mezzogiorno
con finanziamenti a fondo perduto fino a € 200.000,00

CONTATTACI PER SAPERNE DI PIÙ

081 878 20 72 - 339 10 48 743 VIA DEGLI ARANCI, 116 SORRENTO



RISTORANTE

La Tavola di Lucullo

LE NOTTE DI LUCULLO

latavoladilucullo@hotmail.com

339.4426187

Via Rota, 51/53

80067 Sorrento (NA)

vaschetta, sediolone regolabile, girello.

Tel. 3355406687

Compro fumetti/giornaletti dei supereroi (thor, capitano america, uomo ragno, fantastici 4, superman, ecc.).

Tel. 3404026438

Vendo clavinova piano Yamaha 301 cvp come nuovo. (arranger + internet + floppy disc. full optional). Prezzo € 1.500,00 con fattura iva, no perditempo.

Tel. 0818773669

Vendo piano cvp yamaha 301 come nuovo full optional + internet + usb, €1.500,00 no perditempo grazie.

Tel. 0818773669

Vendes abito da sposa e da

cerimonia nuovo.

Tel. 0818705795

Noleggio barca con skipper 10, 50 mt, max 8 persone.

Tel. 3203506581

Cerco libri di psicologia in regalo per una semplice passione. Tel. 3387552764

Vendes cameretta - ottime condizioni: armadio 2 ante con cassettera (€ 300,00), scrivania girevole con cassettera e sedia (€ 200,00), comodino (€ 80,00), colori giallo e blu. Letto a scomparsa, doppia funzione giorno - notte (aperto cm 159x220x220h) € 2.000,00. Possibilità vendita separata.

Tel. 3393683506

Acquisto mobili ed oggetti

antichi (non modernariato, nè cose degli ultimi 70 anni) . Massima valutazione e discrezione. Tel. 3338612028

Vendo tavolo allungabile in legno cm 100 x 100 h 78 allungabile a cm 200 x 100. Zona Piano di Sorrento (NA) Come nuovo € 100,00. Tel. 3471221540

Vendes 10 scatole di gomitoli cotone bianco per uncinetto per realizzo coperta prezzo affare. Tel. 3339116910

Ritiro qualsiasi tipo di elettrodomestici.

Tel. 3384282031 - 0818721394

Vendo Frigorifero, congelatore, lavatrice, lavastoviglie, cucina 4 fuochi, frigorifero

piano cottura forno ad incasso ad € 80,00 cadauno Tel. 0818721394 - 3384282031

Vendes rainbow seminuovo € 1.200,00, completo di accessori. Tel. 3394774454

AFFARONE: vendesi divano letto in buone condizioni, color beige, di forma angolare e con rete matrimoniale comoda. Non lasciarti scappare l'occasione d'arredare casa con questa strepitosa offerta. Chiamami per avere altre informazioni. Tel. 0815322123 - 3475628435

Vendo numero uno cerchio in lega da 12 per Fiat 500 millemiglia - 5 cerchi originali Fiat per 500 r. Tel. 3382026726

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



sms pervenuti in redazione entro il 3 giugno 2013

**invia i tuoi sms
al numero
380.3067686**

Tarattattatata!

I love you Locia!! Ahaha

Go-go!

Un solarium di qua un solarium di là e
carlo conti ci sembra drogbaaa!!! Ahaha
20:47 Ke caldooooo!
Accendere l'aria condizionata!

Più mi fai stare male più mi innamorato
di TE !

Ke palle studiareeeeeee! :S

Mancano 12 pagine!

Mancano 11 pagine!

La vita è tutta da scoprire

Mancano 10 pagine!

Non riesco a prendere sonno!

Ciao koalaaaaaaa!

Mi scocciooo!

Ma k pall!

23:02

23:03

Ma ke ragionamenti fai? Ma ka raggio-
namenti fai tu!

23:04

23:05

23:06

Mi so rotta il ca..o di andare a scuolaaa!

:3

23:07

Oddio no!

M faj senz!

23:08

23:09

Uuuuuu.... Lucia! I love uuuu Luciaaaa!

23:10

Ke bel mare!

23:11

Mare in tempesta!

23:12

23:13

23:14

23:15

23:16

23:17

23:18

23:19

Asdfghjkl

23:40

M&m's

Nn fa nnt di bello!

Si pop nu S....

A cosa serve la matematica? -.-

Red carpet! ;)

Ke noiaaa!

Tra poco finisce lo stressss!

:S

A camera a gas!

Uffy :3

Aiuti aiuto aprite la finestra! Che confu-
sione! È un cuoco pasticcionee! Ahah
ok bast!

Sono le tagliatelle di nonna Pina un pie-
no d'energia effetto vitamina! Mangiate
calde col ragù, col ragù son buone a
pranzo e a cena e anche più! Son buo-
ne anche al mattino al posto del caffè!
Yeeeee!

Pass e spass!

Na bella nzalat e ris :Q

Bleah!

La amo così tanto da essere troppo ge-
loso di lei, tiamo amore bò

Sai sei l'errore più bello della mia vita!

Ho cercato il mio passato perchè mi
hanno detto che così si fa!

Sò pazz e 'tte e t'ò vojo dimostrà

Lui mi manca da morire, forse non lo
puoi capire l'importanza che ha l'amore
puro alla mia età voglio andare avanti e
non è facile, faglielo capire pure tu che



PRO TOUCH

44 EURO
,95



elixir

scarpe con intersuola
ammortizzata CUSHION FIT

+



martin

maglia tecnica
in tessuto DRY PLUS

+



marcus

pantaloncino
in tessuto DRY PLUS

**start
to run
pack**

SKIPPERSPORT®

euforie®

NETWORK
INTERSPORT®

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

senza lui nn vivo più!!!

La nuova moda del momento? ragazzi fidanzati da anni che escono tranquillamente con ragazze anch'esse fidanzate o con le proprie ex che SEMPRE LORO avevano lasciato.. Che schifo!!! SIETE RIDICOLI E POVERI DENTRO! verrete ripagati con la vostra stessa moneta

"Ho la migliore amica e il miglior amico più belli del mondo *-*

Mery e Gio <3"

Mangiando la pizzaaaaa cn la mia best patataaaaaa <3<3<3 un bacio dalle 3 arcateeee :))

A tutti i cari lettori, non perdetevi tempo scrivendo messaggi, bensì ripetendovi un po' la grammatica, che la vostra fa rabbrivire. I congiuntivi non sono una malattia, tanto meno l'uso corretto della lingua italiana.

Ciao redazione...volevo solo dire che: Lei e l'unica persona che sa farmi sentire unica e speciale...La nostra favola è cominciata da appena 4 mesi ma sono bastati a farmi capire che è Lei la donna che voglio per tutta la vita. Per lei sono pronta a fare tutto... Voglio vederla serena contenta e felice SEMPRE. Il suo sorriso riempie di gioia la mia anima. Ti amo amore mioooooooooooooooooo <3 15/01/13

"Forse sbaglio ma a volte si dice che chi sbaglia impara.. Ok io sbaglio in continuazione nn so più come fare mi sembra di perdere la testa.. Volevo kiederti scs amore mio xk nn sono stata quello che volevi che fossi xk ho scelto di essere vera con me stessa e anche con gli altri.. Scs se x una volta ho messo l'orgoglio da parte e ti ho dimostrato quanto tenevo a te... Abbiamo preso strade diverse ma tu stai sempre nel mio cuore.. MM"

Ciao redazione di Leggimigratis siete i migliori comunque ho conosciuto una ragazza di sant'agata si chiama ANNA lei è strepitosa, carina, simpatica, volevo fidanzarmi con lei ho fatto amicizia tramite fb è da allora non ho fatto altro che pensare solo e soltanto a lei ora volevo chiedervi una cosa la nostra amicizia andava alla grande poi colpa mia ho rovinato tutto perché mi disse che si era trovato un altro ragazzo e ho reagito con parole che non si meritava poi dopo tanti perdono lei mi ha perdonato ora lei

mi dice che io non sono il suo ragazzo ideale e mi vuole solo come amico vi prego come devo fare per conquistarla? <3 <3 mi raccomando di pubblicare questo messaggio ciao redazione

La cosa più importante è quella di non fingere, cerca sempre di essere te stesso, non quello che lei vorrebbe. Sei tu che devi piacerle, non un qualcun altro che ti stai inventando e che non esiste. E poi cerca di starle accanto, di condividere le sue esperienze e per quanto ti è possibile le cose che le piacciono. Questo ti renderà per un verso più interessante ai suoi occhi e per l'altro ti permetterà di capire se veramente c'è qualche speranza di piacerle. Infine, non dimenticare mai di essere sorridente, positivo e simpatico. A nessuno, soprattutto alle ragazze, piacciono i musoni.

Nn voglio più farti del male....

e x te questo bacio nel vento te lo mando la su con almeno altri 100 e x te forse non sarà molto la tua storia lo so meritava più ascolto... e magari kisa se io avessi saputo ti avrei dato un aiuto ... ma ke importa oramai , ora ke ... pepe vive ! mez mi manki da morire ti voglio bn! sonia :('

Alla sig. T. Un avviso: non ti sbattere più col mio parrucchiere altrimenti vengo e ti faccio uno strascino. LUI È MIO. OK?

By Giulietta fatta della stessa sostanza dei sogni...

Pietro del bar Cafe ti amo da morire...

Marina di Monticchio sei proprio tosta by ti vedo tutte le mattine nel treno;)

"Ti amo cucciola <3<3<3 13/08/12"

Ah ah ah ah a far l'amore comincia tu!

A salvatore il parrucchiere XK nn ci bruciamo più insieme.... mi MANCHI =P

Ti amo

Ti Amoooooooooooo <3

P&M

Maria di s. agata ti vedo spesso nuotare all'ulysse, volevo dirti ke 6 fantastica. Francesco

L'invidia è una brutta bestia :)

Tu mi completi <3 Paky&Marty

Sei l'essenziale <3 <<PAKY>>

"Amooore sei bellissima, resisti agli istinti omicidi sui colleghi di ufficio. Tvb dal tuo Pops .a."

B/A grazie di essermi vicino. Tvb

Era da un sacco di tempo che non leggevo un Leggimigratis e rispetto a qualche anno fa i messaggi che scrivono i lettori sono diminuiti tantissimo.. Un tempo il giornale era pieno zeppo di messaggi di tutti i tipi e adesso si e no vengono riempite 2 pagine..

Sei rimasto indietro? I tempi cambiano. Noi siamo su Facebook con oltre 5000 iscritti. E tu ci sei?

"Rosaria il tuo valentino ti usa soltanto ti fa le corna con una ragazza di casarano! povera cornuta!! by baby36"

Buona sera a tutta la redazione e un grazie di esistere perché voi siete le uniche persone per risolvere un mio grande problema che mi sta tormentando notte e giorno già da molto tempo. Ce la tabaccaia di Ticciano (una frazione di Vico Equense) che mi sta facendo impazzire. Una ragazza dolce simpatica alta socievole ecc...Ho percorso molte volte alcuni chilometri di strada solo esclusivamente per comprare le sigarette lì. Quando ho il tabacchino a pochi metri da casa. E normale per voi? Ma ogni volta che ci vado non riesco a dire altro che il nome delle sigarette da prendere perché già solo il suo sguardo mi abbaglia gli occhi e mi offusca la mente. Come devo fare? Aiutoooo. Vi prego scrivete questo messaggio e magari fare in modo che il Leggimigratis possa arrivare anche direttamente nel suo negozio. Vi prego e un'emergenza per farmi sopravvivere.

Caro lettore, con questo SMS che ci hai inviato sicuramente ti sei fatto notare da lei. Ora i passi successivi li devi fare tu! Buona continuazione e facci sapere come è andata.

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

per la tua pubblicità sul

LEGGIMI *Gratis*

CHIAMA

380.35.71.772

Onoranze Funebri **Marciano**

dal 1960

SERVIZIO AMBULANZA

www.onoranzefunebrimarciano.it

Via degli Aranci, 29/e - 80067 Sorrento (Na)

Tel/Fax **081.8074664** - Tel. **081.8781790** _ 24 ore

info@onoranzefunebrimarciano.it

ufficio di Massa Lubrense: Via Filangieri, 32



www.acps.it

**Associazione Cremazione
Penisola Sorrentina**

**liberi di scegliere...
sottoscrivi la tua
scelta!**

Via degli Aranci, 29/e - 80067 Sorrento (Na) - Tel/Fax **0818074664**

Ufficio di Massa Lubrense: Via Filangieri, 32



Speciale ALPITOUR

e con noi sei... Subito in Viaggio!

SCONTO DEL 10%

Per le prenotazioni effettuate su tutta la stagione attiva fino al esaurimento posti, su alcune strutture del prodotto Alpiter Mare Italia... per esempio:

VILLAGGIO	QUOTE A PARTIRE	VILLAGGIO	QUOTE A PARTIRE
Sardegna IClub Forte Cappelini	da € 300	Sicilia Villaggio Aranello Resort	da € 420
Sardegna Cala Serena Village	da € 490	Sicilia Villaggio Baia di Tindari	da € 430
Sardegna Tanka Village quote	da € 490	Sicilia Villaggio Serenusa	da € 420
Puglia Villaggio Santa Sotira	da € 315	Sicilia Atrahotel Naxos Beach	da € 530
Puglia Villaggio Valentino	da € 315	Calabria IClub Porto Kallio	da € 530
Puglia Villaggio Colani	da € 315	Calabria Sibari Green Village	da € 400



speciale famiglia
bambini gratis

Via Alvino, 20 Castellammare di Stabia (Na)

Tel 081-8717472 - Fax. 081-3901169 - e-mail : info@subitoinvaggio.it

www.subitoinvaggio.it - ☎ Subito in Viaggio