

LEGGIMI

Gratis

10
ANNI

L'informazione gratuita

...il design a portata di mano!

il modulo ARREDAMENTI

SORRENTO - Via degli Aranci, 33 - Tel. 081.878.5697



progettazione, esperienza e... spazio al risparmio

Recarlo



COLLEZIONE ANNIVERSARY

Le Fer www.lefer.it
PREZIOSI

c/mare di stabia
via castello lusco 39/a
tel. 081 8714013

c/mare di stabia
via g. cosenza 51
tel. 081 8713183

• c/mare di stabia
• via s. maria dell'orto 9
• tel. 081 3915466

s. maria la carità
via petrarco 89
tel. 081 8743335



salmoiraghi & viganò



GENUINE SINCE 1937

da € 89,90

l'offerta scade il 14 agosto

salmoiraghi & viganò

Corso Italia 246/D - Sorrento - tel. 081.807.17.94

CONCESSIONARIO:



VOGUE



PRADA

GIORGIO ARMANI



CARAMEL



VALENTINO

GUCCI



anno 10 - numero 6

Luglio 2013

Questo Mese...

14_Il Futuro Visto dal Passato

Il Marte pacifico di Percivall Lowell

Lowell credeva che l'atmosfera di Marte, per quanto rarefatta, fosse...

22_Benessere

Tante ore in auto? Fai ginnastica

No, non si tratta di trasformare l'abitacolo dell'auto in una palestra...

24_Affari di Cuore

Come gestire un partner molto corteggiato

Il momento tanto sperato è arrivato e finalmente sei riuscito a fare...

28_Risparmiare

Come risparmiare facendo la lavatrice

Molto spesso piccoli e all'apparenza inutili accorgimenti possono...

32_Lifestyle

Per un cuore in forma basta una settimana di vacanza

Non rinunciate a un po' di vacanze...

36_Mondo Bimbi

Attenti alle meduse!

Estate: tempo di sole, mare e tanti bagni. Ma, durante le...

38_Psicologia

Smettere di procrastinare

Procrastinare, ovvero l'arte di rimandare al domani le cose....

40_Attualità

Memorial Mister 'Ngelone:

"Salve ragazzi!"

Per ricordare la figura del compianto MISTER 'NGELONE...

42_Bellezza

Cura dei piedi: il problema dei talloni induriti e screpolati

Dopo le passeggiate sulla riva del mare, il contatto...

44_Viaggi

Vacanze di lusso alle Bahamas

Nassau, capitale delle Isole Bahamas, situata...

50_Moda

Cappello di paglia: quest'estate è d'obbligo!

Tornano alla ribalta più che mai e senza aver perso...

54_Auto & Co

- Automobilisti indisciplinati: rischia il carcere chi blocca l'ingresso del garage

- Viaggiare in auto all'estero, tutte le informazioni in una App

- Toyota Camatte57s, l'auto fai da te

- GLOSSARIO

In ogni numero...

06_Sai Perché?

10_News dal Mondo

18_Chiedi all'esperto

26_Ricetta del Mese

58_Annunci Immobiliari

61_Kids Corner

66_Cinema

70_Svago

76_L'arte dei lettori

79_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



DA SETTEMBRE CORSI DI **KARATE**
BAMBINI (6-8 ANNI) RAGAZZI (9-13 ANNI) AGONISTI (14 ANNI IN SU)
CON IL MAESTRO **GENNARO AMITRANO**

APERTI TUTTA L'ESTATE

IN ARRIVO TANTISSIME NOVITA' PER LA STAGIONE SPORTIVA 2013/14

- 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 081.8073581 - FAX 081.8773915
info@ulyssesorrento.com - www.ulysssefitness.it

Perché tra uomo e donna abbottonature diverse?

Gli uomini cominciarono a usare i bottoni nel Medioevo, di solito cuciti sulla parte destra del vestito: potevano così sbottonarsi più facilmente con la mano sinistra, tenendo libera la destra per l'arma. Le donne, invece, usavano per lo più laccetti o abbottonature senza verso, come i gemelli dei polsini. Nella seconda metà dell'800, quando i bottoni si diffondono anche nel corredo femminile, viene sancita per consuetudine la differenza: gli uomini con la sovrapposizione della parte sinistra del vestito su quella di destra, mentre le donne hanno i bottoni a sinistra.



Quando e dove furono inventati gli autobus?

Il primo vero autobus fu brevettato nel 1821 dall'inglese Julius Griffith e funzionava a vapore. Con esso fu istituito anche il primo servizio di trasporto pubblico extraurbano. La parola "autobus" è composta dai termini auto-mobilità e omnibus (dal latino "per tutti"). Quest'ultimo era il carrozzone a cavalli per trasporto pubblico

in città. Nel 1825 Gurney Goldsworthy brevettò un autobus che trasportava 15 persone, a 24 km all'ora. Pesava 3 tonnellate, aveva ammortizzatori a molla, due ruote posteriori motrici, due anteriori portanti e una quinta, davanti, direttrice. L'efficienza, però, era limitata per lo scarso rendimento della caldaia. Nel 1827 Walter Hancock migliorò la resa e fra il 1831 e il 1834 produsse diverse vetture con le quali istituì in Inghilterra

numerosi servizi di linea fino al 1839. Sorsero anche vere e proprie società di autolinee. Ma ferrovie e cocchieri, per fermare la concorrenza, col pretesto di un incidente mortale accaduto nel 1839, ottennero leggi che proibivano gli autobus. Il progresso riprese alla fine del secolo con l'arrivo del motore a scoppio. Il primo autobus a motore fu il De Dion-Bouton del 1897. In Italia il primo autobus fu costruito dalla Fiat nel 1906.



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**



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**

Chi sono i franchi tiratori?

La locuzione, rintracciabile in italiano a partire dal 1870, ha origine militare ed è un calco del francese franc-tireur. La prima traccia individuabile dell'espressione si trova nei resoconti giornalistici della guerra franco-prussiana, usata per definire un "combattente o piccolo gruppo di combattenti che pratica azioni di guerra contro truppe regolari per evitare l'occupazione o l'evacuazione di centri abitati". La locuzione tornò d'attualità nella Seconda guerra mondiale durante la battaglia di Firenze dell'estate 1944 dove i cosiddetti cecchini si contrapposero alle forze di liberazione sparando dai tetti della città. Il prestito dal lessico militare a quello politico-giornalistico arrivò negli anni cinquanta del XX secolo, quando l'espressione fu utilizzata per la prima volta secondo la definizione corrente. Di fatto, però, l'espressione conservò l'accezione di cecchino che, nascosto e dunque imprevisto, provoca danni ad una parte. Secondo il moderno significato, "franco tiratore" è colui che, approfittando del voto a scrutinio segreto, non segue le indicazioni del proprio partito o gruppo parlamentare cui appartiene.

Qual è la differenza tra duomo, basilica e cattedrale?

La basilica è, letteralmente, la casa del re e cioè del Signore. Viene infatti dal greco basileus, che significa re, e da oikos, che vuol dire casa. Ogni chiesa, quindi, può essere considerata una basilica, ma la Chiesa attribuisce solo ad alcune di esse tale definizione: ciò avviene in funzione della loro importanza e valore artistico. Oltre a questo, la basilica deve possedere i mezzi necessari a mantenere il decoro richiesto dal titolo. Il duomo, dal latino domus (casa), è sempre la casa di Dio ed è la chiesa più importante di una città, per lo più in stile gotico con pilastri e volte che ne esaltano lo slancio in verticale. Se il duomo si trova presso una città che è sede vescovile, prende il nome di cattedrale, ossia la chiesa principale della diocesi, detta così perché il vescovo ha lì il suo trono o "cattedra".

Perché il 4 negli orologi è spesso indicato con "IIII" anziché con "IV"?

Non c'è un motivo particolare, legato per esempio ad alcune marche di orologi. La scelta della grafia "IIII" è semplicemente di tipo stilistico. Nella numerazione romana, infatti, il quattro aveva due segni: uno di tipo additivo, il "IIII" (che corrisponde a 1+1+ 1+1) e uno per differenza, il "IV" (5-1).





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

Francesi 'tradiscono' baguette

La 'baguette' non è più il pane quotidiano dei francesi: negli ultimi dieci anni sono diminuite drasticamente le vendite del tipico filoncino simbolo di Parigi e della Francia spodestato da cereali e pasta. E a mangiarlo due volte al giorno è ormai solo il 50% della popolazione, in gran parte anziana. Per contrastare questa tendenza l'Osservatorio del pane ha lanciato una campagna, con manifesti appesi nelle metropolitane e nelle strade delle principali città, dal titolo 'Hey, hai comprato il pane?'. La baguette soffre della diffusione dei prodotti concorrenti i cereali a colazione, i biscotti a merenda e la pasta o il riso durante i pasti. Per far tornare la 'baguette' alla moda i 'boulangers' cercano di reinventarla: più croccante ('tradition'), biologica, alle olive, al basilico, all'aglio e persino al curry. E di mantenerne un prezzo abbordabile, intorno agli 86 centesimi (anche se nel 2007 era stata contagiata dall'aumento del costo del grano raggiungendo quasi un euro). Tutto per non tradire il cliché che vuole il parigino a passeggio con la sua 'baguette' sotto il braccio.



La pasta come arte



Si tratta di Sergey Pakhomov, un artista russo che si è guadagnato una certa notorietà costruendo modelli in scala di auto, aeroplani, navi e molto altro utilizzando sapientemente i vari formati di pasta. Colpisce in particolare il livello di dettaglio che Pakhomov è riuscito ad ottenere, in modo peraltro molto naturale. L'idea gli era venuta al lavoro, in un'agenzia pubblicitaria quando gli è stato chiesto di trovare un'idea per una pubblicità di una marca di pasta russa. Il concept non è stato accettato, ma Pakhomov ha deciso di credere nella sua idea ed ha voluto andare lo stesso a realizzare le sue opere. Ed in questo caso, decisamente, la perseveranza ha portato al successo.

Maiali allevati con la marijuana

Lo stato di Washington, negli USA, si appresta a legalizzare la marijuana ad uso "ricreativo": i coltivatori legali si stanno quindi già domandando cosa fare di tutti gli scarti di produzione, dalle piante, alle radici, alle foglie. Una fattoria a nord di Seattle sta sperimentando quello che potrebbe essere l'uovo di Colombo: utilizzare gli scarti per alimentare i maiali. In questo modo si sfrutta anche l'effetto della marijuana di aumentare l'appetito, con gli animali che sono aumentati di peso di 10-15 kg. La carne degli animali, una volta macellati, è andata letteralmente a ruba, e chi l'ha provata assicura che è più saporita delle altre. Non si sa però se la carne contenga tracce significative di THC (l'agente psicoattivo della marijuana). Apparentemente, nessuno studio in questo senso è stato ancora fatto.





Check out
our great fares
to and from
the UK



Voli diretti per **7 aeroporti** regionali in Gran Bretagna
(Gatwick, Manchester, Bristol, Glasgow, Birmingham, East
Midlands, Newcastle)

✈ **GRANDI VANTAGGI – PRENOTAZIONE DIRETTA
SENZA INTERMEDIARI**

Contact: Kate Marulo
Phone: 0039 081 3622600
email: kate_marulo@tui-uk.co.uk

**Prezzi competitivi con 20kg bagaglio da stiva + 5kg a mano
inclusivi. Prezzi in Euro senza costi di transazione**



Price shown departs on 06/04/12. Charges may apply to additional supplements. Subject to availability it applies to new bookings only. Price correct at time of going to press 01/04/12 and are subject to change. Standard booking terms apply, visit www.thomson.co.uk for details. *Calls are charged at the local rate. Additional network charges may apply. Thomson, Falcon & First Choice are trading names of TUI UK Ltd, part of the TUI Travel PLC group.

Elicotteri radiocomandati per consegnare pizze

La Domino's Pizza, la più grande catena di pizzerie degli Stati Uniti, sta sperimentando l'utilizzo di elicotteri radiocomandati per consegnare le pizze a domicilio. Per quanto sicuramente sia un'idea orientata in primo luogo a far parlare di sé, non si può negare che l'idea è interessante e ben studiata: si evitano i problemi di traffico, le distanze vengono coperte in linea d'aria e non con i vincoli delle strade. L'elicottero (battezzato "DomiCopter") è dotato poi di un ripiano riscaldato, per assicurare che la pizza arrivi a destinazione calda.



Dimagrire con una toppa sulla lingua

Una delle tecniche che sta facendo discutere molto è quella della cosiddetta "Miracle Patch", ovvero della "toppa miracolosa", inventata nel 2009 dal chirurgo plastico NikokasChugay, e che sta avendo ultimamente una grande diffusione in Venezuela. Il concetto è estremamente semplice: la speciale "toppa" viene cucita sopra la lingua, e una volta posizionata rende



estremamente doloroso mangiare cibi solidi. Di conseguenza il paziente mangia solo lo strettissimo indispensabile e può perdere anche 10kg in un mese. La diffusione della tecnica (si parla di oltre 900 operazioni al mese) è dovuta anche al costo dell'operazione estremamente ridotto (circa 150 dollari, in Venezuela) che lo rende accessibile anche alle famiglie più modeste. La "Miracle Patch" però solleva anche diverse critiche per la sua drasticità e per gli effetti collaterali: molti pazienti lamentano difficoltà a parlare o anche a dormire. Inoltre, lo stesso ideatore avvisa che entro un mese va rimossa: il materiale poroso infatti consente al tessuto di crescere in mezzo e c'è il rischio che la toppa venga incorporata dalla lingua.

Cerca tesori in città e ci guadagna

Recuperare gli oggetti che vengono perduti nelle grate dei marciapiedi di New York: un'attività che può sembrare banale, ma che a volte può rendere anche 1.000 dollari al giorno. È questo il lavoro di Eliel Santos che non recupera solo monetine, ma anche gioielli, contanti o gadget costosi come iPhone e iPod. La sua attività è nata in modo piuttosto casuale: stava camminando per Manhattan quando ha notato un uomo che cercava un fabbro perché le sue chiavi erano cadute in una grata stradale. Santos si è offerto di aiutarlo: è andato a comprare qualche attrezzo in ferramenta ed ha "pescato" le chiavi: come ricompensa lo sconosciuto gli ha dato 50 dollari. I giorni migliori per la "pesca" sarebbero dal giovedì alla domenica, ma soprattutto dopo le parate: dove i tanti spettatori, complice anche l'alcol, seminano un vero e proprio tesoro.





DIVANI LETTO
...e tanto altro

PROMOZIONE del MESE

MATERASSI

MATERASSO ORTOPEDICO

+ RETE ORTOPEDICA

+ COPPIA GUANGIALI OMAGGIO

*proteggiamo
i tuoi sogni!*

SINGOLO _____ € 180

1 PIAZZA e 1/2 _____ € 240

MATRIMONIALE _____ € 300

RITIRO DIVANO LETTO E VECCHIO MATERASSO GRATIS



ARREDAMENTI

di Claudio & Luigi Gargiulo

www.igarredamenti.it

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

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

Il Marte pacifico di Percivall Lowell

a cura di Vincenzo De Angelis



Come abbiamo visto negli articoli precedenti, l'astronomo statunitense Percival Lowell (1855-1916) si inserisce come figura di primo piano nel dibattito di fine '800 sull'esistenza di vita su Marte. Fu uno dei più ferventi sostenitori della natura artificiale dei "canali" marziani e condusse molte osservazioni a sostegno di questa ipotesi, arrivando ad immaginare nel dettaglio come potesse essere la vita su Marte.

“Lowell credeva che l'atmosfera di Marte, per quanto rarefatta, fosse adatta a sostenere delle forme di vita, ma naturalmente diverse da quelle terrestri.

Riteneva che ci fosse una civiltà evoluta, ma che ormai non vi fossero più animali selvatici avendoli i Marziani sterminati

o addomesticati tutti per non sprecare la preziosa acqua. Pensava che Marte fosse un mondo vecchio e inaridito, dove una pacifica razza antica e progredita lottava per sopravvivere, producendo da sé, nelle città, tutto quanto necessario al proprio mantenimento, mentre i deserti la attorniano ovunque, con i canali che servivano per convogliare e raccogliere la preziosa acqua che ogni sei mesi si scioglieva dalle calotte polari.

Sebbene lo scavo di questi canali fosse considerato da molti un'impresa titanica se non impossibile, Lowell non la riteneva così per tre ragioni: primo, il pianeta Marte è piccolo e la sua gravità è solo il 38% di quella terrestre. Quindi i suoi abitanti dovevano essere più grandi e più forti, ma anche più facilitati nel lavoro dalla bassa gravità. Secondo, essendo i Marziani un'antica civiltà, certamente avrebbero avuto chissà quali macchine meravigliose in grado di aiutarli nell'impresa. Terzo, anche se i canali erano lunghi migliaia di chilometri, non è detto che fossero dei fiumi enormemente larghi: po-

tevano essere piccoli rigagnoli che però apparivano molto più larghi della realtà osservati dalla Terra a causa della vegetazione che gli cresceva intorno. Inoltre, era convinto che alle intersezioni dei canali quelle che apparivano quali "oasi" fossero le megalopoli dei Marziani.

Comunque, Marte era così interessante per Lowell perché egli riteneva che anche la Terra avrebbe finito per inaridirsi come quel pianeta. Ma i Marziani per far fronte alla sopravvivenza ed alla titanica costruzione dei canali non avevano potuto far altro che rinnegare le guerre e unirsi fraternamente in un'unica comunità planetaria: anche la





Olos

L'ESTETICA DEL BENESSERE



Vieni a scoprire i nostri trattamenti benessere dedicati all'estetica per prenderti cura di te in assoluto relax

*-smalto semipermanente mani piedi
-epilazione dermoecologica corpo/filo
orientale e tanto altro ancora....*



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



Il fienile Ristorante

*Cucina tipica con prodotti locali
Terrazza con vista panoramica*

APERTI A PRANZO E CENA
CERIMONIE - BANCHETTI - EVENTI

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

 Parcheggio Interno

 Il Fienile Ristorante

 [tripadvisor](#)



BISTROT BIRRERIA ROUTE 66
via Reola, 2 - Sant'Agata sui due Golfi
Tel. 081.8081512

NUOVA APERTURA



- Birre alla Spina
- Specialità Messicane
- Birre Artigianali
- Panini & Insalate
- Capperia & Bruschettoni
- Vino & Liquori



get your kick on!

Terra avrebbe fatto bene a seguire tale esempio. “La prima cosa cui siamo forzati a credere, in definitiva, è il carattere ovviamente intelligente e non bellicoso della comunità che ha potuto operare in modo così unanime su tutto il suo globo” diceva in un suo libro. L’influenza di Lowell fu tale che perfino il Wall Street Journal suggerì che come maggior evento dell’anno 1907 fosse riconosciuta “la prova, tramite osservazioni astronomiche, che vita cosciente e intelligente esiste sul pianeta Marte”.

Così, molti scienziati anche illustri, ritenendo che Marte fosse abitato da esseri intelligenti, pensarono a vari metodi per mettersi in contatto con questi. Il famoso matematico Karl Friedrich Gauss già nel 1820 propose di piantare nella desolata Siberia una foresta di pini ampia 10 miglia (circa 16 Km), a formare i lati di un triangolo. Dentro il triangolo sarebbe stato piantato grano, per rendere visibile il contrasto fra i colori: così i Marziani avrebbero saputo che la Terra era abitata. Nel 1840 un astronomo suggerì di scavare nel Sahara un immenso fosso circolare, del diametro di 20 miglia (32 Km), riempirlo d’acqua, ricoprirlo di petrolio e dargli fuoco. Un altro immaginò nel 1869 di incidere addirittura un messaggio sulle sabbie di Marte per mezzo della luce concentrata da un gigantesco specchio. E così altri tipi di comunicazione interplanetaria per mezzo di

complicati specchi che riflettesero la luce del sole. Ma già nel 1909 si capì che comunicare otticamente con Marte sarebbe stato impossibile: tali specchi sarebbero dovuti essere enormemente grandi, qualcuno disse addirittura 83 chilometri per inviare un debolissimo segnale luminoso!

Comunque, fu il “padre della missilistica” Robert H. Goddard, il primo a considerare la possibilità di inviare un razzo su Marte. Il celebre inventore Nikola Tesla dichiarò addirittura nel 1901 di aver ricevuto un messaggio radio da Marte, e a parte il fatto se quell’affermazione fosse o no vera, disse che le comunicazioni radio interplanetarie “sarebbero diventate l’idea dominante del Ventesimo secolo”. Tesla inoltre dichiarò: “Sono certo che con un apparato adeguatamente costruito, sarà possibile trasmettere ad altri pianeti, come Marte e Venere, anche alla loro massima distanza dalla Terra. La tecnica darà la risposta pratica al problema di trasmettere e ricevere da e verso altri mondi”. Anche Guglielmo Marconi disse nel 1921 di aver cap-



tato dei segnali che sarebbero potuti venire da un punto situato fuori della Terra, ma in nessun caso tali segnali hanno permesso di formare un messaggio chiaro: forse si trattava di interferenze o malfunzionamenti di quei primi tipi di radio, ma tanto bastò affinché molti asserissero che la Terra era già sul punto di comunicare con Marte!

Tuttavia questo “Marte” di cui abbiamo parlato sinora era sempre un pianeta pacifico: ma c’era anche un’altra corrente di pensiero che affermava che i Marziani fossero una spietata civiltà in cerca di conquiste, di cui parleremo la prossima volta.

fonte del materiale:

www.fabiofemiofantascience.org



Salve, volevo porle un quesito che mi assilla: mi sono iscritta in palestra da circa 3 mesi per rimettermi in forma. Seguo una scheda di allenamento che include esercizi con le macchine e con i pesi e una fase finale di tappeto e cyclette. Nonostante svolga 3 sedute a settimana e stia cercando di limitare i dolci e mangiare tutti i giorni più frutta e verdura, ho notato un incremento del mio peso di circa 2-3 kg. Come mai?

Sulla base della tipologia di esercizio che mi ha descritto, direi che molto probabilmente il suo incremento ponderale sia dovuto principalmente ad un aumento della massa muscolare. Ciò non deve destare preoccupazione, anzi v'è accolto positivamente. Purtroppo è luogo comune guardare, come metro dei propri risultati o fallimenti, unicamente lo spostamento dell'ago della bilancia senza poi chiedersi cosa effettivamente si stia guadagnando o perdendo.

Un regime alimentare associato preferibilmente ad un programma di allenamento (partendo da un soggetto non allenato e in sovrappeso) deve essere mirato al raggiungimento di due obiettivi:

- Riduzione della massa grassa (non solo del peso corporeo totale) entro i limiti suggeriti;
- Incremento della massa muscolare.

Aumentare la massa muscolare determina, non solo un miglioramento delle condizioni

fisiologiche dell'organismo, ma anche un aumento del metabolismo basale. Quest'ultimo può essere definito, in parole semplici, come la quota energetica necessaria a mantenere l'organismo in vita ed è una quantità obbligatoria dell'energia spesa nell'arco della giornata. Una persona che, in pratica, ha incrementato la sua massa muscolare spende più kcal nello svolgere le stesse azioni rispetto a quando possedeva meno muscoli.

Tale dato spiega perché nel lungo termine lo sport dovrebbe comunque portare ad una riduzione della massa grassa: una persona incrementa la sua spesa energetica giornaliera sia per l'aumento del metabolismo basale, sia perché "brucia" più energie nello svolgere l'attività fisica stessa rispetto all'avere una vita sedentaria. Ipotizzando che in tal modo consumi una quantità energetica superiore a quella introdotta con la sua

alimentazione abituale, tale deficit verrebbe sottratto dalla massa grassa che costituisce il nostro deposito di energia nel caso di necessità.

L'esperienza, però, insegna che frequentemente nella realtà ciò non si verifica o comunque non nella misura pari alle nostre aspettative. Ciò è da imputare sia ad un aumento inconscio dell'alimentazione della persona in risposta all'esercizio, sia al fatto che soprattutto nelle fasi iniziali le calorie spese con la seduta di allenamento non sono poi così elevate.

Un'alimentazione moderatamente ipocalorica e che fornisca la giusta quantità di nutrienti (soprattutto proteine) abbinata ad un esercizio fisico mirato e programmato, le farà raggiungere sicuramente gli obiettivi tanto agognati.

dott.ssa Emma Ruocco
emmaruocco@libero.it



Servizio
navetta
gratuito

Servizio
Navetta
Gratuito

... lasciati
tentare
dai sapori
tipici ...



Via Casarano, 19 Sorrento
tel. 081533.97.82

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

Produzione propria giornaliera



*Caseificio
Terra delle Sirene*

di Di Giovanni Pugliese & C. S.n.c.



Vendita ingrosso e dettaglio
Parcheggio clienti
Specialità farcite

Confezioni regalo
Consegne a domicilio
Aperto domenica e festivi

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

il POZZO

Ristorante - Pizzeria

I piatti tipici nel cuore di Sorrento

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

TEL. +39 081 8774876

WWW.ILPOZZORISTORANTE.IT

E-MAIL: INFO@ILPOZZORISTORANTE.IT



via Fuorimura 48/A - Sorrento (NA)

tel. 081.19666242



GRAFFES

CORNETTI

WAFFLES

CHURRITOS

CRÊPES

SUGAR FANTASY

caldi al momento!



Mentre viaggiavo come passeggera su un'automobile sono stata vittima di un incidente stradale che ha causato lesioni personali sia a me che al conducente. Entrambi non avevamo le cinture di sicurezza allacciate. Ci spetta comunque il risarcimento del danno?

La mancata adozione della cintura di sicurezza determina il concorso di colpa nell'incidente e, pertanto, nella produzione del danno, e comporta, di solito, una riduzione del risarcimento. Quindi, in caso di sinistro stradale verificatosi con le cinture di sicurezza non regolarmente allacciate, la Compagnia di Assicurazione è legittimata ad operare solo un rimborso parziale, o addirittura a rifiutarlo del tutto se i danni non si sarebbero verificati affatto nel caso in cui le cinture fossero state allacciate. La valutazione dipende dal tipo di lesioni subite, solitamente fatta da professionisti qualificati

quali i medici legali, che devono stabilire se si sarebbe verificato un minor danno, o addirittura nessun danno, nel caso in cui i passeggeri avessero allacciato i sistemi di trattenuta.

L'indennizzo può essere riconosciuto totalmente solo quando le lesioni riguardano parti del corpo che potevano subire danni indipendentemente dall'uso della cintura di sicurezza.

Ad ogni buon conto, è buona norma l'utilizzo delle cinture ed il rispetto in generale delle norme stradali perché una condotta indisciplinata non solo può causare multe e incidenti ma anche aggravare le ferite personali.

Tanto più che, in base alle comuni regole di diligenza e prudenza, **il conducente è tenuto ad esigere che i passeggeri indossino le cinture, e in caso di rifiuto egli può opporsi al trasporto o sospendere la marcia**, altrimenti potrebbe dover rispondere con una condanna penale nel caso in cui si verifichi un incidente stradale.

*Avv. Patrizia Cappiello
Lo studio è sito in
Piano di Sorrento (NA)
Corso Italia, 196 scala 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



Tante ore in auto? Fai ginnastica

No, non si tratta di trasformare l'abitacolo dell'auto in una palestra, né di fare ginnastica mentre si guida, ma semplicemente di eseguire qualche piccolo esercizio per allentare la tensione muscolare. Con tre obiettivi: prevenire mal di schiena, sentirsi (un po') meglio se già si avverte qualche lieve dolore, e migliorare la sicurezza stradale, visto che una condizione psicofisica ottimale è alla base per tenersi alla larga dagli incidenti. Due-tre minuti di leggeri allungamenti muscolari adatti a qualsiasi persona di sana costituzione: in un parcheggio in città; in un'area di servizio o di sosta in autostrada. PRONTI... VIA!

Punto primo, individuate un ostacolo che faccia adeguata resistenza alla vostra forza fisica: spingete il pugno destro contro il palmo dell'altra mano, che resiste alla spinta, restando fermo per 30 secondi. E viceversa. In due parole, si tratta della ginnastica isometrica, che si basa sul contrarre i muscoli senza movimento.

Si può pure appoggiare un pugno chiuso contro il tettuccio dell'auto e spingere (senza eccedere) come se voleste sollevarlo. Aiuta a rilassare anche lo "stringere", o meglio l'irrigidire i muscoli delle cosce per 5 secondi.

Utile, allo stesso modo, stringere i pugni 5 secondi per poi rilassarsi. Per allentare la

tensione inspirate cercando di gonfiare l'addome, per poi espirare tentando di tirare l'addome stesso in dentro.

Prezioso anche abbassare più possibile la testa, seppure con estrema cautela, e dondolare il capo a destra e a sinistra; eseguire delle circonduzioni del capo (che gira lentamente in tutte le direzioni). Sono esercizi di rotazione leggera, per una trentina di secondi.

Con le mani sulla nuca che spingono verso il basso, cercate poi di rialzare la testa giocando sul fattore resistenza, per 10 secondi. Inoltre, ponete le mani ai lati delle ginocchia e spingete le gambe verso l'esterno per 10 secondi. Volendo, potete poggiare la nuca al poggiatesta e spingere

Per le prossime ferie estive molti si recheranno in vacanza con la propria auto affrontando lunghe ore di viaggio. Per chi è costretto a passare molto tempo in macchina, è utile qualche piccolo esercizio muscolare. Ma mai durante la guida!

il capo per due secondi, rinforzando così i muscoli estensori della testa.

Per sciogliere i muscoli della schiena, elevate una spalla mentre l'altra si abbassa, e viceversa.

E ancora: stendete le braccia in avanti, inarcando la colonna dorsale indietro mentre le spalle si spingono avanti, in modo da allungare i muscoli posteriori del tronco.

Chiudete in bellezza stringendo anche il volante, con entrambe le mani, per 30 secondi. Gli esperti suggeriscono infine di fare presa sulla corona del volante, flettendo la testa in avanti fra i gomiti, e mantenendo le braccia tese per 10 secondi.



★ ARIZONA PARK CLUB ★

ORGANIZZIAMO

FESTE DI COMPLEANNO - 18 ANNI - COMUNIONI - EVENTI VARI

SPECIALE RISTORANTE SERE D'ESTATE
IN GIARDINO

E SEMPRE GRATIS LA PRESENTAZIONE

Venerdi Sera

serata karaokee

con

Raffaella Martone

**TUTTE LE SERE GRIGLIATE
PANINI, KEBAB, PANUZZI...**

Tutti i nostri giochi
sono **GRATIS**
per i nostri clienti

MENU fisso a partire da 21 euro
MENU a la carte



Via Santa Lucia, 29 - SORRENTO

Tel. 081.877.0650 - Cell. 360.739643 - 338.2270188

email: euven@libero.it



Arizona Park

www.arizonapark.it

SALDI
dal 20% al 40%

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 gestire un partner molto corteggiato

Il momento tanto sperato è arrivato e finalmente sei riuscito a fare breccia nel cuore della persona per la quale provi già da diverso tempo grande attrazione e affetto. Solo questo basterebbe a rendere chiunque una persona davvero felice, ma in certi casi l'idillio iniziale può essere spezzato in men che non si dica da qualche ombra più o meno grave come, ad esempio, essersi fidanzati con una persona particolarmente corteggiata per il suo aspetto fisico, per il suo carisma o per entrambe queste qualità che inevitabilmente fanno di te un compagno geloso ed insicuro. Ma come gestire una partner molto corteggiata ed evitare che il rapporto naufraghi a causa di inutili gelosie o battibecchi?



“Qualche utile consiglio da tenere a mente per evitare che l'ammirazione degli altri nei confronti della tua partner rovini la vostra storia.

1 La prima fondamentale regola: mai e poi mai fare scenate di gelosia immotivate che spiazzino la tua compagna. Per riuscire a calmare l'ansia che ti coglie ogni qualvolta la tua partner è assediata dai corteggiatori c'è bisogno di pensare ad un punto di fondamentale importanza: la tua compagna, essendo molto corteggiata, avrebbe potuto scegliere di evitare legami stabili. Se ha scelto di stare con te, e soprattutto di farlo alla luce del sole, questo può già essere un primo importante punto sul quale lavorare pensando che, nonostante la sua bellezza o il suo carisma, anche tu hai delle qualità che l'hanno colpita facendogli prendere la decisione di stare con te e non dando speranze a tutte le persone che la corteggiano.

2 Vale la pena, quindi, di lavorare sulla propria autostima, di accrescerla pensando al fatto che la partner dedica a te il suo tempo e soprattutto che i complimenti di altre persone nulla possono se una storia è davvero solida e basata sulla sincerità e la fiducia reciproche. Bando alle insicurezze e via libera all'amore per se stessi, prima ancora che per la tua partner. Cosa vuol dire questo? Che un uomo bello e affascinante è innanzitutto una persona che già a primo sguardo colpisce l'attenzione per la sua fierezza e forza. Senza costringerti ad essere ciò che non sei, cerca di vivere i complimenti costantemente rivolti alla tua partner come uno stimolo a migliorarti, a dimostrarti sereno e a dare quindi il più grande smacco possibile a tutti i suoi corteggiatori: la vostra sicurezza.

3 Vedrai che, a mano a mano che questo atteggiamento diventa

Discorso diverso se i corteggiatori della tua partner ottengono da lei attenzioni che non dovrebbero esserci. Se ti rendi conto che la tua compagna è quindi più che lusingata dai complimenti ricevuti dai suoi ammiratori, sottolinea la cosa in maniera ferma e decisa precisando che in un rapporto a due nessuno deve subire l'ego ed il narcisismo dell'altro. Se la tua compagna è davvero innamorata, il suo stesso atteggiamento verso gli altri corteggiatori cambierà. E se così non dovesse essere, forse è ora che quelle a farsi corteggiare ed apprezzare dagli altri sia tu.

un comportamento naturale, la prima ad accorgersene e ad esserne piacevolmente colpita sarà proprio la tua partner che capirà che ha al suo fianco una persona dolce ma allo stesso tempo caparbia e sicura di sé, qualità che solitamente il gentil sesso gradisce particolarmente in un uomo.



Via Zatri, 3 - Sorrento - tel. 081.808.5393

info@legrottellesorrento.com - www.legrottellesorrento.com

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

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

Linguine con pomodorini confit

Le linguine con pomodorini confit sono un primo piatto estivo sorprendentemente buono! Sono preparate con ingredienti molto semplici e saporiti. La cottura caramellata e aromatizzata dei pomodorini li rende agrodolci, davvero ottimi. L'abbinamento con le linguine e il pangrattato è favoloso, ma potete anche spalmarli sul pane caldo a mo' di bruschetta.

Ingredienti:

Pomodorino ciliegino 500 gr

Aglio 1 spicchio

Timo un mazzetto

Origano q.b.

Sale q.b.

Pepe q.b.

Olio extravergine d'oliva q.b.

Zucchero 2 cucchiari

INGREDIENTI PER LA PASTA

Linguine 400 gr

Pangrattato 2 cucchiari

Olio extravergine d'oliva q. b.

Acciughe (alici) 2 filetti

Basilico qualche foglia

Preparazione

Per preparare le linguine con pomodori confit, iniziate lavando i pomodorini ciliegino, asciugateli e tagliateli a metà. Poi disponeteli con la parte tagliata rivolta verso l'alto su una teglia coperta di carta da forno. Salate, pepate e cospargete i pomodorini con un velo di zucchero. Pre-

parate un trito con il timo e l'aglio e distribuitelo sui pomodorini, infine cospargete di origano e irrorate i pomodorini con l'olio extravergine di oliva. Infornate a 140°C forno ventilato per circa un'ora e mezza: i pomodorini dovranno appassire, ammorbidirsi e asciugarsi leggermente.

Mettete a lessare le linguine in abbondante acqua salata. Mentre la pasta cuoce versate l'olio d'oliva in una padella capiente, fatelo scaldare e aggiungete i filetti d'acciuga fino a farli sciogliere. Quando saranno sciolti aggiungete il pangrattato e fatelo dorare.

Scolate quindi la pasta al dente e saltatela in padella aggiungendo anche un mestolo di acqua di cottura, condite con i pomodorini confit e mescolate per distri-

Difficoltà: Bassa

Cottura: 120 min

Preparazione: 20 min

Dosi per: 4 persone

Costo: Molto Basso

buire il condimento. In ultimo aggiungete delle foglie di basilico fresco spezzate con le mani. Servite le linguine con pomodori confit immediatamente!

Consiglio

Oltre ad essere un ottimo condimento per la pasta, potete utilizzare i pomodorini confit per fare delle bruschette o per accompagnare un secondo. I pomodorini confit possono essere conservati sott'olio per una decina di giorni.

Curiosità

Il termine "confit" è un termine francese derivante dal verbo "confire" che vuol dire preservare. Si dicono "confit" tutte quelle preparazioni di frutta e verdura che prevedono una cottura prolungata a fuoco basso, con zucchero o aceto.



SPECIALITÀ SPAGHETTI ALLE VONGOLE
E IMPEPATA DI COZZE

MENU: PANINO KEBAB + UNA LATTINA A SOLI 5 EURO

PICCOLA ROSTICCERIA PER BANCHETTI



Da Nello Take Away

ROSTICCERIA
GASTRONOMIA e
PIZZA D'ASPORTO

VIA DEGLI ARANCI, 29 - SORRENTO (NA) - Tel. 081.878.46.11

1 Margherita OMAGGIO

ogni 3 pizze acquistate

presenta questo
coupon alla cassa

Da Nello Take Away
ROSTICCERIA
GASTRONOMIA e
PIZZA D'ASPORTO
(7000 - SORRENTO)



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. 339/8351095

e-mail: gaia.anniballi@virgilio.it

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

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

Come risparmiare facendo la lavatrice



Molto spesso piccoli e all'apparenza inutili accorgimenti possono invece permetterci di risparmiare e rispettare l'ambiente. La lavatrice ci allevia da un peso che sottovalutiamo, perché non abbiamo mai vissuto senza. Però possiamo ancora fare di più: risparmiare ad esempio, e dare una mano all'ambiente, inquinando meno. Vediamo qualche consiglio.

DETERSIVI

Possiamo utilizzare detersivi a ricarica: acquistando il flacone dovremo ricaricare solamente il prodotto, evitando sprechi e inutili immondizie. Potremo farcelo anche noi in casa: bicarbonato di sodio, scaglie di sapone di marsiglia, acqua e qualche goccia di essenza ci daranno modo di lavare più economicamente e da non sottovalutare, in modo meno inquinante.

AMMORBIDENTE

Profumo inebriante e capi soffici e come una nuvola. Sì, ma quanto inquiniamo? La soluzione c'è ed è

praticissima, economica e molto naturale e per nulla inquinante: l'aceto. Essendo uno ionizzatore, le fibre risultano più morbide e distese. Per il profumo non preoccupatevi, ci sarà quello del detersivo perché l'aceto non copre gli odori con il suo, anzi elimina quelli sgradevoli enfatizzando quello del pulito del bucato. Ne basterà un mezzo bicchiere nella vaschetta dell'ammorbidente a inizio lavaggio.

BIODETERSIVI

L'utilizzo di detersivi ecologici e biodegradabili si sta facendo sempre più strada tra i prodotti per lavare in ogni campo: bucato,

stoviglie, pulizia della casa e pavimenti. Unica pecca, il prezzo un pochino più alto. Li possiamo però trovare, negli ultimi periodi, anche nei supermercati e nei negozi specializzati nella vendita di prodotti per l'igiene e la pulizia della casa, queste nuove catene in franchising. Spesso, in vendita sciolti.

TEMPERATURA DELL'ACQUA

Non sempre è necessario lavare ad alta temperatura. Possiamo nella maggior parte dei casi lavare a temperature basse ottenendo gli stessi risultati. Avremo un guadagno in termini economici, direttamente riscontrabili sulla bolletta che arriverà!

LAVATRICE A PIENO CARICO

Non serve a nulla far girare la lavatrice a mezzo carico, se non a sprecare acqua e detersivi, senza contare l'energia. Cercate sempre di caricare il più possibile il cestello, senza esagerare però!

PANNI CATTURA COLORE

Se non riuscite a riempire una lavatrice con soli bianchi o colorati potrete con qualche





da Lucariello
Paninoteca - Rosticceria
gastronomia d'asporto

SORRENTO

Via Pietà, 19

Tel. 081.8771839

Pietanze da Asporto
su richiesta

Specialità!

PANINO MESSICANO
BURRITOS



S
A
T
I
S
F
H
A
I
R



Luca e Tony
hair style

Via Pietà, 17 - Corso Italia, 145 - Sorrento

Tel. 081 878 3476 - 328 30 25 014

lucaetonysatisfhair@gmail.com

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

S
A
T
I
S
F
H
A
I
R

euro acquistare i pannetti cattura colore. In questo modo potrete mettere più colori bianco e nero insieme senza avere tinture inaspettate né sorprese spiacevoli!

ORARI

Scegliete la sera e la notte per fare le vostre lavatrici. Al mattino ci vorranno cinque minuti per stendere il tutto e avrete un grande risparmio in termini economici, in quanto di notte l'energia costa molto meno rispetto alle ore diurne.

PROGRAMMA

Optate per il programma di lavaggio più corto possibile, non serve partire dal più lungo e far girare tre ore la lavatrice. Questi

programmi andranno usati solo nel caso di sporchi davvero impossibili, come quelli di un marito lavoratore che opera in ambienti molto sporchi! Per la biancheria, per le asciugamani, per gli abiti intimi e quelli del piccolo, potete optare per lavaggi brevi. Stessa cosa per lenzuola e pigiami: in questi casi una bella rinfrescata con un po' di detergente è più che sufficiente.

NUOVO ACQUISTO

Nel caso in cui dobbiate effettuare un nuovo acquisto di lavatrice o asciugatrice, optate per il modello con classe energetica più alta. A lungo termine ringrazierete, in quanto il risparmio sarà maggiore.

STENDERE

Stendete il bucato all'aperto e lasciate che i panni asciughino da soli, magari al sole, se troppo forte, protetti da un telo o una stoffa di cotone bianco poggiata sopra. Evitate di stendere in casa, l'umidità all'interno della casa non giova sicuramente al comfort abitativo. In alternativa, se proprio non avete la possibilità nei mesi freddi di stendere all'aperto, optate per un deumidificatore. L'acqua in eccesso verrà catturata e potrete utilizzarla per altri elettrodomestici, come il ferro da stiro, la scopa a vapore per lavare a terra e altro. Riutilizzare, anche questa è una forma di risparmio!



AESTHETIC CLUB
 INFO E CONTATTI: Tel. 081/ 8086675 - Cell. 3393346638
 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. 3393346638
 VIA DEGLI ARANCI, 160 - SORRENTO (NA)

OFFERTA
 ogni 2 drink
1shot in omaggio

APERTO TUTTI I GIORNI ANCHE LA NOTTE

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 **FORTE**

passa da noi e ritira la tua fidelity card

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

081.534.22.70
366.2650509
info@mdeshop.com

OFFERTA DEL MESE

Intenso

AROMA DI CAFFÈ



• **200 CIALDE**

• **200 PALETTINE**

• **200 BICCHIERINI**

• **200 BUSTINE DI ZUCCHERO**

fino ad esaurimento scorte

€29,99



Per un cuore in forma basta una settimana di vacanza

Non rinunciate a un po' di vacanze, quest'estate, crisi permettendo. Basta infatti «staccare la spina» per una settimana anche se si rimane in città, per dare una boccata d'ossigeno a cuore e vasi. Non serve volare dall'altra parte del mondo o spendere migliaia di euro per un soggiorno a cinque stelle: anche solo un po' di relax può bastare, l'importante è non privarsi di pochi giorni di riposo vero, perché il cuore ci guadagna parecchio.

Lo hanno spiegato gli esperti dell'Associazione nazionale medici cardiologi ospedalieri (Anmco) durante l'ultimo congresso nazionale di Firenze, sottolineando come lo stress con cui siamo costretti a convivere nei mesi invernali aumenti la pressione arteriosa e la probabilità di

aritmie, favorendo inoltre l'alterazione di fattori infiammatori e la formazione di trombi. Interrompere per un po' la routine, dedicandosi ad attività piacevoli e riposandosi di più, è perciò una pausa rigenerante che serve a far prendere fiato al sistema cardiovascolare. Chi è costretto a restare a casa ha spesso problemi lavorativi o familiari e non andare in vacanza accentua le sensazioni di isolamento sociale, demotivazione e stanchezza esasperando le emozioni negative. Sono queste che incidono sulla salute del cuore, perché ad esempio aumentano l'infiammazione dei vasi, l'attività delle piastrine e la frequenza cardiaca, dando il via a una serie di reazioni endocrine che sfociano in

Stando agli studi presentati durante il congresso Anmco il cuore degli italiani sta sempre meglio, tanto che negli ultimi 20 anni il rischio cardiovascolare della popolazione si è ridotto del 10%. Sono diminuite drasticamente anche le morti per infarto incidendo in modo positivo sui fattori di rischio modificabili: in 20 anni è diminuito il colesterolo medio, il numero di fumatori è sceso, oltre che l'arrivo di farmaci che aiutano a ridurre ipertensione, ipercolesterolemia, diabete.

una minore protezione delle arterie e una più alta probabilità di infarti e ictus. Il pericolo è consistente soprattutto in chi è più anziano o ha fattori di rischio cardiovascolari, come pressione alta, sovrappeso, fumo. Purtroppo, stando alle

Anche da qui puoi utilizzare la tua...



milk_shake
HAIR EMERGENCY
Piastra Titanium
STEAM TECH



Vuoi i capelli lucidi, morbidi e sani?

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



Lampade - Esafacciale - Doccia
Allungamento capelli 100% veri

Glamour
parrucchiere | estetica | solarium

di Anna De Gregorio

Estetica Uomo - Donna

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

Novità...

si effettuano abbonamenti ogni 5 lampade
esafacciali una in omaggio
per ogni 3 docce solari una in omaggio

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



PIZZERIA

O'TICCIANESE

Specialità Panuozzo

**PIZZA ESTATE
CON LIMONE**

**TUTTE LE SERE
CONSEGNE A DOMICILIO**

**TUTTE LE SERE NUOVA SPECIALITÀ
PIZZE E PANUOZZI CON IL KEBAB**

DAL MESE DI LUGLIO APERTI ANCHE A PRANZO

**TUTTE LE SERE NUOVA SPECIALITÀ
PIZZE E PANUOZZI CON IL KEBAB**

DAL MESE DI LUGLIO APERTI ANCHE A PRANZO

**ROSTICCERIA, ANTIPASTI, PANUOZZI
DI TUTTI I GUSTI, CAPONATA...**



ROSTICCERIA MIGNON E SALA INTERNA
PER FESTE PRIVATE

VIA IV NOVEMBRE 5/7 - MASSA LUBRENSE PER INFO E PRENOTAZIONI 366 28 14 255

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

ROYAL ACADEMY OF
DANCE
REGISTERED TEACHER
MARILINA IACONO

previsioni, per colpa della crisi più della metà degli italiani taglierà le ferie: come può arginare i danni chi non riuscirà ad allontanarsi dalla routine neppure per una settimana "salvacuore"? Anche se si resta a casa è possibile pianificare qualche giorno in completa libertà per dedicarsi a un hobby, riordinare l'appartamento, scrivere le proprie emozioni, uscire a passeggiare. Si può cogliere l'occasione per fare un po' più di attività fisica e curare meglio l'alimentazione, ad esempio riducendo il consumo di carne a favore delle verdure. Essenziale poi garantirsi un buon apporto di acqua, perché in città

le temperature sono mediamente maggiori rispetto alle località di villeggiatura e la minaccia della disidratazione è concreta, con tutte le sue conseguenze negative: il sangue diventa infatti più denso e il cuore fa più fatica a pomparlo in circolo, soprattutto se già si soffre di pressione alta, scompenso cardiaco, problemi venosi. Chi invece può permettersi una vacanza lontano da casa e ha già una malattia cardiovascolare dovrebbe comunque, prima di partire, sottoporsi a un mini check-up dal medico.

**Senza riposo
aumento del 20% il
rischio di infarti e ictus.**



Gocce di Capri

ristorante - pizzeria

Aperti tutti i giorni a pranzo e cena.
Terrazza per cerimonie ed eventi...

Via delle Tore, 7 - Termini - Massa Lubrense

Tel. 081.533.0472 seguici su GOCCE DI CAPRI

www.goccedicapri.it





Attenti alle meduse!

Estate: tempo di sole, mare e tanti bagni. Ma, durante le vacanze al mare con i bambini è utile essere informati su quali rimedi adottare per eventuali punture di medusa.

Perché la medusa "morde" l'uomo?

Per loro natura le meduse non attaccano, né volontariamente si dirigono verso di noi, quindi non pungono per aggressione. Il morso della medusa dipende dallo scontro con essa ed in genere siamo noi a provocarlo quando, nuotando distrattamente, finiamo proprio addosso a queste creature marine.

La più diffusa nel Mediterraneo è la Pelagia nauticola, una medusa abbastanza velenosa, di circa 10 cm di diametro, di colore trasparente o violacea con lunghi filamenti, spesso presente in branchi. Provoca solo reazioni nel punto di contatto. Le meduse pungono grazie a particolari cellule (nematocisti) che, se toccate, estroflettono dei filamenti urticanti che penetrano immediatamente nella pelle e causano sensazione di dolore bruciante e poi di prurito intenso, mentre sulla pelle rimane una zona eritematosa, edematosa e con possibile formazione di bolla, detta flittene. Cosa possono fare i genitori? Ecco le indicazioni della Società Italiana di Infettivologia Pediatrica.

Cosa fare?

- Una volta fuori dall'acqua, verificare che non siano rimaste parti di medusa attaccate al

corpo e, se presenti, rimuoverle con una protezione per le mani o con oggetti idonei (molto utili sono tessere, carte di credito, etc..)

- Disinfettare con acqua salata di mare e poi con bicarbonato;
- Medicare con un gel astringente a base di Cloruro di Alluminio;
- Creme a base di cortisonici possono essere utili ma non in acuto, in quanto la loro azione inizia circa 30 minuti dopo l'applicazione, quando cioè il massimo della reazione si è spento;

- Creme antistaminiche possono essere utili per alleviare il prurito, ma sono fotosensibilizzanti: bisogna quindi applicarle senza esporsi al sole;

- Fare molta attenzione al contatto con gli occhi per il rischio di ulcere corneali.

Cosa non fare?

- No ai rimedi "fai da te" sul sito

di puntura: ammoniaca, limone, aceto, alcol (può stimolare l'apertura delle nematocisti);

- Non strofinare o grattare il sito di puntura, perché si corre il rischio di mandare in circolo le tossine rilasciate;

- Non utilizzare pinzette per rimuovere eventuali frammenti di tentacoli, perché la lacerazione di tessuti provocherebbe la fuoriuscita di tossine;

- Non disinfettare con acqua dolce, troppo fredda o ghiaccio.

“Da evitare assolutamente i comportamenti catastrofici o troppo ansiosi: mantenete la calma e pensate a bagnare la ferita, calmando il bambino che sicuramente, a causa del bruciore, scoppierà in pianto.

Oltre a medicare il bambino, infatti, è importante non traumatizzarlo, affinché possa tornare in acqua senza timore.



25°
1988 - 2013

Nautica Sic Sic

Porto di Sorrento

Recommended on



Noleggio Barche



Taxi Mare



Escursioni

Capri - Positano - Amalfi



www.nauticasicsic.com - info@nauticasicsic.com

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

...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





Smettere di procrastinare

Procrastinare, ovvero l'arte di rimandare al domani le cose che si potrebbero fare oggi, l'arte di creare liste di cose da fare che non verranno mai eseguite, l'arte di perdere tempo. Ci passano tutti, prima o poi, soprattutto in quei periodi in cui si è un po' giù e si continua a rinviare quello che si deve fare.

Come puoi migliorare la produttività? Ecco 7 dritte per smettere subito di procrastinare.

1 **Decidi esattamente quello che Vuoi**

Che sia un obiettivo lavorativo o personale, pensa nel dettaglio a quello che vuoi ottenere e esamina ogni aspetto della situazione.

2 **Scrivi il tuo obiettivo**

Ora che hai capito qual'è il tuo obiettivo, scrivilo su un foglio di carta. Gli obiettivi non scritti portano alla confusione.

3 **Stabilisci una scadenza**

Senza una scadenza la procrastinazione viene naturale, quindi è giusto darsi dei limiti per raggiungere il proprio obiettivo.

4 **Fai una Lista**

Su questa lista scrivi tutto quello che ti serve per raggiungere il tuo obiettivo. Continua ad aggiungere punti fino a quando non sentirai che la lista è completa.

5 **Organizza la lista**

Organizza la lista per priorità: decidi cosa bisogna fare prima e cosa può essere fatto successivamente e scrivila nuovamente nell'ordine giusto. Ti aiuterà a visualizzare il percorso da seguire.

6 **Agisci Immediatamente**

Sei pronto? È il momento di agire subito: fai qualcosa scritto sulla lista o qualcosa che ti avvicina al tuo obiettivo. Questo primo passo

ti aiuterà a concretizzare tutto il resto.

7 **Fai Qualcosa Ogni Giorno**

Inserisci nella tua routine giornaliera un'attività che ti porta più vicino al tuo obiettivo e fallo tutti i giorni. Si dice che un'abitudine venga consolidata in 21 giorni, quindi se riesci a farlo tutti i giorni per 21 giorni sarai sulla buona strada.

Scrivi gli obiettivi principali che vuoi raggiungere quest'anno, ma scrivi al presente come se fossero già accaduti; un piccolo trucco che aiuta il subconscio a lavorare per realizzarli al meglio. E poi inizia a lavorare per raggiungere i tuoi obiettivi.

Ristorante Pizzeria

Emilia



Dal lunedì al giovedì
per ogni menù pizza
(pizza, patatine, birra alla spina)
un biglietto omaggio per il parco
divertimenti Magicland
fino esaurimento scorte



Pizza e
menù completo
senza glutine.



PIZZA FORNO A LEGNA ANCHE A PRANZO

Al ristorante Emilia trovi il famoso Chef Antonino De Turris che con amore e dedizione gestisce questo locale da 25 anni cercando di offrire sempre il meglio ai suoi clienti proponendo specialità di antipasti, primi piatti, paste fresche, secondi di carne e pesce fresco senza trascurare le tradizioni e i sapori del territorio.

La pizzeria offre una vasta scelta di pizze tra le più innovative le "pizze Trofeo", specialità culinaria, con cui lo Chef si è aggiudicato i molteplici trofei esposti nel locale.

Guinness dei primati per aver realizzato "la Gnocco Gigante"

Si accettano prenotazioni per cerimonie e ricorrenze a partire da euro 30 all inclusive

Parcheggio - Giardino interno - Parco giochi per bambini

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

Tel:081.8080643 cell:338.4023953

www.ristorantepizzeriaemilia.it www.celiachia.it

e-mail:ristorantebaremilvia@virgilio.it



Memorial Mister 'Ngelone: “Salve ragazzi!”

Per ricordare la figura del compianto MISTER 'NGELONE scomparso prematuramente il 11.10.2011 la società sportiva SALDEA di Meta organizza una manifestazione che si terrà sabato 20 luglio 2013 alle ore 20,00 presso il campo sportivo delle case popolari di Meta.

Angelo Buonocore, da tutti conosciuto soprattutto come MISTER 'NGELONE, è stato un grande sportivo. Da vero appassionato di calcio ha dedicato la sua vita allo sport, svolgendo con l'impeto bonario che lo distingueva, e che molti ricordano ancora oggi con affetto, anche l'attività di allenatore in campionati agonistici e non.

Non essendo andato perduto, è possibile leggere ancora il vecchio blog (angelobuonocore.altervista.org) che gestiva principalmente per parlare della sua squadra del cuore, l'Inter.

Da come racconta fu la squadra di Angelo Moratti alla presidenza e Helenio Herrera in panchina a farlo innamorare dei colori neroazzurri.

È possibile però trovare anche testimonianze genuine delle sue idee di sportività.

Il Memorial “Salve Ragazzi!” dunque prevede lo svolgimento

di una partita di calcio tra squadre composte da calciatori e appassionati locali, anche allenati in passato dallo stesso Mister Buonocore.

È stata già compilata una prima lista di partecipanti; tuttavia per permettere il coinvolgimento

di più persone possibili ed evitare che qualcuno possa essere involontariamente escluso, si comunica che chiunque volesse partecipare al Memorial “Salve Ragazzi” può contattare direttamente il presidente della società SALDEA, sig. Salvatore De Angelis, al numero 3384551637 entro il 15 luglio.

a cura di

Salvatore De Angelis



PROGRAMMA DELLA MANIFESTAZIONE:

- Ore 20,00 inizio incontro di calcio della durata di 1h;
- Ore 21,15 consegna di targa ricordo ai familiari del Mister Angelo Buonocore.

Da menzionare i suoi dieci dogmi:

1. Massima correttezza.
2. Se l'arbitro redarguisce: sull'attenti non replichiamo.
3. Chiamarsi la palla senza gridare né polemizzare.
4. Le proteste lasciamole al capitano e seguiamone i suggerimenti.
5. Determinazione ed aggressività nei limiti del regolamento.
6. Non facciamoci irretire né dal pubblico né dagli avversari.
7. Ridursi all'essenziale senza preziosismi né inutili personalismi.
8. La partita finisce al 90' crediamoci fermamente sino alla presunzione.
9. Lo stimolo a migliorarci può essere più esaltante della stessa vittoria.
10. Se il campo ci darà ragione bene, se ci darà torto avremo la soddisfazione ed il conforto di avercela messa tutta.

N.B. condanno ogni forma di isterismo



Tra le splendide colline dei Monti Tattari nasce il Ristorante Pizzeria Cuore di Pizza, immerso nel verde della natura, situato nel borgo di Moiano un grazioso paesino del comune di Vico Equense alle pendici del monte Faito. Il luogo ideale dove trascorrere ore spensierate per gli amanti della natura e dei buoni sapori



*Pizza cotta nel
tradizionale forno a legna*



*Prodotti tipici e cucina
casareccia*

*Parcheggio privato gratuito
Sala interna e giardino
Aperti tutti i giorni a pranzo e cena anche la domenica
Menu' completo 20,00 euro*

*Per prenotazioni 081- 19143401
Via Raffaele Bosco, 668 - Località Moiano
Facebook: cuore di pizza*

Cura dei piedi: il problema dei talloni induriti e screpolati



Dopo le passeggiate sulla riva del mare, il contatto con sabbia e salsedine o, magari, dopo le lunghe ore passate su scogli, tra tuffi e relax, è facile accorgersi di avere la pelle dei talloni più dura del solito. Complici anche le suole di sandali e ciabatte, indossate durante le vacanze e spesso non proprio confortevoli. Al momento del rientro a casa, quando ci apprestiamo ad una rimessa in forma generale, dobbiamo fare i conti con tutti quei piccoli inestetismi che il periodo di maggiore libertà estiva può provocare. I talloni induriti e talvolta screpolati non sono però solo un problema estetico, che compromette la nostra bellezza e ci fa sentire a disagio quando indossiamo sandali e scarpe aperte: il più delle volte sono accompagnati da antipatiche lesioni e spaccature che possono diventare dolorose e crearci problemi quando siamo in piedi per molte ore o quando camminiamo.

Ma quali sono le cause più frequenti che provocano tale disagio? Da un lato ci sono motivazioni più fisiologiche, legate al livello di idratazione, al fatto di avere una pelle tendenzialmente secca, oppure alla menopausa o alla sudorazione; dall'altro, a verificare ispessimento della

cute in queste zone, sono fattori esterni, legati soprattutto all'estate ed alle abitudini di vita adottate. Il piede, in estate, viene lasciato più allo scoperto e, dunque, risulta più facilmente soggetto all'azione di abrasione e sfregamento provocato da suole rigide, sabbia, polvere, sudore, superfici ruvide e porose. Inoltre, se per un verso il piede è più libero di respirare, sviluppando meno batteri e beneficiando di una maggiore traspirazione senza le scarpe chiuse ed il contatto dei calzini, bisogna considerare che in tal modo è più facilmente soggetto all'aggressione di fattori esogeni ed al problema di una riduzione della sudorazione localizzata, che può comportare un ispessimento della cute ed il conseguente indurimento.

Come possiamo combattere tale fastidioso problema e arginare gli inestetismi provocati dalla nostra "selvaggia" vita estiva?

Bisogna agire direttamente sulle zone colpite, con una buona dose di pazienza, riservando ai nostri talloni cure costanti e giornaliere, che insieme alla minore esposizione ai fattori esterni scatenanti, produrranno una graduale regressione e ridimensionamento del problema.



Se i vostri piedi risultano particolarmente screpolati e disidratati, soprattutto nella parte dei talloni, potete creare in casa e in pochi passi un'ottima crema che oltre a idratare e nutrire, effettua anche uno scrub dolce, grazie agli ingredienti di cui si compone.



Ingredienti:

- 1 tazza di zucchero bianco.
- 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva.
- 2 cucchiaini di bicarbonato.
- 2 cucchiaini di miele.
- 1 cucchiaino di olio di jojoba.

Preparazione:

- Unite tutti gli ingredienti in una terrina e mescolateli aiutandovi con un cucchiaino per eliminare gli eventuali grumi.
- Una volta ottenuto un composto abbastanza denso e corposo potete applicarlo massaggiandolo sui talloni prima di entrare nella doccia, concentrandovi maggiormente sulle parti più indurite.
- Potete versare il tutto in un barattolo in vetro e applicare questa crema anche una volta a settimana, per avere dei piedi morbidi e sani.

BRACCIO DI FERRO



Pizzeria Rosticceria
Gastronomia



CONSEGNE A DOMICILIO

APERTI A PRANZO

Specialità Pizza Messicana

Si preparano Primi e Secondi
piatti a Pranzo

Pizza a Pranzo tutti i giorni

Aperto tutti i giorni

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

Pianeta Donna

PARRUCCHIERI

PIANO DI SORRENTO

ORARIO
ESTIVO
9:00 - 13:00
16:30 - 20:30

Aperto tutto
agosto
ad eccezione
del 15 agosto



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



Vacanze di lusso alle Bahamas

Nassau, capitale delle Isole Bahamas, situata sull'isola di New Providence, è la città simbolo dell'arcipelago. Per le sue strade si assaporano le tradizioni e l'affascinante storia del paese fra antiche case color pastello, chiese gotico-inglesi, caratteristici mercatini della paglia. Nassau offre ai viaggiatori bellissime spiagge ma soprattutto stimoli culturali e gamme infinite di divertimento.

Paradise Island collegata a Nassau dall'Harbour Bridge è una piccola isola per lo più

costellata dai resort tra i più esclusivi e lussuosi del mondo, infinite e bianchissime spiagge ed uno spettacolare campo da golf. La città di Nassau offre luoghi suggestivi e di grande interesse culturale. La capitale delle Isole Bahamas racchiude in sé la storia avvincente del popolo bahamiano su Rawson Square, sede degli edifici governativi, su George Street dove si innalza la cattedrale gotica Christ Church, su Duke Street dove una scalinata conduce al monumento eretto in onore di Cristoforo Colombo e alla Government House.

Molto affascinante è Prince George Wharf sul porto, dove sostano le navi da crociera ed Elizabeth Avenue, in cui si trova la Queen's Staircase (scalinata della regina) che porta direttamente a Fort Fincastle, da cui si gode il panorama della città. Molto interessanti sono anche Fort Montagu, la più antica fortezza di Nassau e la Blackbeard's Tower, la torre del pirata Barbanera.

Per chi ama la natura indispensabile un salto all'Ardastra Gardens & Conservation Center, giardino tropicale con più di 300 specie di rettili e mammiferi. Sicuramente da non perdere: The Bahamas Historical Society Museum, The National Art Gallery of the Bahamas (NAGB), Balcony House, la più antica casa dell'arcipelago, il Junkanoo Expo per scoprire tutto quello che c'è da sapere sul Junkanoo e il Pirates of Nassau.





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



Rainbow Magicland

01 Settembre 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

Il giardino di Ninfa-Latina 8 Settembre 2013

Euro 58,00 per persona

la quota comprende:

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



Partiamo in Crociera e Facciamo Zumba dal 25 al 28 novembre 2013

Euro 340,00 cabina interna

Euro 410,00 cabina esterna

Euro 470,00 cabina con balcone

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

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

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



si imbatte nei caratteristici banchetti in cui vengono servite ottime “conchsalad” insalata di mollusco fresco da gustare al volo oppure per un pranzo da veri gourmet si può scegliere fra numerosi rinomati ristoranti in cui assaporare la cucina fusion più sofisticata.

Per chi è a caccia di souvenirs?

Bay Street, la via dello shopping di Nassau pullula di negozi dove acquistare i prodotti di prestigiosi brand internazionali d'abbigliamento, profumi, gioielli, antichità d'arte, sigari. A Paradise Island è imperdibile un giro al Marina Village, con negozi, ristoranti e locali aperti fino e tarda notte affacciati direttamente sugli yacht attraccati. Una visita allo Staw Market si può considerare un'esperienza unica, un cappello o una borsa decorata come più si preferisce, secondo la tradizione della scuola bahamiana della paglia che vanta antichissime radici.

I Jitney, autobus comodi ed economici sono i mezzi di trasporto più utilizzati dai bahamiani. Oltre a lussuose limousine è possibile noleggiare auto, scooter e biciclette per godersi in libertà l'intera isola oppure utilizzare i taxi molto convenienti. Comodo ed efficace il collegamento fra Nassau e Paradise Island grazie all'Harbour Bridge che può essere attraversato in auto e in taxi.

Dove soggiornare?

Dagli hotel extra-lusso ai villaggi all inclusive, dalle imponenti strutture alberghiere internazionali ai piccoli resort intimi e

tranquilli chi arriva a Nassau trova la sistemazione in linea con le proprie esigenze. Numerose le attività proposte: per chi ama il divertimento notturno immensi casinò in cui tentare la sorte, chi preferisce dedicarsi alla cura del corpo e delle spirito può lasciarsi coccolare nelle rilassanti SPA, chi ama l'avventura trova avvincenti immersioni subacquee, per chi adora lo sport vi sono prestigiosi campi da golf, ed infine piccoli rifugi affacciati sul mare per chi invece desidera privacy e tranquillità.

Dove mangiare?

Passeggiando per le strade di Nassau e Paradise Island ci

www. **EDOSUB** .it

La presenza 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

**Hai una cucina componibile
ancora efficiente...**

...che avrebbe bisogno di un restyling?

**Pensi che questo non sia
il momento di cambiare...**

...ma di recuperare?

Devi adattare la tua cucina in una nuova casa?

diNuovo





**SERVIZIO PROFESSIONALE
DI REVISIONE E RINNOVO
DELLA TUA
CUCINA COMPONIBILE**

sostituiamo le parti usurate,
quelle obsolete o semplicemente
ciò che non ti piace più!*

chiama
diNuovo
081.8771785

* tutti gli interventi sono soggetti a verifica di fattibilità e subordinati alle condizioni dei componenti esistenti

Cappello di paglia: quest'estate è d'obbligo!

Tornano alla ribalta più che mai e senza aver perso una briciola del loro fascino: sono i cappelli di paglia, accessorio cult delle estati anni Sessanta e oggi di nuovo protagonisti degli outfit per la bella stagione. Sono stati avvistati sulle teste di decine di celebrities. Ma perché sono tanto amati? I cappelli di paglia, nella loro estrema semplicità, sono in grado di donare immediatamente un look estivo, fresco, e sbarazzino, tenendo a bada le capigliature più ribelli anche in caso di forte vento.

Il segreto è scegliere quello più adatto al proprio stile personale, a ciò che si indossa e al proprio viso. L'impresa non è però complicata, perché il cappello di paglia è stato declinato in decine di modi diversi, rendendolo perfetto sostanzialmente per chiunque.

Tra i più diffusi vi è il classico modello genere "panama", a falde corte, con la parte superiore rigida e leggermente squadrata. Questo tipo di cappello dalla linea maschile è senz'altro facilmente portabile, non richiede particolari accorgimenti nel resto del look, e si abbina bene a uno stile sportivo, composto da pantaloni ampi o jeans, camicie o t-shirt. È perfetto per girare in città, non dà troppo nell'occhio e non ingombra. Data la portabilità, difetta probabilmente in

originalità, ma è ormai in voga da qualche stagione.

La vera rentrée, quindi il vero segreto di stile per questa estate, è quella del cappellone di paglia a falda larga, anzi meglio: larghissima. In inglese è chiamato generalmente "floppy hat", ed è caratterizzato da una cupola non troppo alta, spesso tondeggiante, e talvolta corredata da fiocchi, nastri, fiori o piume. Lo stile del "floppy" ricorda immediatamente gli anni Sessanta e Settanta, gli hippie, e le maniere easy chic di tutta la buona società americana che affollava le spiagge delle Costa azzurra e di Capri. Dà il suo meglio se portato con lunghi vestiti boho style, meglio se svolazzanti, leggeri e scollati. Per chi non se la sente di osare il vestito lungo fino ai piedi, va benissimo anche un

Per fortuna, il cappello si è "democratizzato", prima era un accessorio aristocratico sfoggiato solo da bellezze statuarie a Portofino, Capri e Saint-Tropez. Oggi, invece, è diventato un accessorio alla portata di tutte che ci regala quell'alone di mistero, charme e fascino che piace tanto ai maschi; perché il cappello da sempre stuzzica la loro fantasia!

paio di jeans con sopra un maxi top, magari se in sangallo o con ricami floreali. L'importante è che l'intero outfit ricordi l'estate, e dia un senso di freschezza.

Ve ne sono poi alcuni modelli, spesso nelle tonalità più scure del nero, dalla trama più delicata e dalla cupola più evidente. Questi sono adatti anche alle cerimonie più eleganti, in perfetto stile "matrimonio nella campagna inglese". Per osare uno di questi, però, ci vuole una certa convinzione, e un abito rigorosamente in tono con un tale sfoggio di classe.

Si può dire che c'è un cappello di paglia per tutti e per ogni occasione, e questa estate sembra perfetta per osarne uno da vera diva.

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) wifi



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



“ Il cappello giusto per ognuna ”

Scegliere un cappello in base al proprio viso è quasi un'arte e può essere così schematizzato: se avete un viso lungo non si dovrebbe utilizzare un cappello a corona alta, mentre se si ha il viso rotondo, si dovrebbe evitare il berretto da baseball. Infine, un cappello va provato sempre all'acquisto.

Nessuno indosserebbe delle scarpe strette, allora perché scegliere un cappello stretto? Anche quello che si mette in testa deve essere comodo e soprattutto, a differenza delle scarpe, il cappello si vede se va stretto, e il rischio di sembrare ridicole è sempre dietro l'angolo.



Atelier della Sposa

di Giovanna Ponticorvo



ABITI DA SPOSA • CERIMONIE • COMUNIONI • BATTESIMALI • ACCESSORI

Alta sartoria su misura

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

Nuova Collezione Sposa ideata da noi e realizzata esclusivamente a mano



Via R. Bosco, 923 - Vico Equense (NA) - tel/fax: 081.802.8415
www.giovannaponticorvo.it - facebook: giovannaponticorvo
 email: atelierdellasposa@giovannaponticorvo.it

Si riceve su appuntamento



ITALFORNITURE

Alberghi | Bar | Ristoranti | Comunità | Scuole | Privati

**BARBECUE
A PARTIRE DA € 20**



**PIASTRA A INDUZIONE
€ 389,17**



**PLUTONE
7 - 10 PROFESSIONALI**



**FRIGGITRICI
A PARTIRE DA € 125,00+IVA**



VETRINETTE VINI



**VASTO ASSORTIMENTO
DI PENTOLAME PER CUCINA
AD INDUZIONE**



**VENDITA AL DETTAGLIO
LISTE NOZZE**

**OFFERTA DEL MESE:
CARRELLI PORTATEGLIE
A PARTIRE DA 115,00**



VASTO ASSORTIMENTO DI LAVAMANI TAVOLI INOX - PENSILI

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

AUTOMOBILISTI INDISCIPLINATI: RISCHIA IL CARCERE CHI BLOCCA L'INGRESSO DEL GARAGE

Sarà capitato almeno una volta un po' a tutti di trovare l'ingresso del box auto o della propria casa bloccati da un'auto in sosta. Una recente sentenza della Cassazione potrebbe a breve far cambiare questa abitudine a molti automobilisti indisciplinati: in casi simili, può essere ravvisato il reato di "violenza privata", con una condanna fino a 4 anni di reclusione. La sentenza della quinta sezione penale della Corte di Cassazione 28487 del 2 luglio 2013 ha preso in esame il caso di chi blocca l'ingresso di un garage, impedendo al proprietario di parcheggiare. Il reato rientra nell'articolo 610 del Codice Penale, perché la "violenza privata" può essere eseguita con "qualsiasi mezzo idoneo a privare coattivamente l'offeso della libertà di determinazione e di azione". E quindi anche con un'automobile parcheggiata male. Nello specifico, la Cassazione è intervenuta rigettando il ricorso da parte della Corte d'appello di



Catanzaro di una condanna a 2 mesi e 15 giorni di reclusione e il risarcimento danni, dovuta a "più azioni esecutive di un medesimo disegno criminoso con violenza". Un'altra sentenza del 2006 aveva già condannato una persona che, con la propria auto, ostruiva l'ingresso al garage condominiale, rifiutandosi di rimuoverla nonostante la richiesta della persona offesa. Nei casi citati, in effetti, il blocco dell'accesso ai box è stato fatto intenzionalmente dalla persona poi condannata. Però è sempre meglio non rischiare una denuncia, e non ostruire i passaggi.

VIAGGIARE IN AUTO ALL'ESTERO, TUTTE LE INFORMAZIONI IN UNA APP

Sempre più spesso nascono applicazioni con vari tipi di utilità per l'automobilista, come conoscere il traffico in diretta, monitorare le spese per il carburante o pagare il

parcheggio senza scendere dall'auto. Pensando alle migliaia di persone che si sposteranno oltre confine durante l'estate, Goodyear ha ideato una applicazione per i-Phone ed Android, la Road SafetyApp Europea, che permette di conoscere informazioni di 25 Paesi europei, tra cui Austria,

GLOSSARIO

ACTIVE
GRILL
SHUTTER

A

In base alla temperatura del vano motore, una centralina fa aprire o chiudere elettricamente la griglia anteriore. Quando per raffreddare il motore non è necessario utilizzare l'intero flusso d'aria che investe il frontale della vettura, la griglia rimane chiusa e riduce così la resistenza aerodinamica. Di conseguenza calano il consumo di carburante e l'emissione di CO₂ risulta abbattuta. La gestione elettronica dell'apertura/chiusura della griglia anteriore è stata introdotta dalla BMW come una delle misure dirette a ridurre consumi ed emissioni delle proprie vetture attraverso il miglioramento della penetrazione aerodinamica.

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 END
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

*lampade Esclusivita
ogni 3 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

Svizzera, Spagna, Portogallo, Germania e Francia. Per chi viaggia all'estero per lavoro o per vacanza, è importante sapere quali sono le regole del Paese in cui si troverà a guidare perché spesso le norme di sicurezza e il codice della strada sono diversi rispetto all'Italia. Oltre a comunicare i numeri di telefono dei centri di emergenza locali, la Road SafetyApp Europea offre consigli su come mantenere una guida sicura e cosa fare in caso di incidente in un Paese straniero. Inoltre comunica i limiti di velocità di strade e autostrade o i tassi



alcolémici consentiti alla guida. La Road SafetyApp Europea dispone di alcune traduzioni standard in varie lingue che

possono essere utili in caso di emergenza, là dove non si conoscesse la lingua del Paese in cui ci si trova.

TOYOTA CAMATTE57S, L'AUTO FAI DA TE

A metà strada fra l'automobile, il giocattolo e il mobile componibile. Non a caso la Toyota Camatte57s è stata presentata all'International Tokyo Toy Show (13-16 giugno 2013), la grande fiera del giocattolo che già lo scorso aveva visto debuttare l'auto per bambini Camatte. La nuova Toyota Camatte57s, colorata e "simpatica" come solo alcune concept giapponesi sanno essere, prende il suo nome dai 57 piccoli pannelli ultraleggeri che ne compongono la carrozzeria. Questi possono essere verniciati e rifiniti in diverse tonalità a scelta del proprietario, in modo da avere inediti livelli di personalizzazione. L'idea di base che sottende al progetto Toyota Camatte57s è quella di proporre una vetturessina "in scatola di montaggio" che possa essere assemblata coralmemente da tutta la famiglia, bambini compresi, quasi fosse

un modellino in scala. Le forme della Toyota Camatte57s sono quelle di una spider minimale, quasi una barchetta a tre posti con i 57 pannelli carrozzeria fissati da sganci rapidi a vista che fanno un po' "racing" e un po' "Meccano". La scelta della carrozzeria aperta è strategica per far apprezzare al guidatore i colori e le finiture esterne della sua vettura, unica e irripetibile, mentre i sedili e i pedali possono essere regolati a misura di bimbo. Il posto del guidatore è centrale ed è riservato ai piloti più giovani, con i due sedili posteriori destinati ad

accogliere anche un adulto che supervisiona la guida e aiuta in caso di bisogno il pilota in erba. La Toyota Camatte57s è lunga 3 metri, larga 1,44 e alta 1 metro, risultando quindi più lunga, più stretta e più bassa di una smartfortwo. Sul motore elettrico non sono invece disponibili dati ufficiali. Un'ultima nota sul nome: Camatte in giapponese significa "cura per gli altri", ma anche "cura dell'auto", mentre la "s" sta per "sawaru", ovvero toccare. Una macchina, insomma, di cui ci si cura toccandola e costruendola.



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

APERTI
ANCHE AD
AGOSTO

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

ALTA QUALITÀ
SERVIZIO CLIENTI
PROFESSIONALITÀ
TRANSPARENZA

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



Sant'Agello, a breve distanza dal centro, vendesi grazioso, caratteristico, appartamento d'epoca composto da: soggiorno, cucinotto, camera matrimoniale, 2 camere singole, doppi servizi, balconate, terrazzino. Rif. A414 a.c.e./G

Sorrento, centrale, tranquillo, signorile, rinnovato: ingresso, soggiorno, 2 camere, studio, cucina, doppi servizi, veranda, terrazzo, giardino attrezzato. Rif. A419 a.c.e./G

Sorrento, semicentrale, tranquillo, signorile: salone doppio, 3 camere, cucina abitabile, doppi servizi, terrazza, balconate, box auto, cantinola, posto auto, piscina. Rif. A442 a.c.e./G

Sorrento, prossimità Capo,

panoramissima sul Golfo, signorile mansarda finemente ristrutturata, in trifamiliare, composta da: ampio salone-cucina, 2 camere, doppi servizi, terrazzo panoramico, posto auto coperto. Rif. A439 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. A456 (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. A452 a.c.e./G

Sorrento, nel cuore del centro

storico, in fabbricato d'epoca, vendesi grazioso monolocale completamente ristrutturato, ottime rifiniture, composto da: camera, cucinotto, bagno, disimpegno, soppalco con bagno. Rif. A458a.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. A454 (a.c.e./G)

Sant'Agello, a pochi metri dal mare, in caratteristico e signorile fabbricato d'epoca, appartamento bilivelli: soggiorno con angolo cottura, 2 camere, doppi servizi. Rif. A384 a.c.e./G

Sant'Agello, collina, tranquillo, ottima esposizione, vista mare, antico fabbricato semi-ristrutturato, bilivelli, divisibile, mq.160 coperti, terrazza, cortile, giardino. Rif. V602 a.c.e./G

Sant'Agello, centrale, C.so Italia, moderno, tranquillo: ingresso, soggiorno, 2 camere, cucina, bagno, grande terraz-

zo a livello mq.70. Rif. A351 a.c.e./G

Sant'Agello, centralissimo; ingresso, soggiorno, 3 camere, cucina, bagno, ripostiglio, cantina, parcheggio. Rif. A390 a.c.e./G

Piano di S., collina, in palazzo d'epoca, luminoso e panoramico appartamento composto da 3 vani e accessori, posto auto condominiale. Da rinnovare. Rif. A310 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



Meta, lato mare, tranquillo, luminoso, panoramico: ingresso, 4 ampie camere, cucina, bagno, veranda, balconate. Parcheggio. A251 a.c.e./G

Positano, tranquillo, moderno, signorile, panoramico: soggiorno con angolo cottura, camera con bagno, cameretta con bagno, 2 terrazze panoramiche, p.auto, piscina. Rif. A438 a.c.e./G

Massa Lubrense, centralissimo villino bilivelli: salone-cucina, 2 camere, doppi servizi, porticato, giardino privato carabile. Rif. V658 a.c.e./G

Massa Lubrense, collina, tranquillo, panoramico, signorile, soleggiato, semindipendente: soggiorno, 2 camere, pluriaccessorio, terrazze attrezzate, giardino. Graziosa dependance, camera, bagno, cucina estiva. Ampio e comodo parcheggio chiuso privato. Rif. A464 a.c.e./G

LOCALI E CESSIONI

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

CHIANATE PER LOCAZIONI TURISTICHE IN PENISOLA SORRENTINA



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 - 80065 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

VENDITE

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 da ristrutturare; 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

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

Massa Lubrense - Monticchio - villetta indipendente immersa nel verde con vista diretta sull'isola di capri di circa mq. 120 composta da: soggiorno con angolo cottura, 2 camere da letto, bagno, dependance con bagno, terrazzo a livello, giardino di circa 150 mq, terrazzo di copertura e ampia zona parcheggio completamente ristrutturata Trattativa riservata

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. Prezzo interessante

vello; completamente ristrutturata € 220.000,00 trattabili

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

Massa Lubrense - Monticchio - villetta indipendente immersa nel verde con vista diretta sull'isola di capri di circa mq. 120 composta da: soggiorno con angolo cottura, 2 camere da letto, bagno, dependance con bagno, terrazzo a livello, giardino di circa 150 mq, terrazzo di copertura e ampia zona parcheggio completamente ristrutturata Trattativa riservata

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. Prezzo interessante

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

Massa Lubrense - Monticchio - villetta indipendente immersa nel verde con vista diretta sull'isola di capri di circa mq. 120 composta da: soggiorno con angolo cottura, 2 camere da letto, bagno, dependance con bagno, terrazzo a livello, giardino di circa 150 mq, terrazzo di copertura e ampia zona parcheggio completamente ristrutturata Trattativa riservata

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. Prezzo interessante

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

Massa Lubrense - Monticchio - villetta indipendente immersa nel verde con vista diretta sull'isola di capri di circa mq. 120 composta da: soggiorno con angolo cottura, 2 camere da letto, bagno, dependance con bagno, terrazzo a livello, giardino di circa 150 mq, terrazzo di copertura e ampia zona parcheggio completamente ristrutturata Trattativa riservata

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. Prezzo interessante

LOCAZIONI

Penisola sorrentina- cedesi avviata attività di agriturismo.

Piano di Sorrento - graziosa man-

sarda 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 - 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 - 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

Massa Lubrense - S. Agata sui due Golfi- appartamento al piano 3 senza ascensore composto da: soggiorno, cucina abitabile, 2 camere letto, bagno, ripostiglio, balconata e box auto. Contratto regolare € 800,00 mensili rif. 55

Massa Lubrense - S. Agata sui due Golfi- appartamento al terzo piano

no senza ascensore composto da: ampio soggiorno con camino, cucina abitabile, lavanderia, 2 camere da letto, bagno, ampia balconata e box auto (2 auto). Contratto 4 anni non rinnovabili € 750,00 mensili rif. 51

Massa Lubrense - Pastena- soluzione semindipendente composta da: ampio soggiorno, cucina abitabile, camera da letto, 2 bagni, cortile e posto auto. Contratto regolare € 600,00 mensili rif. 56

Massa Lubrense - Torca- graziosa soluzione in villa bifamiliare composta da: soggiorno con camino, cucina, camera da letto, bagno, terrazza panoramica e posto auto. Contratto regolare € 550,00 mensile rif. 48

Massa Lubrense - Schiazzano- soluzione semindipendente composta da: cucina abitabile, soggiorno, 2 camere, e bagno. Contratto regolare € 550,00 mensili rif. 58

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

Tutti gli immobili sopra descritti hanno classe energetica



**Competenza e professionalità
al vostro servizio**

**Corso Italia, 154 - 80067 Sorrento (Na)
Tel. 081.877.20.74 - Cell. 338.8192000
ardiaimmobiliare@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 LUBRENSE - 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.

€ 85.000,00. (A.C.E.-G) Rif. D004

META - appartamento di 135mq. al 1° piano con ascensore composto da salone doppio, cucina abitabile, 2 camere da letto, 2 bagni + garage di 39mq. + posto auto esterno.

€ 830.000,00. (A.C.E.-G) Rif. D005

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

SANT'AGNELLO - appartamento centrale composto da 2 camere da letto, 2 bagni, salone, angolo cottura + terrazzino + garage.

€ 630.000,00 (A.C.E.-G) Rif. B005

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

SORRENTO - località Casarlano - 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'ANGNELLO - 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

PO-SITANO - 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 Grotta - 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 fitti periodici. Rif. C002

€ 850,00 (A.C.E.-G) Rif. B003

CESSIONI

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

SORRENTO - centro

storico - cedesi attività. Trattativa riservata. Rif. A005

**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

Codice segreto... vitaminico

Ogni frutto è abbinato a una lettera. Scova la parola segreta e.. gnam gnam!



Labirinto

Segui le faccine sorridenti



Letterine fantasma

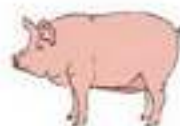
Scrivi le lettere indicate dal numero nello spazio in basso e scoprirai cosa...



— — — — —
1 2



— — — — —
3 1



— — — — —
3 6

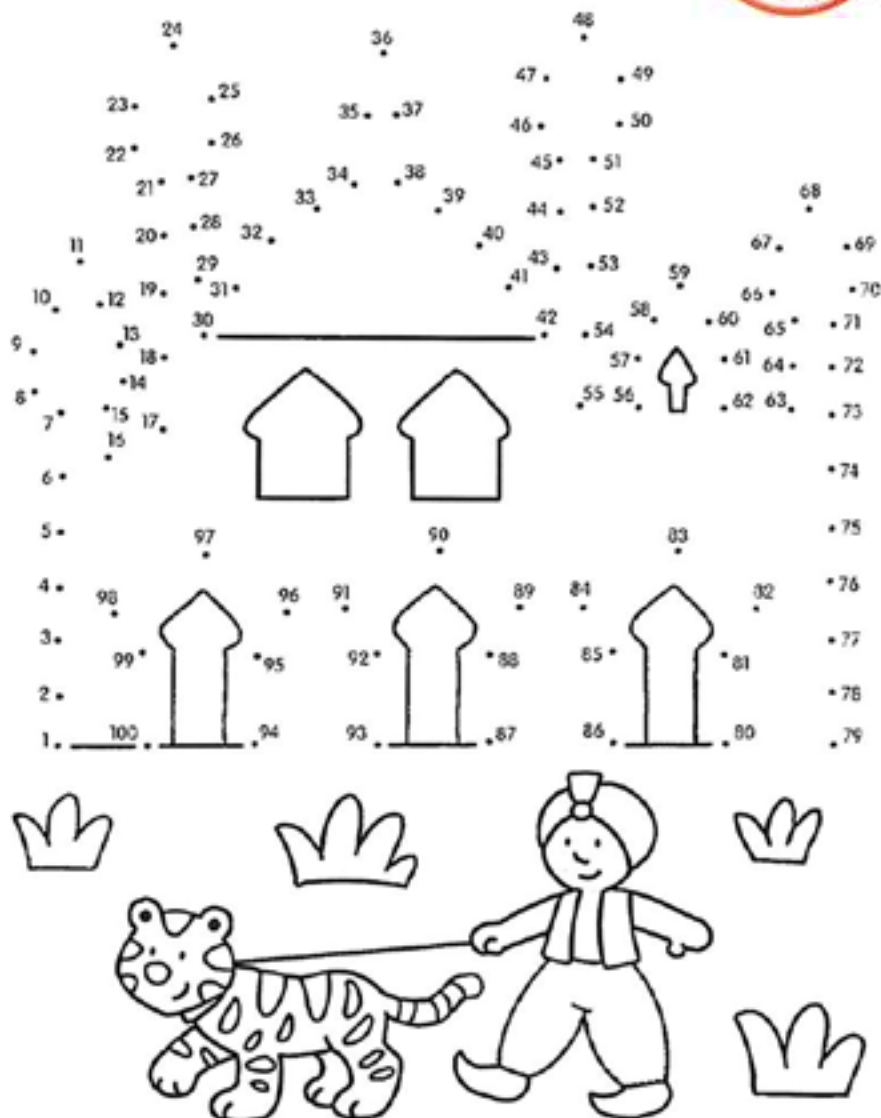


— — — — —
1 5 8

1 2 3 4 5 6 7 8 9



Disegno da unire con i numeri



Parole visive

Associa con una linea la parola all'oggetto corrispondente



CASCATA

VASO

AQUILONE

VULCANO

MONGOLFIERA

GIOIELLI IN ARGENTO, CORALLO E... DIAVOLERIE
DIABLURA

OLTRE 100 SOGGETTI DI MINUTERIA PER REALIZZARE I TUOI BIJOU



NOVITÀ ESTATE 2013



PERSONALIZZA LA TUA COLLANA

sorprendente!

SALDI
70%

fino al

outlet
SKIPPER SPORT
A PIANO DI SORRENTO



Corso Italia 351/355, Piano di Sorrento

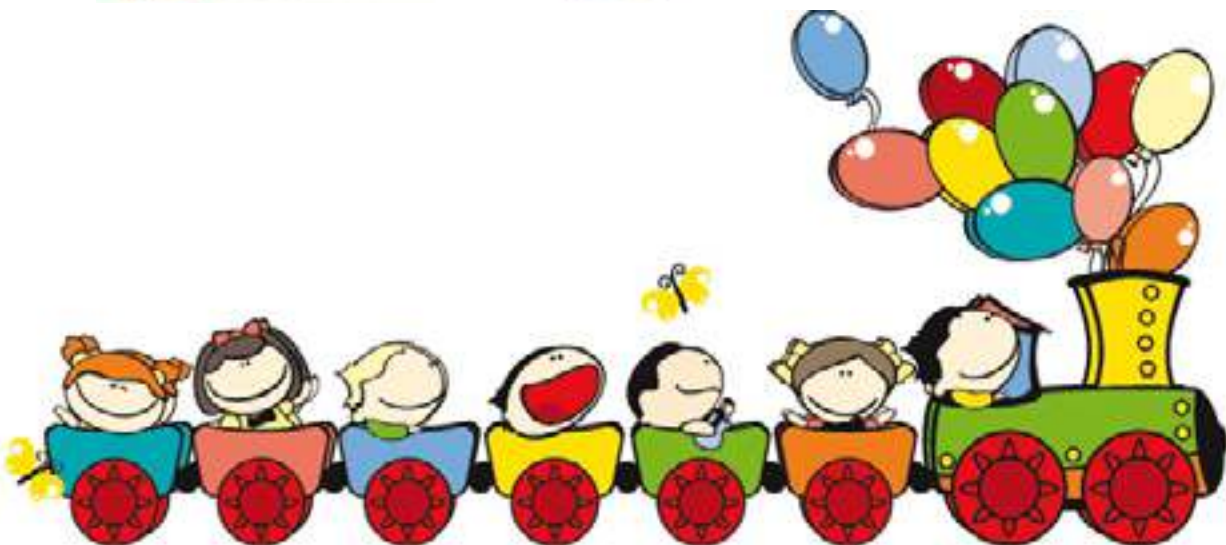
tel. 081.8787612

Gli oggetti smarriti

Nel disegno sono stati nascosti i tre oggetti raffigurati in alto.
Riesci a vederli?



Soluzioni:
Il treno da alto si trova nel quadro in alto a destra, la scatola si tro-
va capovolta nella valigetta e la macchina da cucire si trova a sinistra.
Codice rifantastico
Pastasciutta
Letterine fantasma
Caramella





Parental Guidance

Commedia della durata di 104 min. diretto da Andy Fickman e interpretato da Billy Crystal, Bette Midler, Marisa Tomei, Tom Everett Scott.

Prodotto nel 2012 in USA e distribuito in Italia da 20th Century Fox il giorno 11 luglio 2013.

Trama: Artie è un nonno che insieme a sua moglie Diane accetta di occuparsi dei tre nipoti quando i loro genitori sono fuori per lavoro. Quando però i metodi educativi dei due nonni - che si basano sull'amore ma anche sulle regole da rispettare - si scontrano con le personalità dei nipoti e l'educazione 'moderna' che hanno ricevuto, il dramma sarà inevitabile.

Cinema

i film del mese di Luglio



Eco Planet

Un pianeta da salvare

Film di genere animazione per ragazzi della durata di 81 min. diretto da Kompim Kemgumnird.

Prodotto (anche in 3D stereoscopico) nel 2012 in Thailandia e distribuito in Italia da Moviemax il giorno 18 luglio 2013.

Trama: Il pianeta è in pericolo! Il riscaldamento globale ha causato un disastro ambientale senza eguali. Bisogna trovare quanto prima una soluzione perché il tempo sta scadendo e questo significa la fine di ogni vita umana sul pianeta Terra! Segui le avventure di Jorpe, Norva e Sam tre ragazzini speciali che hanno studiato un piano geniale per salvare il mondo!



Wolverine: l'immortale

Film d'azione diretto da James Mangold e interpretato da Hugh Jackman, Will Yun Lee, Brian Tee, Hiroyuki Sanada.

Prodotto (anche in 3D stereoscopico) nel 2013 in USA e distribuito in Italia da 20th Century Fox il giorno 25 luglio 2013.

Trama: Logan si reca in Giappone per rivedere Mariko Yashida, una donna da lui amata e successivamente perduta. Una volta giunto in Asia, scoprirà che la donna è sposata con un cinico uomo d'affari e dovrà vedersela anche con il padre di lei, capo di un clan di ninja chiamato The Hand.

Bike Zone VENDITA 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

Pizza EXPRESS

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



Uomini di parola

Poliziesco della durata di 94 min. diretto da Fisher Stevens e interpretato da Al Pacino, Christopher Walken, Alan Arkin, Julianna Margulies. Prodotto nel 2012 in USA e distribuito in Italia da Koch Media il giorno 11 luglio 2013.

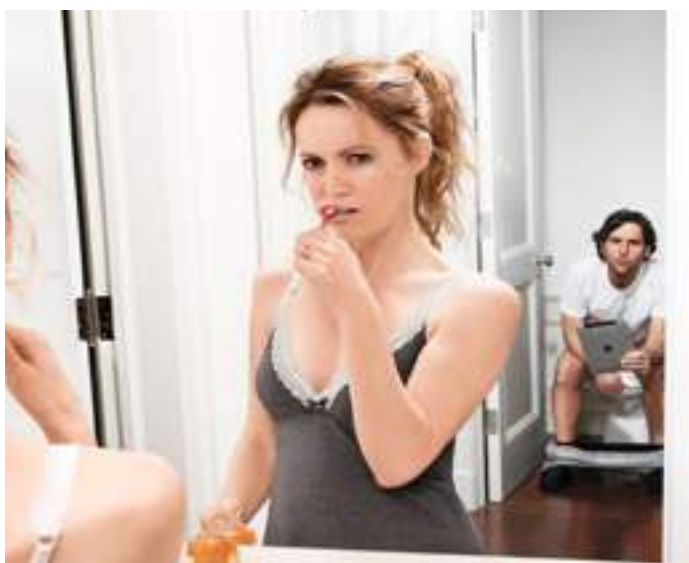
Trama: Dopo aver commesso vari crimini e aver passato più di 28 anni in prigione, Val è finalmente un uomo libero. Ad aspettarlo c'è il suo migliore amico Doc, anche lui ex galeotto. L'unico problema? Il loro vecchio boss ha dato a Doc 12 ore di tempo per uccidere Val, vendicando così la morte del suo unico figlio. I due amici decidono quindi di passare una notte d'addio, pensando bene di rimettere insieme la vecchia banda. E come passarla se non facendo evadere dall'ospizio Hirtsch e riunendo il vecchio trio per un'ultima notte di follie.

Questi sono i 40

Commedia della durata di 134 min. diretto da Judd Apatow e interpretato da Paul Rudd, Leslie Mann, Maude Apatow, Iris Apatow.

Prodotto nel 2012 in USA e distribuito in Italia da Universal Pictures il giorno 04 luglio 2013.

Trama: La storia di Pete e Debbie (già visti nel film Molto Incinta di Judd Apatow) una coppia sposata il cui matrimonio, apparentemente, sembra perfetto.



Facciamola finita

Commedia della durata di 107 min. diretto da Evan Goldberg, Seth Rogen e interpretato da James Franco, Jonah Hill, Seth Rogen, Jay Baruchel, Danny McBride, Craig Robinson, Michael Cera.

Prodotto nel 2013 in USA e distribuito in Italia da Warner Bros il giorno 18 luglio 2013.

Trama: Un gruppo di amici si ritrova bloccato in una casa mentre fuori si scatena l'apocalisse.





Enrico Coppola

Dottore in Discipline Psicosociali

Consulente e Naturopata del Benessere e Qualità della Vita

- Consulenza familiare
- Consulenza nei rapporti di coppia
- Consulenza per gestione dell'emotività
- Consulenza nei disturbi alimentari e per smettere di fumare
- Consulente in naturopatia

Riceve per appuntamento

Tel. 334.3541797 - viveremeglio@alice.it



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



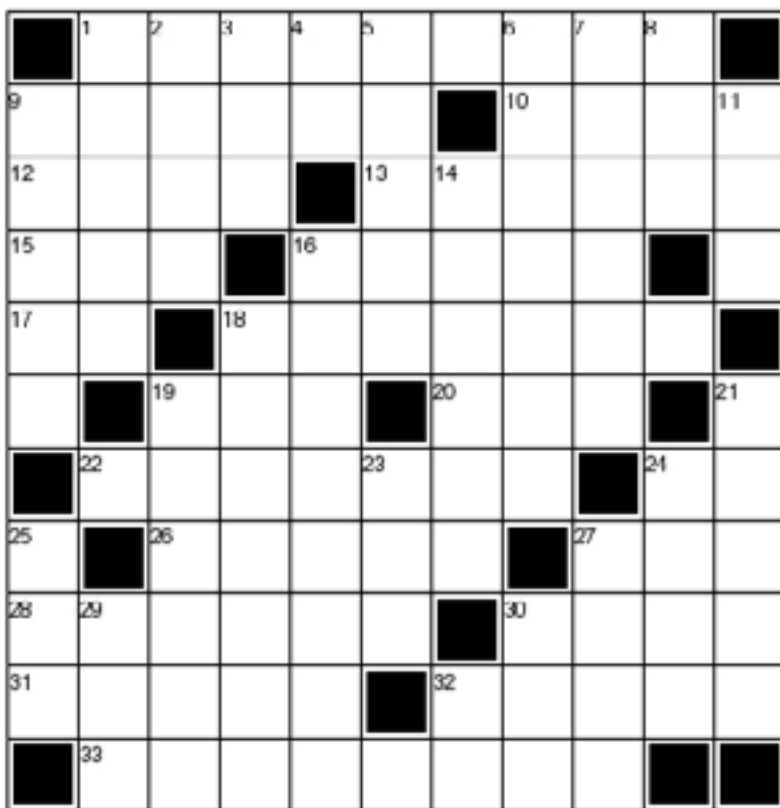
CRUCIVERBA

ORIZZONTALI

1) lo scandalo che fu fatale a nixon 9) imperlata di sudore
10) isola greca delle cicliadi
12) grande eroe troiano 13) pieter, fisico olandese, premio nobel 15) sigla dell'acido desossiribonucleico 16) si forma)))col fulmine 17) si ripetono nella retata 18) la patria di pele' 19) un coriandolo sulla pelle 20) andato poetico 22) la dietrich che fu lola-lola 24) download in centro 26) apertura situata sullepidermide che consente gli scambi gassosi 27) e' il consorte della "reine" 28) aspri diverbi 30) la chanel del noto profumo 31) gli assi delle ruote 32) un vino spagnolo 33) fastidio

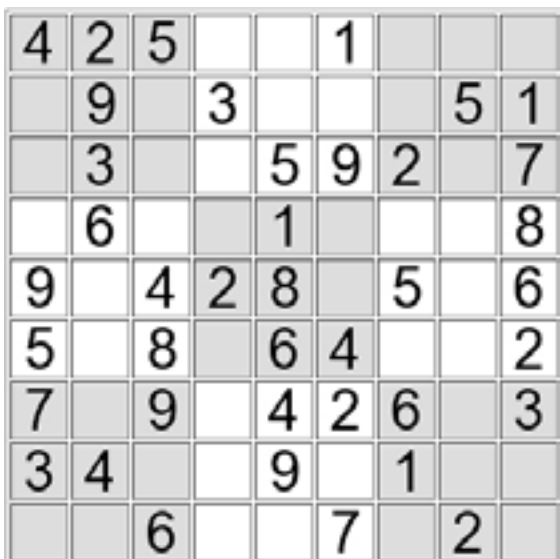
VERTICALI

1) l'indimenticata osiris 2) da' nome a un golfo del mar arabico 3) la "zia" di ramon 4) un harris attore 5) etnia, gruppo 6) infiammazione delle ghiandole linfatiche 7) pregiato pesce d'acqua dolce 8) una bella weber della tv 9) orifizi, piccole cavita' 11) punto opposto a ese 14) sostanza colorante rossa usata in tintoria 16) cipolla, cipollone 18) la francesca diva del cinema muto 19) striscia di tessuto piatta e stretta 21) il dio greco del sole 23) nei prefissi vale meta' 24) download in centro 24) frutto col gheriglio 25) lo guido arafat 27) paese piemontese premiato per aver salvato molti ebrei dal martirio 29) una piena senza limiti 30) questo a liono 32) le prime di xilofago



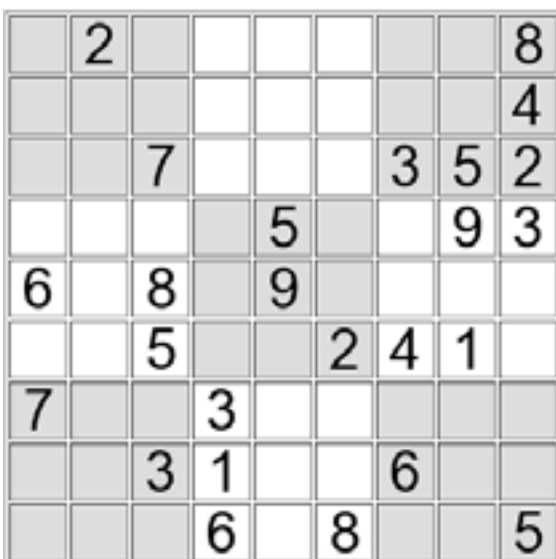
SUDOKU

LIVELLO DIFFICOLTÀ: facile



SUDOKU

LIVELLO DIFFICOLTÀ: difficile



MDA

AUTOTRASPORTI

Michele De Angelis
corriere

Sorrento/Napoli - Traslochi - Piccole Commissioni
Consegna in giornata - CIS Nola - Sorrento

Via San Renato, 31 - Sorrento 80067 (NA)

mob. +39 338 59 74 754

Via dei Chiavettieri, 54 - 800133 NAPOLI

mob. +39 346 08 64 016

info:

Michele 3385974754

Annalisa 3387193962



Centro Ippico Sorrento
Equitazione ASD
Via Nastro Azzurro, 19
Piano di Sorrento
AGRITURISMO PICCOLO PARADISO

presso
Tel. 081.808.38.69

Scuola di Equitazione e Pony Club
"dai primi passi alla squadra agonistica"
Campus estivi dal lunedì al venerdì
Feste di compleanno con pony
Visite didattiche ludico-sportive
Giri a cavallo x grandi e piccoli



Il cavallo e il fiume

(favola cinese)

Un cavallino viveva nella stalla con la madre e non era mai uscito di casa, né si era mai allontanato dal suo fianco protettivo.

Un giorno la madre gli disse: "E' ora che tu esca e che impari a fare piccole commissioni per me. Porta questo sacchetto di grano al mulino!"

Con il sacco sulla groppa, contento di rendersi utile, il puledro si mise a galoppare verso il mulino.

Ma dopo un po' incontrò sul suo cammino un fiume gonfio d'acqua che fluiva gorgogliando.

"Che cosa devo fare? Potrò attraversare?"

Si fermò incerto sulla riva.

Non sapeva a chi chiedere consiglio.

Si guardò intorno e vide un vecchio bue che brucava lì accanto.

Il cavallino si avvicinò e gli chiese: "Zio, posso attraversare il fiume?"

"Certo, l'acqua non è profonda, mi arriva appena al ginocchio, vai tranquillo".

Il cavallino si mise a galoppare

verso il fiume, ma quando stava proprio sulla riva in procinto di attraversare, uno scoiattolo gli si avvicinò saltellando e gli disse tutto agitato: "Non passare, non passare! È pericoloso, rischi di annegare!"

"Ma il fiume è così profondo?" Chiese il cavallino confuso.

"Certo, un amico ieri è annegato" raccontò lo scoiattolo con voce mesta.

Il cavallino non sapeva più a chi credere e decise di tornare a casa per chiedere consiglio alla madre.

"Sono tornato perché l'acqua è molto profonda" disse imbarazzato "non posso attraversare il fiume".

"Sei sicuro? Io penso invece che l'acqua sia poco profonda" replicò la madre.

"E' quello che mi ha detto il vecchio bue, ma lo scoiattolo insiste nel dire che il fiume è pericoloso e che ieri è annegato un suo amico".

"Allora l'acqua è profonda o poco profonda? Prova a pensarci con

la tua testa".

"Veramente non ci ho pensato".

"Figlio mio, non devi ascoltare i consigli senza riflettere con la tua testa. Puoi arrivarci da solo. Il bue è grande e grosso e pensa naturalmente che il fiume sia poco profondo, mentre lo scoiattolo è così piccolo che può annegare anche in una pozzanghera e pensa che sia molto profondo".

Dopo aver ascoltato le parole della madre, il cavallino si mise a galoppare verso il fiume sicuro di sé.

Quando lo scoiattolo lo vide con le zampe ormai dentro il fiume gli gridò:

"Allora hai deciso di annegare?"

"Voglio provare ad attraversare".

E il cavallino scoprì che l'acqua del fiume non era né poco profonda come aveva detto il bue, né troppo profonda come aveva detto lo scoiattolo.

Morale: Non lasciamoci influenzare negativamente dai commenti degli altri, anche se benintenzionati.

Aggettivi e sostantivi

Accostare ad ogni aggettivo della lista a destra, due sostantivi appropriati fra quelli contenuti nella lista a sinistra:

ALTO

CORRENTE

BLU

CORTO

DIDATTICO

FATALE

IMPERFETTO

TRUCCATO

**CIRCUITO
CONGEGNO
CONTO**

DIRETTORE

MARE

MESE

MOMENTO

MOTORE

PANTALONE

RISCHIO

SANGUE

SGUARDO

TEMPO

TONO

VISO

VOLUME



BOOM!!!

PER L'OCCASIONE
OGNI 10 EURO
DI SPESA
UN SIMPATICO
OMAGGIO

ABBIGLIAMENTO DONNA

da sabato 22 giugno

ANCHE A

Sorrento

PER L'OCCASIONE

**PREZZI
DEMOLITI**

VASTA SCELTA A:

€3,00

€4,00

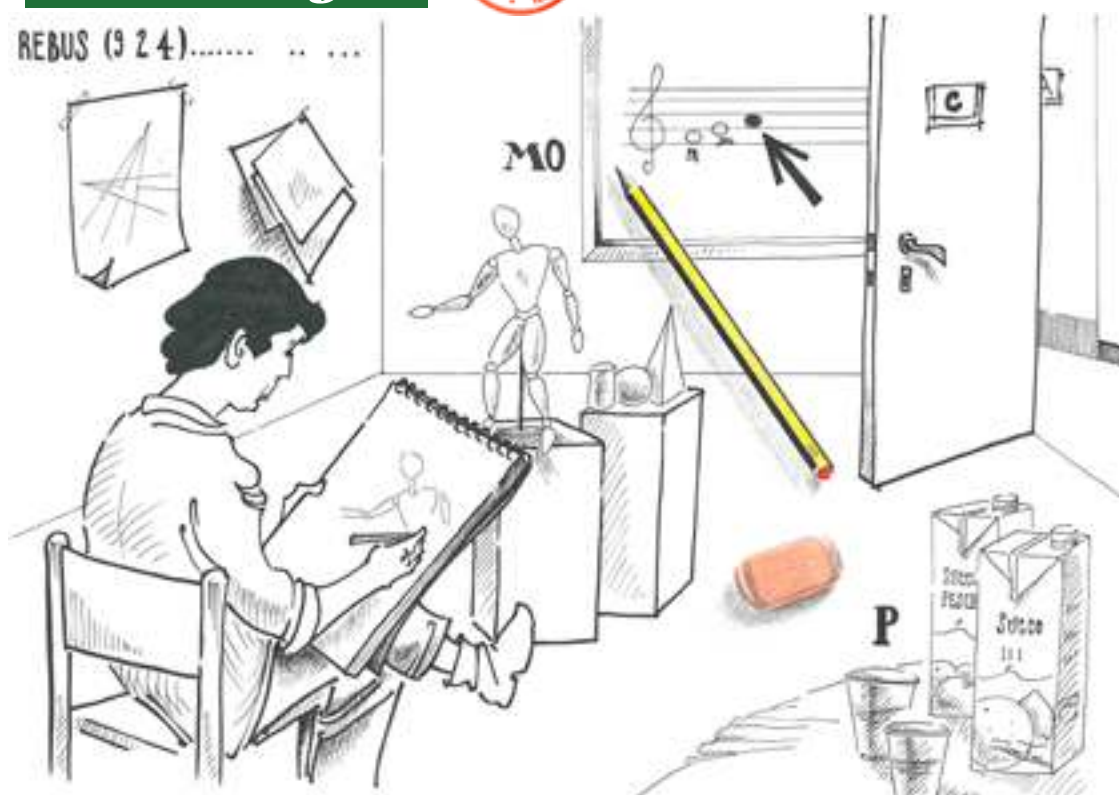
€5,00



venite a toccare con mano
SIAMO A CORSO ITALIA, 246
di fronte distributore Total ERG



REBUS (9 2 4).....



ECOBOLLETM

Centro frutta e verdura di Pane Ince

piatti
limone/aceto
0,50

Detensivi alla Spina

Conveniente

perché risparmi il 40%
rispetto ai detensivi tradizionali

igienizzanti
1,35

manici
1,10

lavatrice
0,95

candeggina
0,55

multiscopo
0,50

pannolini
0,80

acciaio
plus
1,30

solo nero
1,35

sgrassatore
0,90

lana e detersivi
1,35

Concentrate

perché ne occorrono di meno

Ecolegico

perché riutilizzi gli stessi
contenitori per la ricarica

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

INF.2L S.R.L.



Lavorazione infissi
in alluminio
e alluminio legno

Certificazione con relativa
CE UNI EN 14355-1

PRODUTTORE DI VETRATE ISOLANTI

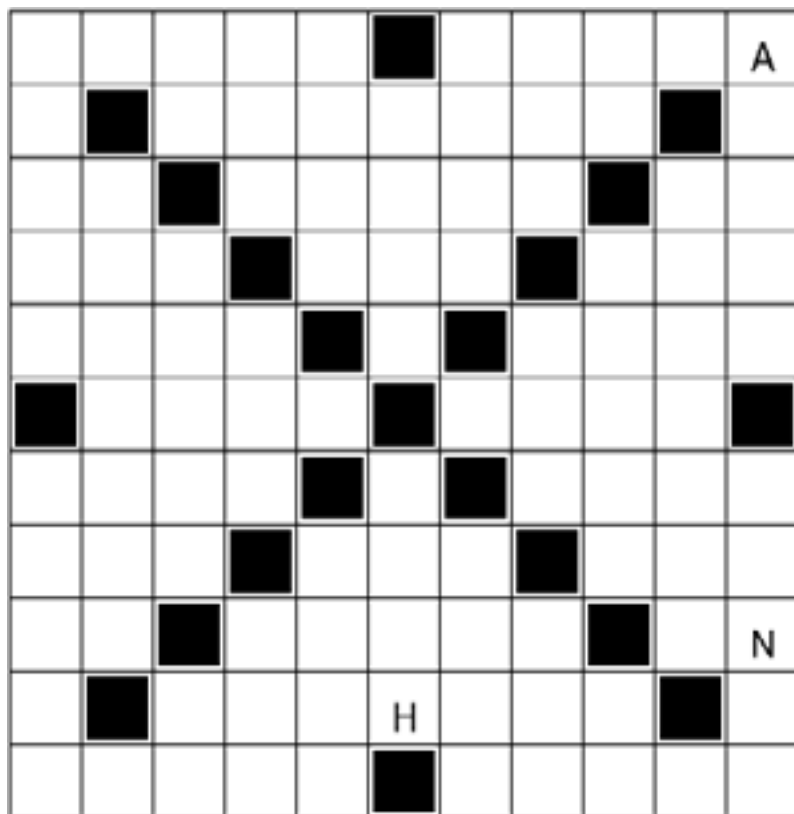
TERMOGLASS
10 ANNI DI GARANZIA

CE UNI EN 1279-2

INF.2L
VIA CAVONE, 97
PIANO DI SORRENTO
tel/fax 081.808.37.68



Crucintarsio



Parole:

HE ASI
HA IRE
HI TIE
AN REE
AI RAT
TA ESO
IO NEM
TE SEN
BUS XIAN
ETA AGRO
VUI TIEN
FOX ELLE

OASI JAHVE
PONT SANIE
STAR NANFA
BUSI AIATA
FATE ATTUO
RUTH RUTTA
CANE CITTA
STIA JEANS
OTITI EULOGIA
AXONE IETTARE
MAINE IETTATA
ILARE HASHISH

INDOVINELLI:

La Vedova

Un uomo di 27 anni sposò una donna di 24. Lui morì all'età di 81 anni, lei all'età di 91.

Per quanti anni rimase vedova la donna?

Un foglio di carta

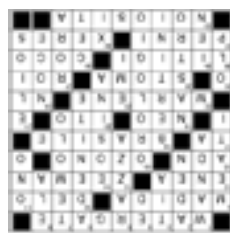
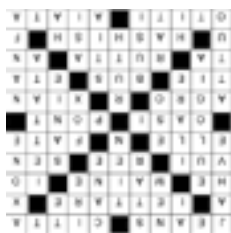
Pieghiamo un foglio di carta in 2, poi ancora in 2. Con un paio di forbici tagliamo da ciascuno dei lati un triangolino.

Quando apriremo il foglio piegato quante incisioni troveremo?



Rebus: Disegna-Mo La P-ace
La Vedova: 13 anni! Infatti:
(91-24)-(81-27) = 67-54 = 13
Un foglio di carta : 12 incisioni
Aggettivi e sostantivi:
Alto: rischio, volume.
Corrente: conto, mese.
Blu: mare, sangue.
Corto: circuito, pantalone.
Didattico: direttore, tono.
Fatale: momento, sguardo.
Imperfetto: congegno, tempo.
Truccato: motore, viso.

SOLUZIONI



HAI IN
PROGRAMMA
UN
VIAGGIO?

PORTA CON
TE IL TUO
LEGGIMI
GRATIS

SCATTA UNA
FOTO CON
IL GIORNALE

SARA'
PUBBLICATA
SUI
PROSSIMI
NUMERI



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

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



Per partecipare basta
inviare
**RACCONTI, FOTO,
POESIE o DISEGNI**
ad artisti@leggimigratis.it

Sii 'na drog'

Sii 'na drog'
Aggio bisogn' semp' e te vede!
Ma che tien' ncopp' 'e labbr'
'A marjuan'?
Cchiu' te vas'
E cchiu' nu' riesc' a me
Stacca'.
Tien' labbra carnose
Che m'acchiappen',
Nu' riesc' 'a fa men ''e te.
Mi e' drogat'.
Duje juorn' senz' te vede'
Vaco inastinenza

Vaco inastinenza
Me manc' qualche cos'.
Sii 'na malattia
E nu' voglio guari'.
Comm e' bell' a sta
Malat' accussi'....

Rosanna Porzio

6ª EDIZIONE FANTACALCIO BAR PARADISE 2013/2014



FIAT 500 POP

2

**9 GIORNI
S.DOMINGO**



**Vuoi
saperne
di più?
Visita:**

3

**4 GIORNI
DUBAI**



WWW.BARPARADISESORRENTO.COM

CHIUSURA ISCRIZIONI 20 AGOSTO

European
PREMIAZIONE SPORTIVE
TEL. 0818089532

AMERO
PIANCO DI SORENTO
TEL. 0818089532

LOWE
LOWE RACING

AutOne
AUTONE

colorViaggi
SORRENTO

USacli
Associati Bar Paradise

dipil 
agenzia pubblicitaria

**DAI NUOVA VITA
ALLA TUA
AZIENDA!**



Il tuo sito a partire da 350€
Loghi professionali a partire da 150€
Manifesti 3x3 e 6x3
in Penisola Sorrentina
Volantini di piccolo e grande formato
a prezzi veramente convenienti!
Gadget aziendali Personalizzati
...e molto altro!

info:
380.3571772
320.3470098



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

Immobiliari

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

Vomero alto, adiacente metro vendo appartamento semipanoramico di mq.140 con posto auto e moto. Tel. 3395725580

Cariati Marina (CS) Fittasi luglio e agosto, 15/30 giorni, appartamento 6 posti letto al 2° piano, ed a 15° mt dal mare, modico prezzo. Tel. 3382284663

Fittasi grazioso monolocale arredato sito a lavorate di Sarno ad € 300,00 mensili. Tel. 3336934881

Sorrento vicino Polizia di Stato fitto box auto. Tel. 3395725580

Procida al porto fitto appartamento con sei posti letto. Tel. 3395725580

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

Cercasi monolocale a Piano di Sorrento, Meta, Sorrento e C.mare di Stabia nella zona centrale per singol. Posso pagare al massimo € 350,00 al mese. Tel. 3343551988

Fittasi a Meta di Sorrento un appartamento composto da 3 vani + accessori, posto auto condominiale. Situato al 3° piano con ascensore. Prezzo affare soli € 1.000,00 mensili. Tel. 3355455307

Agerola, frazione Bomerano, fittasi monocamera arredata periodo estivo oppure solo nel weekend. Tel. 3381247855

Vico Equense centrale vendesi box auto mq 25 ad un prezzo unico di € 75.000,00. Tel. 3336353447

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

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

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

S. Agata sui due Golfi, fittasi per i mesi estivi, appartamento zona centralissima con bellissimo giardino. Tel. 3341281335

Fittasi uso transitorio o per periodo estivo località Termini soluzione indipendente splendida

vista su Capri arredata e ben attrezzata ideale per una vacanza in completo relax. Tel. 3338954797

Negozi centralissimo Piano di Sorrento cedesi avviata attività 16mq + soppalco. No perditempo. Tel. 3779869799

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

Vico Equense - Fornacelle zona collinare fittasi appartamento particolare su piu' livelli collegati da una preziosa scala a chiocciola, comprendente 1 camera + cucinino + wc + terrazza panoramichissima + ripostiglio, ingresso indipendente, possibilità di posto auto coperto, € 350,00 mensili. Tel. 330946567

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

Fittasi camera singola in appartamento vicinissimo a Metro S. Paolo ed Università Roma 3. Parco tranquillo

ed elegante con portiere. La camera ha accesso su un grande terrazzo. Lavatrice e tutti confort. Tel. 3476365855

Fittasi locale mq 40 circa in Sorrento alla Via Parsano (zona Santa Lucia) per uso studio/ufficio o eventualmente deposito. Prezzo interessante. Per eventuali ed ulteriori informazioni chiamami di persona. Tel. 3334176260 - 3401945575

Vendesi casa con giardino panoramica o accettasi anche eventuale permuta, zona Massa Lubrense. Tel. 0818789028

Fondatello di Mascali a 15 km da Taormina e da Catania due vani arredato, fronte mare, con 5 posti letto, posto auto, tv e lavatrice, fittasi anche settimanalmente. Tel. 3937591399

Cabras Oristano spiagge fittasi appartamento su due livelli composto da 2 camere matrimoniali di cui 1 open space con letto matrimoniale, cucina, soggiorno arredato, posto auto, fittasi periodo estivo. A tre km dalle spiagge. Tel. 3387145206

Massaquano centro, fittasi appartamento composto da camera da letto climatizzata, cameretta con soppalco, salone, cucina abitabile,

solarium, ammobiliato termoa autonomo.
Tel. 3339116910

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

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

Palinuro, Località Caprioli a 150 metri dal mare fittasi villini indipendenti 5 e 6 posti letto. Tel. 0818087657 oppure 3476166456

Fittasi box auto di 64 mq (per 3-4 posti auto) in via Cavottole a Piano di Sorrento. Tel. 0815322429 - 3288694518

Sorrento pieno centro storico zona ad altissima affluenza pedonale, cedes attività causa trasferimento, trattativa diretta, astenersi agenzie. Tel. 3382822444

Cercasi monolocale arredato zona Piano di Sorrento, Meta o S. Agnello circa € 300,00 mensili. Tel. 3459302779

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

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

€ 150.000,00.
Tel. 3771555679

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 (non oltre i € 50,00 a mq). Astenersi perditempo. Tel. 3384938278

Afragola (NA) fittasi prestigioso appartamento in palazzo storico di 140 mq, al secondo piano composto da: 4 vani, 2 bagni, cucina abitabile piccola, balconate, loggiato a livello con cancello indipendente, persiane blindate, termoa autonomo, discrete condizioni, no ascensore, no posto auto, no agenzie. Canone mensile di € 450,00. Tel. 3356845802

Sono una ragazza di 28anni, cerco urgentemente un monolocale/stanza da condividere con una o piu' persone o anche da sola per un costo mensile di massimo € 200/250,00 in zona Sorrento, Piano di Sorrento, Sant'Agnello e zone limitrofe. Tel. 3884470336

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

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

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

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

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, cristallino affittasi appartamento a 50 metri dal mare e da un pontile dove affittano posti barca e gommoni. Tel. 079280630

Gragnano centro cedes 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

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

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

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

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

Corsi

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

Studenti universitari in materie giuridiche impartiscono lezioni per preparazioni estive e invernali per ragazzi di scuola superiore, medie e elementari, in Diritto, Italiano, Storia, Geografia, Filosofia, Inglese. Zona Gragnano, Santa Maria la Carità, Casola, Lettere, Castellammare di Stabia, Scafati. Pagamento mensile e modico. Massima serietà. Tel. 3339291127

Diplomata presso il liceo

ENAP *SCUOLA*

dal 1984 ... al servizio dei giovani



UNISU
Consorzio Universitario della Sicilia Orientale
NICCOLÒ CUKANO



**Sono aperte
le iscrizioni
al corso per :**

O.S.S.-S.

Operatore Socio Sanitario Specializzato
CON FORMAZIONE COMPLEMENTARE IN ASSISTENZA SANITARIA

**con rilascio attestato di qualifica professionale valido
ai sensi dell'accordo Stato Regioni del 16/01/2003 in
tutte le regioni d'Italia. ISCRIZIONE A NUMERO CHIUSO**

*Castellammare 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*

RECUPERO ANNI : RAGIONERIA - GEOMETRA - ALBERGHIERO - TECNICO - MECCANICO

classico offre ripetizioni di Storia, Filosofia, Geografia, grammatica e letteratura italiana, latina, greca e inglese, per ragazzi di scuole medie e superiori, anche per il recupero dei debiti scolastici. Disponibile anche per corsi di avvicinamento al greco e al latino per i neo-isritti al liceo classico. Si garantiscono massima efficienza e serietà. Per prendere visione del curriculum e per ulteriori informazioni contattatemi subito. Tel. 3343718826

Laureata in matematica impartisce lezioni a prezzi modici. Tel. 3398790331

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

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

Ex magistrato impartisce lezione di diritto per scuole superiori ed esami universitari. Tel. 3333186629

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

Laureanda in lettere moderne, con esperienza nell'insegnamento impartisce lezioni private per bambini di scuola primaria, media e superiore. Tel. 3341638954

Laureato in matematica offre lezioni di matematica e fisica per alunni di scuole medie e superiori a vostro domicilio in tutta la penisola sorrentina. Tel. 3483746549

Corsi di pittura a singoli o gruppi presso atelier d'arte. Tel. 3318460597

Madrelingua offre in Sorrento corso di spagnolo intensivo: ogni singola lezione della durata di 1-2 ore al costo di soli € 15,00 a lezione. Tel. 3398758797

Studente universitario madrelingua inglese impartisce lezioni a studenti di scuole medie e superiori, anche a domicilio in zona

penisola sorrentina. Tel. 3478692547

Musicista autodidatta e con esperienza impartisce lezioni di basso elettrico. Tel. 3478692547

Corso in spagnolo, traduzioni web, (laureata madrelingua) a sorrento. Prezzi modici. Tel. 3398758797

Laureato impartisce lezioni in economia aziendale per biennio alle scuole superiori nonché di diritto e materie letterarie per alti ordini e gradi. Tel. 3392654751

Impartisco lezioni e preparazioni per ragazzi scuole elementari e medie in tutte le materie e per le scuole superiori in Italiano, latino, storia, filosofia, pedagogia, geografia. Si preparano tesine e si effettuano preparazioni per maturità. PREPARAZIONI E POTENZIAMENTO ESTIVI. Laurea in lettere, preparazione, serietà, prezzi modici mensili. Piano di Sorrento. Tel. 3384938278

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

Debito estivo? Frequenti le medie? Ragazza laureata e con anni di esperienza impartisce lezioni private, anche durante il periodo estivo. Tel. 3383041495

Riaprono le iscrizioni al CORSO DI CHITARRA SOCIAL GUITAR PROJECT. Nuove classi alle Parrocchie del Carmine e San Marco, ed al Centro Dimensione Danza. Tel. 3407836714

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

Ragazza seria diplomata con massimo dei voti in ragioneria, laureanda in economia e commercio, impartisce lezioni di economia aziendale, ragioneria, ai ragazzi e ragazze di scuole superiori, a prezzi modici no mutuo. Tel. 3315623456

Elettronica

Vendo: Proiettore Super8 EXAKTA Electronic Sound 350 S a € 150,00; Telecamera E. S - 25XL Electronic Sistem Sankyo a € 100,00; Macchina fotografica Polaroid Kodak - EK160 - EF Instant Camera, Flash Elettronico a € 50,00; Macchina Fotografica Minolta con Flash a € 10,00; Piccola Digital Camera CADDY 61 WAITEC a € 30,00. Tel. 3388841157

Per chi voglia aprirsi un locale un disco - bar, bar music VENDO 2 giradischi Technics in ottimo stato, i



Allestimento per feste

Eventi & Matrimoni

Animazione feste per bambini

Tarantella e spettacoli Disney Show

a cura di **ACADEMY** Direzione Artistica Rita De Vito e Valeria Spinelli

Linea party - Preparazione per torte - Gadget & Peluches

Via Fuorimura, 28 - Sorrento

Infoline 081-3425557 - 3392558782 email michy-83@hotmail.it



oro  convert[®]

"il" compro oro

compro ORO & argento



PIANO DI SORRENTO
Corso Italia, 83
di fronte ai Carabinieri

Seguici su:

facebook

oroconvert.pianodisorrento

Like

mitici piatti americani 1210 MK2. Prezzo di mercato acquistati nuovi Lire 1.000 cadauno. Possibilità di corriere o di consegnarli personalmente con carrello, imballaggio gratuito, il costo è maggiorato ma preventivato trattabile in caso devo consegnarli personalmente per appuntamento al bar della stazione. Possibilità di provarli a mio domicilio e di imballare il tutto e viaggio insieme in treno. Il pagamento in contanti è anticipato a mio domicilio. Puntine Stanton usurate fornite. Tel. 3771372050

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

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

Vendo Nikon f70d reflex con rullino professionale a prezzo affare € 400,00. Inoltre vendo obiettivo Nikon 38/80 per € 200,00. Tel. 3282693401

Vendesi Rainbow seminuovo € 1.200,00 completo di accessori. Tel. 3394774454

Vendo Nikon d3100 come nuova, usata pochissimo, insieme al corpo macchina

aggiungo: obb nikon 18 - 105 vr + sd 16gb + borsa nikon + cavalletto + doppia batteria a prezzo unico di € 400,00. Tel. 3661144993

lavoro

Parrucchiere professionale, massima serietà, offre proprio lavoro a domicilio a prezzi modici. Tel. 3298834157

Ragazza seria e con tanta voglia di lavorare cerca lavoro preferibilmente nei pressi di Sorrento perché non sono munita di motorino. No perditempo. Tel. 3338078411

Cerco lavoro come babysitter! Sono una ragazza seria di 17 anni di Sant'Agnello! Tel. 3349859647

Cercate una dog-sitter di mattina?? Contattatemi sono disponibile e soprattutto sono una persona affidabile. Zona penisola sorrentina. Tel. 3318945155

Cerco lavoro come baby-sitter oppure come pulizie domestiche. Tel. 3398233191

Ragazzo effettua riparazioni di infissi in alluminio, sostituzioni vetri, zanzariere ecc. Tel. 3663648811

Ragazzo si offre per fare la guardia alle case il sabato e la domenica. Tel. 3663648811

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

Parrucchiera con diploma triennale e dieci anni di esperienza nel settore, offresi per pieghe, colori, meches, shatush, extension permanente, trattamenti ricostruttivi del capello, acconciature, servizi make up, trucco base, trucco sposa e molto altro, presso il vostro domicilio a prezzi convenienti. Tel. 3349915699

Ragazza diciottenne, diplomata presso il liceo classico, cerca lavoro come baby-sitter presso Meta, Piano o Sant'Agnello. Si garantiscono massima serietà ed affidabilità. Tel. 3343718826

Assistente alla persona anziani e disabili diurna e notturna con esperienza decennale qualificato Operatore Socio Sanitario precedente esperienze lavorative in reparti di geriatria e disabili: prendendo cura della persona a domicilio igiene della persona, riordino della camera personale e accompagnamento esterno. Assicuro massima serietà e professionalità. Tel. 3808990390

24 enne tutto fare cerco lavoro generico accetto e valuto qualsiasi proposta

di lavoro. Precedenti esperienze lavorative nell'ambito alberghiero e ristorazione tutto fare, lavori di manutenzione muratori, assistenza anziani e disabili, pulizie domestiche, portineria, giardiniere. Tel. 3317624814

Diplomata estetista effettua colata in gel e allungamento/ricostruzione unghie con cartine. Prezzi modici e risultato professionale. Tel. 3382774245

Enel Green power cerca in Campania consulenti energetici da inserire nella propria rete commerciale. Tel. 3358204788

Cerco lavoro: serale dal pomeriggio alla chiusura in trattoria, pizzeria, ristorante, come tutto fare anche come pulizie condominio sono: un bravo uomo italiano libero di 48 anni con esperienza del settore. Massima serietà no perditempo. Tel. 3472919755

Falegname esperto offresi per riparazioni a domicilio prezzi modici. Tel. 0818789028

Uomo serio e fidato cerca lavoro come manutentore presso qualsiasi struttura, anche alberghiera. Massima serietà e professionalità anche per lavori di manutenzione per la casa. Tel. 3318015015

Giovane autista si offre



LE NOTTE DI LUCULLO

latavoladilucullo@hotmail.com

339.4426187

Via Rota, 51/53

80067 Sorrento (NA)

con auto propria, per trasferimenti in qualsiasi posto in Campania o in Italia. Aereoporti, Centri Commerciali etc. Prezzi modici e massima serietà. Tel. 3349485528

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

Cercasi lavoro da badante e domestica per anziani, disponibilità giorno e notte. Tel. 3478810869

Cerco lavoro come lavapiatti in ristorante e alberghi, disposta anche a spostarmi a Capri. Tel. 3478810869

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, per la sede di sorrento, seleziona OPERATORI TELEMARKETING da inserire nel proprio organico. I candidati dovranno avere le seguenti caratteristiche: buona dizione, bella voce; diploma; conoscenza del pc. OFFRIAMO Contesto dinamico Formazione in aula e training on the job Strumenti informatici retribuzione fissa + variabile. Tel. 3382541904

C'è crisi? Non c'è lavoro? Ti offriamo: Opportunità di lavoro e di guadagno. Ampie possibilità di carriera. Fisso mensile. Mettiti in gioco senza investire denaro, ma solo parte del tuo tempo.

Chiamaci subito. Fisseremo un incontro per illustrarti il progetto. Tentare non ti costa nulla. Dalle ore 10:00 alle 12:15 e dalle ore 16:00 alle 18:15 tutti giorni dal lunedì al venerdì. Tel. 0815322828

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

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

Ragazza ventenne diplomata al liceo socio-psico-pedagogico cerca

lavoro possibilmente tra Meta, Piano, Sant'Agnello al massimo Sorrento come commessa/baby sitter (no bella presenza se importa) massima DISPONIBILITÀ, SERIETÀ E EDUCAZIONE. Disponibile tutti i giorni sia mattina che pomeriggio. Residente a Piano. Tel. 3463569870

Dee Jay Artista stabile Edy nato a Sorrento vive a Castellammare di Stabia. Nonostante la maggiore conoscenza del fenomeno, rimane ancora tanta strada da fare. Un dee jay e autore di un piccolo repertorio hip hop blues e di alcuni brani dance hardcore. Cerca lavoro in Hotel, Ristoranti, Discoteche o Disco Pub Bar per prestazioni occasionali si rilascia trattenuta d'acconto.

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

Impianto da trasporto CDM ed una cassa acustica da 500 wat. Tel. 3771372050

Artista Dee Jay svolge brani musicali per discoteca con programma specifico su computer. Ogni brano in promozione speciale costa a soli € 30,00, per chi fosse interessato può contattarmi tramite cellulare. Per un intero album o singolo brano lo svolgimento richiede circa 1 mese di attesa. Si rilascia trattenuta di prestazione. Tel. 3771372050

Cerco lavoro come segretaria in studi legali, medici, etc. in penisola sorrentina. Ottime referenze, patente del computer eccl. No perditempo. Tel. 348/9245481

Estetista effettua al vostro domicilio manicure, pedicure, cerette, trucco base e sposa, pulizie di viso a prezzi modici o babysitter. Tel. 3386030987

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

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

Sarta effettua aggiusti sartoriali, pieghe, rammenti, toppe, cambio zip, ecc penisola 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

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

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

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

Motori

Coppia di carburatori SU originali per Mini Cooper 1300 vendo € 100,00. Tel. 3336934881

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

Vendesi Smart modello Pulse, con climatizzatore stereo, gomme nuove, anno 2002 km 45776. Prezzo € 2.500,00 trattabili. Tel. 3381247855

Vendo motorino Piaggio 125 modello Vespa in discrete condizioni a € 350,00 compreso passaggio proprietà. Tel. 337436779 o 3339016876

Motore marino Selva, visibile a Sorrento, 20 cavalli gambo lungo € 500,00. Tel. 3280395845

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

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

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

Vendesi o permutato 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 condizioni 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

Vendesi Fiat 500 l'auto d'epoca marciante perfettamente gomme e cerchi nuovi, ottima per uso quotidiano, possibile assicurare come d'epoca vendo € 3.000,00 zona penisola sorrentina. Tel. 32973736495

Motore marino Mercury visibile a Sorrento 8 cavalli gambo lungo vendo per soli € 800,00. Tel. 3282693401

Nuova Golf Bifuel anno

2009, 6.000 kw, 1,6 black metal, nuovissima, uni proprietario, full optional € 18.000,00 solo se realmente interessati. Visibile a Sorrento. Tel. 3282693401

Vendo Smart Cabrio blu anno 2003, km 56.000 gomme nuove € 2.300,00 non trattabili. Tel. 3382004108

Vendita auto per inutilizzo colore grigio Modello DAEWOO MATIZ anno di immatricolazione 2004 con Km. 1290. Buono stato, unico proprietario e mai incidentata. Prezzo € 2.500,00. NO PERDITEMPO. Tel. 3208704921

Vendo motorino Yamaha Aerox 50 mod. Valentino Rossi anno 2006; con 10.000 km ed in ottime condizioni. Prezzo richiesto € 800,00 trattabili. Tel. 3662742163

Barca in resina 4,30 mt ideale per la pesca costiera paiolo nuovo, visibile a Sorrento, remi - portacanna inox. € 1.500,00. Tel. 3282693401

Vendo Fiat multipla ottime condizioni anno 2006 colore grigio full optional ottimo prezzo. Tel. 3393724506

Varie

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

Vendesi macchina elettrica per persone anziane, modello La Sovrana, 4 ruote, tipo grande. Come Nuova. Vero affare. Tel. 3357320305

4 Bit

**VENDITA E
ASSISTENZA PC**

Corso Italia, 317 - Piano di Sorrento
Tel. 081.534.2135

**NOTEBOOK
IPAD - SMARTPHONE
CON
VETRO ROTTO?!?**



TE LO RIPARIAMO NOI!

SOSTITUZIONE DISPLAY DI NOTEBOOK, TABLET E SMARTPHONE ROTTI

SALDI

SCONTI
FINO AL

50%

SKIPPERSPORT[®]

euforie[®]

NETWORK
INTERSPORT[®]

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

Vendo Nike AIRMAX uomo, colore azzurro e bianco con un po' di arancione. Numero 45, bellissime! Ho provato a metterle due volte un paio di ore ma sono grandi e mi danno fastidio. Le comprei perchè mancava il 44! Pagate € 150,00 da Footlocker alla Cartiera, praticamente regalo a soli € 50,00. Possibilità di foto tramite mms! Tel. 3389598945

Cedo dischi vinile mix anni 80/90 a discoteche, emittenti radio e deejay. Tel. 3771372050

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

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

Vendesi 10 scatole di gomitolini cotone bianco per uncinetto per realizzo coperta prezzo affare. Tel. 3339116910

Vendesi giaccone trequarti di volpe nera, pressocchè nuovo e di altissima qualità. Taglia 44 - 46. Prezzo € 200,00. Tel. 3384938278

Vendesi parete attrezzata bianca di larghezza m 1,50, piccola ma con molti spazi. Vendo causa trasloco a soli € 50,00; inoltre, mobile specchio x bagno bianco con 2 ante a vetro e vetro al centro prezzo € 35,00, anche lampadario in ferro con 3 bocce di vetro azzurre dove mettere le lampadine a € 30,00 in più due lampade da comodini azzurre a € 15,00 entrambi. Tel. 3200418984

Si affrescano pareti con

motivi artistici. Tel. 3318460597

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 € 200,00. Tel. 3387025155

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

Quattro pneumatici Michelin come nuovi, di cui due 185/55 R 15 e due 205/50 R 15 vendo in blocco € 150,00. Tel. 3288957677

Vendesi macchina combinata da falegname, ottima condizioni con 2 motori. Prezzo € 600,00. Tel. 3382831531

X collezionisti di monete vendersi a buon prezzo monete da collezione di tutti i tipi cartacee e di metallo. Tel. 3382831531

Vendo Bimby robot ultimo modello prezzo modesto causa non utilizzo. Tel. 3314926114

Vendesi pali di castagno altezza 5 / 6 m. Diametro 8/15 cm.x recinzioni ecc. Tel. 339.3893162

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 Vaporetto Polti mai usato € 200,00. Tel. 3471221540

Vendo causa carenza di spazio tre enciclopedie: Medica Curcio, Armonia e Guida pratica del bambino tutte rilegate in ottimo stato anzi nuovissime. Mai usate. Sono 6 volumi ognuna. Prezzo da concordare. Tel. 3338024314

Vendo culletta in ottime condizioni zona Vico Equense. Tel. 0818027001

Vendo libri per bambini e ragazze (es: pinocchio, cosa sogni Valenti, etc.) da € 2,00 a € 5,00 cadauno. Tel. 3807186703 - 3398985985

Offro (offerta libera) capi d'abbigliamento ed accessori x bambina, ragazza e donna fino alla taglia 46. Tel. 3807186703 - 3398985985

Vendo flauto Yamaha yrs - 23 € 5,00 Tel. 3807186703 - 3398985985

Vendo sedia a dondolo in vimini x bambino/a € 12,00. Tel. 3807186703 - 3398985985

Vendo videocassette per bambini: collezione Pippi calzelunghe e i Puffi, varie € 2,00 sconti per chi ne compra + di una. Tel. 3807186703 - 3398985985

Vedo chitarra classica Miguel de Marias C225 - C3. Colore blu. Prezzo interessante € 40,00. Tel. 3398985985

Offerta libera x chitarra classica Clarissa completa di custodia color legno chiaro sfumato. Tel. 3807186703

Vendo grande acquario color verde acqua, completo di termometro, motori vaschette etc.. € 70,00 trattabile. Tel. 3807186703

Vendo abiti da cerimonia taglia 42 / 44 / 46. UTILIZZATI UNA SOLA VOLTA. Prezzi interessanti da 20€ al capo cadauno. Tel. 3807186703

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

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 dopponi. Li vuoi scambiare con me così completiamo 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 Carpisa, ancora imbustato, colore Fucsia, molto femminile e super capiente. Prezzo € 45,00 trattabile. Tel. 3280825381

Vendo cappotto di visone. Tel. 3386887121

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

Si effettuano murales con dipinti paesaggistici. Massima esperienza e serietà. Tel. 3318460597

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

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

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 vaschetta, sediolone regolabile, girello. Tel. 3355406687

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

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

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

Vendesi 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

Vendesi cameretta - ottime condizioni: armadio 2 ante con cassetteria (€300,00), scrivaniagirevole con cassetteria 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

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

Acquisto mobili ed oggetti antichi (non modernariato, né cose degli ultimi 70 anni). Massima valutazione e discrezione. Tel. 3338612028

Frigorifero portatile nuovo mai usato. Ideale per il trasporto di cibo caldo freddo, per auto, barche e camper. Refrigeratore dalla grandezza 60 x 55. Cubi di ghiaccio forniti, colore rosa. Possibilità di consegna. Fuori residenza sono da preventivare spese di

spedizione. Prezzo affare € 15,00. Tel. 3771372050

Vendesi tavoli, sedie ed ombrelloni da giardino di colore verde della prestigiosa marca SCAB seminuovi ed altre attrezzature da ristorante seminuove. Prezzi interessanti. Tel. 3358204788

Vendo Rete Ortopedica Matrimoniale a soli € 30,00 Tel. 3388841157

Deejay musica 360° - esperienza decennale, attrezzatura propria disponibile, offresi per serate danzanti di ogni tipo, disponibile impianto audio - luci e macchina del fumo per soddisfare qualsiasi tipo di esigenza. Possibilità di vocalist, karaoke, proiettore con telo. Tel. 3478299306

Ritiro qualsiasi tipo di elettrodomestici inutilizzati (lavatrice, frigorifero, ferro da stiro, forno, ecc). Tel. 3384282031

Vendesi Parete Attrezza Moderna. Contattabile dalle 13 alle 16. Tel. 3396858849.

Stufa a pellet novembre 2011 Lincari come nuova 9 kw potenza, milly 515. Vendo per soli € 900,00 trattabili. Tel. 3355455307

per la tua pubblicità sul
LEGGIMI *Gratis*

CHIAMA

380.35.71.772

380.32.41.537

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

tati appassionati fans del nostro giornale per i suoi vari e molteplici contenuti, che ne decretano ancora a tutt'oggi il successo. E non c'è bisogno che ce lo diciamo da soli, come fanno gli altri! Ce ne accorgiamo dai vostri numerosi messaggi su Facebook che ci chiedono con impazienza quando esce il prossimo numero; ce ne accorgiamo quando in fase di distribuzione letteralmente ci tirate il giornale dalle mani per leggerlo; ce ne accorgiamo quanto girando per strada vediamo tanti di voi che su una panchina, al bar, nell'autobus, sotto l'ombrellone stanno sfogliando il nostro mensile; e ce ne accorgiamo quando gli sponsor (le varie attività commerciali che preferiscono il LeggimiGratis per farsi conoscere) ci contattano perché vogliono fare pubblicità proprio sul nostro giornale, in quanto sono rimasti soddisfatti dell'ottimo riscontro ottenuto scegliendo di fare pubblicità sul LeggimiGratis.

Anche io voglio mettermi
gli shorts! Ma nn posso
perchè sono chiatta >.<

E chi se ne importa! Viva la ciccia!

A mare senza sole!!

E' vero, fino ad ora non è

stata proprio bella questa estate... si riprenderà?

Ceretta a zelle! ;)

Si vabbè....

K pall maròò

Sei un cuore <3

Annyeong popolo di LeggimiGratis! :D questo messaggio potranno capirlo solo poche persone quindi non fateci caso xD

Mi andava di fare un sondaggio... Se dico: Big Bang, BAP, SuJu, CnBlue, 2ne1, missA ... ? Qualcuno nella penisola sorrentina sa di cosa sto parlando? E se vi dicessi la parola "Drama"? Si accende qualche lampadina? Per chi sa di cosa sto parlando, tanto salang a voi! Magari mandate qui un mess ^.^
Baci, Myong

Ecco, per esempio noi non abbiamo capito niente. Che vuol dire? Spiegaci nel prossimo numero

Sara ti amo

X Sara 6 bellissima

Ciao LeggimiGratis grazie
a te BA mi dice paroline
dolcissime . Grazie!

KISS KISS, siamo contenti
di esserti stati utili.

Ti porto via con me... G.<3

Mi piace il 8==□==D□

Ti amerò per sempre e
spero che la nostra favola
ricominci!!!

30.09.2012

Caro LeggimiGratis ma l'estate dove é finita? Io voglio l'estate by vampira3

Anche noi!!!!

Ciao redazione sono la
tabaccaia di ticciano sono
stata sommersa dalle fo-
tocopie del sms del mio
spasimante che poi tanto
spasimante non e non si e
ancora visto

Siamo contenti che il messaggio pubblicato nello scorso numero abbia avuto tutto questo successo (a dispetto di chi sostiene il contrario). Speriamo che ora il tuo spasimante non sia stato colpito da ansia da prestazione, visto che ci si aspetta tanto da lui. Sicuramente con questo tuo sms avrà capito di aver colpito nel segno e che ora deve darsi da fare per continuare a conquistarti. Facci sapere qual è stata la sua mossa successiva.

Stavo solo cercando di indovinare numeri e figure per smontare i tuoi puzzle... nessuno ha mai detto che sarebbe stato facile.

For my only love..Giulio.

-Mariarosaria.<3

Voglio un ragazzo
zooooooooooooooooooooo
oooooooooooooooooooooo
oooooooooooooooooooooo
oooooooooooooooooooooo
oooooooooooooooooooooo
oooooooooooooooooooooo

Scuola Ipc sorrento telefonata tra il prof e qlk delle tapparelle
PRONTO CENTRO
ABBRONZANTE IPC,I
RAGAZZI STANNO ANDANDO A FUOCO QND
CE PORTAT STI TAPOARELL??!!!!

Ah ah ah! E poi ve le hanno montate le tapparelle o state ancora arrostando sotto il sole?

Fedez nella sua canxone
dice:PENSAVO FOSSE
AMORE E INVECE ERI
UNA ESCOT... Bhe bell ro
fra t piac a ji a p....e e aallo
k buo !!by baby-k

X me sei defunto!-

B/A per tutti, le persone care sono speciali e particolari, tu sei speciale e particolare già di tuo e dai alla vita di chi ti sta vicino un'altro sapore

Eeeeeeeee ciakkarel-
laaaaaaaaa

Ringraziamo e salutiamo
tutti coloro che ci menzio-
nano nei loro messaggi.

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

COSA ASPETTI A CONTATTARCI? 380.32.41.537



COMPRO ORO & argento



Trasforma
il tuo **ORO**
in **DESIDERI**

SORRENTO
Viale Nizza, 29

META
Corso Italia, 132

ACQUA & SAPONE®

1
UN MESE
DI OFFERTE A
0.99

IL
fascino
NON HA
PREZZO.

2 - 28 MAGGIO

sfoglia il volantino su:
www.acquaesapone.it
seguici anche su: Facebook



Piazza della Repubblica 19/21
Piano di Sorrento
Domenica aperto dalle 9.30 alle 13.00

CON UNA SPESA MINIMA DI €15

per te IL SET BARBECUE 3PZ
AL PREZZO SPECIALE DI

€ **9.90**
~~€ 19.80*~~

*prezzo consigliato di vendita



BRANDANI

SET BARBECUE

- LUNGHEZZA 45 CM
- INOX CON MANICO ANTISCIVOLO
- FORCHETTONE+PINZA+PALETTA

ACQUA & SAPONE®

COLLECTION

by **BRANDANI**
srl group www.brandani.it



EVENTO DEL MESE