

LEGGIMI *Gratis*



L'informazione gratuita

6^a 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. 0818068952

AMERO
PIANO DI SORRENTO
TEL. 0818266163

IZZIO

AutOne

colori Viaggi
SORRENTO

US acli
Anno 100 Paradise



DISMORFISMI CUTANEI DELLA CELLULITE
TRATTAMENTO ADIPOSITA' LOCALIZZATE

CODEX V
LIPOSCULTURA

Non Solo **CELLULITE**

LIPOLITICA - EUTROFICA - DRENANTE

CODEX



LIPOSCULTURA

150 ml. e

CODEX V srl
Distribuzione



SOLO NELLE MIGLIORI FARMACIE

CODEX V

INFO AGGIUNTIVE: WWW.CODEXV.COM

FANTACALCIO Mastercoach

il fantacalcio on-line della penisola sorrentina

canal
Affiliato

1° PREMIO



2° PREMIO



3° PREMIO



4° PREMIO



5° PREMIO



... E TANTI ALTRI
PREMI FINALI
E SETTIMANALI

- 2 WEEKEND ITALIA
- COMPLETINO CALCIO UFFICIALE
- TERME E SPA
- MESI DI FITNESS GRATUITI
- TABLET
- CALCIOBALLILA

NOVITA' 2013/2014

• Scarica l'APP e gioca dal tuo smartphone o tablet



• Masterleagues



QUOTA DI
ISCRIZIONE
€ 40,00
QUARANTA EURO



**CHIUSURA ISCRIZIONI
22 AGOSTO**

Contatti:

Francesco 340 6411806 - Roberto A. 333 87 61 869
Roberto G. 333 4146955 - Davide 331 9590421
Domenico 333 9521200

segui su
fantamastercoach

ISCRIVITI ANCHE PRESSO:



per info ed iscrizioni: www.fantamastercoach.it

anno 10 - numero 7

Agosto 2013

Questo Mese...

18_Lifestyle

Estate: come dormire bene

Capita spesso che in estate, per vari motivi, il sonno notturno sia...

20_Affari di Cuore

Riconquistare il partner senza apparire disperate

Le relazioni molto spesso finiscono. Sembra un assunto molto triste...

26_Risparmiare

Come mantenere la casa fresca senza aria condizionata

C'è chi ce l'ha e ne abusa, trasformando la casa in una ghiacciaia...

30_Benessere

Cura del tatuaggio, cosa fare?

Di tatuaggi sbiaditi o dai colori incerti se ne vedono moltissimi...

32_Mondo Bimbi

Insolazione e colpi di calore nei bambini

L'estate porta con sé anche alcune pericolose insidie...

34_Psicologia

5 strategie vincenti per superare il licenziamento

Non si fa altro che ripeterlo ovunque, dai giornali alla televisione...

36_Bellezza

Ringiovanisci con la ginnastica facciale

Pelle tonica e liscia, priva di rughe, viso sempre giovane...

38_Viaggi

La strada delle fiabe in Germania, vacanza con i bambini

La Strada delle Fiabe è tra i percorsi più belli della Germania...

42_Moda

Guardaroba monotono? Ecco i consigli per renderlo vivace

Vivacizzare il guardaroba! Non è una cosa da tutti i giorni...

46_Auto & Co

- Mercedes E 350 BlueTEC

la prima con l'automatico 9 marce

- Gli italiani e l'auto: maggiore manutenzione vuol dire estate migliore

- Infiniti Q50 e la tecnologia che memorizza le preferenze del guidatore

- GLOSSARIO

In ogni numero...

06_Sai Perché?

10_News dal Mondo

14_Chiedi all'esperto

24_Ricetta del Mese

44_Annunci Immobiliari

50_Kids Corner

54_Cinema

58_Svago

65_Annunci gratuiti

76_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 Giuseppe

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

Chi ha inventato il popcorn?

Il popcorn è fatto di chicchi di mais che, scaldati, esplodono per l'espansione dell'umidità interna. Il mais è originario dell'America centrale, e i popcorn più antichi, risalenti a mille anni fa, sono stati trovati in Perù e nello Utah (Stati Uniti). Furono quindi gli abitanti del nuovo continente (indiani, inca, maya) a "inventarlo". In Europa il mais restò sconosciuto fino alla scoperta dell'America, quando i primi esploratori avevano osservato che gli indiani usavano il popcorn sia come cibo, sia per spargerlo durante le cerimonie religiose e come decorazione nei capelli.



Perché in sala operatoria i camici sono verdi?

I camici di chirurghi e infermieri sono verdi perché il sangue è rosso. Infatti, il rosso è un colore che balza all'occhio; questo significa che il cristallino deve compiere una manovra di messa a fuoco per vederlo. Tale operazione, del tutto involontaria, fa sì che il colore permanga sulla retina per molto tempo. E in effetti l'attenzione del cervello è magnetizzata da questo colore che, proprio per questo motivo, è stato considerato importante e "autoritario" da molte culture. Non a caso il rosso è il colore del semaforo o di qualunque altro segnale che deve richiamare

l'attenzione, ma anche quello del mantello di cardinali e re. A differenza del rosso, il verde viene invece focalizzato dal cristallino dell'occhio proprio sulla retina e quindi senza nessun particolare sforzo. Dunque il verde è un colore che non affatica la vista. Nelle sale operatorie i camici di chirurghi e infermieri, e i teli che coprono i pazienti, sono verdi proprio perché fanno scomparire quell'"immagine residua" che viene creata dal rosso del sangue sulla retina. Se si usassero stoffe bianche, gli addetti continuerebbero a vedere insistentemente le macchie di sangue anche staccando lo sguardo dalla ferita. E questo disturbo renderebbe più faticoso il loro

lavoro. Il bianco, indice di pulizia, è riservato invece alle infermiere.





salmoiraghi & viganò



GENUINE SINCE 1937

da € 89,90

l'offerta scade il 15 settembre

salmoiraghi & viganò

Corso Italia 246/D - Sorrento - tel. 081.807.17.94

CONCESSIONARIO:



Perché i personaggi dei disegni animati hanno solo quattro dita?

Perché così le loro mani sono più facili da disegnare: i disegnatori risparmiano tempo, i produttori risparmiano soldi e gli spettatori non ci fanno molto caso, visto che raramente le mani dei personaggi dei disegni animati sono in primo piano. Questo accade soprattutto nei cortometraggi umoristici. Quindi hanno quattro dita Topolino e Paperino, Bugs Bunny, Silvestro e Titti, Tom e Jerry, i Simpson anche se naturalmente non mancano le eccezioni, come l'irascibile Braccio di ferro. Nei lungometraggi, più curati, e nei cortometraggi più realistici, gli esseri umani hanno in genere cinque dita, come Biancaneve e Cenerentola, Lucky Luke, Superman e Batman. Non mancano comunque le eccezioni: i sette nani di Biancaneve hanno anche loro quattro dita soltanto. Qual è il dito che manca? Non si sa con precisione, anche se probabilmente si tratta del mignolo. Infatti, a parte il pollice, le altre tre dita hanno di solito la stessa dimensione.

Quando è nata e come si realizza una matita?

La matita nacque con la scoperta delle miniere di grafite, avvenuta nel 1565 nel Cumberland, in Gran Bretagna. La mina è fatta con una miscela di grafite e argilla, alla quale sono aggiunti grassi e gomme. L'impasto viene macinato e stirato per renderlo omogeneo. Quindi passa nelle macchine trafilatrici da dove esce in lunghi fili. La mina così ottenuta viene fatta stagionare e poi tagliata e cotta in forno a circa 800 gradi. Composizione dell'impasto e temperatura determinano la durezza della mina. Per il corpo si usa un'assicella di legno scanalata. Questa assicurcella viene spalmata di colla e nella scanalatura vengono adagiate le mine. Sopra viene posta un'altra assicurcella di legno scanalata. Quando le due parti sono incollate, il legno viene sagomato per ottenere matite cilindriche oppure esagonali. La fase finale consiste nella verniciatura del legno.



Qual è il significato di “sic” e “ndr”?

Sic è una parola latina e significa “così”. Si scrive tra parentesi dopo una parola errata o incomprensibile per richiamare l'attenzione del lettore ed evitare che lo sbaglio sia attribuito al redattore. Si può paragonare a una strizzata d'occhio al lettore, per fargli notare l'errore. NdR (Nota della Redazione) o ndr (nota del redattore) sono invece sigle che chiariscono a chi legge la provenienza dell'annotazione.

ELETTROSTORENICA

DI APREA GIUSEPPE

VENDITA ED ASSISTENZA

PERSONAL COMPUTER ED ACCESSORI



PRODOTTI PER UFFICIO



CANCELLERIA



dal 16 Agosto
vasto assortimento
di articoli scolastici

REALIZZAZIONE SITI WEB

ELETTRONICA STORE DI APREA GIUSEPPE
CORSO SANTAGATA 2/E SANTAGATA SUI DUE GOLFI
TELEFONO: 081/8080264 CELLULARE: 3391753841

La 'pizzeria' più grande del mondo

Saranno 40 le storiche pizzerie di Napoli che celebreranno, tra il 3 e l'8 settembre prossimi, il piatto italiano più famoso al mondo nell'ambito della terza edizione di Napoli Pizza Village. La manifestazione è promossa dall'Associazione Pizzaiuoli Napoletani e si terrà sul lungomare partenopeo di via Caracciolo che, per sette giorni, si trasformerà nella pizzeria all'aperto più grande del mondo. Da record i numeri della manifestazione: 25mila metri quadrati, quattromila posti, 40 forni a legna e un obiettivo: superare le 75mila pizze sfornate nella scorsa edizione. Cinquecento i maestri pizzaioli in gara, provenienti da oltre 50 paesi. Per chi vuol conoscere la vera storia della pizza napoletana, partendo dalle pizzerie storiche che dai Borboni ad oggi hanno determinato la nascita e la promozione della pizza nel mondo, basterà accedere al Museo storico che sarà allestito con oltre 500 "articoli": dai "ferri" del mestiere al vestiario dei pizzaioli, fino ai simboli e alle foto storiche della pizza napoletana.



Tartaruga depone uova su spiaggia di Palinuro

Sorpresa sulla spiaggia di Palinuro: nel mese di luglio una tartaruga "caretta caretta" ha deposto le uova sulla sabbia dell'hotel Saline. Ha nidificato al centro di un campo di beach volley, a pochi metri da ombrelloni e sdraio. Ad avvistarla, alle due di notte, è stato Carlo Frari, un animatore dell'hotel. In pochi minuti è partita la segnalazione all'acquario di Napoli e agli uomini della Capitaneria di porto che si sono precipitati sul posto per recintare la zona, dove la tartaruga ha deposto le uova che potrebbero variare nel numero: da 80 a 180. La schiusa delle uova è prevista per metà settembre.



Un penny per il royal baby

I bimbi che sono nati nel Regno Unito nello stesso giorno del figlio di Willam e Kate (21 luglio 2013) hanno ricevuto in dono una moneta commemorativa d'argento di un penny coniata per l'occasione. E' la prima volta che la zecca di Sua Maestà produce una moneta in occasione della nascita di un nuovo componente della famiglia reale. Secondo gli usi britannici, inoltre, il dono di un oggetto d'argento in occasione della nascita è considerato un portafortuna. Degli speciali penny d'argento si prevede che ne verranno distribuiti 2013, per un valore di 28 sterline ognuno (circa 32,50 euro) con un costo totale quindi di oltre 50mila sterline (circa 58 mila euro).





Check out
our great fares
to and from
the UK



Prenotazione Diretta

**Voli diretti per 7 aeroporti regionali in
Gran Bretagna**

(Gatwick, Manchester, East Midlands, Bristol, Birmingham, Newcastle, Glasgow)

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 & 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.

Isola artificiale in vendita

Una società austriaca ha ideato quella che spera sia la prossima grande moda tra i ricchi di tutto il mondo: un'isola artificiale, al modico costo di 5,2 milioni di euro. Derivata come concept dai mega-yacht, l'isola si differenzia per il fatto che non è dotata di motori, ma deve essere



trainata ed ancorata a destinazione. L'isola, che ha una dimensione di 20 metri per 37, può ospitare con tutti i comfort 12 passeggeri più l'equipaggio, in uno spazio abitabile di circa 1.000 metri quadri. Inoltre, l'isola dispone di numerosi sistemi per massimizzarne l'eco-sostenibilità e l'autosufficienza: ad esempio, l'energia elettrica è generata grazie ad ampi pannelli solari e a generatori eolici. L'ideatore Gabor Orsos spiega che l'idea ha suscitato grande interesse e racconta di avere già ricevuto alcune pre-ordinazioni. I primi esemplari dovrebbero essere varati all'inizio del 2014.

Studio scientifico conferma: il viaggio di ritorno sembra più corto



Uno studio scientifico conferma l'esistenza di quello che viene chiamato "effetto viaggio di ritorno", quell'effetto comune a molti che fa sì che il viaggio di ritorno appaia più breve di quello di andata. Gli studi, se da un lato hanno confermato inequivocabilmente l'esistenza dell'effetto, sono meno conclusivi sulla causa. Infatti, precedentemente l'opinione comune era che l'elemento determinante fosse la familiarità con la strada: in particolare, si era ipotizzato

che all'andata si tendesse a prestare attenzione a molti particolari, mentre al ritorno ci si concentrasse solo su alcuni punti di riferimento già riconosciuti come principali, e questa differenza nella quantità di informazioni accumulate facesse percepire il ritorno più breve. Gli studi però mettono ora in dubbio questa spiegazione, infatti è stato riscontrato l'"effetto ritorno" anche quando i tragitti di andata e di ritorno erano effettuati su percorsi diversi (ma comunque identici per spazio e tempo impegnato).

Associazione Culturale

MAGIC *Medley* BALLET

ACCADEMIA DI DANZA CLASSICA E MODERNA
DIREZIONE ARTISTICA: MARILINA IACONO

Piano di Sorrento - Via delle Rose, 36

Info: 081/5322345



Esami in sede riconosciuti a livello internazionale
Crediti formativi



Quali alimenti sono consigliabili per l'abbronzatura?

La colorazione della pelle è determinata principalmente da un pigmento, sintetizzato dall'organismo, che prende il nome di melanina. La produzione di melanina dipende da fattori genetici e ormonali ma, in primis, è stimolata dall'esposizione ai raggi solari. La sua funzione, come è ben noto, è quella di creare una sorta di barriera protettiva dagli effetti lesivi delle radiazioni ultraviolette, fortemente correlate con l'insorgenza di tumori della pelle.

Quando parliamo di abbronzatura, dunque, non dobbiamo unicamente preoccuparci dell'intensità della nostra tintarella (che, per altro, varia da persona a persona), ma anche di come migliorare le capacità naturali della pelle di difendersi dagli effetti dei raggi UV. Particolari attenzioni in questo senso vanno rivolte ai bambini, che sono più suscettibili degli adulti a tali danni. Gli alleati di una sana abbronzatura sono principalmente i carotenoidi. Queste sostanze sono prodotte da piante, al-

ghe e alcuni batteri e noi siamo in grado di introdurli nel nostro corpo attraverso l'alimentazione.

Essi sono capaci di accumularsi nella pelle, svolgendo lì la loro azione protettiva. Quindi i livelli di carotenoidi nella cute sono garantiti principalmente dall'assunzione attraverso la dieta.

Tra questi ricordiamo, in particolare, il betacarotene ed il licopene.

Il betacarotene, svolge molteplici azioni protettive non solo per la cute. Esso può essere ritrovato in maggiori concentrazioni nelle patate dolci, nel cavolo verde, nelle carote (da cui prende il nome), nelle foglie di rapa, negli spinaci, nella lattuga rossa e romana e in misura minore in bietole, zucca, lattuga e altri ortaggi. Un'eccessiva assunzione di betacarotene può determinare una caratteristica colorazione giallo-arancione della pelle, che è visibile principalmente a livello del palmo delle mani e della pianta dei piedi. Tale condizione è del tutto

innocua e reversibile.

Il licopene è il più abbondante carotenoide presente in circolo nel sangue. La principale fonte è rappresentata dai pomodori. Inoltre, bisogna specificare che l'assorbimento di tale sostanza è incrementato dalla cottura e dalla contemporanea presenza di grassi come gli oli. Il classico sugo di pomodoro cotto in pentola con olio extravergine di oliva rappresenta, oltre ad un piacere per il palato, anche un eccellente integratore naturale di licopene la cui azione protettiva è stata dimostrata in studi scientifici non solo nei confronti di tumori della pelle, ma anche di prostata, mammella, endometrio e tratto gastrointestinale.

Infine, si ricorda che una buona assunzione di acqua protegge la pelle dalla disidratazione, condizione a cui si è maggiormente esposti nei mesi estivi.

*dott.ssa Emma Ruocco
emmaruocco@libero.it*



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 Guglielmo & C. Snc



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

EL GRINGO PUB



SERATE DIVERTENTI

PUB di tradizione non di tendenza!

**Specialità Carne Argentina, Fagiolata
Messicana, e Pennette Old West**

aperto tutti i giorni



**Gran varietà di
Gin, Vodka e Rhum**

VIA DESERTO, 6

SANT'AGATA SUI DUE GOLF

TEL. 334.9891979



**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



***Posso portare il mio cane in spiaggia?
È molto educato e non arreca fastidio a nessuno.***

Chi va in spiaggia deve fare attenzione alle regole che sono operanti in quel luogo perché potrebbe prendere multe veramente alte per piccole infrazioni.

Innanzitutto bisogna distinguere le spiagge libere dagli stabilimenti balneari, in questi ultimi di solito non è consentito l'accesso e la sosta agli animali se non espressamente previsto (solitamente pubblicizzato con cartelli).

Sulle spiagge libere l'accesso dei cani può essere vietato con un'Ordinanza del Comune o della Capitaneria di Porto, che deve stabilire la motivazione del divieto e la sua durata, inoltre **i cartelli indicanti il divieto devono**

essere visibili e riportare il numero dell'Ordinanza.

I bagnini o gli altri bagnanti possono informare chi si trova in spiaggia con un cane della presenza del divieto ma solo le forze dell'ordine, ed in particolare la Capitaneria di Porto ed i Vigili Urbani, possono elevare contravvenzioni e chiedere di allontanarsi.

Attenzione a chi frequenta le spiagge sorrentine!

Quest'estate sono scattati una serie di divieti da rispettare sugli arenili di Sorrento, cittadina capoluogo della penisola sorrentina. L'Ordinanza in questione contiene un lungo elenco di limitazioni per i bagnanti, in particolare è vietato "condurre

o far permanere sulle spiagge e negli specchi acquei riservati alla balneazione, qualsiasi tipo di animale, anche se munito di museruola o guinzaglio, ivi compresi quelli utilizzati da fotografi o cineoperatori". Uniche eccezioni ammesse sono le unità cinofile di soccorso ed i cani guida per non vedenti.

*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





“Estate: come dormire bene

Capita spesso che in estate, per vari motivi, il sonno notturno sia disturbato, difficile e non dia quella giusta ricarica naturale. La mattina quindi si è nervosi, intrattabili e per nulla riposati. Bisogna trovare il modo di evitare questa situazione e trovare un efficace rimedio ad ogni disturbo.

Sonno disturbato dal caldo

Le alte temperature, anche notturne, sicuramente influiscono in modo negativo sul corretto riposo. Visto che non si può agire sul clima esterno, vediamo di farlo correttamente su quello interno alla nostra casa.

Avere un impianto di climatizzazione sicuramente aiuta, ma se si abusa dell'aria condizionata ci si può ritrovare con spiacevoli torcicolli, male alla schiena, indolenzimenti o addirittura raffreddamenti, davvero difficili da sopportare in questa stagione. Meglio allora impostare la modalità deumidificatore, che non abbassa la temperatura, ma toglie soltanto lo spiacevole umido che fa sudare. Se invece avete un ventilatore, posizionalo in modo che si muova e faccia girare l'aria, ma mai puntato direttamente su di voi, sempre per i motivi precedentemente citati. Dormite con lenzuola leggere, possibilmente non sintetiche, il massimo sarebbe di fresco lino. Se fate una doccia prima di coricarvi, fatela bella calda, in modo che la temperatura corporea salga e si senta meno il caldo esterno; al contrario, una doccia fred-

da sarà piacevole all'inizio, ma appena fuori si suderà ancora di più.

Fastidiose zanzare di notte

La lotta contro le zanzare d'estate per qualcuno è un'ossessione. Se non avete le utilissime zanzariere alle finestre, una soluzione più economica e semplice è procurarsi almeno una zanzariera da letto. Le vendono nei negozi di casalinghi o arredamento e sono molto comode, si fissano e pendono sopra al letto, avvolgendolo ed evitando così l'ingresso dei fastidiosi insettini.

Cambio di luogo e di orari

Andando in vacanza, si tende a cambiare ritmi, stare svegli più a lungo e dormire fino a tardi la mattina. Se possibile però, cerchiamo di mantenere gli stessi orari della vita in città, o al limite di cambiarli gradatamente. Il corpo deve abituarsi man mano, per non creare problemi di insonnia. E' utile anche stare all'aperto ed esporsi alla luce del sole, che stimola la produzione di melatonina, un ormone che regolarizza naturalmente i tempi di veglia e di sonno. Una cena

“ *Un team del Sistema di Salute dell'Università di Loyola ha stilato una serie di consigli per concedersi un buon riposo notturno anche nei mesi estivi.*

Ecco alcuni tra i più importanti:

Iniziare a rilassarsi e a essere meno attivi almeno un'ora prima di coricarsi, evitando di fare ginnastica o di sottoporsi ad attività che comportino sforzi fisici;

Spegnere gli apparecchi portatili, come cellulare, tablet e PC, allontanandoli dalla camera;

Rendere la stanza da letto buia, cercando di trovare una temperatura confortevole;

Coricarsi sempre alla stessa ora;

Evitare di mangiare e assumere bevande alcune ore prima di andare a letto, per non essere obbligati ad alzarsi durante la notte per andare in bagno;

Non giocare con videogames né guardare la TV;

Redigere una lista di cose da fare, preoccupazioni e obiettivi vari prima di coricarsi per ridurre l'ansia e organizzare i pensieri, favorendo il rilassamento notturno.

leggera e un moderato consumo di alcol permetteranno una corretta digestione, eviteranno vampate di caldo e il riposo notturno sarà di conseguenza migliore. Nel caso sia necessario, potete ricorrere a cure dolci contro l'insonnia, come tisane, Fiori di Bach o pout-pourri alla camomilla o lavanda, da collocare sul comodino vicino il letto.

★ ARIZONA PARK CLUB ★

ORGANIZZIAMO
FESTE DI COMPLEANNO - 18 ANNI - COMUNIONI - EVENTI VARI
SPECIALE RISTORANTE SERE D'ESTATE
IN GIARDINO
E SEMPRE GRATUITA LA PRESENTAZIONE

Venerdi Sera
serata karaoke
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

IDENTAS

da capogiro

IMMA
STORE

Moda Mare e
Abbigliamento
dal 30 al 50%

Lingerie 20%

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

segui su 



Riconquistare IL PARTNER

SENZA APPARIRE DISPERATE

Le relazioni molto spesso finiscono. Sembra un assunto molto triste, ma è la verità. Nei giorni successivi alla rottura della coppia, ci si chiede se potesse andare diversamente, se non si sia fatto tutto il possibile per far capire all'altro i sentimenti che si provavano nei suoi confronti. Ci si sente sbagliate, si vorrebbe tornare con il proprio ex, ma quello che serve è invece una buona dose di lucidità: ci si deve fermare a riflettere per qualche giorno, magari facendosi consigliare dalle amiche che hanno maggior esperienza. A volte un rapporto finisce e basta, altre volte qualcosa può essere recuperato, ma senza dare l'idea di essere delle disperate.

A quante è venuta la tentazione di risentire e inviare messaggi o SMS al proprio ex? Quando si ha la tentazione di comporre quel numerino allo scopo di risentire o farsi vive con l'ex, ci si dovrebbe occupare di altre attività, più sane e divertenti, come cucinare o uscire a comprare un nuovo paio di scarpe. Oppure andare al cinema, evitando però un film romantico, prestare tempo al proprio aspetto curando la manicure e andando dal parrucchiere, infine, andare a ballare.

Intanto bisogna rispondere a una domanda fondamentale: lui era quello giusto? Ci sono dei pro e dei contro della relazione, che sembra al capolinea, da esaminare per benino. Tutto va posto sul piatto di una bilancia e ci si deve interrogare se valga la pena salvare la propria coppia. È

come trovarsi su un'arca di Noè di sentimenti, in cui c'è in realtà solo un maschio e una femmina da salvare dalle intemperie. Se si riesce a comprendere in maniera oggettiva che forse il proprio rapporto può essere ricucito, forse vale la pena tentare, ma c'è sempre qualcos'al-

tro da salvare: la propria dignità. In particolare se si è state lasciate, non si dovrebbe chiamare subito dopo, ma aspettare almeno un paio di giorni. Questo serve a lui a comprendere se davvero ha fatto la cosa giusta, e anche a se stesse. Non tutti hanno gli stessi tempi, per cui si può variare, ma la regola non cambia: non si deve chiamare subito o appena il



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

giorno dopo. La seconda mossa è sedersi a un tavolo e buttare giù quello che non andava. Anche chi è stato lasciato potrebbe aver accusato il colpo, ma essere andato avanti, sacrificando qualche parola di troppo sull'altare del quieto vivere. Ma il quieto vivere non è sempre la risposta giusta: anche litigare al momento giusto, poi chiarirsi serve a stemperare i toni in una relazione, a far capire all'altro che si tiene a tutto quello che si ha insieme. Il tutto si deve svolgere con la massima calma, senza pianti, senza isterie, senza grandi gesti. Riconquistare un uomo non è facile, ma la razionalità è la strada migliore per riuscire a superare il bivio dei sentimenti. Piacevolmente colpito sarà proprio il tuo partner che capirà che ha al suo fianco una persona dolce ma allo stesso tempo caparbia e sicura di sé.

per la tua pubblicità sul
LEGGIMI *Gratis*
380.35.71.772

Dire addio a un rapporto di coppia non sempre è facile. Anche se la relazione non è stata delle migliori c'è l'abitudine che la fa da padrone e non si riesce a uscire da certe logiche, almeno i primi tempi della rottura. Inoltre, se la storia d'amore è finita senza un perché, si spende molto tempo in recriminazioni su se stesse: dove si ha sbagliato? È un pessimo atteggiamento, spesso femminile, mettersi in discussione in toto dopo una rottura. Non è così, tuttavia, che vanno le cose: ci si lascia in due e ognuno ci ha messo del suo per non far funzionare la storia e in futuro non è detto che si ricadrà negli stessi errori, soprattutto se si incontra l'uomo giusto, quello con cui avere una relazione sincera e alla pari.

SCONTI SU TUTTI I PACCHETTI DEI MIGLIOR TOUR OPERATOR

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

PER I VIAGGI DI NOZZE



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

Anche da noi 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
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'TICCIANNESE

Specialità Panuozzo

**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

**PIZZA ESTATE
CON LIMONE**

**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

Caffè Mojito

Il Caffè Mojito è un riadattamento originale e sfizioso del famosissimo cocktail di origine cubana. Si propone come frizzante drink analcolico con l'aggiunta estrosa del caffè agli ingredienti principali: foglie di menta, zucchero, lime e ghiaccio tritato. L'aroma denso e il sapore deciso del caffè si scontrano con le bollicine della gassosa, creando un mix sorprendente e fresco. In pochi minuti realizzerete un cocktail perfetto da sorseggiare prima o dopo cena e con cui concedervi il piacere del caffè e la spensieratezza del drink. Senza dimenticare che se lo servirete ai vostri ospiti, li stupirete con un tocco di originalità!

Difficoltà: Bassa

Dosi per: 4 persone

Cottura: 5 min

Costo: Basso

Preparazione: 10 min

Ingredienti:

Menta fresca q.b.

Ghiaccio spezzettato q.b.

Caffè Qualità Oro 120 ml

Gassosa o Sprite 320 ml

Zucchero 8 cucchiaini

Lime 2 circa

Preparazione

Per preparare il Caffè Mojito, iniziate tritando il ghiaccio. Stendete un canovaccio e poneteci sopra i cubetti di ghiaccio interi. Arrotolate il canovaccio con all'interno i cubetti di ghiaccio e battetelo con un pestacarne, fino ad ottenere delle scaglie di

ghiaccio di medie dimensioni e di forme diverse, che conserverete in freezer fino all'utilizzo. Ora preparate il caffè a modo vostro. Una volta pronto, per preparare 1 Caffè Mojito prendete un lime, lavatelo e ponetelo su un tagliere, affettatene 1/3 e tagliatelo a spicchi. Prendete un tumbler grande o un bicchiere alto e capiente e metteteci gli spicchi di lime. Aggiungete quindi le foglie di menta a piacere e unite 2 cucchiaini di zucchero. Munitevi di pestello e pestate il composto di menta, zucchero e lime fino a sciogliere lo zucchero, facendo attenzio-

ne a pestare solo il gambo del rametto con le foglie di menta, altrimenti le foglie rilascerebbero un liquido amaro. Quindi tirate fuori dal freezer il ghiaccio tritato in precedenza e colmate il tumbler o il bicchiere in cui avete pestato gli altri ingredienti. Dopodiché aggiungete 80 ml di gassosa, riempiendo il bicchiere. Mescolate con un cucchiaino e infine versate 30 ml di caffè in modo che rimanga in superficie. Continuate così fino a preparare 4 drink. Ora il vostro Caffè Mojito è pronto per essere sorseggiato con una cannuccia e gustato!



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





SALDI
FINO AL
70%

Francisco
MEN'S CLOTHES



LIU JO

Calvin Klein

EDD

GUESS



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

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



Come mantenere la casa fresca senza aria condizionata



C'è chi ce l'ha e ne abusa, trasformando la casa in una ghiacciaia; chi non ce l'ha e se la sogna di notte, mentre si rigira nel letto cercando l'angolo più fresco di cuscino. L'aria condizionata, croce e delizia della stagione afosa appena iniziata, se non utilizzata con criterio rischia di trasformare le bollette della luce nel conto di un resort a cinque stelle, e di causare un surplus di consumi di energia elettrica. Come sopravvivere al grande caldo senza un impianto di condizionamento?

CHIUDI LE TAPPARELLE

Chiudere tapparelle e tende durante il giorno per arrestare il calore del sole. Non appena il sole colpisce il tuo edificio nella mattinata, chiudi tutte le finestre, lascia aperte le porte esterne e le finestre chiuse per tutta la parte più calda della giornata. Fin quando cade la notte ed è fresco abbastanza da aprire le finestre per la nottata.

APRI LE FINESTRE DI NOTTE

Seleziona le finestre da aprire così che l'aria più fresca della notte soffi per tutta la serata. Anche lasciare tutte le porte interne aperte contribuisce. Lasciandoli chiusi accumuleranno il calore della giornata e la tua casa non si rinfrescherà come potrebbe. Assicurati di chiudere finestre e tapparelle non appena la luce

del sole colpisce la tua casa.

USA DEI VENTILATORI PER RINFRESCARE L'AMBIENTE

Posiziona un ventilatore da soffitto, o uno da finestra al piano di sopra per spingere fuori il calore raccolto nelle stanze superiori. Posiziona il tuo ventilatore portatile in modo che la ventola risucchi l'aria fredda dal pavimento sottostante, e soffi l'aria calda verso il tetto.

SPEGNI TUTTE LE FONTI DI CALORE

I bulbi delle lampade incandescenti creano calore e sostituiscile con quelle a basso risparmio o (ancora meglio) le lampade a LED. Spegni le lampadine, e il computer quando non li stai usando. Dovresti spegnere la televisione

TV e anche alcuni adattatori di corrente dal momento che irradiano molto calore. Evita di utilizzare il forno e di cucinare cibi che richiedono lunghi tempi di cottura.

COSTRUISCITI UN CONDIZIONATORE FAI-DA-TE

Metti una bacinella di ghiaccio salato di fronte ad un ventilatore, punta la ventola in modo che il ventilatore soffi sul ghiaccio. Oppure, usa una o più bottiglie da 2 litri e riempi quasi completamente con acqua 70%, sale grosso 10% aria 20% (il sale porta il punto di congelamento dell'acqua ad una temperatura inferiore), congela, quindi mettile in una grande zuppiera (in maniera da raccogliere la condensa gocciolante). Posiziona una ventola in modo che ci soffi sopra. Man mano che il ghiaccio



da Lucariello
PANINOTECA
ROSTICCERIA



PANINO SCOSTUMATO

Hamburger - funghi - provola - cipolla

PANINO BIRICCHINO

Hamburger - verdure grigliate - insalata - pomodoro

PANINO CAVANI

Cotoletta di maiale - melanzane all'olio - pomodoro

PANINO TRADITORE

Hamburger - peperoni - uova - bacon

PANINO MASCALZONE

Porchetta - funghi - provola

PANINO RO' BARBIER

Loncino - cipolla - pomodoro - peperoncino

PANINO RA' STAGION

Pomodoro - mozzarella - prosciutto crudo

HAMBURGER AMERICANO

Hamburger - insalata - pomodoro - cipolla - formaggio - bacon

PANINO DEI BAMBINI

Wurstel - patate - ketchup - maionese

BURRITOS IL PANINO MESSICANO

Fagioli - pollo - insalata - pomodoro - cipolla - formaggio

PANINO DELL'AMORE

Nutella bianca e nera



TRAMEZZINO 1/2 METRO CON NUTELLA

PANINO E' LUCARIELLO

Hamburger - anacardi - provola - bacon - funghi

PANINO BUFFON

Insalata - salame - olive - maionese

SORRENTO

Via Pietà, 19

Tel. 081.8771839



Specialità!

**PANINO MESSICANO
BURRITOS**

**Pietanze da Asporto
su richiesta**

SATISFHAIR



Luca e Tony
hair style

Via Pietà, 17 - Corso Italia, 145 - Sorrento

Tel. 081 878 3476 - 328 30 25 014

lucaetonysatisfhair@gmail.com

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

SATISFHAIR



salato delle bottiglie si scioglie, l'aria intorno ad esse si raffredda e la ventola soffierà quell'aria verso di te. L'acqua e il sale delle bottiglie può essere ricongelato ogni notte così da poterle riutilizzare.

EVITA IL VAPORE

Durante il giorno, non usare l'acqua calda per fare la doccia, lavare le stoviglie, gli indumenti o per cucinare, almeno fin quando non farà buio.

REGOLA LA FIAMMA PILOTA DEI FORNELLI

Se possiedi una cucina a gas che utilizza la fiamma pilota, accertati che sia regolata correttamente

altrimenti produrrà un calore eccessivo.

COPRI TUTTO QUELLO CHE È LANUGINOSO IN CASA TUA CON DEL TESSUTO DI STOFFA BIANCO O COMUNQUE DI COLORE CHIARO

Per esempio, potresti coprire dei cuscini di velluto con delle federe bianche satinata per il periodo estivo, usare delle fodere di lino su divani di lana. Tessuti di colore chiaro rifletteranno il calore invece che assorbirlo, e la consistenza liscia ti darà una sensazione di freschezza.

Per trovare un immediato sollievo alle alte temperature:

-Nei momenti di massimo calore non esitare a bagnarti con acqua fredda viso e polsi.

-In alternativa prova a passare un cubetto di ghiaccio su viso e collo, un rimedio naturale che permette di abbassare subito la temperatura corporea di circa un grado e mezzo.

-Se la temperatura è molto alta, un vecchio rimedio è quello che consiste nel tenere gli indumenti in frigorifero per qualche minuto prima di indossarli.

-Anche il consumo di cibi freddi aiuta a mantenere bassa la temperatura corporea. Stessa cosa per i liquidi freddi a patto però che non lo siano eccessivamente. Spazio inoltre a insalate, angurie e meloni ben refrigerati.



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

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 Turrís che con amore e devozione 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 culinarie, con cui lo Chef si è aggiudicato i molteplici trofei esposti nel locale.

Guinnes dei primati per aver realizzato "lo 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





Di tatuaggi sbiaditi o dai colori incerti se ne vedono moltissimi. Solitamente i tatuatori consigliano la corretta procedura per il trattamento post-tattoo, ma purtroppo ancora regna molta confusione circa la giusta cura della superficie di pelle tatuata.

Cura del tatuaggio, cosa fare?

Il tatuaggio è una lesione della pelle, quindi l'attenzione non è mai troppa: il rischio di infezioni cutanee e altre complicazioni durante le prime ore è altissimo. Innanzitutto è importante non rimuovere la benda protettiva se non in un posto pulito e confortevole, come a casa, e avere le mani ben igienizzate prima di farlo. Una volta rimossa la benda, è consigliato lavare con delicatezza il tatuaggio usando le dita e acqua tiepida, senza applicare sapone, perché altera il PH e rimuove lo strato di sebo che è la protezione naturale della pelle dagli agenti esterni. Fatto questo, è importante asciugare la pelle con un panno pulito – o carta assorbente – tamponando, senza cioè irritare la pelle. I consigli circa il prodotto da applicare sono tantissimi. In molti suggeriscono la vasellina, ma

altri la sconsigliano, perché non favorisce la respirazione della cute. In ogni caso, una crema antibiotica e idratante – magari specifica per zone tatuate – è l'ideale, perché ha un effetto lenitivo immediato e riduce il sanguinamento. Successivamente, è bene non bendare più il tatuaggio, a meno che non ci sia una perdita di fluidi. In genere, un abito largo è sufficiente a proteggere la parte tatuata, ma nel caso in cui si debbano frequentare ambienti particolarmente poco puliti il suggerimento è quello di riapplicare una benda traspirante. Durante il periodo di guarigione è sufficiente applicare la crema aftercare 3 o 4 volte al giorno, lavando con cura e delicatezza la zona tatuata almeno una volta al giorno. È assolutamente da evitare durante il primo mese l'esposizione al sole

Il tipo e la marca di colore usato per il tatuaggio sono fondamentali. Ma una volta lasciato il tattoo-shop la responsabilità della buona riuscita nel tempo del tatuaggio non è più del tatuatore. Infatti, anche se molti usano dar la colpa all'artista, le prime 2-4 ore sono quelle decisive per la durata nel tempo del tatuaggio.

o a qualsiasi trattamento abbronzante, così come è consigliato evitare piscine o mare. Se dovessero formarsi delle croste con conseguente prurito, è necessario evitare di grattarsi. Infatti, il grattare via le crosticine potrebbe comportare anche la rimozione di colore, il che rovinerebbe il tatuaggio. Ovviamente, la cura della superficie tatuata, una volta guarita la ferita, è essenziale per far sì che il tatuaggio non diventi sbiadito e poco luminoso nel tempo. Idratare la pelle ed evitare anche dopo mesi – e anni, se è il caso – l'esposizione diretta al sole è l'abitudine che deve prendere chi decide di tatuare la propria pelle. Il sole è il nemico numero uno dei tatuaggi, e, a meno che non si voglia poi rimuoverlo, un tatuaggio resta sulla pelle per sempre.



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



Chef ★★★
Giuseppe Squillante

at

GHIBLI RESTAURANT

Porto di Sorrento



L'estate porta con sé anche alcune pericolose insidie... ce ne stiamo accorgendo proprio in questi giorni, oppressi dalla ondata di calore esagerato che sta imperversando nel nostro paese.

Insolazione e colpi di calore nei bambini

Per non far correre rischi ai nostri bambini, è bene che ci informiamo per tempo su un paio di temibili effetti collaterali nei quali la stagione estiva può farci incappare e che sono assolutamente da evitare: l'insolazione e il colpo di calore.

Vediamo di cosa si tratta e come possiamo prevenirli.

INSOLAZIONE

L'insolazione, o colpo di sole, è causata da una protratta ed eccessiva esposizione diretta ai raggi solari e alle loro radiazioni infrarosse e ultraviolette. È caratterizzata da una scottatura di I e II grado, più probabile nel caso di persone dalla pelle chiara (pensiamo a quella delicata dei bambini) o che si sono esposte al sole senza protezione.

I sintomi sono:

- Eritema nelle parti esposte al sole, con formazione di bolle o, nei casi più gravi, eruzioni pruriginose o brucianti.
- Occhi arrossati e lacrimazione abbondante.
- Pelle calda e sudaticcia
- Senso di malessere generale, debolezza, a volte accompagnati da nausea, vertigini e stato di confusione.
- Nei casi più gravi si ha un aumento della temperatura corporea, che può raggiungere o anche superare i 40 gradi.

Cosa fare in caso di insolazione:

- Portare subito la persona colpita in un luogo fresco e

ombreggiato.

- Posizionarla sdraiata e con la testa in alto.
- Slacciare o togliere i vestiti stretti.
- Avvolgerla in un lenzuolo freddo e umido.
- Farle bere una soluzione salina per reintegrare i sali perduti con l'eccessiva sudorazione.
- In un secondo momento curare le lesioni della pelle con apposite creme o spray anti-eritematosi.

“ *Trattandosi di bambini e in presenza di sintomi importanti è comunque sempre consigliabile consultare un medico.*

IL COLPO DI CALORE

Il colpo di calore, più pericoloso dell'insolazione, se ne differenzia perché non è l'esposizione diretta ai raggi solari a causarlo, bensì un aumento della temperatura corporea dovuto ad un clima esterno eccessivamente caldo e umido. Il corpo assimila più calore di quanto riesca a cederne con la sudorazione ed accusa

quindi un malore. I bambini sono soggetti particolarmente a rischio, soprattutto se di età inferiore ai 2 anni, in quanto la loro regolazione termica non è ancora del tutto sufficiente a causa della scarsità delle riserve organiche di acqua.

I sintomi sono:

- sete intensa
- cute calda e mucose asciutte.
- sensazione di debolezza, crampi muscolari.
- vertigini, disorientamento in alcuni casi perdita di coscienza.
- progressivo aumento della temperatura corporea oltre i 40 gradi, con possibile presenza di delirio e crisi convulsive.

Cosa fare in caso di colpo di calore:

- adottare le stesse misure previste per l'insolazione
 - abbassare il più rapidamente possibile la temperatura corporea tramite immersione in una vasca di acqua fresca
 - assoluto riposo per facilitare il riassorbimento di liquidi e sali
- Se i sintomi sono gravi chiamare subito il 118.***

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

L'art Du Cheveu

PARRUCCHIERI

PROMOZIONE

DAL 1 AL 21 AGOSTO

colore + taglio + piega + trattamento

al prezzo di

€30,00

anzichè € 45,00



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

5 strategie vincenti per superare il licenziamento

Non si fa altro che ripeterlo ovunque, dai giornali alla televisione: c'è crisi, siamo in tempi di recessione, è un brutto momento. I prezzi si alzano, i posti di lavoro disponibili calano, sempre di più i contratti a tempo determinato; per non parlare dell'innalzamento dell'età pensionabile, proposta che arriva in un contesto già complicato. In questo clima di depressione, non sono pochi i dipendenti che sono stati lasciati a casa dal lavoro. Il licenziamento è all'ordine del giorno: come fare, allora, per superare questo brutto episodio indennità?

Ecco alcune utili dritte che ti possono aiutare se sei stato licenziato.

Ascolta i tuoi sentimenti

La prima cosa da fare è rendersi pienamente conto del proprio stato d'animo e accettare i sentimenti negativi: è inutile negare la tristezza, è controproducente convincersi che va tutto bene quando in realtà non è così. Quindi, vai in un posto dove puoi stare tranquillo e sfogati, tirando fuori tutto quello che hai dentro. Poi, parlane con qualcuno che ti capisce, esternando tutti i tuoi pensieri; ti sentirai meglio.

Non prenderla sul personale

Questo è un passaggio difficile: viene sempre da chiedersi "Sono stata licenziata... Perché proprio io?", tuttavia in tempi di crisi i tagli di personale sono molti e indiscriminati. Purtroppo, anche se sei un impiegato modello, può capitarti di essere coinvolto nella riduzione dell'organico della tua azienda. Fai una breve panoramica della tua carriera, segnati i punti che puoi migliorare e poi liberati dal senso di colpa: la recessione non guarda in faccia nessuno.

È tempo di strategia

Hai accettato i tuoi sentimenti, ti sei liberato dal senso di colpa: sei pronto per l'azione. Prova a reinventarti, per tagliare i ponti con il passato e dare un nuovo volto alla tua vita. Prova a immaginare un altro tipo di lavoro che ti piacerebbe, oppure cambia campo. Fatti consigliare dalle persone che ti sono più vicine e non aver paura di rivoluzionare te stesso.

Colloquio in vista? Mostrati disponibile e a tuo agio

Sicuramente non sei in piena forma e la tua autostima è scesa a livelli pericolosamente bassi, ma di fronte ad un potenziale boss devi mostrarti entusiasta e motivato.

Stampati il sorriso in faccia e dai il meglio di te: stai vivendo un brutto periodo, ma nessuno assume persone depresse che non hanno fiducia in sé. Inoltre, agendo come una persona forte, ti sentirai automaticamente più forte. Ricorda che adesso sei abbattuto, ma le cose andranno meglio.

Fai nuove conoscenze e apri la tua mente

Ti invitano ad una mostra? Vai. È in programma una conferenza interessante? Fiondati sul posto. C'è una festa strepitosa? Fatti avanti. Probabilmente non avrai nessuna voglia di fare queste cose, ma conoscere gente nuova ti può aiutare a trovare un lavoro. Non dire di no a qualche contratto a progetto, prova uno stage che ti incuriosisce, fai un corso alternativo: da cosa nasce cosa, e potresti sempre incontrare qualcuno che ti può aiutare a trovare l'impiego un impiego interessante.

Cerca supporto negli altri

L'ultima cosa di cui hai bisogno in un momento simile è senza dubbio sentirti solo nell'affrontare una situazione tanto difficile. Cerca aiuto e supporto da parte delle persone che ti amano, soprattutto da parte della tua famiglia e dei vostri amici. Permetti a chi ti ama di renderti più felice e allegro anche se sei alla ricerca di un nuovo lavoro. La tristezza e la solitudine che questo problema può causare possono essere combattute circondandoti dell'amore di chi ti vuole bene.





Triboulet bijoux

Triboulet Bijoux Gioielli
di Sammartino Antonino

Via Filangieri, 34/B
Massa Lubrense (NA)
Tel. 081.878.9043/320.0892906



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

Ringiovanisci con la ginnastica facciale

Pelle tonica e liscia, priva di rughe, viso sempre giovane e perfetto anche dopo i 30 anni: il sogno di ogni donna. Ci prendiamo cura della nostra pelle con creme e prodotti di bellezza, ma quando le prime rughe iniziano ad essere visibili ne facciamo un grande cruccio, tanto da optare per lifting e interventi chirurgici in modo da donare al viso una nuova giovinezza. In realtà la formazione di rughe e la perdita di tonicità della pelle non sono dovute soltanto alle espressioni facciali e al passare del tempo, ma in gran parte anche al rilassamento dei muscoli del viso. Per questo motivo, per prevenire e combattere le rughe è di grande aiuto praticare quotidianamente la ginnastica facciale.

Ecco una serie di esercizi da eseguire in successione ogni giorno per mantenere la pelle elastica e il viso sempre tonico e bello: l'ideale sarebbe farli appena alzate, dopo aver lavato il viso con abbondante acqua tiepida. Bastano pochi minuti per ottenere risultati sorprendenti.

1. Guance a Palloncino

Esercizio mirato per guance, labbra e per il viso in generale
Come posizione di partenza per ogni esercizio mantieni il viso rilassato e con un'espressione neutra. Poi riempi d'aria le guance e gonfiale al massimo come un palloncino; rimani così per 5 secondi, in seguito fai uscire l'aria soffiando e spalanca la bocca al massimo contraendo tutto il viso. Ripeti 4 volte.

2. Come un Pesce

Esercizio mirato per guance e labbra
Sporgi in fuori le labbra, proprio

come se dovessi dare un bacio, e intanto risucchia in dentro le guance in modo da assumere un aspetto incavato. Mantieni la posizione per 5 secondi. Rifai per 4 volte.

3. Il Sorriso della Sfinge

Esercizio mirato per labbra e guance

Fai un grande sorriso tirando gli angoli della bocca più su che puoi, ma non socchiudere gli occhi e mantienili neutrali come se conoscessi un segreto enigmatico. Rimani in posizione per 5 secondi.

4. L'Uccellino Lascia il Nido

Esercizio mirato per collo, spalle e mascella

Con rilassatezza e sempre con il sorriso sulle labbra, inclina indietro la testa fino a toccare la schiena con la nuca e guarda il soffitto. Dopo 2 secondi torna in posizione eretta e intanto premi con la punta della lingua sul

palato.

Poi gira la testa a sinistra e premi sul palato con la lingua; infine ripeti il movimento ma questa volta a destra. Fallo 2 volte per ogni direzione.

Che cos'è esattamente la ginnastica facciale, anche chiamata ginnastica antirughe? È un metodo naturale per mantenere in allenamento i muscoli del viso attraverso una serie di piccoli esercizi da eseguire ogni giorno per circa 15 minuti. La ginnastica per il viso non è utile solo per rassodare i muscoli del volto, ma serve anche a drenare i liquidi che ristagnano in eccesso e che causano ad esempio le occhiaie e le borse sotto gli occhi: il viso, infatti, dopo qualche settimana di ginnastica si sgonfia sensibilmente.



5. Lo Sbadiglio della Leonessa

Esercizio mirato per il viso completo e per il collo

In posizione neutra, respira profondamente dal naso, chiudi i pugni contrai il viso come se avessi morso un limone asprissimo, mantenendo in tensione i tendini del collo. Poi espira dalla bocca, tira fuori al

massimo la lingua, apri le mani e spalanca gli occhi. Ripeti per 3 volte.

6. Sopresa!

Esercizio mirato per tutto il viso

Spalanca al massimo gli occhi, come se fossi molto sorpresa; focalizza un punto dell'orizzonte per 10 secondi. Ripeti 5 volte.

“

I Gestì da Fare Dopo la Ginnastica Facciale

In seguito ad ogni seduta di ginnastica facciale, risciacqua il viso con acqua tiepida e applica generosamente una crema idratante con un massaggio energico e circolare, andando a massaggiare con delicatezza le zone intorno agli occhi e alla bocca.

In questo modo viene potenziato il microcircolo, già stimolato dalla ginnastica facciale, e la pelle assorbe completamente i principi attivi della crema. Con un poco di costanza, i primi risultati si potranno osservare già dopo qualche settimana.

”

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

COSA ASPETTI A CONTATTARCI? 380.32.41.537



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



La strada delle fiabe in Germania, vacanza con i bambini

La Strada delle Fiabe (in tedesco Märchenstraße) è tra i percorsi più belli della Germania: è lunga quasi 700 km e si estende tra Hanau, patria dei fratelli Grimm, e Brema, diventata famosa per i suoi proverbiali musicanti. Tra le due città ci sono distese infinite di pascoli, montagne, valli e boschi, ma soprattutto borgate e altre città affascinanti, che nei secoli hanno ispirato le fiabe più amate.

HANAU

Il viaggio comincia a Hanau, città di circa 90 mila abitanti dell'Assia, 25 km a est di Francoforte, celebre per aver dato i natali ai fratelli Grimm. Nati al civico 1 della Paradeplatz

(attuale Freiheitsplatz), Jacob e Wilhelm vi trascorsero la prima infanzia, quando ancora non erano importanti linguisti né apprezzati scrittori di fiabe. In piazza troverete un monumento commemorativo

in loro onore, realizzato nel 1896, e dal 1983 si assegna annualmente un premio letterario che porta il loro nome, il Brüder Grimm-Literaturpreis. Tra le fiabe più amate dei Grimm ci sono Cenerentola, Biancaneve, Hansel e Gretel, Cappuccetto Rosso, I Tre Porcellini e i Musicanti di Brema... Proprio Brema, ultima tappa di questo cammino.

ALSFELD

Alsfeld, gioiello medievale di circa 17 mila abitanti, ha perso la sua bella cinta muraria circolare ma ha conservato i viottoli pittoreschi e le piazzette di un tempo, oltre a costellazioni inalterate di monumenti cinquecenteschi. La fiaba protagonista è, ancora una



volta, dei fratelli Grimm: si tratta di Cappuccetto Rosso, cui è dedicato un piccolo ma incantevole museo situato proprio nel cuore di Alsfeld. Sarà forse per le montagne e i boschi che circondano il paese, apparentemente perfette per ospitare il lupo, la nonna, e l'ingenua eroina dalla mantellina scarlatta?

MARBURG

La città di Marburg è ricordata per i fratelli Grimm, che qui hanno studiato legge e cominciato le loro ricerche sulla cultura popolare. Esiste ancora oggi la prestigiosa università che li accolse, fondata nel 1527. Subito fuori dal paese, date un'occhiata a Christenberg. Vi sembra familiare? Qui i fratelli Grimm immaginarono di ambientare la fiaba di Hansel e Gretel.

HOFGEISMAR

Nei pressi di Hofgeismarsorge a Sababurg il castello della Bella Addormentata nel bosco, in tedesco Dornröschenschloss. Qui è possibile dormire nel castello della Sleeping Beauty. Il bosco è quello di Reinhardswald, che stringe il maniero in un intrico di rami nodosi e fronde gonfie. Il castello risale ai primi decenni del Trecento, quando venne edificato come riserva di caccia; oggi è invece sede di eventi culturali, esposizioni d'arte e spettacoli, e alcune stanze sono disponibili come alloggio per ospiti dal gusto fiabesco. Se soggiornate qui ricordate che

tutti i sabati pomeriggio viene rievocata la storia della Bella Addormentata.

OBERWESER e BURG POLLE

A Oberweser i Grimm immaginarono come uno scenario perfetto per il Gatto con gli Stivali e per Biancaneve e i Sette Nani, mentre 50 km più a nord si scopre il fascino di Burg Polle, piccola borgata dominata dalle rovine di un castello rinascimentale. Non è un castello qualunque: innanzitutto qui viveva Cenerentola; in più offre panorami magnifici sulla valle del Weser, e ancora adesso è il fulcro di spettacoli e eventi estivi a tema fiabesco.

HAMELN

Hameln è la patria del Pifferaio Magico. Una storia speciale, non inventata di sana pianta dai Grimm ma tratta da una leggenda medievale, secondo cui il villaggio sarebbe stato infestato di topi e salvato da un fanciullo dai poteri

magici, capace di attirare gli indesiderati animali verso il fiume col suono irresistibile del suo flauto. Per rivivere la fiaba basta trovarsi in paese durante i mesi estivi e trattenersi per il weekend: ogni domenica l'avventura del pifferaio viene messa in scena nel parco cittadino, e presso la Hochzeitshaus-Terrasse attori e cantanti si esibiscono in un musical a tema. Ovviamente non manca un museo a lui dedicato.

BREMA

Brema la patria dei musicanti: un cane, un gatto, un asino e un gallo che, secondo i Grimm, erano scappati di casa per unirsi alla banda musicale, e che oggi si trovano rappresentati in un monumento bronzeo al centro della Marktplatz, la piazza del mercato, dove sorge anche il palazzo municipale. Quest'ultimo è protetto dall'UNESCO come Patrimonio dell'Umanità.





Proposta di arredo con ghiaccio per cliente insofferente all'afa



Proposta di arredo leggero senza eccessi

**il modulo
arredamenti**

SORRENTO

Via degli Aranci, 33/d

Tel. 081.878.5697

info@ilmodulosorrento.it

**OGGI
DIAMO SPAZIO
ANCHE AL **RISPARMIO****

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

UNA SCELTA DI PRODOTTI CHE SONO **BELLI**

HANNO LA PREROGATIVA DI ESSERE **CONVENIENTI**

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

PROGETTAZIONE DISPONIBILITÀ ASSISTENZA

il modulo



www.ilmodulosorrento.it



Guardaroba monotono? Ecco i consigli per renderlo vivace

Vivacizzare il guardaroba! Non è una cosa da tutti i giorni e, a meno che non si sia una fashion blogger o una fashion victim: fare shopping con criterio non è affatto facile.

Tuttavia, esistono varie piccole accortezze che permettono di aggiungere un po' di pepe all'armadio senza dover svuotare il portafogli con acquisti inutili e poco azzeccati.

La prima regola da seguire è molto semplice: sperimentare; basta iniziare sperimentando un nuovo capo, uno di quelli a cui mai ci si è avvicinate. Ad esempio: si è restie a indossare canotte senza spalline? Forse, se si vuole ravvivare l'armadio, sarà

il caso di cominciare a mostrare le spalle. Non si è mai indossato un tacco? Allora è il momento di cominciare a farlo, magari iniziando con un tacco da cinque centimetri. Una volta provate cose nuove sul proprio corpo, ci si accorgerà che capi che a priori non sono mai

“ I trend cambiano continuamente, ma il nostro armadio, spesso, non fa altrettanto: sono moltissime le donne che non cedono al passo della moda ma che, per pigrizia, mancanza di gusto o di tempo per lo shopping, non aggiornano il loro guardaroba. La cosa non è affatto indolore: a lungo andare, indossare sempre le stesse cose nuoce alla nostra figura, sia perché le tendenze passano, sia perché, invecchiando, i capi non si adattano più al nostro corpo.

piaciuti possono rivelarsi il tocco di classe di un outfit.

Regola numero due:

dopo aver sperimentato cose mai provate, possiamo sperimentare qualcosa che rappresenta la tendenza del momento. Animalier, savvy, shabby, moda '60s o '80s? Non importa quale sia la tendenza del momento: proviamo ad indossare un solo capo che la rappresenti, senza esagerare. Quel tocco di novità al passo con la moda farà la differenza nel proprio guardaroba.

La terza regola è forse quella da cui non si può mai prescindere: gli accessori. Collane, bracciali, foulard, cappelli,

sciarpe, borse, bauletti e pochette sono l'elemento che fa di un outfit normale un outfit stellare. In altre parole, è l'accessorio che fa la differenza. Allora, acquistiamo qualcosa di vistoso (purché non sia né kitsch né trash!), qualcosa di particolare e che risalta all'occhio: posto su un abito o su un completo senza troppe pretese avrà l'effetto di far risaltare l'intero outfit e di donare grande vivacità all'insieme.

Quarto punto:

sempre senza esagerare, acquistiamo un capo dai colori audaci. Se il nostro guardaroba è tutto nero, un capo rosso ci farà sentire meglio.

Una regola a cui non si può non prestare attenzione: avere la consulenza di un'amica o di una sorella. Farsi guardare da occhi altrui, critici e oggettivi, ci aiuterà a scegliere ciò che è davvero meglio per il nostro guardaroba e per il nostro corpo. Alla fine, tuttavia, conta sempre il nostro umore: ciò che ci fa sentire meglio e ci tira su di morale può finire tranquillamente nell'armadio.

per la tua pubblicità sul
LEGGIMI *Gratis*

CHIAMA
380.35.71.772

*lampade Esclusiva
ogni 3 lampade
una in omaggio!*

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

*segui la moda
dacci un taglio!*

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

CASTELLANO

Immobiliare

ALTA ITALIA
F.I.A.P.
FEDERAZIONE ITALIANA
AGENZIE IMMOBILIARI

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

Sorrento, centrale, tranquillo, signorile, rinnovato: ingresso, soggiorno, 2 camere, 3 camere, cucina abitabile, 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, panoramicissima sul Golfo, signorile mansarda finemente ristrutturata, in trifamiliare, composta da: ampio salone-cucina, 2 camere, doppi servizi, terrazzino panoramico, posto auto coperto. Rif. A339 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)

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 terrazzo 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

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

Piano di Sorrento, 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

Piano di Sorrento, 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



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, pluriaccessoriato, terrazze attrezzate, giardino. Graziosa dependance, camera, bagno, cucina estiva. Ampio e comodo parcheggio chiuso privato. Rif. A464 a.c.e/G



Massa Lubrense sul mare, grazioso rifinito panoramico appartamento mq.32: camera con angolo cottura, zona notte, bagno, comodo deposito mq.32. Rif. A465 a.c.e/G

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

CHIAMATE PER LOCAZIONI TURISTICHE IN PENISOLA SORRENTINA



IL MELOGRANO DI Davide Gargiulo - Iscrizione Ruolo C.C.I.A.A. di Napoli al n. 2674
COMPRAVENDITE - LOCAZIONI - RISTRUTTURAZIONI - CONSULENZA TECNICA LEGALI - MUTUI
Sede legale: Via Campo di Termini 6 - 80065 Massa Lubrense (NA) loc. Termini - Fax 081.8085168
Uffici amministrative: Corso Sant'Agata n. 61 / N - Tel 081.8780925 - Fax 081.8085154
80061 Massa Lubrense (NA) Loc. Sant'Agata sul due Golfi
E-Mail: ilmelograno73@libero.it - Cell. +39.3336616264

VENDETE

Massa Lubrense - S. Agata sui due Golfi - appartamento al primo piano di circa mq. 50 con annesso balconata e piccolo cortile da ristrutturare € 250.000,00 trattabili

Massa Lubrense - S. Agata sui due Golfi - appartamento di circa mq.50 con annesso terrazzo a livello da ristrutturare € 240.000,00 trattabili

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 - 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

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

Piano di Sorrento - graziosa mansarda in palazzo d'epoca composta da: ampia camera da letto, cucinotto, bagno e ampio terraz-

zo a livello panoramico. Contratto annuale € 500,00 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 - 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 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

Massa Lubrense - Torca - soluzione semindipendente composta da: soggiorno, cucina abitabile, 2 camere da letto, 2 bagni, ripostiglio e ampio terrazzo a livello panoramico. Contratto regolare € 600,00 mensili rif. 06

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

Tutti gli immobili sopra descritti hanno classe energetica

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 !!!



Adm&Marketing - Milano - 02 57 50 00 00

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

E-mail. traslochiscognamiglio@alice.it

info

MERCEDES E 350 BLUETEC

LA PRIMA CON L'AUTOMATICO 9 MARCE

La corsa contro il tempo per presentare la prima automobile al mondo con cambio automatico 9 marce è stata vinta dalla Mercedes, che sul mercato italiano batte le già annunciate Jeep Cherokee e Range Rover Evoque. L'esordio avviene infatti sulla Mercedes E 350 BlueTEC sia in versione berlina che station wagon, l'unica nel listino della Stella ad essere dotata dell'inedita trasmissione 9G-Tronic. Questo nuovo cambio automatico con convertitore di coppia è stato sviluppato con ZF e sulla Classe E con motore V6 turbodiesel da 252 CV permette di ridurre consumi ed emissioni rispetto al 7G-Tronic: la Casa tedesca dichiara infatti un consumo combinato di 5,3 l/100 km (5,5 l/100 km la station wagon), contro i 5,5 l/100 km del modello uscente a 7 marce. Il listino della Mercedes E 350 BlueTEC con cambio 9G-Tronic Plus resta però invariato, con un prezzo base di 57.460 euro per la berlina e di 59.760 euro per la station wagon. Il grande vantaggio offerto dal cambio a 9 marce è quello di offrire il giusto rapporto per ogni situazione di guida, fattore che

aumenta l'efficienza di utilizzo del motore (che gira a regimi inferiori) e rende ancora più fluidi e impercettibili i cambi di marcia. Anche la rumorosità di funzionamento del 9G-Tronic Plus è stata ridotta di 4 dB rispetto al 7G-Tronic. Le marce sono più corte e soprattutto nell'utilizzo manuale si dovrebbe apprezzare una velocità di cambiata maggiore, mentre una diversa rapportatura permette di viaggiare a 120 km/h in nona marcia a 1.350 giri/min. Altri pregi annunciati di questo nuovo 9G-Tronic sono la compattezza e la leggerezza superiori al 7G-Tronic, grazie all'utilizzo di carter in lega d'alluminio ultraleggera e materiale plastico. Il picco di coppia massima gestibile dal nuovo cambio automatico è di 1.000 Nm, una caratteristica che potrebbe renderlo adatto a futuri impieghi su altre motorizzazioni o modelli Mercedes. Le prestazioni della Mercedes E 350 BlueTEC berlina con cambio 9G-Tronic fanno segnare i 250 km/h di velocità massima e 6,6 secondi per raggiungere i 100 km/h da fermo (6,9 secondi la station wagon).

GLOSSARIO

A

ADAPTIVE

CRUISE CONTROL

Il normale controllo della velocità di crociera mantiene autonomamente la velocità impostata dal guidatore; quello adattivo tiene sotto controllo, mediante un sensore radar, anche la distanza dal veicolo che ci precede, in modo che non scenda sotto un limite prestabilito, in funzione della velocità di marcia. Per mantenere tale distanza di sicurezza provvede a far rallentare la nostra auto. In tal caso, per disattivarlo è sufficiente inserire l'indicatore di direzione in modo che la centralina "capisca" che vogliamo sorpassare. La velocità torna automaticamente quella impostata non appena la corsia davanti è libera. E' nato per ovviare al limite principale di un dispositivo in alcuni casi molto comodo come il cruise control. Il normale cruise control può soltanto essere o inserito o disinserito. Se inserito, mantiene la velocità impostata indipendentemente dalle condizioni esterne e rende quindi indispensabile l'intervento del guidatore per rallentare o accelerare. E' disponibile su numerosi modelli di classe alta e medio-alta.



sorprendente!

**SALDI
70%**

fino al

outlet
SKIPPER SPORT
A PIANO DI SORRENTO

euforie®



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

GLI ITALIANI E L'AUTO: MAGGIORE MANUTENZIONE VUOL DIRE ESTATE MIGLIORE

Una parte importante dell'auto come i freni non è abbastanza controllata dagli italiani: ad oggi il 25% delle persone afferma di controllare l'impianto frenante senza tener conto di nessun criterio, un 22% si ricorda di intervenire sui freni solo dopo aver sentito strani rumori, un 7% si affida al consigli di amici e parenti mentre il 4% ammette addirittura di non controllarli mai. Lo stesso vale

per gli ammortizzatori, altro organo vitale della vettura, che il 24% degli italiani afferma di non sapere quando e come controllare. Questa estate sceglieranno l'auto come mezzo per viaggiare nel Belpaese il 63% degli italiani, grazie alle doti di comodità (58%), indipendenza (79%) e capienza (37%) che contraddistinguono il mezzo. Ma prima di partire è indispensabile pensare ad un bel controllo dell'autovettura, per la propria sicurezza e quella degli altri. E' infatti facile sottovalutare l'importanza di un "check"

prima di mettersi in viaggio, poiché le auto sono soggette ad usura e/o malfunzionamenti se non vengono controllate periodicamente: purtroppo quanto emerge dalla ricerca non è rassicurante, evidenziando la necessità di sensibilizzare e capire quanto i controlli siano il modo migliore per prevenire eventuali problemi e, nelle situazioni più spiacevoli, ovviare ad alcune cause frequenti d'incidente che sono riconducibili ad una scarsa manutenzione.



INFINITI Q50 E LA TECNOLOGIA CHE MEMORIZZA LE PREFERENZE DEL GUIDATORE

In vendita a partire dall'ultimo trimestre dell'anno con prezzi da 35.800 euro chiavi in mano, punta a ridefinire il concetto di auto di lusso di piccole dimensioni offrendo funzioni ad oggi impensabili per auto di questa categoria. La Q50 riconosce il guidatore e, dopo averlo salutato con un messaggio di benvenuto personalizzato, imposta il settaggio secondo le proprie

preferenze. Molti i gradi di personalizzazione: temperatura dell'abitacolo, colore della strumentazione, posizione di guida (sedile, sterzo, specchietti esterni), preferenze del sistema di comunicazione e d'intrattenimento. Quest'ultimo permette anche di visionare fino a 16 fotografie da mostrare sugli schermi sparsi nella vettura. Con 96 diverse impostazioni su 10 funzioni (che variano a seconda del paese e del modello, del tipo di motorizzazione e di trasmissione), le personalizzazioni possibili salgono a milioni: doverle

impostare ogni volta diventerebbe difficile, così gli ingegneri della casa giapponese hanno pensato di concentrare il "cervello" del sistema nella chiave, l'IntelligentKey. Ciascuna delle due i-Key in dotazione con ogni Q50 può memorizzare le impostazioni personali di due conducenti, mentre le informazioni sono salvate automaticamente e possono essere facilmente modificate o eliminate direttamente sui touch-screen. Una tecnologia che la casa madre racchiude sotto la filosofia di "La mia auto mi conosce".

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



Crucipuzzle

Che garbuglio! Tutte le parole con la GL!



SCOGLI
ORGOGGIO
MEGLIO
SVEGLIA
RAGLI
CONIGLIO

TRIGLIE
FIGLIO
MAGLIONE
GUGLIE
MAGLIA
QUEGLI

CESPUGLIO
ARTIGLI
CAGLIO
FOGLIE
CANAGLIA
TIGLIO

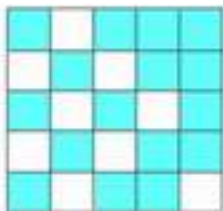
SBADIGLIO
MIGLIO
OGLIO
PAGLIA
AGLIO

RITORNELLO VAGANZIERO

SOLUZIONE: luglio col bene che ti voglio

Griglia Misteriosa

Immagina di sovrapporre le due griglie. Leggi di seguito le lettere visibili nelle caselle bianche e... Chi ci sarà in fondo al mar?

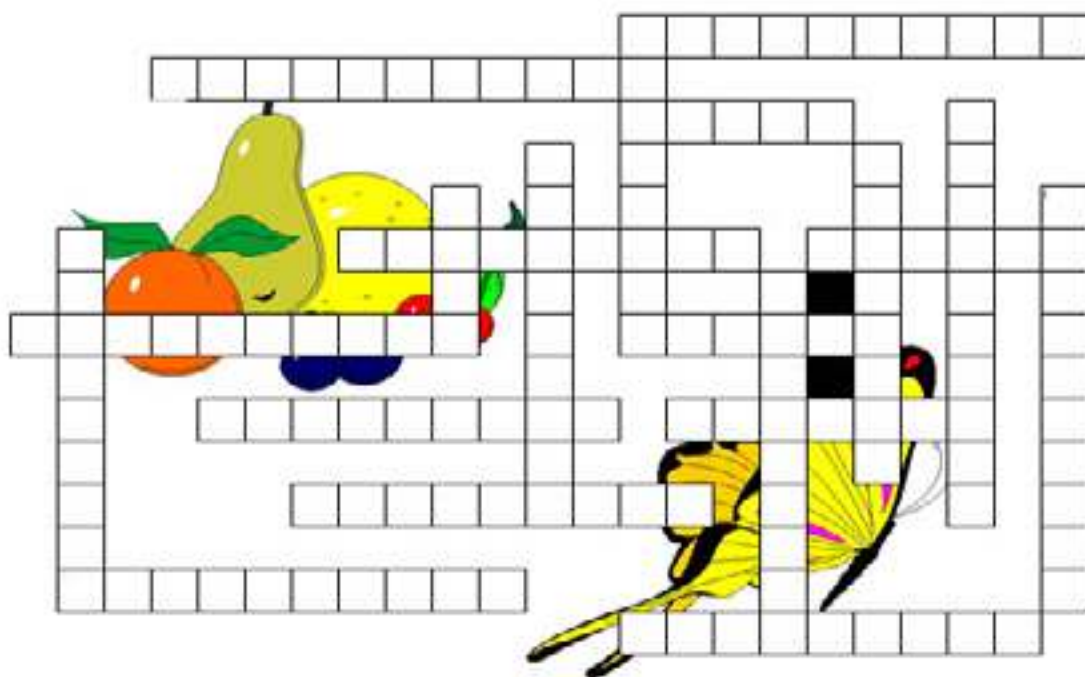


IN FONDO AL MAR C'E': _____

SOLUZIONE: Sebastian



Inserisci le parole



ORIZZONTALI

FORSENNATO
CATAPECCHIA
ROSSO
CONTROLLO
FRUTTA
PAZZERELL
AZIONE
AUSTRALIA
AMMOLLO
CONTRATTO
ACCELERARE
TAVOLOZZA

VERTICALI

FARFALLA
CARTELLONE
MERENDINA
CARTELLA
ANNO
PARCHEGGIO
SCALINATA
FORMAGGIO



Barzellette

UN SIGNORE STA CAMMINANDO TRANQUILLAMENTE, QUANDO VEDE UN CONTADINO CHE STA CEMENTANDO DEI PICCOLI DI MERLO AD UN MURO. IL SIGNORE PREOCCUPATO, DOMANDA: "MI SCUSI, MA COSA STA FACENDO?" IL CONTADINO RISPONDE PER NULLA PREOCCUPATO: "STO FACENDO I MERLETTI AL MURO, CHE ERA UN PO' BRUTTINO

QUAL È IL COLMO PER UN LADRO IN VACANZA?
CERCARE DI INSABBIARE LE PROVE!

Parole incatenate

Indovina la parola che lega le altre una all'altra.

Delle parole da indovinare trovi scritte la lettera iniziale e finale.

INCHIOSTRO

P _ _ _ A

OCA

B _ _ _ _ A

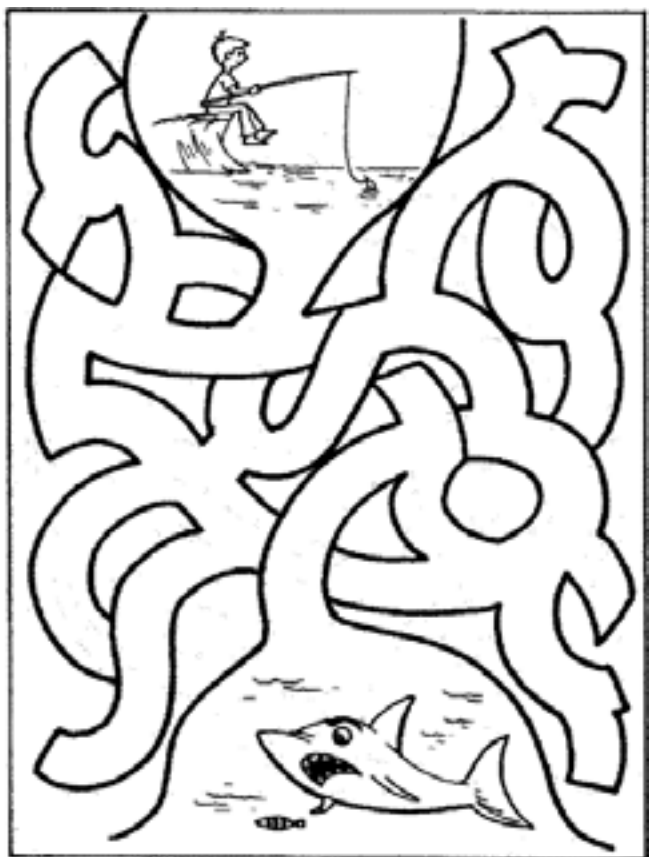
BANDIERA

A _ _ A

SALTO



Labirinto



Indovinelli

COSA DICONO DUE DAINI
QUANDO S'INCONTRANO?
GIOCHIAMO A
NASCONDAINO? - DAI...
NO!

COSA FANNO DUE
MILLEPIEDI INNAMORATI
QUANDO SI ABBRACCIANO?
UNA CERNIERA LAMPO!

SAI COSA FANNO DUE API
SULLA LUNA?
LA LUNA DI MIELE!

PERCHÉ L'ARANCIA NON VA
MAI A FARE LA SPESA?
PERCHÈ CI MANDA-RINO!

CHE CI FA UN ASINO SUI
BINARI?
DERAGLIA!

Unisci i puntini



Sudoku numerico

1		4	
	4		3
3	1		
		3	1

Sudoku colorato



Gli stagisti

Commedia della durata di 119 min. diretto da Shawn Levy e interpretato da Vince Vaughn, Owen Wilson, Rose Byrne, AasifMandvi.

Prodotto nel 2013 in USA e distribuito in Italia da 20th Century Fox il giorno 01 agosto 2013.

Trama: Due amici quarantenni vengono entrambi licenziati. I due si convincono di aver sbagliato tutto nel mondo del lavoro e decidono di ricominciare da capo diventando stagisti di un'azienda informatica simile a Google. Presto i due volenterosi amici si troveranno a dover competere con ventiduenni pieni di energia che lottano per un aumento di stipendio.

Cinema

il film del mese di ***Agosto***



Drift - Cavalca l'onda

Film diretto da Morgan O'Neill, Ben Nott e interpretato da Sam Worthington, Myles Pollard.

Prodotto nel 2012 e distribuito in Italia da Koch Media il giorno 08 agosto 2013.

Trama: Australia, anni '70: nel pieno della rivoluzione Hippie, i tre fratelli Kelly, Andy e Jimmy hanno una sola grande passione, cavalcare onde enormi sulla loro tavola da surf. Mentre intorno a loro la società è nel pieno di un vorticoso cambiamento epocale, si troveranno a lottare contro una popolazione conservatrice, ma anche con spacciatori di droga e gente corrotta, per realizzare i loro sogni e trasformare, con la forza delle loro idee, il surf da sport per pochi a vera passione di massa, dando vita a uno dei più grandi marchi sportivi di sempre.



Io sono tu

Commedia della durata di 112 min. diretto da Seth Gordon e interpretato da Jason Bateman, Melissa McCarthy, Jon Favreau, Amanda Peet. Prodotto nel 2013 in USA e distribuito in Italia da Universal Pictures il giorno 08 agosto 2013.

Trama: Diana è una ladra di documenti d'identità che, potendo disporre di fondi illimitati, compra tutto quello che colpisce la sua fantasia. C'è solo un inconveniente: l'ID che usa per finanziare queste spese folli appartiene a un rappresentante finanziario. Con solo una settimana per dare la caccia al truffatore, il vero Sandy Bigelow Patterson si dirige verso sud per affrontare la donna che ha avuto pass di accesso alla sua vita.

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

Pizzeria-Rosticceria Sfizioserie

La Serena

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 ogni mercoledì

Primi Piatti
 Tutti i giorni Pollo Arrosto

MACELLERIA

De Simone Giovanni

MACELLERIA De Simone

Solo Qualità

carni macellate fresche
 salami di produzione paesana

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



Kick-Ass 2

Film di genere azione della durata di 120 min. diretto da Jeff Wadlow e interpretato da Chloe Moretz, Jim Carrey, Aaron Johnson, Lyndsy Fonseca.

Prodotto nel 2013 in USA e distribuito in Italia da Universal Pictures il giorno 15 agosto 2013.

Trama: L'ultima volta che abbiamo visto Kick-Ass e Hit Girl, i due giovani tentavano di vivere come due normali teenager con i nomi di Mindy e Dave. Preoccupato del diploma di fine anno e di un futuro alquanto incerto, Dave crea la prima squadra di supereroi mondiali insieme a Mindy. Sfortunatamente però l'identità della ragazza viene svelata e lei è costretta a ritirarsi, restando sola ad affrontare il terrificante mondo della scuola popolato da malvagie studentesse. Dave, a quel punto, si rivolge all'ex criminale Colonnello Stars convincendolo a entrare a far parte del suo gruppo di giustizieri.

Body Language

Film musicale della durata di 97 min. diretto da Jeffrey Elmont e interpretato da Floris Bosveld, Lorenzo van Velzen Bottazzi, Chandler Bullock, Luciano Hiwat.

Prodotto nel 2011 in Olanda e distribuito in Italia da Moviemax il giorno 08 agosto 2013.

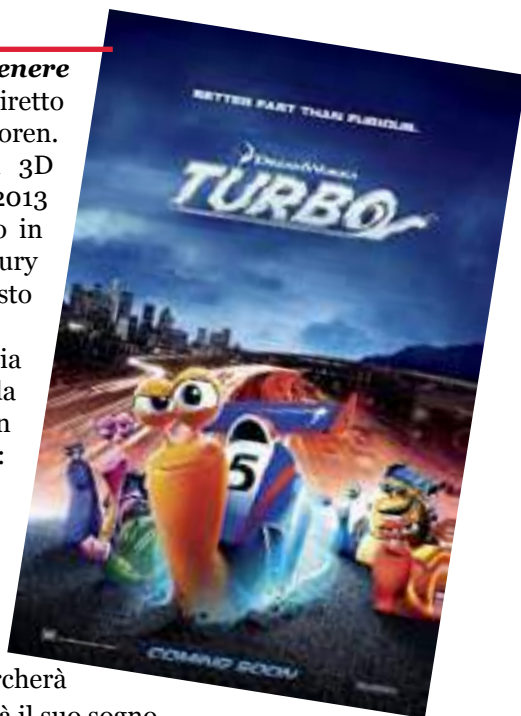
Trama: Un'ora prima di partire per New York, dove si terrà un concorso, cinque gruppi di ballerini olandesi apprendono che il volo gratuito messo a loro disposizione è stato annullato. I ragazzi, che non vogliono rinunciare alla possibilità di esibirsi in America, decidono di partire comunque a loro spese, ma una volta arrivati nella Grande Mela si rendono conto della pazzia commessa. Senza un soldo e con nessuno che li guidi, devono sopravvivere per due settimane. Non perdendosi d'animo, si concentrano su quello che sanno fare meglio e tentano di formare nuovi gruppi di danza per partecipare ugualmente alla gara.



Turbo

Film di genere animazione diretto da David Soren. Prodotto (anche in 3D stereoscopico) nel 2013 in USA e distribuito in Italia da 20th Century Fox il giorno 19 agosto 2013.

Trama: La storia di una lumaca da giardino con un sogno impossibile: diventare la lumaca più veloce del mondo. Quando uno strano incidente gli dona una straordinaria velocità, Turbo cercherà di far diventare realtà il suo sogno.





Allestimento per feste
Animazione feste per bambini
Eventi & Matrimoni
Tarantella e spettacoli Disney Show
a cura di **ACADIA** Organismo Culturale Rito Da Vico e Valeria Spadaro
Linea party - Preparazione per torte - Gadget & Peluches
 Via Fuorimura, 28 - Sorrento
 Infoline 081-3425557 - 3392558782 email michy-83@hotmail.it

ELABORAZIONE DI PIANI DIETETICI PERSONALIZZATI IN STATI FISIOLOGICI E PATOLOGICI



{
 gravidanza
 allattamento
 obesità
 diabete
 ipercolesterolemia
 ipertrigliceridemia
 ipertensione...
 }

Educazione alimentare rivolta ad adulti e bambini

Dietista
Dott.ssa Gaia Anniballi
 Cell. 330/8351005
 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



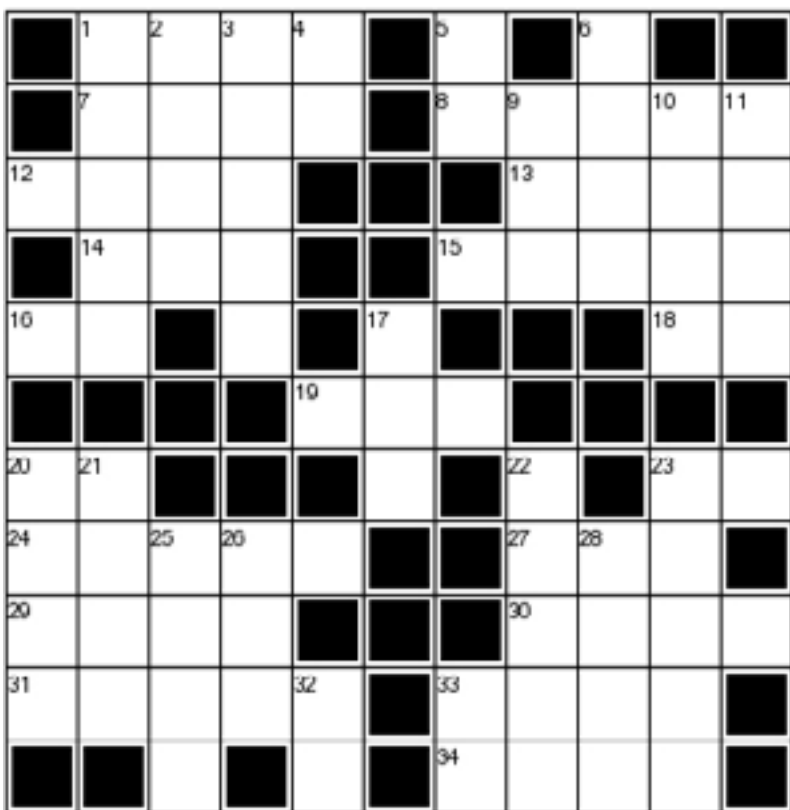
CRUCIVERBA

ORIZZONTALI

1) sono piu' grossi dei bucati
 7) fiume dell'emilia
 8) tallinn... per i tedeschi
 12) la d'eusanio in televisione
 13) la capitale del togo
 14) personaggio dell'iris 15) gruppo umano 16) esiguo senza le vocali 18) una "domenica" della tv 19) prosciutto per gli inglesi 20) i limiti di zeus 23) prima e terza di destra 24) uccelli dal lungo becco curvo e con il ciuffo 27) frutti da... vino da tavola 29) pronomi personale di terza persona plurale 30) indeterminata 31) organo cavo dell'apparato riproduttore femminile dei vertebrati 33) corpo speciale di polizia politica fascista 34) il monte su cui tata costruì la città gerusalemme

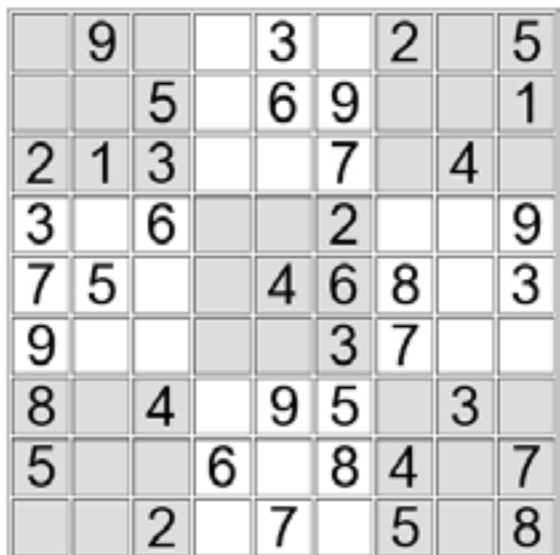
VERTICALI

1) film di woody allen 2) fiume del pakistan 3) il tristan dadaista 4) la fine della preistoria 5) le iniziali del compositore respighi 6) nome di fiumi inglesi 9) codice iata dell'aeroporto di el-tor 10) la stewart cantante 11) david, regista di breve incontro 17) dativo -abbr- 20) negri dell'africa meridionale 21) annuncio pubblicitario 22) su, sopra di esso, di essa 23) raz del jet set 25) termine traducibile come cobra 26) un per degli spagnoli 28) il battesimo d'una nave 32) prima parte di oggi 33) osservare a sinistra



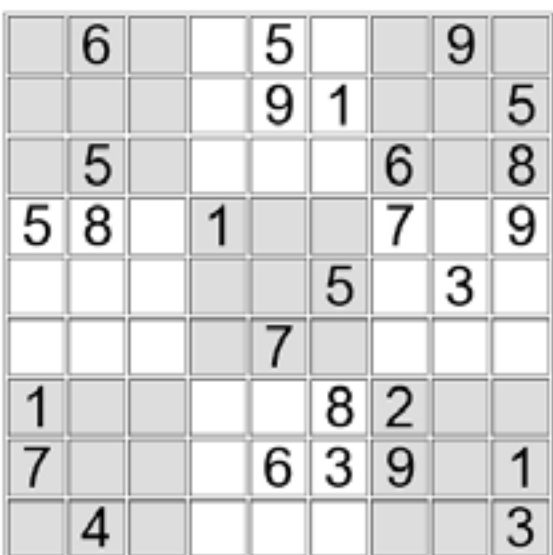
SUDOKU

LIVELLO DIFFICOLTÀ: facile



SUDOKU

LIVELLO DIFFICOLTÀ: difficile





CasaTua Eventi Sismici

La soluzione
contro
l'inaspettato

Sostegno economico
per la ricostruzione
della casa

Allianz 

Per saperne di più, vieni a trovarci in agenzia.

Agenzia di Sorrento - Giardullo & C. S.a.s.

Sorrento
Corso Italia, 220
Tel. 081 8784216
Fax 081 8771315

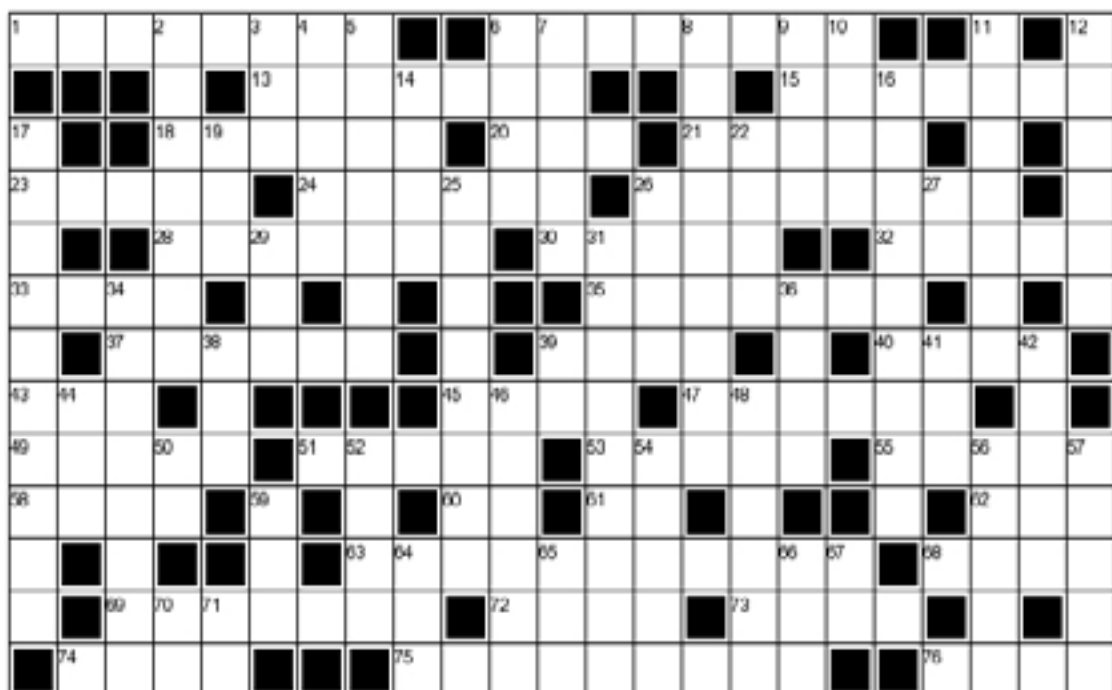
Piano di Sorrento
Piazza della
Repubblica, 35/bis
Tel. 081 5322899

Meta
Via Cassari, 2
Tel. 081 19185190

Sant'Agnello
Corso Italia, 39
Tel. 081 8773735

Massa Lubrense
Via Partenope, 8
Tel. 081 8789061

AVVERTENZA: prima della sottoscrizione leggere il Fascicolo Informativo disponibile presso le nostre agenzie e sul sito www.allianz.it.



Orizzontali

1) pratica una lotta... con la cintura 6) accalorarsi, alterarsi 13) pietanza cucinata in forno 15) emesse 18) tumore del tessuto connettivo dei centri nervosi 20) un tognazzi del cinema 21) ricorda una cattedrale mariana di saragozza 23) dure come tibie 24) concittadino di pergolesi 26) vicini degli alsaziani 28) noto film con dicaprio 30) ciascuna delle due mezze lune che formano il fondo della botte 32) niente affatto, per niente 33) noto personaggio della f1 35) le monete della famosa parabola 37) particolare tipo di predatore 39) il verso del gatto 40) lo dice il registaccia 43) la... scientifica dei carabinieri 45) il guglielmo svizzero 47) yvonne del vecchio cinema 49) crimine, delitto 51) tony premier inglese 53) roger attore 55) luce abbagliante e istantanea prodotta da una scarica elettrica nell'atmosfera 58) prefisso per tessuto 60) abbreviazione per circa 61) principio di educazione 62) piano che ci aiuto' 63) calciatori col numero 11 sulla maglia 68) associazione doppiatori attori pubblicitari 69) avanzare, risuonare 72) grosso... regione del brasile 73) linea, regolo 74) deciso, ratificato 75) studia anche i cerchi 76) misura terriera inglese

Verticali

2) argomento, arnese 3) vesti col cordiglio 4) una città che subì un lungo assedio 5) branco di bovini 6) dio principale di eliopoli 7) scrisse "le anime morte" 8) retorico e ricercato 9) scorre nel salernitano 10) capo religioso islamico 11) seguace di nicola ii 12) ha un ritmo affine al calypso 14) area verde nel deserto 16) tale è un animale che vive nella sabbia 17) un cane inglese dal pelo ruvido 19) la bella di lui 22) il dies di una sequenza evangelica 25) espressivi, efficaci 26) loro altezze 27) al termine dei concorsi 29) la zia degli spagnoli 31) convenientemente, efficacemente 34) dosaggio, dose 36) lo dicono i romani... negando 38) una pena da scontare 39) il millilitro 41) istituto assicuratore 42) e'... marittima nell'ascolano 44) il sì della miss 46) l'umanista... da rotterdam 48) servono in campagna 50) torino 52) tragico re 54) il protagonista de il romanzo di un giovane povero 56) zona vinicola della francia sud-occidentale 57) si ricava dal papavero 59) italia online 64) legale in breve 65) lo scrittore fleming 66) perversa 67) la ditta che produce risiko e monopoli 70) fra do e des 71) la fine del ballo

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

COSA ASPETTI A CONTATTARCI? **380.32.41.537**

**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



Indovinello visivo

Quali sono le due figure?



La vera amicizia

Una madre e suo figlio stanno camminando sulla spiaggia. Ad un certo punto il bambino dice:

“Mamma come si fa a mantenere un’amicizia?”

La madre guarda il figlio sorridendo e poi gli dice:

“Raccogli un po’ di sabbia.”

Il ragazzo si china e raccoglie una manciata di sabbia finissima.

La madre allora, sempre sorridendo: “Ora stringi il pugno...”

Il ragazzo stringe la mano attorno alla sabbia e vede che, più stringe, più la sabbia gli esce dalla mano.

“Mamma, la sabbia se ne scappa...”

“Lo so, caro... Ora tieni la

mano completamente aperta...”

Il ragazzo ubbidisce, ma una folata di vento porta via tutta la sabbia rimanente.

“Anche così non riesco a tenerla...”

E la madre, sempre sorridendo:

“Adesso raccogliline un altro po’, e tienila con la mano aperta a cucchiaino

...così...abbastanza chiusa per custodire,

e abbastanza aperta per la libertà”.

Il ragazzo riprova, e questa volta la sabbia non sfugge dalla mano, ed è protetta dal vento.

“Ecco come far durare un’amicizia.”

SOLUZIONE: volto di donna e sassofonista

ECOBOLLE[®]
Centro frutta e verdura di Pane Tene

Detensivi alla Spina

Conveniente
perché risparmi il 40% rispetto ai detensivi tradizionali

Concentrate
perché ne occorrono di meno

Ecolegico
perché riutilizzi gli stessi contenitori per la ricarica

prezzi:

- limone/aceto 0,50
- igienizzante 1,35
- lavatrice 0,95
- manici 1,10
- candeggina 0,55
- multigrasso 0,50
- pannucchi 0,80
- acciaio plus 1,30
- solo nero 1,35
- sgrassatore 0,90
- lana e detersivi 1,35

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

INF.2L S.R.L.

Lavorazione infissi
in alluminio
e alluminio legno

con relativa
Certificazione CE UNI EN 14355-1

PRODUTTORE DI VETRATE ISOLANTI
TERMOGLASS
10 ANNI DI GARANZIA
CE UNI EN 1279-2

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



Crucintarsio

Parole:

HI	EMU	YOYO
ET	OMA	PROF
CE	LII	ONTE
TE	PRO	LOCO
LE	GLO	IDEO
WA	LOR	LEHM
AI	POR	FOLLI
EN	ETA	IBERO
RO	RUN	FAIRE
BE	ANO	YAWLS
YE	OCO	MULSO
HO	EHI	PICEE

FATTE
AVARO
GILDA
TRAMO
BLASONE
RIAMARE
EMARTRO
BEMOLLI
TRULLANDO
AVERMARRIA



Indovinelli

C'è una barca ancorata alla baia.

Dal lato della barca pende una scaletta di corda.

Uno dei gradini sfiora appena l'acqua, mentre i successivi distano uno dall'altro venti centimetri.

Arriva l'alta marea fino al massimo, che in quella zona è di sessanta centimetri.

Quanti gradini verranno sommersi dall'acqua?

Risposta

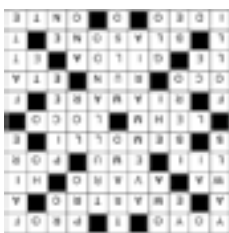
Nessun gradino verrà sommerso perchè se si alza la marea la barca si alza con il livello dell'acqua, dato che galleggia!

Cosa fanno una Kawasaki, una Suzuki e una Yamaha in riva al mare?

Aspettano l'Honda!



SOLUZIONI



4 Bit

**VENDITA E
ASSISTENZA PC**

Corso Italia, 317 - Piano di Sorrento
Tel. 081.534.2135

TEMPO DI VACANZE?

NON DIMENTICARE IL
**TAGLIANDO
AL PC**

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

€ 25

DR. MOUSE
ANALISI, CONSULENZA, MANUTENZIONE E SOFTWARE



Notebook Samsung

Intel i3-4010 - 4GB RAM - 128GB SSD - 15.6" - Nero

€ 349

**APERTI AD
AGOSTO**



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

Immobiliari

Fittasi deposito-box di 45 mq a Piano di Sorrento asciutto e con finestra per aerare il locale. Tel. 3395785905

Sorrento adiacente Polizia fitto box auto. Tel. 3395725580

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

Ercolano, fittasi in Via Pittari 12, appartamento al piano terra, mq 45 con terrazzino annesso, libero da ottobre, ad € 375,00 mensili, poco trattabili. Chiamare ore pasti. Tel. 3278495141

Massa Lubrense in parco privato fitto appartamento di 65 mq composto da ampio salone con angolo cottura, camera da letto e bagno. Semiarredato. Posto auto. Tel 0818780950

Fittasi box auto in Piano di Sorrento alla Via Cavottole 18, superficie di 36 mq, ubicato al 2° piano interrato. Tel. 0815322429 ore ufficio

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

Piano di Sorrento zona centrale fittasi box prezzo

interessante. Tel. 0818787297

Meta di Sorrento fittasi appartamento per brevi periodi anche week end e settimane prezzo interessante. Tel. 0818787297

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

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 € 600,00. Tel. 3315350675

Cercasi appartamento monolocale per affitto massimo € 350,00 nella zona Piano di Sorrento - Meta - Castellammare di Stabia, per singol. Tel. 3343551988

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

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. € 250,00 mensili. Tel. 3392846310

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

Piano di Sorrento, Via Gottola, fronte strada, vendesi Locale C1 MQ 94 alto 5, 20 mt - da ristrutturare. Astenersi perditempo. Tel. 0818787736 - 3498145101

S. Agata sui due Golfi zona tranquilla fittasi grazioso appartamento semindipendente cucina, 2 camere da letto, 2 bagni, posto auto e soprattutto prezzo accessibile. Tel. 3334562129

Fittasi box auto/deposito a Via Cavottole in Piano di Sorrento, con una superficie totale di circa 70 mq. Tel. 3288694518

Vendesi in Via Salvador Allende in Castellammare di Stabia nei pressi dell'ASL boxex varie tipologie Box 15 - > 20, 335 mq mt 5, 81 x 3, 50 = 49. 000; • Box 19 - > 21, 629 mq (mt 5, 03 x 4, 30) + 14 mq sopraelevati = 69. 000; • Box Q - > 32 mq = 86. 000; Box 8 13 mq 34. 000 magazzino 6bis 54 mq due stanze + bagno pavimentato e finestrato 168. 000 Per qualunque chiarimento di cui si avesse bisogno, telefonare. Tel. 3355270513

Cedesi attività commerciale ben avviata in Penisola Sorrentina. Tel. 3341695431

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

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

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

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

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 monocalera 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

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 monocalera 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 più 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 venderebbe una 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

termoautonomo. 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

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

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

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 uliveti. 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

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

Marina di Cassano, Piano di Sorrento. Ampio monocalera 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 locale commerciale sul Corso Italia in Piano di Sorrento, zona centrale. Si tratta di negozio completamente rinnovato, 40 mq soppalcabile, prezzo trattabile. Tel. 3316161752

Corsi

Tuo figlio ha bisogno di aiuto per svolgere i compiti delle vacanze o recuperare qualche materia? Tel. 3392927100

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,

COFFEE SHOP
119
 DI RUSSO MICHELANGELO

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



TUNNEL PRODUZIONI
 PRESENTA

I DITELO VOI IN
GOMORROIDE
 REGIA DI GIANLUCA ANSANELLI

13 Chiostro SS. Trinità e Paradiso - Vico Equense NA
 I settore € 20 - II settore € 15
 Info e prenotazioni: 338 5630341 - Preveduta su live: www.ates.it
 AGOSTO ORE 21.30






*Pizza cotta nel
tradizionale forno a legna*

*Prodotti tipici e cucina
casareccia*

Tra le splendide colline dei Monti Lattari 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 Falto.

Il luogo ideale dove trascorrere ore spensierate per gli amanti della natura e dei buoni sapori

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

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

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

Corso di spagnolo intensivo
€ 15,00 a lezione 1-2 ore
da parte di madrelingua a
Sorrento. Tel. 3398758797

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

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

Problemi con l'inglese
o il francese? Frequenti
le medie o le superiori?
Ragazza laureata e con anni

di esperienza impartisce
lezioni private, anche
durante il periodo estivo.
Tel. 3383041495

Laureata in Lingue e
Letterature Straniere
con grande esperienza
nell'insegnamento
impartisce lezioni private
di inglese e spagnolo.
Preparazione esami
universitari, diplomi di
lingue e recupero debiti
scolastici. Impartisce inoltre
lezioni di francese ad alunni
delle scuole medie e lezioni di
tutte le materie umanistiche
ad alunni delle scuole medie
e superiori. Zona Penisola
Sorrentina. Tel. 3204565062

Doposcuola e preparazioni
in Latino, Italiano, Storia,
Geografia, Filosofia, Storia
dell'arte, Diritto e Greco
(greco - solo per il IV
ginnasio). Scuole medie
inferiori: tutte le materie.
Sono una docente materie
letterarie. Prezzi modici
mensili. Ambiente familiare.
Esperienza e competenza.
Zona Piano di Sorrento.
Tel. 3384938278

Impartisco lezioni e
preparazioni per ragazzi
scuole elementari e
medie in tutte le materie.
Per le scuole superiori
preparazioni e doposcuola
in Italiano, latino, storia,
filosofia, pedagogia,
geografia. Si preparano
tesine e si effettuano
preparazioni per maturità
ed esami universitari.
PREPARAZIONI E

POTENZIAMENTO
ESTIVI. Laurea in lettere,
preparazione, serietà, prezzi
modici mensili. Piano di
Sorrento. Tel. 3315451600

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

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

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

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 play station 3 + Fifa
2013 + grand slam tennis
2. Prezzo € 130,00. No
perditempo. Tel. 3319789025

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
€ 400,00. Tel. 3282693401

Vendo obiettivo Nikon 38/80
€ 200,00. Tel. 3282693401

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

Karaoke X Computer. Allieta
le tue serate trasformando
il PC in karaoke professione
con 140.000 basi
karaoke aggiornatissime
€ 60,00. Tel. 3407365074

Vendo: Proiettore Super8
EXAKTA Elettronic Sound
350 S a € 150,00; Telecamera
E. S - 25XL Elettronic Sistem
Sankyo a € 100,00; Macchina
fotografica Polaroid KodaK -
EK160 - EF Instant Camera,

www. EDOSUB.it La pesca sub in penisola sorrentina

ASSO CRESSUB EDOSUB GoPro Mares

QMER PASCAR SED SEATED SAGAL STC technisub

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





oro  convert[®]

"il" compro oro

compro ORO & argento



PIANO DI SORRENTO
Corso Italia, 83
di fronte ai Carabinieri

Seguici su:

facebook

oroconvert.pianodisorrento

Like

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
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 piano Clavinova
Yamaha 301 come nuovo, full
optionals + USB + internet
+ scheda strumentazione
(€ 1.500,00) no perditempo.
Tel. 0818773669

lavoro

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

Signora esegue lavori di

stiratura presso il vostro
domicilio. Prezzi modici.
Tel. 3341344156

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

Hai intenzione di farti
un album? Sei amante
della discoteca? Prova ad
autoprodurti un album con
mix per dee jay. Si effettuano
svolgimenti di brani dance
discoteca genere arabo,
marocchino, indiano.
Tel. 3771372050

Book Fotografici, solo
la Domenica, 25 scatti
garantiti, perfezionamento
ed elaborazione digitale
compresa, a soli € 50,00.
Tel. 3398502777

Restauro e recupero (nel
senso rimoderniamo e
restauriamo) mobili, oggetti
antichi lignei, infissi e porte
lignei. Trattamenti antitarlo,
non invasivi (non tossici)
ed estremamente efficaci.
Lucidatura antica a cera
e gommalacca. Dorature.
Effettuiamo anche affreschi
su superfici lignee e su
pareti. Sconti per ristoranti,
hotels ed altre strutture
ricettive. Prezzi competitivi.
Professionalità. Stiamo
a Vico Equense. Chiamate
per altre informazioni e
preventivi. Tel. 3315451600

Signora seria cerca lavoro

di assistenza anziani o aiuto
domestico in casa o per
pulizie uffici e ristoranti
(solo di giorno). Massima
serietà. Tel. 3402958689

Signora italiana cerca lavoro
in penisola sorrentina come
governante e babysitter e
dama di compagnia.
Tel. 3312627243

La Rainbow Penisola
Sorrentina ha deciso di
selezionare personale interno
(n° 2 posti) ed esterno (n°
6 posti) per ampliamento
organico in zona. Unica
caratteristica richiesta:
automunito/a. Offriamo:
fisso mensile e possibilità
di carriera. Per maggiori
informazioni chiama subito.
Tel. 335415285 dalle ore
10:30 alle ore 12:45 e dalle
ore 16:30 alle ore 18:45.

Ragazza ventenne residente
in Piano di Sorrento cerca
lavoro possibilmente tra
Meta, Piano, Sant'Agnello
maasimo Sorrento come
commessa/baby sitter (no
bella presenza se importa)
massima DISPONIBILITÀ,
SERIETÀ E EDUCAZIONE
diplomata al liceo
sociopsicopedagogico.
Disponibile tutti i giorni sia
mattina che pomeriggio.
Tel. 3463569870

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

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 ore 18:15 tutti i giorni dal
lunedì al venerdì.
Tel. 0815322828

Cerco lavoro anche come
extra x ricevimenti sono
referenziato - curriculum
con conoscenza del servizio
ai tavoli inglese, italiano
francese. Sono disponibile
anche x piccole festeciole
a domicilio, imbarcazioni,
trasferite anche estere per
un massimo di 15 giorni,
ottima conoscenza lingua
inglese, italiano, polacco.
Tel. 3286436354

Ragazza di 22 anni cerco
lavoro come Baby-sitter, o
come pulizie domestiche,
oppure come commessa
part-time sono una ragazza
seria ed affidabile e puntuale
sul lavoro. Tel. 3398233191

Ragazzi con voglia di lavorare
effettuano traslochi, piccoli
spostamenti, pulizia cantine
ecc. in penisola sorrentina e
limitrofe. Tel. 3395657220

Ragazze sono una
presentatrice Avon ho dei
cataloghi nuovi delle Settima



LE NOTTE DI LUCULLO

latavoladilucullo@hotmail.com

339.4426187

Via Rota, 51/53

80067 Sorrento (NA)

Campagna. Se vi fa piacere di guardare il catalogo ci sono tante belle cose interessanti e sono tutte in offerta: approfittatene.

Tel. 3398233191

Estetista di Sorrento cerca lavoro in un centro di estetica per prima esperienza. Massima serietà e disponibilità.

Tel. 3334287012

Cerco lavoro come babysitter! Ho 21 anni e sono di Sorrento! Massima serietà e disponibilità.

Tel. 3334287012

Signora minuita di macchina seria cerca urgentemente lavoro come assistenza anziani. Tel. 3459473987

Ragazzo di 15 anni, cerco un lavoretto estivo in qualunque

campo lavorativo.

Tel. 3339700961

Uomo di Castellammare di Stabia di 44anni, sposato, referenziato, cerca lavoro come assistente e badante anziani, malati in ospedale, 24ore. Tel. 3382284663 previo sms ore pasti

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

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 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/

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

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

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

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

Dee Jay Artista stabiiese. 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. 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. 3489245481

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, rammendi, toppe, cambio zip, ecc penisola sorrentina e limitrofi. Tel. 3491830869

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

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

Vendo Samsung Galaxy s 1 a soli € 150,00. No perditempo. Tel. 3319789025

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

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

Motore marino Mercury a Sorrento 8 cavalli gambo lungo vendo a € 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

VENDESI Piaggio Vespa modello Cosa, buone condizioni sempre in garage, gomme nuove e possibilità assicurazione d'epoca € 1.000,00. Tel. 3356365549 (orario cena)

Vendesi Ford Fusion blu 1600 benzina anno 2003, sempre tagliandata, km 91000. Vendo per passaggio a nuova autovettura compreso nel prezzo anche navigatore ACER (mappe Italia ed Europa). Perfetta per modifica GPL. Prezzo € 2.000,00. Visibile in penisola sorrentina, no perditempo. Tel. 3403395201

Vendo Smart Cabrio blu anno 2003, km 56 000 gomme nuove € 2.300,00 non trattabili. Tel. 3382004108

Vendo Smart Fortwo pulse, faro a 8 Full opt., motore nuovo, km 0, Freni e ruote nuovi, tutta revisionata a benzina. Nera e grigia € 3.300,00 tratt. Tel. 3398576443

Gozzetto in resina 4,30 Mt paiolo nuovo - remi - motore 8 cavalli Mercury - copribarca. Visibile a Sorrento € 2.500,00 trattabili. Tel. 3282693401

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

Coppia di carburatori SU originali per Mini Cooper

1300 vendo € 100,00.
Tel. 3336934881

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

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 un auto d'epoca marciante perfettamente gomme e cerchi nuovi, ottima per uso quotidiano, possibile assicurare come d'epoca vendendo € 3.000,00 zona penisola sorrentina. Tel. 32973736495

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

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

Varie

VENDO OROLOGIO OMEGA SEAMASTER QUARTZ LADY a polso stretto per COLLEZIONISTI: anno VINTAGE (1971-1983) in acciaio inossidabile; movimento: quarzo/ batteria. Mi è stato valutato € 2.500,00 dalla gioielleria "Russo" circa due anni fa e io lo vendo a tale prezzo. Tel. 3339700961

Vendo mini Momo bianco a € 30,00. Visibile in Piano di Sorrento. No perditempo. Tel. 3493389190

Vendo scaldaparaffina compreso di paraffina 2kl buste per mani, guantoni pail pronto per l'utilizzo + fresa. Della DOC MEDICA per estetica dotata di regolatore di potenza, pedalino per l'accensione. Tutto mai utilizzato e ancora in scatoli di spedizione prezzo veramente interessante. Tel. 3389284863

Vendo mountain bike mai usata, prezzo interessante € 100,00. Tel. 3395725580

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

Per collezionisti di monete

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

Vendesi macchina da falegname e Levigatrice orbitale. Tel. 3382831531

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

Vendesi 10 scatole di gomitoli cotone bianco per uncinetto per realizzo coperta. Prezzo affare. Tel. 3339116910

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

Libri per Liceo Scientifico Sorrento vendesi in buono stato. Richiedere codici. Tel. 3296220310

PRESENTATRICE AVON: Sei stanca di dover andare per negozi a cercare prodotti di cosmesi adatti a te? ! Hai poco tempo da dedicare allo shopping? Ho quello che fa per te!! Da oggi puoi acquistare direttamente da casa tua!! Arriverò a casa tua per illustrarti i vari prodotti senza impegno d'acquisto!!! Potrai invitare anche più di una amica alla presentazione Bel vantaggio eh? Massima flessibilità d'orario dal lunedì alla domenica dalle 10.00 a. M. Fino alle 19.30 p. M. (arrivo da te da Sorrento a Meta) APPROFITTA! Sono una ragazza di vent'anni seria e disponibile! Fidatevi e non ve ne pentirete! Tel. 3463569870

Causa inutilizzo, vero affare, vendo servizio piatti da dodici con accessori, bordato

oro, di R. Ginori. Prezzo interessante. Tel. 0818086612

Vendo, per errato ordine, pouf in pelle nuovissimo color bianco/avorio cm 65 x 65 € 180,00. Tel. 3471221540

Dvd Karaoke con 140.000 Basi aggiornatissime testo sincronizzato X Computer o Tastiere uso professionale o domestico € 60,00. Tel. 3407365074

Vendo ad ottimo prezzo n. 4 confezioni di pipette Front Line Combo per gatti, n. 2 confezioni di Frontline Combo per cani 2 - 10 kg, n. 2 confezioni di Frontline per cani grandi 20 - 40 kg. Tutte assolutamente nuove di magazzino, scatolate. Scad 2015 e 2016. Prezzo di vendita Frontline per gatti €22,40 e cani 2 - 10 kg €24,60. Vendo a soli € 15,00. Prezzo di vendita Frontline per cani grandi € 27,80. Vendo a soli € 18,00. Massima Serietà - No Perditempo - Zona Sorrento. Tel. 3479363383

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

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 comprai 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

SALDI

SCONTI
FINO AL **50%**

SKIPPERSPORT[®]

euforie[®]

NETWORK
INTERSPORT[®]

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

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

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 ventro 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

Vendo Bimbi 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

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

Si effettuano murali 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

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 eserciziario 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

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 cassetiera (€ 300,00), scrivania girevole con cassetiera e sedia (€ 200,00), comodino (€ 80,00), colori giallo e blu. Letto a scomparsa, doppia funzione giorno - notte (aperto cm 159 x 220 x 220h) € 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, nè 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

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

Porro-porrina la notte si avvicina, la mucca traballa e la pecora è nella stalla! <3

Ma voi conoscete a Porro? stasera è proprio sexy

[illegible]

Morire ancora xq st amore v

Tutti m dicono di nn spe-
rare piu ke tu ritorna xke
tu nn lo farai mai vb co-
noscendo il tipo credo ke
hanno ragione pero una
cosa nn hanno ragione io
cm devo a nn pensare a
te mi manki un casino dp
un anno io sto cercando di
andare avanti ma nnn c
riesco e lo sai xke dato ke
m hai delusa ke adesso il
mio cuore é cm se fosse
diventato di pietra cm se
nn riuscisse piu a sentire
sentimenti d'amore e lo
sai x qst t odio spero d nn
vederti piu xke s t vedrei
starei male ma allo stes-
so tempo m verrebbero gli
impulsi di ucciderti anke
se nn sn arrivata a qst sn
troppo buona x spocar-
mi le mani x uno cm te t
odio nn sai quanto pero
allo stesso modo un po
t amo anke nn scorde-
ro mai quello e ke sento

x te tra di noi c sn stati
dei bei momenti ma allo
stesso modo c sn stati
i brutti e be quelli brutti
m hanno fatto prendere
qst decisione ke alme-
no a me fa male by luna*

Cara Egg sei sempre la
più bella ed io sempre
più innamorato di te.

Dopo 1271 giorni passati al tuo fianco sei diventato tutto per me, sei il mio piccolo mondo dove posso dimenticare di tutto quel che mi circonda quotidianamente e stare semplicemente vicino a te. Grazie di tutto amore mio<3. Per Mikele by Puffi

Vuoto.. Ecco cosa ho dentro: il VUOTO senza te

lo moro pe' tte

Poteva essere tutto più semplice e invece adesso mi aggrappo a qualsiasi gesto di affetto fatto da chiunque

Be nn so se lo sai ma hai proprio un bel amico ke c prova cn me ke vuole uscire oppure vuole il mio numero io x fortuna ho sempre una bugia pronta be fattelo dire hai un bel amico x lo meno il rispetto x te anke se era super bonazzo o cosa altro io a differenza d qualcunaltra nn m metterei mai forse anke x te ma poi t vedrei pure no nn lo farei mai é poi nn c riuscirei xke io t amo ancora e rivendoti poi in me si riacenderebbe tt quei sentimenti ke sento x te olore,gioia,rabbia,amore eccc ne potrei dire tanti spero ke lui capira ke solo un c...o e ke io nn lo farei mai mettermi cn uno cm lui quello gia c

provava quando stavo
cn te figuriamo c mo o
dio aiutami by camilla3

su torna a casa dai e x
favore in fretta la casa
a un tratto e diventa un
piu stretta....sai cs ce
ce una girandola k ruo-
ta in torno a noi se nn si
ferma ce un xke ...xke
soffiamo insiemeeeeeef

Se non ci sei ti aspetto

sukaa

Clemntin spakk e vetrin!!!

M siend son a voc e ki
nun ten niend mendr part
n'imbastiment ci riman
sultand o viend o viend

Sn nata da me stessa sn
un VUOTO A PERDERE
sn diventata qst senza
neanke akkorgermene!!

2013 moreno!!

SREKKA STEKKA!!

Che confusione in
torno a me e quasi
come dopo un bomba
CHE CONFUSIONE
SARÀ XKÉ TI AMO FOR-
SE HO SBAGLIATO ME-
GLIO NON CI VEDIAMO!!

X d.....o p.....o ke la-
vora da costantino a
piano sei veramente
carino m piacerebbe
conoscerti by camilla3

u u u u f f f f f y y y y

o sto bn,raccontami tt
le tue c.....e da qnd nn
stiamo insieme,dimmi se
studi o lavori sai com e
di tmp ne passato da qnd
stavamo fuori! E immaggi-
no k tua mamma ankoea
mi odia ma intanto x me
sei stato la prima storia...

Cm dv fa a dimenti-
karmu il mio ex???

+ / + / + / + / + / + / + / + / + / + /
+ / + / + / + / + / + / + / + / + / + /
+ / + / + / + / + / + / + / + / + / + /
+ / + / + / + / + / + / + / + / + / + /
In questo periodo m sento
davvero una m...a cm se
nn servissi a nnt oppure
se faccio qualcosa nessu-
no apreza sai ke c'è ke io
m sn stufata d tt sta gente
ke d vedere i c...i suoi e
pronto a vedere e a giu-
dicare la mia vita oppure
gente ke nn so fa sentire
da tanto poi si fa sentire
xke forse vogliono un con-
siglio vb io c sn pure ma
poi nn m rompere le p...e
ke t va tt male nemmeno
m ascoltate by vampira30

B/A certe parole dette da te, sono xme molto importanti ma alcune mi emozionano. Tvb kiss (forever)

Ho bisogno di dirti che
si sta male ke é una vita
da schifo se nn ci sei,
sn io che la notte chia-
mo al tuo telefono,lo sai,
semto solamente la tua
voce ma nn parlo mai...!

Tutta a vit mij mo
sta man a' tte

Ore 04.15 a.m. 30/07/2013

Mi manchi! Ti voglio qui vicino a me! Ho bisogno dei tuoi occhi, delle tue labbra ma soprattutto di un tuo abbraccio!! :-)

XBA kiss6 un tesoro.
Grazie Leggimigratis

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

COMPRO ORO & argento



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

SORRENTO
Viale Nizza, 29

META
Corso Italia, 132

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

NUOVA APERTURA



08/08 serata playboy.
13/08 serata cubana.
14/08 ITALIA - ARGENTINA.
22/08 serata Vodka Keglavich.
29/09 sangria party.
04/09 Pommery Party.
11/09 sushi & asahi party
Per maggiori info seguici su 

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



get your kick on!