

www.leggimigratis.it

Anno 10 • n°9 • Ottobre 2013

LEGGIMI *Gratis*

L'informazione gratuita



VICINO & LONTANO

OCCHIALE CON

lenti salmoiraghi PROGRESSIVE

DA **199€**

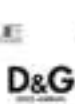
Offerta valida fino al 01/12/2013. Montatura e lenti selezionate. Non cumulabile con altri sconti o promozioni in corso. È un dispositivo medico CE. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Autorizzazione ministeriale richiesta.



salmoiraghi & viganò

Corso Italia 246/D - Sorrento - tel. 081.807.17.94

CONCESSIONARIO:



Vestiamo la tua casa...



dallo stile classico...





...al moderno!

*Rivenditore
autorizzato*

SPAR
ARREDA



*Aquistando una cameretta SPAR
in regalo un fantastico Tablet!*



www.lgarredamenti.it • info@lgarredamenti.it

anno 10 - numero 9

Ottobre 2013

Questo Mese...

18_Affari di Cuore

Tradimento: perdonare o no?

Secondo un recente studio dell'Associazione matrimonialisti italiani...

24_Actualità

Bye bye ora legale, bentornata ora solare

La notte tra sabato 26 e domenica 27 ottobre 2013, per ripristinare...

30_Risparmiare

Organizza uno swap party in casa tua!

Da una recente ricerca risulta che in ogni guardaroba femminile ci...

36_Benessere

Nonni, pagine di vita

I nonni conservano l'entusiasmo per il futuro, ma, grazie...

35_Bellezza

Come riconoscere il proprio tipo di pelle

Per riuscire a scegliere i giusti trattamenti e per prendersi...

42_Il futuro visto dal passato

I Marziani cattivi

Finora abbiamo sempre parlato dei Marziani...

44_Mondo bimbi

Torna l'ora solare: i consigli per abituare i bambini

Lancette indietro di un'ora e il primo pensiero è...

46_Viaggi

Eurochocolate 2013

Dedicata alla tradizione della cioccolatiera italiana...

52_Moda

Uomo moda giorno

Stili e tendenze sono piuttosto capricciosi...

52_Auto & Co

- Mercedes G63 AMG 6x6, in piccola serie per 450.000 euro

- Bosch eClutch: arriva la frizione elettronica

- GLOSSARIO

- IN PRATICA...

In ogni numero...

06_Sai Perché?

10_News dal Mondo

14_Chiedi all'esperto

22_Ricetta del Mese

32_Arte dei lettori

50_Annunci Immobiliari

55_Kids Corner

56_Cinema

61_Svago

63_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

OPEN DAY

Lunedì, Martedì e Mercoledì

**21, 22 e 23
OTTOBRE 2013**

IL MIO

VISO

SONO IO

All'ULYSSE MEDICAL SPA scoprirai come **Estetica**, **Medicina** e **Tecnologie avanzate** possono apportare al TUO VISO risultati tangibili e duraturi, contro rughe, rilassamento, capillari e macchie cutanee.

PROVERAI GRATUITAMENTE:

I nostri trattamenti di **ESTETICA PROFESSIONALE**:

In Esclusiva il sistema rigenerante **Viso DERMAJET** e anche:

- Radiofrequenza Viso AntiAge
- Pulizia del Viso con sistema Esfoliante Rotativo
- Trattamento Viso Éclat
- Peeling Viso

EFFETTUERAI GRATUITAMENTE:



un Colloquio e un Check-Up VISO
con il **Dott. MARCO MORACI**
Specialista in Medicina Estetica e Chirurgia Plastica
così ne saprai di più su: **BOTOX, FILLER,
Acido IALURONICO, PEELING CHIMICO
BIO-RIVITALIZZAZIONE, LIFTING**

**Prenota subito il TUO OPEN DAY
allo 081.807.35.81 interno 2**

L'evento è a numero chiuso

SPA ULYSSE
MEDICAL DAY SPA & BEAUTY SALON
Via del Mare 22, Sorrento - www.spaulysse.it

Il fatto che i cibi grassi creino dipendenza ha una precisa ragione biologica, come rivela uno studio del Dipartimento DrugDiscovery and Development dell'Istituto Italiano di Tecnologia (Genova). Ogni volta che ingeriamo alimenti fritti o unti si genera nella lingua un segnale che viene inviato al cervello e quindi all'intestino, che stimola la produzione di due endocannabinoidi - sostanze naturalmente prodotte dal nostro corpo e così chiamate perché il principio attivo della marijuana ne mima gli effetti, desiderio di cibo in primis. Queste sostanze causano la sensazione di dipendenza da cibo spazzatura tipica di quando si consumano questi alimenti. Inibendole diminuisce anche l'impulso di consumare cibi grassi.

A young boy with a shocked expression, wearing goggles and holding his hands to his face.

“La cultura ha una nuova casa”

la Libreria Tasso

**INAUGURA UNA
NUOVA SEDE**

in Piazza Lauro, 18/19

**26 Ottobre 2013
ore 18.00**

*più spazio ai lettori,
più spazio alle idee*

sede storica : Via S.Cesareo, 96
tel. 081 807 16 39

segui su



Perché al lavoro i chiacchieroni rendono di più?

Secondo un recente studio americano la vita sociale e l'interazione con gli altri aumentano la produttività. Benjamin Weber e i suoi colleghi del Mit hanno dotato un gruppo di impiegati di una grande azienda di speciali dispositivi in grado di rilevare quando stavano parlando, con chi e in quale zona dell'edificio. L'analisi dei risultati ha portato a conclusioni sorprendenti: chi ha passato molto tempo tra un lavoro e l'altro interagendo con i colleghi, per esempio nella pausa pranzo o per una chiacchiera in corridoio, ha avuto prestazioni fino al 60% superiori rispetto a quelle dei "secchioni" che hanno passato l'intera giornata chini sulla propria scrivania. Ovviamente è importante anche lavorare e sodo. La ricerca ha inoltre evidenziato come i migliori lavoratori siano stati quelli che nel periodo di osservazione hanno mantenuto il comportamento più costante, senza alti né bassi.

Da dove vengono i nomi dei colori?

Azzurro

Importato dagli Arabi, è la voce persiana lazward. Nelle lingue derivate dal latino, però, la "l" iniziale fu scambiata per l'articolo arabo "al-" e quindi sottratta. Sopravvive in lapislazzulo, "pietra azzurra".

Bordeaux

Dal colore del vino francese, corrispondente al nome della città di Bordeaux.

Fucsia

Dal nome del fiore delle piante del genere Fuchsia, scoperte a Santo Domingo nel 1693 da Charles Plumier, botanico di Luigi XIV, e così chiamate in onore di Leonhart Fuchs, autore di un erbario illustrato.

Indaco

Sta per "indiano" e individuava un colorante d'origine vegetale, importante per la produzione tintoria del Medioevo, quando in italiano si diceva ancora indico per "indiano", dal greco indikon.

Magenta

Magenta (Mi) è il comune dove si combatté aspramente nel 1859 tra franco-piemontesi e austriaci. Il colore, battezzato così in Francia, ricorda il sangue sparso.

Turchese

Dal colore azzurrognolo della "pietra turca". Turchese, al pari di turchino, appartiene all'italiano antico col valore di "turco".



PUB - BIRRERIA - PIZZERIA



L'unico pub interamente dedicato ai giochi!!!



BLOSSOMS PUB
è anche:

**tutto il calcio in HD
feste private
quiz a tema
cene con delitto
tornei di carte
tornei sportivi
karaoke
e tanto altro...**



f BLOSSOMS PIANO

VIA CAVONE, 77 - PIANO DI S. (NA) - TEL. 081/5321827 - 3339521200 (DOMENICO)

Società cinesi assumono controfigure per sembrare di successo

Molte imprese cinesi assumerebbero occidentali per "recitare" la parte del manager, in modo da darsi un'aria più internazionale. Si tratterebbe di una tattica di business molto diffusa, e applicata sia per interfacciarsi con le aziende occidentali che con i concorrenti locali. Il lavoro per gli occidentali assunti è estremamente facile: non serve conoscere il cinese, anzi in molti casi non serve neppure parlare, ma è sufficiente fare presenza. A volte non serve neppure incontrare potenziali clienti o partner, ma la controfigura viene semplicemente messa in un ufficio vicino all'ingresso, con ampie vetrate, dove i visitatori la possono vedere lavorare. L'unico requisito è quello di avere un aspetto professionale in giacca e cravatta. Sarebbero sempre di più gli occidentali che si offrono per questi lavori, allo scopo di avere un guadagno rapido e facile, e starebbero anche nascendo agenzie di collocamento specializzate nel trovare queste "controfigure". La ragione di questa pratica sarebbe da ricondurre alla tradizione cinese che affida molta importanza al volto e soprattutto all'idea diffusa che essendo le nazioni occidentali molto sviluppate, se un'azienda cinese assume degli occidentali allora deve essere particolarmente di successo.



Chirurgo plastico si crea la moglie perfetta



Matlock è uno dei chirurghi plastici più affermati di Beverly Hills, ed ha conosciuto Victoria nel 2007 quando si è presentata nel suo studio per sottoporsi ad una vaginoplastica dopo la nascita della figlia. La donna racconta che a quel tempo "si sentiva tanto brutta da non riuscire neppure a guardare Matlock negli occhi", ma lui racconta di avere avuto un vero e proprio colpo di fulmine, innamorandosi delle sue potenzialità e proponendole di sottoporsi ad una serie di interventi. La donna ha accettato ed i due dopo poco si sono sposati: oltre a diverse operazioni correttive, Victoria ha fatto diversi interventi di liposuzione e segue una dieta ferrea accompagnata da continuo allenamento in palestra. Anche Matlock stesso si è sottoposto a diversi interventi estetici negli

ultimi anni, in particolare per scolpire meglio i muscoli, e i due partecipano entrambi a concorsi di fitness e body-building.

Marito regala alla moglie 55.000 vestiti in 56 anni

Probabilmente Paul Brockman sarebbe il marito dei sogni per molte donne, dato che ha assecondato e rafforzato come pochi la passione della moglie per i vestiti, creando nel corso degli anni una collezione impressionante, di oltre 55.000 capi. Il tutto è iniziato negli anni '50, quando Brockman lavorava nel porto di Brema e ai lavoratori è stato regalato il contenuto di una cassa, da cui ciascuno poteva prendere quello che voleva: Brockman ha preso dieci vestiti, che ha regalato all'allora fidanzata Margot. I due si sono poi sposati e trasferiti negli Stati Uniti, dove l'uomo ha iniziato a collezionare vestiti sempre per la moglie. Dice: "Andavamo a ballare ogni settimana, e volevo che lei avesse un vestito diverso ogni volta". A un certo punto, l'uomo ammette di essersi fatto prendere la mano, al punto che la moglie gli ha chiesto di smettere. Dopo molte insistenze lui ha finto di acconsentire, continuando a comprare vestiti di nascosto alla moglie. Alla fine Brockman ha affittato sei container per custodire la collezione di vestiti. Non si sa quanto abbia speso l'uomo per mettere insieme l'enorme collezione.

ULYSSE FITNESS

PERCHE' DA NOI
NON CONTA COME SEI.
CONTA QUELLO CHE
SENTI DI ESSERE.

ULYSSE
FITNESS

29

abb open
Euro al mese

VIENI A SCOPRIRE LE NOVITA' DELLA
STAGIONE 2013/2014

SONO APERTE LE ISCRIZIONI

via del mare, 22 • SORRENTO /// 081.877.49.23

Una suite a 150 metri sotto terra

La "suite miniera" della Sala Silvermine, in Svezia, rivendica il titolo di stanza d'albergo alla maggiore profondità, e a buona ragione: la suite infatti si trova a 155 metri sotto terra, in mezzo ai corridoi della miniera di argento ormai in disuso. La permanenza nella suite include una visita alla miniera, che si conclude con un piccolo buffet per gli ospiti. I gestori dell'insolito hotel (che comprende anche un ostello costruito in superficie) danno alcune importanti raccomandazioni a chi decide di passare una notte nella suite: innanzi tutto, vestirsi bene, dato che la temperatura nella miniera è di appena 2 gradi tutto l'anno, per quanto la suite sia riscaldata a 18° e il letto sia dotato di una spessa coperta e plaid aggiuntivi. Inoltre, i cellulari non funzionano a quella profondità, e agli ospiti è fornita un'apposita radio per rimanere in contatto con gli addetti dell'hotel in caso di necessità.



Un asilo a forma di gatto



Un nuovo asilo costruito tra Francia e Germania ha ottenuto una certa notorietà: a renderlo unico infatti la forma dell'edificio, che è a forma di gatto. "Le jardin d'enfants Die Katze", questo il nome dell'asilo, è stato costruito per celebrare l'amicizia tra Francia e Germania, al confine tra la regione del Baden-Württemberg e dell'Alsazia. L'insolito edificio è stato ideato dall'artista di origine alsaziana Tomi Ungerer, ambasciatore dell'infanzia, in collaborazione con un gruppo di architetti. La porta d'ingresso è la bocca del gatto, mentre gli "occhi" sono le finestre della grande sala al primo piano. Non mancano neppure

la coda (un grande scivolo sul retro) e la pelliccia (una parte del tetto è ricoperta di prato). Ma l'edificio si ispira anche all'anatomia di un gatto, allo scopo di insegnare qualcosa ai bambini: ecco dunque che la sala principale è al posto del cervello, e la mensa all'altezza dello stomaco. Non mancano neppure gli intestini, con una serie di scivoli posizionati nella parte posteriore dell'edificio.

Il casco da Batman

Helmet Dawg ha creato un curioso casco chiaramente dedicato ai fan di Batman. Chiamato "Dark As Night" (chiaramente un gioco di parole con Dark Knight - cavaliere oscuro) il casco, completamente nero, si caratterizza per le due "orecchie" che ricordano molto quelle della maschera da pipistrello di Batman. Ovviamente, anche se dall'aspetto possono sembrare rigide, le orecchie sono in realtà di materiale morbido e flessibile, per evitare che in caso di incidente possano costituire un pericolo.



ISCRIZIONI APERTE PER L'ANNO 2013>14

 **cantare**

Via Crawford, 55 - Sant'Agnello
Tel. 338.8867980 - seguici su 
www.sicantare.it



NOVITÀ 2013

VOCAL POWER METHOD

di Elisabeth Howard

TENUTO DA AMEDEO SIOTTO

UNICO INSEGNANTE CERTIFICATO IN CAMPANIA

Sono una donna di 50 anni che sta avendo le prime avvisaglie della menopausa. Il mio timore principale è l'osteoporosi: ho già una madre che ne soffre gravemente e dalla mia recente MOC emerge una riduzione della densità ossea. Cosa mi consiglia al livello alimentare?

È opportuno l'uso di integratori?

L'osteoporosi è un problema che va affrontato con un approccio preventivo, da attuare anche molto prima dei 50 anni ovvero, sin dall'infanzia. Ciò è dovuto al fatto che il picco di massa ossea si raggiunge intorno ai 30 anni. Quindi è sino a tale momento della vita che si può operare per determinarne un valore quanto più alto possibile.

Con l'insorgenza della menopausa inizia una fisiologica perdita di massa ossea indotta dalla riduzione dei livelli circolanti di estrogeni.

Quindi, ciò che si può fare alla sua età è di contenere al minimo la deplezione del tessuto osseo.

Innanzitutto, gli interventi non sono unicamente di natura dietetica. L'attività fisica è un fattore importantissimo nel mantenimento della massa ossea, poiché stimola la deposizione di matrice e calcio al suo interno.

Per quanto concerne l'aspetto nutrizionale, è ben noto che giochi un ruolo fondamentale nella prevenzione dell'osteoporosi l'apporto di calcio. Attualmente si stanno generando diverse contraddizioni su quale debbano essere le fonti di

calcio da preferire. Gli alimenti più ricchi di questo minerale per eccellenza sono il latte ed, in particolare, i suoi derivati. Tuttavia ci sono, a mio avviso, due ragioni fondamentali per non eccedere nel consumo di questo gruppo di alimenti:

1. I formaggi, soprattutto secchi, sono anche fonti di grassi saturi e colesterolo e consumarne una quantità eccessiva può essere controindicato, in particolare in un momento di vita "delicato" della donna come quello della menopausa in cui fisiologicamente aumenta la predisposizione alle malattie cardiovascolari;

2. I latticini sono fortemente acidificanti. Esiste al momento un dibattito scientifico ancora in corso inerente l'importanza dell'equilibrio acido-base dell'organismo e di come una sua alterazione implichi una maggiore predisposizione a malattie tra cui l'osteoporosi. Dunque, il consiglio è di moderarsi nell'uso dei latticini preferendo le varietà più magre e scegliendo latte e yogurt scremati. Il calcio, a questo punto, può essere



assunto anche attraverso fonti vegetali. Gli ortaggi che ne contengono in maggiore quantità sono: rucola, foglie di rapa, cicoria, agretti, bieta, radicchio verde, broccoletti di rapa, cardi e indivia. Infine, anche alcuni tipi di acque posso rappresentare una buona fonte di calcio.

Un altro micronutriente rilevante nel mantenimento della massa ossea è la vitamina D. Essa favorisce l'assorbimento del calcio al livello intestinale e la deposizione nel tessuto osseo. Viene sintetizzata dall'organismo in risposta all'esposizione alla luce solare. Durante il periodo invernale, per ovvi motivi, la sua produzione è carente e poiché sono poche le fonti alimentari ricche in vitamina D potrebbe essere positiva, nel suo caso, durante l'inverno, un'assunzione mediante integratore.

dott.ssa Emma Ruocco
emmaruocco@libero.it



da Lucariello
Paninoteca · Rosticceria
gastronomia d'asporto

SORRENTO

Via Pietà, 19

Tel.081.8771839



19,50



questo mese
Sfida il Panino
se riesci a mangiarlo
in **120** secondi
NON LO PAGHI!



ritaglia questo coupon e presentalo alla cassa!

1 BIBITA GRATIS
per ogni panino acquistato
da Lucariello

TECNO CALOR



RICAMBI - CALDAIE - CONDIZIONAMENTO - ARTICOLI TERMIDRAULICI

CALDAIE A CONDENSAZIONE



METTI INSIEME IL MEGLIO DI OGNI ENERGIA

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

TECNO CALOR



RICAMBI - CALDAIE - CONDIZIONAMENTO - ARTICOLI TERMIDRAULICI

RADIATORI DESIGN



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



Tradimento: perdonare o no?

Secondo un recente studio dell'Associazione matrimonialisti italiani, nel Bel Paese una persona su 4 tradisce il partner. Ad avere una relazione extraconiugale, sono il 45% delle donne contro il 55% degli uomini. Ma come bisogna comportarsi di fronte a un'infedeltà? Il rapporto è destinato irrimediabilmente a finire?

“ Come capire se esiste la possibilità di riconciliarsi...

TIRA FUORI CIÒ CHE PROVI.

Chi scopre un tradimento si

ritrova a fronteggiare diversi sentimenti negativi: la delusione nei confronti del partner, il senso di esclusione, la competizione emotiva con un'altra persona e la paura dell'abbandono. Non ha senso, quindi, fingere che non sia successo niente, sforzarsi di sottovalutare la propria sofferenza o mostrarsi superiori. Meglio sfogare subito la propria rabbia evitando solo, se possibile, di precludersi la possibilità di un dialogo futuro con il proprio partner.

Non farti ossessionare dai particolari.

La rabbia iniziale è spesso seguita da una curiosità morbosa, dal bisogno di conoscere fino in fondo modalità e caratteristiche del tradimento subi-

to. Un atteggiamento che il più delle volte, però, risulta deleterio. Se cedi alla tentazione di volere sapere tutto, costringerai il partner a ferirti due volte. Ogni sua parola, infatti, farà scattare un inevitabile quanto inutile confronto con il/la rivale. Meglio non fare troppe domande, quindi, ed evitare di approfondire particolari superflui sulla scappatella.

RIFLETTI SULLE RESPONSABILITÀ.

Sei davvero convinto/a che la vostra storia fosse idilliaca? Anche se lei/lui si è comportata/o male, è riduttivo pensare che la colpa stia da una parte sola. Analizzare onestamente il passato è fondamentale per dare il giusto significato a ciò che è succes-

Wonderbra FULL EFFECT

*Extra volume
per forme da KO!*

IMMA
STORE



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

segui su 

so. Prova a essere davvero sincero/a con te stesso/a e cerca di capire se hai pressato il partner con richieste eccessive, se hai vissuto il rapporto con distrazione o se non hai dato ascolto ai suoi segnali di malessere. Non basterà a giustificare la sua infedeltà, ma potrà almeno aiutarti a comprenderla..

ELABORA IL PASSATO.

Spesso la voglia di far crescere un rapporto porta a commettere alcuni passi falsi. Alcuni tentano di “stringere” il legame con un’altra persona cercando di aiutarla in tutto e per tutto. È come se pensassero che diventare “indispensabili” per l’altra/o potesse aiutarla a guadagnare uno status più sicuro: non è così. Altre persone cercano di dare una spinta alla storia tentando di conformarsi all’universo e ai gusti di lei/lui: ma anche quest’altro atteggiamento non paga. Gli unici comportamenti che possono rafforzare un rapporto sono

Tradire in amore significa rompere un equilibrio che è stato accordato, che è stato voluto, che è stato costruito dall’azione congiunta di due persone. Il tradimento di coppia in genere rappresenta più che la ricerca di un’evasione sessuale, una risposta a un generico senso d’insoddisfazione nel rapporto, soprattutto coniugale. L’infedeltà può dare luogo a due tipi di sentimenti diversi: delusione e rimorso verso il partner abituale oppure senso di soddisfazione, psicologico e sessuale.

quelli basati su scelte e azioni autentiche e disinteressate.

VALUTA IL PERDONO.

Non è detto che un episodio d’infedeltà debba per forza coincidere con la fine di una relazione. Anzi, spesso le coppie che riescono a superare il trauma ripartono con una prospettiva più consapevole. Chi ha perdonato un tradimento è stato in grado di accettare gli aspetti più contraddittori dell’altro (e di se stesso) e instaura quindi con il partner un rapporto di fiducia più maturo, libero da idealizzazioni o infantilismi.

Non LASCIARTI ingannare.

Attenzione, però: riconciliarsi con il partner dopo un incidente non significa dargli la possibilità di ferirti ancora. Alcune/i partner, infatti, sono dei veri e propri traditori seriali e insistere nel portare avanti una relazione con loro può essere pericoloso. Perciò è meglio stare alla larga da chi ha bisogno di conquistare continuamente per verificare la propria capacità di seduzione, dai partner che non sono mai convinti davvero del/la proprio/a compagno/a e o da quelle/i che tradiscono per un innato senso di sfida.

ELABORAZIONE DI PIANI DIETETICI PERSONALIZZATI IN STATI FISIologici E PATOLOGICI



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

Educazione alimentare rivolta ad adulti e bambini

Dietista
Dott.ssa Gaia Anniballi

Cell. 339/8351085

e-mail: gaia.anniballi@virgilio.it

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

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



17/10 a grande richiesta
"asahi e sushi party"

• • •
25/10 serata
"anema & core"

• • •
31/10 halloween
vampire Reunion

Per maggiori info seguici su 

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



get your kick on!



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

Tortino di zucca e patate

Ingredienti:

600 g di patate a pasta gialla
300 g di zucca ungherese
 (peso netto della polpa)
1 cipolla bianca
Sale fino
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
Pepe nero grattugiato al momento
40 g di Parmigiano Reggiano grattugiato

Preparazione

Lavare le patate, pelarle e tagliarle a fette di 3-4 millimetri circa. Tagliare la zucca a fette di mezzo centimetro scarso. Pelare la cipolla, affettarla e separare i vari anelli. Metterli in un piatto e cospargerli con un pizzico di sale. Lavare il rosmarino, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere. Rivestire uno stampo da 18-20 cm con carta da forno ben oleata e disporre metà patate. Unire

un pizzico di sale, una grattugiata di pepe e metà rosmarino tritato. Disporre quindi metà delle cipolle ed un filo d'olio, successivamente disporre la zucca e unire un pizzico di sale e una grattugiata di pepe; infine le cipolle restanti e un filo d'olio. Coprire con le patate restanti, un pizzico di sale, una grattugiata di pepe, il restante rosmarino tritato, un filo d'olio ed il Parmigiano grattugiato. Cuocere nel forno preriscaldato a 180° C per un'ora. Servire tiepido.



“La zucca

PROPRIETÀ NUTRITIVE

La zucca è ricca di vitamina A e C e contiene anche sali minerali quali calcio e sodio. Ha spiccate proprietà diuretiche e rinfrescanti.

COME SCEGLIERE

La zucca deve essere soda e non ammaccata, pesante, ed avere il picciolo morbido e ben ancorato al frutto. Colpendola deve emettere un suono sordo.

COME CONSERVARE

La zucca intera può essere conservata a lungo in luogo fresco, buio e asciutto. La tradizione vuole che debba essere comunque consumata entro carnevale. Una volta aperta deve essere conservata in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura, ben coperta, ed essere consumata entro 1-2 giorni.

Intenso®

AROMA DI CAFFÈ



M d E
s h o p

presenta una novità assoluta

la busta doypack

50 CIALDE CAFFÈ

€ 6.50



VISITA IL NOSTRO SHOW ROOM!

**Caffè in grani, in cialde e capsule
compatibili nespresso**

**Noleggio e assistenza macchine da caffè
Zuccheri speciali, Limoncello di Sorrento**

FORNITURE PER PRIVATI, ALBERGHI, BAR E RISTORANTI

Via Cassano, 55 - 80063 Piano di Sorrento (Na)
tel. 0815342270 - 3662650509 info@mdeshop.com



Bye bye ora legale, bentornata ora solare

La notte tra sabato 26 e domenica 27 ottobre 2013, per ripristinare l'ora solare saremo nuovamente chiamati alla modifica dei nostri bioritmi, del nostro rapporto con l'alba ed il tramonto. Ci si sveglierà un'ora dopo... ma farà buio più presto la sera!

In passato i giorni del cambio dell'ora erano definiti di volta in volta, mentre oggi in attuazione di una direttiva europea è stato semplificato il processo definendo convenzionalmente l'entrata dell'ora legale nell'ultima domenica di marzo ed il ritorno all'ora solare l'ultima domenica di ottobre. L'ora legale fu introdotta per la prima volta in Italia il 3 giugno del 1916, dal 1980 si applica a tutta la comunità europea. La durata del periodo di ora legale si è modificata nel tempo:

fino al 1980 durava 4 mesi, dalla fine di maggio alla fine di settembre

dal 1981 al 1995 durava 6 mesi, dall'ultima domenica di marzo all'ultima domenica di settembre

dal 1996 ad oggi dura 7 mesi, appunto dall'ultima domenica di marzo all'ultima domenica di ottobre.

Il cambio dell'ora avviene

sempre nelle ore notturne per arrecare il minor disagio alle persone, per permettere a tutti di adattarsi alla variazione e per evitare errori di un'ora (di ritardo o di anticipo) nell'arrivare a scuola o al lavoro.

Perché è importante l'ora legale

L'idea di introdurre l'ora legale nasce dal bisogno di ottimizzare l'uso della luce solare al fine di ottenere un risparmio nel consumo di energia, tema molto sentito in particolare durante la crisi energetica degli anni 60 e 70.

Il concetto alla base è di sfruttare l'allungamento delle giornate anticipando l'inizio della vita produttiva del paese, in primavera ed estate il sole sorge prima delle 6 del mattino ma tipicamente gli italiani si svegliano verso le 7; spostando di un'ora l'orario si riesce comunque ad avere la luce naturale al mattino e

si guadagna un'intera ora di luce per la sera ritardando il consumo di energia elettrica per l'illuminazione.

Secondo quanto rilevato da Terna (terna.it), durante il periodo di ora legale iniziato il 25 marzo 2012, grazie alla conseguente ora quotidiana di luce in più che ha portato a posticipare l'uso della luce artificiale, l'Italia ha risparmiato circa 613 milioni di kilowattora, un valore pari al consumo medio annuo di elettricità di

IN PRATICA

La notte tra sabato 26 e domenica 27 ottobre 2013 tutti i nostri orologi dovranno essere spostati dalle ore 3 alle 2. Alcuni apparecchi elettronici, come i computer, modificano l'orario in automatico. L'ora legale tornerà domenica 30 marzo 2014.

205.000 famiglie, corrispondenti ad un minor costo complessivo di circa 102 milioni di euro.

Nel mondo

Se si viaggia per il mondo è importante conoscere bene gli orari dei vari paesi, occorre conoscere le differenze di fuso orario e la presenza dell'ora legale o solare. Infatti l'ora legale non è una pratica adottata da tutti i paesi. Il nome internazionale dell'ora legale è Daylight Saving Time - DST che esplicita la natura del cambio dell'ora, letteralmente "tempo per il risparmio della luce".

Nell'emisfero australe il periodo di applicazione dell'ora legale è invertita rispetto all'e-

misfero boreale, come l'Australia dove l'ora legale parte ad ottobre e finisce a marzo. La Russia ha deciso dal 2011 di mantenere per tutto l'anno solo l'ora legale in luogo di quella solare.

Tutti gli effetti sulla salute

A risentire maggiormente del cambio di orario, sono gli anziani e i bambini, molto legati ad abitudini e orari precisi, e coloro che soffrono d'insonnia. Proprio per questo la Col-diretti ha dichiarato che, per combattere gli effetti dell'ora solare sulla salute, è necessario seguire un'alimentazione che è stata definita da "jet lag": mangiare tanta frutta e verdura, cibi con un forte po-

tere antiossidante e disintossicante; consumare più riso e pasta che sono ad alto contenuto glucidico; bere molto latte ed evitare invece cibi piccanti, molto conditi e speziati; evitare il cibo in scatola, il fumo, i super alcolici e tutti gli alimenti eccitanti.

“Sono oltre l'80% gli italiani che, «stufi dei continui cambi tra ora solare e ora legale» secondo una ricerca effettuata dall'associazione Codacons, vorrebbero l'abolizione dell'ora solare, in modo che quella legale valga tutto l'anno.

”

Produzione propria giornaliera



Caseificio
Terra delle Sirene
di M. Antonini 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

terraddellesirene@live.it



Organizza uno swap party in casa tua!

Da una recente ricerca risulta che in ogni guardaroba femminile ci sono in media 22 abiti che non vengono indossati. Taglia errata, chiletti di troppo, moda superata o semplici sensi di colpa per acquisti impulsivi, fanno conservare negli armadi di milioni di donne jeans, vestiti, maglioni e giacche che non saranno più utilizzati. Per non parlare di borse, scarpe e accessori vari. Ed è così che ad ogni cambio di stagione ci si ritrova a riporre e a metter via capi di abbigliamento mai indossati per mesi nella speranza che l'anno successivo possano tornare utili, mentre si finisce per accumulare ulteriormente abiti che potrebbero, invece, tornare a nuova vita. Come?

Provando a scambiarli diventa un piccolo evento con altri capi che invece mondano in cui barattare rinnoverebbero il nostro capi d'abbigliamento, guardaroba praticamente oggetti, accessori, a costo zero, facendo così complementi d'arredo.

un favore all'ambiente, E così perché non provare a ma anche al nostro trasformare il tradizionale portafogli. Gli swap party cambio di stagione in un che all'estero sono ormai vero e proprio party, di una consuetudine stanno modo che, oltre ad essere diventando una buona e efficace ed ecosostenibile, divertente pratica anche qui possa essere anche molto, in Italia dove sempre più molto divertente? spesso il cambio di stagione

Nato a Manhattan, nel cuore pulsante dello shopping, lo swapping ('swap' vuol dire letteralmente scambiare, barattare) è l'ultima tendenza in fatto di moda che consente di fare shopping gratis e di non sprecare ciò che viene acquistato. Le fashion-victim di oltre oceano hanno così inventato un nuovo modo di fare acquisti, abbattendo i costi ma senza rinunciare allo stile. La parola d'ordine ora, anche nella moda, è diventata re-inventare, riciclare!

Associazione Culturale

MAGIC *Medley* BALLET

ACCADEMIA DI DANZA CLASSICA E MODERNA

DIREZIONE ARTISICA: MARILINA IACONO R.A.D. R.T.S.

VIA DELLE ROSE, 36 - PIANO DI SORRENTO

INFO: 0815322345 3393324670



**Illuminati da una Stella,
ma con la Luna nel Cuore...!**

Grafica di Alessandra Coppola

Ecco alcuni consigli che potrebbero rivelarsi utili allo scopo.

1 Dove e quando? Per prima cosa dovete decidere una data e scegliere un luogo adatto. Fatto ciò invitate le amiche e tutti coloro che pensiate possano avere vestiti cool. Il modo migliore è farlo via Facebook o Twitter ricordando ad ognuna di portare con sé tutti quegli indumenti, magliette, gonne e chissà quant'altro, che non indossano più da anni e che giacciono tristemente abbandonati in fondo ai loro armadi.

2 Cosa? Decidete se includere anche gli indumenti maschili e magari separate quelli di diverse stagioni. È sempre possibile che, nel caos dei vestiti dismessi da padri, fratelli e fidanzati, si trovi qualche originale idea regalo. Anche perché, l'accumulo di maglioni e pantaloni non è una prerogativa esclusivamente femminile...

3 Organizzatevi con il cibo e la merenda: preparate degli snack gustosi, la cosa migliore è prevedere un certo numero di finger food.

4 Ricordate a tutte le partecipanti che i vestiti, per quanto vecchi e dismessi, devono necessariamente essere puliti! Decidete il numero minimo di articoli che ogni singolo ospite deve portare.

5 Disponete con ordine tutti gli indumenti raccolti su un tavolo o su delle sedie, oppure impilateli in una punto della stanza pulito e non di passaggio, di modo che siano ben visibili.

6 Separateli per taglia e fate in modo che ci siano taglie adatte a tutte le partecipanti.

7 Improvvisate nella stanza una zona-camerini, magari schermandola con un separé di lenzuola o di bambù.

8 Fate in modo di procurarvi degli specchi, in modo da riprodurre il più possibile l'effetto teen-movie americano (avete presente, la protagonista che prova gli abiti e le amiche che la aspettano euforiche fuori dal camerino per guardare e commentare?).

9 Stabilite anche qualche piccola regola. Ad esempio, una scaletta per decidere chi sceglie per prima. Ovviamente, una volta che l'indumento è stato provato e scelto da una delle partecipanti, è da considerarsi suo ed esce definitivamente di scena.

10 Alla fine della vostra festa, mettete gli indumenti che nessuna di voi ha scelto in una borsa e provate a portarla in un mercatino dell'usato o donatela a qualche organizzazione no profit operante sul territorio.

“Il party per il cambio di stagione si può celebrare sia in primavera che in autunno, e ognuna può organizzarlo e personalizzarlo come meglio crede. Passata la festa, sarete pronte per affrontare il nuovo periodo dell'anno, consapevoli di esservi comportate in modo pienamente ecosostenibile e decisamente soddisfatte per esservi procurate qualche bel capo di abbigliamento in più senza spendere neppure un centesimo. E il vostro armadio sarà finalmente in perfetto ordine.



SCOGNAMIGLIO ↑ TRASLOCHI

I NOSTRI SERVIZI

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



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



Goditi la Tranquillità di averci scelto...

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

info

E-mail. traslochiscognamiglio@alice.it

Nonni, pagine di vita



I nonni conservano l'entusiasmo per il futuro, ma, grazie all'esperienza, hanno imparato concetti che ai più giovani tendono a sfuggire: la pazienza, il tempo, la qualità della vita. La capacità di vivere con un pizzico di sana leggerezza.

GLI HOBBY

Qualunque cosa sia ciò che ami fare (cucire, fare la maglia o l'uncinetto, lavori meccanici o d'idraulica, etc) trasmettilo ai tuoi nipoti, senza forzarli. Puoi raccontare di come tu abbia iniziato a conoscere e praticare questa attività: la vera lezione di vita è far capire che bisogna sempre coltivare la propria curiosità e allenare la passione.

LE USCITE

Camminare nel giardino,

provare a coltivare una pianta, raccogliere un mazzo di fiori per la mamma o le amarene con cui preparare la marmellata. Non cercare grandi progetti: ai bambini bastano le piccole cose, fatte con amore. Come il tempo di una giornata al sole, la lavanda da cogliere per farne sacchetti profumati, le altalene e l'allegria della pace autentica.

IL TEMPO

I nonni possiedono un grande privilegio: il tempo. Sai qual è il beneficio di

tale immensa ricchezza? La possibilità di conoscersi costruendo un rapporto unico fatto di complicità e gioia, giorno dopo giorno.

Tu puoi permetterti di conoscere i tuoi nipoti come persone indipendenti, di cui indagare gusti, carattere, sogni. Con la libertà di un amore maturo.

LA STORIA

Racconta ai nipoti le storie di famiglia, le più buffe, e, quando saranno in grado di comprendere, anche le vicende più dolorose ma importanti

da conoscere. Un giorno tutto questo cadrà nel vuoto: non lasciare che succeda. Trasmetti il filo che condurrà i bambini a riconoscersi, un giorno, come adulti parte di una famiglia.

I SAPORI

Quasi impossibile non ricordare con un brivido di piacere la cucina della nonna: il luogo della casa dove si sprigionano aromi, ricette, tempo, abbracci. Cucina insieme ai tuoi nipoti: un giorno sapranno maneggiare con cura gli ingredienti già solo per averlo visto fare. Diventerà il vostro momento in cui confidarsi, impastare parole e ingredienti, amalgamare pensieri e lacrime. Un giorno a settimana, magari la domenica, invita tutti a pranzo o a cena: col tempo sarà la splendida routine di un appuntamento capace di unire tutta la famiglia davanti a una tavola imbandita di leccornie, sorrisi, racconti, istanti insieme.

**Non competere
con i genitori dei tuoi nipoti!**

Spesso i meccanismi che ci pongono in competizione sono estremamente sottili, ma ugualmente deleteri. Le scelte educative spettano a mamma e papà: naturalmente tu, in virtù dell'esperienza, potresti avere consigli utili in merito.

Ma ricorda di elargirli in pillole e soprattutto sappi che... attira più un cucchiaino di miele, che un barile d'aceto.

Un detto sempre valido.

il Trabucchio
Ristorante - Pizzeria

Servizio Navetta Gratuito

... lasciati tentare dai sapori tipici ...

Via Casarano, 19 Sorrento
tel. 081533.97.82

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

SEI UNO SCRITTORE, UN POETA,
UN ARTISTA? DESIDERI FAR
CONOSCERE IL TUO ULTIMO
CAPOLAVORO? CONTATTA LA
REDAZIONE DI LEGGIMIGRATIS
PER UNA RECENSIONE GRATUITA
SUL GIORNALE.



I NONNI

Un raggio di sole in una giornata piovosa: i nonni
Una carezza e una parola di conforto in un momento di tristezza:

La dolcezza dei nonni

Un consiglio utile per farti scegliere la via giusta:

La saggezza dei nonni

Un proverbio antico e veritiero in ogni occasione:

L'esperienza dei nonni.

Figure insostituibili, punto di riferimento

Che collega passato, presente e futuro.

Auguri a tutti i nonni anche a quelli che non ci sono più

Ma che conserviamo nel cuore.

Rosanna Porzio

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

S
A
T
I
S
F
H
A
I
R



Luca e Tony hair style

Via Pletà, 17 - Corso Italia, 145 - Sorrento

Tel. 081 878 3476 - 328 30 25 014

lucaetonymsatisfhair@gmail.com

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

S
A
T
I
S
F
H
A
I
R



Ristorante Tramonto Rosso

*completamente rinnovato
con terrazza panoramica
e giardino esterno*

sala per banchetti

*cucina tipica con prodotti nostrani
specialità alla brace*

lunedì chiuso



MEDIASET

PREMIUM



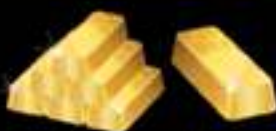
CHAMPIONS
LEAGUE



Via Caprile, 1 Massa Lubrense Tel. 081.808.10.45

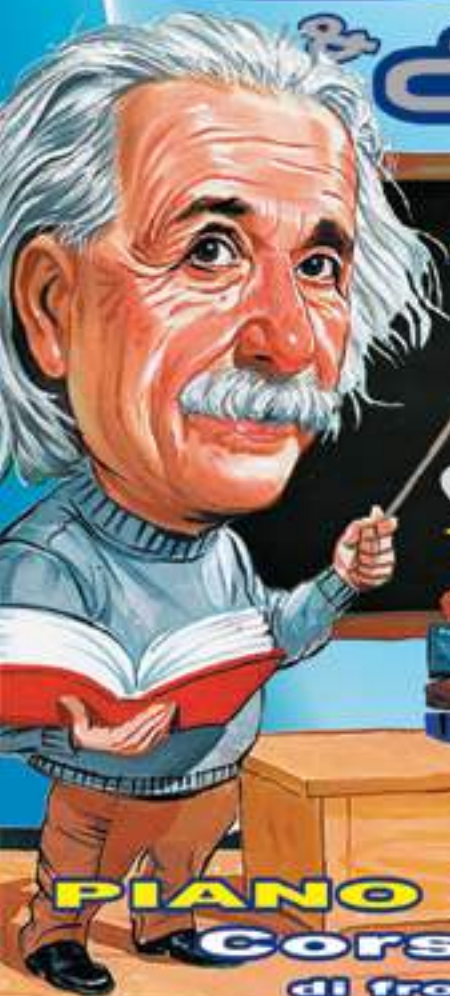
WWW.RISTORANTETRAMONTOROSSO.COM



oro  convert[®]

"il" compro oro

compro
ORO
argento



+ =



 oro  convert[®]
"il" compro oro

da oggi puoi anche
acquistare fantastici
gioielli a prezzi eccezionali

PIANO DI SORRENTO
Corso Italia, 83
di fronte al Carabinieri



Come riconoscere il proprio tipo di pelle

Per riuscire a scegliere i giusti trattamenti e per prendersi cura del proprio viso al meglio è fondamentale conoscere il proprio tipo di pelle. Scegliere prodotti sbagliati può addirittura rovinare la salute della cute: per mantenerla luminosa, giovane e idratata, è importante sia scegliere i prodotti adatti sia seguire un'alimentazione sana ed equilibrata. Quindi, prima ancora di andare in profumeria e acquistare creme, sieri o trattamenti specifici, il primo passo per mantenere la propria pelle in salute è riconoscerne il tipo. La pelle è facilmente suddivisibile in cinque tipologie "base": normale, secca, grassa, mista e sensibile, ciascuna delle quali ha caratteristiche specifiche e richiede, di conseguenza, trattamenti e cure apposite.

“Per riconoscere il proprio tipo di pelle, il consiglio è quello di fare questa piccola prova: prendere un fazzoletto di carta e premerlo su tutto il viso appena sveglie.”

Normale

Se sul fazzoletto non c'è traccia di sebo, la vostra pelle appartiene a questa tipologia. Alla vista, questo tipo di pelle presenta un colorito chiaro e roseo. Al tatto, la pelle normale è liscia e levigata. Dal punto di vista fisiologico, una pelle

normale presenta un'ottima microcircolazione, un giusto grado di idratazione ed un film idrolipidico equilibrato. Una pelle normale è luminosa, trasparente e non presenta imperfezioni. In un certo senso, una pelle normale è una pelle perfetta; piuttosto raro negli adulti, questo tipo di pelle si osserva spesso durante l'età pre-puberale.

Trattamenti cosmetici adeguati

I prodotti di bellezza studiati per le pelli normali mirano a

I tipi di pelle sono determinati principalmente da tre fattori:

- **Acqua:** che ne determina la compattezza
- **Lipidi:** responsabili di idratazione e morbidezza
- **Livello di sensibilità:** che ne determina resistenza e tolleranza ad agenti esterni

mantenere quanto più a lungo possibile le caratteristiche ideali di una pelle "perfetta". Il consiglio è quello di preferire prodotti di mantenimento, dunque protettivi solari ed idratanti. Inoltre, per prevenire i segni dell'invecchiamento

cutaneo precoce, si suggerisce di applicare sporadicamente sulla pelle prodotti antiage.

Secca

Se il vostro fazzoletto rimarrà pulito ma, a differenza di quella normale, la cute risulterà secca e tirata, la pelle del vostro viso è classificabile come secca. Al tatto, questo tipo di pelle appare ruvida, poco elastica, screpolata e dalla trama irregolare. Alla vista, la pelle secca è fragile, sottile, desquamata. Presenta un colorito chiaro e spento, e l'aspetto di una pelle eccessivamente secca appare poco sano. Manifesta fenomeni d'invecchiamento cutaneo precoce, soprattutto rughe. In questo tipo di pelle, il contenuto idrolipidico dello strato corneo è sensibilmente inferiore rispetto ai valori fisiologici.

Trattamenti cosmetici adeguati

Una pelle secca - sempre fragile, sottile e delicata - richiede un trattamento cosmetico intensivo volto sia ad aumentare la percentuale di acqua negli strati epidermici più superficiali, sia a nutrire in profondità la pelle con sostanze ammorbidenti e nutrienti. A tale scopo, i cosmetici più adatti per migliorare l'aspetto di questo tipo di

pelle sono:

- Sostanze umettanti e gelificanti (es. glicerina, mucillagini, acido ialuronico, proteine della seta, collagene);

- Cosmetici emollienti, in grado di idratare indirettamente la pelle prevenendo l'evaporazione dell'acqua dagli strati epidermici (es. oli e burri vegetali, ceramidi, acidi grassi polinsaturi);

- Sostanze filmogene (es. olio di vaselina, indicato per le forme di secchezza cutanea

particolarmente spiccate);

- Prodotti apistici come il miele (proprietà idratanti, ammorbidenti e lenitive) e cera d'api (proprietà filmogene ed emollienti).

Grassa

Se sul fazzoletto notate punti oleosi causati dal sebo in eccesso prodotto dalle vostre ghiandole sebacee, soprattutto in corrispondenza di guance, naso e fronte, la vostra è una pelle grassa. Pelle grassa, impura, a tendenza



acneica. Alla vista, la pelle grassa appare lucida, oleosa, disidratata. Può presentare comedoni (punti neri o punti bianchi). Il colorito della pelle grassa è spento, ingrigito. Al tatto, la trama della pelle grassa risulta irregolare e ruvida. Presenta spesso pori dilatati e tende all'arrossamento. È più suscettibile a forme acneiche.

Trattamenti cosmetici adeguati

I prodotti di bellezza progettati per la pelle grassa contengono ingredienti specifici, funzionali al disturbo. Dunque, un cosmetico ideale per la pelle grassa dovrà purificare ed idratare gli strati epidermici superficiali, combattere la proliferazione batterica e favorire la chiusura dei follicoli. Per una pelle grassa ed acneica, è inoltre importante scegliere prodotti cosmetici in grado di equilibrare l'esagerata (ed alterata) attività delle ghiandole sebacee. Particolare attenzione dev'essere posta alla pulizia del viso, che non dev'essere eseguita con prodotti troppo aggressivi: una deterzione delicata riduce il rischio d'imbattersi nel cosiddetto effetto rimbalzo, che andrebbe ad incrementare ulteriormente la produzione di sebo. Da evitare

sicuramente i prodotti occlusivi e troppo pesanti. Anche i cosmetici esfolianti sono molto importanti per il trattamento di una pelle grassa a tendenza acneica: queste sostanze, utilizzate con moderazione e buon senso, stimolano il rinnovamento cellulare, riducono l'ipercheratosi follicolare e favoriscono la fuoriuscita del sebo intrappolato all'interno dei dotti ghiandolari.

Mista

La pelle mista è quella che condividono la maggior parte delle donne. In questo

caso il fazzoletto avrà tracce di sebo principalmente nelle zone di naso e fronte, ma sarà pulito in corrispondenza delle guance. La particolarità della pelle mista è quella di presentare simultaneamente caratteristiche affini a pelle grassa e secca: in alcune zone, la pelle mista appare untuosa ed acneica, mentre in altre risulta estremamente secca e desquamata. La composizione del film idrolipidico di questo tipo di pelle è variabile nelle differenti aree del volto ed è influenzata dai cambi di stagione. Il più delle volte, i punti più critici di questo



tipo di pelle sono il naso e la fronte, che tendono a presentare punti neri e pori dilatati.

Trattamenti cosmetici adeguati

Il trattamento per le pelli miste è estremamente complesso: il parere del dermatologo può talvolta essere necessario. È di fondamentale importanza scegliere con attenzione i prodotti di bellezza ed i detergenti, per evitare di inaridire ulteriormente le zone di pelle secca, e di appesantire le zone troppo grasse. I cosmetici idratanti e sebo-normalizzanti sono i più consigliati per le pelli miste. Diversamente, i prodotti altamente comedogenici sono molto sconsigliati, dato che potrebbero incoraggiare l'insorgenza di punti neri e punti bianchi.

Sensibile

Per riconoscere questa particolare tipologia, la prova del fazzoletto non sarà necessaria. Si definisce sensibile una pelle fragile, predisposta a reagire negativamente agli agenti fisici o chimici irritanti. Alla vista, la pelle sensibile si presenta sottile, desquamata e facilmente irritabile. Al tatto, la pelle sensibile risulta spesso calda, talvolta arida. Una pelle sensibile è più soggetta alla formazione precoce di rughe ed altri inestetismi cutanei tipici del photoaging. La funzione di barriera cutanea, spesso pesantemente alterata, rende questo tipo di pelle altamente suscettibile alle aggressioni esterne.

Trattamenti cosmetici adeguati

Il trattamento cosmetico per migliorare l'aspetto

di questo tipo di pelle dev'essere estremamente delicato. I cosmetici devono essere scelti con cura: da scartare quelli aggressivi, irritanti ed allergizzanti, da preferire quelli delicati, idratanti, emollienti e privi di coloranti, nichel, cobalto e cromo. Per la pulizia della pelle sensibile del viso è necessario utilizzare detergenti delicati per evitare spiacevoli sensazioni di stiramento della pelle, desquamazione, secchezza ed arrossamento. Quando necessario, è possibile integrare l'alimentazione con integratori specifici formulati con vitamine antiossidanti ed acidi grassi essenziali. Si consiglia, inoltre, di evitare eccessive e prolungate esposizioni solari e, naturalmente, di proteggere sempre la pelle con un generoso strato di crema solare a protezione elevata.



Fortuna

Intimo e Biancheria

*visita la nuova collezione
... e dai uno sguardo
alle offerte a partire
da 1 euro*

Corso Italia, 152 Meta (NA)
tel. 081.534.23.09

Pianeta Donna

PARRUCCHIERI

PIANO DI SORRENTO

ORARIO
CONTINUATO
9:00 - 19:30

PIEGA E COLORE CON O SENZA TAGLIO	€ 33,00
PIEGA + TAGLIO + COLPI DI SOLE	€ 38,00
PIEGA + TAGLIO + COLPI DI SOLE + COLORE	€ 43,00
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



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

progettazione, esperienza e convenienza
www.ilmodulosorrento.it

il modulo

ARREDAMENTI



SORRENTO

Via degli Aranci, 33/d

Tel. 081.878.5697

info@ilmodulosorrento.it

I Marziani cattivi a cura di Vincenzo De Angelis

Finora abbiamo sempre parlato dei Marziani definendoli benigni, altamente civilizzati e soprattutto pacifici, secondo il pensiero di Percival Lowell. Ma c'era all'epoca (fine '800) un'altra scuola di pensiero, quella che i Marziani fossero molto cattivi. Uno che la pensava così fu H. G. Wells (1866-1946), scrittore inglese che li descrisse magistralmente nel romanzo *La guerra dei mondi*, del 1898. In questo libro gli abitanti di Marte, in cerca di nuove risorse per il loro pianeta morente, attaccano l'Inghilterra. Essi non sono solo diversi dall'uomo: sono proprio alieni, e di forma ripugnante. Sono descritti come esseri simili a piovre, piuttosto fragili, e per vincere la forza di gravità terrestre si spostano con l'ausilio di mezzi meccanici, stando seduti su imponenti congegni bellici, equipaggiati con raggi incendiari e con tubi a gas velenosi. Anche le loro macchine da guerra sono totalmente estranee a qualsiasi cosa inventata da noi. Così le descrisse Wells:

“Un mostruoso tripode, più alto di molte case, avanzava sopra i giovani pini, e li sfracellava, gettandoli da parte nel suo procedere: una macchina che camminava, di metallo rilucente, con cavi articolati d'acciaio che pendevano da essa, e il clangore e il tumulto del suo passaggio si fondevano col fragore del tuono... Enormi macchine simili a

ragni, capaci della velocità di un treno espresso, e in grado di emanare un raggio di intenso calore”.

”

Con gli esseri che le pilotano, nessuna comunicazione è possibile. Si servono dell'uomo come cibo, finché vengono sconfitti non dagli sforzi bellici, ma dai germi presenti nell'atmosfera. Il romanzo di Wells fu il libro sui marziani di maggior successo in tutto il mondo, con innumerevoli edizioni anche in Italia.

Il declino dell'Era dei Marziani iniziò proprio in quello che sembrò il suo momento di maggior trionfo, e cioè con la finta “guerra dei mondi” radiofonica inscenata nel 1938 da Orson Welles (1915-1985) uno dei più grandi attori, registi, sceneggiatori e produttori cinematografici statunitensi.

Welles, allora appena 23enne, fece iniziare, la sera del 30 ottobre (Halloween!), il suo adattamento del romanzo del quasi omonimo Wells, per la radio CBS. Il celebre attore e regista aveva spostato l'azione negli Stati Uniti, usando nomi di personaggi, città e strade realmente esistenti, e molti, sintonizzatisi tardi, non sentirono l'annuncio che quello era solo un programma di fiction. La trasmissione si svolse come una radiocronaca in diretta di un notiziario, che veniva frequentemente interrotto e poi ripreso per far sentire le ultime novità: una formula che certamente contribuì ad incrementare l'impressione che fosse tutta realtà.

Come nel romanzo, i marziani giungevano sulla Terra dentro proiettili simili a giganteschi meteoriti. Il primo cadde a Grover's Mill, un piccolissimo



paesino del New Jersey. Mentre si raccoglieva una folla, il radiocronista descriveva un marziano: "Qualcosa striscia fuori dall'ombra come un serpente grigio. Ecco, vedo il corpo di quell'essere, grosso come un orso e lucido come cuoio bagnato. La bocca è a forma di V, e la saliva gocciola dai bordi tremolanti e pulsanti..." Dopo che i marziani avevano sterminato tutti col raggio incendiario, la radiocronaca cedeva il passo a notizie sempre più catastrofiche e a comunicati delle autorità, incluso il ministro degli Interni. Le macchine da guerra marziane spazzavano via interi eserciti, usando anche il gas velenoso. Dopo pochi minuti l'azione si spostava a New York. "Sto parlando dal tetto di un grattacielo" diceva un altro radiocronista. "Le campane che sentite suonano per avvertire la gente di evacuare la città mentre i marziani si avvicinano".

"Un fumo nero si dirige sulla città. La gente nelle strade lo vede. Corrono verso l'East River... a migliaia, come topi. Ora il fumo si sparge più veloce. Ha raggiunto Times Square. La gente cerca di fuggire, ma è inutile. Cadono mosche. Ora il fumo attraversa la Fifth Avenue... è a 100 metri... a 50 metri..."

A questo punto, gli ascoltatori erano già in preda al panico. Addirittura gli uomini della Guardia Nazionale telefonarono ai loro reparti per sapere dove armarsi e riunirsi. A New York, i permessi dei marinai vennero revocati e fu loro ordinato di tornare alle navi. La

polizia dovette informare le autopattuglie che era solo finzione. Per evitare che il panico si spargesse anche in ospedali e carceri, fu ordinato di spegnere i ricevitori. Molti entrarono strillando in chiese, locali pubblici e cinema per avvertire dell'invasione. Un uomo insistette che l'ordine d'evacuazione era stato dato dalla voce "del Presidente in persona".

La situazione stava precipitando al punto che lo stesso direttore della CBS chiese di fermare la trasmissione, dicendo che la gente era spaventata. "Spaventata?" ribatté Welles. "Bene! E' proprio così che dev'essere!" Infine, seguendo sempre la trama del romanzo, gli invasori morivano perché infettati dai germi terrestri. E il programma si concludeva con: "Qui è Orson Welles, signore e signori, che vi assicura che La guerra dei mondi non aveva altro scopo che fornirvi un sano intrattenimento. Così arriverci a tutti, e domani ricordate, per favore, che quel sogghignante, lucente essere globulare che vi ha invaso il soggiorno

non è altro che l'abitante di un campo di zucche, e se il vostro campanello suona e non c'è nessuno, non è un marziano... è solo Halloween". Welles disse in seguito: "Non credo che sceglieremo mai più nulla del genere". Ma in un'intervista televisiva del 1955, ammise che l'effetto era stato voluto, poi ritrattò. La verità non si saprà mai. Oggi a Grover's Mill sorge addirittura un monumento per ricordare l'arrivo dei Marziani. Da quel momento in poi cominciò il tramonto del romantico mito dei Marziani, e cominciò a prendere piede quello degli UFO e dei dischi volanti.

fonte del materiale:

www.fabiofeminofantascience.org;



Torna l'ora solare: i consigli per abituare i bambini



“ Lancette indietro di un'ora e il primo pensiero è: si dormirà di più. Ma per i più piccoli l'ora solare può essere un problema, che come tutti i cambiamenti, può portare a fastidi e disturbi del sonno. Ovviamente questo vale più che altro per i bambini che sono già in età scolastica, poiché al contrario dei neonati, hanno ritmi giornalieri ben scanditi: scuola, riposino, merenda, attività sportive e di svago.

MENO CAPACITÀ DI ADATTAMENTO - L'ora di sonno in più, spesso salutata con gioia dagli adulti, si trasforma ogni anno in un'arma a doppio taglio per i bambini, che faticano ad addormentarsi, incappando in insonnia, irritabilità e notti agitate. I piccoli infatti sono molto abitudinari, specie con sonno e pasti. Il loro organismo, rispetto a quello di mamma e papà, ha inoltre minori capacità di adattamento. Ogni novità per i bambini rappresenta una «piccola rivoluzione».

A SCUOLA - Ma dal momento che ci si deve adattare, è bene non sottovalutare la portata di questo cambiamento per i piccoli. Almeno per la prima settimana dopo il cambio d'ora sarebbe bene che a scuola gli insegnanti privilegiassero materie e attività che richiedono operazioni più “concrete”

rispetto a quelle teoriche. Questo, in pratica, vuol dire che gli alunni delle elementari dovrebbero fare più compiti scritti, ad esempio temi o disegni, piuttosto che ascoltare spiegazioni orali. Alle medie e alle superiori sono più indicate ricerche di gruppo o correzioni dei compiti che richiedono un impegno di tipo diverso, per aiutare i ragazzini a familiarizzare con il nuovo orario.

GRADUALITÀ - Infine, per abituare i piccoli al nuovo ritmo, il pediatra consiglia a mamme e papà di mandare a letto il bambino domenica sera secondo la «vecchia» ora legale e scalando poi 10 minuti al dì. Nel frattempo è bene portare sempre fuori il piccolo, nonostante la pioggia: stare all'aria aperta gli farà bene e lo farà stancare, attenuando l'effetto del cambio dell'ora.

“ Per evitare che i bambini risentano dell'arrivo del cambio di stagione e degli orari, basta ricorrere a piccoli accorgimenti.

1 Cercare, se possibile, di abituare i piccoli al nuovo orario senza fretta.

2 Anticipare di una ventina di minuti gli orari della giornata, dal mattino alla sera.

3 L'alimentazione gioca un ruolo fondamentale nell'assicurare un buon riposo: evitate sostanze eccitanti come bibite gassate, spezie come il pepe e cibi in scatola. Via libera a pasta, riso, pane, verdura e a tisane e latte caldo che da sempre conciliano il sonno.

4 Preparare l'ambiente in cui si dorme evitando elementi di disturbo come televisione, computer o videogiochi. Meglio una buona favola con il peluche preferito nel letto.

”



BORGO CASERTA VECCHIA E CASTELLO DI LIMATOLA

01 Dicembre 2013

Euro 20,00 per persona

la quota comprende:
Bus G.T. - Ingresso al Castello



LUMINARIE DI SALERNO

08 Dicembre 2013

Euro 12,00 per persona

la quota comprende:
Bus GT- Assicurazione



SHOPPING DI NATALE A ROMA

15 Dicembre 2013

Euro 26,00 per persona

la quota comprende:
Bus G.T. - Cornetto- Assicurazione



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

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

“Dedicata alla tradizione della cioccolatiera italiana e internazionale, ogni anno all'interno della manifestazione vengono allestiti stands gastronomici di produttori di cioccolato ed organizzati tantissimi eventi, spettacoli, iniziative culturali che animano le vie e le piazze di Perugia.



Eurochocolate 2013

si parte il 18 ottobre

Immaneabili “eventi nell'evento” le Sculture di Cioccolato ad esempio, fatte da abilissimi scultori che si diletano a scolpire blocchi di cioccolato di 1 m³ di volume e a ricavarne vere e proprie opere d'arte che sono esposte per tutta la durata della manifestazione. Durante la lavorazione delle statue milioni di scaglie di cioccolato sono date in distribuzione gratuita al grande pubblico che ha raggiunto Perugia in quei giorni. Appuntamento fisso è anche la sezione speciale Eurochocolate World, con cui i paesi produttori di cacao presentano alla Rocca Paolina i loro usi, costumi, tradizioni e prodotti tipici a base di cacao. Un'occasione speciale per godere di una città carica di tonnellate di cioccolato, per assaporare dolci creati dai grandi

Maitrechocolatier, godere delle creazioni più bizzarre delle cake design. Anche per questa occasione l'Umbria prepara il suo accogliente capoluogo per festeggiare il ventennale della Kermesse più golosa d'Italia: Eurochocolate. Una filiera di sapori cremosi, densi o pralinati inebrieranno le vie della città dal 18 al 27 Ottobre, con la ventesima tappa ormai consolidatissima della festa del cioccolato; un piccolo eden per i golosi, ma anche una giostra pittoresca e divertente per i curiosi, un parco giochi per i bambini e un goloso museo a cielo aperto per gli avventori.

“Tante le novità di quest'anno a Perugia a cominciare dall'ecosostenibilità come motore e punto fermo

della manifestazione: un grande passo avanti nella consapevolezza della gestione di grandi eventi. Sarà presente infatti un grande impianto fotovoltaico presso i magazzini Eurochocolate di Ponte Vallee

Da non perdere assolutamente le degustazioni di “Un Sacco Buono” il preparato classico per gli appassionati di

.....
 Durante la ventesima edizione del tradizionale evento umbro verranno utilizzati speciali tovaglioli realizzati con materia prima certificata PEFC, lo standard di certificazione che garantisce la gestione responsabile del patrimonio boschivo. E grazie all'accordo con il PEFC Italia anche tutto il materiale cartaceo dell'edizione 2013 sarà stampato su carta certificata.

cioccolata calda in tazza prodotto dal Laboratorio Don Puglisi di Modica ospitato all'interno dell'omonima Casa di Accoglienza. La Lindt, in occasione del ventennale dell'edizione, stupirà con una nuova ed esclusiva creazione dei Maitres Chocolatiers di altissima tradizione. Qualche anticipazione? Un tocco caramellato che solletica le papille gustative.. Iniziative ludiche con il brand "Cameo", che farà ballare i visitatori nella sua Ciobardance, tra una tazza di cioccolato e una foto da postare su facebook. Per chi avesse bisogno di una

pausa relax invece, non mancano anche i massaggi al cioccolato presso il Centro estetico "Cacao", non solo un toccasana all'animo infranto, ma un vero segreto di bellezza grazie alle sue infinite proprietà nutrienti.

La Kermesse riconferma inoltre lo spazio riservato al salato: un piccolo break dal cioccolato per degustare i migliori prodotti della tradizione enogastronomica marchigiana: dalla celebre Oliva Ascolana del Piceno DOP all'ampia scelta di vini DOC e DOCG. Mentre, all'interno della Rocca Paolina, l'iniziativa "Ciock'é bello Ciock'é buono",

in collaborazione con la Camera di Commercio di Perugia, darà spazio ai prodotti della nostra tradizione: olio, vini, legumi e tante altre specialità locali.

Non mancheranno percorsi d'assaggio gratuiti dedicati al cioccolato, in abbinamento a caffè, vino, liquori e molto altro ancora, ma anche esibizioni live e cooking show tenuti da maestri cioccolatieri ed esperti pasticceri. In programma anche un breve corso sull'utilizzo del cioccolato in gelateria e pasticceria a cura di Scuola Italiana di Gelateria.

“ L'evento è gratuito ed è aperto tutti i giorni della manifestazione dalle ore 9.00 alle 20.00 e il sabato fino alle 23.00.

Per partecipare agli eventi di Eurochocolate 2013 anche quest'anno sarà possibile acquistare a 5 euro la Chococard: la carta servizi ufficiale dell'Eurochocolate che dà diritto al ritiro di tanti golosi omaggi, tra cui anche la tavoletta da 100 gr di cioccolato modicana prodotta dal laboratorio Don Puglisi. Per tutti i possessori della Chococard ci sarà la possibilità di beneficiare di sconti e agevolazioni, oltre a partecipare al concorso Chococard 2013.

Per chi non riuscirà a raggiungere Perugia, c'è sempre la possibilità di acquistare i tantissimi gadget nei diversi Chocostore presenti in tutta Italia: li trovate, oltre che a Perugia, a Cortona, a Siena, a Napoli, a Bologna e a Lucca.

”

NAUTICA SIC SIC

Porto di Sorrento




- Noleggio Barche
- Escursioni
- Giorno e Notte
- TAKI MARE
- Servizio Skipper



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

DA 50€ FROM 50€ TO...




WWW.NAUTICASICSIC.COM

Boat Excursions to Capri, Positano, Amalfi and Ischia

Info: 081.8072283 - 330706947 - 3357738005

Uomo moda giorno



“ *Stili e tendenze sono piuttosto capricciosi nella moda femminile, per l'uomo tutto appare più lineare e semplice. Ma non è proprio così! L'intramontabile classico giacca e cravatta oppure il casual vanno benissimo per un look da giorno da scegliere in base a tipo di lavoro o occasione lavorativa ma, è importantissimo scegliere il look che ci fa sentire a proprio agio per non rischiare di sentirsi inadeguati magari per una giornata intera. All'interno di queste due stili base, formale o casual, si possono scegliere una serie infinita di look di tendenza oppure evergreen. Basta semplicemente scegliere lo stile che si preferisce, che più affascina e adattarlo alla propria personalità mixando, componendo e scomponendo i capi.* ”

SCEGLI IL TUO STILE E SCOPRI COME FARE

1 Se sei un businessman o semplicemente un professionista puoi scegliere per il giorno il classico formale, giacca e cravatta, completo monocolore o spezzato facendo attenzione soprattutto nello spezzato a non stonare con cravatta e camicia. Puoi abbinare un massimo di due colori e tonalità, se vuoi trasgredire con la cravatta dovrai scegliere una camicia assolutamente in tono con il vestito o viceversa. I trend suggeriscono lo stile made in England o yuppie moderno. Il gessato che ciclicamente viene dimenticato oggi torna assolutamente in auge. Le righe possono essere macro o meglio ancora sottili, i materiali flanella o lana pettinata, se vuoi spendere meno puoi tranquillamente

scegliere la lana rigenerata. Importante è che l'abito sia di taglio impeccabile. Il trend di quest'anno è un ritorno al Vintage quindi puoi anche utilizzare un abito che già hai nell'armadio rinfrescandolo o aggiornandolo con qualche dettaglio chic o con gli accessori, un fazzoletto da taschino o un paio di gemelli ai polsi. Le calzature più adatte sono sicuramente le allacciate o i mocassini ma sempre lucide. Per le situazioni meno formali puoi permetterti la stravaganza del maglione purché sia a collo dolcevita.

Occorrono:

- - abito completo (giacca e pantaloni)
- - camicia
- - cravatta
- - giubbotto
- - pantaloni jeans
- - scarpe allacciate
- - stivaletti
- - felpe e maglioni

2 Se sei uno sportivo puoi utilizzare l'abbigliamento del tuo sport preferito per un look quotidiano. Scegli le felpe o i pantaloni che usi per il tuo sport oppure capi anonimi che potrai valorizzare e attualizzare con stemmi e ricami vistosi, giubbotti e cappellini con visiera per gli sport di squadra, chic il baseball e il basket. Se ami gli sport invernali puoi tranquillamente prendere il tuo parka o il tuo piumino e utilizzarlo in città. Ai maglioncini preferisci le polo, manica corta o lunga non importa, i colori di tendenza sono quelli accesi ed elettrici, rosso, blu, giallo o verde da abbinare a nero e bianco. Per i materiali cerca di scegliere il puro cotone. Le calzature dovranno essere intonate quindi opta per sneaker o stivaletti con interni in pelliccia ecologica. Di tendenza anche il look himalayano, il trekking per la città, nei periodi di freddo intenso puoi scegliere camicie di flanella e abbondanti giacche tricot.



*Consiglio:
scegli materiali naturali o
lane e cotone rigenerati
non abbinare mai più di 3
colori*

3 Una via di mezzo tra lo stile formale classico e lo sportivo è un mix di grunge urbano (anni Novanta), dandy o folk. Puoi scegliere un look a tema o semplicemente comporre e scomporre i tre stili mescolandoli e creando un tuo stile personalizzato. Nel tuo guardaroba non dovrebbe mancare il jeans

da abbinare con camicie nei toni dell'azzurro o del blu. Tornano di moda i grandi cardigan e maglioni jacquard e gli stivali in cuoio. Per uno stile Vintage anni Settanta anche un po' dandy scegli un pantalone jeans da abbinare con la giacca completando il look con i mitici occhiali a goccia, tipo rayban.

**Vuoi pubblicizzare la tua
attività sul *LeggimiGratis?***

CHIAMACI ALLO 380.32.41.537





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

SORRENTO, semicentrale, tranquillo, signorile: salone doppio, 3 gno, sopralco con bagnetto. RIF. A458a.c.e./G

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



SORRENTO, prossimità Capo, panoramicissima sul Golfo, signorile mansarda finemente ristrutturata, in trifamiliare, composta da: ampio salone-cucina, 2 camere, doppi servizi, terrazzo panoramico, posto auto coperto. RIF. A339 a.c.e./G

SORRENTO, nel cuore del centro storico, in fabbricato d'epoca, to, bilivelli, divisibile, mq.160 co- vendesi grazioso monolocale completamente ristrutturato, ottime rifiniture, composto da: ca-

mera, cucinotto, bagno, disimpegno, 2 camere, cucina, bagno, grande terrazzo a livello mq.70. RIF. A351 a.c.e./G

SORRENTO, centralissimo, signorile, in parco attrezzato con piscina, appartamento panoramico: ingresso, soggiorno con terrazzino, 2 ampie camere, cucina con ampia balconata, bagno, cameretta con bagno, cantinola, parcheggio. RIF. A454 (a.c.e./G)

SORRENTO, mezza collina, nella frazione di Priora, ben servita dai mezzi pubblici, in contesto signorile, con bella vista sulla Penisola e sul Golfo di Napoli, vendesi villa a schiera di bifamiliare, di oltre 160 mq. coperti complessivi, con circostante giardino di circa 600mq., ingresso carrabile ed autonomo. Completamente da rinnovare. RIF. V587 A.C.E./G

SANT'AGNELLO, 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'AGNELLO, collina, tranquillo, ottima esposizione, vista mare, antico fabbricato semi-ristrutturato, to, bilivelli, divisibile, mq.160 co- perti, terrazzo, cortile, giardino. RIF. V602 a.c.e./G

SANT'AGNELLO, 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'AGNELLO, a breve distanza dal centro, vendesi grazioso, caratteristico, appartamento d'epoca composto da: soggiorno, cucinotto, camera matrimoniale, 2 camere singole, doppi servizi, balconata, 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

PIANO DI SORRENTO, sulla collina, in tranquillo contesto residenziale, comodo accesso, vendesi casa a schiera su tre livelli, composta da: 1°liv., ampia taverna con camino, studio, bagno e garage; 2°liv., salone, cucinotto, bagno e terrazzi; 3°liv., 3 camere, doppi servizi. RIF. V636 a.c.e./G

PIANO DI SORRENTO, lato mare, a pochi minuti dalla Circumvesuviana, in piccolo fabbricato d'epoca, vendesi appartamento composto da ingresso, camera, cucina ed ampia camera mansardata. RIF. A412 a.c.e./G

META, prossimità stazione, soleggiata, tranquilla, nel verde, casa bilivelli mq.170, giardino mq.600. RIF. V681 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 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



MASSA LUBRENSE, collina, panoramico, signorile, soleggiato, semindipendente: soggiorno, 2 camere, pluriaccessoriato, terrazze attrezzate, giardino, dependance, camera, bagno, cucina estiva. Ampio e comodo parcheggio chiuso privato. RIF. A464 a.c.e./G

VICO EQUENSE, a pochi minuti dal centro, in piccolo fabbricato, vendesi appartamento composto da: ingresso, salottino, due camere, cucina, bagno e balconate. Parcheggio condominiale. RIF. A467 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 CC.LAA. di Napoli al n. 2674
COMPRAVENDITE - LOCAZIONI - RISTRUTTURAZIONI - CONSULENZE TECNICHE LEGALI - MUTUI
Sede legale: Via Campo di Termini 6 - 80065 Massa Lubrense (NA) loc. Termini - Fax 081.8085168
Uffici amministrativi: Corso Sant'Agata n. 61 / N - Tel. 081.8780925 - Fax 081.8085154
80061 Massa Lubrense (NA) Loc. Sant'Agata sui due Golfi
E-Mail: ilmelograno73@libero.it - Cell. +39.3336616264

VENDITE

Massa Lubrense - S. Agata sui due golfi- A poca distanza dal centro villino indipendente su due livelli composto da: soggiorno con cucina a vista, 2 camere da letto, 2 bagni, terrazzi a livello e giardino panoramico € 420.000,00 trattabili

Massa Lubrense - S. Agata sui due Golfi- zona centrale soluzione semindipendente in fabbricato bifamiliare composta da: ampio soggiorno con cucina a vista, 2 camere da letto, cameretta, 2 bagni, lavanderia, ripostiglio e ampio terrazzo a livello di circa mq. 50, ottima esposizione € 435.000,00 trattabili

Massa Lubrense - S. Agata sui due Golfi- appartamento al piano primo di circa mq. 110 (anche frazionabile) composto da: ingresso-disimpegno, ampio soggiorno con terrazzo a livello, 2 camere da letto, 2 bagni, cucina, ampia balconata, piccolo cortile con accesso indipendente e box auto non pertinenziale di circa mq. 25 € 520.000,00 trattabili (da rinnovare)

Massa Lubrense - S. Agata sui due

golfi-centralissimo- Attico in palazzo d'epoca di circa mq. 80 composto da: soggiorno con camino, 2 camere da letto, bagno, cucina abitabile, ripostiglio, terrazzo a livello panoramico, terrazzo di copertura attrezzato con vista diretta sull'isola di Capri, completamente ristrutturato con finiture di pregio € 420.000,00 trattabili

Massa Lubrense - S. Agata sui due Golfi- appartamento al piano terra di circa mq.50 composto da: soggiorno-cucina, camera, ripostiglio e bagno € 140.000,00 da ristrutturare.

Massa Lubrense - S. Agata sui due Golfi- villetta a schiera in parco di nuova costruzione composta da: soggiorno con angolo cottura, 2 camere da letto, bagno, ampio terrazzo a livello, dependance con bagno, terrazzo di copertura attrezzato e posti auto.

LOCAZIONI

Massa Lubrense - Torca- a pochi passi dalla piazza soluzione semindipendente composta da: soggiorno con angolo cottura, camera da letto,

bagno e lavanderia completamente ristrutturata contratto regolare € 400,00 mensili RIF. 62

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

Massa Lubrense - S. Agata sui due Golfi- 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 € 650,00 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

Massa Lubrense - S. Agata sui due golfi- zona centralissima appartamento al terzo piano con ascensore composto da: cucina, soggiorno, camera da letto, bagno e terrazzino a livello panoramico. Contratto regolare € 650,00 trattabili RIF. 61

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

Tutti gli immobili sopra descritti hanno "Attestato di prestazione energetica" G

ARIZONA

**BRACERIA
RISTORANTE**



**-SERVIZIO E COPERTO
GRATUITO**

- Specialità messicane**
- Carne alla griglia**
- Panini e Insalate**
- Bruschettoni**
- Stuzzicherie - Kebab**
- Vino Liquori e Drink**

-Aperti sabato sera e domenica a pranzo
-Apertura extra per eventi e banchetti su prenotazione
CONTATTI: 360739643
081 8770650

An advertisement for a hair salon. The background is a photograph of the salon's interior, showing a reception desk, mirrors, and hair styling equipment. Overlaid on the image are several text elements: a large oval sign at the top right, a smaller sign in the top left, and a large stylized text at the bottom left. At the very bottom is a blue banner with contact information.

Lampade Led, lampade spot e lampade neon in omaggio!

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

*segui la moda
dacci un taglio!*

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



MERCEDES G63 AMG 6X6, IN PICCOLA SERIE PER 450.000 EURO

Se c'è una fuoristrada tedesca che ha una lunga storia, questa è sicuramente la Mercedes Classe G. Nonostante gli anni di servizio, non smette mai di sorprendere, anche con versioni speciali estreme. L'ultima è la Mercedes G63 AMG 6x6, un improbabile allestimento a 6 ruote che Mercedes intende mettere realmente in produzione in serie limitata a 20-30 esemplari l'anno, ad un prezzo tedesco di oltre 450.000 euro. Esclusa dai mercati nordamericani e dal Messico,

ma anche in quelli con guida a destra, la G63 6x6 è ispirata ad una versione militare per l'esercito australiano, su base G320 CDI, e avrà probabilmente la principale clientela nel medio oriente. Dalle dimensioni imponenti (587x230x210 cm), la Mercedes G63 AMG 6x5 monta il V8 5,5 litri biturbo da 544 CV e coppia massima di 788 Nm; il cambio è l'automatico 7G-Tronic, e la trazione viene ripartita su tutte le sei enormi ruote da 37 pollici, con gomme gonfiabili

o sgonfiabili in marcia per ottenere la pressione ideale. A causa del peso di 3.850 kg, adeguato alla stazza del mezzo, e al baricentro altissimo, la prestazioni sono state limitate elettronicamente: la velocità massima è di 160 km/h, mentre il tempo di accelerazione da 0 a 100 km/h è inferiore ai sei secondi. Quanto al consumo dichiarato, siamo nell'ordine dei 18 litri di benzina per 100 km, con un serbatoio extra-large da 159 litri.

GLOSSARIO

ALESAGGIO

E' il diametro interno del cilindro in cui scorre il pistone. Il nome deriva da "alésage", termine francese che indica la lavorazione di altissima precisione della superficie interna di un foro.

ALETTONE

Elemento che sfrutta l'azione dell'aria per premere al suolo l'automobile,

in modo da migliorarne la tenuta di strada in curva, la stabilità, l'accelerazione e la frenata. Il principio è quello dell'ala degli aeroplani: la differenza fra la velocità dell'aria che lambisce le due facce produce una spinta. Verso l'alto (portanza) per far volare gli aerei; verso il basso (deportanza) sulle auto, per farle stare ben attaccate al suolo. L'inversione dell'effetto si ottiene rovesciando l'ala,

cioè sfruttando la sua faccia concava sotto sugli aerei e sopra sulle auto. In F.1 è approdato nel 1968, con la Ferrari 312 dell'ingegnere Mauro Forghieri. D'impiego generalizzato sulle vetture da competizione, l'alettone trova un uso molto limitato sulle auto stradali, sulle quali spesso è nascosto a bassa velocità e fuoriesce automaticamente alle andature medio-alte.

...IN PRATICA

BOSCH ECLUTCH: ARRIVA LA FRIZIONE ELETTRONICA

Sono sempre più numerose le innovazioni elettroniche che riguardano la componentistica delle automobili, al fine di garantire maggiore efficienza in termini di prestazioni e consumi. Tra le varie novità presentate da Bosch in quest'ultimo periodo c'è anche la frizione denominata eClutch, che consente di ottenere un cambio meccanico di nuova generazione, attraverso una frizione a controllo elettronico e un attuatore. Le caratteristiche del sistema permettono, secondo Bosch, di ottenere una cambiata più dolce impiegando un selettore tradizionale, minori consumi, una migliore efficienza con i sistemi Start&Stop e una maggiore compatibilità con i sistemi ibridi, di solito privi di cambio meccanico - ad eccezione di alcuni modelli Honda, che però non sono tecnicamente "full hybrid". Proprio alle vetture di impostazione sportiva è rivolta la frizione eClutch, che permetterà l'introduzione di sistemi ibridi senza rinunciare alla cambiata manuale; grazie ai costi di realizzazione inferiori rispetto a un automatico, questa frizione potrà essere adottata anche dalle ibride entry level, che potrebbero adottare un più semplice cambio meccanico. La frizione a controllo elettronico può essere combinata con lo spegnimento del motore quando l'acceleratore non è premuto, permettendo di ottenere risparmi di carburante nell'ordine del 10%; inoltre, nella guida Start&Stop la eClutch potrà staccarsi e attivarsi automaticamente, permettendo di rimanere in prima senza l'uso del pedale della frizione: quest'ultimo viene infatti mantenuto, ma si tratta di un interruttore senza cavi che manda un segnale elettronico alla frizione.



COME SI CONTROLLA IL LIVELLO DELL'OLIO MOTORE

L'olio motore è la linfa vitale della nostra automobile, il lubrificante che le permette di percorrere senza problemi migliaia di chilometri, ma troppe volte tendiamo a dimenticarcelo. Se il livello dell'olio è basso si rischia, infatti, di danneggiare il propulsore costringendo a interventi di manutenzione straordinari anche molto costosi. Il segnale più evidente di un livello olio motore insufficiente è l'accensione della spia sul cruscotto, ma a volte può essere troppo tardi. E' meglio, dunque, controllarne il livello almeno una volta al mese e, se serve, effettuare il cosiddetto "rabbocco".

Il controllo del livello olio e l'eventuale rabbocco sono operazioni che richiedono poco tempo, non più di 5-10 minuti. Per prima cosa occorre trovare una superficie perfettamente piana dove parcheggiare l'auto e se il motore è caldo è necessario farlo raffreddare per circa 5 minuti a cofano aperto. Controllare l'astina dell'olio è questione di pochi secondi, mentre qualche minuto la

porta via l'operazione di rabbocco vero e proprio. Il costo è limitato a quello del lubrificante, che nelle tanichette reperibili in officine, distributori e supermercati ha un prezzo compreso fra i 10 e i 20 euro. Parcheggiata l'auto, si estrae l'astina, la si pulisce con un panno o un pezzo di scottex pulito, la si reinserisce nel suo alloggiamento e la si rimuove nuovamente. A questo punto si può controllare il livello del lubrificante, che deve essere compreso fra le due tacche. Se il livello dell'olio si trova sotto al minimo, è meglio recarsi immediatamente presso un officina o la stazione di servizio più vicina. Se si ha a disposizione l'olio della giusta gradazione - riportata con una sigla sul libretto di uso e manutenzione (ad esempio "SAE 10W-40") - si può fare da sé, individuando il tappo sul coperchio della testata contrassegnato dallo stesso simbolo della spia dell'olio sul cruscotto. Va aggiunta gradualmente la quantità di lubrificante necessaria a innalzare il livello entro l'intervallo indicato dalle tacche sull'astina, facendo molta attenzione a non superare mai il limite di riempimento. Per evitare "sbavature" potete aiutarvi con un imbuto.



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.

I 5 sensi

SCRIVI LE INIZIALI
DEGLI OGGETTI E
SCOPRI QUALE DEI 5
SENSI APPARIRÀ



SOLUZIONI- Le 7 differenze: gabbiano, pon pon del cappello, rotolo di carta, piede dello sgabello, lombrico sul fungo, macchia di pittura sul secchio piccolo, tana nel tronco.
I 5 sensi: vista **Anagrammi:** lavato, pesce, mano, carta, polo, luna, matita, ragnò, sedia, pane, goccia, dieci

Anagrammi

QUALCHE BRICHINO HA MESCOLATO
TUTTE LE LETTERINE!

ATOLAV _____ TTAMIA _____

ECEPS _____ NGAPO _____

ANOM _____ AIDES _____

ACTRA _____ EPNA _____

OOPLL _____ AIGOCC _____

ANLU _____ ICEDI _____





Aspirante vedovo

Commedia diretta da Massimo Venier e interpretato da Fabio De Luigi, Luciana Littizzetto.

Prodotto nel 2013 in Italia e distribuito in Italia da O1 Distribution il giorno 10 ottobre 2013.

Trama: Alberto Nardi, imprenditore in crisi, ha fatto il colpo della sua vita sposando Luciana Almiraghi, proprietaria d'azienda del Nord tra le più ricche e potenti in Italia. Stanca di un marito inconcludente e pieno di debiti, Luciana ha deciso di mollarlo, ma il destino fa sì che tutti la credano vittima di un incidente aereo e che Alberto si ritrovi improvvisamente a gestire l'impero finanziario di famiglia. Nel giro di 24 ore, però, la realtà si ribalta nuovamente: Luciana, che non è mai salita sull'aereo, torna a riprendere il suo posto di comando.

Cinema

i film del mese di Ottobre



Diana - La storia segreta di Lady D

Film diretto da Oliver Hirschbiegel e interpretato da Naomi Watts.

Prodotto nel 2013 e distribuito in Italia da Bim Distribuzione il giorno 03 ottobre 2013.

Trama: Biopic che riscostruisce l'affaire tra la Principessa Diana Spencer e un medico pakistano, il dottor Hasnat Kahn, che lei incontrò nel '95, quando si recò a far visita ad un suo amico che aveva appena subito un intervento chirurgico al cuore. Nel 2008 Kahn parlò pubblicamente della sua storia con la Principessa, aggiungendo che le intenzioni di Diana erano talmente serie che lei sembrava in procinto di convertirsi all'Islam. Alle rivelazioni di Kahn, fecero seguito quelle del segretario di Diana, il quale confermò che il medico pakistano era stato il suo vero amore.



Gravity

Film di genere fantascienza, drammatico della durata di 91 min. diretto da Alfonso Cuarón e interpretato da Sandra Bullock, George Clooney, Eric Michels, Basher Savage, Ed Harris.

Prodotto nel 2013 in Gran Bretagna, USA e distribuito in Italia da Warner Bros il giorno 03 ottobre 2013.

Trama: La dottoressa Ryan Stone è un brillante ingegnere biomedico alla sua prima missione spaziale insieme al veterano Matt Kowalsky. Durante quella che doveva essere una passeggiata di routine, succede l'imprevisto. La navicella viene distrutta e Stone e Kowalsky sono abbandonati a loro stessi, legati l'uno all'altra mentre precipitano nel buio. Il silenzio assordante ricorda loro che hanno perso ogni legame con la Terra e ogni speranza di salvezza. La paura diventa panico, ogni boccata d'aria riduce il poco ossigeno rimasto...

INF.2L SRI



*Lavorazione infissi
in alluminio
e alluminio legno*

Certificazione con relativa
CE UNI EN 143551-1

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

Pizzeria-Rosticceria
Sfizioiserie
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
si preparano pranzi per mense scolastiche
Solo da noi ogni mercoledì
trovi le vere **Empanadas**
ti aspettiamo!



Primi Piatti

Tutti i giorni Pollo Arrosto



**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



Cattivissimo Me 2

Film di genere animazione per ragazzi della durata di 98 min. diretto da Pierre Coffin, Chris Renaud.

Prodotto (anche in 3D stereoscopico) nel 2013 in USA e distribuito in Italia da Universal Pictures il giorno 10 ottobre 2013.

Trama: Gru viene reclutato dalla Lega Anti-Villain per aiutarli ad affrontare un nuovo, potentissimo super criminale.

Escape Plan - Fuga dall'inferno

Film diretto da Mikael Håfström e interpretato da Sylvester Stallone, Arnold Schwarzenegger, James Caviezel, Curtis Jackson.

Prodotto nel 2013 e distribuito in Italia da O1 Distribution il giorno 17 ottobre 2013.

Trama: L'architetto Ray Breslin, massima autorità nel settore della progettazione delle prigioni, dopo essere stato arrestato, dovrà fuggire da uno dei penitenziari di massima sicurezza che ha creato e trovare la persona che lo ha incastrato.

Una piccola impresa meridionale

Commedia diretta da Rocco Papaleo e interpretata da Rocco Papaleo, Riccardo Scamarcio, Barbora Bobulova, Sarah Felberbaum.

Prodotta nel 2013 in Italia e distribuita in Italia da Warner Bros il giorno 17 ottobre 2013.

Trama: Un ex prete, Don Costantino viene confinato da sua madre Stella in un vecchio faro dismesso, per evitare che in paese sappiano che si è spretato. Stella infatti, ha già un altro scandalo da affrontare: sua figlia Rosa Maria ha lasciato il marito, Arturo, ed è scappata con un misterioso amante. Il vecchio faro in disuso, che appartiene alla famiglia di Costantino e che dovrebbe garantirgli l'isolamento, come un magnete attira altra gente, trasformandosi in un refugium peccatorum. Dopo l'ex prete arriva anche una ex prostituta, Magnolia, poi il cognato cornuto, infine una stravagante ditta di ristrutturazioni.



JOBS

Film di genere drammatico della durata di 122 min. diretto da Joshua Michael Stern e interpretato da Ashton Kutcher, Dermot Mulroney, Josh Gad, Lukas Haas. Prodotto nel 2013 in USA e distribuito in Italia da M2 Pictures il giorno 17 ottobre 2013.

Trama: Biopic dedicato alla vita di Steve Jobs, dalla giovinezza hippie culminata in un lungo viaggio in India fino al picco del successo in veste di CEO della Apple.



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

Solo da noi
**RISOTTO AL
BERGAMOTTO**

Pizza e
menù completo
senza glutine.



PIZZA FORNO A LEGNA ANCHE A PRANZO

Al ristorante Emilia trovi il famoso Chef Antonino De Turre 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.

Guinness 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



**5+1 motivi
per
scegliere**

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

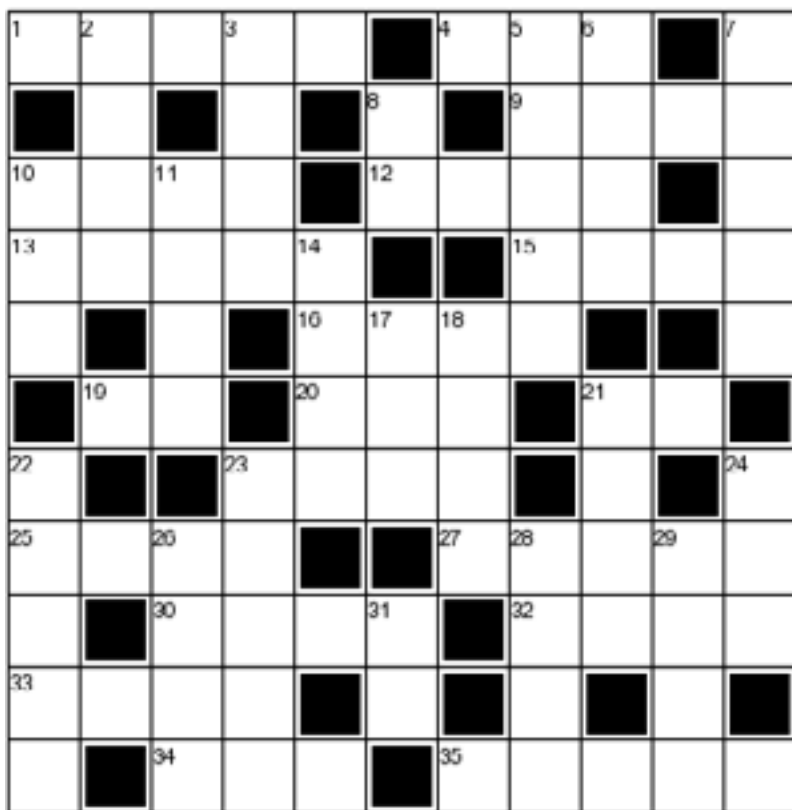


superò[®]
supermercati



SUPERO' SUPERMERCATI - SANT'AGNELLO (NA)

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



Orizzontali

1) mose' ne sposo' la figlia 4) annual general meeting 9) amore... a londra 10) il gil di lesage 12) anemico... in parte 13) primo ministro israeliano 15) cella interna dell'antico tempio greco 16) capo religioso musulmano 19) date senza vocali 20) unita monetaria albanese 21) la provincia di fermo 23) frutti secchi 25) la pickford di hollywood 27) un satellite di saturno 30) osso dell'avambraccio parallelo al radio 32) dal vivo in inghilterra 33) un posto su internet 34) angolo in breve 35) un materiale per imbottiture

Verticali

2) primario sito archeologico siriano 3) nome di piu' registi 5) un ford del cinema 6) noto museo di new york 7) film con laurence olivier e robert duvall 8) segue il sol 10) localita' del cuneese 11) prima di "jour" e' un paralume 14) scorre in egitto 17) un vastissimo mercato 18) il tamiroff attore 21) le depongono i vinti 22) separazione di una parola composta nelle sue componenti originarie 23) poliammide, tessuto sintetico 24) istituto studi economia 26) maria teresa personaggio della tv 28) il nome dello scrittore sovietico erenburg 29) prefisso che vale aeromobile 31) fiscalista in centro

IL BAMBINO ED IL CUCCIOLLO ZOPPO

Il padrone di un negozio stava esponendo sulla porta un cartello con la scritta "si vendono cuccioli". Questo genere di annuncio attira sempre i bambini e difatti di lì a poco un ragazzino si presentò nel negozio chiedendo: "quanto costano i cagnolini?" Il padrone rispose: "tra 30 e 50 €". Il bambino mise la mano in tasca e ne estrasse alcune monete: "ho solo 2,37 €... Posso vederli?". L'uomo sorrise e fece un fischio. Dal retrobottega entrò correndo il suo cane seguito da cinque cuccioli. Uno di questi però era rimasto molto indietro rispetto agli altri. Il ragazzino subito indicò il cagnolino rimasto indietro che stava zoppicando: "Cosa gli è successo?". L'uomo gli spiegò che, quando era nato, il veterinario gli aveva detto che quel

cucciolo aveva un'anca difettosa e che sarebbe rimasto zoppo per sempre. Il bambino si commosse a quelle parole ed esclamò: "questo è il cagnolino che voglio comprare!". E l'uomo gli rispose: "no, non dovrai comprarlo! Se lo vuoi veramente te lo regalerò!". Il bambino rimase attonito e guardando l'uomo diritto negli occhi gli disse: "non voglio che lei me lo regali: vale tanto quanto gli altri cagnolini e io le pagherò il prezzo intero. Se è d'accordo le darò subito i miei 2,37 € e 50 centesimi ogni mese fino a quando lo avrò pagato completamente". L'uomo rispose: "non vorrai davvero comprare questo cagnolino, ragazzo. Non sarà mai in grado di correre, di saltare e di giocare come gli altri cagnolini!". Allora il bambino si piegò ed estrasse dai pantaloncini la sua gamba sinistra, malformata ed imprigionata

in un pesante apparecchio metallico. Guardò di nuovo l'uomo e gli disse: "questo non importa, anche io non posso correre e il cagnolino avrà bisogno di qualcuno che lo capisca!".



SOLUZIONI



4 Bit

VENDITA E ASSISTENZA PC

Corso Italia, 317 - Piano di Sorrento
Tel. 081.534.2135



Notebook HP

AMD E1-1500 - DDR 2GB
HD 500 - ATI HD7310 - WebCam
Bluetooth - HDMI - SO Linux

€ **349**

BORSA IN
OMAGGIO

ulteriore contributo
10GB € 60



Notebook Samsung

Intel B820 - HD 500
DDR 4GB - DVD/RW - SO LINUX

€ **375**

ulteriore contributo
DDR 8GB € 40



PC Mid Level

Intel G2020 - DDR 4GB
HD 500GB - DVD/RW
SO LINUX - LCD 18,5"

€ **459**

Samsung
GALAXY S4

€ **559**



PAGAMENTI RATEALI
PRIMA RATA
TRA 180 GIORNI



HD mini 1 TB

€ **79,99**

HD mini 500 GB

€ **54,90**

HD mini 1,5 TB

€ **99,99**

iPhone 5

DISPONIBILE

Il colore.
Un altro dei suoi
tanti lati migliori.





per i tuoi annunci:

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

Animali

Dal giorno 24 settembre sono disponibili cuccioli di York - Shire toy. Si garantisce massima serietà e disponibilità. In 3 giorni (a partire dal primo giorno dell'acquisto), ai compratori sarà data la possibilità di portare a visitare il cucciolo da un veterinario di fiducia, per poi decidere se acquistarlo o meno. Tel. 3288362302

Vendesi cuccioli di barboncino. Per ricevere maggiori informazioni si prega di chiamare la persona. Tel. 3349936492

Immobiliari

Vendesi appartamento moderno al centro di Piano di Sorrento, composto da: due camere da letto, ampio soggiorno, cucina e due bagni. Al secondo e ultimo piano. Riscaldamento autonomo. Classe energetica G. No agenzie. Tel. 3384934292

Torre del Greco fittasi zona signorile appartamento composto da 2 vani e accessori. Rifinitissimo, prezzo di locazione mensile di € 550,00 mensili. Si richiede il pagamento semestrale anticipato, scritta e quietanzata nel contratto. Tel. 3382284663

Fittasi garage o deposito a Piano di Sorrento in Via Bagnulo € 180,00 mensili. Metratura di 46 mq. Tel. 3395785905

Cedesi attività di lavanderia e tintoria avviatissima sita in Sorrento, centro urbano. Specializzata in pulizia accurata/rigenerazione calzature griffate (Hogan, Paciotti, Santoni, Tod's...), Offerta interessante, trattative riservate. Cedesi per ragioni familiari. Tel. 3357958020

Fittasi box auto in Piano di Sorrento alla via cavottole 18/36 mq. Al 2° piano interrato a Piano di Sorrento. Tel. 0815322429 ore ufficio

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

Piano di Sorrento in zona centrale fittasi box con prezzo interessante. Tel. 0818787297

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

Single cerca appartamento monolocale per affitto massimo prezzo che posso pagare € 350,00 e compreso in zona Piano di Sorrento

- Meta - Castellammare di Stabia. Tel. 3343551988

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

Fittasi box auto in Sorrento, zona Polizia di Stato. Tel. 3395725580

Fittasi a Massa Lubrense casa indipendente, arredata e composta da doppi vani da letto, doppi servizi, parcheggio auto vicino negozi e fermata autobus. Prezzo interessante € 600,00. Tel. 3315350675

Fittasi stanza uso ufficio completa di ingresso indipendente e citofono, ristrutturata perfettamente e arredata. Compreso nel prezzo di fitto enel e collegamento internet. Piano di Sorrento nei pressi di piazza Cota. Tel. 0818786706 - 3333205520

Fittasi appartamento Napoli Via Pier delle Vigne, angolo Piazza Giambattista Vico, ristrutturato di 7, 5 vani catastali, 1° piano, composto da: salone triplo con mattonelle firmate "Laura Biagiotti", bar in muratura con punto acqua e 2 punti luce, 2 ripostigli di cui uno con porta blindata per oggetti di valore, 2 camere, corridoio, cucina piccola

abitabile, 1 bagno, balconate con cancelli, porta blindata, termoautonomo, ascensore, portiere, no agenzie. Prezzo di locazione mensile € 900,00 + oneri condominiali, Tel. 3356845802

Casa vacanze fittasi a Roccaraso, parco Sylvania, appartamento 70 mq su due livelli, termoautonomo, posti letto 4+2 camino più barbecue, due bagni e angolo cottura, 100 mq di giardino e posto auto. Solo settimanale. Tel. 3388243771

Castellammare di Stabia zona centrale vendesi appartamento ristrutturato composto da soggiorno con angolo cottura, 2 camere più bagno. Tel. 3381247855

Fittasi monolocale arredato in villa a Sant'Agnello al prezzo di € 500,00. Tel. 3382822879

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, 10.000 mq con possibilità di realizzazione attività per la fruizione pubblica, comodo accesso carrabile da strada principale. € 150.000,00. Tel. 3771555679

Vico Equense località S. Andrea fittasi casa semindipendente composta da 2 vani, 2 bagni, terrazzo 40 mq e cantina 40 mq, garage e cortile. Prezzo interessante € 450,00 mensili. Tel. 3343539338

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

Vendesi appartamento ristrutturato, sito in Castellammare 65 mq più terrazzo che gira tutto intorno appartamento 30 mt, non agenzie, solo referenziati composto da 2 camere, soggiorno cucina corridoio, ripostiglio esterno. Prezzo di € 390.000,00 tratt. Tel. 3203506581

Fittasi appartamento in Sant'Agello composto da: cucina, soggiorno, camera da letto e bagno. Tel. 3392841446

Fittasi a Sorrento zona Casarano miniappartamento arredato piano rialzato. Tel. 3384086582

Siamo una coppia con un bimbo di 1 anno cerchiamo un appartamento non molto grande, non umido e luminoso in affitto, in penisola sorrentina. NO AGENZIE, NO PERDITEMPO solo privati, siamo persone affidabili con referenze. Tel. 3387552764

Massa Lubrense. Vendesi terreno molto panoramico di 6040 mq con utili (locali) agricoli accatastati di circa

70 mq, uno vicino all'altro, di cui uno antecedente al 1960. Ampi terrazzamenti ben tenuti con prevalenza di oliveti. Doppio ingresso carrabile. Il terreno risulta già ben delimitato da confini naturali, reti e da cancelli. Prezzo interessante, secondo attuali prezzi reali di mercato. Astenersi perditempo. Tel. 3384938278

Locale commerciale a Capri affitto chiama dopo le h 17. Tel. 3386558298

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

S. Agata sui due Golfi, fittasi mensilmente appartamento 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

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

Vendesi in Via Salvador Allende in Castellammare di Stabia nei pressi dell'ASL box 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, ovviamente ci sentiamo telefonicamente. Tel. 3355270513

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

Ragazza seria, no fumatrice cerca alla pari in cambio di stanza presso abitazione in penisola sorrentina, aiuto a persona donna anziana esempio compagnia, perché di mattina lavoro già. Garantisco massima serietà. Tel. 3386353093

Cerco casa in penisola sorrentina massimo € 400,00. Tel. 3478810869

Fittasi appartamento centrale composta da: 3 camere più accessori, con posto auto. Canone di locazione mensile € 950,00. Tel. 3206779239

Cerco monolocale arredato o semi arredato massimo € 300,00 mensili, zona Massa Lubrense, Sant'Agata. Tel. 3397003613

Donna giovane seria educata cerca in cambio di compagnia un alloggio in camera presso signora anziana. Tel. 3386353093

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Fittasi camera singola in appartamento vicinissimo a Metro S. Paolo ed

ENAP *SCUOLA*

dal 1984 ... al servizio dei giovani



UNISU
Università Nazionale
NICCOLÒ CUSANO



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

O.S.S.-S.

Operatore Socio Sanitario Specializzato
CON FORMAZIONE COMPLEMENTARE IN ASSISTENZA SANITARIA

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

Castellammare di Stabia: Via Simmaco, 1 - ☎081.872.70.48 - 081.870.58.40
Torre del Greco: Via Marconi, 27 - ☎081.881.46.75 - www.enapscuola.com

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

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

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

Corsi

Avvocato impartisce lezioni private per preparazione esami universitari e per scuole superiori. Zona Vico Equense - Sorrento.

Tel. 3394095882

Laureata con 110 e lode in Statistica e Informatica per la Gestione delle Imprese, impartisce lezioni di statistica, psicomетria, analisi delle serie storiche, ecc per preparazione esami universitari (anche a domicilio). Tel. 3388182469

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

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

Professoressa esperta in dizione impartirebbe lezioni private. Tel. 0818787312

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

Tel. 3298896985

Laureanda in lettere moderne con esperienza insegnamento impartisce lezioni private per bambini scuola primaria media superiori. Tel. 3341638954

Corso di spagnolo intensivo, individuali o di gruppo, € 15,00 a lezione 1-2 ore madrelingua a Sorrento. Tel. 3398758797

Laureata in Lingue e Letterature Straniere con esperienza nell'insegnamento impartisce lezioni private di inglese e spagnolo. Preparazione esami universitari, diplomi di lingue e recupero debiti scolastici.

Impartisce inoltre lezioni di francese ad alunni delle scuole medie e lezioni di tutte le materie umanistiche ad alunni delle scuole medie e superiori.

Zona Penisola Sorrentina. Tel. 3204565062

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

Effettuo 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

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

Tel. 3333186629

Elettronica

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

Nikon f70d reflex con rullino - professionale vendo € 400,00. Tel. 3282693401

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

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

Vendesi Play Station 3, usata solo 2 volte + 3 giochi prezzo € 180,00. VERO AFFARE. Puoi ricevere



**LE NOTTE
DI LUCULLO**

latavoladilucullo@hotmail.com

339.4426187

Via Rota, 51/53

80067 Sorrento (NA)

PIUMINO BUDDY REVERSIBILE IN VERA PIUMA



EURO
69.95



solo nei negozi
INTERSPORT

SKIPPERSPORT®

euforie

INTERSPORT®

SPORT TO THE PEOPLE

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

le foto tramite mms. Non perdere tempo, affrettati. Tel. 3349003512

lavoro

Cerchiamo addette alle vendite per negozio di abbigliamento in Sorrento, anche prima esperienza! Inviare il proprio curriculum vita a: Meegi@katamail.com

Ragazza seria ed affidabile cerca lavoro come baby sitter o pulizie. Disponibile da inizio ottobre. Tel. 3317260804

Ragazza diplomata in ragioneria cerca lavoro come segretaria, commessa o baby-sitter. Esperienza in tutte le mansioni. Tel. 3896448072

ESTETISTA svolge colate, pulizia del viso e massaggi, cerette, trattamenti anti-cellulite, manicure, pedicure. Prezzi x tutte le tasche. No perditempo e massima serietà. Tel. 3317657986

Babysitter con attestato cerca lavoro con bambini di qualsiasi età massima serietà. No perditempo. Tel. 3317657986

Stai cercando un lavoro da poter gestire nel tuo tempo libero??? Dove e quando vuoi??? Avon ha la soluzione al tuo problema.

Chiamami x qualsiasi informazione. No perditempo. Tel. 3317657986

Sono una signora e sto cercando urgentemente un lavoro qualsiasi cosa sia: pulizie domestiche, negli ospedali o anche in palazzi o condomini. Tel. 3318394852

Cerco lavoro di notte in Sorrento. Tel. 3398791874

Ragazza di 22 anni cerca lavoro o come baby-sitter oppure come pulizie domestiche. Sono anche una presentatrice Avon se volete guardare qualche catalogo. Tel. 3398233191

Urgente! Cerco anziano per compagnia. Tel. 3297923957

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

Effettuo ricostruzioni sia in acrilico che in gel, in acrilico il costo e di € 20,00 per una ricostruzione semplice con il french, e di € 25,00 con decori. Colata smalto gel semipermanente su unghia naturale € 10,00 e € 15,00 con allungamento. Ricostruzione in gel € 25,00 e di € 30,00 con nail art. Prezzi molto convenienti possibilità di venire anche a domicilio

penisola sorrentina. Tel. 3920384819

Sarta esegue aggiusti, pieghe, etc. Tel. 3338591725

Cerchi una parrucchiera, un estetista, tutto a domicilio Sorrento e limitrofi. Tel. 3338591725

Idraulico esegue riparazioni in generale riscaldamento bagni gas e condizionatori. Tel. 3393554027

Cerco urgentemente lavoro. Sono una ragazza con tanta voglia di lavorare qualsiasi lavoro, sia di mattina che di pomeriggio. Disponibile per effettuare pulizie domestiche o come baby-sitter, ma anche come cameriera negli alberghi. Tel. 3318233191

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

Uomo italiano perbene di 44anni cerca lavoro come assistente e compagnia persone malate o anziani, per notti anche in ospedale. Solo zona Castellammare di Stabia. Tel. 3382284663

Offresi dog sitter, giardiniere, pulizie locali. Tel. 3388243871

Studentessa universitaria 22enne cerca lavoro part-time da poter conciliare con gli studi (preferibilmente il fine settimana). Tel. 3394265468

Si effettuano lavori di manutenzione in casa di ogni genere e qualsiasi lavoro di falegnameria prezzi modici e massima serietà. Tel. 3382752542

Cerco lavoro o come baby-sitter o come pulizie domestiche sono una brava ragazza gentile e paziente con i bambini. Tel. 3318233191

19enne studentessa universitaria si offre per un impiego in qualsiasi campo lavorativo. Ottima conoscenza e comprensione dell'inglese, capacità di ascolto, disponibilità e buona educazione. Tel. 3899956945

Parrucchiere massima serietà professionale offre proprio lavoro a domicilio prezzi modici (piega €8,00), (taglio €12,00), (colore €10,00), (chatouche €25,00). Tel. 3298834157

Signora seria con esperienza, munita di auto, cerca lavoro come assistenza anziani dal lunedì al venerdì anche orari notturni. Zona da Sorrento a Castellammare

Hai bisogno di una pubblicità sul
LEGGIMI *Gratis*
chiamaci al 3803571772



di Stabia. Tel. 3459473987

Signora italiana con referenze cerca lavoro sulla penisola sorrentina come babysitter, governante e compagnia signore anziane, e con varie mansioni all'interno di cucine ristorante.

Tel. 3312627243

Cerco lavoro come badante e domestica per signore anziane. Disponibilità 24 ore in zona penisola sorrentina. Tel. 3478810869

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

limitrofe. Tel. 3393586823

Per lavori idraulici, elettrici e di pitturazione interni ed esterni chiamami subito. Tel. 3392385104

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 operatrice assistenziale, seria, referenziata, affidabile e con esperienza ventennale, cerca lavoro come baby sitter, assistente anziani e colf.

Ottima esperienza in cucina, disponibile a Sorrento e limitrofi. Tel. 3312627243

Ragazza 28 anni cerca lavoro come Baby sitter e commessa. Massima serietà ed esperienza. Full o part time. Tel 08119176811

Donna ukraina cerca lavoro presso famiglie, assistenza anziani o pulizie per le zone di Castellammare, Sant'Antonio Abate, Vico Equense, Gragnano, Santa Maria la Carità

Tel. 320 350 65 81

Ragazza di 22 anni cerco urgente lavoro come Baby - sitter oppure anche solo per accompagnare i vostri bambini a scuola, anche come Stiratrice, Commessa e qualsiasi altro lavoro. Ho esperienza e vorrei continuare a farne

in quanto so rapportarmi con i bambini di qualsiasi età, ed ho anche già avuto esperienza anche come commessa, sono una persona affidabile e lavoro con una certa serietà, responsabile, divertente e abbastanza matura in grado di portare a termine i compiti nel migliore dei modi. Se avete bisogno per occuparmi dei vostri figli oppure di qualcuno che vi stiri la vostra biancheria contattatemi subito.

Tel. 3299857668

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

Cercasi ragazza per distribuzione di volantini,

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

zona Pompei, Scafati, Castellammare, Vico Equense, Casola, Lettere, altri comuni da Sorrento a Pagani. Non perditempo. Paga € 20,00 al giorno per 8 ore di distribuzione. Tel. 3392026530

Odontoiatra (dentista) offresi per direzione sanitaria e lavoro in studio odontoiatrico retribuzione minima € 2.400,00 mese. Non perditempo più provvigioni Tel. 3203506581

Lavaggio per pellicce, il ritiro anche al tuo domicilio, per ritiro capi a casa tua. Tel. 3203506581

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

Ragazza seria cerca lavoro come baby sitter. Tel. 3386030987

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. Massima flessibilità d'orario dal lunedì alla domenica dalle 11.00 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

Ragazza ventenne cerca lavoro come commessa/baby sitter (no bella presenza se importa) massima DISPONIBILITÀ, SERIETÀ E EDUCAZIONE diplomata al liceo socio-psicopedagogico. Possibilmente tra Meta, Piano, S'Agnello massimo Sorrento. Disponibile tutti i giorni sia mattina che pomeriggio. Residente a Piano. Tel. 3463569870

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

Signora di eta cerca lavoro come baby sitter, lavoro domestico anche ad ore, e/o cucina. Tel. 3312627243

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

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

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 081 532 28 28

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: essere automunito/a. Offriamo: fisso mensile e possibilità di carriera. Tel. 335 41 52 85 dalle ore 10:30 alle ore 12:45 e dalle ore 16:30 alle ore 18:45.

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

Ragazzi con voglia di lavorare effettuano traslochi, piccoli spostamenti, pulizia cantine ecc. in penisola

sorrentina e limitrofe. Tel. 3395657220

Sono una presentatrice Avon, presento i nuovi cataloghi delle settimane "campagna" con numerose offerte strepitose per tutte. Chiamami e sarò lieta di mostrarti i prodotti giusti per te. Tel. 3398233191

Operaio muratore molto esperto offresi per lavori vari muratura, pittura, asfalto, anche per lavori di ristrutturazione case, negozi, alberghi. Tel. 3334255294

DJ service e animazione per la tua festa privata o il tuo locale, musica 360°, esperienza decennale, attrezzatura propria disponibile con impianto audio - luci, macchina del fumo, proiettore con telo per karaoke, iscrizione enpals. Massima serietà. Tel. 3478299306

Optima italia, società di consulenza leader in Italia, seleziona OPERATORI T E L E M A R K E T I N G da inserire nel proprio organico per la sede di Sorrento. I candidati dovranno avere le seguenti caratteristiche: Orientamento alla vendita, capacità di ascolto attivo e problem solving. Completano il Profilo: Intraprendenza, spirito di iniziativa, e spiccato orientamento ai risultati. Disponibilità: part Time Trattamento Economico: Fisso mensile + provvigioni. Tel. 338/2541904

Infermiera professionale offre assistenza per anziani zona penisola sorrentina.

Massima serietà,
automunita.

Tel. 3317195264

Nail designer con attestato
professionale, offresi per
ricostruzione unghie con
metodo gel a prezzi modici.
Tel. 3458004914

Colore spento!!!!!!
Stanca dello stesso
look!!! Rinnovati con
la nuova tecnica dello
!!!!CHATOUCHE!!!!
PREZZO INTERESSANTE
CON LA PIEGA CHIAMA
SUBITO. Tel. 3298834157

Football Shop Sorrento.
Vuoi lavorare con noi?
Se hai tra i 18 e 29 anni
e una buona conoscenza
dell'inglese. Ti aspettiamo
in via San Cesareo 95 a
Sorrento.

Muratore molto esperto
offresi in penisola
sorrentina e Campania.
Tel. 3334255294

Motori

Vendesi Vespa 50 hp anno
'93, 1900 km. Visibile a
Piano di Sorrento. Prezzo
interessante € 800,00.
Tel. 0818788020

Gilera cba 50 con
assicurazione d'epoca,
tenuto moltobene, colore
rosso visibile a Sorrento.
Prezzo € 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 a

miscela, visibile a Sorrento,
20 cavalli gambo lungo
€ 500,00. Tel. 3280395845

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

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

Causa inutilizzo vendo
50 special anno 1975,
restaurata qualche anno.
Prezzo € 1.800,00.
Tel. 3929529333

Vendo mini gp Honda,
condizioni perfette
tagliandata ogni gara,
pronto pista, usata in tornei
nazionali. Caratteristiche:
Impianto frenante
Brembo, Radiatore
maggiorato, Motore
Honda 175 rr, Albero
Honda RACING (12.000
giri), Accensione a rotore
interno RACING, Forcella
con sospensioni regolabili.
Mono ammortizzatore
rs24 regolabile, Scarico
akrapovic con terminale
in fibra di carbonio.
Carburatore Mikuni 32 con
filtro a Spugna RACING.
Cambio 4 marce. Prezzo
€ 300,00 trattabili!
Tel. 3333139992

Vendo Bmw grigio metal
serie 1 futura 120d 163
cv. Condizioni ottime
€ 6.500,00 compreso
passaggio proprietà.
Tel. 3403513690

Vendesi a Sorrento Sh-150
anno 2006 colore grigio,

come nuovo! Completo
di antifurto, bauletto e
parabrezza € 1.200,00.
Tel. 3282817561

Motorino Atala rosso/
bordeaux 50 cc,
avviamento a pedale,
anni 90 vendo a prezzo
interessante € 400,00
trattabili. Tel. 3280569969

VENDO come nuovo
HONDA FORZA EX 250,
settembre 2008, cambio
sequenziale a 7 marce - ABS
- Euro 3 - Uniproprietario
come nuovo - Black -
Pneumatici agosto 2012 -
Revisione novembre 2012 -
Tagliandato e controllo
semestrale Honda - € 2.
500 tratt. Tel. 3334768720

Vendesi Piaggio modello
Cosa 150 cc. Storica,
buone condizioni sempre
in garage, ruote nuove,
possibilità assicurazione
d'epoca € 900,00.
Tel. 3356365549 -
3338489186

Vendo Ape 50 tenuta
bene e in ottime
condizioni meccaniche
e di carrozzeria. Prezzo
€ 1.500. Tel. 3668030407

Vendesi Go kart 100 lkg -
sonik 2009 vendesi € 2500
permuto con moto o smart
Tel. 3203506581

Acquisto Ninja zx 10r,
Honda cbr rr 1000, Suzuki
gsx 1000, Yamaha r1 o
moto sempre carenate
600 cc dal 2006 in poi a
per contanti ed immediati.
No perditempo. Ritiro
in provincia di Napoli,
Salerno, Avellino,
Benevento. Non
contattatemi per altri
modelli o anni inferiori al

2006. Tel. 3203506581

Vendesi barca Orion itm
10, 50 mt, massimo 10
persone, € 50.000,00
restiling effettuato, motori
NUOVI 270 td. Si valuta
anche permuta con auto
non perditempo.
Tel. 3203506581

Vendo Fiat 500 L d'epoca
marciante perfettamente,
buone condizioni di
carrozzeria, cerchi e ruote
nuove, motore perfetto,
vendo causa inutilizzo non
per altro. Zona penisola
sorrentina.

Tel. 3297376495 ore serali

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

Tel. 3282693401

Gozzetto in resina 4,30
Mt paiolo nuovo - remi -
motore 8 cavalli Mercury,
con copri-barca visibile
a Sorrento. Vendo a
€ 2.500,00 trattabili.
Tel. 3282693401

Vendita auto per inutilizzo
colore grigio Modello
DAEWOO MATIZ, anno
di immatricolazione
2004, Km. 38840.
Cambio meccanico, 995
di cilindrata. Accessoriata
con A/C e Airbag. Buono
stato, unico proprietario
e mai incidentata.
Località Piano di Sorrento
Prezzo € 2.200,00. NO
PERDITEMPO.
Tel. 3208704921

Varie

Vendesi lavatrice
perfettamente funzionante



€28 Asics tuta anche da bambino



€39,90 Puma king



€39,90 Adidas adi pure



€39,90 Nike mercurial



€21 giubbotto donna pelle



completo Givova anche bambino



€26 Pro Touch velcro



€62,50 Munich Calceetto



€25 tuta Givova



€23 tuta Givova



€39,90 Nike total 90



€39,90 Bikkembergs



€50 Nike blazer



€20 Scarpa running jr



€19 Crocs Boot



€21 Crocs Boot



NAPAPIJRI

napapijri
-70%



MURPHY&NYE

murphy&Nye
-70%



FREDDY

abbigliamento
freddy -50%

abbigliamento Napoli 2012/13 sconto 50%

outlet SKIPPER SPORT
A PIANO DI SORRENTO

ARRIVI
SETTIMANALI



da € 19.50 Nike calcio e calcetto

Scarpe e Abbigliamento Sportivo
Corso Italia 351/355, Piano di Sorrento tel. 081.8787612

a prezzo affare.

Tel. 081 8083755

Vendo piano di cottura Hotpoint Ariston da 75 cm con cinque piastre in acciaio e appoggio in ghisa. Acquistato NUOVO in agosto 2013.

Prezzo interessante.

Tel. 3477106714

Affare anti-crisi! Vendesi preziosa parure di gioielli in smeraldo composta da orecchini, anello e catenina con ciondolo contornato da diamanti bianchi. Prezzo da concordare.

Tel. 3337094553

Vendo a C/MARE DI STABIA N.3 quadri olio su tavola, pittura a spatola del maestro ANTONIO MARTUCCI. Misure 24x30, prezzo affare.

Tel. 3382284663

Vendo borsa da donna più scarpe n.39, vera pelle cobra con certificato autenticità €300,00.

Tel. 3317310522.

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 SCATOLE DI SPEDIZIONE. PREZZO VERAMENTE INTERESSANTE.

Tel. 3389284863

Vendesi pianoforte a parete Bernstein color nero lucido con sedile coordinato, 3 pedali, corde interne incrociate. Ottime condizioni. Prezzo €500,00. Tel. 3334178313

Vendo batteria elettronica Yamaha dd 12 causa inutilizzo, con 8 pad percussioni + scraper 100 stili ritmici, 75 sonorità di percussioni e molte altre opzioni. Prezzo €100,00. Tel. 3382752542

VENDO abito da sposa Pronovias, modello Donaire, completo di velo e cuscino portafedi, ottime condizioni. Prezzo €850,00. Tel. 3381260676

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

Tel. 3346972546

Acquisto mobili ed oggetti antichi (non modernariato, né cose degli ultimi 70 anni). Massima valutazione e discrezione. Restauro anche con competenza e prezzi modici. Tel. 3338612028

Signora confeziona ad uncinetto abito su misura per donna.

Tel. 3395725580

Vendo cyclette magnetica nuovissima acquistata al costo di €150,00 la vendo per €70,00.

Tel. 3336353447

Vendo divano con poltroncine in discrete condizioni €50,00.

Tel. 3336353447

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

Vendesi canna fumaria di rame doppio strato da 200 mm diametro, completa da poter installare in un abitazione di 2 piani + tetto (curve incluse). Materiale mai utilizzato. Materiale nuovo ancora imballato e pronto su pallet. Prezzo richiesto €1.800,00. Attuale prezzo di mercato €2.317,80.

Tel. 3351434178

Si regalano mobili moderni: cassettera, piccola libreria, scrivania e si vendono alcuni mobili antichi. Tel. 3388323102

Cambio e compro F R A N C O B O L L I italiani ed esteri.

Tel. 0818785515 - 3287020328

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

Tel. 3203506581

Giubbotto in pelle nuovo donna tg 42 - 44 vendo a €110,00 consegna a domicilio. Tel. 3203506581

Tailler Cristina Santandrea montato in visone taglia 44 prezzo a soli €100,00. Abito da sposa siflate New York in seta taglia 44/46 completo di acconciatura €600,00. Pelliccia marmotta azzurra taglia 44/46 vendo per €900,00 trattabili. Tel. 3392818696

Karaoke x Computer. Allieti le tue serate trasformando il PC in karaoke professionale con 140.000 basi karaoke aggiornatissime. Prezzo €60,00. Tel. 3407365074

COMPRO Fumetti/

Giornaletti dei Supereroi (Thor, Capitan America, Uomo Ragno, Fantastici 4, Superman, ecc.).

Tel. 3404026438

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

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

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

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

Vendo ad ottimo prezzo n. 4 confezioni di pippette 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

Frigorifero portatile nuovo. Ideale per auto, barche e camper. Refrigeratore e scaldavivande. Grandezza 60x 55. Cubi di ghiaccio forniti, colore rosa. Fuori residenza sono da prevenire spese di spedizione. Prezzo € 15,00. Tel. 3771372050

AFFARE Camera da pranzo anni 70, tre pezzi, tavolo 8 posti, 6 sedie, vendesi € 100,00. Tel. 335424638

Causa inutilizzo, vendo poltrona letto, completa di materasso completamente sfoderabile e lavabile. La poltrona possiede due fodere: una in velluto fucsia e l'altra in cotone a strisce arancioni, blu e bianco. Regalo due completi (adatti alla poltrona) composti da copripiumino e federa in rasatello

in cotone a fantasia per bambini. Prezzo € 200,00 trattabili. Tel. 0815322421 - 3334509249

Per cessione attività, vendo in blocco 500 pz tra portagioie, orecchini e gioielleria in acciaio e oro 18 kt con certificati di garanzia, cofanetti, tazze, cornici, portamatite, appendini, mestoli, specchi, ecc. in legno, completamente dipinti e creati a mano. Prezzo da concordare, ma molto molto interessante. Tel. 3342753751

X le bimbe ke nascono tra settembre ed ottobre. Ho dei vestitini che alla mia piccola non vanno più. Sono in buono stato. Chiamami se sei interessata. Tel. 3397756724

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

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 mountin bike mai

usata, prezzo interessante € 100,00. Tel. 3395725580

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

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

Vendersi macchina da falegname e Levigatrice orbitale. Tel. 3382831531

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

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



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

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

Vendesi giaccone tre quarti 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

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

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

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

A prezzo anti crisi quasi ridicolo vendesi forno elettrico per azienda: una bocca di fuoco 50 cm x 50 interno, seminuovo € 600,00 trattabili. Tel. 3270209497

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

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

i 30mq. Tel. 3391750199

Vendo 2 culle legno faggio color noce con cassetto, 1 sediolino per auto, box doppio pieghevole, fasciatoio con vaschetta, sediolone regolabile, girello. Tel. 3355406687

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 159x220x220h) € 2.000,00. Possibilità vendita separata. Tel. 3393683506

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



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)



**invia i
tuoi sms
al numero
380.3067686**

La solitudine è una cosa brutta, perché ti lascia un grade vuoto dentro, che nn porta altro che la tristezza <3

E un'altra estate ci sta per salutare...con le sue bellissime giornate calde soleggiate, ma soprattutto lunghe che lasciavano pensare per un attimo che non avessero mai una fine....si capisce che sta giungendo al termine...dall'aria che si respira...dai ragazzi...i famosi "summer love" finiscono...e si riallacciano i rapporti con i vecchi amici. Come è stata la vostra estate?...bhe...la mia un po' sacrificata. Agosto l'ho passato tra i libri e la mia musica....ma ho conosciuto anche restando qui molti amici di Milano, Bergamo, Bari.... che riempiono di sorrisi le mie giornate<3 Ma si sa....le amicizie lasciate in sospeso all'inizio dell'estate iniziano a rinascere...e anche se non sempre quando si

fanno sentire fa sempre piacere perché nonostante il tempo che è passato sono sempre importanti:) SALUTO QUEST'ESTATE CON UN SORRISO:D perché me ne ha regalati tanti...<3 E guardo quello che verrà più combattiva che mai pronta a superare ogni cosa perché con voi posso farcela :*

Tanti auguri a tutti i nostri giovani lettori per una buona ripresa delle attività scolastiche. Dopo un meritato riposo siete pronti per ripartire in gran forma.

Ti vorrei dire ke va tutto bene

Per tirti quella mini gp fa c.....e con quei 12cv a dondolo alla ruota, ad arrola ti vado avanti con il triciclo!!!

X nello (Passulone) anche se ora ti fai i lizardpesh anche se skier lord crokke e il minchiostro con lo scinco f....o

il tuo esercito verrà annientato

X carmine sotto a quel motorino ci puoi montare anche il motore dello space shuttle stai semp' a'pper'

X mik mak, anche se ti fai nu 180 polini starai sempre a per' xke la mia elaborazione sarà meglio della tua!! :P

X mik a vuoi fini e t'appizza in de macchin con chillu mezz scattare consegn'

G.t. di Sorrento solo qui posso confessare questo grande peso dentro ke vorrei urlare al mondo...eri, sei e sarai x sempre l'amore della mia vita ti auguro il meglio...ti amo!

X cicciofé...sto aspettando ancora il libretto della vespa hahhahhah

Buongiorno Leggimi Gratis un saluto da Anto&Mery :)

Cari lettori ci fate sempre contenti quando vi ricordate di noi e ci menzionate nei vostri sms. Un saluto speciale per Anto&Mery.

Anto' stai a per, si solo nu nduocc ca ne capit l'importanza ro librett!! Quando vuoi scendiamo e ti do pure il vantaggio ma rimarrai sempre dietro!! Pù...

Sono troppo orgoglioso perfino x ammettere che mi manchi :('

Dal primo giorno ke ti ho visto sapevo ke mi avresti cambiato la vita.. Sono passati 4 anni e ancora spero che un giorno noi potremmo stare insieme x sempre

We

B/A è una fortuna averti al proprio fianco. Kiss tvb

LeggimiGratis nel senso che usano le canot-

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

tiere intime uso maglia le ho viste addosso a delle obesosaure del freedom e poi si mettono leggins trasparenti bucati e si vedono le "mutande", se lo potessero permettere! Vi sembra modo di vestirsi per andare in luoghi pubblici?

Praticamente un film dell'orrore... i cui protagonisti non erano solo le canottiere ma anche i leggins... (n.d.r. vedi sms LeggimiGratis Settembre 2013)

E non c'è niente che resiste al mio cuore quando insiste perché so che tu non passerai
♥♥ 10.07.09

In viaggio verso Nettuno..

Un saluto da maro

"Avvolte la notte t fa sentire le mancanze strane di ki nn vorresti piu ricordare è invece la notte fa brutti scherzi io odio quando succede qst xke avvolte nn riesco a controllare le

mie lacrime by vampira3"

"6 uno st...o ko sapevo ke andava a finire cosi era troppo bello x essere bello tu dc ke sn una st...a è ke uso la gente??!! È no bello mio 6 te ke usi la gente poi quando nn sai ke dire diventi la vittima della situazione lo sai ke t dico spero ke tu rimarrai da solo poi t ricorderai chi veramente t voleva bn spero che lo legerai qst mess anke se stai lontano ma k puo dirlo dato che hai affianco a te un amico che fa skifo al quanto te ke ha saputo mettere solo zizania be grz tante siete solo due idioti senza cervello e cuore m fate schifo!!!!vi odio cn tt il mio cuore sappiate x r e x d by smalto verde3"

"Xke mi succede tutto qst dp un anno ke ci siamo lasciati ma avvolte la maliconia mi prende cosi tanto ke nn riesco a trattene a non pian-

gere se dp aver pianto si risolverebbe qualcosa magari ma nn è cs è m sento vuota, delusa di tutto è di piu x sentire sentimenti negativi kisa se anke tu m pensi o t sarai messo cn un'altra ma ricordati ke mai nessuna t amera cm h fatto io in 2 anni sia nei momenti brutti è belli vb tvb by notturna32"

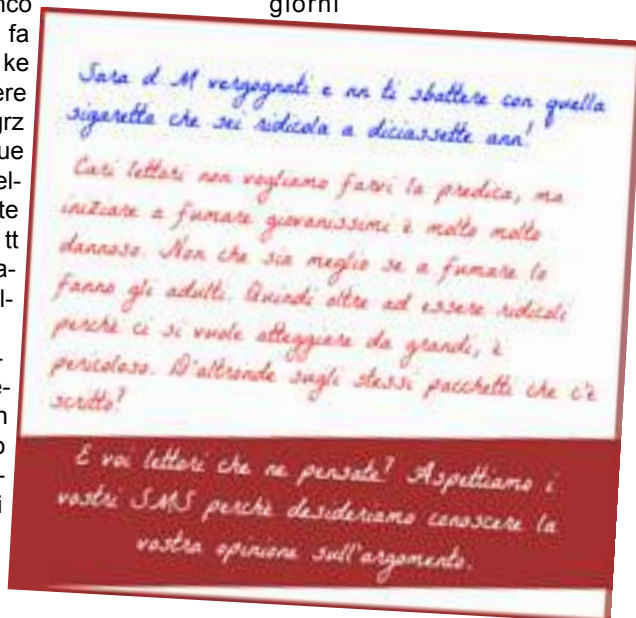
"Il nostro é un amore vero..un amore raro da trovare nella vita.. quell amore che fra 1000 pianti, addii, sorrisi e giorni

spensierati va sempre avanti più forte di prima..Ti Amo Amore Mio!!!?"

"x elena la cassiera del sisa....sei stupendaaaa LeggimiGratis siete grandiosi"

Grazie per i complimenti e tanti auguri con Elena!

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





CONSULENTI ASSOCIATI

CONSULENTI ASSOCIATI - DOTTORI COMMERCIALISTI ASSOCIATI

Gestiamo la tua contabilità della tua azienda
con professionalità e a tariffe contenute

**RICHIEDI UN PREVENTIVO SENZA IMPEGNO
E APPROFITTA DEGLI INCENTIVI A FONDO PERDUTO
PER INIZIARE LA TUA NUOVA ATTIVITÀ**

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

COMPRO ORO & argento



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

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





Marilena

FASHION STYLE

OTTOBRE/NOVEMBRE

se hai meno di 25 anni sconto del 20% su tutto il listino!

CHIEDI IL SERVIZIO PIEGA 30 GIORNI



REC_REPLAY

in salone registriamo la tua piega, a casa la replichi

**UN OMAGGIO PER TUTTE LE CLIENTI
CHE EFFETTUERANNO IL COLORE INOA L'OREAL**

INOA
L'OREAL
WELLNESS

seguici su **facebook**

VIA S. CAPUTO, 8 - MONTICCHIO - MASSALUBRENSE (NA) - TEL. 081.8023772



L'ATTESA E' FINITA!!! NUOVO CENTRO FITNESS

**SALA BODY BUILDING | CORSI ZUMBA E TOTAL FITNESS
PROGRAMMI DI ALLENAMENTO E NUTRIZIONALI PERSONALIZZATI**

CENTRO ATTREZZATO

TECHNOGYM



ENTRA A FAR PARTE ANCHE TU DEL MONDO WELLNESS...



INAUGURAZIONE

7 OTTOBRE

DALLE ORE 18.00

BODY FIT CLUB @ PISCINA ATLANTIS |
VIA REOLA - SANT'AGATA SUI DUE GOLF - MASSALUBRENSE (NA)
PER INFO: 333 2643237 CARLO | SEGRETERIA 081 8780377
BODYFITCARLITOS@GMAIL.COM | SEGUICI SU **f** BODYFIT CLUB