

LEGGIMI *Gratis*

L'informazione gratuita



VICINO & LONTANO

OCCHIALE CON

lenti salmoiraghi PROGRESSIVE

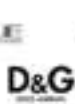
DA **199€**

Offerta valida fino al 15/12/2013. Montature 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:



anno 10 - numero 10

Novembre 2013

Questo Mese...

14_Affari di Cuore Facciamo pace?

Tutto fila liscio, tu e il partner andate d'amore e d'accordo, quando...

18_Viaggi Stati Uniti, spopola la "food truck" mania Gli americani, noti consumatori di spuntini veloci, non possono più...

24_Risparmiare Risparmiare sul riscaldamento di casa Il corretto stato di funzionamento dei termosifoni in una casa...

28_Psicologia Diventa il miglior amico del tuo nemico Non c'è un motivo evidente, ma di fatto non ti sopporta...

30_Il futuro visto dal passato L'Arte spaziale 1 Le opere di questi che possiamo definire veri e propri...

33_Benessere Vene varicose: cosa sono e perché si manifestano Le vene varicose colpiscono quasi...

42_Bellezza Sei sicura di esserti struccata bene? Struccarsi è indispensabile mattino e sera...

44_Mondo Bimbi Quando il bambino è mancino Tende ad afferrare gli oggetti con la mano sinistra...

46_Moda Piove: cosa mi metto? Ormai l'autunno è inoltrato e saranno moltissime...

52_Lifestyle SOS buonumore Problemi improvvisi o periodi di crisi possono...

88_Star del mese Checco Zalone E così Checco Zalone è divenuto un vero e proprio...

90_Auto & Co - Ricarica senza fili per l'auto elettrica - Infiniti Q50: la prima auto al mondo con lo sterzo "virtuale" - GLOSSARIO - IN PRATICA...

In ogni numero...

- 04_Sai Perché?
- 08_News dal Mondo
- 10_Chiedi all'esperto
- 20_Ricetta del Mese
- 48_Annunci Immobiliari
- 55_Kids Corner
- 58_Cinema
- 63_Svago
- 69_Annunci gratuiti
- 84_Sms dei lettori
- 92_Orari e numeri utili



per la tua pubblicità sul
LEGGIMI *Gratis*
380.35.71.772

La partecipazione a Leggimigratis è assolutamente volontaria e gratuita. Per motivi organizzativi, tutto il materiale ricevuto non verrà restituito e rientrerà a far parte dell'archivio della redazione. La scelta di pubblicare o meno il materiale inviato resta ad insindacabile giudizio nell'editore, il quale si riserva di pubblicarne solo una parte e/o di farlo in un numero della rivista a sua scelta o di non pubblicarlo affatto. L'editore si riserva comunque il diritto di impaginare il materiale nella maniera più consona alla struttura della rivista in modo da garantirne una corretta visualizzazione e presentazione. L'editore non è responsabile della provenienza, della qualità e del contenuto delle inserzioni pubblicitarie, degli annunci e degli sms di cui non si assume obbligo di segretezza del mittente e che a suo insindacabile giudizio potrebbe essere pubblicato o comunicato a terzi, e neppure per le conseguenze dirette ed indirette che possono derivare dalla non rispondenza di tali dati con la realtà. Salvo diversa indicazione, tutti i contenuti pubblicitari sono stati elaborati dalla redazione e concessi agli inserzionisti per l'utilizzo esclusivo su questa rivista e pertanto sono da considerarsi soggetti a Copyright, ogni riproduzione totale o parziale è vietata.

LEGGIMI *Gratis*

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

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

REDAZIONE:

Corso Italia n° 317 - Piano di Sorrento (NA)
info@leggimigratis.it
www.leggimigratis.it

EDITORE:

Erminio Ricciardi

GENERAL MANAGER:

Gaetano D'Amato

Direttore Responsabile:

Stefania Ricciardi

email: stefania@leggimigratis.it

Concessionario unico Pubblicità:

Dipil di Aprea Giuseppa

email: dino@leggimigratis.it



ritaglia questo coupon e presentalo alla cassa
per te **10%**
di sconto
su tutta la merce acquistata



SIAMO IN PIENA CAMPAGNA OLEARIA
2013

Ti aspettiamo per visitare
il frantoio e degustare tutti i nostri oli come:

l'olio extra vergine ai limoni IGP di Sorrento,
alle arance, il biologico... e tanti tanti altri!!!

PRENOTA LA TUA DEGUSTAZIONE

direttamente

all'**Oleificio Gargiulo**

In Via Nastro d'Argento, 9

San'Agnello (NA)

Tel. 081 8072300

www.frantoiogargiulo.it

info@frantoiogargiulo.it

seguici su



NON SAI COSA REGALARE A NATALE? Ti aiutiamo noi!

Vieni a scoprire i cesti regalo

con i nostri OLI e PRODOTTI TIPICI!

Un regalo originale e sicuramente gradito!



Il segno usato attualmente per simboleggiare la pace nacque in realtà come simbolo della campagna per il disarmo nucleare. Fu creato nel 1958 da Gerard Holton, che fu tra gli organizzatori di una delle prime marce antinucleari, in Inghilterra. Per il simbolo, Holton scelse il segno che, nell'alfabeto runico delle antiche popolazioni germaniche e scandinave, rappresenta la morte: si tratta infatti di un alfabeto oltre che fonetico, ideografico, i cui segni cioè rappresentano anche idee. Successivamente, nel simbolo sono state viste altre rappresentazioni, come un fucile spezzato, un feto rovesciato, cioè morto (a causa delle radiazioni) dentro l'utero materno, o ancora un fungo atomico stilizzato e rovesciato anch'esso.



Il saluto militare, che consiste nel portare la mano destra al cappello, nasce dal gesto dei cavalieri medievali che, in presenza di un amico o di un superiore, si toglievano l'elmo o ne sollevavano la visiera per farsi riconoscere e mostrare un atteggiamento indifeso, quindi pacifico. Successivamente rimase l'usanza di togliersi il cappello in segno di rispetto e amicizia, e divenne un modo di salutare diffuso sia fra i militari sia fra i civili. Nell'800 molti eserciti adottarono copricapo così ingombranti che non potevano essere tolti e rimessi con facilità: a quel punto fu considerato sufficiente il gesto simbolico di portare semplicemente la mano al cappello, senza sollevarlo.

Le matite usate per votare sono “copiative”, cioè fatte da un impasto di colorante solubile in acqua (blu di metilene o violetto di metile), misto a talco e a un collante (gomma adragante) che conferisce resistenza. Sono particolarmente adatte per votare perché il loro tratto non è cancellabile. Quindi non è possibile compiere brogli alterando le schede già votate. Inoltre, essendo le matite uguali per tutti, non è possibile identificare l'elettore dal tratto, garantendo così la segretezza del voto.



VISO

Novembre dedicato alla cura del viso

L'EFFICACIA E LA SICUREZZA
DEL **COLLAGENE**
IN 2 PROGRAMMI STRAORDINARI:

- DERMAJET: Sistema Rigenerante Viso
- BIORIVITALIZZAZIONE: Terapia Antiaging Viso
- Radiofrequenza:
Programma Lifting Viso non invasivo
- Maschere Specifiche Viso:
nutrienti, idratanti, purificanti
- Peeling
- Scrubbing
- Pulizia del Viso
- Botox
- Filler
- Acido Ialuronico Medicale
- Peeling Medicale
- Lifting non chirurgico

Telefona subito
allo 081.807.35.81 interno 2

Via del Mare 22, Sorrento - www.apaulysse.it


SPA ULYSSE
MEDICAL DAY SPA & BEAUTY SALON

Quando sono nati i segni di interpunzione?

Fino a tutto il Medioevo, l'unico segno di interpunzione che si usava era il punto, con funzioni diverse nella divisione del periodo a seconda se era posto, rispetto all'altezza della scrittura, in basso, in mezzo o in alto. Solo a partire dal XV secolo, con l'invenzione della stampa a caratteri mobili e la diffusione dei libri, il sistema di interpunzione si arricchì man mano degli altri segni, fino a quello usato attualmente.



Perché si lancia il riso sugli sposi?

L'usanza viene fatta risalire a un'antica leggenda cinese. Si narra che un giorno un genio buono vide i contadini afflitti dalla carestia e si impietosì. Si strappò i denti e li lanciò in una palude. Dopo questa insolita semina, nacquero molte piantine i cui frutti, tolta la buccia, ricordavano il biancore dei denti. Da allora ovunque ci sia una pianta di riso non può esserci fame, ma soltanto abbondanza. Lanciare il riso sugli sposi è diventato quindi un simbolo di prosperità. In Oriente il riso è un cibo fondamentale da migliaia di anni. C'è infatti un detto cinese per esprimerne l'importanza: «Uno lavora e nove mangiano riso». In altre parole, se si coltiva il riso c'è cibo per tutti.



Chi ha inventato l'alfabeto braille?

È stato inventato dal francese Louis Braille (1809-1852). Non vedente dall'età di tre anni in seguito a un incidente, egli frequentò l'Istituto reale dei ciechi, fondato nel 1784 a Parigi da Valentin Haüy, e a soli 16 anni propose il sistema di scrittura puntiforme in rilievo, da leggersi col tatto, che da lui prese il nome. La scrittura braille si basa essenzialmente su un particolare codice alfabetico che comporta da 1 a 6 punti appositamente posizionati in un ideale rettangolo di 3 punti di altezza e 2 di lunghezza, all'interno di uno spazio corrispondente a quello del polpastrello del dito indice. La superiorità di questa nuova forma sulla rappresentazione in rilievo delle normali lettere dell'alfabeto, utilizzata sino a quel momento, ha contribuito alla sua divulgazione in tutto il mondo e in tutte le lingue. In seguito sono state approntate anche macchine per scrivere e da stampa che si avvalgono dello stesso metodo e degli stessi criteri.



PUB - BIRRERIA - PIZZERIA



L'unico pub interamente dedicato ai giochi!!!



Gli altri appuntamenti da non perdere:

TUTTI I GIOVEDI'



B-QUIZ

Il quiz
creato dal
blossoms pub

LIVE MUSIC!



24 NOVEMBRE

CENA CON DELITTO

TANTI TORNEI



calciobalilla
ping pong
xbox360
carte

TUTTI I MATCH



FESTE PRIVATE



BLOSSOMS PIANO

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

L'antifurto? Una finta tv

Uno dei metodi antifurto più semplici ed efficaci come deterrente contro i ladri (specie quelli occasionali) è convincerli che in casa c'è qualcuno. L'ingegnere californiano Blaine C. Readler a questo scopo era solito lasciare accesa la TV. Un giorno, uscendo di casa, ha dato un'occhiata alla finestra del suo salotto per controllare di avere lasciato acceso il televisore si è accorto che da fuori non si vede la televisione, ma semplicemente un caleidoscopio di luci. Da lì gli è venuta l'idea di un dispositivo a luce led che replicasse i colori di una trasmissione televisiva, e si è messo al lavoro sull'apparecchio, che ha realizzato nel giro di un paio di anni. I vantaggi rispetto ad una vera TV sono considerevoli: in primo luogo il costo (meno di 40 dollari), ed il fatto che consuma molta meno elettricità di un vero televisore. Inoltre, il dispositivo "Fake TV" ha anche incorporato un sensore per accendersi quando fuori è buio, in modo da essere idoneo anche quando ci si allontana per qualche giorno.



Mattoncini Lego

costruita una torre alta 34 metri

Un gruppo di studenti del Delaware è entrato nel Guinness dei Primati per avere realizzato la scorsa estate la torre di Lego più alta del mondo: 112 piedi, pari a oltre 34 metri. La torre ha battuto il record che prima apparteneva ad un gruppo della Repubblica Ceca che aveva costruito una torre alta 32,5 m. Per la realizzazione è stato utilizzato più di mezzo milione di mattoncini, ed è stato necessario fissare la struttura con delle corde di sicurezza al terreno, per evitare che la struttura (che aveva all'incirca l'altezza di un palazzo di cinque piani) crollasse con rischi per chi ci stava lavorando o chi si trovava nelle vicinanze.



Vecchio autobus abbandonato

trasformato in un elegante appartamento

Tali Shaul e Hagit Morevski sono diventate amiche dopo che i due loro figli hanno iniziato a giocare assieme. Dopo avere letto alcuni articoli sulle "soluzioni abitative alternative" le due si sono appassionate all'argomento e hanno avuto l'idea di convertire un autobus in appartamento. Sono andate, quindi, dallo sfasciacarrozze ed hanno acquistato un vecchio autobus, mettendosi al lavoro con l'aiuto di un loro amico designer, Vered Sofer Drori. Il risultato è un qualcosa che riesce a mantenere le caratteristiche originali dell'autobus, ma con un'eleganza ed un comfort che ne fa una "vera abitazione". Adesso le due amiche raccontano di sperare di vendere la loro "opera" a qualcuno che apprezzi questa idea di design non convenzionale.



Pannelli panoramici per le foto dei turisti

Il problema dello smog a Hong Kong è molto grave, e questo ha molte implicazioni: compresa quella sul turismo. Infatti la città si vanta di avere uno dei panorami più incredibili al mondo, ma che ormai è quasi impossibile da vedere nascosto dalla coltre grigia dello smog. Nell'impossibilità di risolvere il problema dello smog alla radice, le autorità cittadine hanno pensato di dare una diversa risposta: hanno installato una serie di grandi pannelli fotografici, che i turisti possono usare come fondale per le proprie foto. In questo modo possono avere come sfondo i grattacieli della città sul lungomare stagliati su un bel cielo azzurro.



Hong Kong ha cercato in diversi modi di ridurre l'inquinamento, anche con investimenti considerevoli come il provvedimento da 1 miliardo di euro per sostituire i vecchi camion che circolano in città, ma finora i risultati sono stati inferiori alle attese.

In vendita armature per criceti



eBay è pieno di oggetti in vendita decisamente insoliti, ma l'armatura per criceti venduta poco tempo fa sul noto sito di aste online merita una menzione speciale. L'armatura è stata creata dall'utente che l'ha messa in vendita per il proprio criceto. Suggerito dal venditore come un'ottima protezione per i criceti che girano liberi per casa (che non dovranno più temere gatti o altri predatori), l'armatura è stata realizzata con una maglia d'acciaio fatta a mano e un elmo adattato. Il prezzo finale dell'asta ha raggiunto i 24.300 dollari, da un prezzo di partenza di 5 dollari appena, che saranno donati a un istituto di

volontariato della Virginia che si prende cura dei criceti.

In vendita al supermercato mani di plastica insanguinate

Una catena di negozi norvegese ha dovuto scusarsi pubblicamente per avere messo in vendita, tra le decorazioni dedicate ad Halloween, delle finte mani mozzate inserite nelle confezioni che tipicamente contengono la carne al supermercato. Il prodotto è stato ritirato dopo che alcuni genitori si sono lamentati di averli trovati mentre cercavano con i loro bambini in mezzo ai costumi da strega e le finte zucche. Il portavoce, Knut Spaeren ha spiegato che "non volevamo turbare nessuno, tantomeno i bambini, e quindi abbiamo immediatamente ritirato il prodotto". Ma le scuse non hanno fermato le polemiche, che si sono spostate sulla festa di Halloween in generale, con diversi utenti che si sono lamentati che "c'è già tanta violenza in giro, senza bisogno che la gente venda certe cose nei negozi".





Qual è la dieta consigliata in caso di reflusso gastroesofageo?

La malattia da reflusso gastroesofageo (MRGE) è caratterizzata dalla risalita di materiale contenuto nello stomaco verso l'esofago. Tale reflusso risulta costituito principalmente da acido cloridrico, prodotto dalle cellule della parete dello stomaco. Mentre la parete gastrica risulta, grazie alla presenza di barriere fisiologiche, protetta dalla forte azione irritante dell'acido cloridrico, lo stesso non può dirsi dell'esofago che ne subisce, di conseguenza, l'azione lesiva. Si genera così un'irritazione che ha come classici sintomi la presenza di bruciore (e talvolta dolore) dietro allo sterno, sensazione di rigurgito di materiale acido e in certi casi aumento della secrezione salivare. Le conseguenze di tale reflusso di materiale possono essere variabili in relazione alla gravità della patologia. In generale la qualità della vita della persona risulta alterata.

La diagnosi e l'eventuale terapia farmacologica, di competenza del medico gastroenterologo, va in

tutti i casi accompagnata da un corretto approccio dietetico che può concretamente contribuire alla gestione della sintomatologia e alla comparsa di recidive in seguito alla sospensione dei farmaci.

Innanzitutto, obesità e sovrappeso sono una forte componente di rischio per MRGE, in particolare quando il grasso è depositato a livello del giro vita a causa della pressione esercitata dallo stesso.

Una regola fondamentale nella gestione dietetica della patologia è frazionare i cibi consumati nell'arco della giornata in almeno 5 piccoli pasti, ovvero colazione, pranzo, cena e due spuntini. In particolare, è bene contenere i grassi provenienti dalla dieta, soprattutto se di origine animale. Alcuni alimenti sono in grado di aumentare la secrezione acida gastrica. I principali sono proposti in tabella. Poiché esiste una variabilità da soggetto a soggetto nel percepire come "deleterio" l'uno o l'altro alimento", tale elenco va in un certo senso personalizzato.

Da incrementare, invece, il consumo di frutta, verdura, legumi e cibi integrali. Questi,

associati all'utilizzo di fermenti lattici, favoriscono anche il benessere intestinale. Una cosa poco nota è infatti che un miglioramento della salute intestinale si è dimostrato determinare un miglioramento della sintomatologia della malattia da reflusso gastroesofageo.

Infine, una piccola precauzione consiste nel non assumere posizione supina non prima di aver lasciato trascorrere 2 ore dai pasti principali ed evitare di indossare abiti troppo stretti per via della pressione esercitata sull'addome.

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

- Alimenti da limitare nella malattia da reflusso gastroesofageo:
-
- Aglio e cipolla
- Bevande gassate
- Alcolici
- Caffè e tè
- Cibi fritti
- Cibi troppo speziati
- Cioccolato
- Succo di limone o aceto
- Salsa di pomodoro
-

Chiedi all'ESPERTO

11

Sono conduttrice di un'abitazione con contratto 4+4 scaduto da tre mesi senza che né io né il proprietario abbiamo chiarito che si è rinnovato, ma io sto continuando a pagare regolarmente l'affitto. Posso considerarmi in regola?



Il contratto di locazione ad uso abitativo a canone libero (cd. 4+4) è caratterizzato dal fatto che le parti (locatore e conduttore) possono in linea generale stabilirne liberamente il contenuto, a partire dal canone. Tuttavia esse sono tenute a rispettare alcuni obblighi di legge, come la durata minima che non può essere inferiore a 4 anni, decorsi i quali il contratto si rinnova automaticamente di altri 4 anni.

Il contratto può prevedere la possibilità per il conduttore di recedere dalla locazione in qualsiasi momento. In mancanza di tale clausola può recedere solo se ricorrono gravi motivi (ad es. salute, licenzia-

mento, trasferimento, ecc...) e comunque dando un preavviso di almeno sei mesi. Il locatore invece non può recedere dal contratto, una clausola in tal senso sarebbe nulla. La legge prevede perentoriamente i casi in cui può negare il rinnovo del contratto alla fine del primo quadriennio (ad es. destinazione dell'immobile ad uso proprio, sua integrale ristrutturazione, ecc...).

Alla scadenza dell'ottavo anno, se nessuna delle parti attiva, almeno sei prima del termine, la procedura per il rinnovo o ne chiede la disdetta, il contratto si rinnoverà tacitamente. Tuttavia, se le parti nello stipulare il

contratto hanno stabilito, in maniera inequivocabile, che alla scadenza esse non intendono rinnovarlo, il rapporto locativo cesserà anche in mancanza di ulteriore disdetta. In conclusione, alla luce delle informazioni fornite, si ritiene che il contratto in parola si sia rinnovato tacitamente di ulteriori quattro anni.

*Avv. Patrizia Cappiello
Lo studio è sito in
Piano di Sorrento (NA)
Corso Italia, 196 sc B
Parco degli Ulivi
p.cappiello@libero.it
cell. 3391970892*



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

consulenza di un
chirurgo estetico
GRATUITA

Offerta speciale:
8 trattamenti a soli 150€

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



PURA...EPPURE!

Lo stress altera anche la vita dell'acqua?

Il mare è senza dubbio la maggiore fonte di ricchezza terrena, in esso confluiscono tutti gli elementi presenti in natura ed è proprio da qui che inizia il ciclo di vita dell'acqua.

Le molecole, assorbendo l'energia del sole, si liberano di tutte le contaminazioni terrene e come uno spirito si ergono verso il cielo. Spinti dal vento, giorno e notte, vagano nell'aria. Durante il loro viaggio incrociano la luna, le stelle e così assorbendo sempre più energia si trasformano in nubi che aggregandosi si condensano in gocce d'acqua cadendo sulla terra. Quante volte siamo rimasti affascinati dai colori dell'arcobaleno disegnato nel cielo dalla luce del sole riflessa nelle gocce. Quante volte abbiamo sognato ammirando i fiocchi di neve che cadevano imbiancando i dintorni. Quante volte la luce di un lampo ha trafitto il nostro sguardo incutendo

nel cuore una stretta di paura per il tuono che sarebbe accaduto. Ebbene tutto questo è l'espressione delle fonti di energia che l'acqua ha tratto dalla propria rinascita. Cadendo in terra purifica l'aria, attraversa i suoli sciogliendo i sali minerali, dilava i terreni apportando nutrimento alle piante e sgorga dalle sorgenti per dissetare.

“L'acqua si presenta in terra nelle più svariate forme e con le sue molteplici caratteristiche chimico fisiche ci consente di beneficiare della propria energia per migliorare il nostro stato di salute e di benessere.

Purifica-scioglie-dilava-nutre-disseta sono le azioni che l'acqua ha svolto da sempre per ricoprire il proprio ruolo naturale e contribuire alla vita. L'uomo ha capito

da sempre l'importanza dell'acqua eppure oggi ci ritroviamo a dover trattare e depurare l'acqua per utilizzarla: perché? Idrazina -cromo-piombo-cadmio-tensioattivi sono solo alcuni degli elementi che l'acqua assorbe durante il suo percorso di vita. Tutto ciò è definito inquinamento che, a differenza del percorso naturale, provoca uno stress molecolare dell'acqua alterandone l'equilibrio bioenergetico. Oggi sempre più sovente si sente parlare di trattamenti come: **osmosi-ionizzazione-ultrafiltrazione-gasazione.** In pratica possiamo definirli una sorta di “doping naturale” che consentono di rigenerare la nostra acqua per renderla adeguata alle nostre esigenze. Resteranno inalterati i benefici naturali della nostra acqua?

Dipartimento di progettazione
Tecnoambiente S.r.l. - Meta

TECNOAMBIENTE

Benessere in valore assoluto.



su Youtube clicca:
tecnoambiente benessere



www.tecnoambienteluxurypools.com

*Tutto
fila liscio, tu
e il partner andate
d'amore e d'accordo,
quando all'improvviso scoppia
la bufera. Senti la rabbia salire
e niente ti sembra più uguale a
prima. Spesso nelle relazioni a due
capitano momenti in cui i conflitti
sembrano insanabili. Poi il vento
cambia e di nuovo torna il sereno.*

*Quali tattiche adottare per
far pace?*



Facciamo pace?

AMMETTI CHE GLI SCONTRI CON IL PARTNER SONO NORMALI.

Osserva la tua e la sua reazione: siete ricci o rinoceronti? Il tipo "riccio" è colui che, come l'animale che si appallottola ed evita lo scontro scappando, preferisce non parlare e chiudere il discorso dandosi alla fuga. Il tipo "rinoceronte" si butta a capofitto nello scontro diretto senza nemmeno riflettere. Inutile dire che la strategia migliore è quella intermedia: bisogna uscire dalla propria posizione e cercare di capire quella altrui con il dialogo. Alla fine l'imperativo è: mediare!

Disinnesca la bomba.

Quando scoppia un conflitto all'interno della coppia, il finale sarà in ogni caso simile all'esplosione di una bomba. Nessuno sa come fermare la miccia, ma alcune strategie consentono di contenere i danni. Innanzitutto, non bisogna mai reagire a caldo, meglio

contare fino a 100 prima di rispondere e cercare di capire i bisogni dell'altro. Per parlare occorre scegliere il momento buono e far capire il proprio punto di vista senza imporsi.

ELIMINA IL PING PONG DI RINFACCI.

Tutto quello che può contribuire a scaldare l'atmosfera va limitato: la violenza, anche solo verbale, nuoce sempre. Ciascuno sa quali sono i punti deboli del partner, l'importante è non usarli nei conflitti. Si innescerebbe una spirale dalla quale è difficile uscire senza farsi e fare del male.

CHIEDI SCUSA.

Il primo passo per riavvicinarsi è quello di uscire dalla propria posizione e cercare di avvicinarsi a quella del partner. La comunicazione va ristabilita nel minor tempo possibile: più si aspetta più diventa importante il conflitto. Una buona regola è quella di ristabilire un approccio prima di andare a dormire. I litigi devono interrompersi e concludersi nell'arco della

giornata.

SOTTERRA L'ASCI DI GUERRA.

A volte il conflitto si conclude e piccoli segnali indicano che la bufera è passata e sta tornando il sereno.

Devi imparare a riconoscere i gesti che indicano che finalmente è arrivato il momento della riappacificazione. Adesso bisogna ritrovare l'intimità.

“

Parlane con qualcuno.

Se il conflitto è duro e ti crea problemi non chiuderti in te stesso, ma chiedi un aiuto agli amici, alla famiglia e, perché no, a un esperto. Parlare serve a ristabilire il giusto peso alle situazioni, ti puoi sfogare e trovare consigli utili. Ma se chi ti sta intorno non contribuisce al riavvicinamento, allora meglio rivolgersi a uno specialista in grado di valutare meglio la soluzione al tuo problema.



SORRENTO
Via Pietà, 19
Tel. 081.8771839

ritaglia questo coupon e presentalo alla cassa!

1 BIBITA GRATIS
per ogni panino acquistato
da Lucariello



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

SATISFHAIR



Luca e Tony
hair style



SATISFHAIR

Via Pietà, 17 - Corso Italia, 145 - Sorrento
Tel. 081 878 3476 - 328 30 25 014

lucaetonysatisfhair@gmail.com

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



Questo Natale regalati...

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



PRESEPE VIVENTE DI MORCONE (BN)

03 Gennaio 2014

Euro 19,00 per persona

la quota comprende:

Bus G.T. – Corretto – Assicurazione



WEEK-END NEVE ad OVINDOLI dal 31 Gennaio al 2 Febbraio 2014

Euro 150,00 per persona

la quota comprende: Bus GT- Hotel 3***
pensione completa (bevande incluse) animazione

Bambini da 0 a 2 anni in 3°/4° letto **Gratis**

Bambini da 2 a 6 anni in 3°/4° letto **€ 90,00**

Bambini da 6 a 11 anni in 3°/4° letto **€ 110,00**

Adulti in 3°/4° letto **€ 130,00**

Prenotazioni entro il 21 Dicembre 2013



CAMPITELLO MATESE

16 Febbraio 2014

Euro 19,00 per persona

la quota comprende:

Bus G.T – Corretto – 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



Stati Uniti spopola la “food truck” mania

“ Gli americani, noti consumatori di spuntini veloci, non possono più fare a meno della nuova tendenza gastronomica: i “food truck”, dei veri e propri ristoranti dotati di cucine mobili montate su dei camioncini dai colori sgargianti e dal look rétro, che sbucano da ogni angolo di strada. Se ne incrocia uno a ogni metro quadrato disponibile della City, specialmente nel Midtown in pausa pranzo, dove migliaia di colletti bianchi nine to five si mettono in fila per godersi all'aria aperta porzioni abbondanti di street food a meno di 10 dollari.

”

Negli States la tradizione è di vecchia data, come punti di ristoro notturni già da fine Novecento, poi dagli anni Cinquanta come cibo popolare fuori dagli uffici, pratico più che buono. Le cose sono cambiate negli ultimi anni, complice la crisi che ha fatto serrare numerose insegne della ristorazione e lasciato a spasso un buon numero di giovani chef. Che fare? Aprire un ristorante è una sfida rischiosa, il credito è difficile, i costi elevatissimi: meglio darsi al nomadismo, e aprire un ristorante a 4 ruote. Più economico da mettere in campo, meno rischioso. Ecco che fioriscono come funghi i primi food truck. Il principio che sta all'origine

di questo fenomeno sempre più in voga negli States è quello di offrire una cucina di qualità a un prezzo ragionevole senza dover correre da una parte all'altra della città. In secondo luogo il rapporto qualità prezzo.

.....

I “food truck” non hanno nulla da invidiare ai ristoranti più apprezzati della città, perché offrono vere e proprie specialità preparate da chef provenienti da ogni parte del mondo, a prezzi ragionevoli.

.....

Altra carta vincente la varietà dell'offerta. La concorrenza tra gli chef è spietata e l'unico modo per “sopravvivere” è quello di offrire ai clienti piatti

sempre più prelibati e vari. Vanno forte i camioncini per vegani, i tacobite o quelli dove mangiare carne in tutte le salse come Korilla Barbecue, ma sempre cucinati al momento, a vista e serviti su piattini di carta o plastica. Il menù è basico e caratteristico, il furgoncino riconoscibile, la specialità ben definita e la comunicazione attivissima. Dalla loro parte infatti, altro che pubblicità, guide gastronomiche e critici,

contano invece social network e passa parola, con cui diffondono il proprio arrivo su Foursquare, annunciano il menù, segnalano gli spostamenti e intercettano nuova clientela tweet dopo tweet.

I Food Trucks hanno consentito anche di allargare il panorama delle esperienze culinarie degli Americani: certi sapori prima considerati esotici, sono ora divenuti comuni, complice il basso prezzo delle pietanze

e la varietà dei menu, che consentono a ciascuno di scoprire specialità provenienti da tutto il mondo. E questo non può che giovare ai consumatori, che possono gustare ogni giorno specialità coreane, africane, brasiliane, indiane oltre ad un'infinita varietà di dolci artigianali che spesso nascono da idee creative davvero interessanti.



“Gli Chef creativi...

...che non avevano possibilità di aprire un locale loro ebbero un'idea geniale: trasformare i soliti chioschetti mobili da hot-dog, pizza o kebab, in una vera e propria cucina mobile dove poter vendere le proprie specialità gastronomiche a poco prezzo. Ma per rimanere a galla in questo mondo ultra-competitivo bisogna offrire qualcosa di meglio rispetto a ciò che offrono gli altri.

Ma come fare per essere sempre informati sugli spostamenti dei "food truck" preferiti? Basta seguire i loro aggiornamenti in tempo reale su Twitter e localizzarli con le app Tweat.it o Roaming Hunter, selezionandoli per categoria. Smartphone alla mano, localizzate il "food truck" che vi ispira di più: mangerete benissimo e salverete il portafoglio! Ma come rintracciare il proprio "truck" di fiducia? Solo seguendolo su Twitter fino a poco tempo fa, adesso direttamente dallo smartphone con un'app: su Tweat.it o Roaming Hunger è possibile localizzare lo streetfood più vicino in pochi secondi, selezionandolo per categoria.



**Ritaglia
e conserva
le ricette di**

LEGGIMI^{Gratis}

Cannelloni al profumo di bosco

Ingredienti:

- 500 g di patate a pasta gialla
- 200 g di Funghi porcini
- 1 cipolla bionda di piccole dimensioni
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- 4 rametti di prezzemolo
- 120 ml di latte parzialmente scremato
- 70 g di Parmigiano Reggiano
- 600 ml di Besciamella
- Burro per la pirofila
- 250 g di pasta tipo cannelloni

Preparazione

1 Lavare le patate e lessarle per 30 minuti in acqua bollente salata, oppure cuocerle per 40 min. a vapore.

2 Nel frattempo preparare i funghi. Togliere dai funghi la radichetta terrosa,

quindi sciacquarli brevemente sotto acqua fresca corrente per eliminare i residui di terra. Affettarli o tagliarli a cubetti.

3 Spellare la cipolla e tritarla finemente. Mettere in una padella l'olio, la cipolla tritata e portarla sul fuoco. Farlo rosolare dolcemente fintanto che non si sarà ben dorata, quindi unire i funghi, farli insaporire per un paio di minuti, unire un pizzico di sale, una grattugiata di pepe e cuocere per 4-5 minuti a fiamma media coperto.

4 Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere.

5 Quando le patate sono cotte pelarle e passarle al passapatate in una cio-

tola. Unire il latte e mescolare fino ad ottenere una crema. Unire un pizzico di sale, più abbondante se si sono cotte le patate a vapore, il prezzemolo tritato e il Parmigiano, tenendone da parte una manciata.

6 Mescolare bene, quindi unire i funghi ed incorporarli. Imburrare una pirofila rettangolare di 30x20 centimetri e versarvi un paio di mestoli di besciamella. Livellarla con un cucchiaio in uno strato uniforme e disporvi i cannelloni man mano che si farciscono con il ripieno di funghi e patate.

7 Il ripieno è abbastanza morbido e i cannelloni si farciscono facilmente aiutandosi con un piccolo cucchiaino. Quando tutti i cannelloni farciti sono stati disposti

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

nella pirofila coprirli con la restante besciamella, spargendola bene.

8 Cospargere con il Parmigiano grattugiato tenuto da parte, quindi coprire con la stagnola.

9 Informare nel forno preriscaldato a 200° C per 20 minuti, quindi togliere la stagnola e cuocere per al-

tri 20 minuti. Attendere 5-10 minuti prima di servire.

Questa pasta può essere preparata un giorno prima e lasciata in frigorifero fino al momento di gratinarla. Ottima, se avanza, anche il giorno dopo, scaldata nel forno a 200°C per una decina di minuti.

Se tende a scurirsi troppo coprirla con la carta stagnola.

E' possibile anche congelarla, si conserva così per 3 mesi circa.

Al momento di consumarla metterla nel frigorifero la sera prima e scaldarla al momento di mangiarla nel forno come descritto in precedenza.

“i Funghi

PROPRIETÀ NUTRITIVE

I funghi sono composti principalmente da acqua, una piccola percentuale di proteine (3,9%) e buoni quantitativi di sali minerali (in particolare potassio e fosforo). Possiedono buone quantità di vitamina B2. Hanno un elevato potere antineoplastico (**proteggono il corpo dallo sviluppo di tumori**) grazie alla loro ricchezza in selenio, magnesio e zinco. Il selenio svolge importanti funzioni all'interno dell'organismo: è un antiossidante, preserva l'elasticità dei tessuti e mantiene un buon funzionamento della tiroide. Per quanto riguarda le funzioni organiche **hanno effetto lassativo e sono un buon depurativo per il fegato**. Per la loro affinità con la famiglia delle muffe sono sconsigliati a coloro che sono allergici a muffe, lieviti e penicillina.

COME SCEGLIERE

I funghi migliori sono piccoli, con il gambo pic-

colo rispetto al cappello, sodi, senza la presenza di larve e muffe, dall'odore gradevole.

COME CONSERVARE

Conservare i funghi in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura. **È un ortaggio molto delicato**, da consumarsi entro un paio di giorni dall'acquisto.



BIAGIO IZZO
ESSEOESE

con **FRANCESCO PROCOPIO**
coreografie **MANOLO CASALINO**
scenari **LINO FERRIGNO**
costumi **GRAZIELLA PERA**
disegno luci **MASSIMO TOMASINO**
musiche **JACOPO FIASTRI**
regia **CLAUDIO INSEGNO**

13 dicembre ore 21.00
Teatro Armida
Sorrento (NA)
Per info e prenotazioni:
3385630341
www.etes.it



oro  convert[®]

"il" compro oro

**compro
ORO
argento**



+

=



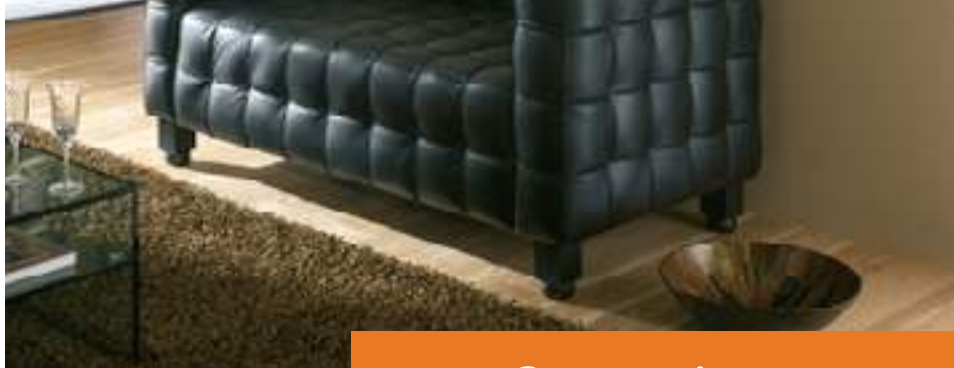
oro  convert[®]

"il" compro oro

da oggi puoi anche
acquistare fantastici
gioielli a prezzi eccezionali

PIANO DI SORRENTO
Corso Italia, 83
di fronte al Carabinieri

Con l'appressarsi della stagione invernale è opportuno cominciare a rivedere l'impianto termico e dei termosifoni. Così già da questo mese è bene verificare le condizioni dell'impianto di riscaldamento, provvedendo alla sua manutenzione in caso di perdite o guasti.



Risparmiare sul riscaldamento di casa

Il corretto stato di funzionamento dei termosifoni in una casa, infatti, è fondamentale per poter ottenere il massimo del rendimento dal nostro impianto di riscaldamento e per non sprecare energia, e, quindi, per minimizzare le spese.

Ma come fare?

L'IMPIANTO

Per prima cosa, è indispensabile controllare il corretto funzionamento dell'impianto generale. Un'operazione che richiede l'intervento di tecnici specializzati: rivolgetevi ad aziende competenti e chiedete loro di verificare

l'emissione dei fumi e il funzionamento dell'intero apparecchio. All'addetto spetta anche assicurarsi che non ci siano pericolose fuoriuscite di monossido di carbonio. Al termine della revisione, avrete in mano una *'dichiarazione di conformità dell'impianto'*, che ne certifica l'idoneità.

Parola d'ordine: risparmio di energia

Per risparmiare sulla bolletta ed avere un'abitazione calda, i caloriferi non andrebbero collocati sotto le finestre: il calore, infatti, potrebbe fuoriuscire, disperdendosi. Se non avete la possibilità di scegliere dove collocare i termosifoni, potete, però, decidere, cosa disporci intorno. Parlando di finestre, il consiglio è di evitare di appendere lunghe tende davanti ai caloriferi: eviterete, così, di canalizzare l'aria verso vetro e spifferi. Allo stesso modo, non soffocate i termosifoni con mensole o tavole: inibireste al calore di uscire tranquillamente. In alcuni casi, per massimizzare l'effetto del calorifero si può anche ricorrere ad una superficie termoriflettente da applicare al muro retrostante, in modo da convogliare il calore verso l'ambiente domestico e ridurre quello che viene assorbito dal muro. Si tratta di pannelli in alluminio dotati di differenti spessori e che, in mancanza di un buon isolamento, possono in parte aiutare a limitare la dispersione e le bollette stratosferiche.

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



Dance Academy & Fitness

I TERMOSIFONI

Sfiatamento

In linea generale sono necessari pochi minuti per assicurarsi che il sistema dei caloriferi e impianto di riscaldamento sia in perfetta efficienza.

Innanzitutto prima della riaccensione invernale è necessario spurgare i caloriferi facendo uscire l'aria fino a quando non esce l'acqua.

Questa operazione consente di uniformare la temperatura dei caloriferi, evitando così di avere le classiche zone fredde, con elementi del caloriferi che non raggiungono mai le temperature degli altri.

Nella parte laterale alta del termosifone, si trova

una piccola valvola di sfiato. Posizionate una bacinella a terra, in corrispondenza della valvola, inserite l'apposita chiave nella valvola stessa e avvolgetela con un panno, per proteggere le vostre mani dal calore. Aprite la valvola, ruotando la chiave per mezzo giro antiorario: un fischio vi fa capire che l'aria ha iniziato a sfiatare. Non rimuovete chiave, né straccio. Il fischio s'interrompe una volta uscita completamente l'aria, quando inizia ad uscire acqua. A questo punto, chiudete la valvola con la chiave, e il gioco è fatto.

L'operazione deve essere ripetuta per tutti i caloriferi

della casa, così da avere la certezza che l'impianto sia completamente libero da bolle d'aria.

Pulizia

Inutile dirlo, è fondamentale che i termosifoni siano ben puliti. **Per evitare che la polvere si accumuli, potete utilizzare l'aspirapolvere. In questo modo, tenete lontano la possibilità che il pulviscolo venga trasportato in aria dal calore.** Per raggiungere gli angoli più nascosti, il consiglio è di procedere con un pennello

oppure uno scovolino o un compressore d'aria (ma può anche andare bene una pompetta da bici) che possono aiutare a rimuovere i residui che tendono a depositarsi tra gli elementi. In commercio poi ci sono anche dei prodotti specifici, del tipo usa e getta, che ben si prestano alle operazioni di pulizia anche tra interstizi complicati e sottili. **Periodicamente lavate il calorifero con panno e detergente non aggressivo, avendo cura di pulire ogni parte. Ricordate di procedere a riscaldamento spento.**



Diventa il miglior amico del tuo nemico



“Non c'è un motivo evidente, ma di fatto non ti sopporta e fa di tutto per metterti il bastone tra le ruote. Sul lavoro o nella vita privata. All'origine di tale comportamento c'è un deficit di autostima nella personalità. Partendo da questo presupposto, basta attenersi ad alcune semplici regole, di sicura efficacia, per trasformare un boicottatore in un sicuro alleato!”

**Fagli giungere
un tuo
apprezzamento
positivo**



tentativo di manipolazione. Raramente, invece, si mette in dubbio un apprezzamento riferito da terzi.

minaccia per lui.

**Dimostrati
comprensivo**



Questa regola si basa sul principio dell'affetto reciproco, secondo cui una persona è spinta a provare rispetto, ammirazione e apprezzamento verso chi la ripaga con i medesimi sentimenti. Quindi, pensa a qualche aspetto che sinceramente ti piace nel tuo boicottatore e riferiscilo a una terza persona, ovvero a un conoscente o un amico in comune. Il nemico potrebbe non credere a un complimento arrivato direttamente da te perché potrebbe scambiare per un



**Quando
lo incontri
rivolgigli
un sorriso**

Un sorriso può fare miracoli. Quando lo incontri salutato con un sorriso cordiale. Spesso, infatti, per un difetto di autostima personale, il nemico si sente minacciato dalla persona che prende di mira oppure è portato a immaginare di non stargli simpatico. Un sorriso aperto potrebbe quindi disarmarlo, facendogli capire che non intendi rappresentare una

Se ha commesso un errore, vietato condannarlo o criticarlo! Piuttosto dimostrati comprensivo e digli che tutti possono sbagliare e che non può essere troppo duro con se stesso. Se sono gli altri ad attaccarlo, difendilo per quanto possibile individuando quelle che consideri realmente le sue ragioni. E se ti trovi direttamente in disaccordo con lui, comunque metti in evidenza che, per quanto non siate sulle stesse posizioni, ritieni le sue argomentazioni intelligenti e interessanti.



Chiedigli un consiglio o delle informazioni

Lo farai sentire parte della tua vita e si compiacerà del fatto che rispetti e tieni in considerazione i suoi suggerimenti. Il tuo obiettivo non è essere gentile con lui e farti apprezzare per la tua gentilezza, ma essergli simpatico.

Concentrati sulle sue qualità



Concentrati sulle qualità del tuo nemico. Quanto ti troverai con lui, si irraderà da te un atteggiamento positivo nei suoi confronti che non potrà

fare a meno di percepire, almeno inconsciamente. E lui si rivelerà ben disposto verso di te!

Evita un atteggiamento prevenuto



Davanti a un comportamento discutibile non passare subito all'attacco.

La migliore reazione è quella del dubbio. Non dare per scontato che sia stato un affronto voluto nei tuoi confronti.

Questo ti porterebbe ad assumere verso di lui toni polemici e accusatori deleteri alla tua strategia che punta a trasformarlo in un alleato. Questa tua reazione,

inaspettata, può cambiare il suo modo di agire in futuro.

Offrigli il tuo ascolto assoluto



Spesso a causa dei ritmi frenetici della vita mentre si conversa con una persona, magari si dà un'occhiata al computer, si digita un sms, si guarda altrove. Dedicare invece tutta la tua attenzione a chi ti sta di fronte è sintomo di assoluta considerazione, oltre che di buona educazione. L'autostima del nemico non potrà che rinvigorirsi di fronte alla tua piena disponibilità all'ascolto.

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	€ 45,00
TAGLIO+PIEGA	€ 18,00
PIEGA	€ 8,00
ALLUNGAMENTO CHERATINA	€ 200,00
BRASILIANO	€ 90,00
SHATUSH	€ 45,00
CALIFORNIA	€ 35,00
PIEGA BAMBINI DA 0 A 11 ANNI	€ 5,00

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

e.mail: pianetadonnapiano@tiscali.it

Pianeta Donna

L'Arte spaziale 1 a cura di Vincenzo De Angelis

Fin da quando ero bambino lo spazio e la Fantascienza mi hanno sempre attirato perché quello che mi è sempre piaciuto è vedere come possano essere fatti pianeti e stelle lontani, oltre a strani mondi alieni ed immaginarie astronavi.

Mentre oggi è il cinema e la televisione a mostrarci come possano essere questi mondi alieni, una volta sono state le illustrazioni dei libri e delle riviste a farci vedere questi mondi lontani.

spaziali, astronavi, stazioni orbitali, sia partorite dalla fantasia dell'artista, sia basate su progetti concreti.

Comunque, non pensiate che fare tali raffigurazioni spaziali sia facile, tanto "è tutta fantasia". Infatti è essenziale conoscere profondamente la prospettiva se si vuole produrre un'illustrazione che sembri realistica: bisogna far sembrare reali cose grosse,

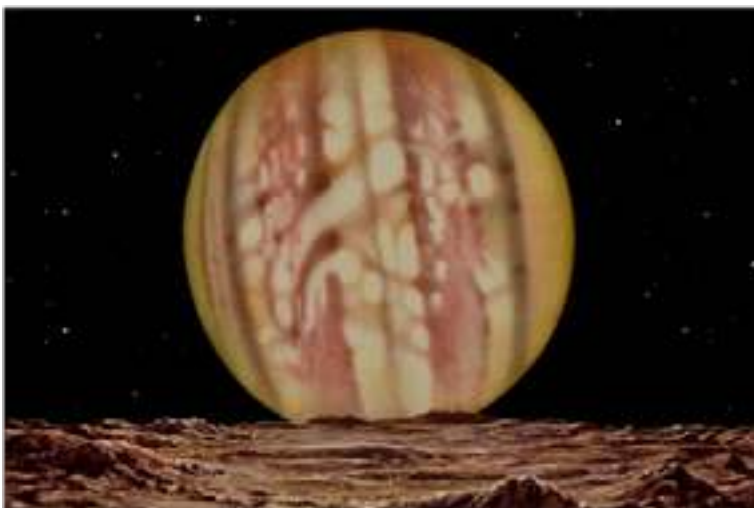
lontane e tridimensionali. Bisogna sapere quando apparirà grande un pianeta lontano visto dalla superficie di uno dei suoi satelliti, e questo potrebbe portare anche a fare complicati calcoli matematici. Bisogna sapere che angolazione devono avere le ombre per far sembrare veridegli oggetti spaziali. E per non parlare di come bisogna disegnare delle astronavi che

“ Le opere di questi che possiamo definire veri e propri “Artisti spaziali” hanno contribuito ad avvicinare generazioni di giovani alla non solo alla Fantascienza, ma anche allo studio dell’Astronomia.

Fin dagli inizi del ventesimo secolo numerosi pittori e illustratori hanno cominciato a raffigurare scene astronomiche che non è possibile riprendere dai telescopi, quali potrebbero apparire a degli ipotetici viaggiatori spaziali. Per esempio, scene di un pianeta visto da uno dei suoi satelliti, o del paesaggio di un pianeta visto da un osservatore posto sulla sua superficie. Ci sono poi anche raffigurazioni di viaggi

Illustrazioni di Lucien Rudaux di tre pianeti del Sistema Solare visti da uno dei suoi satelliti: dall'alto Marte, poi Giove ed infine Saturno con i suoi anelli visti di taglio: è difficile credere che non siano fotografie!

->

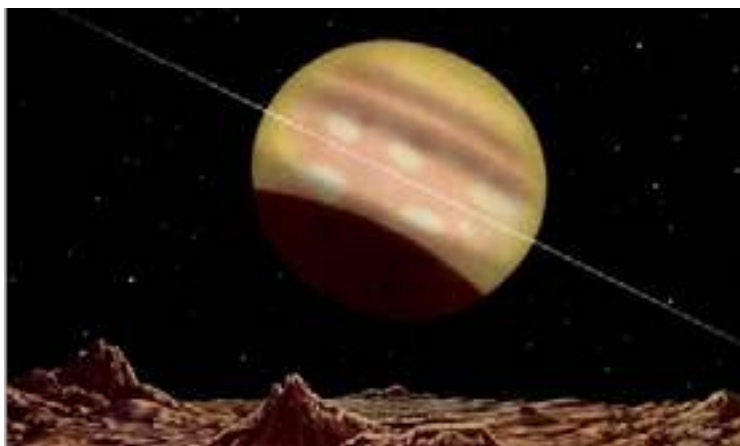


possano sembrare vere, e non il giocattolino di un bambino.

Tra i primi “artisti spaziali” ci furono proprio gli astronomi che, logicamente, quando non c’era ancora la fotografia, disegnavano ciò che vedevano nei telescopi per mostrarlo al vasto pubblico. Infatti lo stesso Galileo Galilei, tra gli inventori del cannocchiale, disegnavano ciò che osservava.

Uno dei primi artisti spaziali fu l'Abate Theophile Moreaux (1867-1954), direttore dell'Osservatorio di Bourges in Francia, che scrisse e illustrò *Splendour of the Heavens* (Splendore dei cieli) nel 1923. Un altro francese, Lucien Rudaux (1874-1947) fu l'autore nel 1937 di quello che si può definire il primo vero libro di arte spaziale: *Sur les Autres Mondes* (Su altri mondi), seguito dall'*Encyclopédie Larousse de l'astronomie* (Enciclopedia Larousse dell'Astronomia) del 1948. Rudaux iniziò la carriera come illustratore professionista ma finì per diventare un vero astronomo. Le illustrazioni del suo libro *Sur les Autres Mondes* sono però quasi tutte in bianco nero perché all'epoca le tavole a colori erano molto rare: alcune di queste rare a colori sono mostrate in queste pagine.

La sua esperta conoscenza della prospettiva (come dicevamo prima) aggiunse realismo ai suoi ritratti degli anelli di Saturno, di Giove e Saturno nei cieli dei rispettivi satelliti, e di altre illustrazioni. Rudaux



raggiunse il vasto pubblico attraverso i giornali non solo in Francia ma anche in altri paesi. Per oltre un decennio, diede campo libero alla sua immaginazione in una serie di supplementi domenicali a colori per *The American Weekly*. Illustrò vividamente

a n c h e a r g o m e n t i meno tecnici, come la fine del mondo, la vita su altri pianeti, e sistemi solari esotici.

Un giovane architetto di nome Chesley Bonestell fu grandemente impressionato dalla sua opera, e finì per diventare il maggior artista spaziale del suo tempo. L'influenza di Rudaux appare in molti dei suoi paesaggi planetari. Per i suoi meriti gli

fu infine conferita nientemeno che la Legion d'Onore, la massima onorificenza civile francese. Un cratere su Marte porta oggi il suo nome.

fonte del materiale:
www.fabiofeminofantascience.org





Un sacco bello.

Un sacco resistente,
un sacco ermetico,
un sacco profumato,
un sacco Acqua&Sapone.



ACQUA & SAPONE

Piazza della Repubblica 19/21 - Piano di Sorrento
offerte valide dal 05/11 al 01/12

€ 2.29 ²³
~~€ 2.98~~



GLASS
• MICROSPRAY CASHMERE WOODS RICARICA
10ml - € 2.29
• 30 CANDLE CASHMERE WOODS

€ 2.49 ³³
~~€ 3.75~~



GLASS SENSISPRAY
CASHMERE WOODS RICARICA
10ml - € 2.49

€ 2.99 ³³
~~€ 4.50~~



GLASS
CASHMERE WOODS
10ml - € 2.99



Vene varicose: cosa sono e perché si manifestano

Le vene varicose colpiscono quasi una donna su 2 e i disturbi ad esse associati si manifestano con più intensità durante i periodi caldi dell'anno. Pur trattandosi di una patologia prevalentemente ereditaria è possibile prevenire e contenere i disturbi legati al ristagno della circolazione venosa seguendo poche, semplici indicazioni riguardo a stile di vita e alimentazione. Le terapie alternative e i rimedi fitoterapici offerti dalla natura costituiscono un ulteriore eccellente supporto in termini di prevenzione e cura dell'insufficienza venosa periferica.

Le vene riportano il sangue dalla periferia al cuore. Al di sotto della zona cardiaca, specialmente dagli arti inferiori, il sangue deve risalire in senso opposto alla gravità e lo fa servendosi della muscolatura e grazie alla presenza all'interno delle vene di valvole che impediscono il reflusso in direzione contraria. Può succedere che le valvole non svolgano il proprio dovere accuratamente o non siano del tutto presenti. A questo punto si formano dei grossi ristagni di sangue che tendono a dilatare la vena. Le vene varicose possono essere genetiche su base ereditaria oppure comparire in seguito

ad uno stile di vita errato.

FATTORI SCATENANTI

Obesità: a causa della pressione addominale e il conseguente carico di lavoro per le valvole.

Eccessiva sedentarietà o l'abitudine a stare troppo tempo in piedi: entrambe favoriscono la stasi ematica facendo venire meno

l'azione di pompaggio dei muscoli. **Alcol, caffeina e fumo:** vengono indicati come fattore primario scatenante

di insufficienza venosa periferica.

Stitichezza: intossicando il sangue porta alla sclerotizzazione delle vene.

Uso della pillola anticoncezionale: può facilitare la comparsa di questo problema.

Anche **la gravidanza**

Le vene varicose sono la manifestazione di un'insufficienza venosa periferica. Si tratta di un disturbo che causa la perdita di tono della parete venosa, con rigonfiamento e andamento tortuoso delle stesse vene. Le vene varicose risultano visibili attraverso la pelle per via del volume dilatato e del colore bluastrò. Si manifestano soprattutto nelle gambe e in particolare a livello delle vene safene, le due grandi vene che percorrono la gamba e la coscia.



Carta forno



Pellicola



Sacchetti freezer

Acqua&Sapone istinto di conservazione.

Piazza della Repubblica 19/21 - Piano di Sorrento
offerte valide dal 05/11 al 01/12



ACQUA & SAPONE

0.99 47

€ 1.10



GREEN EMOTION
AMMORBIDENTE CONCENTRATO
AL GELSOMINO
750 ml - € 1.10

0.99 33

€ 1.40



GREEN EMOTION
DETERGENTE PIATTI CONCENTRATO
MONO & DOLCE
600 ml - € 1.40

0.99 43

€ 1.20



GREEN EMOTION
DETERGENTE TRUOVANO PROFUMATO
750 ml - € 1.20

spesso porta con sé la comparsa di vene varicose, sia per l'aumento fisiologico del peso corporeo, sia come conseguenza dei cambiamenti ormonali che la accompagnano.

SINTOMI

Il primo sintomo è il senso di **pesantezza alle gambe** con sensazioni più o meno diffuse di **calore e dolore, crampi notturni ed edemi alle caviglie, ritenzione idrica e prurito**. Successivamente si possono manifestare le varici, tratti di vene che assumono andamento tortuoso che possono diventare dolorose. Quando il quadro di insufficienza venosa periferica diventa cronico possono comparire macchie scure e diffuse sulle gambe, spesso accompagnate da flebiti e tromboflebiti.

PREVENZIONE ALIMENTARE

La prevenzione si rivela l'alleato più affidabile contro l'insorgenza o le complicazioni dell'insufficienza venosa periferica. Di base un'alimentazione naturale ricca di verdura, frutta, legumi, cereali integrali insieme all'adozione di uno stile di vita salutare

costituisce la migliore prevenzione dei problemi venosi.

Alcuni alimenti sono particolarmente indicati per aumentare l'integrità delle pareti venose, in primo luogo le bacche ricche di flavonoidi: **ciliegie, frutti di bosco,**

mirtilli neri, more, ribes nero. I frutti freschi ma anche i loro succhi spremuti a freddo (non i succhi di frutta industriali) risultano particolarmente utili sia per prevenire che per curare eventuali vene varicose già formate.



Altri alimenti altamente indicati sono quelli che alimentano la sintesi di fibrina, sostanza che regola la coagulazione, in carenza della quale aumenta il rischio di trombofebiti e di ulteriori complicazioni. Si tratta di: **peperoncino, aglio, cipolla e zenzero. Tra i frutti è consigliato il consumo di ananas fresco.**

In presenza di problemi di circolazione occorre ridurre i consumi di solanacee (pomodoro, melanzana, peperone e patate) e dei grassi saturi di origine animale (carni rosse in particolare e latticini) a favore di semi oleosi e olii spremuti a freddo (extravergine di oliva, canapa e lino).

Da contenere il consumo di zuccheri e farine raffinati.

“ ESERCIZIO FISICO E SUGGERIMENTI PRATICI

Camminare, andare in bicicletta, fare jogging sono attività che possono portare grande giovamento a problemi di stasi venosa: la contrazione dei muscoli del polpaccio favorisce a mobilitazione del sangue accumulato nel circolo; la stessa respirazione, profonda e accelerata al tempo stesso, facilita il ritorno del sangue al cuore grazie al movimento del diaframma.

La riflessologia plantare del piede è molto indicata come

“

Ci sono poi piccoli ma utilissimi accorgimenti da adottare: dormire con i piedi un po' sollevati, non mettere scarpe con tacchi troppo alti o troppo bassi, camminare con le gambe immerse nell'acqua fino al ginocchio, sgranchire spesso le gambe se si lavora da seduti o se si fanno lunghi viaggi, alzarsi spesso sulle punte se si lavora in piedi, evitare calze, pantaloni o gambaletti troppo stretti, evitare di prendere troppo sole al mare.

”





Più soffice di una nuvola, più leggero di una piuma.
È Naturale, è Acqua&Sapone.



Piazza della Repubblica 19/21 - Piano di Sorrento
offerte valide dal 05/11 al 01/12

ACQUA & SAPONE
*ultra fa
Convenienza*

0,99 **33**

€ 1,40



LINEE INTERVALLO
RICICLAGGIATI PER CARTA
18 pz

4,49 **24**

€ 6,99



LINEE
SAPONE
RICICLAGGIATI
PER CARTA
18 pz

0,99 **50**

€ 1,40



NEUTRO MED
RICICLAGGIATI
PER CARTA
18 pz



disciplina complementare in presenza di problemi di circolazione venosa: dalla pianta del piede si stimolano le aree riflesse di organi e funzioni metaboliche andando a dinamizzare le situazioni di stasi e a drenare il gonfiore. Cicli di 4 sedute nell'arco di un mese, da ripetersi ogni 2-3 mesi, possono dare significativi benefici a chi soffre di vene varicose.

Anche l'idroterapia può essere utilizzata come disciplina complementare nel trattamento dei sintomi associati alla stasi venosa e alle vene varicose. Il suo effetto dovuto principalmente alla differenza tra temperatura dell'acqua e

temperatura corporea. E consigliata durante la stagione calda, ovvero quando più sono presenti i sintomi. Le applicazioni devono essere tassativamente di acqua fredda, che, applicata frequentemente tramite pediluvii oppure sulle gambe con la doccia, favorisce la vasocostrizione e il ripristino della tonicità venosa. In questo modo diminuiscono

i ristagni venosi e viene favorito il ritorno del sangue verso il centro del sistema circolatorio.

Durante la giornata, specialmente se si ha la fortuna di trascorrere dei periodi di riposo vicino al mare, saranno molto indicate passeggiate nell'acqua lungo la riva, in questo caso si sommeranno i vantaggi del movimento e della differente temperatura dell'acqua.





Vaschette alluminio
con coperchio



Vaschette alluminio
senza coperchio



Forte e resistente, Acqua&Sapone.

Piazza della Repubblica 19/21 - Piano di Sorrento
offerte valide dal 05/11 al 01/12



ACQUA & SAPONE

€ 0,99 ⁵⁰
€ 1,50



ECODIX
RINNOVO MICROFIBRA VETRI

€ 0,99 ⁵⁰
€ 1,50



AJAX
VETRI CON ANTIMACCHIA
200 ml. € 1,50



€ 0,99 ³³
€ 3,42

SPONTEX SOFT
GUANTI TRICOT IN LISA
E COTONE
TACCA S.M.A.
7 pz.





Stile e sobrietà: una cameretta versatile e lineare.



2 in 1: l'intramontabile letto a castello rivisitato.

**il modulo
arredamenti**

SORRENTO

Via degli Aranci, 33/d

Tel. 081.878.5697

info@ilmodulosorrento.it

OGGI
DIAMO SPAZIO
ANCHE AL **RISPARMIO**

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

UNA SCELTA DI PRODOTTI CHE SONO **BELLI**

HANNO LA PREROGATIVA DI ESSERE **CONVENIENTI**

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

PROGETTAZIONE **DISPONIBILITÀ** **ASSISTENZA**

il modulo



www.ilmodulosorrento.it

Sei sicura di esserti struccata bene?

Struccarsi è indispensabile mattina e sera, perché pulire la pelle in profondità permette di eliminare non soltanto il trucco, ma anche tutte le impurità legate soprattutto all'inquinamento. Quando una pelle è pulita male, i pori finiscono per ostruirsi. La carnagione si ingrigisce e si formano i brufoli. Inoltre è un gesto indispensabile per assicurarsi una miglior tenuta del make-up. Quando la pelle è morbida e setosa il colorito diventa luminoso.



“ I PRODOTTI STRUCCANTI

IL LATTE DETERGENTE

Si trova in flacone, è delicato e rispetta lo strato protettivo della pelle. Si applica sulla pelle e si toglie con un batuffolo di cotone umido o asciutto. Si può sciacquare il viso dopo l'applicazione ma non è obbligatorio. In seguito, è possibile anche applicare una lozione tonificante con un batuffolo. Il latte conviene a tutti i tipi di pelle.

Le LOZIONI DETERGENTI

Sono dei 2-in-1 e possiedono proprietà struccanti e tonificanti. Non necessitano risciacquo. Le lozioni detergenti sono adatte a tutti i tipi di pelle.

GEL e CREME DETERGENTI

Puliscono in profondità lasciando una pelle liscia e uniforme. È necessario sciacquare dopo l'applicazione. Sono adatti alle pelli grasse o miste.

Le MOUSSE DETERGENTI

Per una corretta applicazione della schiuma, inumidire prima il viso. La schiuma dà una sensazione di pelle secca. È ideale per le pelli grasse e a tendenza acneica.

Le SALVIETTE STRUCCANTI

Praticissime, vi seguono ovunque. Sono efficaci e adatte a tutti i tipi di pelle. Allo stesso tempo, però limitando il loro utilizzo si fa un gesto per l'ambiente.

Come scegliere il proprio detergente a seconda del tipo di pelle

Hai la pelle grassa o mista

Questi tipi di pelle hanno bisogno di freschezza, amano essere puliti in profondità per liberarsi della sgradevole sensazione di grasso. Da raccomandare i prodotti che si sciacquano con l'acqua, soprattutto quelli a base di oli essenziali purificanti. I gel struccanti, freschi e non grassi, tonificano, purificano e ammorbidiscono l'epidermide. Le lozioni struccanti, leggere e trasparenti sono, dal canto loro, raccomandate alle pelli grasse o miste poco truccate. La loro azione è al contempo pulente e tonificante.

In pratica

Metti una noce di gel sul palmo della mano, aggiungi un po' d'acqua e applica sul viso. Per un risciacquo efficace, utilizza un asciugamano inumidito. Poi applica una lozione tonificante per eliminare le ultime tracce di trucco. Le lozioni struccanti si applicano su tutto il viso con un batuffolo e non hanno bisogno di risciacquo.

L'astuzia

Per un incarnato luminoso e tonico, un ultimo risciacquo con l'acqua fredda restringe i pori e ravviva il colorito.

Hai una pelle secca o sensibile

A causa della scarsità di sebo, le pelli secche tirano spesso perciò devi puntare su una soluzione a consistenza nutriente e molto delicata. Scegli un latte denso, ricco di principi attivi idratanti, delle soluzioni senza risciacquo o degli oli idratanti, che procurano all'epidermide gli acidi grassi essenziali e danno una sensazione di delicatezza e morbidezza.

In pratica

Puoi sciacquare un latte molto liquido o una schiuma con l'acqua tiepida del rubinetto, ma se questa è troppo calcarea, opta per dell'acqua minerale. Se preferisci un olio struccante o un latte più denso, ti basta asciugare il viso con un batuffolo imbevuto di lozione.

L'astuzia

Se hai la pelle secca, scegli di vaporizzare il viso con dell'acqua termale al mattino e esegui la pulizia completa del viso alla sera.

Da evitare... non struccarti con del sapone normale, perché secca e irrita l'epidermide.

STRUCCARSI GLI OCCHI

Gli occhi sono una zona del viso particolarmente fragile e molto truccata.

Ecco perché lo struccarsi gli occhi necessita l'utilizzo di prodotti specifici adattati a questa zona delicata. Ad esempio, le lozioni e i gel non grassi classici sono adatti a pulire l'occhio, ma esistono anche prodotti concepiti appositamente per essere ancor più delicati.

IL CONSIGLIO

Se utilizzi un trucco waterproof, scegli uno struccante a base oleosa, creato appositamente per rimuovere questo tipo di make-up.

CONSIGLIO...

L'olio di mandorle oltre ad essere un ottimo struccante per gli occhi, è ideale per rinforzare le ciglia, rendendole più folte e lunghe in poche settimane.



Quando IL BAMBINO è mancino

Tende ad afferrare gli oggetti con la mano sinistra? Dà un calcio al pallone con il piede sinistro? Beh, allora forse il bambino è mancino. Tenete presente però che fino ai 3-4 anni il processo che gli specialisti chiamano di lateralizzazione, cioè la predominanza di un lato o dell'altro del nostro corpo nel compiere le azioni, non è completo, quindi se il bambino è ancora molto piccolo non è detto che sia mancino. Ma, se lo è, **non c'è nulla da allarmarsi**, naturalmente: la storia è piena di grandi mancini, da Leonardo da Vinci a Picasso, da Kant a Kafka, da Alessandro Magno a Cesare...

Vediamo più nel dettaglio che **cosa vuol dire essere mancini, da cosa dipende e che cosa comporta.**

“Sia l'essere mancini, sia l'essere destrimani dipende dalla lateralizzazione, cioè dal prevalere di una parte del cervello sull'altra. Il cervello infatti è diviso in due metà, gli emisferi, che agiscono in maniera incrociata: l'emisfero destro controlla la parte sinistra del corpo, quello sinistro la destra.

I due emisferi non funzionano esattamente nello stesso modo: quello di sinistra controlla il linguaggio e il pensiero logico e analitico, quello di destra invece le emozioni, la creatività, la percezione dello spazio, l'immaginazione e la capacità di cogliere

la realtà nel suo insieme, anziché scomporla nei diversi elementi. Naturalmente questo non significa che i destrimani sono tutti portati per la logica e la matematica e i mancini sono tutti degli artisti, ma si tratta solo di una predisposizione a guardare le cose in un modo o nell'altro...

Le cause del mancino non sono state ancora del tutto chiarite, ma pare certa la sua ereditarietà.

Nel mondo, i mancini rappresentano il 10-11% della popolazione, mentre gli ambidestri sono circa il 4%. Esistono però diversi gradi di

mancinismo: ci sono mancini che usano di preferenza sia la mano che il piede e l'occhio sinistro e persone che usano invece la destra e la sinistra a seconda delle funzioni (per esempio, il piede destro per calciare e la mano sinistra per scrivere).

Quando si manifesta?

Nei bambini di pochi mesi non c'è ancora una specializzazione tra l'uso del lato destro e del lato sinistro. È solo più tardi, intorno ai tre anni, che si conclude il processo evolutivo che li porta a una lateralizzazione evidente;

solo allora emerge quindi chiaramente la specializzazione di uno dei due emisferi e si può dire se un bimbo è mancino o destrimane.

BISOGNA CORREGGERLO?

Non bisogna mai forzare i bambini a usare una parte del corpo invece dell'altra, neanche nei primi mesi. È sbagliato, per esempio, porgere loro un oggetto sempre dal lato destro, come si faceva un tempo, per indurli all'uso di quella mano. Anzi, finché la lateralizzazione non è completa sarebbe bene mettere sempre giochi e

oggetti davanti a lui (o a lei) in posizione centrale, in modo che sia libero di scegliere la mano da usare per afferrarli.

A maggior ragione, il bambino non andrà assolutamente corretto neanche nel suo percorso scolastico come invece avveniva in passato, perché c'è il rischio di creargli una pericolosa confusione. Viceversa, il bambino mancino andrà aiutato a trovare quei piccoli accorgimenti che gli permettono di cavarsela in un mondo di destrimani che hanno costruito tanti attrezzi su misura per loro: basta pensare alle forbici, agli apriscatole, ai coltelli...

“Può causare dei problemi a scuola?”

Assolutamente no: i mancini hanno un percorso scolastico esattamente paragonabile a quello dei destrimani. L'unica vera difficoltà è quella della scrittura, ed è una difficoltà meccanica: per scrivere da sinistra a destra, com'è nella nostra lingua, la mano rischia di sovrapporsi allo scritto e il braccio tende ad avvicinarsi al corpo. Nulla di insuperabile con un po' di esercizio.

In genere, nello studio ai mancini risulta più semplice pensare per immagini, invece che per concetti: perciò tendono a usare la memoria visiva per apprendere un testo, e ricordano più facilmente l'insieme della pagina piuttosto che i singoli passaggi. Una caratteristica che può senz'altro diventare un vantaggio...

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...

Piove: cosa mi metto?

“Ormai l'autunno è inoltrato e saranno moltissime, purtroppo, le giornate uggiose in cui nuvole cariche d'acqua che si riverseranno sopra le nostre teste. Non bisogna per forza rinunciare allo stile, però, anche sotto l'acquazzone più intenso e fastidioso.

Quando piove infatti il problema è solo uno: come vestirsi per cercare di bagnarsi il meno possibile ed essere comunque eleganti.”

Le galosce

Ltornate prepotentemente di moda negli ultimi anni, le galosce sono i tipici stivali in gomma o plastica completamente impermeabili. Molti brand li propongono in modelli basic, colorati, con fantasie stravaganti o luxury che possono essere tenuti ai piedi anche quanto ha smesso di piove senza risultare ridicole o inadeguate. Tra i più glamour ci sono senza dubbio quelle di Burberry realizzate in plastica con la tipica stampa a quadroni del marchio ed arricchite da nappine in pelle sul davanti.



Impermeabile

I che sia un cappotto, un piumino o il classico trench il tessuto impermeabile è indispensabile per proteggersi dalla pioggia. Se piove e c'è vento l'ideale è indossare un piumino superleggero. Per chi ama il trench invece tra i modelli adatti alla pioggia è preferibile scegliere un modello idrorepellente dotato di speciale tecnologia traspirante.



Ombrello in commercio ce ne sono tantissimi modelli, da abbinare al proprio look con originalità e stile. Per le più romantiche ci sono simpatici modelli con piccoli cuccioli oppure ironiche fantasie a quadroni e a pois per affrontare anche le giornate più grigie con un pizzico di allegria.



Kway immancabile in una guida su come vestirsi quando piove è il capo antipiovra per eccellenza, il kway. Leggero e pratico da riporre, questo capospalla jolly dovrebbe essere tenuto sempre in borsa o in un cassetto in ufficio e utilizzato in caso di un temporale improvviso. Preferite un modello con cappuccio, magari realizzato in colori pastello che mettono buonumore.

Da evitare a tutti i costi pantaloni lunghi: in meno di 30 secondi sotto la pioggia saranno bagnati fino al ginocchio! Cercate di indossare delle gonne o dei vestitini che vi diano la possibilità di indossare liberamente stivali che proteggano piedi e gambe dall'acqua. Vietatissimo il tacco a spillo o tacchi vertiginosi! Scegliete tacchi dal raggio ampio che vi assicurino una camminata comoda e agevole.



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

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



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

SORRENTO, centrale, signorile, moderno, mq. 130: ingresso, soggiorno, 3 ampie camere, cucina abitabile, doppi servizi, ripostiglio, balconate, parcheggio. Rif. A471a.c.e/G

SORRENTO, Priora, appartamento panoramico: ingresso-disimpegno, soggiorno, 2 camere, cucina abitabile, doppi servizi, balconata. Rif. A476 a.c.e/G

SORRENTO, nel cuore del centro storico, in fabbricato d'epoca, vendesi grazioso monolocale completamente ristrutturato, ottime rifiniture, composto da: camera, cucinotto, bagno, disimpegno, sopralco con bagnetto. Rif. A458a.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, balconate, terrazzino. Rif. A414 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, bilivelli, divisibile, mq.160 coperti, 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, balconate, terrazzino. Rif. A414 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, collina, in parco, contesto esclusivo, comodo parcheggio, vendesi grazioso appartamento semindipendente composto da soggiorno con sopralco, camera, cucinotto, doppi servizi. Rif. A311a.c.e/G

PIANO di Sorrento, collina, in contesto residenziale, comodo accesso, 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

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

META, centrale, moderno, soleggiato, attico semiristrutturato: salone, 3 camere, cucina abitabile, tripli servizi, ampia terrazza mq. 80, balconate, parcheggio. A468 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, a breve distanza dal centro di S.Agata, panoramica vista mare, porzione indipendente terra-cielo di antico fabbricato, costituito da soggiorno con caminetto, sala pranzo, cucinotto, camera matrimoniale, due camere, tripli servizi, ampio locale taverna con terrazzo coperto, ampio giardino

curato, parcheggio, accessibile con auto di medie dimensioni. Rif. V613 a.c.e/G

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

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

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

VICO EQUENSE. Selano, uso investimento 2 graziosi monolocali panoramici, ciascuno composto da: soggiorno-cucina, bagno, comodo sopralco. Rif. A 475 a.c.e/G

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

CHIAMATE PER LOCAZIONI TURISTICHE IN PENISOLA SORRENTINA



IL MELOGRANO DI Davide Gargiulo - Iscrizione Ruolo C.C.I.A.A. di Napoli al n. 2674
COMPRAVENDITE - LOCAZIONI - RISTRUTTURAZIONI - CONSULENZE TECNICHE LEGALI - MUTUI
Sede legale: Via Campo di Termini 6 - 80065 Massa Lubrense (NA) loc. Termini - Fax 081.8085168
Uffici amministrative: Corso Sant'Agata n. 61 / N - Tel 081.8780925 - Fax 081.8085154
80061 Massa Lubrense (NA) Loc. Sant'Agata 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 cam-

mino, 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 - Monticchio- soluzione indipendente di circa mq. 100 composta da: ampio soggiorno, cucina abitabile, 2 camere da letto, 1 cameretta, 2 bagni balconata panoramica, ampio spazio esterno pavimentato e tre posti auto. Completamente e finemente ristrutturata, e termoaeroneuma € 480.000,00 trattabili

LOCAZIONI

Massa Lubrense - Torca- a pochi passi dalla piazza soluzione semindipendente composta da: cucina abitabile, 2 camere, bagno, terrazzo a livello di circa mq.40 panoramico, completamente ristrutturato € 450,00 mensili contratto regolare

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 regolare e € 700,00 trattabili mensili

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 - 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- centralissima- graziosa soluzione mansardata composta da: ampio soggiorno con angolo cottura, camera da letto, bagno, ripostiglio e ampio terrazzo a livello panoramico di circa mq. 50 € 600,00 mensili contratto regolare. Rif. 64

Massa Lubrense- S.Agata sui due Golfi- grazioso appartamento in piccolo fabbricato composto da : soggiorno con angolo cottura, camera da letto, bagno, lavanderia e box auto. Contratto transitorio € 500,00 mensili rif. 63

Massa Lubrense - Pastena- appartamento al primo piano completamente ristrutturato composto da: ingresso, camera da letto, cameretta, cucina abitabile, lavanderia, bagno, ripostiglio e ampio terrazzo a livello vista Capri € 650,00 trattabili contratto regolare rif. 65

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

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

serate a tema

messengeria istantanea

Karaoke Show

NEW PROJECT By Chiara Nardi

latino americano

karaoke & disco party

Novità dell'anno

Disponibile per eventi,
cerimonie, compleanni

**RICHIEDI IL TUO PARTY
PERSONALIZZATO!**

Tutti i venerdì:

COVENT GARDEN PUB,

Via del Salvatore, 8, Meta

Tutti i sabati:

WEMBLEY PUB,

Piazza Umberto Vico Equense

Info e contatti:

☎ Cell 3394020175 - 3389336508

f facebook.com/KaraokeShowByChiaraNardi

✉ KSnewproject@gmail.com

STAFF: **Dj**MassimoRusso **Dj**MarcoRusso **Speaker**DaianaAlloggio

Per un Natale in relax

Soluzioni d'arredo per interni, esterni e aziende

una soluzione per ogni esigenza!



A photograph of a living room interior. In the center is a white fireplace with a fire burning inside. Above the mantel is a framed picture of a landscape. To the left and right of the fireplace are built-in white shelves with arched niches containing decorative items like vases and busts. In the foreground, a large, plush white leather sofa is visible. A patterned ottoman sits in front of the fireplace. A ceiling fan with three lit light bulbs hangs from the ceiling. The room has a warm, classic feel.

*Vestiamo la tua casa...
dallo stile classico...
al moderno!*

IGARREDAMENTI
di Claudio & Luigi Gargiulo

Via del Mare 15/19 • Sorrento • tel/fax 081 8071764 • cell. 3382065411

www.lgarredamenti.it • info@lgarredamenti.it



SOS buonumore

“Problemi improvvisi o periodi di crisi possono affondarci e mettere ko le nostre energie fisiche e mentali. Come riprendersi e tornare in carreggiata? Basta mettere in pratica alcune strategie vincenti che potranno tirarci su di morale.”

Momenti di relax ad intervalli regolari

Altro che occasionali vacanze da sogno per staccare la spina, o week end in tranquille Spa: per scrollarsi di dosso lo stress, ma anche per prevenirlo, è molto più utile riposarsi tutti i giorni poco, ma spesso.

Come?

Creando un rifugio personale in un angolo della propria casa o del proprio ufficio.

Concedersi una ricarica di 10 minuti nel vostro rifugio vi garantirà preziose iniezioni di energia sul breve termine, mentre sul lungo termine impedirà l'accumulo di tutti quegli effetti collaterali generati dall'ormone dello stress.

Valutare gli impegni rispetto alle capacità

Per non incappare in fasi di down e momenti di abbattimento, **è essenziale che ci sia un giusto equilibrio tra le proprie capacità e gli impegni presi o da assumere.** Se così non fosse, la soluzione

sarebbe iniziare a ridurre gli impegni, delegare ad altri alcune occupazioni.

Allenarsi ai cambiamenti

Spesso ad abbattere e causare stress sono gli imprevisti. Un modo per accoglierli e viverli con maggiore forza consiste nel **tenere in allenamento i «muscoli del cambiamento»**. In pratica ogni tanti si potrebbe optare per piccole scelte nuove o insolite (dallo sperimentare pietanze mai assaggiate al cambiare taglio di capelli). Perché cominciare a non irrigidirsi su situazioni di scarsa importanza aiuta a maturare un atteggiamento più elastico e utile nel caso di mutamenti rilevanti (e

magari indesiderati).

COCCOLARSI PER ORE E ORE

Un ottimo toccasana per il corpo e per la mente consiste nel dedicare occasionalmente un giorno intero a coccolarsi. Cosa significa? **Staccare la spina da tutto e tutti e abbandonarsi a un po' di sana pigrizia.** Perciò sì a lussuose colazioni a letto, ottima musica e film e dvd capaci di regalare buonumore. Un vero e proprio appuntamento con il piumone.

STABILIRE DEI RITUALI

I rituali hanno un prezioso potere calmante.

Per esempio: concedersi ogni mattina dieci minuti di pausa per bere un caffè e leggere il giornale; fare una passeggiata da soli dopo pranzo, incontrarsi con gli amici nello stesso locale una volta al mese.

RESISTERE AL PERFEZIONISMO

Partner, lavoro, amici, faccende domestiche, hobby, salute: **per le persone perfezioniste tutto richiede il massimo della cura e dell'attenzione.** Ma pretendere da se stessi standard elevati su qualsiasi fronte della vita diventa motivo di enorme stress (ma anche di pessimismo e



malumore). **È sicuramente più vantaggioso stabilire un ordine di importanza tra le varie attività da svolgere,** per capire dove vale la pena di dare il massimo per ottenere «la medaglia d'oro» e dove possiamo cavarcela puntando a quella «d'argento» o, ancora, di «bronzo».

CREARE COMPILATION PER IL BUONUMORE

Anche la musica ha il grande potere di ricaricarci perché le note possono risollevare l'umore. **Perché non realizzare una compilation contenente tutte le canzoni in grado di farci stare bene?**

L'importante è tenerla sempre a portata di mano per poterne «usufruire» nel momento del bisogno.

MANGIARE IN MODO SALUTARE

Lo stress ha effetto destabilizzante sul corpo e quindi, durante i periodi di crisi, diventa ancora più importante prestare attenzione alla propria salute: curando l'alimentazione. In un soggetto che non ha particolari problemi di salute l'80% di quello che mangia deve essere salutare.



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.

Anagramma e colora

OGNI GRUPPO DI LETTERE È SCRITTO CON UN COLORE DIVERSO. TROVA GLI ANAGRAMMI E COLORA L'OGGETTO CORRISPONDENTE CON LO STESSO COLORE UTILIZZATO PER LE LETTERINE



FRIOE

MACELLOM

GURATRAAT

ESPEC



BRALEO

LOGARFA

NALBAE



I 5 sensi

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



Anagramma pazzerello

LA MAMMA È UN PO' PERPLESSA;
LA SUA BAMBINA LE HA FATTO QUESTA RICHIESTA:

PER FARE MERENDA VORREI QUESTE COSE:

TROTA E ARIETE



AIUTALA TU A TROVARE GLI ANAGRAMMI GIUSTI COSÌ POTRANNO GIOCARE INSIEME!

SOLUZIONE: TORTA, TIEPRA

SOLUZIONE: TATTO

Unisci i puntini

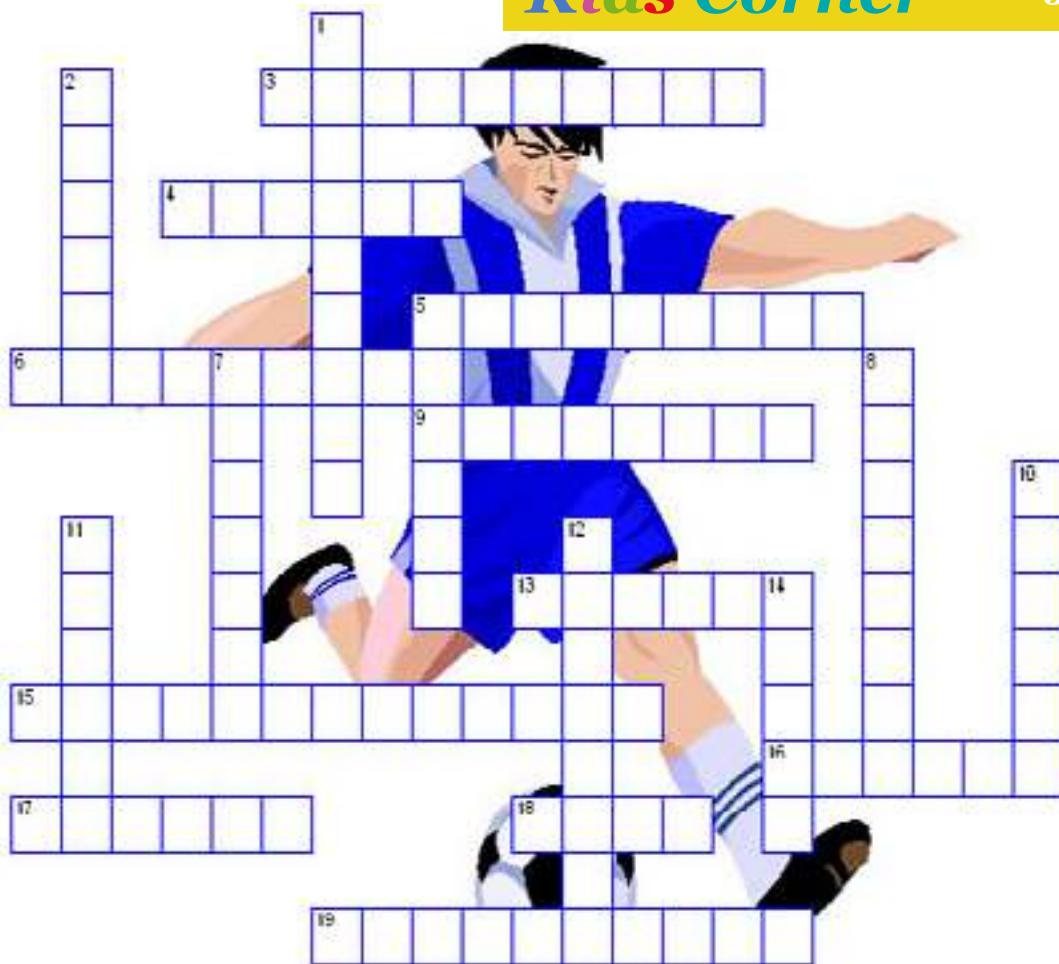


Sudoku

3		2	
			3
2		3	4

	1		
	2		3
	3	4	1
1			

B			
		D	
	C		
			A



Orizzontali

3. LO SEGNA LA LINEA DI GOL
4. LA SQUADRA IN TRASFERITA
5. LI HANNO LE SCARPE DA CALCIO
6. SONO DAVANTI AL PORTIERE
9. PUO' ESSERLO UN GOL
13. CALCIO D'ANGOLO
15. SI FA PRIMA DI ENTRARE IN CAMPO
16. CI SI RECA PER VEDERE LA PARTITA
17. LA MASSIMA PUNIZIONE
18. GOL!
19. PARTITA CHE NON DA' PUNTI O TROFEI

Verticali

1. LE DA' L'ARBITRO
2. SI APPLICANO IN CAMPO
5. SOSTENGONO LA SQUADRA
7. I MINUTI DI GIOCO
8. E' SOPRA LA TESTA DEL PORTIERE
10. E' DIETRO LA MAGLIA
11. GIOCATORI PER SQUADRA
12. PUO' TOCCARE LA PALLA CON LE MANI
14. DOPO IL GIALLO

Indovinelli

HO IL RICCIO SPINOSO, MA IL CUORE
GENEROSO, MI MANGANO COTTA,
BRUCIATA O BOLLITA. MI TROVO IN
MONTAGNA E MI CHIAMO...

HO UN CORPO AGILE, COPERTO DA
PELI FOLTI E CORTI, VIVO CON GLI
UOMINI E MANGIO DI TUTTO, MA IL MIO
PRANZO PREFERITO SONO I TOPI.



Questione di tempo

Film drammatico diretto da Richard Curtis e interpretato da Domhnall Gleeson, Rachel McAdams, Bill Nighy, Tom Hollander. Prodotto negli USA nel 2013. Durata 123 minuti circa. Da giovedì 7 novembre 2013 al cinema.

Trama: Tim ha 21 anni, ed è un ragazzo piuttosto impacciato, quando apprende da suo padre che tutti gli uomini della sua famiglia hanno un dono particolare. Se si chiudono in un luogo in cui nessuno può vederli e stringono con forza i pugni possono fare dei balzi indietro nel loro passato potendolo così modificare per poi tornare al presente. Tim decide di utilizzare subito questo 'potere' per cercare di trovare una compagna. A un certo punto l'obiettivo diventa Mary, conosciuta in un ristorante al buio, ma quando i giochi sembrano fatti, un errore nel passaggio temporale sembra rimettere tutto in discussione.

Cinema

i film del mese di Novembre



Planes

Film d'animazione diretto da Klay Hall. Prodotto negli USA nel 2013. Durata 91 minuti circa. Da venerdì 8 novembre 2013 al cinema.

Dai cieli del mondo di Cars arriva Planes, una divertente avventura d'animazione Disney in 3D ricca di azione. Protagonista di Planes è Dusty, un piccolo aereo agricolo dal cuore grande e con un unico sogno: partecipare alle gare ad alta quota come aereo da competizione. Ma Dusty non è stato esattamente progettato per gareggiare e soffre di vertigini. Così si rivolge all'aviatore navale Skipper, che lo aiuta a prepararsi per sfidare Ripslinger, il campione in carica. Il coraggio di Dusty sarà messo a dura prova quando cercherà di raggiungere altezze a cui non aveva mai sognato di arrivare prima d'ora, dimostrando al mondo con grande prodezza di sapersi spingere oltre ogni record previsto.



Thor: The Dark World

Film genere azione diretto da Alan Taylor e interpretato da Chris Hemsworth, Tom Hiddleston, Natalie Portman, Stellan Skarsgård. Prodotto negli USA nel 2013. Da mercoledì 20 novembre 2013 al cinema.

Proseguono le avventure sul grande schermo di Thor, il possente Vendicatore, mentre combatte per salvare la Terra e tutti i Nove Regni da un nemico oscuro che precede lo stesso universo. In seguito agli eventi di Thor e The Avengers, Thor combatte per ristabilire l'ordine nel cosmo... ma un'antica razza guidata dal vendicativo Malekith torna a immergere l'universo nel buio. Di fronte a un nemico a cui nemmeno Odino e Asgard possono resistere, Thor deve intraprendere il suo viaggio più pericoloso e personale, che lo riunirà a Jane Foster e lo costringerà a sacrificare tutto, per salvare tutti quanti.

CENTRO ELABORAZIONI CONTABILITÀ SYRENTUM

cecs

**CONTATTACI
SENZA IMPEGNO AL :
340 98 10 380**

GESTIAMO LA CONTABILITÀ
E PAGHE DELLA TUA AZIENDA

CON PROFESSIONALITÀ

DA EURO 30,00 MENSILI

Un esempio : ditto individuale
euro 360,00 annuo (senza altre spese!)

inoltre... ELABORIAMO BUSTE PAGHE
CON TUTTI GLI ADEMPIMENTI PER LA
GESTIONE DEI DIPENDENTI AD EURO 12,00



**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



Alla ricerca di Jane

Commedia diretta da Jerusha Hess ed interpretato da Keri Russell, J.J. Feild, Jennifer Coolidge, Bret Mc Kenzie, Georgia King.

Prodotto negli USA e Gran Bretagna nel 2013. Da giovedì 21 novembre 2013 al cinema.

Jane Hayes è una trentenne single con un'ossessione segreta che sta rovinando la sua vita sentimentale. La donna va matta per Darcy, il personaggio del più celebre libro di Jane Austen Orgoglio e pregiudizio, interpretato da Colin Firth nell'adattamento prodotto dalla BBC. Quando Jane decide di andare in vacanza in un resort britannico, le sue fantasie di incontrare il perfetto lord inglese diventano improvvisamente molto più reali di quanto avrebbe mai potuto immaginare.

Fuga di cervelli

Commedia diretta da Paolo Ruffini e interpretata dallo stesso Paolo Ruffini, Luca Peracino, Andrea Pisani, Guglielmo Scilla, Frank Matano. Prodotto in Italia, 2013. Da giovedì 21 novembre 2013 al cinema.

Trama: Il timido e impacciato Emilio è innamorato della bellissima Nadia fin da quando erano piccoli. Per i lunghi anni dell'infanzia e dell'adolescenza, Emilio non ha mai avuto il coraggio di confessarle il suo amore. La venerazione nei confronti della ragazza l'ha portato anche a iscriversi alla stessa Università di Medicina. Un bel pomeriggio primavera, Nadia gli racconta che sta per partire per l'Inghilterra: ha vinto una borsa di studio e si trasferirà a Oxford. Emilio è distrutto, ma per fortuna non è solo, ha un gruppo di amici straordinario per idiozia, ma anche per entusiasmo. Gli amici convincono Emilio che è troppo giovane per rinunciare a un sogno d'amore. Falsificando documenti e diplomi, riescono a ottenere l'iscrizione ad Oxford.



Free Birds

Film d'animazione diretto da Ash Brannon.

Prodotto negli USA, 2013. Da giovedì 28 novembre 2013 al cinema.

Reggie e Jake sono due volatili uniti da una folle missione: eliminare i tacchini dal menu della Festa del Ringraziamento. Reggie, maldestro e dal cuore tenero, conduce una vita decisamente agiata. Salvato dal Presidente degli Stati Uniti il giorno del Ringraziamento, passa le sue giornate tra pizza e tv. Ma quando nella sua vita piomberà Jake, Presidente (e unico membro) del FLT, Fronte Liberazione Tacchini, verrà coinvolto in

una folle missione: salvare la sua specie eliminando i tacchini dal menu della Festa del Ringraziamento! Per farlo la strana coppia dovrà tornare indietro nel tempo, precisamente nel 1621, e cambiare il corso della storia.



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 Turrís che con amore e devozione gestisce questo locale da 25 anni cercando di offrire sempre il meglio ai suoi clienti proponendo specialità di antipasti, primi piatti, paste fresche, secondi di carne e pesce fresco senza trascurare le tradizioni e i sapori del territorio.

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

Guinnes dei primati per aver realizzato "lo Gnocco Gigante"

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

Parcheggio - Giardino interno - Parco giochi per bambini

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

Tel:081.8080643 cell:338.4023953

www.ristorantepizzeriaemilia.it www.celiachia.it

e-mail:ristorantebaremilvia@virgilio.it



**5+1 motivi
per
scegliere**

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

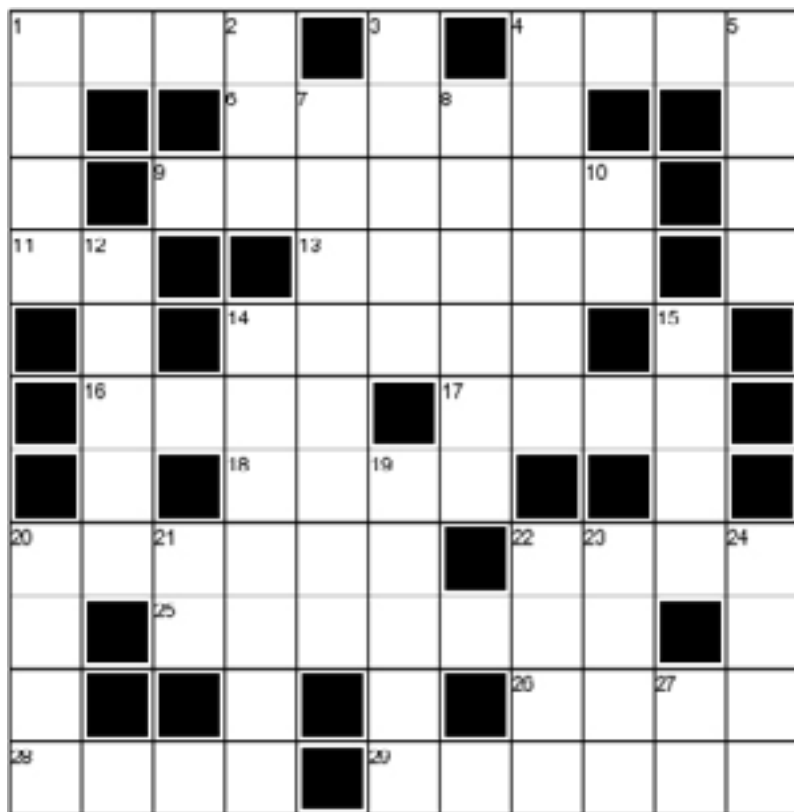


superò[®]
supermercati



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

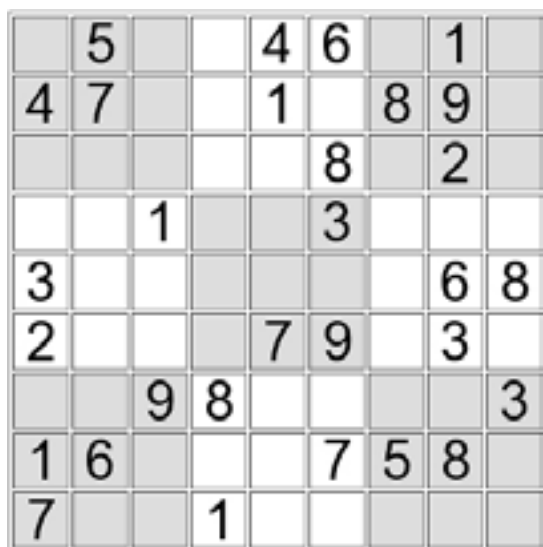
1) città e lago elvetici 4) bisticcio, contrasto 6) comune nel salernitano 9) il dito della fede 11) prime di oggetti 13) flosci 14) gustosi molluschi bivalvi 16) l'ente a cui si paga il canone rai 17) un'entità degli gnostici 18) il complesso rock di mark smith 20) roccia tufacea di origine vulcanica 22) strato della crosta terrestre 25) orbo da un occhio 26) opera per la maternità e l'infanzia 28) figlio di labdaco 29) xilema

Verticali

1) piccolo complesso 2) lo storico francese autore d'una vita di gesu' 3) la casa degli eschimesi 4) di vista corta 5) antica misura lineare usata in francia e in belgio 7) annoverare, calcolare 8) il "piccoletto" che fu un grande comico 10) egli in certe poesie 12) unità di misura dell'energia 14) carnoso, florido 15) geometra in breve 19) federico garcia poeta 20) fu maresciallo di francia 21) hangar in centro 22) il "todero brontolon" goldoniano 23) gradazione di colore 24) associazione italiana per l'intelligenza artificiale 27) stemmata in centro

SUDOKU

LIVELLO DIFFICOLTÀ: facile



SUDOKU

LIVELLO DIFFICOLTÀ: difficile



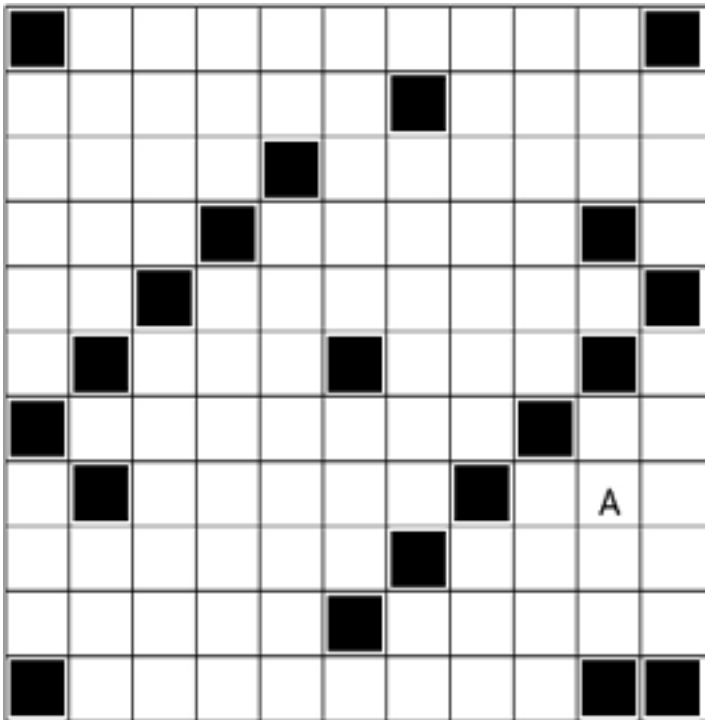
INDOVINELLI

Ieri lo è stato, domani lo sarà.
Cos'è?

Se durante una corsa superi
il secondo, in che posizione
arrivi?

Perché un uomo che vive a Mi-
lano non può essere seppellito
a Roma?

Crucintarsio



- LI

DA

SA

IT

IRE

SIC

IRI

ROM

AIA

RII

VAL

INO

GRO

RAG

NAT

UADI

VARO

MERI

SAND

NANI

ARDO
- BORIA

IARDE

IELLA

MARIN

CLORO

BALIE

BAHIA

BARDO

LEDONO

SIBARIE

OSINA

LEADER

ORARIA

BOARIE

LINARIA

LEASING

VINCANO

OMARINO

GIAIETTO

CECCHINI

BUGLIUOLI

Crucipuzzle



- BIO

SER

UDI

ARA

MIR

HAI

OHE

ALT

SPACE

SFORO
- SDORAVA

VAGIRAI

LIBROSA

ABITURO

UDITORE

FRENATA

ONEROSO

FIDANZI

VALESSE

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
organizzati per servizio mensa scolastica
Solo da noi ogni mercoledì
trovi le vere **Empanadas**
ti aspettiamo!



Primi Piatti
Tutti i giorni Pollo Arrosto

Produzione propria giornaliera



**Caseificio
Terra delle Sirene**

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



Vendita ingrosso e dettaglio

Parcheggio clienti

Specialità farcite

Confezioni regalo

Consegne a domicilio

Aperto domenica e festivi

Via del Lauro, 28 - Meta (Na) - Tel. 081.8787949

terraddellesirene@live.it



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

**PORCHETTA DI
ARICCIA
CON PROVOLA
PATATINE
OPPURE
MELENZANE
SOTT'OLIO**

€6

KEBAB

PANINO o PIADINA
+ PATATINE + BIBITA

**KEBAB
+ WAISS BEER**

€ 6,00

PANINO

+ BIBITA

€ 5,00



PANINI

ALLA PIASTRA

CON SALSICCIA PROVOLA
E BROCCOLI



€ 5,00

**KEBAB
+ BIBITA**



€ 5,00

HOT DOG

+ PATATINE + BIBITA



Via Tasso n° 18 • Sorrento

TEL.: 081 8075830 • CELL: 3498180717

L'anello

Uno studente andò dal suo professore con un problema:

- Mi sento una nullità, non ho la forza di reagire. Dicono che sono un buono a nulla, che non faccio niente bene, che sono un idiota. Come posso migliorare? Che posso fare perché mi stimino di più?

Il professore senza guardarlo rispose:

- Mi spiace, ragazzo, ma ora non posso aiutarti. Devo prima risolvere un problema mio. Poi, forse.

E facendo una pausa aggiunse:

- Se mi aiuti, posso risolvere il mio problema più rapidamente e poi forse posso aiutarti a risolvere il tuo...

Certo, professore! - balbettò il giovane, ma ancora una volta si sentì mortificato.

Il professore si tolse un anello dal mignolo e lo diede al ragazzo:

- Monta a cavallo e va al mercato. Devi vendere questo anello perché devo pagare un debito. Occorre ricavarne il più

possibile. Ma non accettare meno di una moneta d'oro. Va e torna con la moneta al più presto! Il giovane prese l'anello e partì.

Appena giunto al mercato cominciò ad offrire l'anello ai mercanti. Essi guardavano con qualche interesse, finché il giovane non diceva quanto chiedeva per l'anello.

Quando il giovane menzionava una moneta d'oro, alcuni ridevano, altri se ne andavano senza nemmeno guardarlo, e solo un vecchietto fu abbastanza gentile da spiegare che una moneta d'oro era troppo per quell'anello.

Tentando di venire incontro al giovane, arrivarono ad offrirgli una moneta d'argento e una coppa di rame, ma il giovane seguiva le istruzioni di non accettare meno di una moneta d'oro e rifiutava ogni offerta.

Dopo aver offerto il gioiello a tutti quelli che passavano per il mercato, abbattuto dal fallimento salì a cavallo e tornò. Rimpiangeva di non avere una moneta

d'oro per poter comprare egli stesso l'anello, liberando così dalle preoccupazioni il suo professore per poter così ricevere i suoi consigli.

Entrò in casa e disse:

- Professore, mi spiace tanto, ma è impossibile ottenere quello che mi ha chiesto. Forse potrei ottenere due o tre monete d'argento, ma non si dovrebbe ingannare nessuno sul valore dell'anello.

E' importante quello che dici, giovanotto - rispose sorridendo. Dobbiamo prima saper il valore esatto dell'anello. Torna a cavallo e vai dal gioielliere. Chiedigli a quanto si può vendere l'anello. Ma non importa quanto lo valuterà, non venderlo. Riportalo qui.

Il giovane andò dal gioielliere e gli chiese di valutare l'anello. Il gioielliere esaminò l'anello con una lente, lo pesò e disse:

- Di' al tuo professore che se vuole venderlo subito non posso dargli più di 58 monete d'oro. - 58 MONETE D'ORO! - esclamò il giovane.

- Sì, rispose il gioielliere, in un altro momento potrei arrivare ad offrire anche settanta monete, ma se ha urgenza di vendere...

Il giovane corse emozionato a casa del professore per raccontare quel che era successo.

- Siediti, disse il professore. E dopo aver ascoltato tutto il racconto, parlò con calma:

- Tu sei come questo anello, un gioiello prezioso e unico. Può essere valutato solo da un esperto. Pensavi forse che persone qualsiasi potrebbero scoprire il suo vero valore?

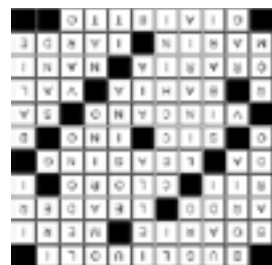
Così dicendo, si rimise l'anello al dito.

Morale...

Tutti noi siamo come quel gioiello. Preziosi e unici, andiamo per tutti i mercati della vita pretendendo che persone inesperte ci valutino. Solo tu conosci il tuo vero valore. Perciò, non accettare mai che la vita smentisca questo...

RIPENSA AL TUO VALORE!!

SOLUZIONI



INDOVINELLI: Oggi, secondo, perché è ancora vivo

OFFERTA di NOVEMBRE

ACQUISTA 2 CAPI

pagherai al **50%**
quello che costa meno

non cumulabile con altre offerte

chiedere alla cassa l'elenco degli articoli esclusi

SKIPPERSPORT®

euforie

**NETWORK
INTERSPORT®**

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



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. Per ulteriori informazioni chiamami subito.
Tel. 3288362302

Vendo cuccioli di boxer seduti svezziati e sverminati, vaccinati e con documenti.
Tel. 3317055377 - 3396150346

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

Immobiliari

Fittasi appartamento in Piano di Sorrento vicino al Municipio. Composto da: soggiorno, due stanze, cucina, due bagni, due terrazzi, riscaldamento autonomo a gasolio, no posto auto, soleggiato, classe energia G. No agenzie.
Tel. 3384934292

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

Capri locale commerciale libero ora affitto per persone referenziate e serie.
Tel. 3386558298

S'AGATA sui due Golfi, fittasi appartamento di circa 70 mq composto da: 2 camere da letto, 2 bagni, cucina abitabile, spazio esterno con piccolo giardino.
Tel. 3342643635

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

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

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

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

Cercasi appartamento monolocale per affitto

massimo € 350,00 zona Piano di Sorrento - Meta - Castellammare di Stabia, per singol. Tel. 3343551988

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

Casa in affitto, arredata autonoma, zona Massa Lubrense composta da: doppi vani da letto, doppi servizi, parcheggio auto, vicino negozi e fermata autobus. Prezzo di locazione mensile € 600,00.
Tel. 3315350675

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

Casa vacanze fittasi a Roccaraso, parco Silvania, appartamento 70 mq su due livelli termoa autonomo, posti letto 4+2, con camino e barbecue, due bagni e angolo cottura, 100 mq di giardino e posto auto. Disponibile solo settimanalmente.
Tel. 3388243771

Castellammare di Stabia zona centrale vendesi appartamento ristrutturato, soggiorno con angolo

cottura, 2 camere più bagno.
Tel. 3381247855

Affittasi monolocale arredato in villa a Sant'Agnello. Canone di locazione mensile € 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.
Prezzo € 150.000.
Tel. 3771555679

Vico Equense località S. Andrea fittasi casa semi-indipendente composta da: 2 vani, 2 bagni, terrazzo 40 mq e cantina 40 mq, garage e cortile. Prezzo di locazione mensile € 450,00 mensili.
Tel. 3343539338

Vico Equense, località Fornacelle, zona collinare, fittasi monolocale semiarredato al primo piano con soppalco, totali 40 mq. circa. Panoramicissimo, ingresso indipendente, possibilità di posto auto coperto, € 300,00 mensili.
Tel. 330 94 65 67

Vendesi appartamento ristrutturato, sito in

Castellammare di Stabia, 65 mq più terrazzo di 30mq. che gira tutto intorno all'appartamento. Composto da: 2 camere, soggiorno, cucina, corridoio, ripostiglio esterno. Prezzo € 390.000,00 tratt. No agenzie, solo referenziati. Tel. 3203506581

Fittasi appartamento in S.Agnello 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

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

periodi e weekend, oppure fitto annule o contratto regolare. Tel. 3663668084

Vendesi immobile a Castellammare di Stabia zona centrale ristrutturato, composto da: soggiorno, angolo cottura, camera, cameretta e bagno. Tel. 3477393984

Causa cambio domicilio, vendesi box (pertinenziale) in zona Parco Imperiale a Gragnano, di circa 19 mq. di nuova costruzione, ottimamente rifinito. Il prezzo è interessantissimo € 22.000,00 intrattabili. Tel. 3394274012 o 0817473102 (solo mattina)

Privato vende Locale C1 - Piano di Sorrento - Via Gottola, 13 da ristrutturare - mq 94 - alto mt. 5, 20 - vendesi a € 250.000,00 poco trattabili. No Agenzie o Intermediari. Tel. 0818787736

S. Maria di Castelabbate, zona lago vicino spiaggia, fittasi grazioso appartamento con giardino, posto auto e confort per mesi agosto e settembre 2014. No perditempo solo se interessati. Tel. 3337952003

Meta di Sorrento posizione centrale zona piazza Mulino/Tommaso Astarita affitto grande spazio circa 200, mq. divisibile adatto per studi professionali, laboratorio, show room, altezza circa 6 metri, 2 servizi igienici completi in fabbricato interamente padronale Tel. 0818788301 dopo le ore h. 17,30

TARVISIO: residence Camporosso vendo in residence 5 posti letto, vicino funivia, centro paese, supermercato, probabile ristorante interno secondo

decisioni condominiali, attrezzato con stoviglie, cucina, biancheria ecc. posteggio interno alla struttura. Multiproprietà 1 settimana circa ultima settimana di marzo o cavallo marzo aprile secondo anni. Prezzo € 9.000,00. Tel. 0818788301 dopo le ore h. 17,00

Cervinia sulla neve in residence "Cervinia 2" multiproprietà vendo bellissimo appartamento 7 posti letto, 2 piani, doppi servizi, due posto macchina interni, 1 ingresso per piano, terrazze, completamente attrezzato con riscaldamento, cucina, stoviglie, biancheria ecc., due settimane: ultima di gennaio + prima di febbraio, Prezzo € 30.000,00. Tel. 0818788301 dopo le ore h. 17,00

A 120metri dal mare casa a Calopezzati CS. M2 42 nuova arredata in villetta con licenza edilizia e accatastamento. Prezzo € 42.000,00. Tel. 0818622109

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, € 900,00 mensili + oneri condominiali. Tel. 3356845802

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

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

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

Fittasi deposito-box di 45 mq

4 Bit

VENDITA E ASSISTENZA PC

Corso Italia, 317 - Piano di Sorrento
Tel. 081.534.2135

IL TUO
**COMPUTER
LENTO**
ti fa impazzire?

DR MOUSE

Vieni da noi per il tuo

TAGLIANDO AL PC

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

€ 25



Immagine di riferimento per la foto: www.foto.com - Immagine di riferimento per la foto: www.foto.com

**UPGRADE CONSIGLIATO
DDR 8GB € 40**



PC Mid Level
Intel G2120 - DDR 4GB
HD 500GB - DVD RW
SO LINUX - LCD 18,5"

€ 459

**UPGRADE CONSIGLIATO
10GB € 60**



Notebook Samsung
Intel B830 - HD 500
DDR 4GB - DVD RW
SO LINUX

€ 375

**UPGRADE CONSIGLIATO
10GB € 60**



Notebook Lenovo
Intel B830 - HD 320
DDR 2GB - DVD RW
SO LINUX

€ 349

**UPGRADE CONSIGLIATO
10GB € 80**



Notebook HP
AMD E1-1200 - DDR 4GB
HD 320GB - DVD RW
ATI 1310 - SO LINUX

€ 349

a Piano di Sorrento asciutto e con finestra per aereare 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 € 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, termoautonomo, 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 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

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

Corsi

Problemi con l'inglese o il francese? Ragazza laureata in lingue e con anni di esperienza impartisce lezioni private nella zona di Meta. Tel. 3395094354

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

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

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 impartisce lezioni private per bambini di scuola primaria, media e superiore. Tel. 3341638954

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



LE NOTTE DI LUCULLO

latavoladilucullo@hotmail.com

339.4426187

Via Rota, 51/53

80067 Sorrento (NA)



micropile Balumi termico^e antipilling®

9,95^{euro}

- naturalmente elastico e traspirante
- disponibile in diverse varianti colore per uomo donna e bambino



solo nei negozi
INTERSPORT



SKIPPERSPORT®
euforie

INTERSPORT®
SPORT TO THE PEOPLE

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

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.

Laureando in ingegneria aerospaziale impartisce ripetizioni, anche a domicilio, a studenti di licei e scuole superiori per

le materie: matematica, fisica, chimica, biologia, latino. Si effettuano, inoltre, lezioni per il superamento dei seguenti esami universitari: Analisi I, Analisi II, Fisica I, Fluidodinamica. Infine è possibile richiedere consulenza per software commerciali: Matlab, Software Microsoft. Massima disponibilità ed esperienza.

Tel. 3451880318

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 lunga esperienza nel settore, effettua traduzioni spagnolo e inglese in qualsiasi argomento e in tempi brevi. Ogni pagina da tradurre € 4,00.

Tel. 3337105144

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

Tel. 3394095882

Elettronica

Vendo macchina fotografica Nikon Coolpix 8400, perfettamente funzionante, completa di tutti gli accessori, borsa, 2 batterie, 2 memory card da 1 e 512 gb, cavetti, caricabatterie e guida all'uso. Prezzo € 100,00. Tel. 3381293959

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

Tel. 3282693401

Nikon f70d reflex con rullino - professionale. Prezzo € 400,00.

Tel. 3282693401

Obiettivo Nikon 38/80. Prezzo € 200,00.

Tel. 3282693401

Vendesi PSP Street E1004 CB con fotocamera inclusa colore charcoal black + 2 giochi (Invizimals e Lemmings) mai usata, prezzo € 60,00. No perditempo.

Tel. 3334178313

lavoro

Cerco urgentemente lavoro. Sono una ragazza con tanta voglia di lavorare. Disponibile di mattina come baby-sitter, badante o aiuto anziani.

Tel. 3281592468

TUTTOFARE esegue qualsiasi lavoro a domicilio massima serietà e no perditempo. Per qualsiasi informazione contattatemi subito. Tel. 3315859778

Sei stanca di dover andare nei negozi e aspettare lunghe file x comprare i prodotti per la cosmetica o per la casa? Hai poco tempo per fare shopping? Ho quello che fa per te!!! Da oggi puoi acquistare direttamente da casa tua! Per qualunque informazione contattatemi. Tel. 3317657986

ESTETISTA esegue: colate di gel, pulizia del viso, massaggi, cerette, trattamenti anti cellulite, manicure, pedicure. Prezzi per 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? Ho la soluzione al tuo problema... E per chi chiama entro il mese di novembre un massaggio di 30 minuti omaggio. Chiamami per qualsiasi informazione. No perditempo. Massima Serietà. Tel. 3317657986

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



Estetista effettua a vostro domicilio: cerette, massaggi, pedicure e manicure a prezzi modici. Esclusivamente per donne. Tel. 3337397045

Ragazza 22enne cerca lavoro come pulizie domestiche o baby-sitter. Sono anche presentatrice Avon se vi interessa ti posso illustrare qualche catalogo. Tel. 3398233191

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

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

Offresi baby sitter, 35 anni, auto e moto munita, mamma di un bambino di 10 anni, esperienza nel settore. Ottima conoscenza lingue e materie scolastiche, disponibile anche per ripetizioni. Massima serietà. Tel. 3393324770

Studentessa universitaria amante degli animali cerca lavoro come dog sitter. Zona Sorrento. Si garantisce la massima

serietà. Tel. 3405647455

Cerco urgentemente lavoro, sono una ragazza con tanta voglia di lavorare. Disponibile di mattina mezza giornata o di pomeriggio come badante aiuto anziani baby-sitter, cameriera. Solo provincia di Napoli. Tel. 3894262661

Hai bisogno di manutenzione in casa, cantina, soffitta ect. Chiamami anche solo per un preventivo. Massima serietà. Tel. 3382752542

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

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

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

Signora seria con esperienza munita di auto cerca lavoro come assistenza anziani anche orari notturni da Sorrento a Castellammare di Stabia. Tel. 3459473987

Signora italiana cerca lavoro sulla penisola sorrentina con referenze come babysitter

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

governante e compagnia
signore anziane, e con
varie mansioni all'interno
di cucine ristorante.

Tel. 3312627243

Cerco lavoro come badante
e domestica 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 contattami per un
preventivo.

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 limitrofe.

Tel. 3312627243

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

Odontoiatra (dentista)
offresi per direzione
sanitaria e lavoro in studio
odontoiatrico retribuzione
minima € 2.400,00
mese + provvigioni. No

perditempo.

Tel. 3203506581

Cercasi ragazza per
distribuzione di volantini,
zona Pompei, Scafati,
Castellammare, Vico
Equense, Casola, Lettere,
e altri comuni da Sorrento
a Pagani. No perditempo
paga € 20,00 al giorno per
8 ore di distribuzione.

Tel. 3392026530

Lavaggio per pellicce,
il ritiro anche al tuo
domicilio. Tel. 3203506581

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. 3203506581

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 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
che qualcuno si occupi
dei vostri figli oppure
di qualcuno che vi stiri
la vostra biancheria
contattatemi.

Tel. 3299857668

Ragazza ventenne cerca
lavoro come commessa/

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

Sei stanca di dover andare
per negozi a cercare
prodotti di cosmesi adatti
a te? ! Hai poco tempo da
dedicare allo shopping?
Ho quello che fa per te!!
Da oggi puoi acquistare
direttamente da casa
tua!! Arriverò a casa
tua per illustrarti i vari
prodotti senza impegno
d'acquisto!!! Potrai invitare
anche più di una amica
alla presentazione Bel
vantaggio eh? ! Massima
flessibilità d'orario dal
lunedì alla domenica
dalle h10.00 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

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. 3382541904

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 Meta cerca
lavoro come baby sitter,
lavoro domestico anche ad
ore, e/o cucina.

Tel. 3312627243

La società Excalibur
(servizi sportivi) iscritta
al Coni, per delega
seleziona per squadra di
calcio (figc) atleti degli
anni 1999/00/01/02 per
campionati figc e tornei
internazionali.

Tel. 3202144495

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 seria cerca lavoro
come badante e domestica
disponibile 24h in zona
penisola sorrentina.

Tel. 3667260527

Ragazza cerca lavoro
come commessa baby
sitter volantaggio,
lavapiatti pulizie uffici o
privati. Massima serietà ed

esperienza.
Tel. 3382452021

Cerco lavoro come badante, pulizie e baby sitter prezzi modici. Tel. 3315218518

Cinquantenne seria cerca lavoro come badante e domestica, disponibilità anche 24 ore con esperienza ultradecennale per la cura e l'assistenza continua persone anziane. Ottima conoscenza della lingua italiana e ottima conoscenza della cucina italiana. Zona penisola sorrentina, Castellamare, Pompei. No perditempo. Tel. 3318469965

Ragazza seria e affidabile cerca lavoro come baby sitter o come aiuto domestico in zona S. AGATA, MASSA E SORRENTO. Tel. 3663562276 di mattina

Cerco licenza di n. c. c in Campania oppure fitto aziendale taxi in penisola sorrentina. Tel. 3663668084

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

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

Motori

Vendesi Vespa 50 hp anno '93, 1900 km. Visibile a Piano di Sorrento. Prezzo

interessante € 800,00. Tel. 0818788020

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

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 trattabili. 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

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

Vendo Ape 50 tenuta bene e in ottime condizioni meccaniche e di carrozzeria. Euro 1. Prezzo € 500,00. Astenersi perditempo. Tel. 3668030407

Causa inutilizzo vendo 50 special anno 1975 restaurata qualche anno fa ad € 1.600,00. Tel. 3929529333

Gilera cba 50 con assicurazione d'epoca, tenuto molto bene, 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 Mercury a Sorrento 8 cavalli gambo lungo € 800,00. Tel. 3282693401

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

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

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

Vendesi barca Orion itm 10, 50 mt, max 10 persone. Prezzo € 50.000,00 restiling effettuato, motori NUOVI 270 td si valuta anche permuta con auto. No perditempo. 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, per contanti ed immediati. No perditempo, ritiro in provincia Napoli, Salerno, Avellino, Benevento. Non contattatemi per altri modelli o anni inferiori al 2006. Tel. 3203506581

Vendesi Go kart 100 lgk - sonik 2009 vendesi € 2.500,00 permuta con moto o smart. Tel. 3203506581

Vendo Fiat 500 L d'epoca marciante perfettamente, buone condizioni di



PIZZA & SFIZI JHONNY

...DA NOI LA PIZZA È UN' ARTE!
CAMPIONE EUROPEO DI PIZZA



PIZZERIA - ROSTICCERIA - PIATTI PRONTI



CORSO ITALIA, 255 - SORRENTO
TEL. 081.878.57.73

APERTI A PRANZO E A CENA
consegne a domicilio - sala interna

carrozzeria, cerchi e ruote nuove, motore perfetto, vendo causa inutilizzo non per altro, zona penisola sorrentina.

Tel. 3297376495 ore serali

Vendo mini Cooper Rover anno 2001 di epoca, bollo e assicurazione ridottissimi, certifica ASA, verde inglese, unico proprietario, 87.000 km. Vendo con dispiacere per raggiunti limiti di età! Prezzo € 6.000,00. E' stata seguita da Ideal Officina di Piano di Sorrento.

Tel. 0818788301 dopo le ore h. 17,00

Gommone m3 Pagliuli in alluminio antiscivolo, colore bianco, marca Barracuta marino + compressore turbo anche sotto vuoto, ruote di poppa in acciaio inox anno 2013, motore Suzuki DF. Cav 10 anno 2013 nuovo non usato € 2.300,00 anche separato. Tel. 0818622109

Ford Fiesta 1. 2 anno 99, km 108000, Abs, clima serv. 5p, vendo € 500,00. Tel. 3383585861

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

Gozzetto in resina 4,30 Mt paiolo nuovo vendesi, remi, motore 8 cavalli Mercury, copribarca visibile a Sorrento. Prezzo € 2500,00 trattabili. Tel. 3282693401

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

Tel. 0818788020

Varie

Cerco da acquistare ad un prezzo contenuto un usato in buono stato e perfettamente funzionante di bicicletta da passeggio o bicicletta elettrica.

Tel. 3805171932

Vendo n° 5 cerchi in ferro originali per Fiat 500 R euro 100.

Tel. 338 20 26 726

Vendo a C/MARE DI STABIA, N.5 quadri olio su tavola, pittura a spatola, del maestro ANTONIO MARTUCCI, Misure 24x30. Prezzo affare.

Tel. 3382284663

Vendo calciobalilla modello Garlando F200 con aste rientranti come nuovo € 220,00.

Tel. 3315859778

Vendo x inutilizzo cyclette in ottime condizioni. Prezzo affare.

Tel. 3319818624

Vendesi pianoforte verticale Yamaha Eterna nero lucido in ottime condizioni.

Prezzo vantaggioso!

Tel. 3314899427

Vendo coperta lavorata ad uncinetto a mano con rose e angeli. Tel. 3391513447

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

Tel. 3346972546

Signora confeziona ad uncinetto abito su misura per donna.

Tel. 3395725580

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

Tel. 3336353447

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

Tel. 3336353447

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

Cambio e compro FRANCOBOLLI italiani ed esteri. Tel. 0818785515 - 3287020328

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

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

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 € 1800,00. Prezzo di mercato € 2317, 80. Tel. 3351434178

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

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

Tel. 3203506581

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

Karaoke X Computer. Allieta 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

Vendo zaini per le scuole elementari e medie nuovi, con cartellino a metà prezzo. Massima Serietà. No Perditempo. Zona Sorrento. Tel. 3479363383

Vendo bicicletta per bimba 6 -10anni completa di cestino e portapacchi, usata pochissimo e tenuta in ottime condizioni. Prezzo modico. Tel. 3661144993

Vendo ad amatori del settore 19 Riviste Vintage SPORTMAN a 60? Zona Sorrento. Tel. 3296220310

Vendo Biliardino (Calcio - Balilla) professionale, seminuovo, a € 120,00 euro. Pagato € 330,00. Ritiro in zona Meta di

Sorrento. Tel. 3381044566

Vendo discografia Mariah Carey 15 cd (€ 5 ciascuno) in ottimo stato.
Tel. 3394737841

Vendo mobile da ingresso con specchio a un prezzo veramente affare. Entrambi sono in vero legno Mogano e in buonissime condizioni.
Tel. 3288362302

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

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

Vendesi lavatrice perfettamente funzionante a prezzo affare.
Tel. 0818083755

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

Si regalano mobili moderni: cassettera, piccola libreria, scrivania e si vendono alcuni mobili

antichi. Tel. 3388323102

Vendesi 10 scatole di gomitoli 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



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

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 preventivare 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

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 mountain 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 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 cassetti, d'arredamento, ben tenuta € 200,00. Tel. 3355455307

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

Vendesi parete attrezzata bianca di larghezza m 1.50, piccola ma con molti spazi. Vendo causa trasloco a soli € 50,00; inoltre, mobile specchio x bagno bianco con 2 ante a vetro e vetro al centro prezzo €35,00, anche lampadario in ferro con 3 bocce di vetro azzurre dove mettere le lampadine a € 30,00 in più due lampade da comodini azzurre a € 15,00 entrambi. Tel. 3200418984

Si affrescano pareti con motivi artistici. Tel. 3318460597

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

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

ELABORAZIONE DI PIANI DIETETICI PERSONALIZZATI IN STATI FISIOLGICI 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

Le Grotte

AGRITURISMO



Aperti Venerdì, Sabato e Domenica
Dal lunedì al giovedì aperti solo su prenotazione

Via Zatri, 3 - Sorrento - tel. 081.808.5393

info@legrottellesorrento.com - www.legrottellesorrento.com

gas



clima

Centro Assistenza Plurimarche
Assistenza e Manutenzione Caldaie
Bollino Verde per Revisioni
Climatizzazione
Impianti Gas
Impianti Solari per Piscine

Il tuo Centro Assistenza
che NASCE, CRESCE e OPERA
in PENISOLA SORRENTINA

...e offerte speciali
per LINEE GAS
dei CONDOMINI!



**ADDOLCITORI DI
ULTIMA GENERAZIONE**

**Occupi MENO SPAZIO
e consumi MENO SALE**

**Approfitta degli incentivi statali al 65%
Ti regaliamo 5 ANNI DI GARANZIA!**

Chaffoteaux
POMPE, CALDAIE, CLIMA

baltur
TECNOLOGIE PER IL CLIMA

mitsubishi
ELECTRIC SYSTEMS LTD.

argo

ARISTON

THUNDERBOLT
ELECTRIC

HOT AIDO

Corso Italia, 88 - Meta (Na)

Tel /Fax 081.19252307 - Cell. 338.4695674 - e-mail gasclima@inwind.it

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
essenzial usato 2 volte,
praticamente nuovo +
lampada di ricambio
ancora nello scatolo
€ 130,00. Tel. 3317658051

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

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

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

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

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

Vendo vocabolario latino
praticamente nuovo con
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,

NAUTICA SIC SIC

Porto di Sorrento



Noleggio Barca
Escursioni
Giorno e Notte
Taxi mare
Servizio Skipper



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



WWW.NAUTICASICSIC.COM

**Boat Excursions to Capri,
Positano, Amalfi and Ischia**

Info: 081.8072263 - 330706247 - 3357738065

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
cassettiera (€ 300,00),

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

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





**invia i
tuoi sms
al numero
380.3067686**

Perché sei così testardo con me uffaaaaa.

So che non staremo mai insieme, che non abbiamo futuro, che probabilmente non ci vedremo nemmeno più tutte e due da soli. Ma anche sapendo questo non ci diciamo "addio", non ci riusciamo, non vogliamo...

W LeggimiGratis

W I NOSTRI AFFEZIONATI LETTORI

Al ragazzo con la moto grigio scuro: sei troppo bello e buono.. Come devo fare?

Amo Pasquale e nessuno lo deve toccare ;)

23-10-2013 inizio di qualcosa bo solo il tempo potrà dirlo by vapi-ra3
Ciao

"A te che sei l'unica al mondo
L'unica ragione per arrivare fino in fondo

Ad ogni mio respiro
Quando ti guardo
Dopo un giorno pieno di parole
Senza che tu mi dica niente
Tutto si fa chiaro
A te che mi hai trovato
All' angolo coi pugni chiusi
Con le mie spalle contro il muro
Pronto a difendermi
Con gli occhi bassi
Stavo in fila
Con i disillusi
Tu mi hai raccolto come un gatto

E mi hai portato con te
A te io canto una canzone
Perché non ho altro
Niente di meglio da offrirti
Di tutto quello che ho
Prendi il mio tempo
E la magia
Che con un solo salto
Ci fa volare dentro all'aria
Come bollicine
A te che sei
Semplicemente sei
Sostanza dei giorni miei
Sostanza dei giorni miei

A te che sei il mio grande amore
Ed il mio amore grande
A te che hai preso la mia vita
E ne hai fatto molto di più
A te che hai dato senso al tempo
Senza misurarlo
A te che sei il mio amore grande
Ed il mio grande amore
A te che io
Ti ho visto piangere nella mia mano
Fragile che potevo ucciderti
Stringendoti un po'
E poi ti ho visto
Con la forza di un aeroplano
Prendere in mano la tua vita
E trascinarla in salvo
A te che mi hai insegnato i sogni
E l'arte dell'avventura
A te che credi nel coraggio
E anche nella paura
A te che sei la miglior cosa
Che mi sia successa
A te che cambi tutti i giorni
E resti sempre la stessa

sa
A te che sei
Semplicemente sei
Sostanza dei giorni miei
Sostanza dei sogni miei
A te che sei
Essenzialmente sei
Sostanza dei sogni miei
Sostanza dei giorni miei
A te che non ti piaci mai
E sei una meraviglia
Le forze della natura si concentrano in te
Che sei una roccia sei una pianta sei un uragano
Sei l'orizzonte che mi accoglie quando mi allontano
A te che sei l'unica amica
Che io posso avere
L'unico amore che vorrei
Se io non ti avessi con me
a te che hai reso la mia vita bella da morire, che riesci a render la fatica un immenso piacere,
a te che sei il mio grande amore ed il mio amore grande,
a te che hai preso la mia vita e ne hai fatto

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

molto di più,
a te che hai dato senso
al tempo senza misurarlo,
a te che sei il mio amore grande ed il mio grande amore,
a te che sei, semplicemente sei, sostanza dei giorni miei, sostanza dei sogni miei...

e a te che sei, semplicemente sei, compagna dei giorni miei... sostanza dei sogni...
Per te amore mio che ti amo tantissimo sei la mia vita cioccolatino mioooooooooo"

Al bellissimo farmacista della farmacia inter... vorrei che un giorno i tuoi occhi incontrassero i miei e riuscissi a guardarmi nello stesso modo in cui ti guardo io...mi fai sognare.... by assidua cliente....:->

Al ragazzo di Alcott..... Sono stato di recente a fare spese da voi...e mi hai seguito tu.....bhè come non rimanere estasiati dal tuo carisma sei un ragazzo eccezionale avrei voluto conoscerti.....ma ho paura di essere rifiutato.....sei fantastico... S.

E ridere di ogni problema mentre chi odia trema!

Marila e sei bruttissima.povero ragazzo tuo mado mang e kan.!

"Pasquale.M sei stu-

Ringraziamo di cuore i lettori che esprimono la loro opinione sull'argomento scelto nel numero passato, inerente il fumo e i giovani.

Le opinioni dei Lettori...

(Sara d M vergognati e non ti sbattere con quella sigaretta che sei ridicola a diciassette anni!)

SMS ricevuto in Ottobre 2013.

***Le vostre risposte:** Nn sarà di certo una sigaretta a rendere una persona migliore. Inoltre atteggiandosi e dandosi delle arie si diventa solo ridicoli. E nn dimenticate ke il fumo fa invecchiare prima.*

p e n -
do<3<3<3"

Io amo i ONE DIRECTIONS!!!

"Non chiedermi xke ti amo xke dovrei spiegarti xke vivo...."

B/A La tua mancanza è un'atroce sensazione,i giorni passano

lenti,bui,vuoti e silenziosi senza ne alba ne tramonto. TVB

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

Questo mese...

vogliamo porre la vostra attenzione su ben 2 sms che meritano il vostro parere e che vi segnaliamo di seguito

Maledetta crisi!

Io non voglio perdere il mio lavoro :- (

LeggimiGratis Risponde: Purtroppo ci troviamo quasi tutti nella stessa barca. Tra alti e bassi ogni giorno dobbiamo fare i conti con bollette da pagare, tasse rincarate e stipendio dimezzato. E tu caro lettore cosa stai facendo per restare a galla? Vuoi raccontarci come la crisi ti ha stravolto la vita? Condividi la tua storia con gli altri lettori di LeggimiGratis, la pubblicheremo nel prossimo numero

L'odio mi ha distrutta. Ogni giorno mi ripeto: DEVO SMETTERE DI ODIARE. A piccoli passi ci sto riuscendo e mi sento meglio con me stessa e con gli altri.

LeggimiGratis Risponde: L'odio non sempre nuoce a chi è odiato; sempre a chi odia" diceva il poeta italiano Arturo Graf nella sua opera Ecce Homo del 1908. L'odio è probabilmente il più distruttivo dei sentimenti umani. Quanti di voi lo hanno provato nella vita? Sei mai stato devastato da quel terribile dolore che ti logora dentro, che ti fa 'bruciare' lo stomaco e che non ti fa dormire la notte? Scrivici la tua esperienza e come sei riuscito a superarla.

COMPRO ORO & argento



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

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



CHECCO ZALONE



“ *E così Checco Zalone è divenuto un vero e proprio fenomeno del cinema italiano e il suo nuovo film “Sole a catinelle” in uscita nelle sale cinematografiche dal 31 ottobre scorso sta riscuotendo un grande successo di pubblico. Ma qual’è il segreto del successo? Il film fa sì ridere, ma in fondo fa anche riflettere. Non in maniera seriosa e cupa, ma dà un’altra visione del mondo. L’ultima pellicola del comico barese nonostante parli di crisi economica lo fa in un modo ironico e fiabesco, ponendo l’accento su quanto la vita sia bella, sempre e comunque. Sarà che ogni tanto un po’ di ottimismo ci vuole, ma “Sole a catinelle” sembra proprio essere uscito nel momento giusto.*

Barese del '77, Luca Medici, vero nome di Checco Zalone, è entrato di recente pure tra le voci dell'Enciclopedia online consultabile sul Portale Treccani. Dopo essersi diplomato al liceo scientifico Santo Simone di Conversano, si è laureato in giurisprudenza, ma preferendo di gran lunga le luci del mondo dello spettacolo, non ha mai esercitato alcuna attività forense. **Troverà infatti il modo di partecipare a qualche programma televisivo regionale (Telenorba) assieme a Gennaro Nunziante,**

con il quale instaura una profondissima amicizia. Dopo essere entrato nel laboratorio Zelig di Bari, viene invitato a partecipare al programma “Zelig Off”, riscuotendo un successo tale da proiettarlo verso “Zelig Circus”, dove si presenterà come Checco Zalone (che, in dialetto barese Che cozzalone, significa “che tamarro” o “che grande cafone”). **Diventa una delle punte di diamante del programma con la parodia di un cantante neomelodico partenopeo in stile Gigi D'Alessio che si esibisce per comunioni**

e matrimoni. Nel 2006, scrive la hit “Siamo una squadra fortissimi”, dedicata alla Nazionale Italiana di Calcio che quell'anno ci fece diventare Campioni del Mondo. Di seguito verranno altre divertenti canzoni satiriche e non.

Nel 2009, diventa protagonista di un film diretto da Gennaro Nunziante: “Cado dalle nubi”. Nonostante il passaggio dal piccolo al grande schermo la comicità di Checco regge al volo e si dimostra vincente, riuscendo ad incassare oltre

14 milioni di euro. **Inizia così l'avventura dorata nel mondo del cinema del comico pugliese che con lo stesso regista firma, nel 2011, il secondo film "Che bella giornata"**. Campione d'incassi al botteghino il film si colloca al primo posto nella classifica dei film italiani registrando un incasso record arrivando a 43 milioni di euro e superando addirittura "La vita è bella" di Roberto Benigni che nel 1997 incassò una cifra pari a 31 milioni di euro.

Nel 2013 Checco Zalone torna al cinema sotto la consolidata regia dell'amico Gennaro Nunziante con "Sole

a catinelle" vestendo i panni di un papà squattrinato, impegnato a regalare una vacanza da sogno al figlioletto Nicolò.

Arricchito da una colonna sonora di canzoni scritte e cantate da lui stesso, che fanno da sfondo a una narrazione esilarante, "il ritmo comico veloce ed immediato come internet", come lo definisce lo stesso attore, fa ridere di gusto lo spettatore durante tutto il film. E dopo pochi giorni di programmazione dall'uscita nelle sale cinematografiche italiane il film si attesta come un altro campione d'incassi, con previsioni rosee che volano fino ai 50 milioni di

euro. Insomma il successo travolgente di Checco Zalone non si ferma e supera anche sé stesso.

Nel film, che sta letteralmente sbancando al box office, il comico pugliese veste i panni di un omonimo venditore di aspirapolvere, lo stereotipo di quello che viene definito un italiano medio: un fanfarone pronto a riempirsi la bocca di promesse e aspirazioni di ricchezza da ostentare.

MACELLERIA
De Simone Giovanni

MACELLERIA
De Simone

Solo Qualità

carni macellate fresche
salami di produzione paesana

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



RICARICA SENZA FILI PER L'AUTO ELETTRICA

Il problema delle automobili elettriche, oltre all'autonomia, è anche la modalità di ricarica: le auto devono essere collegate a prese di corrente e con tempi sempre piuttosto prolungati; inoltre, non sempre le prese hanno uno standard comune. Volvo ha partecipato come partner ad un interessante progetto per studiare la possibilità di ricarica per induzione, attraverso un campo elettromagnetico. In pratica, si tratta di un sistema "cordless"

che permette di trasferire energia semplicemente posizionando il veicolo sopra una stazione di ricarica, senza l'uso di cavi, e avviando automaticamente la procedura. Il sistema è utilizzato a livello industriale per alcuni oggetti, come ad esempio gli spazzolini da denti elettrici, ma non in campo automobilistico. Il test è stato effettuato con una stazione che genera il campo elettromagnetico, e un sistema di ricezione e conversione

dell'energia all'interno dell'auto per ricaricare le batterie. La sperimentazione, parzialmente attuata con fondi governativi, si è svolta nella regione delle Fiandre, in Belgio. Sono stati sottoposti ai test anche gli autobus, mentre per le automobili è stata scelta una Volvo C30 elettrica da 120 CV, che può essere ricaricata senza cavo in circa 2 ore e mezza. Se il futuro sarà elettrico, è molto probabile che la ricarica dei veicoli avverrà in questo modo.

GLOSSARIO

ALLUMINIO

È un metallo caratterizzato da una densità sensibilmente inferiore a quella dell'acciaio. Un decimetro cubo di alluminio pesa 2,7 kg contro i 7,85 kg dell'acciaio. Nelle automobili è utilizzato sotto forma di leghe che, a parità di resistenza meccanica, permettono di ottenere pezzi più

leggeri rispetto all'acciaio. Le leghe d'alluminio sono state impiegate per la produzione di aerei fin dagli anni 1930. Sono state adottate anche per le automobili da corsa (fino all'avvento della fibra di carbonio) e alcune GT stradali. Nel 1994 l'Audi A8, presentata al Salone di Ginevra, è stata la prima berlina di serie con telaio e carrozzeria in lega di alluminio. Sulle auto-

mobili stradali le leghe di alluminio sono utilizzate soprattutto nei motori, ma anche per radiatori, carter della trasmissione e ruote. Più recente è l'impiego per componenti delle sospensioni. L'utilizzo nella realizzazione del telaio è invece meno comune, per quanto si stia estendendo dalle auto gran turismo più prestazionali alle vetture di ogni giorno.

INFINITI Q50: LA PRIMA AUTO AL MONDO CON LO STERZO "VIRTUALE"

Succede su tutte le auto: quando le ruote incontrano ostacoli e buche il volante tende a muoversi fra le mani. Ma non sulla Q50. I giapponesi hanno eliminato il collegamento meccanico tra ruote e volante. O meglio, la tiranteria meccanica c'è e serve a garantire la sicurezza in caso di totale blackout dell'elettronica - eventualità praticamente impossibile, visto che in caso di panne di una centralina ce n'è un'altra pronta a sostituirla e poi un'altra ancora, per un totale di tre - ma è disattivata tramite una frizione. Normalmente, tra le proprie mani e l'avantreno ci sono un cervellone elettronico e vari attuatori elettro-idraulici che traducono i movimenti del volante in impulsi elettrici che muovono un apposito meccanismo sulla cremagliera di sterzo. In questo modo vengono ridotti gli attriti meccanici che rallentano la risposta nei sistemi convenzionali, i desideri del guidatore diventano subito realtà e i movimenti delle ruote a causa delle irregolarità del fondo non vengono trasmesse al volante. A seconda del modello, sono inoltre selezionabili fino a quattro modalità, oltre a una taratura personalizzata, per combinare a piacere la pesantezza del volante e il rapporto di demoltiplicazione.



COME SI MISURA LA PRESSIONE DELLE GOMME

Verificare che la pressione dell'aria contenuta negli pneumatici sia quella prevista dal libretto d'uso e manutenzione (ma i valori corretti sono spesso riportati anche sul bordo verticale delle portiere dell'auto, visibili su un'etichetta dopo averle aperte) porta via al massimo 3 minuti d'orologio. Sia che abbiate in garage un compressore, sia che vi rivolgiatelo ad una stazione di servizio o a un gommista, il controllo è molto semplice e non costa nulla. Tutti i professionisti "seri" effettuano gratuitamente quest'operazione, perché è un servizio legato alla sicurezza stradale. **Con la giusta quantità d'aria le gomme durano il 40% in più e in un anno si risparmiano 80 euro rispetto a una condizione di sottogonfiaggio.** Per ogni ruota, si sventa il tappo della valvola (usate dei guanti per non sporcarvi le mani), s'inserisce il tubo del manometro (lo strumento che legge la pressione in "bar" e in "psi")

nella valvola e si legge il valore della pressione in "bar" sulla scala graduata o sullo schermo del manometro. Il controllo va effettuato a gomme fredde, perché il riscaldamento dovuto al rotolamento produce calore, che facendo aumentare la pressione falserebbe il controllo. Per gonfiare uno pneumatico sgonfio, solitamente, bisogna tirare una leva simile al freno di una bicicletta, mentre se la pressione è troppo elevata si deve premere un tasto (che può essere di plastica o di gomma) per sgonfiarlo, e far sfiatare l'aria come se si premesse su una valvola. Con i sensori di pressione, poi, bisogna ricordarsi di "azzerare" il sistema una volta che le gomme sono alla giusta pressione, perché il segnale ricevuto è quello che misura la velocità delle ruote (lo stesso usato dall'ABS e dall'ESP). Se una ruota si sgonfia, quindi, gira più velocemente perché diminuisce di diametro, permettendo di stimare la riduzione di pressione e indicarla nella strumentazione di bordo.

**SERVIZI AUTOLINEE EAV****Tel. 081 19666202**

ogni 20 minuti - every 20 minutes

Linea AM. Lubrense - Capo - Sorrento - Meta
Meta - Sorrento - Capo - M. Lubrense**Linea Porto**Sorrento (Porto) - S. Agnello
S. Agnello - Sorrento (Porto)**Linea D**

circolare Marina Grande Sorrento

Linea E

circolare (Stazione - P.zza Tasso - Hilton)

**AUTOLINEE MAROZZI****Tel. 0805790111**www.marozzi.it

Sorrento-Roma	matt.	pom.
SORRENTO Stazione Circumvesuviana	06.00	15.00
VICO EQUENSE Piazza Kennedy	06.15	17.15
C.RE DI STABIA Viale Europa	06.30	17.30
POMPEI SCAVI Piazza Esedra	06.45	17.45
NAPOLI Molo Beverello		18.25
ROMA Stazione Tiburtina	10.00	21.00
Roma-Sorrento	matt.	pom.
ROMA Stazione Tiburtina	07.00	15.00
NAPOLI Molo Beverello	09.45	
POMPEI SCAVI Piazza Esedra	10.25	18.00
C.RE DI STABIA Viale Europa	10.40	18.15
VICO EQUENSE Piazza Kennedy	10.55	18.30
SORRENTO Stazione Circumvesuviana	11.10	18.45

**CURRERI SERVICE****Tel. 0818015420** www.curreriviaggi.it**Sorrento-Napoli**

SORRENTO Stazione	06.30	08.30	10.30	12.00	14.00	16.30
SANT'AGNELLO	06.35	08.35	10.35	12.05	14.05	16.35
PIANO DI SORRENTO	06.38	08.38	10.38	12.08	14.08	16.38
META	06.40	08.40	10.40	12.10	14.10	16.40
VICO EQUENSE	06.50	08.50	10.50	12.20	14.20	16.50
C.RE DI STABIA	07.00	09.00	11.00	12.30	14.30	17.00
NAPOLI Aeroporto	08.00	10.00	12.00	13.30	15.30	18.00

NAPOLI Aeroporto	09.00	11.00	13.00	14.30	16.30	19.30
C.RE DI STABIA	09.30	11.30	13.30	15.00	17.00	20.00
VICO EQUENSE	09.40	11.40	13.40	15.10	17.10	20.10
META	09.50	11.50	13.50	15.20	17.20	20.20
PIANO DI SORRENTO	09.52	11.52	13.52	15.22	17.22	20.22
SANT'AGNELLO	09.55	11.55	13.55	15.25	17.25	20.25
SORRENTO Stazione	10.15	12.15	14.15	15.45	17.45	20.45

**Aliscafo - Hydrofoil****GESCAB****Tel. 081 8071812**www.gescab.it**Sorrento-Napoli**

07.20 08.10 10.00 12.00 14.00 16.25

NAPOLI-Sorrento

09.00 11.00 13.00 15.05 17.15 18.35

SORRENTO-Capri07.15 08.10 08.30 08.45 08.55 09.15
09.40 09.50 10.45 11.25 11.45 13.30
13.50 14.25 15.45 16.40 17.45**CAPRI-Sorrento**7.35 08.00 08.55 09.15 09.25 10.20 11.20
11.40 12.10 12.20 13.00 13.50 15.15 15.35
15.55 16.05 16.20 17.15 17.40 17.45 18.30**Nave Veloce****Fast Ferry****CAREMAR****tel. 081 8073077****SORRENTO-CAPRI**
07.45 9.25 14.30 19.25**CAPRI-SORRENTO**
07.00 08.40 13.35 18.45



TRENI CIRCUMVESUVIANA

Tel. 0817722111 Centralino: Tel. 081-19805000

www.eavcampania.it

SORRENTO-NAPOLI

SORRENTO	S. AGNELLO	VICO EQUENSE	CMARE	POMPEI	ENCOLANO	NAPOLI
6.01	6.03	6.12	6.21	6.31	6.49	7.08
6.25	6.27	6.36	6.45	6.55	7.13	7.32
6.49	6.51	6.59	7.08	7.18	7.36	7.55
7.22	7.24	7.31	7.39	7.48	8.07	8.27
7.38	7.40	7.49	7.58	8.08	8.26	8.45
7.55	7.57	8.06	8.15	8.25	8.43	8.62
8.20	8.22	8.31	8.40	8.50	9.08	9.27
8.52	8.54	9.01	9.09	9.18	9.37	9.57
9.07	9.09	9.18	9.27	9.37	9.55	10.14
9.37	9.39	9.48	9.57	10.07	10.25	10.44
10.37	10.39	10.48	10.57	11.07	11.25	11.44
11.07	11.09	11.18	11.27	11.37	11.55	12.14
11.37	11.39	11.48	11.57	12.07	12.25	12.44
12.07	12.09	12.18	12.27	12.37	12.55	13.14
12.37	12.39	12.48	12.57	13.07	13.25	13.44
13.07	13.09	13.18	13.27	13.37	13.55	14.14
13.25	13.27	13.36	13.45	13.55	14.14	14.32
13.56	13.58	14.07	14.15	14.25	14.43	14.62
14.22	14.24	14.31	14.39	14.48	15.07	15.27
14.55	14.57	15.06	15.15	15.25	15.43	15.62
15.20	15.22	15.31	15.40	15.50	16.08	16.27
16.07	16.09	16.18	16.27	16.37	16.55	17.14
16.37	16.39	16.48	16.57	17.07	17.25	17.44
17.07	17.09	17.18	17.27	17.37	17.55	18.14
17.25	17.27	17.36	17.45	17.55	18.13	18.32
17.56	17.58	18.07	18.15	18.25	18.43	18.62
18.22	18.24	18.31	18.39	18.48	19.07	19.27
18.55	18.57	19.06	19.15	19.25	19.43	20.02
19.20	19.22	19.31	19.40	19.50	20.08	20.27
20.07	20.09	20.18	20.27	20.37	20.55	21.14
20.37	20.39	20.48	20.57	21.07	21.25	21.44
21.07	21.09	21.18	21.27	21.37	21.55	22.14
21.37	21.39	21.48	21.56	22.05	22.22	22.40

NAPOLI-SORRENTO

NAPOLI	ENCOLANO	POMPEI	CMARE	VICO EQUENSE	S. AGNELLO	SORRENTO
6.09	6.28	6.47	6.57	7.06	7.15	7.17
6.40	6.52	7.05	7.15	7.23	7.30	7.32
6.44	7.02	7.22	7.31	7.40	7.50	7.52
7.09	7.28	7.47	7.57	8.06	8.15	8.17
7.30	7.58	8.17	8.27	8.36	8.45	8.47
8.11	8.23	8.36	8.45	8.54	9.01	9.03
8.39	8.58	9.17	9.27	9.36	9.45	9.47
9.09	9.28	9.47	9.57	10.06	10.15	10.17
9.39	9.58	10.17	10.27	10.36	10.45	10.47
10.09	10.28	10.47	10.57	11.06	11.15	11.17
10.39	10.58	11.17	11.27	11.36	11.45	11.47
11.09	11.28	11.47	11.57	12.06	12.15	12.17
11.39	11.58	12.17	12.27	12.36	12.45	12.47
12.09	12.28	12.47	12.57	13.06	13.15	13.17
12.39	12.58	13.17	13.27	13.36	13.45	13.47
13.09	13.28	13.47	13.57	14.06	14.15	14.17
13.41	13.53	14.06	14.15	14.24	14.31	14.33
14.09	14.28	14.47	14.57	15.06	15.15	15.17
14.39	14.58	15.17	15.27	15.36	15.45	15.47
15.11	15.23	15.36	15.45	15.54	16.01	16.03
15.39	15.58	16.17	16.27	16.36	16.45	16.47
16.09	16.28	16.47	16.57	17.06	17.15	17.17
16.39	16.58	17.17	17.27	17.36	17.45	17.47
17.09	17.28	17.47	17.57	18.06	18.15	18.17
17.41	17.53	18.06	18.15	18.24	18.31	18.33
18.09	18.28	18.47	18.57	19.06	19.15	19.17
18.39	18.58	19.17	19.27	19.36	19.45	19.47
19.11	19.23	19.36	19.45	19.54	20.01	20.03
19.39	19.58	20.17	20.27	20.36	20.45	20.47
20.09	20.28	20.47	20.57	21.06	21.15	21.17
20.39	20.58	21.17	21.27	21.36	21.45	21.47
21.09	21.28	21.47	21.57	22.06	22.15	22.17
21.39	21.58	22.17	22.27	22.36	22.45	22.47

gli orari possono subire piccole variazioni, controllare prima della partenza

NUMERI UTILI

Carabinieri

pronto intervento 112
Sorrento 0818073111

Polizia - Police

pronto intervento 113
Sorrento 0818075311

Vigili Urbani

Sorrento 0818074433
S.Agnello 0815332205

Pompieri

0818711222

Ospedale - Hospital

emergenze 118
guardia medica 0815331111

Taxi

Sorrento 0818782204
S.Agnello 0818781428
S.Agata 0818780509

Posta - Post office

Sorrento 0818781495
S.Agnello 0818781870

Aeroporto - Airport

call center 848888777

Porto - Harbour

uff. marittimo 0818073071
soccorso 1530

Museo Correale di Terranova

0818781846

Museobottega Tarsialigna

0818771942

Museobottega Mineralogica

0818015668

TECNO C

ARTICOLI TERMIDRAULICI



TERMOCUCINE



CALDAIE A GAS



CALDAIE A PELLET



CALDAIE A CONDENSAZIONE

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

CALOR



CONDIZIONATORI



BOX DOCCIA



RUBINETTERIE



TERMOARREDO

www.tecnocalorfrasca.it

**pubblicità
grafica
marketing**

“la pubblicità è uno sporco lavoro,
ma qualcuno dovrà pur farlo”

dipil 
agenzia pubblicitaria

email: dipil@libero.it
info:

380.3571772