

www.leggimigratis.it

Anno 10 • n°11 • Dicembre 2013

LEGGIMI *Gratis*

L'informazione gratuita



PIEGA E COLORE CON O SENZA TAGLIO	€ 33,00
PIEGA PIÙ TAGLIO PIÙ COLPI DI SOLE	€ 38,00
COLORE SENZA AMMONIACA	€ 45,00
PIEGA PIÙ TAGLIO PIÙ COLPI DI SOLE PIÙ COLORE	€ 45,00
TAGLIO E 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

Pianeta Donna
Parrucchieri

VIENI DA NOI A SCOPRIRE
IL TUO REGALO DI NATALITÀ...

Corso Italia, 245 - Piano di Sorrento - Tel. 081.808.84.86

anno 10 - numero 11

Dicembre 2013

Questo Mese...

22_Affari di Cuore

Come regolarsi se lui non ci difende

Entrare in conflitto con persone care al partner...

26_Viaggi

In mostra a Madrid l'incredibile Esercito di terracotta di Xian

Chi non vorrebbe fare un viaggio fino a Xian...

32 Attualità

X Memorial G. Serbandini 2013

Martedì 3 Dicembre, presso la Sala Consiliare del Comune di...

34_Psicologia

Ortoressia

Quando il mangiare sano porta alla morte...

39_Risparmiare

Guida pratica per non sprecare cibo avanzato

Una caratteristica della cucina casalinga di un tempo...

44_Benessere

Malanni di stagione? Aiutati con la propoli

Mal di gola, raffreddore, infiammazioni della bocca...

48_Bellezza

Lo shampoo colorante

Volete cambiare colore di capelli senza che tale...

52_Cultura

Caro amoco ti scrivo...

Libro di poesie di Salvatore Russo...

54_Lifestyle

Curarsi con la LIBROTERAPIA

Gli psicologi la utilizzano nelle loro sedute, molti...

58_Mondo Bimbi

Bambini e influenza: la dieta della convalescenza

Quanti dei nostri piccoli lettori trascorreranno...

88_Moda

Tartan Style

Il ritorno dello scozzese...

106_Auto & Co

- Nuovo Nissan Qashqai, tutta la tecnologia

- Kawasaki J300 2014:

pronta l'offerta lancio

- Porsche 918 Spyder Weissach package,
da 0 a 100 km/h in 2,6 secondi

- GLOSSARIO

- IN PRATICA...

In ogni numero...

06_Sai Perché?

10_News dal Mondo

14_Chiedi all'esperto

30_Ricetta del Mese

62_Annunci Immobiliari

65_Kids Corner

72_Cinema

76_Svago

81_Annunci gratuiti

100_Sms dei lettori



per la tua pubblicità sul
LEGGIMI *Gratis*
380.35.71.772

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

LEGGIMI *Gratis*

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

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

REDAZIONE:

Corso Italia n° 317 - Piano di Sorrento (NA)

info@leggimigratis.it

www.leggimigratis.it

EDITORE:

Erminio Ricciardi

GENERAL MANAGER:

Gaetano D'Amato

Direttore Responsabile:

Stefania Ricciardi

email: stefania@leggimigratis.it

Concessionario unico Pubblicità:

Dipil di Aprea Giuseppe

email: dino@leggimigratis.it

Progetto Grafico

GaDesign

Rendi

SPICY

la tua vita!!!



GRETA

"MADE IN SORRENTO"

by GRETA di Vecchione Buonocore Valerio

Laboratorio di Gioielleria

Via S.M. della Pietà, 6 Sorrento (NA)

Tel. 081.807.56.21

email. spicybygreta@yahoo.it



CELENTANO

CELENTANO AUTO



2010

FIAT 500

colore bianco benzina



2010

FIAT PUNTO EVO

colore bianco benzina/gpl



2007

FIAT PANDA 4X4

colore giallo diesel



2010

TOYOTA AYGO

colore grigio diesel



2005

LANCIA YPSILON

colore grigio

CELENTANO AUTO

...le occasioni

ANO AUTO



2011

SMART

colore bianco



2008

LANCIA MUSA

1.3 MULTIJET colore blu



2007

FIAT PANDA

colore grigio diesel

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

Vasta disponibilità di usato garantito

A photograph of the Great Wall of China winding across lush green mountains. In the foreground, a traditional Chinese building with a tiled roof is visible.

Per Natale Regala Benessere

e come ogni anno
**L'ULYSSE ti regala
le THERMAE!!!**



per ogni regalo
acquistato riceverai
**in omaggio un meraviglioso
PERCORSO TERMALE
COMPLETO**
alle THERMAE ULYSSE
e più acquisti regali più percorsi ti regaliamo!!!

Acquista comodamente on-line
riceverai subito il **buono via e-mail**
da stampare e regalare

Telefona subito
allo 081.807.35.81 interno 2
Via del Mare 22, Sorrento - www.apaulysse.it

SPA ULYSSE
MEDICAL DAY SPA & BEAUTY SALON

Da dove vengono i nomi delle note musicali?

I nomi delle note come li conosciamo noi risalgono al Dodicesimo secolo e corrispondono alle sillabe iniziali dei primi sei versetti di un inno a San Giovanni Battista: UT queant laxis / REsonare fibris / MIRa gestorum / FAMuli tuorum / SOLve polluti / LABii reatum, Sancte Iohannes (“affinché i tuoi servi possano cantare con voci libere le meraviglie delle tue azioni, cancella il peccato, o santo Giovanni, dalle loro labbra indegne”). Fu Guido d’Arezzo, un famoso teorico della musica, a notare che ciascun versetto corrispondeva a una diversa tonalità e a utilizzarne le iniziali per definire le note. Si dovrà attendere però il XVI secolo prima che la settima nota riceva un nome definitivo (SI, dalle iniziali di Sancte Iohannes), e il XVII secolo perché anche in nel nostro Paese venga sostituita la nota UT con il DO.

Qual è stato il primo giornale della storia?

Gli acta diurna (cioè “decisioni del giorno”), affissi nel Foro romano e in altri luoghi pubblici a partire dal 59 avanti Cristo. Secondo lo storico Svetonio non rivestivano il carattere di veri atti ufficiali, ma informavano la gente sui grandi avvenimenti politici e privati, l’emanazione di nuove leggi e così via. Nel Medio Evo, dato che pochissimi sapevano leggere, la circolazione delle informazioni era affidata soprattutto ai banditori, incaricati di gridare agli angoli delle strade il testo di particolari ordinamenti, e soltanto l’invenzione della stampa a caratteri mobili da parte del tedesco Johann Gutenberg (1450) porterà alla nascita di notiziari, fogli economici e avvisi senza alcuna periodicità, ma stampati ogni volta che si voleva far conoscere qualche notizia importante. Il primo quotidiano impostato in modo relativamente moderno è nato a Lipsia il primo luglio 1650: era pubblicato da Timotheus Ritzsch e si chiamava Leipziger Zeitung. il quotidiano più antico d’Italia è la Gazzetta di Mantova: il primo numero risale al 1664.



Dove si trova il Far West?

Il Far West è quel territorio degli Usa che si estende tra le Montagne Rocciose e la costa del Pacifico. In particolare l’Arizona e soprattutto la California (presa d’assalto dai cercatori d’oro) costituiscono l’ultima “frontiera” americana, le regioni caratterizzate da vasti spazi, deserti, canyon e gulches (valli rocciose strette e aspre). Appartengono comunque al Far West anche Utah, Nevada, Idaho, Oregon e Washington.





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!



"Selfie" è la Parola dell'Anno 2013 per l'Oxford Dictionary

La parola "selfie" è stata nominata la Parola dell'Anno 2013 dai redattori degli Oxford Dictionaries, per la crescita esponenziale del suo uso: una crescita del 17.000% rispetto all'anno precedente. Selfie è definito dal dizionario inglese come "una fotografia di sé stessi, tipicamente presa con uno smartphone o una webcam, e caricata su un sito social". La parola sembra avere origini dall'inglese australiano, e il primo uso sembra che sia stato fatto nel 2002 da un lettore di ABC online in un commento. Ma fino a 10 anni dopo il termine è rimasto molto poco utilizzato. Del resto, è molto recente la moda (per non dire la mania) di postare foto di sé stessi, a volte senza considerare bene le conseguenze.



Lavori curiosi: sommozzatore in un campo da golf...



Per chi ha la passione delle immersioni, e magari quella del golf, c'è un lavoro che può permettere di combinare le due passioni e fare un mucchio di soldi. Si tratta del sommozzatore nei campi da golf. Il lavoro è quello di recuperare le palline che i golfisti fanno finire nei laghetti, artificiali e non, presenti sul percorso. "Quando qualcuno sbaglia il tiro e la pallina finisce in acqua, è come un deposito sul conto in banca", racconta Forest W.S. Rothchild sommozzatore con questa insolita specializzazione. Rothchild ha un compenso tra i 7 e i 12 centesimi di dollaro per ogni pallina recuperata: poco, ma la quantità di palline è veramente notevole. In una giornata media, recupera circa 4.000 palline, ma a volte sono molte di più: "Una volta ho trovato 15.800 palline sott'acqua". In ciascun laghetto artificiale (e spesso ce ne sono anche una ventina per campo da golf) possono finire quasi 10.000 palline per stagione. La difficoltà del recupero è aumentata dal fatto che l'acqua è spesso torbida, impedendo di vedere se non a pochi centimetri di distanza. "Direi che ci sono un sacco di pessimi golfisti qui intorno", sorride il sommozzatore, che guadagna circa 100.000 dollari l'anno solo con la sua attività di recupero delle palline. Ma c'è anche qualche piccolo rischio: "Una volta un golfista mi stava per colpire

con una mazza da golf... ha visto le bolle in superficie, e credeva che fossi un'alligatore o qualche altro animale pericoloso... non pensava certo ad un sommozzatore".

Meteorologi punibili penalmente se sbagliano le previsioni

I meteorologi sudafricani rischiano la prigione e pesantissime multe se sbaglieranno le previsioni del tempo, in seguito ad una legge recentemente entrata in vigore. Le sanzioni saranno pesanti soprattutto nel caso che vengano annunciati eventi particolarmente estremi, quali siccità o alluvioni, che non si verificassero: la pena arriva fino a cinque anni di reclusione e 500.000 euro di multa, che potrebbero anche raddoppiare qualora l'errore nella previsione non fosse il primo. Lo scopo della severa legge è quello di prevenire episodi che potrebbero portare a danni alle persone, o all'economia.





DAMIANI

[Collezione D.Lace]

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

c/mare di stabia
via p. cohenca 51
tel. 081 8713182

La collezione di gioielli D.Lace, realizzata interamente a mano dagli orafi dei laboratori Damiani, si compone di anelli, bracciali, pendenti e orecchini in oro le cui forme essenziali si combinano in un gioco di oro e pietre dure. Questa nuova collezione di gioielli ruota attorno ad un'idea creativa che rielabora parte della D, il segno iconico di Damiani, e lo intreccia con oro e pietre dure.

c/mare di stabia
via s. maria dell'orto 7
tel. 081 3915466

s. maria la carità
via petrarca 99
tel. 081 8743325

Le Fer

PREZIOSI

www.lefer.it



Karaoke Show

NEW PROJECT *By Chiara Nardi*

Novità dell'anno

Disponibile per eventi,
cerimonie, compleanni

**RICHIEDI IL TUO PARTY
PERSONALIZZATO!**

Tutti i venerdì:
COVENT GARDEN PUB,
Via del Salvatore, 8, Meta

Info e contatti:

 Cell 3394020175 - 3389336508

 facebook.com/KaraokeShowByChiaraNardi

 KSnewproject@gmail.com

STAFF: DjMassimoRusso DjMarcoRusso **Speaker**DaianaAlloggio

La piscina più profonda del mondo

Si trova a Bruxelles la piscina più profonda del mondo: ben 34,5 metri, e contiene 2,5 milioni di litri d'acqua, trattati attraverso un sistema di filtraggio senza cloro e mantenuti alla temperatura di 30 gradi. La particolare piscina (denominata "Nemo33") ha una natura multifunzionale: la prima è quella di consentire l'addestramento dei sub alle immersioni di profondità (a questo scopo ci sono anche una serie di corridoi sommersi, per allenare all'orientamento subacqueo). Un'ulteriore utilizzo della piscina è quello di set per le riprese di scene subacquee per film o televisione: in un ambiente controllato infatti le riprese sono molto più semplici (e quindi meno costose). Inoltre, tutta la struttura è dotata di una serie di finestre che permettono ai visitatori di guardare (ed eventualmente riprendere) cosa succede nella piscina.



Bambino gli offre il salvadanaio: rapinatore rinuncia al colpo



Un uomo aveva suonato ad un campanello nella cittadina di Schwanewede, vicino Breme, e quando la ragazza all'interno della casa gli ha aperto lui l'ha spinta all'interno e l'ha minacciata con una pistola, intimandole di consegnare i soldi che aveva. La ragazza però non aveva che pochi soldi nella borsa, e non sapeva dove trovare altro contante dato che non era lei la proprietaria dell'appartamento: era solo una babysitter che stava badando ai figli della coppia, che era fuori casa. La confusione ha svegliato i due bambini (la cui età esatta non è stata diffusa dalla polizia, per non favorirne l'identificazione, ma entrambi con meno di sette anni), che hanno intuito che il rapinatore voleva dei soldi, e gli hanno portato i loro salvadanai. Il rapinatore, un giovane intorno ai vent'anni, a questo punto si è reso conto che il suo era un comportamento orribile, e in preda alla vergogna ha messo via la pistola e se ne è andato, scusandosi.

Il lancio del cellulare diventa uno sport

Si parla molto del prossimo lancio del nuovo iPhone. C'è però un altro tipo di lancio di cellulare, in questo caso molto più letterale. Si tratta del Mobile Phone Throwing World Championship, il campionato mondiale di lancio del cellulare, che si tiene annualmente a Savonlinna, in Finlandia, dal 2000. L'evento è nato inizialmente perché si è scoperto che in fondo ai laghi finlandesi ci sarebbero diversi cellulari gettati via, che comportano rischi ambientali significativi. Per sensibilizzare la gente sul fatto che ci sono molti altri modi di liberarsi del vecchio cellulare, è stato ideato il campionato. Tutti i cellulari alla fine della competizione sono raccolti e spediti ad un impianto di riciclo. Inoltre gli organizzatori descrivono il campionato come "l'unico sport dove puoi sfogare tutte le frustrazioni causate dalla tecnologia moderna". Il campionato prevede diverse specialità: lancio (dove viene premiato chi lancia il cellulare più lontano), freestyle (dove viene premiata la creatività) e under 12 (per i bambini). Il record indiscusso in questa disciplina lo detiene il finlandese Ere Karjalainen: è riuscito a lanciare il cellulare a ben 101,46 metri.



Qual è la differenza tra prodotto congelato e surgelato?

I termini congelamento e surgelazione vengono frequentemente usati in modo indifferente. Sono entrambi metodi di conservazione degli alimenti basati sull'abbassamento delle temperature però, differiscono nella procedura di esecuzione e nelle caratteristiche del prodotto finale.

Nel caso del congelamento, la temperatura del prodotto viene abbassata lentamente fino a diversi gradi sotto lo zero. A differenza della surgelazione, il congelamento è anche un metodo "casalingo". È bene, però, porre attenzione ad una caratteristica dei freezer domestici, ovvero, la classe di appartenenza, identificata attraverso il numero di stelle. Il congelamento è efficace negli apparecchi di quarta classe (indicati con 4 stelle) dove la temperatura raggiunge i -18°C. Il congelamento presenta dei limiti rispetto alla surgelazione. Innanzitutto,

poiché la temperatura si abbassa lentamente all'interno dell'alimento, si ha la formazione di cristalli di ghiaccio all'interno delle cellule provocando la rottura della parete cellulare e la fuoriuscita di liquido. La conseguenza è una certa perdita delle proprietà organolettiche e nutrizionali dell'alimento. Inoltre, i tempi di conservazione sono meno lunghi.

La surgelazione è, invece, un processo industriale molto più sofisticato. Può essere effettuato solo in impianti autorizzati. Consiste in un rapido abbattimento della

temperatura almeno fino a -18°C che deve raggiungere il centro dell'alimento entro 4 ore. Inoltre, dall'azienda che ha effettuato la surgelazione, durante il trasporto in camion e fino al freezer del rivenditore la temperatura deve essere sempre mantenuta sotto i -18°C.

Un prodotto surgelato presenta diversi vantaggi rispetto a quello congelato. Infatti, dato il repentino abbassamento della temperatura, all'interno delle cellule dell'alimento si formano minuscoli cristalli di ghiaccio che non provocano la rottura della parete cellulare e quindi il prodotto conserva molte delle caratteristiche organolettiche e nutrizionali. Inoltre quest'ultimo ha un più lungo tempo di conservazione. Gli alimenti surgelati possono essere cucinati senza la necessità di essere scongelati.

C'è chi sostiene, addirittura, che al

giorno d'oggi gli ortaggi surgelati presentino caratteristiche nutrizionali migliori dei freschi. Essi per necessità tecniche vengono colti nel momento migliore della maturazione a differenza dei corrispondenti prodotti freschi che, invece, per giungere al momento giusto sul banco dei supermercati, vengono colti prima del periodo di piena maturazione. In ciò potrebbe effettivamente esserci un certo fondamento. Tuttavia, il problema potrebbe e dovrebbe essere risolto incentivando la filiera corta, cioè un commercio che vada direttamente dall'agricoltore al consumatore o almeno che ammetta non più di un intermediario (venditore) che si serva da produttori locali.

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



PUB - BIRRERIA - PIZZERIA



L'unico pub interamente dedicato ai giochi!!!



Gli altri appuntamenti da non perdere:

TUTTI I GIOVEDÌ



B-QUIZ
Il quiz
creato dal
blossoms pub

**LIVE
MUSIC!**



**CENE
CON
DELITTO**



TANTI TORNEI



calcio balilla
ping pong
xbox360
carte

TUTTI I MATCH



**FESTE
PRIVATE**



BLOSSOMS PIANO

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

Sconti

Offerte

Promozioni

christmas village SHOPPING

**Borgo Commerciale
Madonna di Rosella Piano di Sorrento**



valido dal 1.12.2013 al 5.01.2014

ogni negozio ha UN BUONO SCONTO PER TE
acquistando nei negozi aderenti all'iniziativa



seguici su facebook

Borgo-Commerciale-Madonna-di-Rosella

22

ASPETTANDO NATALE

dicembre
ore 18.00
Borgo Madonna di Rosella

graphic & concept studio 73

I BUONI SONO CUMULABILI
E SPENDIBILI NEI NEGOZI
ADERENTI ALL'INIZIATIVA

dal 1 DICEMBRE 2013
al 5 GENNAIO 2014



Borgo Commerciale
Madonna di Rosella
Piano di Sorrento

G.C.S. CARNI

CARNI DI PRIMA QUALITÀ
Via Cassano, 66



**Risto Bar - Pizzeria
All'Angolo**

Via Madonna di Rosella, 25/27



C.C.N. sas
Via Cassano, 66 - 081.532.22.00

Pizzeria "La Rustica"

Via Gottola, 3 - 081 808 88 31

Laboratorio di Pasticceria

La Pralina

Cioccolateria Artigianale

Via Madonna di Rosella, 20 - 081.532.23.11



MDE SHOP

Via Cassano, 55
0815342270

<http://www.mdeshop.com/>

s h o p
di Mario d'Esposito

Lavanderia Degli Aranci

Antonio Sparano

Via Madonna di Rosella, 22

MERRY
CHRISTMAS
AND
HAPPY
2014



www.mes-sas.it

ELETTRONICA SICUREZZA ILLUMINOTECNICA

Via Madonna di Rosella 15/19 - 081.534.18.24

SOMMA

Detersivi, Casalinghi, Giocattoli e Cartoleria
Via Cassano, 28 - Tel. 081.808.7679



Sono un padre separato, mio figlio vive con la madre, ma durante l'anno trascorre un mese con me. In quel periodo posso non corrispondere il suo mantenimento alla mia ex moglie?

Oggigiorno l'affidamento dei figli è quasi sempre condiviso tra i coniugi, ma è esperienza comune che i minori restino a vivere presso uno solo dei genitori, quest'ultimo, definito genitore collocatario, riceverà dall'altro il contributo al mantenimento della prole.

Siffatto mantenimento ha carattere generale e viene solitamente calcolato tenendo conto delle esigenze dei figli durante un intero anno, pertanto l'assegno mensile costituisce una rata (appunto mensile) di una cifra annuale.

Il genitore non affidatario non può ritenersi

sollevato dall'obbligo di corrispondere l'assegno di mantenimento, o libero di versare una somma minore, per il tempo in cui i figli si trovano presso di lui perché il contributo al mantenimento non ha natura di semplice rimborso delle spese sostenute nel mese corrispondente.

Infatti il genitore collocatario deve sopportare spese generali e di organizzazione domestica indipendentemente dalla temporanea assenza dei figli.

Il mantenimento può essere sospeso o ridotto proporzionalmente soltanto se dagli atti giudiziari emerge in maniera chiara (ma è ipotesi assai improbabile) che nel caso specifico il contributo al mantenimento sia stato previsto, calcolato e liquidato in relazione alle esigenze mensili della prole.

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. 3393346638
VIA SAN VITO N° 61 SANT'AGNELLO (NA)

consulenza di un
chirurgo estetico
GRATUITA

Offerta speciale:
8 trattamenti a soli 150€

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

LA LEGIONELLA

Che cos'è?

*Quanti sono
i casi in Italia?*



La legionellosi è un'infezione dovuta ad un genere di bacilli il cui ambiente naturale è legato alla presenza dell'acqua e quindi essendo questo elemento alla base della vita dell'uomo può veicolare le spore e di conseguenza provocare contaminazioni diffuse. L'uomo contrae l'infezione attraverso aerosol, cioè quando inala acqua in piccole goccioline contaminate da una sufficiente quantità di batteri; quando questa entra a contatto con i polmoni di soggetti a rischio, insorge la legionellosi, spesso in passato scambiata per una polmonite. L'infezione da legionella può dare luogo a due distinti quadri clinici: la febbre di Pontiac e la malattia del legionario. Nei casi più gravi la malattia può addirittura essere letale. Nel 2012 in Italia sono stati notificati all'Istituto Superiore della Sanità complessivamente 1.350 casi di legionellosi, con un incremento del 33% rispetto ai casi notificati nel 2011. La

Tecnoambiente, già dagli anni 80' si è dedicata allo studio dei sistemi di prevenzione e risanamento dei circuiti di acqua dalla contaminazione batterica. In relazione alla propria esperienza maturata sul campo, ha sviluppato un sistema di trattamento anti legionella molto semplice in grado di risanare gli impianti contaminati e di prevenire la contaminazione degli stessi. Il sistema, denominato TA-PRESIL, può essere applicato su tutti gli impianti a circuiti di acqua calda o fredda, su circuiti di acqua potabile, in serbatoi di stoccaggio e nei sistemi di condizionamento. La tecnologia consente il risanamento degli impianti mediante il dosaggio proporzionale del TA-BIOSIL, una soluzione ecologica a base di ossigeno attivo e ioni oligodinamici. Il prodotto è in grado di sanificare i circuiti inquinati da biofilm, da batteri e da formazioni biologiche perché consente di degradare le membrane cellulari distruggendone il nucleo.

Difatti, la contaminazione da biofilm nei circuiti e nei serbatoi è favorita dalla presenza di incrostazioni calcaree e da corrosioni, inoltre dal ristagno dell'acqua. Purtroppo non è sufficiente intervenire soltanto per il risanamento ma, occorre prevenire la successiva contaminazione, dovuta alla presenza dei bacilli che sempre più frequentemente possono riscontrarsi anche nelle falde acquifere e che resistono all'azione del cloro che comunemente è utilizzato per la disinfezione dell'acqua.

Dipartimento di progettazione
Tecnoambiente srl - Meta



TECNOAMBIENTE

Benessere in valore assoluto.



su Youtube clicca:
tecnoambiente benessere

www.tecnoambienteluxurypools.com



È vero che dormire bene aiuta ad avere una qualità di vita migliore?

Quanti di noi sono disposti a dormire correttamente per non avere problemi futuri? Quello che noi chiamiamo spesso “posizione comoda” in molti casi non lo è. Anzi, la nostra postura abituale può causare problemi di salute che noi nemmeno immaginiamo. Di tutta risposta ci rivolgiamo a dottori, specialisti ecc. ma non risolviamo il problema. In realtà risolviamo un sintomo, ma non la totalità. Facciamo un esempio per meglio comprendere la gravità del problema: mettiamo un quaderno piegato sotto un libro pesante per almeno otto ore. Quest'ultimo, dopo il tempo trascorso avrà delle piegature. Anche se noi volessimo riportare il quaderno allo stato primitivo rimarranno i segni. Questo significa che, se dormiamo male assumiamo posizioni che possono creare problemi a lungo termine (emicranie, mal di

denti, mal di schiena, nevralgie, piorrea).

La soluzione c'è. Ed è anche economica: dormire bene.

Gino Galiffa, un noto specialista in odontoiatria, sembra darci un consiglio a costo zero ma efficace. Ha speso ben dieci anni per la sua ricerca del benessere. Ha osservato i suoi pazienti ed i loro disturbi e poi ha messo in pratica la sua cura naturale. Egli dice: “Semplice capire quel che avviene a ciascuno di noi durante il sonno, restando in posizione prona. Tutto il peso del corpo grava sulla mandibola, sbilanciandola per ore provocando quei dolori alla testa, schiena e bocca, che avvertiamo al mattino dopo il risveglio. Questa abitudine viziata mette a dura prova i denti e i muscoli masticatori sottoponendoli ad un carico enorme. Le conseguenze sono gravi, addirittura si arriva ad una diminuzione della vista. La contrattura muscolare, conseguenza di una postura errata può causare anche ansia e depressione, stress, stanchezza.

Il decubito nocivo (prono, a pancia sotto, o laterale a faccia in giù): il peso del corpo grava sulla mandibola. Il decubito corretto (posizione supina, senza poggiare sulla mandibola che deve essere libera di muoversi in tutte le direzioni senza condizionamenti): elimina i dolori, riduce le patologie dei denti e della bocca. In ogni caso correggere la posizione nella quale si dorme è il primo “step” da fare anche se si seguono terapie costose, che in molti casi possono risultare inefficienti o dannose se si continua a dormire male. Queste informazioni dovrebbero essere trasmesse e considerate dalla Sanità pubblica a cominciare dalle scuole, ma spesso vengono oscurate a priori. Seguire questi consigli in tempi come questi, è un ottimo rimedio anti-crisi e soprattutto salutare.

Per maggiori info cliccate sul sito <http://www.galiffa.it/>

Sara Giordano



AUGURA BUONE FESTE

Entrare in conflitto con persone care al partner, credere di avere ragione e non ricevere da lui neanche un briciolo di difesa: capita a molte donne e la sensazione è quella di avere accanto un uomo incapace di essere obiettivo, o con così poco carattere da temere una discussione con persone per lui importanti. Ma è proprio così, o ci sono altri fattori dei quali tenere conto? Cosa aspettarsi in questi casi?



Come REGOLARSI se LUI non ci DIFENDE

Accanirsi e non ottenere nulla

Per certe donne è così: più cercano di far capire al compagno perché sono rammaricate nei confronti dei suoi cari, più lui minimizza o, addirittura, si arrabbia. Nell'ottica di chi vuole riportare un clima di pace, dare ragione a una persona infuriata significa scatenare una guerra. **Il consiglio per ottenere dal compagno un approccio più critico alla situazione è quello di parlargli con toni tranquilli e non accesi, come spesso accade.**

Notare se lui è abituato a non esporsi

Ci sono persone che, per natura, faticano a schierarsi,

o persino a “combattere” per difendere le proprie ragioni. Perciò, quello che ci si può aspettare o meno dal partner nel caso di attriti con i suoi cari, **dipende anche dal suo temperamento.**

Prendi spunto dalle mancate reazioni di lui

E se certi silenzi del compagno fossero più tattici di quello che sembrano? In effetti con certe persone è proprio inutile mettersi a discutere e fare finta di nulla può rivelarsi la scelta migliore per evitare discussioni stressanti e sterili. **Perciò, perché non “imitare” l'indifferenza del compagno e lasciar correre certe parole di troppo?**

A volte potrebbe essere per davvero la scelta più conveniente e strategica.

“Perché aspettarsi una difesa?”

Qualsiasi persona adulta è nelle condizioni di cavarsela da sola. Perciò, una donna che si aspetti di essere difesa è come se si sminuisse: credere di avere bisogno dell'intervento del partner è come pensare di non essere in grado di farcela con le proprie forze e questo non è vero. Lasciare che la situazione venga affrontata dai diretti interessati può essere una scelta saggia e non per forza la soluzione adottata da chi, per “codardia”, vuole lavarsi le mani.

DA NINO NON SOLO VINO

Augurandovi un Buon Natale

Pandoro o Panettone Bauli 1Kg.

Panettone Tre Marie 1Kg.

Berlucchi Cuvee Imperiale

Grappa Berta astucciata

Lindt tavolette gr.300

Kimbo Oro gr. 500

Vino di Bari Lt. 5 Bianco/Rosso

Mandorle di Bari al Kg.

PANETTONI ARTIGIANALI

VASTO ASSORTIMENTO

SOTTOCOSTO
DAL 18 AL 23 DIC

TUTTI I PREZZI DAL 14 DICEMBRE
SU AGORÀ, VOLANTINI, MANIFESTI E

Si confezionano **CESTI NATALIZI**
e **consegna a domicilio**



Ricordati
che Nino ti fa spendere
con vari tipi di
BUONI PASTO

Creazioni di Perline «I Sogni di Stefy»

da oggi puoi fare i tuoi acquisti anche on line!!

Via Nastro Azzurro, 23 - 80064 - S. Agata sui due Golfi - NA

Tel. 081 808 53 43 www.nonsolovinodinino.com



OFFERTA VALIDA DAL 14/12/2013 AL 23/12/2013 FINO AD ESAURIMENTO SCORTE



MARC BY MARC JACOBS

CARRERA
RACING SINCE 1954

Ray-Ban

NATALE È
L'OCCASIONE
PER VEDERCI
DI PIÙ.

OCCHIALI FIRMATI CON lenti salmorighi
A PARTIRE DA 150.000

169€

www.soccerattobusiness.com

© 2006 The Authors
Journal compilation © 2006 Blackwell Publishing Ltd

 salmoiraghi & viganò

AUGURA BUONE FESTE

Corso Italia 246/D - Sorrento
tel. 081.807.17.94



In mostra a Madrid l'incredibile Esercito di terracotta di Xian

Chi non vorrebbe fare un viaggio fino a Xian, per ammirare l'incredibile Esercito di terracotta, ritrovato dopo oltre 2.100 anni ancora a guardia della tomba dell'imperatore QinShiHuang? Si tratta di una delle più importanti attrazioni della Cina che però paga lo scotto di trovarsi ad oltre 11-12 ore di volo dall'Italia (più volo interno).

Dal 13 novembre fino al marzo 2014, oltre un centinaio statue originali rimarranno esposte nella capitale della Spagna presso il Fernan Gomez Centro Cultural de la Villa. Veramente un evento imperdibile.

La mostra offre ai visitatori la possibilità di vedere ben 150 statue, di cui 90 guerrieri, (il più consistente gruppo

di guerrieri mai uscito dal sito di Xian), conoscere il processo archeologico che ha portato alla loro scoperta, e comprendere la vita nella Cina imperiale del periodo.

Foto panoramiche e diorami daranno l'illusione di trovarsi a Xian, con una sezione della sala a scala 1:1. Durante la visita, un'illuminazione speciale e un film documentario di 50 minuti, racconterà l'affascinante storia della scoperta da parte di alcuni contadini cinesi e spingerà i visitatori ad intraprendere un incredibile viaggio attraverso il tempo.

La mostra resterà aperta dal 13 novembre 2013 al 2 Marzo 2014, rimanendo chiusa unicamente nelle giornate di lunedì.

Nel 1987 il mausoleo dell'imperatore QinShiHuangdi, di cui l'esercito di terracotta fa parte, è stato inserito nell'elenco dei Patrimoni dell'umanità dell'UNESCO.

QinShiHuang fu il primo imperatore ad unificare la Cina, adottando poi una serie di misure per promuovere lo sviluppo della società, dell'economia e della cultura, e per prevenire le aggressioni delle minoranze della Cina settentrionale, egli costruì la Grande Muraglia come mezzo di difesa dai nemici. Queste misure fecero di lui un famoso uomo politico nella storia cinese. Subito dopo aver unificato il paese, l'imperatore QinShiHuang iniziò a costruire la sua tomba, a cui lavorarono circa 700.000 uomini provenienti da tutto il paese per circa 40 anni, tuttavia alla sua morte, questa non era ancora stata terminata.

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



Storia dell'Esercito di terracotta

Nel 1974, durante dei lavori di scavo a Xian condotti da contadini, a circa 1500 metri dal tumulo imperiale, venne alla luce il mondo sotterraneo di Qin Shi Huang, imperatore della Cina dal 246 al 221 a. C. Furono ritrovate circa 6000 statue in terracotta raffiguranti i guerrieri dell'esercito imperiale, ognuno diverso da un altro, realizzati con impressionante realismo (immortalati con le eventuali deformazioni o mutilazioni che possedevano i modelli originali in vita). Si tratta di statue alte da 1,75 a 1,95 metri (stranamente troppo alte per raffigurare personaggi cinesi), piene dalla vita in giù, vuote internamente dalla vita in su, probabilmente per dar loro maggiore equilibrio e farle così rimanere in piedi senza problemi. Sono presenti anche arcieri e circa 100 carri trainati da 400 cavalli (4 cavalli per ogni carro). I guerrieri erano armati con lance in legno e bronzo. La parte in legno è andata perduta, per via della deperibilità di questo materiale, ma le punte in bronzo vennero trovate dagli archeologi ai piedi delle statue durante i lavori di scavo.

Quest'esercito che per molti rappresenta l'Ottava meraviglia del mondo, è una fedele replica dall'armata che aveva unificato la Cina. Le statue colpiscono inoltre per il loro realismo e nei particolari: la tecnica usata

per realizzarli consisteva nel compattare cerchi di argilla in modo da creare un tubo (il torace) e completate con l'aggiunta di gambe e braccio. La struttura poi, veniva ricoperta di blocchetti di argilla per creare le uniformi e decorata successivamente.

Bike Zone

VENDITA e ASSISTENZA Controllo Scooter e cambio olio
€10,00

SYMPHONY 150

VISION 50 e 100

SH 150 SH 300

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

MOTO & SCOOTER

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



INTIMO
sconto del
10%

LINGERIE
CORSETTERIA
MAGLIERIA
sconto del
20%

GIUBBOTTERIA
sconto del
30%

disponibile nei colori
bianco-nero-rosso-azzurro

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

IMMA
STORE

seguici su 

Grande promozione DICEMBRE

sconti validi per acquisti pari o superiori a € 50,00 su articoli selezionati





Ritaglia
e conserva
le ricette di
LEGGIMI *Gratis*

Secondo piatto a base di pollo cotto assieme a cipolline borettane, funghi e birra. Il sapore finale è molto particolare e aromatico. È un ottimo piatto unico perché assieme alla carne cuociono anche le verdure di contorno. Per un pasto completo accompagnarlo con riso cotto a vapore su cui adagiare il pollo lasciando il fondo di cottura più morbido.

Il galletto ubriaco

Informazioni
350 Kcal a porzione
difficoltà Facile
pronta in 1 ora e ½

Ingredienti:

- 500 g di pollo in pezzi
- 150 g di funghi misti
- 200 g di cipolline borettane
- 1 scalogno
- Prezzemolo
- 2 cucchiai di olio extravergine di oliva
- 4 spicchi di aglio
- 1 cucchiaio di farina di grano tenero tipo 00
- 150 ml di birra
- Sale
- Pepe nero macinato al momento

Preparazione

Se i pezzi di pollo utilizzati per la ricetta hanno la pelle eliminarla assieme agli

eccessi di grasso. Pulire i funghi eliminando la parte terrosa del gambo con le radichette, sciacquarli sotto acqua corrente e affettarli. Spellare le cipolline. Pelare e tritare molto finemente lo scalogno. Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle con la mezzaluna su un tagliere. In una capace padella antiaderente scalare l'olio assieme agli spicchi d'aglio spellati. Farli ben rosolare quindi toglierli ed unire il pollo. Farlo uniformemente colorire, quindi unire le cipolline. Proseguire per qualche minuto la cottura, quindi unire lo scalogno

tritato e i funghi. Amalgamare tutti gli ingredienti mescolando continuamente e cuocere a fiamma media per 4-5 minuti. Cospargere con la farina fatta scendere uniformemente da un setaccio, girare e bagnare con la birra. Lasciar riprendere il bollore, unire un pizzico di sale, quindi proseguire la cottura a fiamma bassa, coperto, per 20 minuti. Verso la fine della cottura scoperchiare, far evaporare eventuale liquido in eccesso, regolare di sale, cospargere con una grattugiata di pepe, prezzemolo tritato e servire.



Proprietà e Benefici

Gli ingredienti principali della birra sono quattro: acqua, malto, luppolo e lievito. Il cereale più diffuso da sempre per la preparazione della birra è l'orzo, anche se, a tutt'oggi, esistono birre al frumento, di

segale, di riso e di mais. Generalmente contiene molto meno etanolo di qualsiasi altra bevanda alcolica e per questo può essere considerata, a buon diritto, un vero e proprio alimento. Le proprietà della birra si rivelano a partire dalla sua composizione; la presenza di vitamine, sali minerali e potassio rendono questa bevanda adatta ad essere integrata in una dieta alimentare bilanciata.

*E' la cosiddetta birra
cruda, o meglio, la tipica
birra artigianale, quella
che apporta maggiori*

benefici all'organismo umano; l'assenza di pastorizzazione consente di mantenere intatte le proprietà organolettiche della birra che, restando integre, riescono ad interagire in modo positivo con l'organismo umano.

Un bel cappello di schiuma è un indice di freschezza della bevanda e indicatore di una accurata selezione degli ingredienti. La schiuma preserva la birra da una rapida ossidazione e la rende più digeribile perché la priva di tutta la anidride carbonica in eccesso.



X Memorial G. Serbandini 2013

Martedì 3 Dicembre, presso la Sala Consiliare del Comune di Sorrento, alla presenza di autorità comunali e istituzionali, ha avuto luogo L'INAUGURAZIONE DEL "X MEMORIAL G.SERBANDINI".

Un evento nel ricordo di un amico sempre presente nel cuore di tutti, diventato ormai un fiore all'occhiello della città di Sorrento.

A presenziare quest'anno c'erano anche gli amici della PROTEZIONE CIVILE del COMUNE DI SORRENTO e la CROCE BIANCA degli amici Antonino Punzo e Omar Fiorentino, a cui è stata affidata la pubblica assistenza degli atleti sul campo.

Le squadre quest'anno sono state le seguenti: AMICI DI GIOVANNI PERSICO, dell'amico TONINO detto "GNOCCHETTO", AMICI DI G.SERBANDINI, NEW TEAM, LEGGIMIGRATIS, MAGI HOUSE, SCIUSCIUE', FIORENTINO SPA, SERBANDINI TEAM.

Il memorial quest'anno ha avuto l'onore di accogliere la squadra degli amici del caro GIOVANNI ANTONETTI che tramite l'evento hanno anch'essi voluto dimostrare la vicinanza alla famiglia e l'amicizia forte e sentita che mai svanirà tramite uno sport che come, dimostrano questi ragazzi, unisce fortifica e non divide mai. "Bellissimo crescere, incontrarsi qualche annetto più grandi e vedere che siamo ancora qui tutti compatti

a ricordare i nostri amici che sono sempre con noi abbracciati da un legame fortissimo che è l'amicizia, e aiutare chi ha bisogno di assistenza sanitaria nel loro nome. Ormai dunque una manifestazione sentita a Sorrento. Un ringraziamento infinito ai sempre immancabili e presenti amici imprenditori Giuseppe Terrecuso, Vittorio Esposito "don Peppe" cui il proprio operato da dieci anni è fattivamente presente e importante. Immane la vicinanza del sindaco Giuseppe Cuomo e l'amico assessore Mario Gargiulo che ogni anno contribuiscono alla riuscita del Torneo dimostrando la vicinanza affettiva e sensibile ai propri cittadini.. e chissà, LORO, da lassù ci guardano fieri e contenti dei propri amici, della propria città e della

propria amministrazione".

Così hanno concluso gli organizzatori: Antonino Marciano, Fabrizio Fiorentino, Giuseppe d'Esposito, Mariano Cappiello, Gennaro Fiorentino e Michele Pane: "un calcio ad un pallone per un ricordo che non muore mai, ricordando che con la nostra presenza siamo già...TUTTI VINCITORI".

ASD G. Serbandini



A.S.D.



LGadi



Dance Academy & Fitness

Via delle Rose, 36 - Piano di Sorrento Info: 0815322345 - 3393324670

NON CI SONO SPESE DI SAGGIO

La Prima Scuola in Penisola di "PERFORMER"

Danza Classica

Danza Moderna

**Metodo RAD Esami
riconosciuti a livello
internazionale**

**CORSI PROPEDEUTICI
(5-7 anni)**

**CORSI REGOLARI
(dai 7 anni)**

**LIBERO MOVIMENTO
CREATIVO (3-5 anni)**

**CORSI PROPEDEUTICI
(5-7 anni)**

**CORSI PROFESSIONALI
per aspiranti Ballerine/i
ad indirizzo televisivo**

**CORSI REGOLARI
(dai 7 anni)**

**Danza Contemporanea
Danze Caraibiche**

**CORSI PROFESSIONALI
per aspiranti Ballerine/i
con inserimento in
Compagnia stabile di Danza**

**Salsa, Merengue, Bachata
Reggaeton, Kizumba
Latin Jazz
Bollywood**

Stages ed Esami in sede

**FITNESS: tutti i giorni dalle 10:00 in poi corsi di:
Ginnastica dolce - Stretching - Ginnastica posturale**

ZUMBA: Corsi per bambini - Corsi per adulti

Da Gennaio corsi di Pilates con Istruttore F.I.F.

Due sale per un solo Progetto: IL TUO BENESSERE!

Ortoressia: quando il mangiare sano porta alla morte



“ In tempi recenti si è fatto strada tra i consumatori di cibo bio o naturali, un nuovo, per quanto paradossale, disturbo alimentare: si tratta della cosiddetta ‘ortoressia nervosa’, ovvero la ricerca ossessiva di cibi genuini. Il termine ortoressia deriva dal greco ‘orthos’ (giusto, corretto) e ‘orexis’ (appetito) e sta ad indicare proprio la mania per uno stile alimentare totalmente puro e naturale.

”

Anche l'ortoressia, dunque, è figlia del nostro tempo e della nostra società: **una società che ha riscoperto una filosofia alimentare ‘bio’ come strada di purificazione dalle contaminazioni, fino a farne una vero e proprio fanatismo.** Non a caso proprio nel corso del 2013 la comunità scientifica ha riconosciuto l'ortoressia come patologia, anche se non è ancora considerata ufficialmente un disturbo alimentare di tipo psicopatologico. E ciò che rende il disturbo così insidioso è proprio la sua apparenza buona: **tutto nasce come un amore verso sé stessi e verso gli alimenti**

sani. Ma in realtà nasconde una psicosi e una negazione del cibo come piacere. Questo tipo di problema, con tassi d'incidenza molto alti nei paesi industrializzati, è fortemente influenzato dai messaggi frequentemente lanciati dai mass media relativi a diversi allarmi alimentari: i pericoli incombenti di consumare carni contaminate dal “morbo di mucca pazza”, di entrare in contatto con polli o uova di animali che hanno contratto “l'influenza aviaria” o ancora di consumare vegetali esposti a radiazioni o coltivati in terreni avvelenati.

Dal punto di vista sociale, una persona gravemente ossessionata

dal cibo sano spesso finisce per isolarsi da chi non condivide le stesse abitudini, per evitare momenti con altri, quale un semplice aperitivo o una pausa caffè, durante i quali gli ortoressici eventualmente si limitano a consumare quasi esclusivamente acqua. Le chiusure sociali sono una “strategia di difesa” che mira a proteggere dalle tentazioni di cui sono ricche le occasioni sociali, tra cui torte, dolci e altri alimenti “tossici”. Eventuali “peccati di gola” possono generare un tale malessere interiore da far ricercare rapidi metodi di evacuazione delle “pericolose tossine” ingerite,



C/o Italia, 72/74 Angolo via Cappuccini
Sant'Agnello (NA)
Tel. 081.8771571 - Info. 335.7260515
PARCHEGGIO GRATUITO

FASHION STYLE

Abbigliamento Uomo Donna Bambino

ARTICOLI A PARTIRE DA € 5.00 - JEANS A PARTIRE DA € 19.90 - FELPE A PARTIRE DA € 14.90
ALL'INTERNO E' POSSIBILE TROVARE GADGET E ACCESSORI DELLA TUA SQUADRA DEL CUORE!!!





BRACCIO DI FERRO

CONSEGNE A DOMICILIO

Pizzeria Rosticceria
Gastronomia



BUONE FESTE

APERTI A PRANZO

Specialità Pizza Messicana

Pizza a Pranzo tutti i giorni

Si preparano Primi e Secondi
piatti a Pranzo

Aperto tutti i giorni

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



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



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

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

**Vendita, Montaggio e Revisione
delle vostre Stufe a Pellet**



Approfitta degli incentivi statali al 65%

**ADDOLCITORI DI
ULTIMA GENERAZIONE**

**Occupi MENO SPAZIO
e consumi MENO SALE**









Corso Italia, 88 - Meta (Na)
Tel /Fax 081.19252307 - Cell. 338.4695674 - e-mail gasclima@inwind.it

attraverso l'adozione di condotte di astinenza totale oppure di comportamenti di eliminazione simili a quelli osservate nei bulimici (es. auto-generazione del vomito o dell'evacuazione).

Il primo passo per curare questo disturbo è quello di lavorare sulle emozioni che alimentano l'ossessione e, in particolare, sulle paure di contaminazione e di malattia che sono il prodotto di un forte desiderio di salute.

Occorre procedere per piccoli passi che permettano di acquisire una graduale flessibilità nell'alimentarsi, stabilendo inizialmente delle piccole eccezioni ritenute tollerabili, fino ad arrivare alla consapevolezza del sano piacere di mangiare.

Ciò che deve cambiare gradualmente è la percezione del proprio corpo che viene vissuto dagli ortoressici

come insicuro e attaccabile e soprattutto non bisognoso di tutto: a questo proposito la tradizionale piramide degli alimenti necessari per un equilibrio quotidiano è sempre molto utile e insegna che il corpo ha bisogno, con moderazione ed equilibrio, anche di cibi come dolci e grassi che spesso vengono ritenuti inutili o perfino velenosi da gran parte degli ortoressici.



Qual è l'identikit dell'ortoressico moderno?

Oltre alla ricerca spasmodica di cibi genuini, l'ortoressico è un soggetto di livello culturale medio-alto abituato a pianificare in tempi sempre più lunghi i propri pasti e a seguire delle ferree regole alimentari. Nella maggior parte dei casi, porta con sé una sorta di 'kit di sopravvivenza' preparato con cibi accuratamente

selezionati. Ossessionato com'è dalla convinzione che l'ingestione di cibi preparati con alimenti potenzialmente "impuri" metta seriamente a repentaglio la propria salute, l'ortoressico non lascia mai nulla al caso e tende a stabilire con gli alimenti un rapporto a dir poco nevrotico.

Si inizia con l'escludere dalla propria alimentazione i cibi trattati con pesticidi o con qualsiasi additivo artificiale e, piano piano, i criteri di ammissibilità di un alimento diventano sempre più restrittivi.

Chi soffre di ortoressia (ortoressico) preferisce morire di fame piuttosto che mangiare cibi che ritiene contaminati o che comunque possano nuocere alla sua salute.

Il paradosso che si genera è che i comportamenti alimentari da cui dipende l'idea di garantire il proprio benessere "controllano" un ortoressico attraverso "l'illusione di controllare" la propria salute.

Intenso[®]

  AROMA DI CAFFÈ



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



GUIDA PRATICA PER NON SPRECARE IL CIBO AVANZATO

Una caratteristica della cucina casalinga di un tempo, soprattutto di quella contadina e del dopoguerra, era la capacità di riutilizzare gli avanzi di pranzi e cene, il cibo rimasto, per creare saporite e prelibate pietanze. Per avanzi e resti di un pasto si intendono gli alimenti che occupano il nostro frigorifero da qualche giorno, il pane ormai secco, le fette di arrosto, il riso o gli spaghetti rimasti nella zuppiera. Oggi si è persa quasi del tutto questa sapienza, ma in passato era all'ordine del giorno. E' un tipo di arte culinaria che con il tempo è riuscita a creare ricette, come la panzanella toscana e i canederli trentini, che ora sono a tutti gli effetti esempi riconosciuti della tradizione gastronomica regionale.

I SALUMI

Si conservano in frigo per parecchi giorni, potete riproporli su delle tartine. Il prosciutto cotto torna sempre utile nei toast, mentre il crudo va nei saltimbocca o ancora sopra un melone invernale. La mortadella potete passarla nel mixer: ne ricaverete un paté che potrete correggere con qualche capperi o un po' di maionese.

I PRIMI PIATTI

La pasta già cotta e al sugo è facile da riciclare. Anche il risotto si presta benissimo al tortino oppure è ottimo per preparare delle polpette, da passare nell'uovo sbattuto e nel pane grattugiato per poi friggerle o infornarle. Anche i ravioli passati in padella con un di burro e di parmigiano saranno una goduria per chi non è a dieta. semplicemente sbattendo le

uova, insieme al formaggio grattugiato e incorporando poi la pasta, con sale e pepe, da cuocere friggendo in padella.

I SECONDI PIATTI

Il tradizionale arrosto può trasformarsi in mille modi. Il congelatore è sempre l'alleato migliore: affettate la carne e riponetela già porzionata. Tornerà utile quando non avete voglia di

40 *Risparmiare*

cucinare. Altrimenti può diventare carne al sugo, polpette o l'immane paté per riempire vol-au-vent e salatini. Se, invece, vi è rimasto del filetto di orata, branzino o simili potrete togliere le spine e preparare il ripieno per degli squisiti ravioli di pesce. Con la polpa dei crostacei, ma anche dei polpi, totani, calamari e moscardini potrete preparare delle ottime insalate da condire con olio e limone. Infine ci sono sempre i sughi ai frutti di mare in cui potete mettere un po' di tutto, cozze e vongole comprese.

IDOLCI

Vi sono rimasti quel mezzo panettone. Niente paura: potrete sempre tenerli qualche giorno e farne uno squisito dolce per il banchetto di Capodanno. Il pandolce genovese, il torrone e il panforte, invece, li potrete gustare con calma perché, essendo asciutti, si conservano a lungo.

IVINI

A volte avanzano anche quelli. L'ideale è chiuderlo e usarlo in cucina. Se invece avete delle bottiglie di pregio appena iniziate, potete ritapparle con cura (esistono pure dei marchingegni

che tolgono l'aria per una migliore conservazione). Per smaltire i rossi, con un po' di spezie, si può sempre preparare il caro e invernale vin brulé.

LO SPUMANTE

L'ideale è ritappare subito e consumare il prima possibile. Oppure il secco può sempre tornare utile come bianco in cucina; il dolce può sempre integrare un vin brulé.



RICETTE LOW COST

COSA CUCINARE CON GLI AVANZI

La pasta

Gli avanzi della pasta si prestano ad essere l'ingrediente base per gustose preparazioni, molto economiche ma ricche di sapore.

Con la pasta avanzata possiamo fare una frittata. Basta ricorrere alla nostra creatività. La pasta va sminuzzata, specialmente se abbiamo a che fare con spaghetti o con pasta grossa, e poi dobbiamo amalgamare il tutto con due o tre uova sbattute. Alla frittata vanno aggiunti un po' di sale, del pepe, un pizzico di noce moscata e un po' di grana grattugiato. Il risultato sarà sicuramente delizioso.

La pasta avanzata si può riutilizzare per mettere a punto anche una torta salata. In questo caso dobbiamo



utilizzare un foglio di pasta sfoglia già pronta, da distendere su una teglia. Poi va inserita la pasta avanzata e su di questa, per ricoprire il tutto, mettiamo un miscuglio ottenuto con uova sbattute, panna, sale e pepe. La torta salata va fatta cuocere per 15-20 minuti in forno a 200 gradi. Se ci è avanzata una grande quantità di

pasta, possiamo anche cucinarla al forno, facendola gratinare. Basta aggiungere soltanto della besciamella e del formaggio grattugiato. Se siamo buongustai, possiamo ricoprire il tutto con del pangrattato e fare cuocere la pasta a 180 gradi. Il momento giusto per mangiarla è quando si sarà formata una crosticina dorata.

**Regola
indispensabile
per il "riciclo"
degli avanzi di
cibi: avere sempre a
disposizione alcuni
ingredienti, semplici
ed alla portata di
ogni portafoglio come
uova, latte, farina,
qualche patata,
aglio e cipolle, salsa
di pomodoro, pane
raffermo, spezie
anche essiccate,
formaggio da
grattugiare.**

Mosse Vincenti

PRIMA: prevenire gli avanzi. La cosa migliore è prevedere la voracità dei commensali e preparare le dosi abbondanti, ma non eccessive. Considerate che il nostro appetito è una piramide rovesciata. Gli antipasti vanno bene abbondanti, i primi pure, ma i (costosi) secondi avanzano sempre.

SECONDA: riciclare. Gli antipasti, complice l'appetito, di solito non avanzano. Se sono rimaste delle fette di torta salata, quiche e via dicendo l'idea migliore è metterle in congelatore. Subito. Si tratta di prodotti freschi che necessitano di una corretta conservazione.

**La carne**

Qualsiasi tipo di carne è ottima per essere riciclata in squisite ricette di facile realizzazione, che piaceranno a tutti.

Se avete tanta carne avanzata da riutilizzare, un ottimo modo per farlo è preparare un gratin veloce veloce: riscaldare tutto quello che vi è avanzato dentro una pentola con poco olio quindi, una volta pronto, sfumare con del vino bianco e lasciare cuocere fino a quando il vino non si è assorbito. Aggiungete gli eventuali affettati che vi sono rimasti dopo averli tagliuzzati e, alla fine, versate anche della panna da cucina in modo da ottenere una cremina. Salate e pepate, quindi versate tutto in una pirofila da forno leggermente oliata e coprite la superficie con un mix

di pangrattato, prezzemolo sminuzzato e olio di oliva; infornate per circa 25 minuti o fino a quando la superficie non inizia a dorarsi.

La carne cotta non consumata può essere tritata, mescolata con un uovo, del parmigiano grattato, per legare il tutto, e qualche verdura ad esempio spinaci, broccoli, coste bollite, per realizzare delle polpette da cuocere in umido o al forno con un pochino di burro.

Se ad avanzare sono delle fette di carne, non troppo spessa, si fanno ottimi involtini adagiandovi sopra mezza fetta di formaggio, del prosciutto e poi, una volta arrotolate, fermate con uno stecchino, cucinatelo nel sugo di pomodoro o passatele in forno.

Con i pezzi di pollo arrosto,

si fanno sfiziose insalate di pollo; sfilacciate i tocchetti, conditeli con un goccio di olio e scaldarli in padella. Buona da associare al riso o ad un contorno di patate o carote.

C'è poi sempre l'idea-panino, un pochino diversa dal normale: prendete una baguette piccola per ogni persona, tagliate il cappellino superiore e con l'attrezzo che si usa per svuotare le zucchine togliete tutta la mollica. Prendete poi la carne, sfilacciatela per bene e conditela come più vi piace aggiungendo anche un cucchiaino di maionese o mostarda; riempite la baguette alternando uno strato di insalata, uno di carne e finendo con l'insalata quindi mettete in forno per 10 minuti in modo da far tostare e mangiare.

5 IDEE

Risparmiare 43

**PER CREARE DEI DOLCI DELIZIOSI
CON AVANZI DI
PANDORO E PANETTONE**



Non buttate il panettone e il pandoro avanzati: si possono riciclare in altri golosissimi dolci! Con semplici ricette, panettone e pandoro potranno tornare sulle nostre tavole anche lontano dalle vacanze. Ecco 5 ricette facili facili da realizzare piccoli costi!

1 Gelato panettoso
Preparate la base del gelato alla crema e aggiungeteci dei pezzi di panettone o pandoro e passate tutto con il frullatore: assicuratevi che

il composto resti liquido e non sia troppo denso. Accendete la macchina del gelato e avrete un gelato delizioso da servire con la cioccolata calda!

2 Pan perdu' di panettone
Sbattete 100 ml di latte con un uovo: immergetevi il panettone o il pandoro tagliato a grossi cubi. In una padella fate scaldare 50 gr di burro fate e fatevi rosolare bene le fette di panettone. Servitele calde e cosparse di zucchero a velo e accompagnate da frutta fresca!

3 Affogato di panettone
Mettete sul fondo di una tazza una fetta di panettone o pandoro, una pallina di gelato e poi versate il caffè americano tiepido o della cioccolata calda.

4 Torta di mele e panettone
In una terrina unite 300 ml di latte a due uova, 3 cucchiaini di zucchero e la buccia di un'arancia. Incorporatevi il panettone o il pandoro e impastate: adagiate quindi l'impasto su una teglia imburrata e coprite con due mele tagliate a fettine sottili. Infornate per 20 minuti a 180 gradi.

5 Tiramisù croccante
Fate rosolare le fettine di panettone o pandoro con una noce di burro in una padella: alternate poi una fettina di panettone a un cucchiaino abbondante di crema al mascarpone aromatizzata agli agrumi.





Malanni di stagione? Aiutati con la propoli

Mal di gola, raffreddore, infiammazioni della bocca, afte e piccole ferite: questi i principali disturbi che traggono beneficio dall'uso della propoli, nota soprattutto per le sue proprietà antimicrobiche. La propoli è conosciuta come "antibiotico naturale"; le sue peculiarità hanno garantito un utilizzo sempre maggiore da parte dell'uomo che se ne serve per svariati motivi. È in genere assimilata ai prodotti fitoterapici perché la materia prima è di provenienza vegetale.

Conosciuta fin dall'antichità per le sue preziose proprietà antibiotiche ed antinfiammatorie è un efficace immunostimolante perché potenzia le difese dell'organismo.

La propoli è una miscela di cere, balsami e resine che si può presentare in vari colori: giallo-verde, rossastro, nero, a seconda del tipo di alberi presenti nell'ambiente della raccolta (pini, pioppi, betulle), che condiziona anche il profumo aromatico che spazia dal tipo acre-amaro

al meno comune dolciastro. La consistenza della propoli cambia col variare della temperatura: col freddo sarà dura e friabile, mentre a temperature più calde diventa più manipolabile.

LE PROPRIETÀ DELLA PROPOLI:

Batteriostatiche e battericide

Numerose sperimentazioni hanno dimostrato sia in vivo che in vitro la capacità della propoli in soluzione alcoolica alla concentrazione dal 10

al 20% di inibire lo sviluppo di vari ceppi batterici Gram positivi.

Fungicide

I preparati a base di propoli sono risultati particolarmente attivi contro infezioni da Candida, saccaromiceti, tricotili, e microspori in grado di provocare numerose affezioni parassitarie (micosi) sull'uomo e gli animali. Tale azione sarebbe dovuta alla presenza di acido caffeico, pinocembrina, pinobaucina e benzil-p-cumarolo.



Agriturismo
Villa Castanito



Sei un amante della natura ed un estimatore della buona cucina?

Allora hai trovato il posto che fa per te! Ubicato sulle verdi colline di S. Agata sui due Golfi, da noi potrai gustare le deliziose specialità preparate con sapienza e maestria dall'espertissimo Chef, nonché proprietario dell'agriturismo, con l'uso esclusivo di prodotti freschi e genuini.

Inoltre potrai godere dell'intimità della nostra sala interna con camino e dello splendido panorama della nostra ampia sala vista mare. Parco giochi per bambini adiacente alla sala, campetti da pallavolo, calcetto, bocce, a 50 mt nel bosco. Siamo a tua disposizione per party, cerimonie, eventi (matrimoni, battesimi, compleanni, prime comunioni, etc).

In occasione delle feste natalizie proponiamo menu ricchi e appetitosi a prezzi favolosi!
(Veglionissimo di San Silvestro, Capodanno, Epifania)

Vieni a trovarci o chiamaci per delucidazioni
Aperti tutto l'anno su prenotazione



I titolari dell'Agriturismo insieme a tutti gli animali della fattoria
Augurano di cuore un Natale di pace e serenità

Via Castegnato, 8 - S. Agata sui Due Golfi (NA) tel. 0815330254 cell. 3384266227
www.agriturismovillacastanito.it

ACQUA & SAPONE

3 DICEMBRE - 6 GENNAIO

LE OFFERTE, CHE *passione.*

Piazza della Repubblica 19/21 - Piano di Sorrento

SEGUICI SU

facebook



• OMAGGIO

ESCLUSIVA
ACQUA &
SAPONE

IL CENTROTAVOLA BORMIOLI

PER TE DUE FINE SETTIMANA DI REGALI!

Sabato 14 e domenica 15 più
sabato 21 e domenica 22 dicembre,
con una spesa minima di €15,00
in un unico scontrino.



Antivirali

La Propoli svolge un'azione di inibizione nei confronti di alcuni tipi di herpes, il corona virus e circa 10 tipi di infezioni virali.

Cicatrizzanti

Da sempre la propoli è stata impiegata sottoforma di unguento come cicatrizzante grazie alla notevole capacità di stimolo della rigenerazione dei tessuti in caso di ferite e piaghe.

Vasoprotettive

Grazie all'azione dei flavonoidi che costituiscono il cosiddetto 'fattore P' la propoli svolge un'azione di prevenzione della permeabilità e fragilità capillare.

Antiossidanti

La presenza di fenoli consentirebbe l'impiego della propoli anche nella conservazione dei grassi e degli alimenti in genere in sostituzione degli additivi chimici.



Oltre a queste proprietà la propoli assunta per via interna migliorerebbe la secrezione dei succhi gastrici, è diuretica, favorisce l'assimilazione della vitamina C, funge da antisenile per l'effetto antiossidante e attivante dei complessi enzimatici.

La propoli viene prodotta alla fine della stagione di raccolta dei pollini, tra agosto ed ottobre, quando le api si preparano a fronteggiare l'inverno: ad alcune api bottinatrici viene affidato il compito di raccogliere la resina dai germogli di foglie e dalle cortecce di alcune specie di alberi; questa viene quindi trasformata in propoli ed impiegata come materiale da costruzione e da difesa, per sigillare, proteggere e rinforzare gli alveari. La propoli viene utilizzata dalle api per "verniciare" le pareti interne dell'alveare, in particolare la camera della regina, che viene così disinfettata a dovere prima che inizi la deposizione delle uova. Le resine raccolte vengono trasformate in propoli grazie alle secrezioni digestive delle api, che contengono enzimi in grado di estrarre dalla resina sostanze dalle importanti proprietà medicinali.

“ Da oggi gli estimatori della propoli hanno una freccia in più al loro arco: i diffusori ambientali di propoli che consentono di diffondere nell’ambiente propoli pura.

Si tratta di un diffusore di propoli pura che permette quindi di respirare tutti i principi attivi di questo prezioso aiuto naturale, espandendo i suoi benefici in tutto il ramo respiratorio. Questo diffusore si rivela così un ottimo coadiuvante nella prevenzione e nel trattamento di raffreddori ed influenze.

Alcuni studi hanno registrato, dopo soli 3 giorni di utilizzo, l'abbattimento pari al 71,8% della carica microbica media presente nell'aria, oltre ad una significativa riduzione di benzene e altre sostanze che sono presenti nell'aria dei centri urbani inquinati e che sono riconosciute come cancerogene dall'OMS.



Lo shampoo colorante

Volete cambiare colore di capelli senza che tale decisione comporti uno stravolgimento drastico di look? Lo shampoo colorante si rivela un'ottima soluzione in entrambi questi casi, quando cioè volete rinnovare i vostri capelli in modo meno permanente rispetto a una normale tintura.

Lo shampoo colorante è un tipo di colorazione temporanea. Prodotti di questo tipo aggiungono il colore senza però alterare il naturale colore dei capelli drasticamente. Il colorante è costituito da piccole molecole di colore che entrano direttamente nella cuticola del capello e nel suo strato esterno. Lo shampoo colorante non interagisce con i pigmenti naturali. Essendoci alla base di questo colore delle molecole piuttosto piccole, queste ultime

finiscono per fuoriuscire dal capello dopo diversi lavaggi, lasciando quindi i capelli come prima del trattamento. Generalmente il colore dura da 6 a 12 lavaggi dei capelli e riesce a coprire sino al 50% di essi. In definitiva, migliora il colore naturale ed una volta andato via non lascia residui sulle radici. Questo tipo di colorazione è molto delicata rispetto ad altri tipi di colorazione dal momento che non contiene ammoniaca o perossido.

Come si usa?

La maggior parte dei prodotti coloranti per capelli può essere facilmente utilizzato: è possibile applicare lo shampoo sui capelli bagnati o altrimenti quando i capelli sono ancora asciutti. In entrambi i casi dopo l'applicazione e dopo aver fatto trascorrere il tempo necessario a far agire il prodotto si prosegue sciacquando i capelli con cura ed infine asciugandoli come svolto abitualmente.

ACQUA & SAPONE

3 DICEMBRE - 6 GENNAIO

LE OFFERTE, CHE *passione.*

Piazza della Repubblica 19/21 - Piano di Sorrento

SEGUICI SU

facebook



€ 2.99

-45%
%

~~€ 5.50~~

ACQUA & SAPONE
SELECTION

OMAGGIO

TESORI D'ORIENTE
CREMA MANI 50ml

All'acquisto di 2
PROFUMI AROMATICI
TESORI D'ORIENTE
da 100 ml



TESORI D'ORIENTE

PROFUMO AROMATICO ASSORTITO, 100 ml, € 29,90/lt

ACQUA & SAPONE

3 DICEMBRE - 6 GENNAIO

LE OFFERTE, CHE *passione.*

Piazza della Repubblica 19/21 - Piano di Sorrento

SEGUICI SU

facebook



€ 0.49 **50%**
€ 0.99



R.P.
RECOVER ROSSO
200 ml - 20 gr

€ 1.49 **30%**
€ 2.16



R.P.
NATALI ROSSO
PIATTA / PIAZZA
20 cm - 20 gr

€ 0.80 **45%**
€ 1.48



REGINA
PROVENCE PROVENCE ROSSO
2 VELI
28x18 cm - 48 gr

€ 2.49 **28%**
€ 3.42

CON DECORI
NATALIZI



SENSITIVE
ASCIUGA TUTTO
3 VELI - 240 STRAPPI - 4 ROLLI
804 gr - 43.00 kg

€ 1.45 **50%**
€ 2.90



FRESH
PROFUMATE PROFUMATE
ASSORTITE - 7 gr

€ 2.99 **33%**
€ 4.50



ROMANTIC
FIORI DI ROSA
8x12 cm



CONSIGLI RIGUARDANTI LO SHAMPOO COLORANTE

Il lato negativo dello shampoo colorante riguarda la presenza di sostanze chimiche che possono pertanto essere dannose per la salute dei capelli. I danni possono essere ancora più rilevanti nel caso in cui si usino prodotti non di ottima qualità o nel caso in cui se ne faccia un uso esagerato. I prodotti coloranti, sebbene delicati così come nel caso degli shampoo, contengono sostanze chimiche che reagiscono direttamente sui capelli. L'elemento importante per mantenere una buona salute dei propri capelli e non danneggiarne le radici è utilizzare prodotti a base di ingredienti che siano il più delicati possibili. Lo shampoo colorante, ad ogni modo è un prodotto molto più leggero rispetto ad altri tipi di colorazione permanenti o anche semipermanenti.

Come scegliere IL MIGLIOR SHAMPOO COLORANTE

Gli ingredienti alla base di uno shampoo colorante sono quelli che determinano la qualità e quindi i risultati finali del prodotto. In base a questi si otterrà una durata del colore più o meno breve ed allo stesso modo si ridurranno, più o meno, i danni ai capelli. Quando si acquista uno shampoo colorante è bene fare attenzione al tipo di ingredienti presenti e nello specifico è bene evitare: zolfo, solfuro di selenio, xilene solfonato di ammonio, solfato di magnesio, tiosolfato di sodio, solfonato Olefin di sodio C14-16 e TEA-dodecilbenzene. Alcuni shampoo coloranti contengono ingredienti che agiscono molto più delicatamente sui capelli, tra questi vi è ad esempio l'henné che mantiene nel tempo la nuova colorazione sui capelli in maniera naturale.

Per usare lo shampoo colorante, è necessario utilizzare sia i guanti di lattice, sia una mantellina in plastica protettiva. Successivamente, dovete mischiare lo shampoo liquido con il colore vero e propri, due flaconi si trovano nella stessa confezione: il colore può essere sia in polvere che liquido.

Applicate lo shampoo **ciocca su ciocca**, come se steste facendo la tinta, dalle radici alle punte.

Tenete in posa per il **tempo scritto sulla confezione**.

Utilizzate la **crema fissante**, la trovate nella stessa confezione, per mantenere più a lungo la tinta con lo shampoo colorante. In situazione ottimale, il colore e i riflessi restano intatti per 6 o 8 settimane.

Sciacquate i capelli finché l'acqua non perde più colore e torna trasparente: in questo modo toglierete il colore in più.



Caro amico ti scrivo...

Libro di poesie di Salvatore Russo

**a cura di
Lucio Esposito**

Salvatore Russo non è nuovo al mondo dell'editoria, ha già pubblicato con Rodolfo Izzo, un libro dedicato alle storie e i personaggi della marina Piccola di Sorrento e altre poesie. In questa quarta pubblicazione scrive poesie dedicate all'amicizia, intesa nell'accezione più ampia del termine, una persona, un animale, una barca, come sottolinea l'autore nell'intervista che ci concede. Viene da

chiedersi come mai una vita di lavoro vissuta in e per un mondo razionale, si sviluppa e prosegue per nuove rotte con tre volumi, circa 200 poesie. In realtà non si tratta di cose nuove, ma è la passione di sempre, una sensibilità resa più acuta dalla perdita del giovane figlio. I figli non dovrebbero mai premorire ai genitori, e Salvatore indossa un cilicio, come quello dei penitenti medievali, invisibile che però gli fa brillare gli occhi ogni volta che se ne parla.

"Le poesie nel libro sono disposte in piccoli capitoli dal titolo: agli amici, alla mia terra, a chi medita, a chi crede, a mio nipote e naturalmente a mio figlio. 87 pagine che si leggono tutte di un fiato, in vernacolo, con presentazione di Nino Cuomo, la stampa a cura del CENTRO DI STUDI E RICERCHE BARTOLOMEO CAPASSO, ma cosa importante il ricavato dalla vendita va alla associazione GIOIA DI VIVERE, che si occupa di bambini malati", dice Salvatore Russo.

Quando gli chiedo di leggermi una poesia, per dare anche voce ad uno scritto, lui sceglie:

'A FELICITA'

E' na bella parola,
Ma 'o truove solamente
Dinto 'e suonno;
Te fa piacere
Quanno t'accompagna,
Te fa appenè cchiù allera
Chesta vita,
Ma 'o truove solamente
Dinto 'e suonno,
T'illuda...
'nu poco t'accontenta,

Ma doppo a 'nu mumento te lassa... E se ne va.

di Salvatore Russo



ACQUA & SAPONE

3 DICEMBRE - 6 GENNAIO

LE OFFERTE, CHE *passione.*

Piazza della Repubblica 19/21 - Piano di Sorrento

SEGUICI SU

facebook



€ 7.99 ¹⁰
E-800



PAMPERS
PROGRESSI
MAXI 3-6 kg - 20 pz
/ MAXI 4-9 kg - 20 pz
/ PLAYONES LARGE 13-27 kg - 20 pz
/ PLAYONES EXTRA LARGE 16 kg - 18 pz
/ PREMIUMS JUNIOR 11-23 kg - 20 pz
/ PREMIUMS MAXI 7-18 kg - 20 pz

€ 3.99 ³³
E-598



PAMPERS
SOLO & LUNA
MAXI 4-9 kg - 20 pz
/ MAXI 7-18 kg - 20 pz
/ JUNIOR 11-23 kg - 18 pz
/ XL 15-20 kg - 18 pz

€ 2.49 ⁵⁰
E-456



PAMPERS
SOLO & LUNA BABY WIPES
180 pz

€ 4.99 ²⁷
E-800



FISSAN BABY
PASTA PROTETTIVA
10 pz

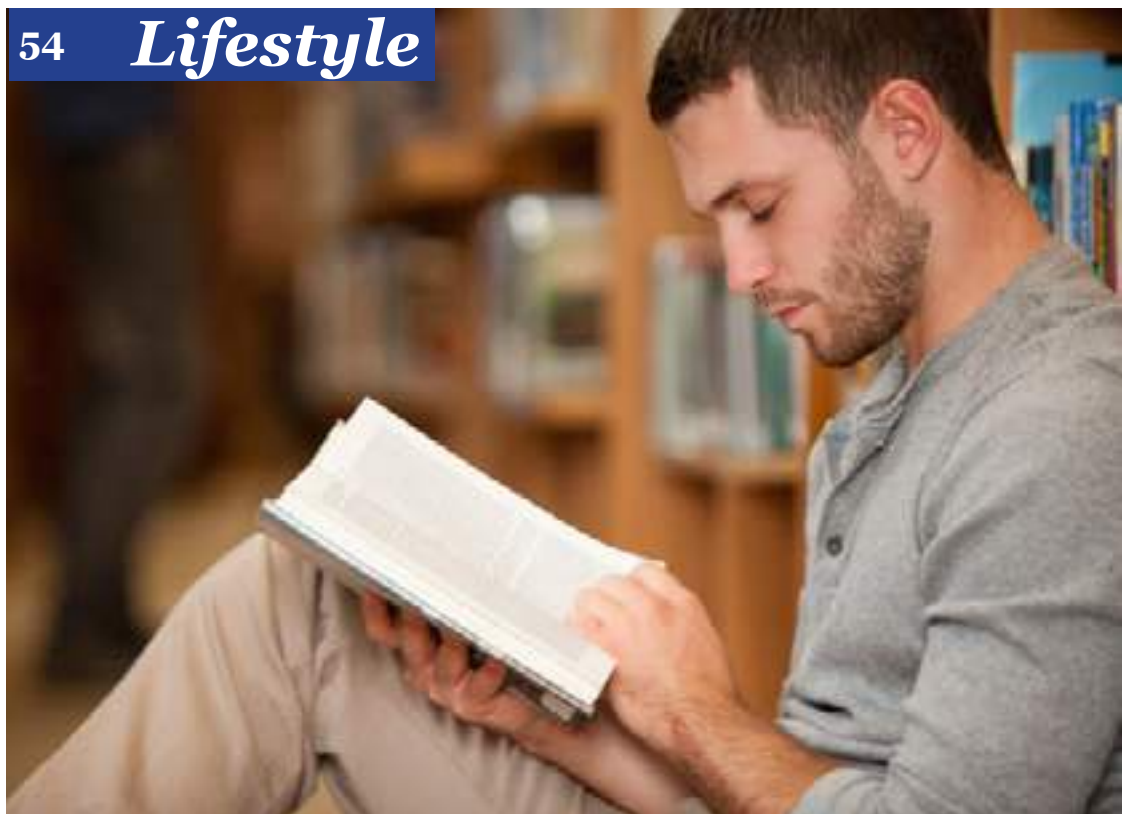
€ 3.49 ²²
E-448



FISSAN BABY
PASTA PROTETTIVA / ZUCCHERO - 100 pz - 8 pz
E-448
E-448
PASTA PROTETTIVA & NATURALE - 25 pz - 4 pz

OMAGGIO

UTILITY BAG
all'acquisto di
2 PRODOTTI
FISSAN



Curarsi con la LIBROTERAPIA

Gli psicologi la utilizzano nelle loro sedute, molti ne fanno uso da anni contro l'insonnia, senza saperlo... La Libroterapia funziona davvero, e per diventare 'libroterapisti' provetti è indispensabile fare proprio il motto 'leggi che ti passa'.

Dispensatori di pillole di saggezza, i libri non hanno controindicazioni, si possono usare a stomaco pieno o anche vuoto e non danno assuefazione.

Utilizzata da anni negli Stati Uniti e nel resto dell'Europa, è approdata qui in Italia da poco tempo, ma conta già diversi entusiasti seguaci. Si chiama libroterapia ed è l'ultima rivoluzionaria scoperta in fatto di benessere psico-fisico. Secondo molti studiosi infatti il libro va oltre il semplice piacere legato alla lettura, ma diventa velocemente "l'altro luogo" condiviso da paziente e terapeuta, una sorta di zona

neutrale dove lavorare per il benessere della persona in cura.

Numerosi studi hanno attestato la validità di questo trattamento sia in età adulta che in quella adolescenziale ed infantile, e i suoi benefici sono stati estesi a tutti i lettori, non solo ai pazienti in terapia psichiatrica, in quanto i libri forniscono continui spunti di riflessione e di confronto anche a livello quotidiano.

Ogni testo pertanto va bene

“ La LIBROTERAPIA, o BIBLIOTERAPIA, è dunque QUELLA PRATICA SECONDO CUI, ATTRAVERSO LA LETTURA DI UN TESTO E LA SUA CONDIVISIONE CON UN TERAPEUTA SPECIALIZZATO (LIBROTERAPEUTA) O CON UNA SERIE DI MEMBRI CHE PARTECIPANO ALL'ESPERIENZA, SI DA IL VIA AD UN VERO E PROPRIO PERCORSO PSICOTERAPICO, FINALIZZATO ALLA CONOSCENZA DI SÉ E AD UN ENPOWERMENT PERSONALE.

per iniziare questo tipo di percorso, dal romanzo alla biografia, dal racconto al libro di poesie, la scelta è ampissima in quanto non esiste un libro più adatto di un altro quando si tratta di ricavarne benessere. Qualche attenzione in più è riservata però a coloro che seguono una linea terapeutica, in tal

caso infatti è l'esperto che sceglie il testo che meglio possa generare una riflessione nel paziente. Il terapeuta, tenendo conto della persona che ha davanti, della sua storia clinica e del suo vissuto, può garantire così la riuscita del suo lavoro senza il ricorso di farmaci o di altri rimedi invasivi.

“ Fu W.C. Menninger ad introdurre per la prima volta la libroterapia nel 1937 all'interno della clinica psichiatrica in cui operava: al tempo egli aveva inserito la lettura di vari romanzi nell'ambito del trattamento di alcuni pazienti affetti da disturbi psichici, per poi riscontrare i benefici e confermare la sua tesi nel trattato di psichiatria da lui successivamente redatto.

”



*Pizza cotta nel
tradizionale forno a legna*



*Prodotti tipici e cucina
casareccia*

Tra le splendide colline dei Monti Lattari nasce il Ristorante Pizzeria Cuore di Pizza, immerso nel verde della natura, situato nel borgo di Molano un grazioso paesino del comune di Vico Equense alle pendici del monte Falto.

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

Parcheggio privato gratuito

Sala interna e giardino

Aperti tutti i giorni a pranzo e cena anche la domenica

Menu completo 20,00 euro

Per prenotazioni 081- 19143401

Via Raffaele Bosco, 668 - Località Molano

Facebook: cuore di pizza

Buon Natale e Felice Anno Nuovo

Con un sorriso sincero
arriva il nostro augurio
per un sereno Natale
e un Anno Migliore



il modulo
ARREDAMENTI

progettazione, esperienza e convenienza
www.ilmodulosorrento.it



SORRENTO

Via degli Aranci, 33/d

Tel. 081.878.5697

info@ilmodulosorrento.it

*Quanti dei nostri
piccoli lettori
trascorreranno
le vacanze a letto
con febbre, naso
che cola e mal di
pancia?*



BAMBINI e INFLUENZA: LA DIETA DELLA CONVALESCENZA

Più di ogni cura, è fondamentale che abbiano a loro disposizione tutto l'amore e la premura dei genitori: le coccole e le attenzioni, infatti, gli consentiranno di sentirsi protetti e al sicuro, anche con qualche linea di febbre in più. Tra le cure che una mamma può mettere in atto affinché il piccolo si rimetta presto, riducendo i tempi di convalescenza, occupa un posto rilevante l'alimentazione:

è attraverso il cibo, infatti, che il corpo recupera le energie dissipate in grande quantità con la gastroenterite, l'influenza e il raffreddore.

L'INFLUENZA

GASTROINTESTINALE

Se il piccolo manifesta uno dei sintomi classici della gastroenterite,

il vomito, non insistete se il primo giorno lo condurrà all'insegna del digiuno: costringere il bambino all'introduzione di un qualsiasi cibo, nello stato irritativo in cui si trova, non farà altro che peggiorare la situazione. **La cosa più importante da monitorare è l'idratazione:**

cercate di somministrargli piccoli e periodici sorsetti d'acqua affinché il suo corpo possa combattere la disidratazione. Dopo aver superato la fase acuta, preparategli cibi molto semplici e leggeri, cotti al

vapore o ai ferri, prediligendo pasta e riso in bianco (conditi con un filo di olio extravergine e abbondante parmigiano), carni magre (pollo, tacchino e coniglio) che hanno la caratteristica di essere più digeribili per il poco grasso e le fibre muscolari più fini, mele o banane (unica frutta consentita) per le loro proprietà astringenti e protettive della mucosa gastrica e patate lesse (ricche di quello stesso potassio che si sta perdendo con il vomito). È fatto divieto assoluto di sughi (per la loro acidità irritano lo stomaco), cibi fermentati o eccessivamente acidi e grassi, frutta e verdura crude (l'eccesso di fibra può essere

causa di irritazione intestinale).

Se, al contrario, il vostro bambino fosse soggetto a diarrea ricordate

sempre l'importanza dell'idratazione, usufruendo anche di tè deteinato con qualche goccia di limone. Un rimedio antico, e diffusamente riconosciuto come valido, è quello dell'acqua di riso con proprietà astringente e antinfiammatoria (fate cuocere 50g di riso in 1,5 litri di acqua; dopo la colatura, ricavatene il liquido restante e fatelo bere al piccolo).

In entrambi i casi, di vomito e diarrea, è preferibile somministrare alimenti passati o grattugiati piuttosto che solidi; in questo modo l'intestino farà molta meno fatica durante la digestione.

Come COMPORTARSI QUANDO IL BAMBINO PRESENTA STATI INFLUENZALI CON FEBBRE ALTA?

Ecco come procedere: oltre all'ormai noto discorso dell'idratazione, è consigliabile non forzare l'inappetenza del bambino, perché si tratta di un meccanismo di difesa che il corpo mette in atto per risparmiare energie altrimenti perse nella digestione. Superato questo primo giorno, procedete con alimenti ricchi di nutrienti come la pasta e il riso (principali fornitori di energia), carne e pesce (per le proteine e il ferro necessari per la ripresa) e frutta e verdura (ricche di vitamine e minerali necessarie per l'incremento delle difese immunitarie). Se il piccolo avvertirà molto velocemente il senso di sazietà permettetegli pure di fare più spuntini a porzioni ridotte.



“

“Mio figlio ha solo un brutto raffreddore... cosa fare?”

Ad ogni patologia il suo rimedio. Preparategli tanto brodo di pollo: quest'ultimo contiene delle sostanze che regolano le secrezioni di muco le quali, insieme alla cisteina (amminoacido naturalmente presente nel brodo di pollo), sono capaci di ridurre le tipiche manifestazioni del raffreddore. Fategli bere tanto poiché l'acqua fluidifica il muco nasale, impedendo la formazione di bronchiti o faringiti e consentitegli pure di mangiare del buon gelato che, oltre a renderli felici, genera sollievo in caso di irritazione delle mucose. Poche e semplici sono le regole di questo vademecum: seguendole alla lettera favorirete certamente la guarigione dei vostri piccoli, scansando anche eventuali ricadute.

”

ELABORAZIONE DI PIANI DIETETICI PERSONALIZZATI IN STATI FISIologici E PATOLOGICI



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

Educazione alimentare rivolta ad adulti e bambini

Dietista
Dott.ssa Gaia Anniballi

Cell. 339/8351085

e-mail: gaia.anniballi@virgilio.it

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

Tartan Style

il ritorno dello scozzese

“ Tra le tendenze moda per l'autunno inverno 2013-2014 c'è il tartan, il classico disegno chiamato anche più comunemente scozzese. Presentato dai marchi più e meno noti, il tartan viene proposto in diversi stili.

D eclinato nelle tonalità del rosso, blu e verde il tartan è un “must have”. Ideale sia per il giorno che per il tempo libero, da abbinare con un paio di jeans o una gonna nera, sotto magari ad un giubbino in pelle nera.



C he cosa ha, davvero, determinato la fama del Tartan? Sicuramente il pregio e la resistenza dati dalla lavorazione. Non scordiamo che un tessuto di vero TARTAN è realizzato mediante l'utilizzo di fili di lana, tinti a base di estratti naturali prima di essere intessuti e, poi, intrecciati sulla base di due colori, secondo l'astratta geometria di righe orizzontali e verticali, tra loro perpendicolari.

C lassico o ribelle? Qualunque sia la vostra interpretazione dello scottish style, sappiate che il TARTAN è stato il protagonista assoluto delle sfilate degli ultimi mesi. Questo inverno il Tartan invade le strade, imponendosi con i suoi inconfondibili quadri a bande di colore alternati. E non solo.

E ntrato nell'immaginario collettivo come simbolo della Scozia, il TARTAN è stato sdoganato da tempo dal suo tipico impiego in kilt colorati, uscendo allo scoperto come tessuto adatto per un numero infinito di capi.



Accanto alla classica gonna a pieghe, la fantasia TARTAN dominerà sulle texture di camicie e gilet, sottolineerà graficamente le linee di pantaloni a sigaretta o “a pinocchietto”, si inserirà come nota dominante di borse e accessori, sino a spadroneggiare su cappotti di taglio medio-lungo.

Itempi moderni impongono, tuttavia, di considerare l'aspetto “ribelle” incarnato dal TARTAN nelle sue espressioni musicali del genere PUNK della protesta fine Anni '70: giovani ribelli, anticipatori di una cultura underground e metropolitana, in lotta contro il sistema. Se il “kilt” suggerisce subito l'idea di protesta, quando abbinato ai militareschi anfibi, altrettanto vicino alla declinazione del guerriero è l'uso del “plaid” in tessuto tartan, cucito morbido sul corpo, come tenuto su solo da fibbie e cinture in pelle.

Esistono mille motivi, dunque, per indossare un capo in TARTAN la prossima stagione. Che vogliate vestirlo per aderire più alla tradizione “BON TON”, o che lo facciate, agghindandovi con accessori in pelle e metallo, per esprimere la vostra anima ribelle, **l'importante è che ricordiate di averne almeno un capo nel vostro armadio.**



Francisco
Merry Christmas

Modello: Valeria Mattioli

LIU-JO EDD Carlsberg AM Janssen Calvin Klein GUESS

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



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

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



SORRENTO, Priora, appartamento panoramico: ingresso-disimpegno, soggiorno, 2 camere, cucina abitabile, doppi servizi, balconata. RIF. A476 a.c.e./G + **SORRENTO**, prossimità Capo, panoramicissima sul Golfo, signorile mansarda finemente ristrutturata, in trifamiliare, composta da: ampio salone-cucina, 2 camere, doppi servizi, terrazzino panoramico, posto auto coperto. RIF. A439 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**, centralissimo, signorile, in parco attrezzato con piscina, appartamento panoramico: ingresso, soggiorno con terrazzino, 2 ampie camere, cucina con ampia balconata, bagno, cameretta con bagno, cantinola, parcheggio. RIF. A454 (a.c.e./G)

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

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

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

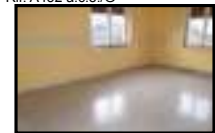
SANT'AGNELLO, collina, tranquillo, ottima esposizione, vista mare, antico fabbricato semi-ristrutturato,

bilivelli, divisibile, mq.160 coperti, terrazza, 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 S., collina, in parco-castello signorile, appartamento semindipendente: soggiorno con a.k, 2 camere, camera in ammezzato, bagno, terrazzo, parcheggio. RIF. A452 a.c.e./G



PIANO DI S., centralissimo, panoramico: soggiorno, 3 camere, cucina, servizi, veranda, balconata. RIF. A430 a.c.e./G

PIANO DI S., sulla collina, in

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

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

META, prossimità stazione, soleggiata, tranquilla, nel verde, casa bilivelli mq 170, giardino mq 600. RIF. V 681 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, centro, in-

tero piccolo fabbricato 2 unità abitative, ampio garage e cantina. RIF. V690

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

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. Seiano, uno investimento 2 graziosi monolocali panoramici, ciascuno composto da: soggiorno-cucina, bagno, comodo sopralco. RIF. A475 a.c.e./G

VICO EQUENSE, a pochi minuti dal centro, in piccolo fabbricato, vendesi appartamento composto da: ingresso, salottino, due camere, cucina, bagno e balconate. Parcheggio condominiale. RIF. A467 a.c.e./G

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

CHIAMATE PER LOCAZIONI TURISTICHE IN PENISOLA SORRENTINA



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

VENDITE

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

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

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

Massa Lubrense - S.Agata sui due Golfi- centralissimo- Attico in palazzo d'epoca di circa mq. 80 composto da: soggiorno con camino, 2 camere da letto, bagno, cucina

abitabile, ripostiglio, terrazzo a livello panoramico, terrazzo di copertura attrezzato con vista diretta sull'isola di Capri, completamente ristrutturato con finiture di pregio
€ 390.000,00 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, termoautonoma
€ 480.000,00 trattabili

Massa Lubrense - S.Agata sui due Golfi- zona centrale appartamento al piano terra di circa mq. 90 con ampio spazio esterno, da rinnovare
€ 360.000,00 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, completa-

mente ristrutturata
€ 450,00 mensili contratto regolare

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 - 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 picco-

lo 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

Massa Lubrense -S.Agata sui due Golfi- appartamento al terzo piano con ascensore composto da: 2 camere, cucina abitabile, bagno e balconi. Contratto regolare
€ 600,00 mensili RIF. 61

Massa Lubrense - S.Agata sui due Golfi- soluzione semindipendente composta da: soggiorno, cucina abitabile, camera da letto, cameretta, bagno, terrazzo a livello e posto auto
€ 550,00 mensili RIF. 69

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

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

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

Baby Parking
Ludoteca
Feste Private
Doposcuola
Card Regalo



...e tante altre novità!

...da 1 a 7 anni!

LE BOLLICINE

BABYPARKING LUDOTECA

Da dicembre siamo aperti anche la domenica e durante le feste natalizie...corri a prenotare il pacchetto "feste natalizie" in base alle tue esigenze!!!

ISCRIZIONI APERTE TUTTO L'ANNO

23 Dicembre alle ore 16.00

tombolata per bambini e regalini per tutti distribuiti da Babbo Natale!

4 Gennaio alle ore 16.00

impastiamo e decoriamo i biscotti, calza per tutti i bambini!

**VIA TORDARA, 15 - SANT'AGNELLO
(SALITA A DESTRA DELL'HOTEL LA PACE)
PER INFO e PRENOTAZIONI: 339.5011339**



PASTA E ...

Pasta fresca a modo mio

- Produzione giornaliera di pasta fresca, cannelloni, manicaretti, gnocchi...
- Vari formati di pasta fresca di nostra produzione
- Piccola Rosticceria
- Piatti d'Asporto
- Minestra Maritata
- Insalata di Rinforzo
- Biscotti di Pandizenzero
- Struffoli... anche al cioccolato

Gesti natalizi con prodotti artigianali

Via V. Casola, 5 - S. Agata sui due Golfi - tel 081.8080082 - 3383864875

seguici su **facebook**

Crucipuzzle

TROVA LE PAROLE E DIMMI
"UNA NOIA CHE SI MANGIA"
...COS'È?



SPAGHETTI
ARAGOSTE
TIRAMISÙ
PATÈ
TROTA
PERA

PENNE
RISO
SCAMPI
UOVO
OLIVE
SUGO

SEDANI
TORTELLI
POLPETTE
CIPOLLA
PICI
FILETTO

SOLUZIONE: PIZZA

Matematica spassosa

LEGGI LE PAROLE E
ASSOCIALE AL NUMERO
CORRISPONDENTE

4

SEDICI

12

TRE

7

UNDICI

15

NOVE

3

QUATTRO

9

QUINDICI

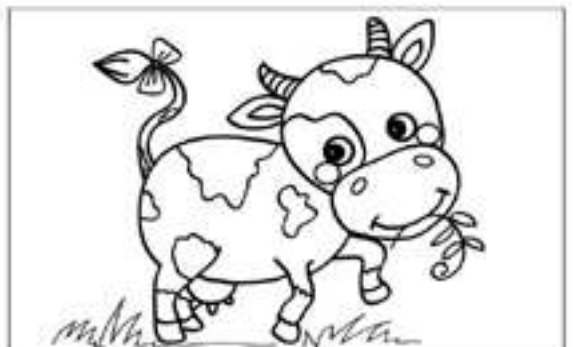
11

SETTE

16

DODICI

Trova le 7 differenze





ITALFORNITURE

Alberghi | Bar | Ristoranti | Comunità | Scuole | Privati



ROBOT MULTIFUNZIONE MINI

~~1240,41 €~~ 730,00 €



MIKER

~~149,00 €~~ 91,73 €

FORNO MICROONDE

~~267,07 €~~ 159,00 €



TRITAGHIACCIO

~~116,84 €~~ 75,82 €



IMPASTATRICE PLANETARIA

~~552,92 €~~ 375,00 €

CENTRIFUGA

~~160,72 €~~ 99,99 €



PIASTRA INDUZIONE da appoggio

~~617,73 €~~ 389,17 €



MACCHINA SOTTOVUOTO a vapore saldante

~~522,85 €~~

329,27 €



**VASTO ASSORTIMENTO DI
LAVAMANI TAVOLI INOX - PENSILI**



LAMA 220
~~360.00€~~



FRIGGITRICE
~~199.85€~~ 125.93€



CANTINETTA PER VINI
~~479.92€~~ 289.57€



TERMOMETRO SONDA
AD AGO CON CAVO
~~62.65€~~ 37.60€



GUANTO ANTITAGLIO
~~43.00€~~ 27.14€

TERMOMETRO SONDA
AD AGO CON CAVO

21.90€ 13.14€



CHAFING DISH

~~88.24€~~ 55.59€



**AUGURA BUON NATALE E FELICE ANNO NUOVO
A TUTTA LA CLIENTELA**

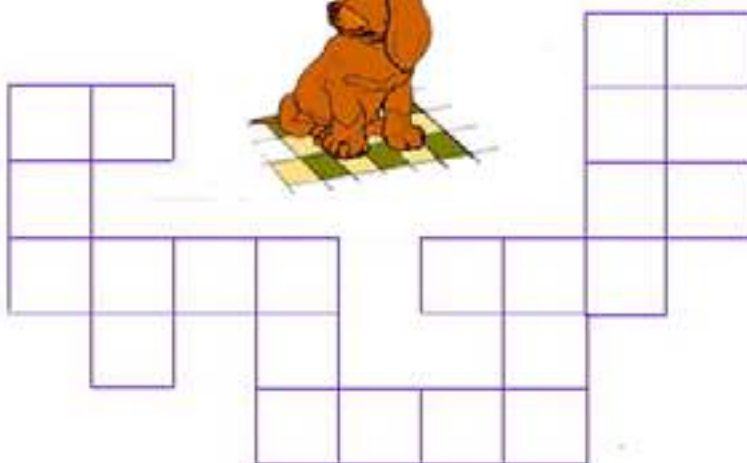


SIAMO ANCHE SU FACEBOOK

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

Inserisci le parole

GIOCO CLASSICO CON LA VARIANTE CHE SI DEVONO INSERIRE LE PAROLE DIVISE IN SILLABE

**2 SILLABE**

CASA
CANE
RISO
TUBO

3 SILLABE

CAVALLO
MARITO
RINUNCE
TAVOLA

4 SILLABE

LAVATRICE
LOCALITÀ
RIPETUTO

L'ombra

CERCHIA L'OMBRA GIUSTA

SOLUZIONE: LA SECONDA





Offerta del **40%**
sugli articoli natalizi


balloon
express
shop

Vasto assortimento
di articoli per
Capodanno



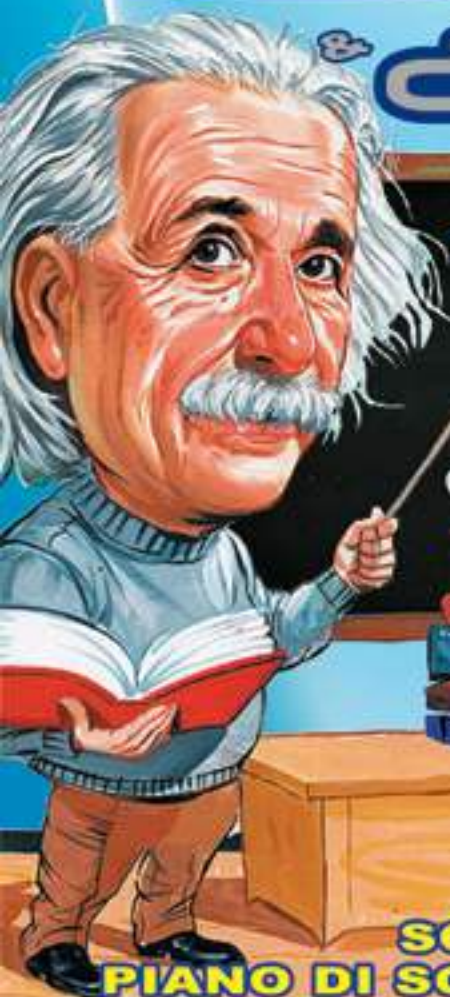
CORSO ITALIA, 182 - SANT'AGNELLO
TEL 081 8074621 - 3348382802



oro  convert[®]

"il" compro oro

**compro
ORO
& argento**



+

=



 oro  convert[®]
"il" compro oro



rete in franchising
Affiliati anche tu! Vieni in una
nostra filiale a chiedere informazioni.
ogni filiale è autonoma

META Corso Italia, 132
SORRENTO Viale Nizza, 29
PIANO DI SORRENTO Corso Italia, 83

Anagrammi

OGNI GRUPPO DI LETTERE È SCRITTO CON UN COLORE DIVERSO
TROVA GLI ANAGRAMMI E COLORA L'OGGETTO CORRISPONDENTE
CON LO STESSO COLORE DELLE LETTERINE UTILIZZATE



BOLLOMER

LAVISTI

TNOVE

NAGUTI

GOLFIA

NUSIPOIN



FANINAOITOF

Indovinelli

- SONO DI PEZZA, DI GOMMA, DI
- SPUGNA, DI PLASTICA,
- SONO BIANCA, ROSSA, AZZURRA O DI
- ALTRO COLORE,
- ROTOLO, RIMBALZO, SALTO;
- SONO OVALE O ROTONDA, SONO
- PICCOLA O GRANDE,
- PIACCIO TANTO AI BAMBINI E AI
- CALCIATORI.

HO LA PEZZATURA PICCOLA E
GRANDE,
HO LA FORMA ROTONDA ED
ALLUNGATA;
SONO FRESCO SOLO QUANDO SONO
CALDO.

CHI SONO?

SOLUZIONE: PALLA, PANE



Un fantastico via vai

Commedia diretta da Leonardo Pieraccioni e interpretato da Leonardo Pieraccioni, Maurizio Battista, Marianna Di Martino, Chiara Mastalli. Prodotto in Italia nel 2013. Da giovedì 12 dicembre 2013 al cinema.

Trama: Arnaldo, Anita e le due gemelle Martina e Federica: questa è la famiglia Nardi. Arnaldo è in quella fase della sua vita in cui la nostalgia per il periodo da studente si fa forte. Sarebbe bello poter tornare indietro. Sarebbe bello riassaporare quei momenti. Sarebbe bello anche raccontare a qualcuno che ha poco più di vent'anni che nella vita bisogna credere ai propri sogni e non avere paura. Magari arrivando anche a rubare una caravella di Cristoforo Colombo, come ha fatto lui, e spiegare le vele al vento. L'uomo infatti decide così di andare momentaneamente a vivere in una casa di studenti: sono quattro, hanno poco più di vent'anni e l'uomo da un giorno all'altro rivive con loro quell'età, quelle speranze, quei dubbi che "purtroppo" lui sembra non avere più. Due mondi a confronto, due modi di vedere il futuro, un unico obiettivo: ritornare a quella caravella rubata... se c'è davvero.

Cinema

i film del mese
di **Dicembre**



Frozen - Il Regno di Ghiaccio

Film d'animazione diretto da Chris Buck, Jennifer Lee. Prodotto negli USA nel 2013. Da giovedì 19 dicembre 2013 al cinema.

Trama: Un nuovo musical animato prodotto dalla Walt Disney, basato questa volta sulla favola della Regina delle nevi di Hans Christian Anderson. Una profezia ha intrappolato eternamente un regno in un inverno nevoso. Anna, assieme a Kristoff, un coraggioso uomo delle montagne, parte alla ricerca della Regina delle nevi, per porre fine al suo regno di terrore. In situazioni estreme simili all'Everest, con mistiche creature e magia in ogni dove, Anna e Kristoff combattono gli elementi in una corsa per salvare il regno dalla distruzione.



Colpi di fortuna

Commedia diretta da Neri Parenti e interpretata da Christian De Sica, Pasquale Petrollo, Claudio Gregori, Luca Bizzarri, Paolo Kessisoglu. Prodotto in Italia nel 2013. Da giovedì 19 dicembre 2013 al cinema.

Trama: Film di Natale diviso in tre episodi, ciascuno incentrato su una coppia di comici. Nel primo, Luca e Paolo vincono alla lotteria ma dimenticano dove sia il biglietto in seguito ad una notte di bagordi che dovranno ricostruire a posteriori. Nel secondo, Christian De Sica è un imprenditore molto ricco e superstizioso che per chiudere un affare con dei mongoli deve necessariamente affidarsi a Francesco Mandelli, noto porta iella. Lillo e Greg, infine, sono due fratelli uniti da un'eredità, uno è uno spiantato, l'altro mezzo matto.

CENTRO ELABORAZIONI CONTABILITÀ SYRENTUM

cecs

AVVIA O RINNOVA
LA TUA ATTIVITÀ
con il micro credito 2013
FINANZIAMENTO A TASSO ZERO

CONTATTACI SENZA IMPEGNO AL:

340 98 10 380

SORRENTO

GESTIAMO LA CONTABILITÀ
E PAGHE DELLA TUA AZIENDA
CON PROFESSIONALITÀ

DA EURO 30,00 MENSILI

Un esempio : ditta individuale
euro 360,00 annuale (senza altre spese!)

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

*lampade professionali
ogni 3 lampade
una in omaggio!*

Alfredo
"DACCI UN'AGLIO"
...uomo
con o senza prenotazione

Buone Feste!
*segui la moda
dacci un taglio!*

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



Un boss in salotto

Commedia diretta da Luca Miniero e interpretato da Paola Cortellesi, Rocco Papaleo, Luca Argentero, Angela Finocchiaro. Prodotto in Italia nel 2014. Da mercoledì 1 gennaio 2014 al cinema.

Trama: Cristina è un'energica meridionale che è finalmente riuscita a costruirsi una vita e una famiglia traferendosi in un piccolo centro del Nord Italia, insieme a Michele e ai loro due figli. La sua perfetta vita familiare e le sue convinzioni sull'identità nordica saranno però turbate dall'arrivo di una notizia: convocata in Questura, scopre che suo fratello Ciro, che non vede da quindici anni, è implicato in un processo di camorra. L'uomo, un tipo tutto tatuaggi, catene d'oro e poco abituato alle buone maniere, sconvolgerà letteralmente ogni suo piano quando le chiederà di poter trascorrere gli arresti domiciliari a casa sua. Cristina, suo malgrado, accetterà.

Piovano Polpette 2 - La rivincita degli avanzzi

Film d'animazione diretto da Cody Cameron, Kris Pearn. Prodotto negli USA, 2014. Da mercoledì 25 dicembre 2013 al cinema.

Trama: La genialità dell'inventore Flint Lockwood viene finalmente riconosciuta grazie all'invito del suo idolo, Chester V, ad entrare a far parte della The Live Corp Company, che riunisce i migliori e più brillanti inventori del mondo, impegnati a creare tecnologie per il miglioramento della razza umana. Il braccio destro di Chester, oltre che una delle sue più riuscite invenzioni, è Barb, un orango altamente evoluto dotato di un cervello umano, che è anche ambiguo, manipolativo e che adora mettersi il rossetto. Essere riconosciuto come un grande inventore, è sempre stato il sogno di Flint. Tutto cambia però quando scopre che la sua invenzione più famosa (una macchina che trasforma l'acqua in cibo), è ancora operativa e che attualmente sta creando dei cibo-animali ibridi - gli "Animacibi!". Con il destino dell'umanità nelle sue mani, Chester si unisce a Flint ed i suoi amici in una missione delicata e pericolosa, combattendo contro famelici Tacodrilli, Orangamperi, Torte a Sonagli, Spiderburger ed altri Animacibi, per salvare nuovamente il mondo!



Indovina chi viene a Natale?

Commedia diretta da Fausto Brizzi e interpretata da Diego Abatantuono, Claudio Bisio, Raoul Bova, Carlo Buccirosso, Cristiana Capotondi. Prodotto in Italia nel 2013. Da giovedì 19 dicembre 2013 al cinema.

Trama: Una famiglia allargata, come ce ne sono tante oggi, nella quale una coppia di genitori attende per le feste l'arrivo della figlia e del suo misterioso fidanzato; c'è anche un uomo che per la prima volta conosce i figli della sua compagna che faranno di tutto per cacciarlo. Poi ancora una vedova inconsolabile, un fratellastro irrisolto, una bellissima casa, la neve... Un film che, oltre a far ridere e ad emozionare riuscirà anche a commuovere e dopo tanti disastri, equivoci e risate, alla fine si potrà dire: tutto è bene quello che finisce bene.





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.

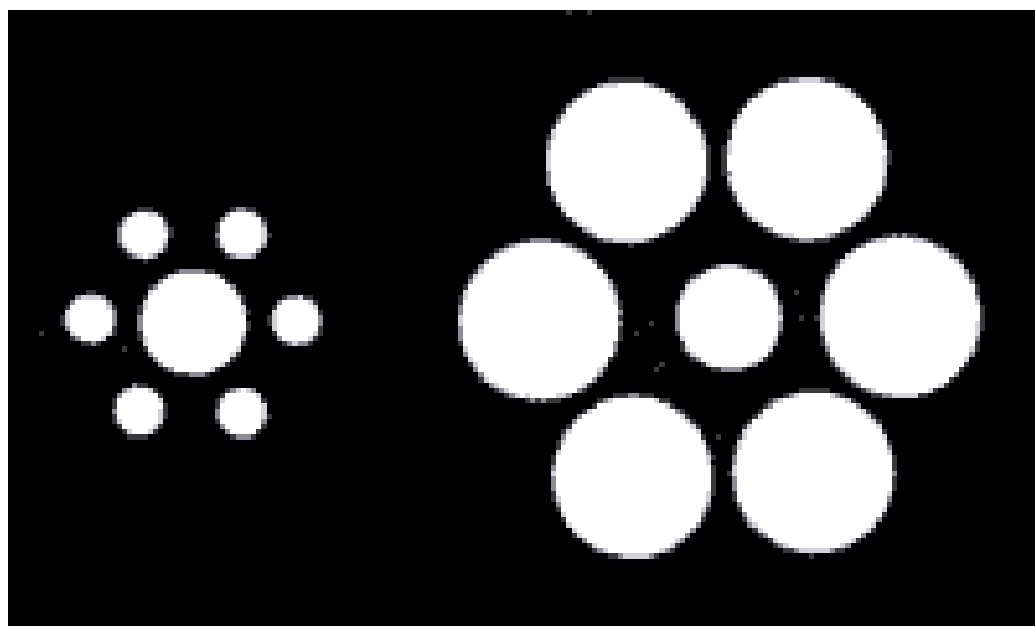
Nomi dei colori

Prova a leggere il colore che vedi invece del colore che c'è scritto!

YELLOW	BLUE	ORANGE
BLACK	RED	GREEN
PURPLE	YELLOW	RED
ORANGE	GREEN	BLACK
BLUE	RED	PURPLE
GREEN	BLUE	ORANGE

Due pallini:

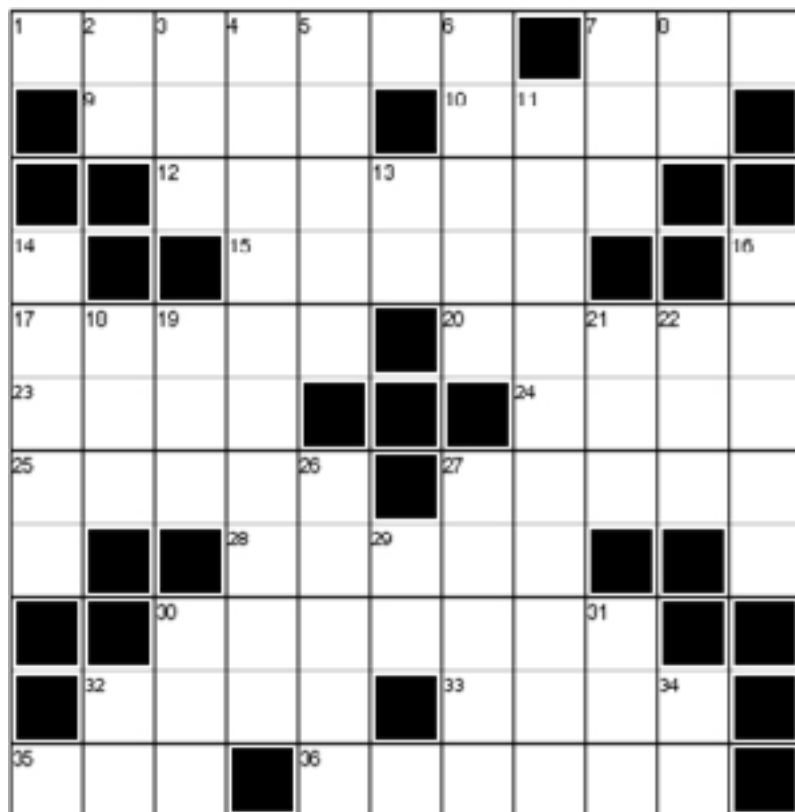
Quale dei due pallini al centro è il più grande?



Cruciverba

Svago

77



Orizzontali

1) se segue koh e' un'isola della thailandia 7) l'argentina in tabella 9) un film di spielberg 10) citta' romana 12) cucinare, preparare 15) reggono il tetto 17) il petro che fondo' "il caffè" 20) il gruppo dei fratelli gallagher 23) un continente 24) bagna anche khar-toum 25) deflusso di acqua piovana 27) un contenitore di vimini che si porta sulle spalle 28) il nome di joyce 30) un elemento chimico radioattivo 32) il dies di una sequenza evangelica 33) nel 1993 la comunita europea ha emanato il regolamento n 35) una popolazione nigeriana 36) serico

Verticali

2) iniziali di daumier 3) sigla per futuri ufficiali 4) essere super partes, estraneita' 5) villa romana teatro di un episodio risorgimentale 6) ippolito che scrisse le confessioni di un italiano 7) associazione scoutistica europea 8) gabriele in centro 11) un'eresia 13) ben due volte in carica 14) un uomo ricercato 16) muscolo lombare 18) un tasto sul computer 19) quello grande...e' anche bravo 21) il titolo di falstaff 22) bagna strasburgo 26) titus, noto avventuriero 27) scrisse "nostra signora dei fiori" 29) mettono sempre fine a uno tsunami 30) pianta del sapone 31) fu guidata da salan 32) le iniziali di bergman 34) le prime di solo

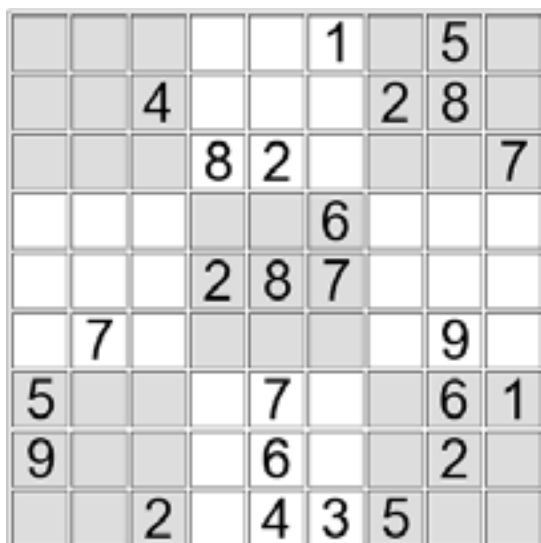
SUDOKU

LIVELLO DIFFICOLTÀ: facile

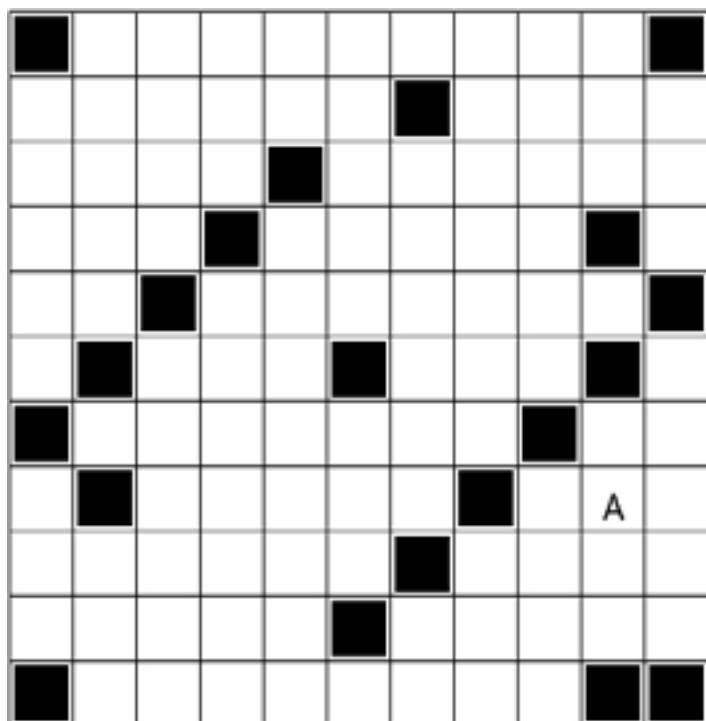


SUDOKU

LIVELLO DIFFICOLTÀ: difficile



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

Barzellette

2 AMICI A PARIGI
UN GIORNO DUE AMICI VISITANO PARIGI E SI RENDONO CONTO CHE LE SCARPE DI COCCODRILLO SONO DIVENTATE LA MODA DEL MOMENTO. ALLORA UNO DICE ALL'ALTRO:

"E SE CI METTIAMO IN SOCIETÀ ED APRIAMO UN NEGOZIO DI SCARPE DI COCCODRILLO IN ITALIA? POTREMMO DIVENTARE RICCHI!"

E L'ALTRO RISPONDE: "MA NON ABBIAMO COCCODRILLI!"

"NON TI PREOCCUPARE! ANDIAMO IN

AFRICA E NE CATTURIAMO QUALCUNO."

I DUE AMICI, SENZA PERDERE TEMPO, PARTONO PER L'AFRICA.

ARRIVANO DAVANTI AD UN FIUME E VEDONO UN ENORME COCCODRILLO. GLI VANNO DIETRO E DOPO PIÙ DI UN'ORA DI LOTTA RIESCONO A CATTURARLO.

DOPO AVERLO OSSERVATO BENE, UNO DEI DUE AMICI DICE: "ABBIAMO FATTO TUTTO QUESTO PER NIENTE!"

E L'ALTRO:

"PERCHÙ?"

"PERCHÙ NON HA LE SCARPE!"

L'ELEFANTE E IL FRIGORIFERO

UN ELEFANTE APRE IL FRIGORIFERO E CI TROVA DENTRO SOLO LATTINE DI COCA COLA ED ESCLAMA:

- E LE FANTE?

CARO CANE, MI DISPIACE TANTISSIMO CHE TU SIA STATO MANDATO AL CANILE PER LA LAMPADA ROTTA, SO CHE NON L'AVEVI ROTTA TU;

E IL TAPPETO, CHE NON LO AVEVI SPORCATO TU, O LA TAPPEZZERIA CHE NON LA AVEVI STRAPPATO TU... LE COSE QUI IN CASA ORA SONO MOLTO, MOLTO PIÙ TRANQUILLE, E PER DIMOSTRARTI CHE I MIEI SENTIMENTI VERSO DI TE SONO ANCORA DI SINCERA AMICIZIA, TI MANDO UNA MIA FOTO COSÌ POTRAI SEMPRE RICORDARMI.
CARISSIMI SALUTI,
IL GATTO

La rosa e la rana

C'era una volta una rosa rossa molto bella; si sentiva soddisfatta al sapere che era la rosa più bella del giardino. Ma si accorse che la gente la guardava solo da lontano, perché accanto a lei c'era una brutta rana che faceva repulsione. Indignata per quello che aveva scoperto, la rosa ordinò alla rana che se ne andasse subi-

to, e la rana obbedì: "Va bene", rispose, "se così vuoi". Poco tempo dopo, la rana passò dov'era la rosa e la trovò senza foglie e senza petali, e le chiese: "Come mai sei conciata così male? Che ti è successo?". La rosa rispose: "Da quando te ne sei andata, le formiche mi hanno mangiata giorno dopo giorno, e non potrò mai più tor-

nare ad essere come prima". La rana disse: "E' ovvio, perché quando io ero lì, mangiavo tutte queste formiche, per questo eri sempre la più bella del giardino".

Morale

Questa storia ci insegna che spesso ci sentiamo superiori agli altri perché crediamo di essere migliori, più in gamba o più astuti, e pensiamo

che chi ci circonda non serva a niente. Molte volte siamo come la rosa non ci rendiamo conto del bene che ci fanno le persone che stanno al nostro fianco, non le apprezziamo neanche quando, senza rendercene conto, quelle stesse persone ci stanno facendo del bene.

Crucipuzzle

B	U	R	E	T	T	A	C	I	L	O
O	W	T	V	Q	N	T	K	S	F	I
R	O	P	Q	I	R	T	K	R	Q	D
D	S	P	O	T	N	E	T	A	P	L
I	M	A	Y	I	H	R	O	S	V	J
Q	B	S	F	R	E	G	I	A	A	O
C	P	T	P	A	H	A	J	R	M	M
I	Z	I	F	S	R	L	F	R	A	I
P	F	O	H	T	E	A	O	T	U	T
Q	I	S	S	E	L	A	C	Y	P	T
O	A	O	P	Z	I	O	E	N	L	U



AMI
ILO
CIP
POR
DIO
TUTO
TIMO
FOCE
ULNE
BORDI

SFIZI
AGRETTA
CALESSI
ASTIOSO
BURETTE
TIRASTE
RASARSI
SFREGIA
PATENTO

SOLUZIONI

B	U	R	E	T	T	A	C	I	L	O
O	W	T	V	Q	N	T	K	S	F	I
R	O	P	Q	I	R	T	K	R	Q	D
D	S	P	O	T	N	E	T	A	P	L
I	M	A	Y	I	H	R	O	S	V	J
Q	B	S	F	R	E	G	I	A	A	O
C	P	T	P	A	H	A	J	R	M	M
I	Z	I	F	S	R	L	F	R	A	I
P	F	O	H	T	E	A	O	T	U	T
Q	I	S	S	E	L	A	C	Y	P	T
O	A	O	P	Z	I	O	E	N	L	U

8	6	2	1	4	3	5	7	9
9	1	7	5	6	8	4	2	3
5	4	3	9	7	2	8	6	1
2	7	6	4	1	5	3	9	8
3	9	1	2	8	7	6	4	5
4	8	5	3	9	6	7	1	2
6	5	9	8	2	4	1	3	7
1	3	4	7	5	9	2	8	6
7	2	8	6	3	1	9	5	4

7	9	3	8	4	2	1	5	6
2	1	6	9	3	5	4	8	7
8	4	5	1	7	6	9	2	3
4	6	1	7	9	8	5	3	2
5	8	7	2	1	3	6	9	4
9	3	2	5	6	4	8	7	1
3	5	8	4	2	1	7	6	9
6	7	4	3	5	9	2	1	8
1	2	9	6	8	7	3	4	5

1	8	0	3	5	7	9	2	4	6
2	9	1	7	6	5	3	8	4	1
3	4	5	1	7	6	9	2	8	3
4	6	1	7	9	8	5	3	2	1
5	8	7	2	1	3	6	9	4	5
6	3	2	5	6	4	8	7	1	9
7	9	3	8	4	2	1	5	6	3
8	4	5	1	7	6	9	2	8	3
9	2	8	3	4	5	6	7	1	9

SOLUZIONI:
DUE PALINSESTI sono esattamente
inversi



PIZZA & SFIZI
JHONNY

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



PIZZERIA - ROSTICCERIA - PIATTI PRONTI



*Jhonny e
il suo staff
Augura Buon Natale
e Felice Anno Nuovo*



CORSO ITALIA, 255 - SORRENTO
TEL. 081.878.5773

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



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

Animali

Vendo bellissimo cucciolo di Chihuahua color miele. Il cucciolo è già sverminato e svezzato. Si garantisce massima serietà e disponibilità, prezzo affare! Per ulteriori informazioni contattare tramite cell. Tel. 3288362302

Compro massimo € 100,00 gattino persiano massimo età 2 o 3 mesi oppure gatto incrocio a pelo lungo. Accetterei anche in regalo. Tel. 3270209497

Vendo cuccioli di boxer seduti svezzati 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

Sant'Agata sui Due Golfi fitto appartamento di 65mq composto da: ampio salone con cucina, camera da letto e bagno. Semiarredato, giardinetto in comune, posto auto. Contratto uso transitorio. € 450,00 mensili. Tel. 0818780950

In penisola SORRENTINA

CERCASI UNA CASA PER 2 PERSONE AFFIDABILI MASSIMO € 500,00. DA VALUTARE SOLO CASE NON UMIDE E A LUNGO PERIODO CONTRATTUALE. Tel. 3282050610

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

Prezzo affare. Vendesi box pertinenziale sotterraneo in Sorrento, 37 mq. Solo € 60.000,00. Tel. 3333794830

Meta di Sorrento vendo casa 55 mq. al piano terra. Prezzo affarone € 160.000,00. Tel. 3663062187

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

Casa vacanze fittasi a Roccaraso, parco Silvania, appartamento 70 mq su due livelli termoautonomo, posti letto 4+2, camino più barbecue, due bagni e angolo cottura, 100 mq di

giardino e posto auto, solo settimanale.

Tel. 3388243771

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

Affittasi monolocale arredato in villa a Sant'Agnello € 500,00. Tel. 3382822879

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

Fittasi per settimane o mensilmente, per periodi non eccessivamente lunghi, appartamento di 100 mq nel centro storico di Sorrento completamente ristrutturato e ammobiliato. Tel. 3389063415

Fittasi appartamento in Sant'Agnello (Località Trasaello) composto da: due camere, cucina, bagno, terrazzo e piccolo giardino. C'è anche il posto auto per piccola/media automobile. Contratto regolare. Tel. 3339256907 - 0818787297

Meta di Sorrento: fittasi appartamento per settimane, week end e

periodo natalizio. prezzi economici.

Tel. 0818787297 - 3341638954

Sorrento centro: fittasi bellissimo appartamento per settimane, week end e periodo natalizio. prezzi interessanti.

Tel. 0818787297 - 3341638954

Fittasi locale direttamente sulla spiaggia di Meta Alimuri da adibire ad uso commerciale di circa 150 mq. oltre spazio esterno e grotta cantina interna, munito di riscaldamento autonomo e bombolone di 3000 L. di gas. Tel. 330946567

Fittasi appartamento ristrutturato Napoli Via Pier delle Vigne, angolo Piazza Giambattista Vico, 1° piano, composto da: salone triplo con mattonelle firmate "Laura Biagiotti", 2 camere da letto, cucina piccola abitabile, bagno, corridoio, 2 ripostigli, balconate con cancelli, porta blindata, ascensore, portiere, termoautonomo, no agenzie, € 850,00 mensili + oneri condominiali. Tel. 3356845802

S. Maria di Castellabate zona lago vicino spiaggia fittasi mesi agosto e settembre 2014 casetta max 6 persone

ogni confort e prezzi modici.
Tel. 3337952003

Fittasi appartamento in ex residence a Pescasseroli (AQ) 10 posti letto, camino per brace, tv in camera e posto auto. Prezzo interessante € 20,00 a persona al giorno, week end settimana.
Tel. 3899230856

Fittasi ufficio di nuova costruzione, di 25 mq corredato di aria condizionata in struttura stupenda sita in zona centralissima di C/mare di Stabia. Prezzo € 250,00 mensili. No contratto Enel e Gori per subcontatori già installati. Spese minime di condominio.
Tel. 3392846310

Fitto a Massa Lubrense, borgo della Marina

della Lobra, piccolo appartamento composto da un ingresso, cucina, bagno e ampia camera soppalcata, con affaccio sul mare, € 500,00 mensili contratto regolare 4 + 4 - A. P. E. classe G.

Tel. 3356403194

Massa Lubrense - frazione di Monticchio - Appartamento composto da: 2° camere, cucina abitabile, bagno, ampio terrazzo, deposito, giardino e cortile condominiale, posto auto, termoautonomo, € 650,00 mensili, contratto regolare 4 + 4, - A. P. E. classe G.
Tel. 3393843764

Fittasi box auto a Sant'Agnello e Piano di Sorrento. Tel. 0815322429

Fittasi monolocale massimo due persone Via dei Platani

in Piano di Sorrento.
Tel. 3488127439

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

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

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. Panoramichissimo, ingresso indipendente, possibilità di posto auto



4 Bit

VENDITA E ASSISTENZA PC

Corso Italia, 317 - Piano di Sorrento
Tel. 081.534.2135

DR MOUSE
assistenza clienti, vendita e servizio

RIDAI VITA AL TUO COMPUTER

Vieni da noi per il tuo

TAGLIANDO AL PC

- Upgrade hardware
- Software ottimizzazione del sistema di configurazione e del disco
- Rimozione spyware ed altri virus
- Ottimizzazione del sistema operativo e delle memorie

€ **25**

Notebook HP
AMD E1-1200 - DDR 4GB
HD 320GB - DVDRW
ATI 1210 - SO LINUX

€349

PC Mid Level
Intel Q1200 - DDR 4GB
HD 500GB - DVDRW
SO LINUX - LCD 16,5"

€459

Samsung GALAXY S4
EUROPA

€499

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 Casarlano 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 annuo o contratto regolare. Tel. 3663668084

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

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.

Servizio Navetta Gratuito

il Trabucchio
Ristorante - Pizzeria

Cenone di Capodanno
Buon Natale e Felice Anno Nuovo

... lasciate tentare dai sapori tipici ...

Via Casarlano, 19 Sorrento
tel. 081533.97.82

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



Produzione propria giornaliera



*Caseificio
Terra delle Sirene*

di Di Giovanni Pagliaro & C. Snc

Augura Buone Feste



Ceste Natalizie e Confezioni regalo

Consegne a domicilio

Vendita ingrosso e dettaglio

Specialità farcite



*Aperto domenica e festivi
Parcheggio clienti*



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

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 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

Cedesì attività di lavanderia e tintoria aviatissima sita in Sorrento, centro urbano.

Specializzata in pulizia accurata/rigenerazione calzature griffate (Hogan, Paciotti, Santoni, Tod's...), Offerta interessante, trattative riservate. Cedesì per ragioni familiari. Tel. 3357958020

Cedesì 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

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

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

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

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

Afragola (NA) fittasi prestigioso appartamento in palazzo storico di 140 mq secondo piano composto da 4 vani, 2 bagni, cucina

abitabile piccola, balconate, loggiato a livello con cancello indipendente, persiane blindate, 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

Fittasi stanza in condivisione uso ufficio € 200,00 mensili, comprensivi di utenze. Tel. 334 83 54 555

Corsi

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

Diplomata al Liceo classico con il massimo dei voti, laureata in Giurisprudenza con 110/110 e lode, specializzata in Professioni Legali e praticante avvocato,

impartisce lezioni private: di Diritto per scuole superiori ed esami universitari; in materie umanistiche (italiano, latino, storia, geografia, filosofia); in tutte le materie per scuole medie. Tel. 3347895076

Avvocato impartisce lezioni private per preparazione esami universitari e per scuole superiori. Zona Vico Equense - Sorrento. Tel. 3394095882

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. Contattare al seguente numero di Cell: 3298896985

Insegnante di spagnolo (madrelingua) a Sorrento per sorsi individuali intensivi, esami, traduzioni. Tel. 3398758797

Corso spagnolo, individuale o di gruppo con madrelingua, traduzioni web, conversazione, a Sorrento. Tel. 3398758797

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.

Si impartiscono ripetizioni gratuite di diritto commerciale a studenti di scuole superiori. Tel. 3339352131

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

Laureato in matematica, 30 anni, con esperienza decennale nell'ambito delle lezioni private, offre ripetizioni di matematica, fisica ed informatica a studenti di scuole medie inferiori e superiori, e per tutti i corsi legati alla matematica ed alla fisica per tutti i corsi di laurea. Disponibile anche a domicilio dello studente, in

RISTORANTE - PIZZERIA



LA FENICE

PESCE FRESCO TUTTI I GIORNI - ANCHE PIZZA E MENÙ CELIACO



CENONE DI CAPODANNO

PERIODO NATALIZIO SEMPRE APERTI - PREPARIAMO PIATTI DA ASPORTO

Via degli Aranci, 11 - 80067 Sorrento (NA) - tel. 081.8781652 - fax. 081.5324154

tutta la penisola sorrentina.
Tel. 3394660493

Insegnante lingua
francese/inglese, esperta
preparazione esami
universitari, concorsi,
recuperi scolastici, offre
lezioni private e traduzioni
per tutti i livelli. Massima
serietà. Contatti dopo le 15h.
Tel. 3921936711

Docente esaminatore
ECDL certificato effettua
corsi privati e in aula per il
conseguimento della patente
europea del computer. È
possibile anche sostenere
solo esami presso Test
Center AICA accreditati.
Per maggiori informazioni
contattatemi subito. Tel.
3395448201 dalle 12:00 alle
16:00

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

Madrelingua spagnola
impartisce lezioni € 15,00
all'ora preparazioni esami
scolastici-universitari-
traduzioni web.
Tel. 3398758797

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

Elettronica

Vendes macchina
fotografica Reflex con
rullino (no digitale) Nikon
f 70x con dorso data, ottica
Nikkon-Japan, € 500,00
incluso obiettivo Nikon. Tel.
3282693401

Vendo Play Station 2 con
modifica perfettamente
funzionante e immacolata
con 2 joystick di cui uno
come nuovo e molti giochi.
Tel. 3337545109

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 euro. Tel.
3282693401

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

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 !!!



ANCHE SU 

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

info

Goditi la Tranquillità di averci scelto...

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 lavoro come barista,
aiuto cuoco, commessa, solo
di mattina.
Tel. 3663062187

Signora esegue lavori di
stiratura preso il vostro
domicilio. Prezzi modici.
Anche lavoro come pulizie
domestici e baby-sitter.
Tel. 3209587510

TUTTOFARE esegue
qualsiasi lavoro a domicilio
massima serietà e no
perditempo.
Tel. 3315859778

Signora cerca lavoro
come domestica, pulizia
condomini, manutenzione
giardino, badante.
Disponibile da subito.
Tel. 3316234212

Cerco lavoro come baby-
sitter o collaboratrice
domestica solo di mattina.
Tel. 3317260804

Stai cercando un lavoro
da poter gestire nel tuo
tempo libero??? Dove e
quando vuoi??? Avon a la
soluzione al tuo problema.
Non perditempo. E per chi
ci chiama entro il mese di
dicembre un massaggio
di 30 minuti omaggio più
un prodotto omaggio.
Chiamami per qualsiasi
informazione. Massima

Serietà. Tel. 3317657986

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

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

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!
Tel. 3317657986

Cerco assolutamente lavoro
in qualsiasi ramo. Tel.
3317657986

Cerco assolutamente lavoro
con stipendio fisso mensile
no perditempo massima
serietà.
Tel. 3317657986

Sarta esegue aggiusti,
pieghe, cambio zip, etc.
con ritiro a tuo domicilio.
Sorrento e limitrofi.
Tel. 3338591725

Cercasi sarta in zona
penisola sorrentina con
esperienza nel settore
tapppezzeria.
Tel. 3318528392

Ho 22 anni cerco lavoro
come baby-sitter oppure
come pulizie domestiche
o nei bar o anche nei
ristoranti. Sono anche
presentatrice Avon vengo
anche per le case per
illustrare i cataloghi. Sono

una ragazza volenterosa e
con tanta voglia di lavorare.
Tel. 3398233191

Eseguo ricami a punto croce
su Tela Aida: bavaglini,
asciugamani, strofinacci,
tovaglie, ecc. Li vendo a
prezzi modici.
Tel. 3385672799.

Vendo a prezzi modici
bavaglini ricamati da me a
punto croce.
Tel. 3385672799

Vendo a prezzo economico
un ferro da stiro a caldaia,
usato pochissime volte e
tenuto in ottime condizioni.
Tel. 3385672799

Parrucchiere massima
serietà e prodotti di
qualità: propone lavoro
a domicilio con prezzi
interessanti (piega €8,00)
(taglio €10) (colore €12,00)
(mesh+piega €32,00).
Tel. 3298834157

Per Natale speciale colore
chatouche+piega €30,00.
Tel. 3298834157

Studentessa universitaria
22enne cerca lavoro part-
time da poter conciliare con
gli studi.
Tel. 3394265468

Azienda multinazionale
settore telecomunicazioni e
servizi essenziali seleziona
collaboratori zona penisola
sorrentina/Castellammare
di Stabia per sviluppo
progetto reddito residuale
nel settore più in crescita ed
in espansione attualmente.
NO vendita NO
rappresentanza partnership
a livello mondiale nel
settore e interessante piano
provvisoriale/provvigionale
mensile e annuale. Età min.
25 anni. Tel. 3403513690

Studentessa universitaria
cerca lavoro part-time
(preferibilmente di
mattina). si garantisce la
massima serietà!
Tel. 3405647455

Signora seria, referenziata
cerca lavoro come
collaboratrice domestica,
dama di compagnia,
babysitter o altri lavori di
pulizia. Disponibilità anche
per notti in ospedale.
Tel. 3661520504

Collaboratrice domestica
umile educata e con anni
di esperienza cerca impiego
presso signore e famiglia.
Zona penisola sorrentina.
Tel. 3270209497

Optima italia, società di
consulenza leader in Italia,
seleziona OPERATORI
TELEMARKETING 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

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

L'A.S.D. Massa Lubrense Nuoto

AUGURA Buon Natale e felice 2014



*Ti aspettiamo
a Gennaio*

*CON FANTASTICHE NOVITÀ
PER UN NUOVO ANNO DI
SPORT e BENESSERE!*

*palestra • total body • zumba • pilates • ginnastica posturale
corsi di nuoto • nuoto libero • galleggiamento • corsi di salvamento
pallanuoto • beauty center • fisioterapia*

PISCINA ATLANTIS & BODYFIT CLUB

Via Reola - S. Agatata sui Due Golfi - Tel: 081 8780377

info@wellnessatlantis.com - www.wellnessatlantis.com



Atlantis Piscina BodyFit Club

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 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

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

Signora seria cerca lavoro come badante e domestica disponibile 24h in zona penisola sorrentina.
Tel. 3667260527

Cercasi lavoro come babysitter, domestica o badante anziani, zona penisola sorrentina.
Tel. 3478810869

Signora di 50 anni infermiera cerca lavoro come babysitter o badante.
Tel. 3339405669

Fabbro, residente in penisola offresi per lavori in ferro, pitturazioni e aggiusti a vostro domicilio a prezzi modici, contattatemi.

Tel. 3205503999

Ragazza 29, cerca lavoro come commessa, baby sitter o per pulizie domestiche, massima serietà full o part time. Per qualsiasi offerta non esitate a contattarmi.
Tel. 3319262346

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

Cerco lavoro come segretaria, baby sitter o come aiuto domestico.
Tel. 3663562276

Cerco urgente lavoro come badante o domestica o baby sitter in zona Penisola Sorrentina e Castellammare. Ottime referenze. Anni 27.
Tel. 3478810869

Studio di consulenza fiscale con sede in Piano di Sorrento (NA) ricerca figura di addetto/a contabile da inserire all'interno del proprio organico. La risorsa dovrà avere un'esperienza lavorativa pregressa presso studi di commercialisti. Si richiede impegno full - time, massima serietà. Si prega inviare curriculum vitae all'indirizzo: studicommercialisti@alice.it

Studio di consulenza fiscale con sede in Piano di Sorrento (NA) offre la possibilità di svolgere la pratica professionale

per l'iscrizione all'albo praticanti sez. A Dottori Commercialisti. Si richiede impegno full - time, massima serietà. Si prega inviare curriculum vitae all'indirizzo: studicommercialisto@alice.it

Signora seria e qualificata cerca lavoro di assistenza anziani e disabili e/o aiuto domestico (solo di giorno). Massima serietà.
Tel. 3402958689

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

Sono un ragazzo di diciassette anni, cerco posto come cantante per una band. Tel. 3384379330

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

Per lavori idraulici, elettrici e di pittura 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

La società Excalibur (servizi sportivi) iscritta al Coni, per delega seleziona per squadra di calcio (fige) atleti

degli anni 1999/00/01/02 per campionati fige e tornei internazionali.

Tel. 3202144495

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, Castellammare, Pompei. No perditempo.
Tel. 3318469965

Ragazza seria e affidabile cerca lavoro come baby sitter o come aiuto domestico in zona S. AGATA, MASSA E SORRENTINO.

Tel. 3663562276 di mattina

Cerco licenza di n. c. c in Campania oppure finto 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 o babysitter.
Tel. 3386030987

Motori

Vendesi a Sorrento sh-150 anno 2006 colore grigio, come nuovo (completo di antifurto, bauletto e parabrezza) € 1.000,00 trattabili. Tel. 3282817561

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

Lavoro fuori e vendo per non utilizzo auto BMW come nuova, serie 3 berlina 320d, 28 mile km, full



Glamour
parrucchiere | estetica | solarium
di Anna De Gregorio
Estetica Uomo - Donna
Manicure - Pedicure - Pulizia Viso - Depilazione
Ricostruzione unghie - Gel e Smalto Semipermanente



milk_shake
HAIR EMERGENCY
Piastra Titanium
STEAM TECH
Volete i capelli lucidi, morbidi e sani?
Fieghi + Trattamento milk_shake
con piastra a vapore

Lampade - Esafacciale - Doccia
Allungamento capelli 100% veri

Novità...
si effettuano abbonamenti ogni 3 lampade
rafacerati una in omaggio
per ogni 3 docce solari una in omaggio

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

optional, del novembre 2007, colore grigio scuro metallico. Prezzo grande affare € 13.000,00 tratt. Tel. 3333794830

Motore marino Selva a miscela € 500,00 trattabili. Tel. 3280395845

Motore marino Mercury 8 cavalli a miscela gambo lungo € 500,00. Tel. 3282693401

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

Vendo fiat 500 l d'epoca, marciante perfettamente, buone condizioni di carrozzeria, gomme e cerchi nuovi, possibile assicurazione d'epoca, ottima x i pochi spazi della penisola, vendo euro 3000 trattabili. Tel. 3297376495 ore serali

Vendesi motorino 50cc di epoca Gilera cba, rosso, documenti in regola € 1.000,00. Tel. 3282693401

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

VENDO come nuovo HONDA FORZA EX 250, settembre 2008, cambio sequenziale a 7 marce - ABS - Euro 3 - Uniproprietario come nuovo - Black - Pneumatici agosto 2012 - Revisione novembre 2012 - Tagliandato e controllo semestrale Honda - € 2.500 tratt. Tel. 3334768720

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

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

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

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 lkg - sonik 2009 vendesi € 2.500,00 permutato con moto o smart. Tel. 3203506581

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

Affare, barca in resina, ideale per pesca costiera, motore Mercury 8 cavalli a miscela, paiolo nuovo, remi, serbatoio benzina € 1.500,00 visibile a Sorrento. Tel. 3282693401

Varie

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

Vendo calciobalilla modello Garlando F200 con aste rientranti come nuovo € 220,00. Tel. 3315859778

Vendo quadro Bettarini, vecchia maniera anno 1969 raffigurante veduta di Sorrento misure 100x150. Affarone € 5.000,00. Tel. 3333794830

Vendo quadro Bettarini paesaggio innevato, misure 100x70 anno 1975 . Prezzo affare € 2.000,00. Tel. 3333794830

Vendo quadro Asturi 50x70 raffigurante una mareggiata. Prezzo affare € 3.000,00. Tel. 3333794830



Olos
L'ESCLUSIVA DEL BENESSERE

Riscopri il caldo abbraccio di Natale
con la nostra esclusiva promozione

"I doni del Benessere"
oro, incenso, mirra...
...e tanto altro ancora.



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

Bottega d'arte
di Sonia Valestra

*A Natale
regala... Arte*

Via San Nicola, 2
PASTENA - MASSA LUBRENSE (NA)
Tel. 081.5330288 - Cell. 333.3603668
lecceramichedi.sonia@alice.it
 Bottega d'arte Sonia Valestra



Vendo quadri vari artisti: Domenica Fiorentino, Filosa, Bettarini, Di Lieto e altri meno noti, inoltre vendo stampe con vari soggetti. Tel. 3333794830

Vendo piano di cottura Hotpoint Ariston da 75 cm con cinque piastre in acciaio e appoggio in ghisa. Acquistato NUOVO in agosto 2013. Prezzo interessante. Tel. 3477106714

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

Tel. 3337094553

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

Tel. 3346972546

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

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

Vendesi bellissimo pianoforte verticale Bernstein, 3 pedali, colore nero lucido, 7 ottave, 88 tasti, con sedile in pelle coordinato, parte meccanica perfetta, probabilmente qualche tasto andrà accordato. In ottime condizioni e utilizzato sempre con molta cura. Bello anche come pezzo d'arredamento.

Prezzo € 500,00 il valore commerciale è decisamente più alto, me ne separo con rammarico per questioni di spazio. Trasporto a cura dell'acquirente.

Tel. 3334178313

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

Tel. 3404026438

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

Basi Karaoke Per cantanti/ musicisti più di 140 Mila Basi aggiornatissime testo Syncro, tutti i generi per Computer o Tastiere € 60,00. Tel. 3407365074

Causa trasloco vendesi trittico composto da comò più due comodini in noce massello tinta mogano, stile inglese. Verniciatura effetto tampone. Piani in marmo pregiato lavorazione artigianale in pochi esemplari riproducente anche nei minimi particolari lo stile inglese. Ottime condizioni, penisola sorrentina.

Tel. 3385021900

Coperta Tucano originale per sh 150 usata solo 3 mesi vendo metà prezzo con scontrino.

Tel. 3383585861

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 a C/MARE DI

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

Tel. 3382284663

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

Signora confeziona ad uncinetto abito su misura per donna.

Tel. 3395725580

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: cassettiera, piccola libreria, scrivania e si vendono alcuni mobili antichi. Tel. 3388323102

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 € 2.317,80. 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

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

Vendesì 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

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

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

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

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

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

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

Vendesì 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 comprei perchè mancava il 44! Pagate € 150,00 da Footlocker alla Cartiera, praticamente regalo a soli € 50,00. Possibilità di foto tramite mms!
Tel. 3389598945

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

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, pressochè nuovo e di altissima qualità. Taglia 44 - 46. Prezzo € 200,00.
Tel. 3384938278

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

Si affrescano pareti con motivi artistici.
Tel. 3318460597

Vendesi per rinnovo attività vetrina calda per pasticceria

1.60mt usata poche volte. Prezzo affare € 900,00. Tel. 3387025155

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

Vendo coperte matrimoniali fatte a Filed ottima manifattura ideale per corredi o regali, vari soggetti misure maxi, visibile a Sorrento.
Tel. 0818081402 ore serali.

Vendesi Produttore di acciaio a prezzo conveniente €200,00.
Tel. 3387025155

Quattro pneumatici Michelin come nuovi, di cui due 185/55 R 15 e due 205/50 R 15 vendo in blocco

€ 150,00.
Tel. 3288957677

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

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

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

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

Vendo epilatore a luce pulsata Remington i-light essential usato 2 volte, praticamente nuovo + lampada di ricambio

Corso Italia, 152 Meta (NA)
tel. 081.534.23.09

grande continue
dal 16 al 24 dicembre

dal 20/12 al 24/12

Ricevi alla cassa
un **BUONO** del **15%**
da spendere sul prossimo acquisto*
*minimo 10,00€

Fortuna
Intimo e Biancheria

Agrimarket Center



**Assistenza Tecnica - Vendita prodotti e Macchine per l'agricoltura -
Articoli di Giardinaggio - Pellet**

GP Giuseppe Pollio

Via IV Novembre 13/15

80067 Massalubrense (Na)

tel. 081.8089540

email: giuseppopollio1@virgilio.it

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,
sediolone regolabile, girello.
Tel. 3355406687

Vendesi abito da sposa e da
cerimonia nuovo.
Tel. 0818705795

Noleggio barca con skipper
10, 50 mt, max 8 persone.
Tel. 3203506581

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

Vendesi cameretta - ottime

condizioni: armadio
2 ante con cassetiera
(€ 300,00), scrivania
girevole con cassetiera e
sedia (€ 200,00), comodino
(€ 80,00), colori giallo e blu.
Letto a scomparsa, doppia
funzione giorno - notte
(aperto cm 159x220x220h)
€ 2.000,00. Possibilità
vendita separata.
Tel. 3393683506

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

LA STANZA DEI BALOCCHI

Ti aspettiamo
nella **STANZA DEI BALOCCHI**
dove puoi trovare caramelle, cioccolato,
torrone e panettoni delle migliori marche
per i tuoi "dolci" regali di natale....
Da noi trovi anche il più vasto
assortimento per il cake design.

ADRIANTE AL BAR CENTRALE

Per info:
S. Agata sui due Golfi
Tel. 081 808 53 83 - 334 76 01 484

Di Ciaccio, MAIANI, BARATTI E MILANO, D. BARBERO, Leone, Doro, AMEDEI, Modesto, PLANINI, Mottura.



**invia i
tuoi sms
al numero
380.3067686**

Xke mi sento cosi è cm se avessi un cuore nero ke il mio cuore nn potesse mai piu ritornare cm prima è cm se fossi un essere incapace di sentire sentimenti buoni io intorno a me odio tutto e tutti ma soprattutto odio me xke mi sn diventata una persona orribile capace di fregarmene di cosa faccio alla gente so solo ke nn sn piu cm prima by vampi

lo nn capisco xke si cambia da un giorno ad l'altro cosi

È tutto cosi confuso pensavo ke ormai sapevo cosa volevo invece sn arrivata al punto ke nn sento piu niente per nessuno ma poi non faccii niente per farmi apprezzare io sn diventata una figura oscura ke vive una vita cosi tanto x vivere boooo nn so piu nnt by vampi

Ccuiighvhfhx

Mi hanno detto ke tu prima o poi ritornerai da me ma a ke scopo io penso se m amevi nn me ne facevi andare e mi trattavi di m....a come hai fatto e poi se mai capiterà sta sicuro e io nn starò lì da dirti di sì xke io nn torno indietro ok vb sei stato il ragazzo piu importante della mia vita abbiamo condiviso tamtr cs insieme ma sta sicuro anke se t ho amato e t amero smp nn significa ke m scordo in modo in cui m hai trattato e quanto cio sofferto x te quindi stwro ke nn ritornerai mai by dark0

"Ciao Fedez, questa sarà tipo la centesima lettera che leggi, o magari nemmeno la stai leggendo.. E penserai sì vabbè questa sarà un'altra tipa che mi ama blablabla.. Ed effettivamente è così.

Però dietro questo c'è molto di più, insomma è strano da spiegare dal momento che

questa lettera forse la LEGGERAI PROPRIO TU, il pensiero che mi tartassa la mente dal mattino alla sera, che mi fa ascoltare le tue canzoni ininterrottamente facendomi odiare da tutta la mia famiglia per quante volte le metto (tipo ora, sto ascoltando Single a vita :), colui che basta una sua nota, un'apparizione televisiva di massimo 5 secondi per farmi dimenticare qualsiasi male, il mio vivere, la mia illogica allegria.^_~ Che dire, non vorrei cadere nel banale perché chissà quanti di loro scriveranno cose del genere. Le mie forse potrebbero sembrare parole dette in un attimo di intensa emozione, che magari nemmeno hanno il vero valore di ciò che descrivono.. Ma non è così. Rileggendo queste parole col passare del tempo, i miei sentimenti saranno sempre gli stessi .. sempre la stessa infinita emozione.

Perché credimi, davvero in un solo istante in cui ti penso tutto il male va via completamente, e riesci a farmi sentire libera .. felice, allegra.. solo grazie te. Proprio come un minuscolo, piccolissimo puntino nell'universo che trova il suo senso di felicità.

Augurissimi Fedez, spero che potrai passare il tuo compleanno nei migliori dei modi .. con la gente a te più cara e passarlo in allegria, e non da SOLO, dal momento che ci sono io e tutte le altre persone che ti amano, e che ti saranno per sempre accanto, per sempre.. è una promessa.

Grazie Fedez, grazie infinite, nemmeno ti puoi accorgere di quello che fai dentro di me e in ognuno di noi che ti segue, è inimmaginabile..

GRAZIE.. Ti amiamo.<3 10/10/2013 Da VALENTINA"

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

Il giro del mondo in una parola..

Un saluto speciale ai miei tre gattini: Chicco, Betty e Miu' e tanti tanti bacioni al mio criceto bellissimo

Fedez sei bono come il mio maialino domestico, nn vedo l'ora di sposarti..beh, è possibile?...

Angelo Sei la cosa più bella che mi potesse capitare, la motivazione che mi spinge a svegliarmi con un sorriso, l'ultimo pensiero che la notte mi culla, la persona che mi spinge ancora a credere nell'amore. IL MIO UNICO AMORE, IL SENSO DI OGNI COSA CHE C'È!

Sembrerà banale dirti che, sei tu la motivazione che mi spinge a trascorrere le mie giornate con ottimismo sapendo che ci sei tu al mio fianco eppure e' così ed e' bellissimo! X Angelo

Ciao LeggimiGratis ma nn avete piu whatsapp? By dar

Per il momento potete inviarmi i vostri messaggi solo tramite sms, saremo felici di pubblicarli nei prossimi numeri. In particolare siamo contenti che avete colto con entusiasmo la nostra iniziativa di dare risposte mirate ad al-

cuni sms scelti dalla redazione. Aspettiamo numerose le vostre opinioni da pubblicare sul giornale.

Se potessi fermerei i tuoi passi in un momento x scoprire dove sei e se mi stai portando dentro...

La parola amore cosa ti Viene in mente?

Fedez ti amo, you are my love...

Ho incontrato il tuo sorriso dolce con questa neve bianca e adesso mi sconvolge la neve cade, cade pure il mondo anche se non è freddo adesso tutto quello che sento... Ricordati, ricordami tutto questo coraggio non è neve... Non si scoglie mai neanche se deve...

Un salutone affettuoso alle mie due cugine Mariafrancesca e Carmen di quattro anni... Valentina

Sempre per il ragazzo con la moto grigio scura sei troppo bello e bravo! Ps un saluto a LeggimiGratis ciao

KISS KISS

Ragazzi tra un mese è natale... Già!

Ti amo 16...sei il mio unico amore...S.nn ti potrà mai amare quanto posso farlo io e so

Ringraziamo di cuore i lettori che esprimono la loro opinione sull'argomento scelto nel numero passato.

Le opinioni dei Lettori...

Maledetta crisi!

Io non voglio perdere il mio lavoro :- (

L'odio mi ha distrutto. 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.

SMS ricevuti in novembre 2013

Le vostre risposte:

1) Anch'io ho perso il lavoro e dopo tanti anni trattamento schifoso da parte del datore di lavoro e niente liquidazione. Ma quale crisi fanno la bella vita anche quando non se lo possono permettere e poi lasciano debiti dappertutto. Ma datevi una regolata invece di buttare le famiglie in mezzo ad una strada. Ovviamente faccio causa ne ho viste troppe: macchinone, supercellulari, vacanze ecc. Ci sta bene tutto ma non a spese degli altri. Dimenticavo "in penisola non sfruttate colf e babysitter" ho sentito e visto paghe giornaliere da fame. Abbasso gli sfruttatori e viva LeggimiGratis.

2) Odio e rabbia le ho viste negli occhi di una persona che credevo amica. Ci eravamo un po' allontanate e senza motivo mi ha aggredita verbalmente accampando stupide motivazioni. Ho pianto ma ora voglio solo stare lontano da lei dalla sua rabbia e dal suo odio. Una cosa però l'ho capita i soldi non fanno felici anzi se non sai godere delle fortune puoi diventare odioso anche con chi è meno fortunato di te. Un vero cristiano non può provare odio nei confronti degli altri.

3) Volevo proprio scrivere su crisi e odio e ho dato il mio parere. La gente è talmente cattiva che gode delle disgrazie altrui. Rosicano se sei serena e sorridi alla vita. Per grazia di dio c'è anche qualcuno che gode delle fortune altrui.



**“TUTTO IL NUOVO CHE VUOI
TUTTO L'USATO CHE CERCHI!”**

**Per tutto il mese di Dicembre potrai avere un
preventivo gratuito per tagliandare il tuo scooter
e decidere poi se effettuarlo...
ovviamente a prezzi scontatissimi!**

*Buon Natale e Felice Anno Nuovo
a tutti i nostri clienti*

VIA DEGLI ARANGI, 33 - TEL./FAX 081.8772713 - SORRENTO (NA)



PESCHERIA ASSUNTA

Vasto assortimento di prodotti ittici freschi e congelati

AUGURA BUONE FESTE

Corso Italia, 100/104 - Meta
tel. 081.8787301

Via Sev. Caputo 8/H - Monticchio
tel. 081.5330276



che tu mi ami

Eh stato strano vederti
stamattina xke sn abbi-
tuata a vederti nel mio
letto xd no nn lo so e
stato strano vederti m
e venuta un emozione
forte vederti bo nn so
by..

L: Nn voglio credere k
m stia innamorando d
te sarei solo una pazza
xke nn si puo fare io e
te siamo solo amici nn
voglio k quello ke sta
accadendo tra d noi
cambi by

B/A Auguri con
Amore,di un'Amore

senza eguali ke porterò
con me fino alla fine dei
miei giorni. Ti AMO

E ti amo da A...ricorda-
telo, sarà per sempre e
ness potrà impedirmelo

Ti amo G.C. sei il mio
unico grande amore,
ness potrà mai sepa-

rarci...io e te siamo
invincibili sotto questo
cielo...ti amo da morire
da F.C

Ringraziamo e salutia-
mo tutti coloro che ci
menzionano nei loro
messaggi.
Kiss kiss

Questo mese...

E' bello quando qualcuno ci rende partecipe anche di belle notizie come queste

Evviva ho trovato lavoro!

LeggimiGratis Risponde: Complimenti sei stato/a
fortunato/a in tempi come questi non è facile trovare
un impiego. Ma di che lavoro si tratta?

*Tra meno di un mese nascerà la mia cara
nipotina già la amoooooooooooo*

LeggimiGratis Risponde: Auguri di cuore per la na-
scita della tua nipotina. Sai già come si chiamerà'?

Le Grotte
AGRITURISMO

*Buon Natale e
Felice Anno Nuovo*

Chiusi dal 22 al 31 Dicembre
Aperti solo su prenotazione il 1° Gennaio

Via Zatri, 3 - Sorrento - tel. 081.808.5393

info@legrottellesorrento.com - www.legrottellesorrento.com

centro colore a Massa Lubrense

distribuzione all'ingrosso

Natural Paint

di Aldo e Sandro Persico

termo camini, arredo giardino, giardinaggio, piscine



SISTEMI TINTOMETRICI

sandtex

knauf

CHREON



si effettuano forniture su cantiere

possibile finanziamento

**Augura
Buone Feste**



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

Tel. 081.8789129 - email: info@naturalpaint.it

cell. Aldo 338.98.80.240 / 338.97.13.861 - Sandro 334.79.44.894



PORSCHE 918 SPYDER WEISSACH PACKAGE, DA 0 A 100 KM/H IN 2,6 SECONDI

La Porsche 918 Spyder Weissach package, quella più estrema e adatta alla pista, sfoggia un tempo di accelerazione da 0 a 100 km/h in appena 2,6 secondi, vale a dire 0,2 secondi in meno rispetto alla "normale" Porsche 918 Spyder che ne impiega 2,8. Grazie al pacchetto ultraleggero Weissach (dal nome della pista di prova Porsche) la 918 Spyder è in grado di migliorare anche gli altri classici valori di accelerazione, andando da 0 a 200 km/h in 7,2 secondi (-0,5 secondi) e da 0 a 300 km/h in 19,9 secondi (-2,1 secondi). Con simili prestazioni la Porsche 918 Spyder Weissach package, che detiene il record al Nurburgring per vetture stradali (6' 57"),

riesce quasi ad avvicinarsi alla mitica e irraggiungibile Bugatti Veyron 16.4 Super Sport che nell'accelerazione da fermo fino a 100, 200 e 300 km/h impiega rispettivamente 2,5, 6,7 e 14,6 secondi. Nel classico scatto fino ai cento orari la Porsche 918 Spyder Weissach package supera anche la McLaren P1, rivale diretta in quanto unica altra hypercar ibrida plug-in. L'inglese si "accontenta" infatti di 2,8 secondi nel classico 0-100, ma recupera sulla Porsche raggiungendo i 200 km/h in 6,8 secondi e i 300 km/h in 16,5 secondi. A titolo di confronto ricordiamo che la Ferrari raggiunge i 100 km/h da fermo in meno di tre secondi. Un particolare record della Porsche

918 Spyder Weissach package, che pur più leggera monta sempre il sistema ibrido da 887 CV e 800 Nm, è quello di poter utilizzare i due motori elettrici piazzati sui due assali per raggiungere i 100 km/h da fermo in appena 6,1 secondi e con emissioni zero. Il pacchetto Weissach migliora le prestazioni globali della Porsche 918 Spyder, come dimostra il consumo combinato che si abbassa da 3,1 a 3,0 l/100 km (70 g/km di CO₂). In Italia la Porsche 918 Spyder ha un prezzo di listino di 791.426 euro, IVA inclusa, mentre la Porsche 918 Spyder Weissach package costa 864.626 euro.

GLOSSARIO

AQUAPLANING

Perdita del contatto fra pneumatico e strada che può verificarsi su fondi bagnati. Avviene quando le scanalature del battistrada non smaltiscono più tutta l'acqua su cui passano. In tal caso fra gomma e asfalto si for-

ma un velo d'acqua che in pratica azzera l'aderenza e dunque la guidabilità dell'auto, che non obbedisce più ai comandi dello sterzo. Il fenomeno dipende dalla quantità d'acqua presente sulla strada, dalla larghezza del battistrada e da numero e profondità delle sue scanalature, dalla ve-

locità di marcia. Il fenomeno è molto pericoloso, perché può manifestarsi anche su un solo lato dell'automobile che così tende a "tirare" sul lato con maggiore aderenza. Chi guida deve tenere ben saldo il volante, evitare manovre brusche e diminuire la velocità.



PRO TOUCH



PRO TOUCH INTIMO TERMICO

- **ISOLAMENTO TERMICO**
tessuto tecnico progettato per trattenere il calore
- **MASSIMA TRASPIRAZIONE**
lavorazione a maglia per la dispersione del sudore
- **COMFORT SENZA CUCITURE**
per limitare l'attrito e prevenire le irritazioni

19,95 euro



solo nei negozi
INTERSPORT

SKIPPERSPORT®
euforie

INTERSPORT®
SPORT TO THE PEOPLE

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

NUOVO NISSAN QASHQAI, TUTTA LA TECNOLOGIA

Una delle dotazioni più nuove e utili del nuovo Nissan Qashqai è di certo il SafetyShield, una sorta di scudo di sicurezza che anticipa in parte la Nissan a guida automatica del 2020. Il SafetyShield comprende infatti numerosi dispositivi di sicurezza e ausilio alla guida, primo fra tutti il sistema anti-collisione frontale che arriva anche a frenare automaticamente il Qashqai in caso di pericolo. C'è poi il rilevamento del colpo di sonno del guidatore (basato sui movimenti del volante), il riconoscimento della segnaletica stradale che attraverso una telecamera rileva e visualizza sul display i limiti di velocità e l'avviso di cambio corsia involontario basato sulla segnaletica orizzontale. La retrocamera assolve invece alla

copertura degli angoli ciechi, una telecamera anteriore regola automaticamente i fari abbaglianti e quelle utilizzate per l'AroundView Monitor sono in grado di rilevare la presenza di oggetti in movimento attorno alla vettura. Per la dinamica di guida del nuovo Nissan Qashqai è stato invece introdotto il controllo del telaio sviluppato sull'esperienza della Nissan GT-R; si tratta di un sistema che a detta della Casa giapponese "ottimizza il comfort di marcia e la tenuta di strada simulando la funzionalità di un differenziale a slittamento limitato". La tecnologia VDC (Vehicle Dynamic Control) corregge le brusche perdite di



aderenza e l'impianto frenante del nuovo Nissan Qashqai agisce singolarmente sulle ruote per assicurare un maggiore controllo e più stabilità sui fondi irregolari. L'assistenza al parcheggio permette invece di posteggiare automaticamente il crossover a pettine o a "S" con uno spazio di 80 cm superiore alla lunghezza del Qashqai, lasciando al guidatore solo l'incombenza di seguire le istruzioni a video.

SATISFAIR



Auguri

Luca e Tony

hair style

Via Pietà, 17 - Corso Italia, 145 - Sorrento

Tel. 081 878 3476 - 328 30 25 014

lucaetonymsatisfhair@gmail.com

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

orario continuato dalle 9 alle 20

SATISFAIR

...IN PRATICA

KAWASAKI J300 2014: PRONTA L'OFFERTA LANCIO

Kawasaki ha mostrato a EICMA 2013 il primo scooter dell'azienda giapponese ad entrare nel mercato europeo, il J300. Parliamo di un mezzo nato sul telaio e sul motore del Kymco Downtown 300i, ma completamente sviluppato dalla Casa di Akashi per tutto il resto. Kawasaki ha voluto dunque proporre un prodotto di alto livello che potesse unire ottime prestazioni, un design ricercato e dedicato agli amanti del marchio verde. Ricordiamo prima i prezzi di listino: il J300 nei colori Silver Metallizzato e Nero Metallizzato avrà un costo a partire da 4.730 euro f.c., mentre il J300 SE Nero Silver Verde avrà dei prezzi a partire da 4.880 euro f.c.

L'azienda giapponese dunque, desidera rendere questo modello ancora più ricco e appetibile per i nuovi clienti, includendo nel prezzo di vendita al pubblico i seguenti accessori e servizi: è probabilmente la cosa più importante, ovvero l'estensione di ben ulteriori 2 anni di garanzia ufficiale Kawasaki K-Care Warranty Plus. In questo modo la garanzia diventa di ben 4 anni. Questo per darvi un'idea della sicurezza che ha Kawasaki del fornire un prodotto già maturo e affidabile. Quanto agli accessori, invece, sarà previsto il pratico bauletto da 39 litri completo di attacchi e addirittura di cover in tinta. Tali condizioni saranno applicabili su tutti gli scooter Kawasaki J300 immatricolati entro e non oltre il 31/12/2013.



COME SI CAMBIA UNA GOMMA FORATA

Innanzitutto bisogna saper riconoscere una foratura mentre si è al volante: si manifesta con una strana vibrazione al volante e l'auto tende a "tirare" da una parte invece di procedere dritto. Prima di procedere alla sostituzione del pneumatico inserite il freno di stazionamento e assicuratevi che anche la prima marcia sia ingranata. Azionate le quattro frecce, indossate il giubbino di sicurezza e posizionate il triangolo a 50 metri. I bulloni vanno svitati - sempre in senso antiorario - con l'auto ancora non sollevata da terra. Per non sforzarsi troppo si può sfruttare il peso del corpo. Solo dopo aver allentato, ma non estratto del tutto i bulloni, potete sollevare la vettura con il cric,

che va posizionato nell'apposito punto di appoggio. Nel dubbio, controllate il libretto di uso e manutenzione, per evitare danni. Lasciate circa 5 cm tra il battistrada e l'asfalto, in modo che la ruota di scorta, che a differenza della forata è gonfia, possa essere montata agevolmente. Sostituite quindi la ruota forata con quella di scorta, assicurandovi che questa sia perfettamente combaciante con il mozzo. A questo punto si possono serrare i bulloni, seguendo il canonico ordine "a croce", un accorgimento che serve a distribuire le forze, evitando deformazioni al cerchio e ai bulloni stessi. Il serraggio si può completare dopo aver riportato l'auto a contatto con il suolo aiutandosi, ma senza esagerare, ancora con il peso del corpo.

1 Ricordate di controllare periodicamente anche la pressione della ruota o del ruotino di scorta. Scoprire che è sgonfio all'ultimo momento può essere una brutta sorpresa...

2 Tenete sempre nel bagagliaio un paio di guanti da lavoro. Eviterete di sporcarvi e graffiarvi le mani e, nella stagione fredda, di gelarvele a contatto con il metallo degli attrezzi e dei cerchi.

3 Prima di guidare qualsiasi vettura controllate sul libretto di uso e manutenzione dove si trova la ruota di scorta, spesso non è facile trovarla. I costruttori usano infatti collocazione e meccanismi di sgancio differenti che a volte sono dei veri e propri rompicapo. Dare un'occhiata al libretto d'uso e manutenzione almeno una volta vi eviterà di perdere tempo.

TECNO CALO

REGALATI UN
CALDO NATALE...

CONDIZIONATORI
TERM'ARREDO DESIGN

CALDAIE A PELLE
RADIATORI IN GHISA

TERMOCUCINE

CALDAIE



 **MITSUBISHI
ELECTRIC**
AIR CONDITIONING SYSTEMS

 **LG**
Life's Good



ARISTON

Unical

SHARP

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

OR



DAIKIN
AIR CONDITIONING

Hisense

FE Fuji Electric

Vaillant

www.tecnocalorfrasca.it

best buy of the
winter
Montarbo
JBL
RANE
Native Instruments
Numark
Akai

A
Natale
regala musica



**nando
fruscio**
S T O R E
dj's equipment
Pioneer Dj
AUTHORISED



**merry
christmas**
happy new year



DJ.nando.fruscio
#djfruscio

www.djnandofrusciostore.it

VIA CASA ROSA 21/23
PIANO DI SORRENTO(Na)
Tel +39 081 878 74 99