

LEGGIMI *Gratis*

Marzo 2014



*Proteggere
gli OCCHI
dal SOLE pag. 26*



 salmoiraghi & viganò

Corso Italia 246/D - Sorrento - Tel. 081.8071794

Garden Cafiero Pia
FIORISTA E VIVAISTA

VIENI A VISITARE IL NOSTRO MONDO FIORITO!!

Offerte del mese
Per tutti i week-end di marzo

phalaenopsis ø 12cm
2 rami (10+ fiori) **10,00€**

gerani (zonali - edera - parigini),
gazzanie etc. ø 14 **15,00€**

ortensie 7-8 fiori **5,00€**



...E TANTE ALTRE OFFERTE SU VASI, FIORIERE (TERRACOTTA, ROTAZIONALE, INIEZIONE) ACCESSORI DEL FIORE, ARREDAMENTO E ATTREZZATURE GIARDINO. FINO AD ESAURIMENTO SCORTE

...E PER LA FESTA DELLA DONNA 8 MARZO 2014

OLTRE ALL'IMMANCABILE MIMOSA, UN' AMPIA SCELTA DI ROSE, ORCHIDEE, TULIPANI...

- **Manutenzione giardini:** aree verdi e piante da interno
- **Eventi:** Per qualsiasi tipo di evento che riguarda il settore floreale: matrimoni, nascite, inaugurazioni, compleanni, funerali, proponiamo nuove idee e vari tipi di composizione
- **Consegne a domicilio in tutta la penisola (isole comprese)**
- **Fiori in tutto il mondo**



VIA CAVONE 24, 80063 PIANO DI SORRENTO (NA)

TELEFONO: 0815322972 / 333 2045595

FACEBOOK: GARDEN CAFIERO PIA

WWW.GARDENCAFIEROPIA.IT - INFO@GARDENCAFIEROPIA.IT

di massa

forni • macchine • arredamenti

- GRAGNANO -

☎ 0818725829

- forniture per:
- panifici
 - pasticcerie
 - pizzerie
 - ristoranti
 - bar
 - alimentari



S.S. per Gragnano, 18/20 uscita autostrada
www.dimassaforneiarredamenti.it



Tel. 081 977 58 53

CELENTANO



WOLKSWAGEN GOLF

GTD 170 CV. BIANCO 6° SERIE



FIAT GRANDE PUNTO

DIESEL

2008



TOYOTA AYGO

grigio

2012



TOYOTA IQ

COLORE BIANCO PERLA
1000 BENZINA AUTOMATICA

2009



LANCIA MUSA 1.3

MULTIJET COLORE CELESTE

2010

CELENTANO AUTO

...le occasioni



SMART FORTWO CABRIO
COLORE BIANCO



2010

LANCIA YPSILON
BENZINA COLORE NERO



2012

FIAT PANDA 1.2
BENZINA NEW MODEL
AZIENDALE vari colori

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

Vasta disponibilità di usato garantito

QUESTO MESE...

Benessere	26
Affari di cuore	28
Cultura	30
Mondo Bimbi	32
Psicologia	40
Viaggi	44
Lifestyle	50
Pc Facile	54
Bellezza	56
Over 60	60
Auto & Co	67

- Proteggere gli occhi dal sole
- Perché gli uomini non ricordano gli anniversari
- Mario Sironi: pittura grande decorazione illustrazione
- Essere genitori è il lavoro più difficile del mondo
- Come gestire il rapporto cibo - stress
- Le 10 città dove si vive meglio!
- Pulizie di primavera nel beauty case
- Privacy su Facebook
- La migliore cura per i capelli? L'olio
- Anziani e buon umore
- Scatola nera Rca: l'Italia è prima in Europa
- Salone di Ginevra 2014
- Ford Focus restyling, l'auto che "ti ascolta"
- GLOSSARIO
- IN PRATICA...

IN OGNI NUMERO...

- 08 Sai Perché?
- 12 News dal Mondo
- 18 Chiedi all'esperto
- 42 Ricetta del Mese
- 64 Foto/Arte dei lettori
- 70 Annunci Immobiliari
- 72 Kids Corner
- 74 Cinema
- 78 Svago
- 81 Bacheca Annunci

Periodico mensile a diffusione gratuita di annunci economici, cultura, attualità e pubblicità. Reg.Trib. Torre Annunziata n.17 del 10/03/04.

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

Editore Erminio Ricciardi | **General Manager** Gaetano D'Amato | **Direttore Responsabile** Stefania Ricciardi
email: stefania@leggimigratis.it | **Concessionario unico Pubblicità** Dipil di Aprea Giuseppa email: dino@leggimigratis.it | **Progetto Grafico** GaDesign di Valeria Castellano email: gadesignsorrento@gmail.com

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

per la tua pubblicità sul
LEGGIMIGratis
380.35.71.772



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

Qual'è il suono più fastidioso del mondo?

Il suono più fastidioso del mondo non è la voce del vostro capo che vi rimprovera e nemmeno lo stridere del gesso sulla lavagna, ma è **il pianto dei bambini**. Lo afferma una ricerca scientifica condotta da Rosemarie Sokol Chang, psicologa presso la State University di New

York. La Chang ha chiesto a un gruppo di volontari di risolvere dei quiz matematici prima in silenzio e poi durante l'esposizione a quattro diversi rumori: chiacchiere, bambini che parlottano, bambini che piangono e rumori meccanici. **Le performance del gruppo sono crollate proprio sul pianto.** «E non importa che tu sia



uomo o donna» sottolinea la ricercatrice, «tutti sono stati distratti e infastiditi allo stesso modo».

Sai? Perché

È vero che masticare il chewing-gum fa venire l'aria in pancia?

Sì, perché masticando, insieme alla saliva, si inghiotte anche l'aria. Questo succede sempre quando si mangia qualcosa, ma a differenza di un pasto regolare, che dura di solito mezz'ora, il chewing-gum spesso lo mastichiamo per buona parte della giornata. **Stimolando così per ore la produzione di saliva e ingoiando molta più aria del normale.**



Perché la cravatta è fatta così?



Il suo nome deriva dal termine croato *hrvat*, che significa per l'appunto "croato". Furono infatti gli ufficiali mercenari di un reggimento di cavalleria croato assoldati da Luigi XIV e giunti in Francia verso il 1660 a utilizzare per primi questo capo d'abbigliamento. In realtà si trattava di una **sciarpa colorata, che faceva parte dell'uniforme**, e che era un'evoluzione dei fazzoletti colorati che le

donne appendevano al collo dei propri cari in partenza per la guerra, **come pegno d'amore e di fedeltà**. Inizialmente chiamata "croatta", da indumento militare si trasformò presto, per l'abilità e i successi della cavalleria croata, in accessorio simbolo dell'eleganza maschile. Con il successo e la sua diffusione, il nome si modificò dapprima in "crovatta" e quindi in quello definitivo.

Perché il Teatro alla Scala si chiama così?

Il Teatro alla Scala di Milano prende nome dalla piazza dove è stato costruito, l'omonima piazza della Scala. Questa, a sua volta, si chiama così perché vi sorgeva, dal 1381, la chiesa di Santa Maria alla Scala. Questa chiesa prese il nome della sua committente, Beatrice Regina della Scala, discendente della potente dinastia veronese,

oggi estinta, dei della Scala (era nota anche come "famiglia scaligera"). Regina della Scala sposò nel 1345, a soli 12 anni, Bernabò Visconti, signore di Milano, e gli diede 15 figli. Quando nel 1776 Maria Teresa d'Austria ordinò la costruzione del teatro, la



preesistente chiesa, di stile gotico, fu abbattuta per far posto al nuovo tempio della lirica.

Perché il paziente si chiama così?

Il termine deriva dal verbo latino patire, che significa soffrire, sopportare. Un paziente è quindi una persona che soffre, ma anche che ha pazienza. Infatti, da patire deriva anche la parola pazienza. Il termine paziente si è conservato simile in moltissime lingue.

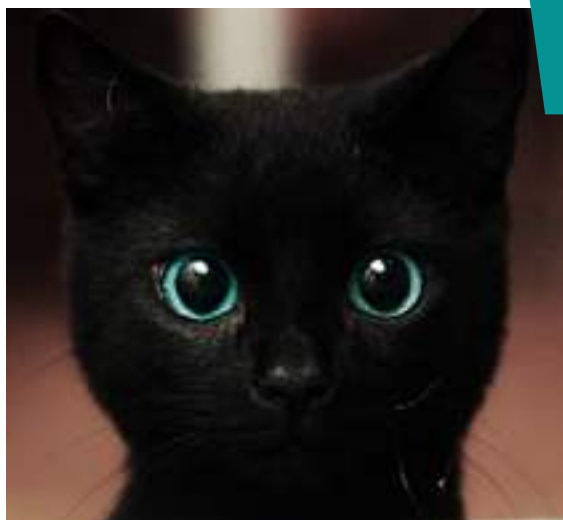
In inglese (patient), francese (patient), tedesco (Patient), olandese (patiënt) e danese (patient) la parola è sostanzialmente identica. Mentre in spagnolo e portoghese si dice paciente. Altre lingue usano termini comunque molto simili a questi: pacient (ceco), pacjent (polacco).



Perché si dice che il gatto nero porti sfortuna?

La diceria che il gatto nero porti sfortuna ha origine nel Medioevo quando i gatti in genere erano considerati i diabolici compagni delle streghe, per la loro abitudine a uscire di notte. Quelli di colore nero inoltre, non molto

visibili nell'oscurità, facevano imbizzarrire i cavalli e i cavalieri cadevano di sella. Da qui l'idea che portino sfortuna quando ci attraversano la strada. In realtà gli unici a rischiare sono i mici, che facilmente possono finire sotto le ruote di qualche automobilista poco attento.



PRINCE Cafè

Piazza Cota

Nuova Gestione

Perfetto per...

la tua colazione

il tuo aperitivo

uno snack veloce

una serata tra amici...

e tanta buona Musica

Caffeteria - Snack

Wine Bar - Food & Drink

Per info e prenotazioni 081-8788030

Quando e da chi è stato inventato l'ombrello?

L'ombrello è nato non per proteggere dalla pioggia ma dal sole: in questo senso sembra che i primi ombrelli siano stati usati dai Cinesi già nel XII secolo a.C. Anche Egizi e Babilonesi sfoggiavano l'ombrello parasole e nell'Estremo Oriente divenne segno di nobiltà, tanto che veniva portato solo da reali

o dignitari di corte.

Nell'Ottocento il parasole è entrato nella storia della moda: fu, insieme al cappello e alla borsa, il primo segno di emancipazione in quanto accessorio legato alla vita all'aperto, non domestica, della donna.



Il primo parapigioggia è comparso invece in età romana, per poi scomparire e tornare, in Italia, alla fine del Cinquecento.

Perché il pesce va a male prima della carne?

In realtà subiscono entrambi l'azione dei microrganismi che degradano le proteine. Il pesce però contiene trimetilammina e dimetilammina. Queste sostanze, sottoposte alla degradazione enzimatica, liberano ammine che hanno un odore penetrante e un sapore disgustoso. La carne proveniente dal bovino contiene invece fibre muscolari che, durante e dopo

la macellazione, si contraggono spontaneamente per circa tre ore. In questa fase il glicogeno muscolare viene trasformato in acido lattico. Di conseguenza il muscolo, vale a dire la porzione di polpa che finisce nel nostro piatto, acidifica passando da un pH neutro a uno compreso tra 5 e 6. L'ambiente acido però conserva gli alimenti. Prima



del consumo, poi, viene generalmente frollata per qualche giorno, e durante questo processo si intenerisce e acquista un aroma più intenso, mentre il pH dei tessuti aumenta di nuovo.

Perché l'acqua in bottiglia scade?

In realtà, l'acqua minerale, se conservata correttamente e al riparo da contaminazioni, non "scade" e rimane sempre potabile, anche se, con il passare del tempo, può perdere alcune caratteristiche e qualità (perdita di anidride carbonica, deposito di sali minerali). Trattandosi di un

alimento, e con lo scopo di garantire i consumatori, la legge stabilisce che le sostanze destinate all'alimentazione umana devono essere soggette a un termine massimo di conservazione. Norme di questo tipo sono in vigore in tutti i paesi della Comunità Europea.



UNA MACCHINA FATTA DI LEGO FUNZIONANTE

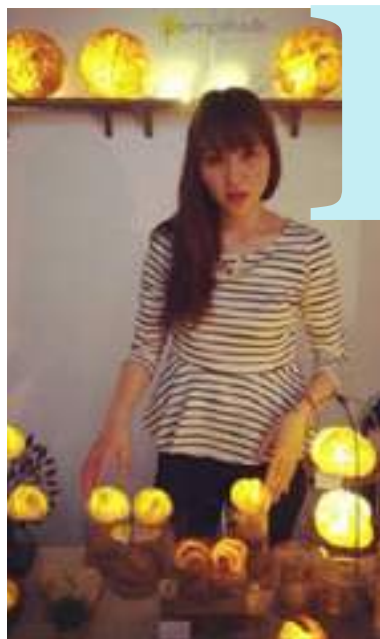
Costruire una macchina funzionante fatta con i LEGO deve essere il sogno di molti appassionati, difatti l'impresa che sta facendo parlare il mondo in questi giorni non è inedita. Tuttavia Steve Sammartino e Raul Oaida, attrezzati con tanta buona volontà, pazienza e 500.000 mattoncini LEGO sono riusciti a distinguersi e a realizzare il più impressionante progetto su questo filone. Difatti i precedenti modelli non erano in grado di andare in strada o di raggiungere l'incredibile velocità di 20 miglia orarie (32 Km/h). Il merito va al



motore ad aria compressa, mentre tutte le altre componenti della macchina (ruote a parte) sono fatte con i mattoncini LEGO. La macchina è stata costruita in Romania, in seguito è stata trasferita a

Melbourne, Australia, dove è stata anche provata su strada; Quindi per ora non c'è il rischio che intasi il traffico in qualche città italiana.

FILONI DI PANE E PAGNOTTE TRASFORMATI IN LAMPADE



La ventisettenne Yukiko Morita ha due passioni apparentemente inconciliabili: il pane e le lampade di design. Ma Yukiko è riuscita a combinare le due cose, creando una sua linea di prodotti dove pagnotte e filoni di pane sono trasformati in lampade.

I suoi prodotti si chiamano pampshades da Pan (che è il termine giapponese per pane) e lampshades (lampade da tavolo), e sono nati un po' per caso: quando era all'università stava giocando con una baguette mangiandone tutta la mollica ma lasciando la crosta intatta.

Quando poi ha guardato controllo quel che rimaneva, le è venuta l'idea. Trovare la formula perfetta non è stato facile, ed ha richiesto oltre 300 prototipi per mettere a punto la tecnica con cui realizzare queste insolite lampade, che sfruttano piccole lampade a led (sarebbe impossibile creare questi prodotti con normali lampadine ad incandescenza). Quello che inizialmente era un hobby, adesso si sta trasformando in un lavoro: le lampade di Yukiko sono molto apprezzate per come colorano di caldo l'ambiente e per l'unicità di ogni pezzo.

RITORNA A GRANDE RICHIESTA

QUALIFICAZIONI
FINO AL 3 APRILE 2014
2 partite al costo di 5€
FINALE 9 APRILE ORE 21:00

torneo di
BOWLING per
principianti

Bowling
Sorrento

Info e prenotazioni:

333 87 29 628

 Bowling Sorrento

Via S. Antonio n°8
80067 Sorrento (NA)



TUTTI I GIORNI
BRILLO
DANANA
a estrazione!



Prisco Antonino
Assistenza - Vendita
Via Iommella Grande, 110
80065 S. Agnello
Tel. 081-8088432

*Salto all'indietro con avvita-mento
e apertura finale senza mani.*



**MAKE IT
EASY!**

FORD KA
CLIMA E SOUND SYSTEM

€7.950

Anticipo zero, € 155 al mese, TAN 2,95% TAEG 5,44%

BUTTA VIA L'IMPASTO DELLA PIZZA: LIEVITA NEL CASSONETTO E LO FA TRABOCCARE

Una donna che camminava per le strade di Edimburgo si è trovata di fronte ad uno spettacolo decisamente inatteso: un cassonetto della spazzatura che traboccava di impasto per la pizza. La donna, Ailsa Burn-Murdoch, ha scattato una foto e l'ha postata su internet, ipotizzando in un tweet che la causa fosse una pizzeria della catena Papa John's presente nelle vicinanze. La ricostruzione più probabile è che un piz-

zaiolo del locale, probabilmente non troppo esperto, abbia buttato via l'impasto avanzato a fine serata, e questo sia lievitato nel cassonetto, forse a velocità maggiore del solito a causa della presenza di batteri nel cassonetto. La catena ha immediatamente risposto al tweet dicendo che avrebbe



approfondito l'accaduto con il locale.

LA PETTINATURA AFRO PIÙ GRANDE DEL MONDO

La trentottenne Aevin Dugas è la "proprietaria" della pettinatura afro più grande del mondo, rigorosamente naturale: secondo il Guinness dei Primati, i suoi capelli hanno una circonferenza di 1,32 m. Aevin è molto orgogliosa della sua pettinatura, anche se ammette che qualche volta le crea dei problemi: ad esempio, è difficile anche guardare negli specchietti retrovisori, e quando li lava ci possono volere anche un paio di giorni prima che si asciughino del tutto. Ma se non altro, sono un comodissimo cuscino. Aevin racconta che fino ad una

quindicina di anni fa ha sempre stirato i capelli, ma poi si è resa conto che non era quello che desiderava: ispirata da una vecchia foto del-

la madre, ha scelto il taglio afro, e poi non è più tornata indietro, facendoli crescere e crescere fino ad arrivare al record.



UN REGALO ORIGINALE? LA VOSTRA FACCIA FATTA DI CIOCCOLATO

Spesso è difficile essere originali in fatto di regali. Fortunatamente la tecnologia viene in aiuto: potete regalare dei cioccolatini personalizzati, che rappresentano il vostro volto. Lo scorso anno a Tokyo due società (la KS Design Lab e FabCafe) hanno collaborato per realizzare un sistema di scansione 3D che permettesse poi di riprodurre i lineamenti di una persona stampando il cioccolato con

una stampante 3D. Quel che ne viene fuori è certamente qualcosa di unico: secondo alcuni il risultato è un po' inquietante, perché la forma della testa di cioccolato avrebbe un qualcosa "di strano", e poi ad altri fa un po' impressione mangiarsi l'amato/a, specie nella versione lecca lecca che



sembra loro la versione dessert dei crani impalate dai cacciatori di teste. Ma come sempre non si può accontentare tutti: certamente, è un qualcosa di speciale. Qualcuno mi ha scritto dicendo: 'Un'idea è geniale, perché non ci ho pensato io?'".

MICRO-PISTOLA GIOCATTOLO DI PUPAZZO DI TOY STORY CONFISCATA IN AEROPORTO: "È PUR SEMPRE UN'ARMA"

Un uomo che si stava imbarcando all'aeroporto Heathrow di Londra è stato fermato dalla sicurezza che ha sequestrato la micro-pistola giocattolo del pupazzo Woody, protagonista della serie di film "Toy Story". John Hazen doveva salire sul volo per la California quando gli addetti

lo hanno chiamato da parte e gli hanno detto che c'era un "serio problema" con il suo bagaglio. Quando un addetto ha aperto la sua valigia, Hazen si è reso conto che il "problema" era la pistola di Woody. L'uomo ha postato una foto di Reddit di quel che stava accadendo, e sono stati

potere di rimuovere dal bagaglio a mano qualunque oggetto ritengano possa essere percepito come una minaccia. Hazen porta Woody con sé in tutti i viaggi di lavoro, in modo da fotografare il pupazzo in giro per il mondo per suo figlio Dylan di sette anni, grande fan di Toy Story. Finora, in oltre 30 viaggi, non aveva mai avuto nessun problema. Normalmente Woody non è venduto con la pistola: Hazen ne aveva recuperata una da un portachiavi per dare maggiore completezza al pupazzo.



in molti a commentare a supporto di Hazen, lamentando la mancanza di buon senso dell'accaduto. L'aeroporto non ha voluto commentare i fatti, limitandosi a dichiarare che gli addetti alla sicurezza hanno il

CHERI

panino d'autore

del bar Cheri

Aspettando...

Cuoppo Fritto 4,00€

Frisella di Mare 4,50€

Frisella di Terra 3,50€

Tagliere Cheri

Burrata "Green Valley", tris di pecorino toscano (etrusco, rosso di Pienza, fossa di Sogliano), Prosciutto crudo Serrano 18/24 mesi, chorizo di suino spagnolo, finocchiona toscana, salsiccia passita di chianina, chiancotto (prosciutto cotto di chianina)

12,00€ x 1 / 20,00€ x 2

Panini

A' Riccia (porchetta di Ariccia, Pomodori secchi, scamorza affumicata, salsa rosa) 4,50€

A' Cibelli (pane hot dog con salsiccia di cinto senese, friarielli, provolone del Monaco) 4,50€

Cheri (petto di pollo con erbe, melanzane alla parmigiana) 5,00€

Ma' Chianin (hamburger di chianina, ceddar cheese, lattughino, barbecue sauce) 5,00€

Serrano (baguette calda con serrano, pecorino di Pienza e spinacino fresco scottato) 5,00€

L'autore del mese

Alois Vanlangenaerer:

Executive Chef Hotel San Pietro

Spiedino di tre morbidi farciti con burrata di Agerola, pesto di rucola e noci di Sorrento, pepe, salmone scozzese, limone sotto sale in scorzetta, rucola fresca, capperi 5,00€

...Non solo panini

Pasta mista con ceci e mazzancolle 7,00€

Pasta e fagioli con cotiche 5,00€

Costata scottona Wagyu (Kobe) 500gr 35,00€

Tagliata di bufalo con ristretto di aglianico, rucola e grana 16,00€

Carpaccio Marinato di Chianina 12,00€

“...ovviamente il dolce
è offerto dalla casa!”

Aperti a pranzo con menu € 8,50 - chiusura settimanale martedì

Via Francesco Saverio Ciampa 8/14 - Sant'Agnello - tel. 081.8786063

Io e il mio compagno **ABBIAMO DECISO DI AVERE UN FIGLIO. Poiché mi preme affrontare la gravidanza al meglio, vorrei mangiare nel modo giusto. Da una parte desidererei evitare di ingrassare eccessivamente, cosa sconsigliata anche dai ginecologi ma, dall'altra, temo di non FORNIRE IL GIUSTO NUTRIMENTO AL BAMBINO. Come regolarsi?**

Innanzitutto, bisogna mettere in chiaro un concetto: non è detto che un'alimentazione che abbia come effetto quello di far ingrassare, sia realmente nutriente, per sé e per il bambino. *Un' "alimentazione nutriente", nel senso tecnico del termine, è quella che fornisce al corpo le giuste quantità* (né in difetto né in eccesso!) *di tutti gli elementi di cui ha bisogno* o, meglio, il giusto "mix" (usando un termine meno professionale) di nutrienti quali carboidrati, proteine, grassi, vitamine, minerali e molte altre classi di composti minori.

Senza annoiarla con valori numerici circa la quantità di kcal che dovrebbe introdurre quotidianamente una donna in dolce attesa, le fornisco giusto un dato: una ragazza in gravidanza che parte da una condizione di normopeso, calcolando la riduzione dell'attività fisica connessa al suo stato, dovrebbe introdurre in più al giorno rispetto allo stato non gravidico appena...150 Kcal! Controlli le etichette nutrizionali di alcuni prodotti confezionati e calcoli in che quantità di alimento sono contenute 150 Kcal:

rimarrà molto sorpresa!

Questo esempio è giusto per spiegare che la caratteristica predominante della *dieta*

di una donna in dolce attesa non è tanto la quantità ma, la qualità. In linea generale, sono gli alimenti semplici e naturali che assolvono a questo scopo. *Legumi, verdure, frutta dovrebbero essere sempre presenti.*

Questi forniscono un buon apporto di micronutrienti (fondamentali per quanto concerne il discorso qualità dell'alimentazione) coniugato ad un alto potere saziante (elemento chiave per quelle donne che incontrano difficoltà a limitare l'acquisizione di peso in gravidanza).

Un nutriente molto importante è rappresentato dalle proteine (forse il più rilevante nell'ambito dell'accrescimento fetale) che dovranno provenire prevalentemente da legumi, carni magre, pesce, uova,



formaggi magri, latte e yogurt cercando nel contempo di limitare l'apporto di grassi. Per rassicurarla, infine, sui rischi di una limitata acquisizione di peso durante la gravidanza, consultando la letteratura scientifica si evince che in linea generale aumenti molto limitati (sotto i 5 Kg in tutta la gravidanza) o, addirittura, perdite ponderali possono determinare un piccolo aumento di probabilità di avere un bimbo di peso minore. Altri dati sembrano addirittura mettere in evidenza che a meno che non si ci trovi in condizioni di malnutrizione, *la perdita di peso corporeo durante la gravidanza non influenzi in alcun modo il peso del nascituro.*

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



Bomboniere Mobili Complementi di Arredo Oggettistica

da oltre 20 anni presente nei giorni più belli della tua vita
personalizza e rende unici i tuoi momenti felici



Via S.Maria dell'Orto, 40 - Tel. 0818724629 - Castellammare di Stabia (NA)
dominadream@gmail.com

A.S.D.



UGadi



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 PROFESSIONALI
per aspiranti Ballerine/i
ad indirizzo televisivo**

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

**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

Due sale per un solo Progetto:

IL TUO BENESSERE!





Mia zia è VEDOVA SENZA FIGLI ma il marito aveva 2 figli di primo letto. Se mia zia muore i figli del marito defunto POSSONO AVANZARE PRETESE SULLA SUA EREDITÀ?

Per legge non spetta nessun diritto ai figli di primo letto del coniuge defunto. Rispetto ad essi, infatti, non vi è un rapporto di parentela e come tali non vi possono essere pretese successorie. Solo un testamento in loro favore potrebbe far conseguire diritti su beni della zia dopo la sua morte. Gli stessi figli non potranno neppure rivendicare alcunché sulla pensione che, come coniuge superstite, la zia avesse percepito, fatta eccezione per l'ipotesi in cui alla data del decesso i figli del marito fossero o minorenni o studenti a carico del genitore o inabili al lavoro e a carico del genitore. I beni della zia al momento della sua morte verranno divisi secondo le sue volontà se ha lasciato un testamento, ovvero in parti uguali fra gli eredi legittimi, quindi i fratelli e le sorelle. Nel caso in cui i fratelli e le sorelle fossero premorti diventeranno eredi i rispettivi figli in quote pari come se ereditassero dal genitore.

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



Come si legge la BOLLETTA ENEL?

Chi non si è mai trovato una bolletta dell'energia elettrica davanti? E quanti hanno cercato di capire la bolletta per poi arrendersi alle incomprensibili voci elencate a pagina 2? Leggere una bolletta è complicato, ma nonostante questo, saper interpretare le voci al suo interno è l'unico modo per essere sicuri di non pagare più del dovuto e per capire come risparmiare.

Per prima cosa capiamo come è strutturata una bolletta.

Qualunque sia la società distributrice, la bolletta è divisa in tre parti: la prima con la sintesi della fattura, la seconda con il dettaglio, e la terza con le informazioni.

La sintesi della fattura si trova nella prima pagina della bolletta in un riquadro contenente le informazioni più importanti, tra cui il riepilogo importi. Quest'ultimo riporta un semplice riassunto delle voci che compongono il totale della bolletta: Totale servizi di vendita, Totale Servizi di Rete e Totale Imposte, al quale viene successivamente aggiunto il 10% di IVA per ottenere l'importo finale (sì, proprio così: paghiamo l'IVA anche sulle Imposte...)

Nel secondo foglio della bolletta è riportato il Dettaglio delle Letture e dei Consumi Fatturarti. Questo box contiene tutte le letture dei consumi nei periodi precedenti divisi per fasce di consumo (F1 giorno, F2 sera, e F3 notte o F23 sera e notte). Scorrendo più in basso troviamo i consumi rilevati nel periodo attuale anch'essi divisi per fasce ed in fine il consumo del periodo (somma dei consumi nelle diverse fasce).



Cosa sono i servizi di vendita? Sono i corrispettivi legati al servizio del fornitore e sono suddivisi ancora in Quota fissa e Quota energia. La prima di loro comparirà sempre, anche se non ci sono stati consumi nel periodo di riferimento della bolletta. Questa Quota fissa è composta dal costo di Commercializzazione Vendita (costi fissi di gestione commerciale, determinati dall'Autorità per l'Energia Elettrica e il Gas - AEGG) e dalla Componente Fissa di Dispacciamento che è al vostro credito (è un numero negativo). **La Quota Energia invece, compare solo se avete consumato energia nel periodo di riferimento, e naturalmente è proporzionata al volume del vostro consumo.** È composta dalle voci: Energia corrispondente ai kWh consumati nel periodo; Perdite di rete, che è la quantità di energia che irrimediabilmente si disperde nella rete durante il trasporto verso casa vostra che corrisponde al 10,8% del vostro consumo energetico (% fissata dall'AEGG). Componente variabile di dispacciamento: Per dispacciamento si intende l'insieme di costi sostenuti per equilibrare la domanda e l'offerta di energia elettrica. Corrispettivo di sbilanciamento: copre il costo che garantisce l'equilibrio tra la previsione del

prelievo di energia e il vero ed effettivo prelievo.

Quali sono i servizi di rete?

I servizi di rete sono i costi relativi all'attività del distributore, come i servizi di Trasporto, Distribuzione e Misura. Comprende una Quota Fissa, una Quota Potenza ed una Quota Variabile. Le prime due compaiono anche se non ci sono stati consumi di energia nel periodo. In particolare la Quota Potenza cambia in funzione della Potenza Contrattualmente Impegnata, e che viene riportata nella prima pagina della bolletta. La Quota Variabile dipende naturalmente del vostro consumo energetico nel periodo di riferimento, ed è suddivisa in scaglioni di consumo annuo.

Alla fine qual è l'importo che devo pagare?

Al totale servizi di vendita ed al Totale servizi di Rete si aggiunge il totale delle imposte. Questi tre importi sommati si chiamano Totale Fornitura Elettrica e Imposte, al quale si aggiunge il 10% (IVA) e si ottiene finalmente il TOTALE BOLLETTA, il quale è uguale a quello che si vede in sintesi nel primo foglio, e che corrisponde all'importo finale da pagare.

*Ing. Alberto Aiello
Energy Manager – Penisola Energia
alberto.aiello@penisolaenergia.it*

CON L'ACQUISTO



€ 149,00

10 BUONI IN OMAGGIO
DA 3,00 €

CON L'ACQUISTO



€ 179,00

20 BUONI IN OMAGGIO
DA 3,00 €

**I BUONI SARANNO UTILIZZABILI SOLO PER L'ACQUISTO DI BOX CAFFÈ' 150
NON CUMULABILI VALIDI PER L'ANNO 2014**

Via Cassano, 55 - 80063
Piano di Sorrento (Na)
Tel. 081.534.22.70
cell. 366.2650509



BUONO SCONTO

€ 3,00

NON CUMULABILE

*utilizzabile solo per
l'acquisto di BOX 150*



IL TRATTAMENTO DELL'ACQUA.

L'importanza della filtrazione nell'uso domestico.

L'acqua, a prescindere dalla sua origine, **contiene corpi estranei come granelli di sabbia, scaglie di ruggine ed altre impurità solide** che, trasportate nelle tubazioni dell'acquedotto, penetrano all'interno degli impianti domestici e possono danneggiare apparecchiature, tubazioni, valvole e rubinetti, bloccare automatismi ed innescare fenomeni di corrosione. La filtrazione dell'acqua è prescritta dalla normativa UNI-CTI n. 8065 e dal Decreto del Ministero della Salute n. 443 del 21/12/1990.

In pratica, i corpi solidi trasportati in un circuito idraulico, provocano con il loro sfregamento l'usura delle componenti e, depositandosi sotto le incrostazioni calcaree, **innescano fenomeni di elettrolisi provocando la**

cosiddetta corrosione sotto deposito, responsabile della bucatura delle tubazioni.

Per evitare tali problemi è possibile installare, in ingresso all'impianto domestico, un filtro dissabbiatore. I filtri utilizzati sono generalmente filtri a calza lavabile o autopulenti con capacità filtrante non inferiore ai 50 micron, ad evitare che possano trattenere sostanze organiche (vedi tabella) in grado di generare proliferazioni batteriche.

Fondamentale è la pulizia dell'elemento filtrante.

L'utilizzo di filtri automatici o

semiautomatici, agevola la pulizia e la rimozione dei solidi trattenuti senza smontare l'elemento filtrante che comunque è consigliabile disinfettare e sostituire periodicamente almeno ogni 6 mesi. Alcuni filtri più avanzati tecnologicamente contengono nella camera di filtrazione un elemento argentato che crea un ambiente batteriostatico **inibendo la proliferazione batterica.**

*Dipartimento di progettazione Tecnoambiente s.r.l.
Meta*



Dimensioni (µm)	0,001 0,01 0,05 10 150					
Massa molecolare (Da)	100	300	1.000	2.000	100.000	
Specie chimiche e microrganismi ritenuti	Sali Ioni metallici Acidi umici NOM disciolte Virus Cisti Batteri Alghe Argille Limo Sabbia					
Processo di separazione	Nanofiltrazione Osmosi inversa Ultrafiltrazione Microfiltrazione Filtrazione meccanica					

TECNOAMBIENTE

Benessere in valore assoluto.



su Youtube clicca:
tecnoambiente benessere



www.tecnoambienteluxurypools.com

Senza protezione, il sole può risultare molto nocivo per gli occhi. Per proteggerli, le lenti da sole sono indispensabili...a condizione che siano affidabili (a norma CE) e adattate alla vostra vista.

Proteggere gli OCCHI dal SOLE

a cura di Angelo De Rosa ottico optometrista

Come la pelle, anche gli occhi dispongono di filtri naturali contro i raggi solari. Ma anche loro hanno un "capitale solare" e la loro capacità di difesa non è illimitata... In caso di esposizione prolungata non protetta, i raggi ultravioletti possono danneggiare tutti i tessuti dell'occhio: pupille, cornea, cristallino e retina.

Conseguenze: elevato rischio di congiuntivite, di oftalmia e infiammazioni quali la cheratite. Il sole può anche accelerare l'invecchiamento degli occhi e aumentare il rischio di cataratta precoce e di degenerazione maculare legata all'età, due grandi cause della perdita della vista.

Anche se gli occhi sopportano bene i raggi, è importante che gli occhiali da sole facciano parte del corredo da spiaggia tanto

quanto la crema solare. Questo vale soprattutto per la protezione dei bambini: a 12 anni il cristallino non è ancora completamente formato e lascia passare più del 75% dei raggi ultravioletti, contro il solo 10% dopo i 25 anni. Anche in condizioni di cielo coperto, non dimenticate di indossare le lenti: i raggi ultravioletti attraversano facilmente le nuvole, soprattutto tra le 12 e le 14.

Attenzione: Non indossate occhiali da sole qualsiasi. Alcuni, non conformi alla regolamentazione europea, possono addirittura provocare più danni che il non indossarli.

Qualche consiglio mirato:

In spiaggia

La sabbia e il mare riflettono rispettivamente il 20% e

il 10% dei raggi solari. E' importante far indossare le lenti da sole soprattutto ai bambini.

Gli occhi al cielo

Parola d'ordine: non guardare mai il sole. Anche in caso di eclissi solare è indispensabile proteggere gli occhi per evitare lesioni oculari irreversibili.

In montagna

Attenzione, pericolo: la neve riflette l'85% dei raggi UV. Per non rischiare una oftalmia da neve, indossate le lenti anche in caso di tempo coperto.

In caso di sovraesposizione alla luce, come negli sport acquatici o in montagna,

è consigliabile indossare lenti polarizzate che attenuano i riflessi nocivi del sole (riverberi sull'acqua, abbagliamenti...) spesso pericolosi.





FASHION & TECH

L'INNOVAZIONE DELLE lenti  salmoiraghi
CON LE MONTATURE ALLA MODA DA **169€**

 salmoiraghi & viganò

Corso Italia 246/D - Sorrento - tel. 081.807.17.94

CONCESSIONARIO:





Il giorno più bello della vita di una coppia, ovvero la data del matrimonio viene scelta con cura dagli sposi: molti cercano di sposarsi nello stesso giorno in cui si sono conosciuti, altri preferiscono scegliere la data in base alla stagione o alla temperatura, prediligendo i matrimoni in primavera...

Perché gli uomini non ricordano **ANNIVERSARI**

Nonostante tutti questi preparativi per rendere indimenticabile il giorno più importante della propria vita di coppia, purtroppo **l'anniversario di matrimonio per molti mariti resta una data che proprio non riescono a ricordare.**

Non provvedono nemmeno a far recapitare alla compagna di vita un mazzo di fiori: una donna su cinque, infatti,

è completamente delusa dal comportamento del marito e spesso compra da sola fiori o dolci nel giorno dell'anniversario di matrimonio.

PURTROPPO non c'è speranza:

le mogli e le fidanzate si devono rassegnare ad avere **uomini smemorati per natura.** In un certo senso infatti, non è affatto colpa

loro, ma **è scientificamente dimostrato che l'uomo ha una memoria corta.** A discolpare gli uomini, forse nel disperato tentativo di strapparli dalle grinfie delle donne deluse (e spesso arrabbiate), ci pensa uno studio di alcuni ricercatori norvegesi, i quali hanno **empiricamente e scientificamente appurato come gli uomini facciano più fatica delle donne a ricordare** anniversari, date e quant'altro. In particolare il professor Jostein Holmen e il suo team hanno condotto uno studio su

Forse NON SAPEVI

E' ufficiale: gli uomini ricordano meno delle donne e in particolare sono "allergici" a nomi e date. Per questo, ad esempio, scordano anniversari importanti e compleanni. A dimostrarlo una ricerca dell'Università norvegese di scienza e tecnologia, pubblicata sulla rivista Bmc Psychology.



Ricorda...

*Un uomo, in ogni caso, riesce sempre a capire quando ha dimenticato il proprio anniversario: sua moglie, **molto spesso, gli tiene il broncio e tende a trattarlo con freddezza.***

Ma a coloro che ritengono un regalo per l'anniversario qualcosa di inutile bisogna ricordare che un pensiero, seppur materiale e di poco conto, può aiutare a rafforzare l'intesa nel rapporto.

larga scala, che ha coinvolto circa 37mila persone, alle quali è stato sottoposto un questionario con nove domande sulla capacità di ricordare. In particolare ai partecipanti allo studio è stato chiesto se avevano talvolta difficoltà a ricordare le cose, se riuscivano a dire

con esattezza cosa stessero facendo un anno fa o se erano capaci di ricordare in dettaglio alcune conversazioni. Il risultato è stato che **gli uomini ricordavano peggio delle donne, in particolare nomi e date.**

"Si parla molto del fatto che le donne ricordino più degli uomini, ma non abbiamo ancora capito perché. Questo rimane ancora un mistero irrisolto", ha affermato Holmen.

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...

{ 30 } CULTURA

MARIO SIRONI:

*pittura
grande decorazione
illustrazione*

a cura di
Emanuela Ingenito

Dopo il successo della mostra su Salvador Dalí, la Fondazione Sorrento in collaborazione con il Comune di Sorrento ha organizzato nella già nota location di Villa Fiorentino una nuova esposizione, curata da Claudio Spadoni, Estemio Serri e Gino Fienga e aperta dal 21 Febbraio al 20 Aprile 2014, dedicata ad uno dei più importanti artisti italiani del Novecento, Mario Sironi.



Lopere esposte sono ottanta e provengono in parte dalla collezione di Andrea Sironi Straußwald, in parte da quella della Galleria Cinquantasei e da privati. L'obiettivo è di valorizzare la versatilità dell'artista e il titolo della rassegna, **"Mario Sironi: pittura - grande decorazione - illustrazione"**, anticipa le tre sezioni in cui è suddivisa la mostra, corrispondenti ai suoi principali interessi artistici: Pittura (dagli anni Venti al 1961), Grande Decorazione (dal 1934 al 1938) e Illustrazione (dal 1915 al 1925).

Sironi nasce in Sardegna, ma studia a Roma e si avvicina al Divisionismo; nel 1914 si trasferisce a Milano e aderisce al Fu-

turismo, subendo anche il fascino della pittura metafisica. Il 1922 vede la sua partecipazione al "Novecento", cenacolo che unisce artisti eterogenei, ma accomunati dalla volontà di reagire al rovesciamento dei canoni artistici tradizionali promosso dalle avanguardie di inizio secolo e di ripristinare il figurativismo tradizionale, puntando sulla forma e sul volume. Gli interessi di questo movimento si inseriscono nel clima di "Ritorno all'ordine", cioè all'arte tradizionale, affermatosi in Europa dopo la Prima Guerra Mondiale, e convergono in particolare con le aspirazioni del regime fascista ad un'arte neoclassica che contribuisca a creare consenso, ad educare all'ideologia

ufficiale, che non sia sperimentale. A partire dagli anni Trenta Sironi, uno dei favoriti del Duce, è ingaggiato insieme ad altri artisti per realizzare grandi pitture murali e opere monumentali evidentemente celebrative del regime, dedicandosi anche alla grafica, alla scenografia, all'architettura, ma tale carriera è destinata a terminare quando il fascismo crolla. Il salto è

ORARI:

La mostra tutti i giorni: dalle ore 10.00 alle 13.00 e dalle ore 16.00 alle 20.00.

Sabato, Domenica e festivi: dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 16.00 alle 21.00.

COSTO BIGLIETTO:

Ridotto: € 5

Per gruppi superiori a 15 persone: € 3

Per gruppi scolastici: € 2



CULTURA { 31 }

Nell'immagine:
Paesaggio urbano con camion
Mario Sironi 1921

notevole: da progetti grandiosi passa alla pittura da cavalletto ed espone principalmente all'estero. L'artista sardo nella sua produzione **affronta la condizione drammatica dell'uomo contemporaneo**, conseguenza della guerra e delle significative trasformazioni che si verificano a cavallo tra Ottocento e Novecento, di cui anche la cultura risente.

Il suo linguaggio non è pretenzioso, le forme sono sintetiche, i colori scuri, plumbei, mai smaltati o vivaci. Ciò nonostante c'è sempre qualcosa di possente, di energico, le forme non sono più frantumate come accade con il Cubismo, non più piegate alla molteplicità dei punti di vista, perché Sironi **cerca di ricomporle e di renderle piene**; questa potenza volumetrica è presente

sia nelle opere monumentali, sia nelle opere di piccolo formato dell'ultima attività; nella rappresentazione delle periferie i grandi palazzi e le grandi costruzioni sono frutto di una "volontà costruttiva", tracce di certezze che sopravvivono in un'epoca in cui tutto ciò che prima era dogma è messo radicalmente in discussione.



BRACCIO DI FERRO

Pizzeria Rosticceria
Gastronomia



CONSEGNE A DOMICILIO

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



Essere **GENITORI** *è il lavoro* *più DIFFICILE del mondo*

Per quanto tu possa essere organizzato, niente può prepararti davvero alla pazzia generale, al pandemonio e al caos che un bambino porta nella tua vita. Avere un figlio significa dover essere all'erta a tutte le ore del giorno e della notte. Tuttavia, le gioie e le soddisfazioni di essere mamma o papà cancellano tutte le difficoltà e i sacrifici, specialmente quando riesci a vedere il mondo attraverso gli occhi di tuo figlio oppure quando lo vedi fare quello che ama.

Errori che sono comuni alla maggior parte dei genitori, ma possono in realtà essere facilmente evitati:

✓ ***La perfezione non esiste***

È naturale provare un amore incondizionato per il proprio figlio e amarlo con tutte se stesso. Non permettere tuttavia al tuo amore materno o paterno di ***nasconderti i suoi difetti e pensare quindi che sia perfetto***: nessuno lo è. I bambini tendono a non rispettare le regole per testare i loro limiti. La prossima volta che tuo figlio trasgredisce le regole ***non lasciare il suo cattivo comportamento impunito***. In questo modo il bambino saprà capire dove e quando sbaglia e quando invece si comporta bene.

✓ ***Coerenza prima di tutto***

L'incoerenza è la peggior nemica dei genitori. ***I bambini vengono facilmente confusi dal cambiamento improvviso delle regole***

o dello stile di vita e reagiscono disubbidendo indifferentemente a tutte le regole, vecchie e nuove. I bambini più piccoli, in particolare, rispettano le regole quando sanno che



PUB - BIRRERIA - PIZZERIA



L'unico pub interamente dedicato ai giochi!!!



Gli altri appuntamenti da non perdere:

TUTTI I MARTEDI'



B-QUIZ
Il quiz
creato dal
blossoms pub

VENERDI 14 MARZO

**NICOLA CASO
&
SPAGHETTI
ROOTS**



**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)

OFFERTE VALIDE
DAL 4 MARZO
AL 16 MARZO 2014

ACQUA & SAPONE®

Oltre la
Convenienza



INFASIL
DETERGENTE
INTIMO
PURITY
200 ml
ASSORTITO

€ 1,48

€ 0,48

€ 1,00
€ 0,48



PERLA
COMPRAI
CARTA
IGIENICA
4 rotoli
3 VELI
2400 STRAPPI
849 gr

€ 2,48

€ 0,49

€ 1,99
€ 0,49



FOXY
TAZZOLETTI
IPALLERGENICI
4 VELI
10x9 cm

€ 1,50

€ 0,40

€ 0,80
€ 0,40

NUOVA
APERTURA

**CORSO ITALIA, 194
PIANO DI SORRENTO (NA)**

P

DOMENICA APERTO DALLE 9.30 ALLE 13.00

**PIAZZA DELLA REPUBBLICA, 19,21
PIANO DI SORRENTO (NA)**

SFOGLIA IL VOLANTINO SU: WWW.ACQUAESAPONE.IT



✓ *Partecipare ai giochi*

Giocare con tuo figlio non è soltanto l'opportunità perfetta per sviluppare la sua creatività ma anche un modo per rendere il vostro legame ancora più stretto. Senza aver neanche il tempo di accorgertene, avrai di fronte un adulto: approfitta del tempo prezioso che hai ora con il tuo bambino per creare dei bei ricordi da poter godere nel futuro. Anche se giocare è faticoso (non per niente i bambini sono sempre esausti alla fine di una giornata), chiedi di partecipare ai giochi: anche solo leggendo una fiaba aiuti tuo figlio a sviluppare un ricco vocabolario e quelle qualità che sono utili per comunicare con gli altri.

hanno potuto godere fino a quel momento, ma non saper dire di no porta guai. ***I bambini devono comprendere che esistono delle occasioni in cui non è possibile averla vinta*** e devono imparare a gestire le delusioni in modo ragionevole.



punizione comporta la loro infrazione. Decidi insieme al tuo partner con che punizione procedere quando una certa regola non viene rispettata e cercate di agire entrambi allo stesso modo.

✓ *Decidere dei limiti*

È necessario che tuo figlio impari a non superare il limite: solo in questo modo imparerà ad auto-controllarsi e diventerà un adulto responsabile. Ricorda inoltre che non basta stabilire quali siano i limiti se poi tu stesso non li rispetti. ***Se vuoi che le regole da te fissate vengano rispettate, devi essere il primo ad agire in loro conformità.*** Conoscere quale sia il

limite aiuta i bambini a sentirsi sicuri. Per questo motivo, è necessario che tutte le figure adulte presenti nella vita di un bambino concordino insieme quali siano i limiti.

✓ *Saper dire di no*

A nessuno piace dire di no ai propri figli ma a volte dire di sì può fare più male che bene. I figli di genitori che non sanno dire di no potrebbero essere momentaneamente più felici ma a lungo andare ***si abitueranno ad aspettarsi che tutto sia concesso, sempre.*** A tutti i genitori capita a volte di domandarsi se dire di no vale davvero la pena, interrompendo la calma e pace di cui

✗ *La TV come fonte d'intrattenimento*

Una volta ogni tanto cediamo tutti alla forte tentazione di lasciare i nostri figli davanti alla TV per ore così da poter aver un po' di calma e pace per noi. Assicuriamoci però di non cedere troppo spesso.

È stato scientificamente dimostrato che chi passa la maggior parte dell'infanzia di fronte alla TV va poi incontro a problemi di apprendimento e difficoltà a concentrarsi. Nell'era dei pc e delle play station è sempre più facile passare ore e ore a giocare a online games e video games, il che significa passare grandi porzioni della giornata a fissare inattivamente uno schermo. La tecnologia fa ormai parte della vita di tutti noi e, se usata con giudizio, è uno strumento fantastico. È tuo compito assicurarti che tuo figlio non esageri con i giochi elettronici per ignorare i giochi tradizionali che aiutano il bambino ad imparare a relazionarsi con altri individui e a sviluppare quelle qualità che sono utili per aver successo nella vita.



✓ *Far affrontare le conseguenze*
Imparare ad affrontare le conseguenze delle proprie azioni è un passo importantissimo nel processo di crescita di un bambino. ***Il bambino agisce in funzione della reazione che si aspetta da parte dei genitori.*** Specialmente nei primi anni di vita, il suo modo di pensare è estremamente logico. Quando il genitore dice: "Se continui a fare i capricci non ti porterò al parco giochi per una settimana!", lui capisce a quali conseguenze andrà incontro con un certo tipo di comportamento.

Ma nel caso in cui continua a fare i capricci e il genitore lo porta comunque al parco giochi, allora il messaggio che riceve è che il suo cattivo comportamento non ha davvero nessuna conseguenza. ***È molto semplice: se le tue minacce sono vuote, non aspettarti che tuo figlio prenda le tue parole seriamente.*** Mantieni perciò le promesse fatte, anche a rischio che le punizioni settimanali siano ormai



DAIKIN



rivenditore Daikin

TECNO CALOR



RICAMBI - CALDAIE - CONDIZIONAMENTO - ARTICOLI TERMIDRAULICI

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

www.tecnocalorfrasca.it



SCEGLI



**PER I TUOI
MOMENTI
DI GIOIA!**

**ADESSO CI TROVI A
PIANO DI SORRENTO
AL CORSO ITALIA, 267
081 8074621 - 3348382802**



diventate una routine, e non far uso di minacce che sai non metterai mai in pratica (come ad esempio "Se non mangi gli spinaci sarò costretta a nascondere tutti i tuoi giocattoli!").

✗ *Essere iperprotettivi*

È comprensibile che il tuo istinto materno o paterno ti porti a proteggere il tuo bambino e a volersi sempre assicurare che sia al sicuro o non si faccia male ma questa è una pretesa irrealistica: **non puoi controllare ogni sua mossa e i tuoi tentativi di essere onnipresente non avranno un grande successo.** Ci sono tantissime lezioni che possono essere imparate solo con l'esperienza

diretta. I bambini poi sono per loro natura curiosi e imparano a muoversi nel mondo soltanto sperimentando e adattando le conoscenze precedentemente acquisite. Per loro gli errori non sono altro che lezioni per il futuro. Cerca di ricordarti che se sei tu a fare sempre tutto per il tuo bambino, lui non imparerà mai ad essere indipendente.

✗ *Essere ossessionati da ordine e pulizia*

Per i bambini sporcarsi è divertente. Per quanto possa irritarti vedere tuo figlio saltare nel fango, pitturarsi le orecchie con la tempera o raccogliere qualcosa da terra, cerca di stare calma. Ricorda che

un bambino superpulito e ordinato non è un bambino felice e che è importante per il suo sviluppo fare nuove esperienze. Sperimentare la natura significa giocare con fango, rami, sassi, acqua, pioggia e neve. Essere creativi all'interno delle mura domestiche vuol dire pitturare, cucinare, fare creazioni ed esperimenti. Tutte queste attività manuali aiutano il bambino a sviluppare la coordinazione fisica, i 5 sensi e la creatività. Lo sporco è solo temporaneo ma il tuo bambino acquisirà qualità che gli serviranno tutta la vita.

Ansia e nervosismo, ma anche euforia o piacere di stare in compagnia sono tutti fattori in grado di incidere sul nostro modo di mangiare. Ma allora come gestire al meglio il legame tra emozioni e dieta?

*Come gestire
il rapporto*

CIBO – STRESS



Chi prepara cene abbondanti quando ha ospiti a casa

Per alcune persone invitare amici a cena significa mobilitarsi per preparare un menu sopraffino e molto, troppo, abbondante. Ma perché tanta voglia di cucinare? Preparare qualcosa per gli altri rappresenta una bella forma di accudimento e ospitalità, ma farlo in maniera eccessiva - tanto da vivere con stress la fase della preparazione - significa che forse si è mossi dalla voglia di fare bella figura o dal bisogno di ricevere apprezzamento. In questi casi, bisogna iniziare a vedere le cene con gli amici come momenti da vivere con maggiore spontaneità. L'importante è godere della loro compagnia, perciò che

ben vengano anche delle pizze ordinate al locale vicino casa!

Chi si lascia andare al ristorante

Il piacere di stare in buona compagnia può indurre a mangiare più del dovuto anche al ristorante, anche solo per non essere l'elemento per così dire dissonante. In questi casi, un piccolo modo per regolarsi può essere quello di ordinare per sé qualche piatto più leggero o, perlomeno, non eccessivamente sostanzioso. Perché se si prevede di mangiare più del solito - e in genere al ristorante è così, perché è facile ordinare diverse portate - allora può essere utile compensare il numero

in più di pietanze con la loro qualità. Un secondo consiglio è quello di lavorare d'anticipo sull'appetito e

È normale che il nostro stato psicologico influenzi il nostro appetito perciò entro certi limiti non dobbiamo preoccuparci. Per intenderci, se "ogni tanto" ci gratifichiamo o consoliamo con un cioccolatino, o se saltiamo una cena perché siamo nervosi e non abbiamo fame, non succede nulla. Il problema scatta solo se le emozioni tendono a giocare brutti scherzi a tavola "di frequente" o di regola. Diversamente, basta attenersi a qualche piccola buona abitudine e mantenere un sano approccio easy!

cercare di tenerlo a bada mangiucchiando qualcosa prima di arrivare al ristorante.

Chi mangia di meno o di più a causa dell'umore

A volte capita anche di mangiare di più sull'onda dell'entusiasmo o di saltare un pasto perché lo stomaco sembra "chiuso" per colpa del nervosismo. In questi casi il consiglio è quello di provare a smaltire quelle sensazioni che possono indurci a mangiare troppo o, viceversa, a mangiare poco o digiunare, in maniera da arrivare a tavola con un mood più "equilibrato". In sostanza, rendersi il tempo e distrarsi, per esempio leggendo un libro, chiamando un amico, portando a spasso il cane o, anche, cucinando qualcosa di gustoso ma al tempo stesso leggero: ricordiamoci infatti che anche preparare da mangiare può sortire un effetto rilassante.

Chi pilucca per piacere (o abitudine)

Guardare la propria serie tv preferita e, al tempo stesso, aver voglia di suggellare



il bel momento gustando qualcosa di ghiotto: sì, anche questa è un'attitudine alimentare ispirata dal proprio stato d'animo e vale la pena di "maneggiarla" con cura. Al di là dell'ovvio invito a dirottare la scelta su alimenti sani e light (tipo una carota o un gambo di sedano), posso suggerire a chi ha scelto di concedersi

qualcosa di goloso di fissare in anticipo la quantità da gustare. Vogliamo le patatine? Ok, ma magari mettiamole in una ciotolina e portiamo quella con noi in salotto. La ciotolina e non il pacco di patatine preso al volo dalla dispensa durante la pubblicità. Insomma, sì al vizio "ogni tanto", ma occhio alla quantità.



AESTHETIC CLUB

INFO E CONTATTI: Tel. 081/ 8086675 - Cell. 3393346638

VIA SAN VITO N° 61 SANT'AGNELLO (NA)

seguici su 

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)

Ritaglia
e conserva
le ricette di

LEGGIMI *Gratis*



2 persone
550 Kcal a porzione
difficoltà media
pronta in 45 minuti

CARBONARA *di carciofi*

Preparazione

Lavare il carciofo, togliere le foglie dure più esterne fino ad ottenere il cuore formato solo da foglie chiare e tenere, tagliare le punte. Tagliarlo a metà, eliminare il fieno, affettarlo a spicchietti e metterli in acqua acidulata con le fette di limone. E' possibile utilizzare anche i primi 5-6 centimetri del gambo. Togliere la parte esterna più coriacea con un pelapatate e affettarlo nello spessore di mezzo centimetro. Mettere anch'essi nell'acqua acidulata. Scaldare il brodo.

In una padella far imbiondire l'aglio nell'olio, quindi unire la pancetta a cubetti. Farla ben colorire, quindi aggiungere il vino e

farla ben colorare a fiamma vivace. Quando la pancetta si sarà colorita, togliere l'aglio ed unire i carciofi ben scolati e farli saltare a fuoco vivo per un paio di minuti. Aggiungere un mestolo di brodo e lasciar proseguire la cottura per 10 minuti circa a fiamma media. Se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo aggiungere altro brodo vegetale. Regolare di sale.

In una ciotola, sbattere l'uovo con il latte, il Parmigiano grattugiato ed una grattugiata di pepe.

Lessare la pasta in abbondante acqua salata e, poco prima di scolarla, aggiungere un mestolino di acqua di cottura nella

Ingredienti:

- 1 carciofo
- 1 limone
- 250 ml di Brodo vegetale
- 2 spicchi di aglio
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- 50 g di pancetta affumicata in un'unica fetta o a cubetti
- 100 ml di vino bianco secco
- Sale
- 1 uovo di gallina
- 1 cucchiaino di latte
- 20 g di Parmigiano Reggiano
- Pepe nero macinato al momento
- 160 g di spaghetti

padella del condimento, quindi accendere il fuoco. Saltare la pasta scolata a fiamma vivace nella padella del condimento per qualche minuto, girando di frequente. Versare l'uovo e mescolare rapidamente fintanto che non si sarà leggermente rappreso. Il grado di cottura dipende dal gusto personale. Servire immediatamente.



il Carciofo

Proprietà nutritive

I carciofi sono ricchi di fibre e potassio, contengono anche fosforo, calcio e magnesio. Inoltre, contengono cinarina, una sostanza che è in grado di aiutare la digestione stimolando la bile. Hanno proprietà depurative e diuretiche, proteggono il fegato ed aiutano ad abbassare il livello del colesterolo nocivo. Nel complesso le sostanze contenute aiutano al buon funzionamento di tutto l'apparato digerente.

Come pulire

Togliere le foglie più esterne e tagliare il gambo alla base. Se si decide di utilizzare il gambo, spellarlo con un pelapatate per rimuovere la parte più esterna, dura e fibrosa. I gambi sono ottimi interi o affettati. In ogni caso, mettere tutte le parti del carciofo che si desiderano utilizzare in acqua acidulata con limone in attesa dell'utilizzo per evitare che anneriscano per effetto dell'ossidazione. E' sufficiente mezzo limone per 2 litri d'acqua.

Cheese
2013

Slow Food

onaf
Consorzio Nazionale
dei Produttori di
Formaggi Italiani

Locale del buon formaggio 2013

per la ricerca, la cura e la passione dimostrata

Produzione propria giornaliera



Caseificio
Terra delle Sirene

di Di Giovanni Pugliese & C. Snc



Vendita ingrosso e dettaglio - Parcheggio clienti - Specialità farcite
Confezioni regalo - Consegne a domicilio - Aperto domenica e festivi

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

Le 10 CITTÀ *dove* *si vive* MEGLIO!

Qual è la città migliore dove vivere? Dove si trovano abbastanza parchi, negozi e altri servizi che trasformino la vostra vita nel livello più confortevole possibile? Gli standard occidentali stanno diventando sempre più elevati, le persone hanno una mobilità superiore sia in ingresso che in uscita in cerca di una migliore opportunità di lavoro, nonché cercano una migliore qualità della vita e tendono oggi ad essere difficili da accontentare. La compagnia "Mercer Human Resource consulting" ha recentemente svolto una ricerca focalizzata alla qualità della vita e le norme generali di vita nelle città e nelle capitali di tutto il mondo. Alle persone è stato chiesto di giudicare la qualità della loro vita e stimare quanto sono soddisfatti della loro città. Il prodotto di questa ricerca è l'elenco delle migliori città del mondo dove abitare.

1 ZURIGO
Non è una sorpresa che la Svizzera disponga di tre città nella top ten, due dei quali nelle prime 3 posizioni. **Il tenore di vita in questo paese alpino, ricco di industria così come di elementi naturali e siti culturali, è da tempo uno dei più alti in Europa** (la Svizzera è stata in lotta per la vittoria con l'Islanda e la Norvegia).

2 GINEVRA
La seconda città più grande della Svizzera e anche la seconda in questa graduatoria è Ginevra. **Gli svizzeri sono indubbiamente una nazione molto felice!** Dobbiamo tuttavia ammettere che un elevato tenore di vita è strettamente collegato con dei costi di vita molto elevati.

3 VANCOUVER
L'unica rappresentante delle Americhe, Vancouver, la più grande **città della provincia canadese della Columbia Britannica**, detiene la terza posizione. È da notare come non vi sia alcuna città degli Stati Uniti nei primi dieci posti. Forse gli Stati Uniti d'America cessano di essere il paradiso che erano. Se si vuole vivere un sogno americano, dimenticate l'America, i vostri Paesi sono la Svizzera e il Canada.

4 VIENNA
Un'altra città europea in quarta posizione. E un'altra di lingua tedesca! In realtà, ci sono molte città europee di lingua tedesca in questo elenco, che probabilmente significa che **i tedeschi, oltre**





IL GIARDINO DI NINFA LATINA

27 Aprile 2014

Euro 58,00 per Persona

la quota comprende:

Bus G.T. - Cornetto

Ingresso ai Giardini - Pranzo



WEEK-END ALLO ZOO SAFARI DI FASANO

Dal 17 al 18 Maggio

Euro 140,00 per Persona

Euro 100,00 Bambini da 3 a 11 anni in 3/4° letto

Euro 129,00 Adulti in 3/4° letto

la quota comprende:

Bus G.T. - Cornetto - Hotel 4****

Pensione completa (bevande incluse)

Visita guidata di Alberobello - Biglietto di ingresso allo Zoo
e Delfinario - Assicurazione

La quota non comprende:

Mance ed extra di natura personale



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

Mister Dash

via degli Aranci, 101 - Sorrento

...è tempo di RELAX!



VENUS
SAPONE INTIMO

€ 0,59

LIMONELLO
PIATTI - 5 LITRI

€ 2,45



Varie
PROVAZIONI

DASH LIQUIDO
25 LAVAGGI

€ 3,29

LINES
LADY

€ 0,45



VIT - 4 rotoli
CARTA IGIENICA

€ 0,60



Varie
MISURE

WOW
PANNOLINI

€ 3,29

FARMACOTONE
SALVIETTE BIMBI

€ 0,79



...da noi
**RISPARMIO e
CONVENIENZA**



Offerte valide dal 12 al 22 MARZO



VIAGGI { 45 }

la più grande festa della birra in Europa. Durante questo evento, la gente bere birra dai boccali di un litro, e quindi non c'è da stupirsi che essi siano felici e sorridenti tutto il tempo...

che per essere "puntuali" e ossessionati dalla pulizia sono anche molto felici per il modo e il luogo in cui vivono la loro vita.

5 AUCKLAND
La seconda delle tre città del Commonwealth nella top ten è Auckland, la più grande città della Nuova Zelanda. E' soprattutto la grande quantità di parchi e, in generale, la vicinanza alla natura che gli abitanti apprezzano di più. In Auckland risiedono 1,4 milioni di abitanti, che è circa un quarto della popolazione totale della Nuova Zelanda.

6 DÜSSELDORF
Le posizioni dal 6 all'8 sono occupati da città tedesche. Di queste tre, Düsseldorf, il centro tedesco di industria pubblicitaria, situata nella più grande area industriale tedesca chiamata la regione della Ruhr (con Colonia, Duisburg Dortmund o di

paesi vicini) è il vincitore. E' del tutto una sorpresa che Berlino non entra nei primi dieci, visto che è ampiamente considerato un piacevole luogo multiculturale per vivere.

7 FRANCOFORTE
Francoforte sul Meno è la quinta città più grande in Germania e, ovviamente, anche la seconda più conosciuta e una piacevole città dove vivere. Una delle caratteristiche della città è il suo skyline con molti grattacieli, che contano il numero più alto tra quelli in Europa, ed un grande aeroporto.

8 MONACO
Il terzo e ultimo rappresentante tedesco, Monaco di Baviera sembra essere quello meno sorprendente. Sicuramente è un luogo piacevole in cui vivere. Una delle cose che rendono interessante Monaco di Baviera è l'eccezionale Oktoberfest

9 BERNA
La terza città Svizzera in questo elenco è anche la capitale della Svizzera. Così ci sono tre città tedesche e tre svizzere nella classifica, il che rende la Germania e la Svizzera i vincitori assoluti di questa piccola competizione. E se l'Europa esce a testa alta, sono chiari i perdenti e cioè l'Asia, con nessun rappresentante in classifica, e le Americhe, con una sola città.

10 SYDNEY
Sydney condivide la nona posizione con Berna, cosa che è un successo considerando che è stata fondata come colonia penale Britannica! I suoi primi abitanti difficilmente crederrebbero che un giorno la gente sarebbe stata così appassionata a vivere qui. Naturalmente, Sydney è cambiata molto da allora e appartiene, con la sua architettura moderna, molti parchi, spiagge eatmosfera multiculturale, alla lista delle città più belle del mondo.

www.ilmodulosorrento.it

**il modulo
arredamenti**



SORRENTO

Via degli Aranci, 33/d



**progettazione
e arredamento**



Tel. 081.878.5697
info@ilmodulosorrento.it

PULIZIE *di primavera* *nel* BEAUTY CASE



Approfittiamo della primavera per controllare e pulire il fondotinta, il rossetto, la mascara, l'eyeliner, ma anche spugnette e pennelli.

L'arrivo della primavera è un momento buono per cambiare la propria palette di ombretti e rossetti, per rispondere a nuovi canoni di bellezza, per controllare le scadenze di fondotinta e mascara. Tutto ciò che dentro il beauty case appare vecchio o sin troppo usato deve essere gettato via e sostituito.

Il mascara, ad esempio, va cambiato molto spesso.

Usarlo per più di tre mesi aumenterà la possibilità di provocare un'infezione agli occhi. Ma **pure l'eyeliner liquido dovrebbe essere cambiato ogni tre mesi**, anche se poco utilizzato. Su questi tipi di prodotti, infatti, tendono a crearsi colonie di batteri che poi finiscono irrimediabilmente sugli occhi. Per cambiare, meglio scegliere

Per pulire i pennelli e le spugnette, basta lavarli con un buon prodotto detergente: ma non per sempre. Anche pennelli e spugnette vanno cambiati con regolarità; il troppo uso favorisce la presenza di germi, mentre i frequenti lavaggi provocano una diminuzione della capacità di assorbimento del make-up.

una formula arricchita di collagene e che dia spessore alle ciglia.

La cipria può arrivare a durare anche fino a tre anni; tuttavia, se usata troppo spesso, è meglio cambiarla. Ci si accorgerà facilmente del momento in cui bisogna comprare una cipria nuova: il prodotto apparirà umido, non si applicherà uniformemente, ma tenderà a lasciare sulla pelle chiazze di colore. Visto che siamo in primavera, si può scegliere una tonalità più brillante.

Tra i prodotti da cambiare molto spesso ci sono

i primer, vale a dire i prodotti pre-trucco, le basi per il fondotinta o per l'ombretto. Sono prodotti molto importanti, perché correggono le imperfezioni della pelle e aiutano il trucco a durare più a lungo nell'arco della giornata. Tuttavia, non sono eterni e non possono essere usati per più di due anni. Anche il fondotinta ha la stessa durata dei primer: qualora si decida di cambiarlo, meglio optare per una formula con balsamo, che idrata, aiuta a ristabilire il tessuto della pelle e dà luminosità



Ristorante - Pizzeria - Dehors

Moonlight RESTAURANT

di Antonio Aiello



Trovi il nostro Menù

su  **FACEBOOK**

Ristorante Moonlight

Prezzi SPECIALI per FESTE!

il meglio ^{MEDIASET} **PREMIUM**
del calcio su

Via Cappuccini, 68 A - Sant'Agnello (NA)

Tel./Fax 081 8772234 - www.ristorantemoonlight.it

INF.2L ^{SRI}



Lavorazione infissi
in alluminio
e alluminio legno

Certificazione con relativa
CE UNI EN 143551-1

PRODUTTORE DI VETRATE ISOLANTI

TERMOGLASS
10 ANNI DI GARANZIA

CE UNI EN 1279-2

INF.2L

VIA CAVONE, 97
PIANO DI SORRENTO
tel/fax 081.808.37.68



Michela & Gargiulo

Allestimento per feste

Animazione feste per bambini

Eventi & Matrimoni

Tarantella e spettacoli Disney Show

a cura di **ACADEMY** Discipline Utilizzate: Alla Tia Tina e Valeria Vignato

Linea party - Preparazione per torta - Daddys & Pelacchi

Via Fuorimura, 26 - Sorrento

Infoline 081-3425557 - 3392558782

email michy-83@hotmail.it

Sant'Agata sui due Golfi

Villa Caprile

PIZZERIA • RISTORANTE • RELAIS



*Ampia Sala per Cerimonie
Terrazza e vista sui due Golfi*

Vieni a provare le nostre specialità!

Via Monte Arso, 1 - Massa Lubrense

Tel. 081-8085200 - Cell. 333.4457562

email info@ristorantevillacaprile.com

www.ristorantevillacaprile.com



380.35.71.772

per la tua PUBBLICITÀ sul

LEGGIMI *Gratis*

MACELLERIA

De Simone Giovanni

MACELLERIA
De Simone

Solo Qualità

**carni macellate fresche
salami di produzione paesana**

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

all'incarnato.

Gli ombretti hanno una durata di circa due anni, tuttavia i trend delle sfumature e dei colori variano ogni sei mesi: un motivo in più per cambiare la propria palette con continuità. **Le matite hanno vita più lunga degli eyeliner liquidi, ma, come già detto, devono essere cambiate molto spesso per evitare la formazione e il contatto con i batteri.**

Il rossetto dovrebbe essere cambiato frequentemente e il metodo per capirlo è molto semplice: sentirne l'odore. Se l'odore dovesse risultare strano o comunque diverso rispetto a quando il rossetto è stato aperto per la prima volta, allora bisogna buttarlo e comprarne uno nuovo. La stessa cosa vale per lo smalto, che non

è affatto eterno. Oltre a percepire un odore diverso, ci si accorgerà che è il momento di cambiare lo smalto quando il prodotto diverrà **troppo pastoso e granuloso**, inutilizzabile per un'applicazione uniforme.

In ogni caso, è sempre bene controllare la data di scadenza dei prodotti. Si troverà la lettera M (mesi) con un numero accanto: 12M, ad esempio, significa che il prodotto ha la durata di un anno.



Torna L'ORA LEGALE

L'ora legale nel 2014 entra in vigore domenica 30 marzo alle ore 02:00 (notte tra sabato e domenica), in tale data ed a tale orario occorre cambiare l'ora dell'orologio portandolo 60 minuti in avanti.

Andremo a dormire sabato 29 marzo con il vecchio orario e ci sveglieremo con il nuovo, in pratica domenica avremo un'ora in meno per dormire.



1 ora IN AVANTI

facebook

Al momento dell'iscrizione a facebook poche persone si preoccupano della propria privacy, compilano senza pensare tutti i campi (data di nascita, paese, lavoro etc...) e senza saperlo mostrano a tutti gli utenti di internet la loro vita privata! Ma è possibile evitarlo?

PRIVACY su Facebook

Con piccoli accorgimenti è possibile aumentare il livello di riservatezza dei propri dati con poche mosse, **evitando che perfetti sconosciuti possano venire a conoscenza di "tutti i fatti nostri"**.

Prima di tutto è necessario controllare lo stato di condivisione delle informazioni personali: clicchiamo su "aggiorna informazioni" presente nella pagina principale del nostro profilo e, utilizzando il menu a tendina accanto alle varie informazioni personali, si può scegliere **se rendere visibile a tutti quell'informazione** (pubblica) o renderla visibile solo agli amici, selezionando la voce corrispondente.

Un altro passo è quello di rendere **visibile o invisibile la lista degli amici**: basta cliccare su "amici" presente nel nostro profilo, cliccare poi sulla matita presente in alto a destra e modificare

IL CONSIGLIO

Vuoi evitare di essere taggato in foto in cui non sei venuto benissimo? Non c'è problema! Basta cliccare sull'ingranaggio in alto a destra, andare in diario e aggiunta di tag, selezionare quindi scegliere di controllare i tag aggiunti dalle persone a tuoi post prima che siano visibili su fb! In questo modo sceglierai tu a quali foto applicare il tag, evitando che la tua foto appena sveglio o mentre ti abbuffi di nutella compaia sul tuo profilo. Ma ricorda: la stessa foto sarà, comunque, visibile altrove su internet!!!

le impostazioni di privacy rendendo la lista dei nostri amici visibile a tutti, solo a noi o ad un gruppo specifico di amici.

È bello condividere con chi vogliamo bene momenti speciali e le tappe della nostra vita, ma **è bene scegliere attentamente cosa rendere "pubblico" e cosa visibile solo ad una cerchia ristretta di amici**. Molti ingenuamente pubblicano anche foto dei loro bambini o momenti intimi come

viaggi oppure le foto del matrimonio...

Bisogna prestare la massima attenzione perché il mondo virtuale è lo specchio di quello reale! Rischiamo di essere preda di curiosi e nella peggiore delle ipotesi di stalker!

*a cura di
GaDesign di
Valeria Castellano
tel. 3203470098
gadesignsorrento@gmail.com
fb Gadesign Sorrento*



il Pendolo
RISTORANTE - PIZZERIA

**SPECIALITÀ
di CARNE**

VIALE DEI PINI, 50 - 80065 - S. AGNELLO
TEL. 0818783590 - 3343974899



Corso Italia, 152 Meta (NA)
tel. 081.534.23.09

Fortuna
Intimo e Biancheria

*vieni a scoprire la
nuova collezione
primavera/estate* **maZana**

ABITI - CASACCHE - TOP

La migliore CURA per i capelli? L'OLIO

Capelli luminosi e curati sono una vera e propria espressione di benessere e salute. Ma come fare quando appaiono opachi, strappati, con le punte rovinate, secchi o ingestibili?

~~~~~  
*L'olio diventa una vera e propria maschera curativa e rigenerante, che aiuta a combattere i capelli sfibrati, spezzati o privi di colore. Basta scaldare un po' l'olio e fare un impacco per poter riavere capelli sani.*  
~~~~~

I metodi per curare i capelli sono molti; spesso, ci si rivolge ai prodotti chimici, quelli che troviamo sugli scaffali di qualsiasi negozio. In realtà, affidarsi a ingredienti naturali può dare risultati di sicuro migliori. *L'olio, ad esempio, è un ingrediente in grado di ravvivare i capelli in poco tempo* e con poca spesa. Si possono usare diversi tipi di olio a secondo del problema da risolvere.

L'olio di oliva è quello più usato perché più conosciuto, in realtà sono numerose le possibilità di scelta. *L'olio di jojoba*, ad esempio, altro *ingrediente molto conosciuto e onnipresente* nei prodotti di bellezza industriali, è quello più simile alla struttura del capello. *L'olio di cocco*, invece, *permette di dare maggiore luminosità ai capelli*. *L'olio di ricino è ideale per i capelli deboli*, è in grado

di rafforzarli ed evita che si rompano o si spezzino. *L'olio di avocado aiuta a combattere i capelli crespi* e a definire al meglio il riccio. Quando si decide di fare l'impacco, si può scegliere di utilizzare *un solo tipo di olio* oppure si può fare un *mix di quelli che occorrono* in base allo stato attuale dei propri capelli. Una volta scelti, basta mettere l'olio o gli oli in un recipiente e farli intiepidire. Un impacco





Olos

L'ESSENZA DEL BENESSERE

Riscopri il piacere del benessere e della bellezza*
con i nostri percorsi olistici corpo, trattamenti
mirati contro gli inestetismi della:

- cellulite
 - adiposità localizzate
 - atonìa dei tessuti
- ...e tanto altro ancora!



*(consulenza gratuita)

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



*Augura
Buona Pasqua*

Via San Nicola, 2
Pastena
MASSA LUBRENSE (NA)
Tel. 081 5330288
Cell. 333 3603668
www.leceramichedisoniavalestra.com

lavanderieautomatiche.it[®]

Negozi di lavanderie self service ad acqua



Ti aspettiamo
tutti i giorni
APERTI 24h su 24



VIENI A PROVARE
L'ASCIUGATURA DA
20 kg

Follow the wave.



UN'ESCLUSIVA PER
LA PENISOLA SORRENTINA



NOVITÀ

VIA CASA ROSA, 7 - PIANO DI SORRENTO (NA)

INFO. 339/8531169

www.lavanderieautomatiche.it

email: antonio.savarese18@libero.it

d'olio può interessare solo la cute, solo le lunghezze o entrambi. *L'impacco d'olio per la cute può essere quello anti forfora con l'olio extravergine di oliva o quello seboriequilibrante con l'olio di jojoba:* in questo caso si massaggia la cute con i polpastrelli senza andare ad applicare l'olio anche sulle lunghezze.

Quando invece si vogliono nutrire e lucidare i capelli si va a lavorare sulle lunghezze, applicando con cura l'olio su tutta la capigliatura. In questo caso, a seconda delle proprie esigenze si può

mettere l'olio anche sulla cute oppure no. Per capelli aridi dalle radici alle punte va bene, se invece i capelli

sono grassi alle radici e si vogliono nutrire solo le lunghezze meglio evitare la cute.



IL CONSIGLIO DI LEGGIMIGRATIS

Gli impacchi d'olio rendono i capelli corposi e lucidi, ma vanno eseguiti con costanza e regolarità. Allo stesso tempo, però, è meglio non esagerare: l'ideale sarebbe fare due impacchi d'olio al mese da tenere per più di due ore, in modo da nutrire in profondità, e un impacco pre shampoo alla settimana da tenere in posa circa 10 minuti.

Pianeta Donna

PARRUCCHIERI

PIANO DI SORRENTO

ORARIO CONTINUATO
9:00 - 19:30

PIEGA E COLORE CON O SENZA TAGLIO	€ 33,00
PIEGA+TAGLIO+COLPI DI SOLE	€ 38,00
COLORE SENZA AMMONIACA	€ 45,00
PIEGA+TAGLIO+COLPI DI SOLE + COLORE	€ 45,00
TAGLIO+PIEGA	€ 18,00
PIEGA	€ 8,00
ALLUNGAMENTO CHERATINA	€ 200,00
BRASILIANO	€ 90,00
SHATUSH	€ 45,00
CALIFORNIA	€ 35,00
PIEGA BAMBINI DA 0 A 11 ANNI	€ 5,00

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

e.mail: pianetadonnapiano@tiscali.it
 Pianeta Donna

{ 60 } OVER 60

Un nuovo studio suggerisce che gli anziani possono migliorare facilmente le attività cerebrali.

I ricercatori hanno scoperto che potenziatori semplici dell'umore - come un piccolo sacchetto di caramelle - aiutano gli anziani ad avere risultati significativamente migliori nei test sul processo decisionale e sulla memoria di lavoro.



ANZIANI *e buon umore*

Questo è il primo studio a mostrare la potenza dello stato d'animo positivo nell'aiutare queste attività cerebrali negli anziani.

Lo studio, che appare nel numero corrente della rivista *Cognition and Emotion*, ha coinvolto 46 adulti da 63 a 85 anni. Per metà di loro è stato favorito il buon umore, dando loro un biglietto di ringraziamento e due sacchetti di caramelle, legati con un nastro rosso, quando sono arrivati al laboratorio per l'esperimento. Gli altri partecipanti con "umore neutrale" non hanno ricevuto nè biglietto nè caramelle. I partecipanti hanno completato lo studio al computer. Quelli indotti ad

uno stato d'animo positivo avevano uno sfondo dello schermo progettato per aiutarli a mantenere la loro sensazione positiva; si vedevano soli sorridenti su un cielo blu di sfondo.

I partecipanti con umore neutro avevano uno sfondo simile, ma con immagini rotonde neutre senza volto.

Nel compito con un processo decisionale, i partecipanti hanno ricevuto 3 dollari in quarti [di dollaro] e avevano davanti otto mazzi di carte virtuali nel corso dell'esperimento. Ciascuno dei mazzi aveva delle forme diverse sul retro perché i partecipanti potessero identificarlo. Quattro mazzi erano di "guadagno", il che

significa che i partecipanti vincevano un quarto il 75 per cento delle volte, se sceglievano una carta del mazzo, mentre l'altro 25 per cento non vinceva o perdeva. Gli altri quattro mazzi erano di "perdita", nel senso che perdevano un quarto per il 75 per cento del tempo che sceglievano una carta dal mazzo. I partecipanti potevano scegliere di accettare o rifiutare la prima carta di ogni mazzo loro offerto. E' stato detto loro che l'obiettivo dell'esperimento era di vincere più soldi possibile. I ricercatori volevano vedere quanto velocemente e con che precisione i partecipanti avrebbero capito quali mazzi

STABIA

infissi
di D'Apice Antonio



Lavorazioni di infissi
infissi in alluminio anodizzato - legno alluminio
zanzariere - persiane in alluminio - tapparelle
porte interne - porte blindate - tende da sole
ristrutturazione appartamenti

Via Napoli, 186 - C.mare di Stabia (NA)
tel. 081.8713907 - cell. 347.7663621



VIA CASARLANDO, 19
SORRENTO

TEL. 081.533.97.82

WWW.ILTIRABUSCIOSORRENTO.COM

SI ORGANIZZANO
feste private,
battesimi,
comunioni, ecc.

FESTE DI
COMPLEANNO

a partire da 1200 €
per 100 persone
TUTTO COMPRESO



SEGUICI SU: 

La stanza dei Balocchi

S. Agata sui due Golfi

Tel. 334.7601484 - 081/8085383

Presente su 



*aggiungi un pizzico di dolcezza alle tue feste...
...non c'è limite a ciò che si crea con confetti e caramelle!*



in genere facevano loro vincere denaro, e quali li faceva perdere.

I risultati sono chiari: gli anziani che erano stati messi di buon umore hanno scelto significativamente meglio rispetto a quelli che avevano umore neutro. Questi risultati sono importanti perché questo compito di processo decisionale era esperienziale, il che significa che i partecipanti non sapevano nulla sul valore delle carte all'inizio dell'esperimento e

hanno dovuto imparare attraverso prove ed errori. "Abbiamo usato un compito esperienziale perché la vita reale è esperienziale", dice la Peters. "Per esempio, si incontra una nuova persona e lei è come uno di questi mazzi di carte. Tu non sai niente di lei e si deve capire se è una persona di fiducia. Ciò che suggerisce questo studio è che le persone che sono di buon umore imparano più velocemente e prendono decisioni migliori".



RISTORANTE - PIZZERIA

LA FENICE

PESCE FRESCO TUTTI I GIORNI - ANCHE PIZZA E MENÙ CELIACO

PREPARIAMO PIATTI DA ASPORTO

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

FOTO DEI LETTORI

MAURIZIO E ANNAMARIA DALLA
SOLEGGIATA DUBAI MANDANO
TANTI SALUTI ALLO STAFF DI
JHONNY PIZZA

Se vuoi pubblicare la tua foto è semplice, ecco come devi fare: fatti una fotografia in posa con il LeggimiGratis. Invia la tua foto via mail all'indirizzo: foto@leggimigratis.it. Non dimenticare di indicare il tuo nome e cognome. L'invio delle foto implica l'autorizzazione alla pubblicazione delle foto stesse e dei dati personali, compresi nome e cognome del mittente. La scelta delle foto da pubblicare è a discrezione della redazione. La pubblicazione è gratuita.



ARTE DEI LETTORI

Lettera di un ragazzino grato alla mamma

di Rosanna porzio

Con il sol leone
Tu, mamma, quell'estate
Conoscevi l'amore.
Quel giovanotto di bell'aspetto
Sembrava ai tuoi occhi
Un dio a tutti gli effetti.
Trascorsero i mesi beati
E nel tuo diario
Scrivevi i bei momenti
Che per quell'età sono fatati.
Un giorno raccontasti

A quel diario tanto amato
Che una bella notizia di lì a poco
A tutti avresti dato.
Così contenta lesta lesta
Corresti a dirlo a chi ti teneva
in quei mesi il cuore in festa.
La novella, ahime'
Aveva reso felice solo te,
Perché il bel adone
Non l'apprezzo'
Con amore.

Trascorsero giorni di disperazione
Tu non capivi,
Anch'io per la verità
Perché si era tanto
Innervosito papà.

Dei nonni ci fu l'intervento
Credevo che con ciò
Il mio arrivo veniva visto da papà
Un lieto evento.

Non fu così, si allontanò
Un giorno da noi dicendo così
"con l'arrivo di un bambino
Non potrò ritirarmi alla cinque del
mattino".
"poi devo rinunciare al pallone
E questa è la mia passione".
"per pappe, pannolini e biberon,
Non sono pronto

Ti rendi conto sì o no?
"addio e buona fortuna
Per questa nuova avventura!"
Tu piangesti tanto mamma
Ed anch'io con te
Ma in fondo
Sono stato sempre felice perché
Tu mi hai voluto con te!
E' passato il tempo
Che bello giocare
E stare con la mia mamma
Quell'ingrato non ci ha meritato.
Forse un giorno
L'ho visto
Aveva gli occhi malinconici
I miei brillavano di gaiezza
Con noi non avrebbe conosciuto la
tristezza.
Con questa lettera tutta per te
Esprimo l'affetto che nel mio cuore
c'è!

Quando si è giovani
Non c'è la responsabilità
Di affrontare quello che non ci va.
Ma con un po' di collaborazione
E comprensione un imprevisto visto
Da una giusta angolazione vi può
Regalare una felicità diversa, nuova
E senza costrizioni.

Sei uno scrittore, un poeta, un
artista? Desideri far conoscere il
tuo ultimo capolavoro? Contatta
la redazione di LeggimiGratis
per una recensione gratuita sul
giornale.

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

OFFERTE VALIDE
DAL 4 MARZO
AL 16 MARZO 2014

ACQUA & SAPONE®

Oltre la
Convenienza



ACQUISTA
DUE PRODOTTI
ELVIVE
DI CUI ALMENO
1 TRATTAMENTO

IN REGALO
LA SPAZZOLA
PER I TUOI
CAPELLI



€ 3,45
Spendi
€ 0,90

ELVIVE
SHAMPOO
300 ml
ASSORTITO
€ 1,49

ELVIVE
BALSAMO
250 ml
ASSORTITO
€ 1,00

€ 2,50



NATURAL
& EASY
COLORAZIONE
CAPELLI
ASSORTITA

€ 1,90
Spendi
€ 1,41

€ 3,29

NUOVA
APERTURA

CORSO ITALIA, 194
PIANO DI SORRENTO (NA)

P

DOMENICA APERTO DALLE 9.30 ALLE 13.00

PIAZZA DELLA REPUBBLICA, 19,21
PIANO DI SORRENTO (NA)

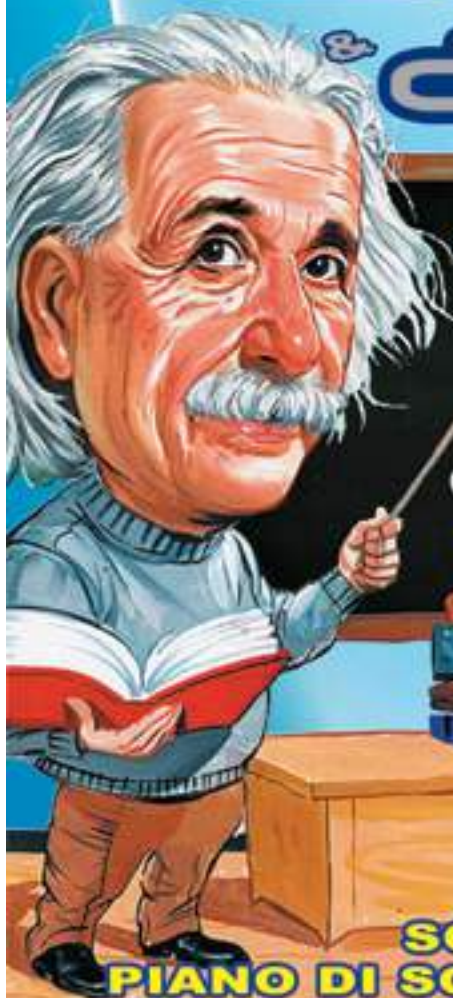
SFOGLIA IL VOLANTINO SU: WWW.ACQUAESAPONE.IT



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

SCATOLA NERA RCA:

l'Italia è prima in Europa

Per il momento siamo i primi. In Italia è stato installato il più alto numero di scatole nere d'Europa: due milioni (6% del parco circolante). Un dato da leggere con molta attenzione perché a partire dal 2015 il dispositivo che rileva le informazioni utili a stabilire le cause degli incidenti sarà obbligatorio su tutte le auto di nuova immatricolazione in Europa e non a caso per adesso siamo in pole position. Noi italiani paghiamo l'assicurazione auto più cara d'Europa e la scatola

nera, come prescritto nel 2012 dal decreto Liberalizzazione del governo Monti, da diritto ad uno "sconto significativo". Il governo Letta ha provato poi ad indicare la portata di questo sconto inserendo nel decreto Destinazione Italia una soglia minima al 7% della polizza. Tuttavia, il 5 febbraio il decreto è stato stracciato e le norme inserite in un disegno di legge ancora in bilico. Ecco quindi che le scatole nere sono maggiormente diffuse dove l'assicurazione auto

costa di più: al sud e nelle isole (49%). A dirlo sono i dati resi noti dall'Associazione nazionale delle imprese assicuratrici che ha presentato a Roma un dossier sulle scatole nere prevedendo che tra tre anni la percentuale di auto dotate di questo dispositivo salirà al 10-15% del parco circolante. La più importante svolta che vedremo nel 2015 sarà tuttavia l'ingresso delle case auto in un mercato finora dominato da provider indipendenti (i costruttori delle black box e i fornitori di servizi da queste erogati), legati ad accordi con le imprese di assicurazione. Questo perché la scatola nera, come ha ricordato Vittorio Verdone, direttore centrale dell'Ania, "è utile anche in termini di sicurezza, perché allerta in caso di pericolo (si attiva, ad esempio, quando vengono superati i limiti di velocità) e chiama i soccorsi nell'eventualità di un'emergenza. Infine, può funzionare anche come antifurto satellitare". E dal 2015 l'Ue ha imposto l'obbligo sulle auto del sistema di eCall.



GLOSSARIO

ATTIVAZIONE
AUTOMATICA LUCI DI
EMERGENZA

A

Sistema che mette automaticamente in funzione le quattro luci di emergenza in seguito a decelerazioni particolarmente brusche. In caso di frenate d'emergenza

o di rallentamenti superiori di entità superiore al valore stabilito dalla Casa automobilistica le quattro luci di emergenza si attivano senza l'intervento del guidatore.

{ 68 } AUTO&CO Salone di GINEVRA 2014



In questi giorni i padiglioni del Palexpo sono davvero brulicanti di attività e allestimenti per l'84esima edizione di quello che viene considerato il "salotto buono" dell'auto. L'atteso evento elvetico in programma dal 6 al 16 marzo 2014 mantiene inalterato il suo ruolo di volano del settore automotive, con la neutralità di una location che conserva il suo splendore nonostante la

staginazione del mercato. Per i costruttori più importanti, che giocano le loro mosse sullo scacchiere mondiale, Ginevra resta sempre l'appuntamento annuale per eccellenza per il lancio delle anteprime mondiali, sia di produzione che a livello di prototipo. Anche carrozzieri e tuner non mancano di stupire il pubblico con le loro supercar in un parterre di prestigio che vede in campo

146 anteprime mondiali ed europee, oltre all'elezione dell'Auto dell'Anno e alla selezione delle finaliste per il World Car of the Year. Un'esposizione speciale imperdibile è quella che raccoglie 20 auto vincitrici la gara delle 24 Ore di Le Mans (padiglione 3), mentre al padiglione 1 il pubblico può provare le auto elettriche.

LE ANTEPRIME

Ma andiamole a scoprire le protagoniste di Ginevra, partendo proprio con quei modelli di serie che presto vedremo sulle nostre strade. Solo per fare i nomi più attesi si può citare il trio di nuove Citroen C1/Peugeot 108/Toyota Aygo, la Volkswagen Polo restyling, il duo Renault Twingo/Smartfortwo, l'originale Citroen C4 Cactus, la BMW Serie 2 Active Tourer e la nuova Jeep Cherokee. Per chi sogna sportività e lusso ci sono invece pronte al debutto l'Audi S1/S1 Sportback, la nuova TT, la BMW Serie 4 Gran Coupé, Mercedes Classe S Coupé e Porsche 911 Targa, senza dimenticare un'eccezionale inflata di supercar: Chevrolet Corvette Z06, Ferrari California T, Lamborghini LP 610-4 Huracán, McLaren 650S e Nissan GT-R Nismo.

A questa valanga di novità mondiali si aggiungono con-

tinuamente altre importanti anteprime come la nuova Audi TT che ha già mostrato la sua incredibile strumentazione digitale, i restyling di BMW X3 e KiaSportage, la Suzuki Celerio che prende il posto della Alto, la Mercedes Classe V e la Peugeot 308 SW. Fra le presentazioni attese ci sono anche quelle di Ford Focus restyling, Opel Adam Rocks, Volkswagen Golf GTE e la SUV compatta Jeep basata sulla Fiat 500X. Non meno invitante è il programma delle concept, quelle spettacolari vetture che preannunciano l'auto del futuro: si contendono il palcoscenico di Ginevra 2014 la grintosa Honda CivicType R Concept, la Hyundai Intrado che segna il nuovo corso stilistico del marchio coreano, la Renault NextTwo che guida da sola, la Skoda VisionC, la Subaru Viziv 2, la Mazda Hazumi e la SsangYong XLV concept.



FORD FOCUS RESTYLING, L'AUTO CHE "TI ASCOLTA"

Un frontale tutto nuovo per allinearsi all'ultimo corso di stile Ford e ancora più tecnologia. La Focus si rinnova a metà carriera con un restyling che fa debuttare in Europa i

...IN PRATICA

COME FAR RIPARTIRE L'AUTO SE LA BATTERIA È SCARICA

nuovi motori EcoBoost e TDCi di cilindrata 1.5 ed il SYNC 2, una nuova versione del sistema di connettività e comandi vocali avanzati Ford che cambia ancora una volta il rapporto guidatore-automobile. Attraverso i comandi vocali basta dire "ho fame" per accedere all'elenco dei ristoranti nelle vicinanze o dire "ho caldo" per attivare automaticamente l'aria condizionata. La nuova Ford Focus, presentata al Mobile World Congress di Barcellona e debuttante al Salone di Ginevra, sarà in vendita nella seconda metà del 2014 ad un prezzo ancora da comunicare e dovrà essere all'altezza delle progenitrici: dal lancio della prima Focus nel 1998 ne sono state vendute più di 12 milioni di esemplari in tutto il mondo e nel 2013 le vendite della Focus hanno toccato quota 1,1 milioni di unità, di cui 300.000 in Cina, il mercato che oggi sta registrando la crescita più rapida.

Le linee della Focus sono state riviste per essere in linea con quelle della nuova Fiesta e della prossima generazione di Mondeo. "Il nuovo design è più atletico e trasmette una



L'operazione non richiede molto tempo ed è alla portata di tutti: bisogna innanzitutto trovare un amico con una seconda vettura, quindi in condizioni normali sono sufficienti 20-30 minuti. Qualche complicazione può sorgere se l'auto in panne è parcheggiata male e va spostata con l'aiuto di più persone. Inoltre se la batteria "rianimata" è molto scarica, bisogna mettere in conto un po' di chilometri di guida per assicurarsi la completa ricarica. È importante che i cavi siano di buona qualità e omologati a norma DIN. Collegate i cavi, avviate il motore dell'auto che vi soccorre, attendete qualche minuto e poi provate ad avviare il motore dell'auto in panne. Se il quadro strumenti rimane muto attendete qualche minuto, la

batteria deve raggiungere il livello minimo di carica per avviare i servizi ausiliari. Se il motore non si avvia, riprovate attendendo circa 60 secondi tra un tentativo e l'altro, dando di tanto in tanto un colpetto al gas della vettura funzionante.

1) Tenete sempre a bordo dei cavi d'emergenza omologati e di buona qualità, costano circa 30 euro.

2) Una volta ripartiti, cercate di non spegnere il motore fino a che non arrivate a destinazione: il livello di carica potrebbe non essere sufficiente per un altro avviamento.

3) Una batteria che ha perso la carica va comunque fatta controllare ed eventualmente ricaricare in officina.

sensazione di energia - ha detto Martin Smith, Executive Design Director di Ford Europa -. Rappresenta una promessa del piacere che ci può aspettare dal guidarla". All'anteriore c'è quindi la griglia trapezoidale ed il cofano scolpito è ben scolpito con linee che trasmettono un'idea di frontale più largo e basso. Alcuni dettagli cromati aggiungono

un tocco di eleganza, mentre i fari più sottili, squadriati e avvolgenti, il cui stile è ripreso dai fendinebbia, ne slanciano la figura. Al posteriore invece è stato rivisto il portellone e il disegno dei fari, adesso più sottili rispetto alla generazione precedente. I nuovi interni della Focus sono nati dal basso ovvero ascoltando i feedback dei clienti che hanno

suggerito di semplificare i comandi riducendo il numero di pulsanti. La nuova console centrale è più ampia ed anche a bordo, come all'esterno, alcuni dettagli cromati creano un'atmosfera più ricercata, mentre da un punto di vista pratico l'abitacolo è stato reso più silenzioso e isolato dai rumori esterni.

CASTELLANO

Immobiliare

FIAP
FEDERAZIONE ITALIANA
AGENZIE IMMOBILIARI

CORSO ITALIA, 53
80055 SANT'AGNELLO (Na)
Tel. 0818071533 - Fax 0818071423
www.castellanoimmobiliare.com
info@castellanoimmobiliare.com

SORRENTO, centrale, signorile, in parco: ingresso, soggiorno, 2 camere, cameretta, cucina, doppi servizi, terrazza, cortile, parcheggio. RIF. A 427 a.c.e./G

SORRENTO, centralissimo, moderno, signorile, nuda proprietà appartamento panoramico, rinnovato: soggiorno, 2 camere, ampia cucina, tinello, doppi servizi, lavanderia, terrazzino. RIF. A485 A.C.E./G



SORRENTO, semicentrale, attico panoramico: salone doppio, 2 camere, cucina abitabile, doppi servizi, terrazza a livello, ampia balconata, solarium attrezzato con RIF. A483 a.c.e./G

SORRENTO, prossimità Capo, panoramissima sul Golfo, signorile mansarda finemente ristrutturata, in trifamiliare, composta da: ampio salone-cucina, 2 camere, doppi servizi, terrazzino panoramico, posto auto coperto. RIF. A439 a.c.e./G

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

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

SANT'AGNELLO, centralissimo, moderno: soggiorno, cucina-tinello, 3 camere da letto, doppi servizi, 3 balconate, posto auto, termoautonomo. RIF. A486 A.C.E.

SANT'AGNELLO, collina, tranquillo, ottima esposizione, vista mare, antico fabbricato semiristrutturato, bilivelli, divisibile, mq.160 coperti, terrazza, cortile, giardino. RIF. V602 a.c.e./G

SANT'AGNELLO, nella graziosa località dei Cappuccini, a pochi metri dal mare in caratteristico e signorile fabbricato d'epoca, vendesi soleggiato appartamento bilivelli composto da soggiorno con angolo cottura, due camere, doppi servizi. RIF. A384

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

PIANO DI SORRENTO, Colli di S. Pietro, in un'antica residenza nobiliare, ampio parco panoramico, con alberi secolari, vendesi appartamento semindipendente composto da soggiorno con angolo cottura, due camere, camera in ammezzato, bagno ed antistante terrazzo. Parcheggio e possibilità di ristorante e piscina con solarium a pochi metri. RIF. A452

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



PIANO DI SORRENTO, Colli di S. Pietro, a pochi metri dal Nastro Azzurro, comodo accesso, vendesi fabbricato bifamiliare con circostante e curato giardino (uliveto e frutteto), pianeggiante su ampi terrazzamenti. RIF. V 671 a.c.e./G

META, centrale d'epoca, tranquillo, rinnovato: soggiorno con angolo cottura, 2 camere matrimoniali, 3 bagni, lavanderia, doppio ingresso. RIF. A481 a.c.e./G

PIANO DI SORRENTO, Colli di S. Pietro, in posizione tranquilla, sul Golfo di Salerno, vendesi porzione di fabbricato con ingresso indipendente, su vari livelli, composta da: soggiorno, tre ampie camere, servizi, grande terrazza panoramica, ampio cortile carrabile. RIF. V647

PIANO DI SORRENTO, Colli di S. Pietro, a pochi metri dal Nastro Azzurro, comodo accesso, vendesi fabbricato bifamiliare con circostante e curato giardino (uliveto e frutteto), pianeggiante su ampi terrazzamenti. RIF. V 671 a.c.e./G

META, centrale d'epoca, tranquillo, rinnovato: soggiorno con angolo cottura, 2 camere matrimoniali, 3 bagni, lavanderia, doppio ingresso. RIF. A481 a.c.e./G



MASSA LUBRENSE, collina, panoramico, signorile, soleggiato, semindipendente: soggiorno, 2 camere, pluraccoppiato, 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, a pochi minuti dal centro, in piccolo fabbricato, vendesi appartamento composto da: ingresso, salottino, due camere, cucina, bagno e balconate. Parcheggio condominiale. RIF. A467 a.c.e./G

VICO EQUENSE, Seiano, a breve distanza dalla Circumvesuviana, vendesi grazioso appartamento rinnovato, composto da soggiorno con angolo cottura, camera con spogliatoio, bagno e terrazzino panoramico RIF. A391b

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

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

CHIAMATE PER LOCAZIONI TURISTICHE IN PENISOLA SORRENTINA



IL MELOGRANO DI Davide Gargiulo - Iscrizione Ruolo C.C.I.A.A. di Napoli al n. 2674
COMPRAVENDITE - LOCAZIONI - RISTRUTTURAZIONI - CONSULENZE TECNICHE LEGALI - MUTUI
Sede legale: Via Campo di Termini 6 - 80061 Massa Lubrense (NA) Loc. Termini - Fax 081.8085168
Ufficio amministrativo: 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

VENDETE

Massa Lubrense - Santa Maria della Neve- giardino di circa mq.700 con entrostante camera, cucinino, bagno, forno e barbecue (con condono 2003) attacco luce, acqua e fogna con ingresso carrabile € 80.000,00 trattabili

Massa Lubrense - Termini- soluzione indipendente panoramica di circa mq.60 con annesso giardino di circa mq. 1500 con posti auto. Completamente da ristrutturare € 260.000,00 trattabili (con autorizzazioni già rilasciate)

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

S. Agello - (zona San Martino) appartamento al terzo piano di circa mq. 110 composto da: soggiorno, cucina abitabile, 3 camere da letto, bagno, ampi balconi a livello, ripostiglio cantina e box motorino e posto auto € 410.000,00 trattabili

Piano di Sorrento - centralissimo- appartamento in palazzo d'epoca di circa mq. 100 composto da: ingresso, cucina, soggiorno, 2 camere da letto, bagno e lavanderia € 450.000,00 trattabili

Massa Lubrense - S.Agata sui due Golfi- zona centrale soluzione semindipendente di circa mq. 90 composto da: ingresso, cucina, soggiorno, 2 camere da letto, 2 bagni, terrazzo e livello e box auto. € 360.000,00 trattabili

Massa Lubrense - S.Agata sui due Golfi- appartamento in parco al piano terra composto da: ingresso, cucina, 2 camere da letto, 1 cameretta, 2 bagni, soggiorno, posto auto esterno ampio spazio esterno a livello. € 360.000,00 discrete condizioni

LOCAZIONI

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

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

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

Massa Lubrense -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

Massa Lubrense -Monticchio- graziosa soluzione semindipendente composta da: cucina-soggiorno, camera da letto, cameretta, bagno, terrazzo e posto auto. Contratto annuale € 450,00 mensili rif. 70

Massa Lubrense - Pastena- appartamento in villa bifamiliare composto da: soggiorno, cucina abitabile, 2 camere da letto, bagno, cortile e giardino con posto auto. Contratto regolare € 750,00 mensili.

Massa Lubrense - S. Agata sui due Golfi- zona centrale locale commerciale fronte strada di circa mq.30 € 750,00 mensili trattabili

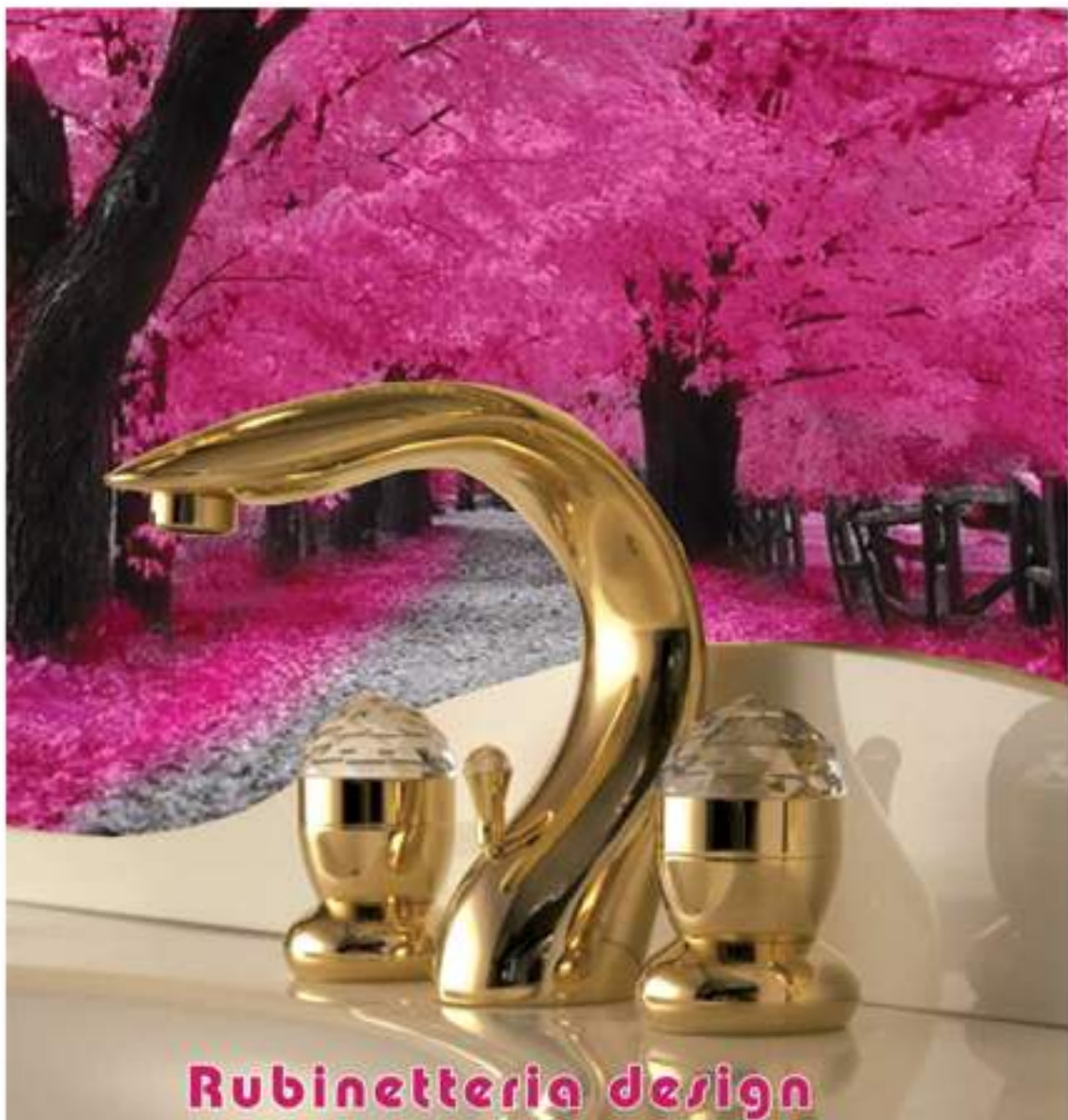
Disponiamo di numerose soluzioni per locazioni transitorie, settimanali e per weekend.

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

TECNO CALOR



RICAMBI - CALDAIE - CONDIZIONAMENTO - ARTICOLI TERMIDRAULICI



Rubinetteria design

GROHE
ENJOY WATER

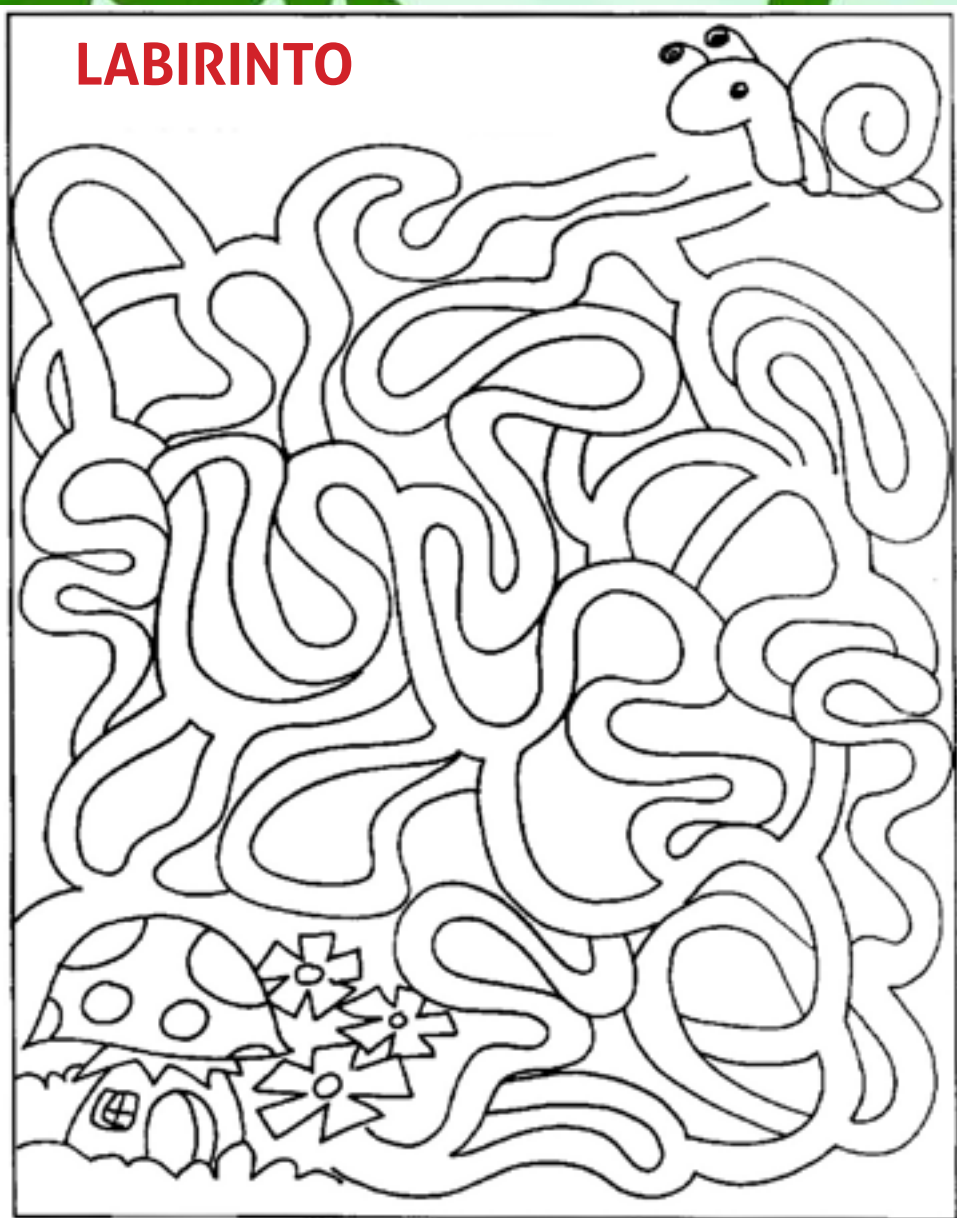
NOBILIS
The Best Technology for Water

iSideal
DESIGN

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

Kids corner

LABIRINTO



TROVA LE 7 DIFFERENZE



UNISCI I PUNTINI



300 - L'ALBA DI UN IMPERO

Regia di Noam Murro. Con Sullivan Stapleton, Eva Green, Lena Headey, Andrei Claude, Mark Killeen. Genere Azione, produzione USA, 2014. **Da giovedì 6 marzo 2014 al cinema.**

Tratto dall'ultimo romanzo a fumetti di Frank Miller, Xerxes e raccontato nello stesso stile visivo mozzafiato del campione d'incassi "300", questo nuovo capitolo della saga epica sposta l'azione su un nuovo campo

di battaglia - il mare - dove il generale greco Temistocle tenta di unire tutto il suo popolo, alla testa di una carica che cambierà il corso della guerra. 300 - L'Alba di un Impero vede il ritorno di Temistocle contro la massiccia invasione da parte delle forze Persiane, guidate dall'uomo trasformato in Dio, Serse e da Artemesia, vendicativa comandante della Marina persiana.



Cinema

i **FILM** del mese
di **MARZO**

SUPERCONDRIACO – RIDERE FA BENE ALLA SALUTE



Regia di Dany Boon. Con Dany Boon, Kad Merad, Alice Pol, Jean-Yves Berteloot, Judith El Zein. Genere Commedia, produzione Francia, 2014. Durata 109 minuti circa. **Da giovedì 13 marzo 2014 al cinema.**

Romain Faubert è un uomo di quarant'anni, senza moglie e senza figli. Fa il fotografo per un dizionario medico online, cosa che non fa che aumentare la sua ipocondria cronica, tanto da spingerlo alla nevrosi. Il suo unico

amico è il Dottor Dimitri Zvenska, ma anche per lui il malato immaginario è difficile da gestire, così da cercare di allontanarsene. Per farlo, il rimedio è aiutare l'amico/paziente a trovare la donna della sua vita, organizzando cene a casa sua, obbligandolo a fare sport e istruendolo sulle tecniche di seduzione. Comunque, trovare la donna perfetta per l'amico non sarà semplice come sembra.

Non buttiamoci giù

Regia di Pascal Chaumeil. Con Pierce Brosnan, Toni Collette, Aaron Paul, Imogen Poots, Rosamund Pike. Genere

Commedia, produzione Gran Bretagna, 2013. Durata 96 minuti circa. **Da giovedì 20 marzo 2014 al cinema.**

Dal best seller di Nick Hornby, la storia di quattro sconosciuti

che, durante la notte di Capodanno, si incontrano in cima al grattacielo più alto di Londra con lo stesso intento, ovvero quello di saltare giù. Questa coincidenza è talmente grottesca da farli desistere temporaneamente e stringere un patto: nessuno dei quattro si suiciderà per almeno 6 settimane ma, la notte di San

Valentino, si ritroveranno sullo stesso grattacielo per fare il punto della situazione delle loro vite. Una commedia sull'amore, sull'amicizia e sull'importanza di avere qualcuno con cui condividere qualsiasi cosa, anche il tetto di un grattacielo...

4 Bit

VENDITA E ASSISTENZA PC

Corso Italia, 317 - Piano di Sorrento (NA)
Tel. 081.534.2135

COMPUTER LENTO?

Vieni da noi per il tuo

TAGLIANDO AL PC

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

€ 25

DR. MOUSE
assistenza tecnica, vendita e riparazione



NOTEBOOK HP

AMD E1-1200 - DDR 2GB
HD 320GB - DVD RW
ATI 1310 - SO LINUX

€ 299



HD mini 500 GB

€ 54,90

HD mini 1 TB

€ 74,90

HD mini 2 TB

€ 119,90

NOTEBOOK - IPAD - SMARTPHONE CON VETRO ROTTO?!?



TE LO RIPARIAMO NOI!
SOSTITUZIONE DISPLAY DI NOTEBOOK,
IPAD E SMARTPHONE ROTTI

MALDAMORE

Regia di Angelo Longoni. Con Ambra Angiolini, Luisa Ranieri, Alessio Boni, Luca Zingaretti, Ettore Bassi. Genere Commedia, produzione Italia, 2014. Da giovedì 13 marzo 2014 al cinema.

Una storia di amori incrociati, tradimenti e riconciliazioni nel tipico filone della commedia all'italiana. Traditori e traditi, più che cinici e votati all'infedeltà si rivelano fragili, inadeguati ad affrontare i problemi che la vita di coppia inevitabilmente pone. In un susseguirsi di accadimenti imprevedibili e segreti svelati, tutti i protagonisti comprenderanno che l'amore è assolutamente ingovernabile e non può essere sottoposto alle ferree regole dell'intransigenza o delle convinzioni assolute. Tutti capiranno che il tempo, il grande nemico della passione, dell'attrazione e dell'amore, anche se ha il difetto di trasformare i sentimenti riducendone gli slanci irrazionali, ha tuttavia il pregio di permeare le relazioni di maturità e realismo, rendendo le persone più lucide, accondiscendenti e comprensive, meno inclini ai conflitti dettati dalla gelosia.



MR. PEABODY AND SHERMAN

Regia di Rob Minkoff. Genere Animazione, produzione USA, 2014. Da giovedì 13 marzo 2014 al cinema.

Mr. Peabody è un maniaco del lavoro, inventore, scienziato, premio Nobel, buongustaio, vincitore di due medaglie olimpiche, un genio...che si dà il caso sia un cane. Utilizzando la sua invenzione più ingegnosa, la macchina WABAC, Mr. Peabody e Sherman, il ragazzo da lui adottato, tornano indietro nel tempo e vivono in prima persona alcuni eventi epocali, oltre a interagire con alcune delle maggiori personalità del passato. Ma quando Sherman trasgredisce le regole dei viaggi nel tempo, i nostri due eroi devono correre ai ripari per ripristinare la storia e salvare il futuro, mentre Mr. Peabody deve affrontare la maggiore sfida della sua vita: diventare padre.



CAPTAIN AMERICA – THE WINTER SOLDIER

Captain America – The Winter Soldier
Regia di Anthony Russo, Joe Russo.
Con Chris Evans, Samuel L. Jackson, Scarlett Johansson, Sebastian Stan, Anthony Mackie. Genere Azione, produzione USA, 2014. Da mercoledì 26 marzo 2014 al cinema.

Dopo gli eventi catastrofici di New York in The Avengers, Captain America: The Winter Soldier vede Steve Rogers, alias Capitan America, vivere tranquillamente a Washington, DC, mentre cerca di adattarsi al mondo moderno. Ma quando un collega dello S.H.I.E.L.D. si trova sotto attacco, Steve viene coinvolto in una rete di intrighi che minaccia di mettere a rischio il mondo. Unendo le forze con



la Black Widow, Capitan America lotta per esporre l'esteso complotto, mentre combatte assassini professionisti inviati per farlo tacere. Quando la portata del malvagio complotto viene rivelata, Capitan America e Black Widow si servono dell'aiuto di un nuovo alleato, Falcon. Tuttavia, ben presto si ritrovano contro un inaspettato e temibile nemico, il Soldato d'Inverno.

SATISFAIR



Luca e Tony

hair style



SATISFAIR

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

lucaetonymsatisfair@gmail.com
on-line il nuovo sito: www.satisfair.it

Agriturismo VILLA CASTANITO

FESTE CERIMONIE EVENTI



Il posto ideale per Prime Comunioni con menù genuini ricchi e appetitosi;
Ampio spazio bambini con parco giochi, campetti di pallavolo, calcetto, bocce;
Simpatica fattoria. Ottimo rapporto qualità prezzo.

Aperti la Domenica a pranzo (è gradita una telefonata) per i restanti giorni solo su prenotazione.

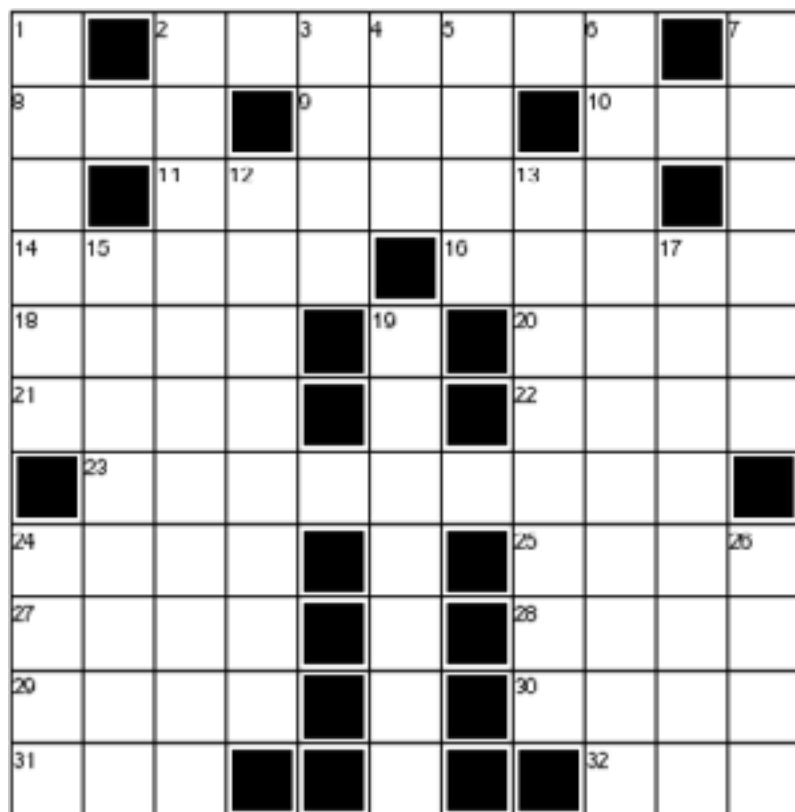
Via Castagneto, 8 - S. Agata sui due Golfi - Massa Lubrense (NA)

Tel. 0815330254 - 3384266227

info@agriturismovillacastanito.it www.agriturismovillacastanito.it



CRUCIVERBA



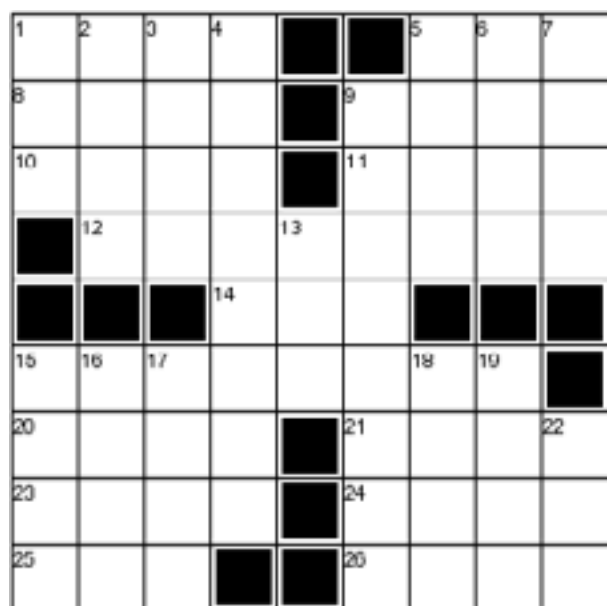
Orizzontali

2. il creatore di arsenio lupin 8. gueze senza pari 9. lo scrivevano per aria 10. tutt'altro che "in" 11. recinto per l'allevamento dei onigli in luogo aperto 14. affligge certi cani randagi 16. suono, tono 18. un fucile mitragliatore 20. recipienti per mosto 21. prefisso che indica acqua 22. solco sulla pelle 23. mimetico, riprodotto 24. una che non prega mai 25. pesce a corpo romboidale 27. set di caratteri tipografici del computer 28. la società dei metanodotti 29. piena di punte 30. pulsazione del cuore o di alcune arterie 31. vecchia sigla dell'ue 32. nome di tiri, ex tennista

Verticali

1. scarabocchi 2. delicatamente, dolcemente 3. non c'entra anima viva! 4. un marvin del cinema 5. un'auto dell'alfa 6. farmaci dati con altri 7. tappeto di fibre 12. tediata, scocciata 13. alimentarsi 15. un operaio tessile 17. deglutito, divorato 19. si utilizza per lavare i capelli 24. associazione festival italiani di cinema 26. fu pilota di f

CRUCINUMERO



Orizzontali

1) Divisore di 3190 5) 9| orizzontale meno 1767 8) 50% di 3582 9) Divisore di 3778 10) Somma dei divisori di 25081 11) 3292+3388 12) Secondi in 25965 ore 14) numero il cui quadrato e' uguale a 4550 piu' 311 volte il numero 15) 3875*3561 20) 5656+1529 21) 2194+5980 23) Trova un numero il cui doppio eccede la sua meta' di 10803 24) Un numero primo la cui somma delle cifre e' 20 25) 1/4 di 3940 26) 3013+6942

Verticali

1) numero il cui quadrato aggiunto a 153 volte il numero stesso e' 30058 2) 3848+1911 3) Somma dei divisori di 24567 4) La somma di un numero primo ed il suo quadrato 5) 62*30 6) Un numero pari il cui prodotto delle cifre e' 35468 7) Somma dei divisori di 5794 9) 4077*4037 13) 698+30 15) Divisore di 3558 16) 594+2534 17) un multiplo di 7 18) 2040+5129 19) 5091+704 22) numero il cui quadrato e' uguale a 24900 piu' 355 volte il numero

ENAP **UNISU** NICCOLÒ CUSANO

SCUOLA

dal 1984... al servizio dei giovani



...in riferimento all'aggiornamento
del personale **A.T.A. 3ª FASCIA d'Istituto**
l'**ENAP scuola** ricorda che:

ei
pass
progressive people



**Corso di
Operatore
di Computer**



**2,5
PUNTI**

Patente Europea
del Computer

Autorizzato dalla Regione Campania
(art. 14 Legge 845/78)

AFFRETTATI...CERTIFICA LE TUE COMPETENZE!!!

N.B.: I corsi possono anche essere conseguiti singolarmente

C/mare di Stabia - Via Simmaco, 1

☎ 081.872.70.48 - 081.870.58.40

Torre del Greco - Via Marconi, 27

☎ 081.881.46.75 • www.enapscuola.com

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



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

Animali

Vendo bellissima cucciola di maltese bianco nata a fine novembre, con pedigree. Peso massimo raggiungibile 3, 5kg. Tel. 3391280922

Vendo bellissimi cuccioli di Golden Retriever nati a fine dicembre. Tel. 3337810243

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

Immobiliari

Metto a disposizione a giorni alterni stanza arredata per uso studio per figure operanti nel settore sanitario, con sala d'attesa, aria condizionata e bagno pazienti, situata in Sant'Agnello presso studio medico. Tel. 0818786634 - 3342258132

Sant'Agnello, centralissimo ed a pochi passi dalla stazione della Circumvesuviana, fittasi piccolo ufficio già arredato, con bagno ed ingresso. Prezzo conveniente. Tel. 3389459467

Fittasi locali di 150 mq circa con ampia terrazza sul mare, direttamente sulla spiaggia di Meta Alimuri, da adibire ad uso commerciale, muniti di doppi servizi e tre porte di ingresso, spazio esterno privato, riscaldamento autonomo e

serbatoio gpl di 3000 l. Tel. 330946567

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

Massa Lubrense. Vende 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

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. Prezzo di locazione mensile € 850,00 mensili + oneri condominiali. Tel. 3356845802

Afragola Piazza Municipio fittasi appartamento in palazzo storico (Palazzo Migliore), 3 vani, 90 mq circa, 1 bagno, cucina in corridoio che si apre su ampia balconata, porta blindata, persiane blindate, termoautonomo, buone condizioni, secondo piano, no ascensore, no posto auto, no agenzie. € 400,00 mensili, minime spese condominiali. Tel. 3356845802

Vende prestigioso appartamento ristrutturato, zona Casale META facilmente divisibile, doppio posto auto, possibilità commutazione appartamento a Napoli con conguaglio. Tel. 3485801196

Fittasi a Piano di Sorrento presso Piazza Cota appartamento di due stanze + accessori. € 800,00 mensili. Tel. 0818786949

Fittasi box auto Piano di Sorrento al Corso Italia (vicino 35) € 200,00 mensili. Tel. 3473859940

Fittasi box auto via Bagnulo, Piano di Sorrento € 120,00 mensili. Tel. 3275442427

Fittasi appartamento vista mare località S.Agata. Dotato di cucina, doppio servizio, salotto con camino, tre camere da letto, terrazzino vista mare, posto auto, a 200mt dal centro. Tel. 3391483851

Fittasi a Sorrento (zona Casarlano) mini appartamento arredato termoautonomo. Tel. 3384086582

Affittasi casa a S.Agnello vicino municipio, circa 60/70mq. Canone di locazione mensile € 800,00 mensili. Tel. 3280395845

Fittasi box auto in Piano di Sorrento alla via Cavottolle per 1-2 posti auto. Tel. 3288694518

Fittasi appartamento a Massa Lubrense località Riviera Sammontano. Bilocale con terrazzo a 100 mt dal mare. Tel. 3383989744

Sorrento a 5 minuti dal centro, fittasi bilocale appena ristrutturato, composto da 1

cucina + un'ampia camera da letto, con bagno e spazio per cabina armadio, ingresso indipendente. Contratto regolare no perditempo. Possibilità eventuale posto auto. Tel. 3394031459

Affittasi camere per brevi e lunghi periodi a Piano di Sorrento. Tel. 3338078926

Donna anziana cerca mini appartamento bilocale o monolocale in affitto massimo € 300,00 mensili. Tel. 081-8788399 - 3921064370

Località Piano di Sorrento, zona collinare, vendo locale deposito mq. 65 totali, comodo accesso, servizi, da ristrutturare. Tel. 3393556691

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

Vende appartamento moderno al centro di Piano di Sorrento al secondo ed ultimo piano composto da ingresso, ampio soggiorno, due camere da letto, cucina abitabile, due bagni, due ampie balconate, riscaldamento autonomo c.e.g., no agenzie altre informazioni e foto sul sito www.clickcase.it

Fittasi tre vani, moderno con doppio servizio al secondo ed ultimo piano, con affaccio sul verde a Piano di Sorrento nei pressi del Municipio. Prezzo € 1.000,00 mensili no agenzie ed intermediari. Tel. 3384934292

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

Cercasi appartamento monolocale per affitto massimo posso pagare € 350,00. Zona Piano di Sorrento, Meta, Castellammare di Stabia, per singol. Tel. 3343551988

Sant'Agnello (Trasaelle) affittasi con contratto regolare un panoramico appartamento composto da: due camere da letto, cucina abitabile, bagno, terrazzo panoramico, giardino e posto auto. Tel. 0818787297 / 3339256907

Sorrento - Meta fittasi appartamento per brevi periodi: week end, settimane e vacanze. Tel. 3339256907

S. Maria di Castellabate fittasi mese di agosto appartamento vicino spiaggia ogni confort parcheggio ottimo prezzo. Tel. 3337952003 no perditempo

Affitto locale commerciale libero da oggi a Capri di 33 m quadri per informazioni chiamare dopo le 17. Tel. 3386558298

Affittasi appartamento soppalcato a pochi passi dal centro di Vico Equense composto da: salone con soppalco/camera, cucina e bagno. Panoramico. Tel. 3924054378

Persona affidabile con lavoro stabile cerca appartamento/ monolocale nella zona tra i Colli fino a Mortora. Tel. 3331422508

Fittasi posti auto esterni coperti e interni. Tel. 333 6122081 - 0818083394

Cedesi avviata attività commerciale a Meta (penisola sorrentina). Tel. 3398685716

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 mensili. Tel. 0818780950

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

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° camera, 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

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. Panoramico, ingresso indipendente, possibilità di posto auto coperto, € 300,00 mensili. Tel. 330946567

Fittasi appartamento in S. Agnello composto da cucina, soggiorno, camera da letto e bagno. Tel. 3392841446

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

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

Marina di Cassano, Piano di Sorrento. Ampio monolocale luminoso sul mare con terrazzo, completamente arredato con lavatrice, angolo cottura, bagno con vasca e doccia. Fittasi settimanalmente, lunghi periodi e weekend, oppure fitto annule o contratto regolare. Tel. 3663668084

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. 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 posti 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 C5. 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

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

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

Ragazza seria, no fumatrice cerca alla pari in cambio di stanza presso abitazione in penisola sorrentina, aiuto a persona donna



MURPHY&NYE



TUTTO LO SPORT E TEMPO LIBERO
A PREZZI OUTLET

outlet
SKIPPER SPORT
A PIANO DI SORRENTO

eufonie®

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

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

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

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 monocalera arredata periodo estivo oppure solo nel weekend. Tel. 3381247855

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

Fittasi uso transitorio o per periodo estivo località Termini soluzione indipendente splendida vista su Capri arredata e ben attrezzata ideale per una vacanza in completo relax. Tel. 3338954797

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 sopralcave, prezzo trattabile. Tel. 3316161752

Corai

Diplomata in Liceo linguistico, laureata in Giurisprudenza e praticante avvocato, impartisce lezioni private: di Diritto per scuole superiori ed universitari; di Lingue straniere e materie umanistiche per scuole superiori; in tutte le materie per scuole medie. Tel. 3317166776

Insegnante abilitata impartisce lezioni private. Tutte le materie per le scuole medie; materie letterarie, diritto, economia politica, scienza delle finanze, lingue per le scuole superiori. Possibilità di lezioni collettive. Prezzo modico. Zona Piano di Sorrento. Tel. 3476172090

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 oppure 3341344156

Professoressa esperta in dizione impartirebbe lezioni private. Tel. 0818787312

Giovane laureato in Lettere Moderne (specializzando in Filologia Moderna) impartisce lezioni private in materie Umanistiche (italiano, latino, storia, geografia, filosofia, filologia metrica e retorica, linguistica, basic

english), nonché offre servizio di Philosophical counseling. Massima serietà. Tel. 3298896985

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

Laureata impartisce lezioni di diritto ed economia, economia aziendale per il triennio e materie umanistiche. Tel. 3392654751

Madrelingua spagnolo si offre per ripetizione di spagnolo e preparazione in lingua per l'esame di guida turistica. Tel. 3391674176

Laureata in lingue (inglese e francese) con esperienza all'estero effettua traduzioni e lezioni private (grammatica, conversazione, ascolto, lettura) a tutti i livelli. Zona penisola sorrentina. Prezzi: 1h30 = € 15,00 mentre 2h = € 20,00. Tel. 3402807900

Docente di lettere, pluridiplomata, impartisce ripetizioni scolastiche in materie letterarie per scuole elementari, medie e superiori. Inoltre effettua anche preparazioni per esami universitari. disponibile anche a domicilio. prezzi modici. Tel. 348/9245481

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

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

Diplomata magistrale impartisce lezioni private a bambini di scuola elementare per penisola sorrentina. Tel. 3342839034

Laureata con lode in Lettere impartisce lezioni private (anche di greco) a ragazzi di scuole medie e superiori. Offresi assistenza esami universitari e consulenza stesura tesi di laurea. Massima

serietà. Tel. 3281537139

Insegnante abilitata impartisce lezioni private. Tutte le materie per le scuole medie; materie letterarie, diritto, economia politica, scienza delle finanze, lingue per le scuole superiori. Possibilità di lezioni collettive. Prezzo modico. Zona Piano di Sorrento. Tel. 3476172090

Lezioni di spagnolo a prezzi convenienti? Questa è la soluzione che cercavi. Tel. 3465874408

Madre lingua spagnolo offresi per lezioni scuola media, superiore, ecc, a domicilio. Tel. 3481021066

Diplomata in 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

Studentessa universitaria, residente a Piano, disponibile per ripetizioni a bambini e ragazzi di qualunque età ed indirizzo scolastico. Materie: Italiano, Inglese, Filosofia e Storia; discreta padronanza delle materie scientifiche. Tel. 3899956945

Elettronica

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

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

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

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

Vendo PSP quasi mai usata con due giochi, al prezzo di € 30,00. Tel. 3381203014 o

3396390026

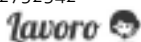
Vendesi macchina fotografica Reflex con rullino (no digitale) Nikon f 70x con dorso data, ottica Nikkon-Japan, € 500,00 incluso obiettivo Nikon.
Tel. 3282693401

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

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

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



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

Ragazza 28enne cerca urgentemente lavoro come baby sitter, aiuto domestico o come segretaria, disponibilità immediata. Tel. 3663562276

Cerco estetista abbastanza brava disposta a fare vari trattamenti con prodotti miei (perché anche io sono estetista diplomata). Prezzi modici grazie. Tel. 3317657986

Cercasi ragazza di bella presenza e pratica nell'uso computer, per lavoro occasionale sabato e domenica mattina in centro scommesse penisola sorrentina. Tel. 3381260676

Sono una ragazza cerco con urgenza lavoro come baby-sitter, badante, cameriera, pulizie domestiche. Disponibile di mattina o di pomeriggio, in penisola sorrentina. No perditempo. Tel. 3281592468

Parrucchiera con diploma triennale e vasta esperienza nel settore, offresi per pieghe, colori, meches, shatus, tagli, acconciature, applicazione di hair extension, ricostruzione del capello, servizi make up, trucco sposa, trucco base, servizi estetici come: baffetto e sopracciglia, e molto altro a prezzi modici. Disponibile anche nei giorni festivi e la domenica. Tel. 3349915699

Massaggiatore qualificato ed esperto effettua massaggi sportivi, rassodanti, drenanti, rilassanti a domicilio. Garantisce massima serietà e professionalità. Tel. 3318540110

Ragazza 20 anni cerco lavoro in penisola sorrentina in qualsiasi campo. Ho maturato esperienza come babysitter x 11 mesi con un bambino molto piccolo. disponibilità immediata.
Tel. 3383099819

Sei un giovane appassionato/a di programmazione web e app, abiti in penisola e credi che questo possa essere il tuo futuro? Chiamaci per fissare un colloquio di lavoro, il nostro staff si sta espandendo e cerchiamo qualcuno da assumere a tempo pieno. Requisiti minimi richiesti: Educazione, Creatività, Velocità di apprendimento e un'infarinatura di Html, Css e Php. Tel. 3394413544

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

Sono un ragazzo di 20 anni in cerca di lavoro. Ho il diploma di maturità con indirizzo tecnico turistico e sono molto bravo in lavori manuali. Buona presentazione e massima serietà! Tel. 3934422579

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

Tel. 3337397045

Urgente! cerco lavoro o di mattina o pomeriggio come aiuto anziani, badante, baby-sitter. Sono una ragazza, seria, disponibile.
Tel. 3934422579

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

Esperta uso pc e software gestione magazzino, regolarmente iscritta al collocamento con più di 24 mesi di disoccupazione, residente a Meta cerca urgentemente lavoro. Massima disponibilità e serietà. Tel. 3470478741

Ragioniere 51 enne, con esperienza pluriennale in contabilità generale, gestione magazzino, pratico computer, cerca lavoro a Scafati (SA) o zone limitrofe. Tel. 3393586823

Cerco lavoro come segretaria, in studi medici, legali, etc. Pregressa esperienza, ottime referenze, buon uso del pc (possesso di patente ecdl). No perditempo.
Tel. 3489245481

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

Cerco lavoro come badante per anziani 24h, domestica, stiratrice, lavapiatti e babysitter.
Tel. 3478810869

Sig.ra italiana cerca lavoro come aiutante in cucina e pulizia ristorante e in albergo.
Tel. 3312627243

Signora seria con massima esperienza cerca lavoro come domestica. Tel. 0818074219

Cerco lavoro come badante per anziani anche ore notturne, come babysitter, domestica e lavapiatti.
Tel. 3478810869

Cercasi lavoro come badante e domestica presso abitazioni e lavapiatti e domestica in albergo

sulla penisola sorrentina.

Tel. 3478810869 no perditempo

Sig.ra italiana referenziata cerca lavoro come babysitter, governante e badante per anziani.
Tel. 3312627243

Vuoi creare il tuo sito web personalizzato? Vuoi espandere la tua attività su internet ed essere visibile in tutta Italia e nel mondo? Noi siamo la soluzione al tuo problema, offriamo creazione e manutenzione di siti web e pubblicità in internet a prezzi davvero stracciati.
Tel. 3465874408

Donna seria e affidabile, si offre per servizi di pulizie domiciliari, colf, e uffici. Tel. 3481021066

Ragazzo trentenne, volenteroso e bisognoso di lavorare in possesso di qualifica O. S. A, libretto di navigazione, patente A e B, esperienza in fabbrica come pressatore e fornaio. CERCA LAVORO come: accompagnatore, assistenza ospedaliera o domiciliare ad anziani/e disabili e non, operario generico in fabbrica, fornaio (forno a legna), pulizie hotel, uffici etc, magazziniere, postino poste private. CARATTERISTICHE: onestà, serietà, impegno e professionalità. Tel. 3334525274 oppure 0818015506

Laureata in Lingue, con lunga esperienza nel settore, effettua traduzioni spagnolo e inglese in qualsiasi argomento e in tempi brevi. Ogni pagina da tradurre € 4,00. Tel. 3337105144

Tempo di crisi? Pensi che risparmiare sia meglio? Allora chiamaci: ci occupiamo di pulizie condominiali e uffici. Vedrai che risparmi veramente e sarai soddisfatto del servizio.
Tel. 3465874408 - 0818087094

Operatrice del Benessere svolge trattamenti per tonificare e depurare corpo e mente dalle tossine e dallo stress accumulato! Massaggi e tecnica anticellulite.
Tel. 3338188612

Barbiere da uomo offre servizi a domicilio a prezzi convenienti. Tel. 3465874408

Ristorante in Sant'Agnello cerca aiuto cuoco e aiuto cameriere per



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

nuova stagione lavorativa. Anche prima esperienza. Si richiede massima serietà e volontà.
 Tel. 0818772234

Sono una ragazza di 33 anni sposata effettuo lavori di stiratura a domicilio una volta la settimana per € 5,00 l'ora.
 Tel. 3385672799

Parrucchiere massima serietà e professionalità propone a prezzi interessanti i seguenti pacchetti: (piega € 8,00); (taglio € 10,00); (colore € 12,00); (mesh+piega € 32,00). Tel. 3298834157

Falegname effettua qualsiasi lavoro inerente al proprio settore: costruzioni nuovi mobili, montaggio porte ed infissi, cambio vetri e serrature, manutenzione e riparazioni. Preventivi gratuiti, massima serietà. Tel. 3331019267

Sarta esegue aggiusti, pieghie, cambio zip, etc, Sorrento e limitrofi. Tel. 3338591725

Giovane diplomato ragioniere e perito commerciale, laureando in Economia cerca occupazione in qualsiasi settore compatibile ai propri corsi di studio.
 Tel. 3338173139

Cerchiamo addette alle vendite per negozio di abbigliamento in Sorrento, anche prima esperienza! Inviare il proprio C.Vita a: Meegi@katamail.com
 Cerco lavoro come barista, aiuto cuoco, commessa , solo di mattina. Tel. 3663062187

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

Cerco truccatrice il mese di maggio a domicilio, prezzi modici. Tel. 3317260804

Sono una signora di Meta di Sorrento cerco lavoro come badante x signora di notte in casa oppure in ospedale in penisola sorrentina. Massima serietà, no perditempo. Chiamare a qualsiasi ora. Tel. 3337956803

Ragazza 39 anni esperienza spesso studi commercialisti cerca lavoro in penisola Sorrentina e o zone limitrofi. Tel. 3469532887

Ragazza 23enne cerca qualsiasi lavoro purché onesto per aiutare la famiglia. Disponibilità dalla mattina al pomeriggio.
 Tel. 3318581599

Parrucchiere massima serietà e prodotti di qualità: propone lavoro a domicilio piega+shampoo+colore€20.00. Tel. 3389284863

Sono un signore di meta di Sorrento, cerco lavoro tutto fare anche badante a un signore anziano in casa oppure in ospedale. Massima serietà, no perditempo, chiamare qualsiasi ora. Tel. 3348791198

Ragazza seria, affidabile, lavoratrice, offresi per lavori di pulizia d'uffici, colf, condomini, esperienza nel settore.
 Tel. 3481021066

Ragazzo serio, affidabile, offresi per servizi di pulizia di condomini piccoli e grandi. Esperienza maturata nel settore per 5 anni. Tel. 0818087094/3465874408

Cuoco caprese autodidatta esperienza ventennale tra Capri, Saint - Tropez, Parigi in grado di gestire perfettamente la cucina mediterranea in tutte le partite. Ho avuto la possibilità di sperimentare per 3 anni come cuoco e maggiordomo in due note famiglie italiane e sono in grado anche di svolgere tutte le mansioni domestiche. Sono serio, umile, educato e di buona cultura, cerco lavoro nel settore della ristorazione o in famiglie private. Sono libero da impegni famigliari non bevo e non uso droghe. C.v. documentabile.
 Tel. 3394514773

Cercasi signora affidabile, seria, coscienziosa da inserirsi in famiglia come collaboratrice domestica ed assistenza anziani anche 24h. No perditempo. Zona

Capri. Contattare dalle h. 19.00 alle 20.00. Tel. 3477037918

Sei un giovane appassionato/a di programmazione web e app, abiti in penisola e credi che questo possa essere il tuo futuro? Chiamaci per fissare un colloquio di lavoro, il nostro staff si sta espandendo e cerchiamo qualcuno da assumere a tempo pieno. Requisiti minimi richiesti: Educazione, Creatività, Velocità di apprendimento e un'infarinatura di Html, Css e Php. TEL. 3394413544

Ragazza 21 cerca lavoro come estetica , effettua cerette, pedicure, manicure e semipermanente.
 Tel. 3314253632

Persona seria con esperienza cerca lavoro come badante per anziani tutti i giorni anche orari notturni. Tel. 3459473987 - 3664917426

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

Cercasi sarta in zona penisola sorrentina con esperienza nel settore tappezzeria.
 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

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

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 pitturazione interni ed esterni contattami per un preventivo.
 Tel. 3392385104

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

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

Motori

Moto Gori d'epoca Cross targato, con documenti e targa originale. Vendo a prezzo affare € 3.000,00. Tel. 0818071698

Triumph anno 1931, da guerra, vendesi per € 2.500,00. Tel. 0818071698

Liberty 50, 4 tempi S, vendo a soli € 700,00. Tel. 0818071698

Phantom F10, 3000 km. Vendo € 800,00. Tel. 0818071698

Vendesi Bmw x 3 2.0 d eletta, colore nero, km 100 000 documentabili, gomme nuove, 2 proprietari. Tel. 3283025014

Motore marino Selva a miscela € 500,00

trattabili. Tel. 3280395845

Vendesi Fiat Panda, anno 2002, Km 69000, ottime condizioni con bollo e revisione colore rosso, € 1.200,00 trattabili. Tel. 3337394784

Vendo Vespa Cosa 150 cc. del 1988. Colore verde. Ottimo stato generale. Gomme Nuove, bollo pagato. Costo € 800,00. Prezzo trattabile. Tel. 3356365549

Barca in resina 4.30 mt. Raiolo nuovo ideale per la pesca costiera visibile al porto di Sorrento. Prezzo € 1.500,00. Tel. 3282693401

Vendo motore marino 2 tempi, 8 cavalli, gambo lungo Mercury, documenti da rifare - libretto smarrito. Prezzo € 700,00, visibile a Sorrento. Tel. 3282693401

Opel Corsa Confort 1200 benzina, 5 porte, grigio metallizzato, anno 2001, uniproprietario, gommata, tagliandata e revisionata fino 2015. Buono stato. Vendesi a Sorrento € 1.000,00. Tel. 3382585399

Vendo causa inutilizzo: Honda SH 125 bianco, anno 2011, con soli 8.000 km. Scooter in ottime condizioni, prezzo € 1.700,00. Tel. 3343867010

Vendo Splendida Vespa Cosa 150 cc. del 1988. Colore verde. Bollo scade 01/15. Gomme Nuove. Costo € 800,00 euro trattabili. Tel. 3356365549

Cerco Vespa Special da mettere a posto, motom, o Lambretta oppure Vespa 125 vecchio tipo o motorini antichi. Chiamatemi senza problema il mio hobby è di ristrutturarle e tenerle in garage. Tel. 3395785905

Vendesi barca Orion 580, con motore Yamaha 4t 40/60, con 150 ore moto, completamente nuova con tutto quello che serve per la navigazione. Tel. 3315020120

Vendesi Vespa 50 hp anno '93, 1900 km. Visibile a Piano di Sorrento. Prezzo interessante € 800,00. Tel. 0818788020
Vendo Fiat 500 f 2 anni e mezzo fa verniciata, blu con tutti i pezzi originali poi con altri pezzi ancora, porte, vetri, altri 2 motori, 2 cambio, cofano di avanti, sterzo con blocca sterzo

di quelli nn se ne trovano ecc. Tutto a soli € 3.000,00. Vendo a malincuore, usata un estate di due anni fa e poi messa in garage. Tel. 3395785905

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

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

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

Vendo Peugeot Looxor 125 in buone condizioni pochi km sempre in garage. Visibile in Sant' Agnello. Prezzo € 550,00. Tel. 331413428

Vendo causa inutilizzo Honda Transalp XL650V del Marzo 2005, km. 35.000, mai incidentata CONDIZIONI PERFETTE E PARI AL NUOVO tagliandi regolari e segnati su libretto di manutenzione, gomme nuove Pirelli, con antifurto e antirapina, bloccadisco, specchietti piccoli + originali, frecce posteriori piccole + originali, + casco integrale AXO in tinta con la moto. Tel. 3381611619

Vendo Vespa Cosa 150 cc. del 1988. Colore verde. Ottimo stato generale. Gomme Nuove. Costo € 800,00. Prezzo Leggermente trattabile. Tel. 3356365549

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 € 2.700,00 trattabili. Tel. 3297376495 ore serali

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, Albera Honda RACING (12.000 giri), Accensione a rotore interno RACING, Forcella con sospensioni regolabili.

Mono ammortizzatore rs24 regolabile, Scarico akrapovic con terminale in fibra di carbonio. Carburatore Mikuni 32 con filtro a Spugna RACING. Cambio 4 marce. Prezzo € 300,00 trattabili! Tel. 3333139992

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

Vendesi a Sorrento Sh-150 anno 2006 colore grigio, come nuovo! Completo di antifurto, bauletto e parabrezza € 1.200,00. Tel. 3282817561

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

Acquisto Ninja zx 10r, Honda cbr rr 1000, Suzuhi 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 l/gk - 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

Varie

Vendo a € 50,00 trattabili giubbino Refrigiwear da donna modello impermeabile di colore nero taglia L a causa di taglia sbagliata. Tel. 3466900186

Vendo completo di fucili da caccia a prezzo conveniente. Tel. 3382831531

Vendo trapano demolitore Bosch Hammer 9,5 kg di battuta attacco, sds plus, completo di scalpello a punta e scalpello piatto, e fresa da 60 della Wurth. Usato ma in ottime condizioni. € 250,00. Tel. 3395025116

Vendo portatarga per plate universale (tipo moto) ancora sigillato più luce targa per portatarga a € 25,00. Tel. 3337545109

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

Vendo epilatore luce pulsata flash & go plus imetec (pagato € 270) + lampada da 1000 impulsi; tutto a € 80,00. Ancora in garanzia e perfettamente funzionante. Tel. 3342414068

Vendo abito da sposa "Elena della Rocca" - taglia 44-46.

Onoranze Funebri **Marciano**

dal 1960

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

Corso Italia, 220 Sorrento Tel. 081 8784216 Fax 081 8771315
Piano di Sorrento Piazza della Repubblica, 35/ bis Tel. 081 53228999
Meta Via Cassan, 2 Tel. 081 19185190
Sant'Agnesello Corso Italia, 39 Tel. 081 8773735
Massa Lubrense Via Partenope, 8 Tel. 081 8789061

abbonati
alla serenità

la protezione di Allianz1 a: **44 €/mese**

Abbonati alla serenità.

Allianz 

Tel. 3342414068

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

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

Mobili antichi in legno riprodotti in stile '500, un grande armadio con specchiera incassata in anta; due credenzoni con cassetti e due comodini con ripiano superiore in marmo, vendesi anche separatamente. Zona Penisola Sorrentina. Tel. 3358070780 - preferibilmente pomeriggio 18:00-22:00

Cucina ad angolo, (mt 3 - laterale 1,50) in legno ciliegio con ripiano in granito, forno, doppio lavello, cappa e pensili a tutta parete, più frigorifero non incassato nel corpo cucina, più lavatrice, vendesi € 450,00 trattabili. Meta di Sorrento. Tel. 3358070780 - preferibilmente ore pomeridiane e serali.

Camera da letto completa anni '70 in ottimo stato: letto matrimoniale con testiera intagliata, rete, materasso a molla; comò con specchiera, due comodini e grande armadio (lunghezza mt 3) vendesi € 300,00. Meta. Tel. 3358070780 - ore pomeridiane e serali

Basi Karaoke aggiornatissime. Oltre 140. 000, X Tastiere o Computer uso professionale o domestico € 60,00. Tel. 3407365074

Vendo Frigorifero, congelatore, lavatrice, lavastoviglie, cucin4 fuochi, Frigorifero piano cottura forno ad incasso ad € 80,00 cadauno
Tel. 0818721394 -
3384282031

Termocucina Olimpia Diana (a legna) colore marrone sfumata (nuova mai accesa) cod 99770 (focolaio in ghisa) vendo a prezzo affare di € 2.300,00. Tel. 0815322429

Si regalano a chi ne ha veramente bisogno, N° 2 divise formali per navi passeggeri taglia 46 - 48 (Costa - MSC), più divisa gala taglia 46 - 48. Chiamare di pomeriggio dalle ore 17,00 alle 19,00. Tel. 3348210199

Vendo macchina da cucire "Sincer" con pedale elettrico €100,00. Tel. 3336353447

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

Vendesi abito da sposa completo di velo e cuscino portafedi, marca Pronovias, modello Donaire anno 2013, taglia 42. Prezzo € 550,00. Tel. 3381260676

Vendo bilancia da cucina da 1 kg Howell a € 7,00. Tel. 3385672799

Vendo riviste Susanna e Mani di Fata per idee punto croce, maglia, uncinetto, ecc. a solo € 1,50 l'una. Tel. 3385672799.

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

Vendo aspirapolvere tipo Rainbow nuova, quasi mai usata, completa di tutti i pezzi per qualsiasi tipo di pulizia. Inoltre include ferro da stiro professionale tipo lavanderia completo anche di pezzi per lavaggio e strittura a secco di abiti o altro. Tel. 3393172820

Vendo, causa inutilizzo, usato massimo due volte, cuore Folletto x lavare pavimenti

e lucidare parquet. Valore € 350,00 vendo a € 80,00. Vero affare. Tel. 3331953081

Vendesi bicicletta mountain bike da sistemare copertoni ecc. Perché sta ferma da qualche anno € 25,00 trattabili. Tel. 3315618804

Vendesi Cover in pelle per Tablet o Kindle 8.9 colori disponibili rosso e blu! Completamente nuovi, mai utilizzati perché sbagliati ad ordinare. Prezzo € 10,00 cadauno. Tel. 3381203014

Vendesi per inutilizzo serbatoio da lt. 500 cilindrico verticale in acciaio inox €150,00. Tel. 3771147077

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

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

Affare anti-crisi! Vendesi preziosa parure di gioielli in smeraldo composta da orecchini, anello e catenina con ciondolo contornato da diamanti bianchi. Prezzo da concordare. Tel. 3337094553

Vendo quadro Bettarini, vecchia maniera anno 1969 raffigurante veduta di Sorrento misure 100x150. Affare € 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

Vendo quadri vari artisti: Domenica Fiorentino, Filosa,

Bettarini, Di Lieto e altri meno noti, inoltre vendo stampe con vari soggetti. Tel. 3333794830

Affare!! Vendesi vetrina calda per rosticceria-pasticceria seminuova, usata solo poche volte, impianto luce incluso. Costo € 700,00. Tel. 3383735832

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

Vendo centinaia di scatole uso bomboniere per bricolage e fai da te. Nuove ed imballate, varie misure e decorazioni a prezzi molto bassi a partire da 0, 25centesimi. Si effettuano sconti sulle quantità. Massima Serietà - No Perditempo - Zona Sorrento - Tel. 3479363383

Vendo quadro del pittore A. Asturi misure 34 x 40, del 1938 con dedica dell'autore raffigurante studio di paesaggio. Unico esemplare. Prezzo € 3.000,00. Tel. 3687119072

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

Vendesi attrezzatura bar-ristorante. Ottimo affare! No perditempo. Tel. 3387025155

C/mare Stabia vendo ad € 420,00 scopa elettrica Nuova DELLA FOLLETO. Ancora imballata, ultimo tipo, con 5 anni di sacchetti ricambio con filtro. TEL. 3382284663

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

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

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 riprodotte 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

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

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

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

Vendo borsa da donna più scarpe n.39, vera pelle cobra con certificato autenticità € 300,00. Tel. 3317310522.

Vendo scaldaparafrina compreso di parafrina 2kl buste per mani, guantoni pail pronto per l'utilizzo + fresa. Della DOC MEDICA per estetica dotata di regolatore di potenza pedalino per l'accensione. TUTTO MAI UTILIZZATO E ANCORA IN SCATOLE

DI SPEDIZIONE. PREZZO VERAMENTE INTERESSANTE. Tel. 3389284863

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

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

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

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

Vendo mini Momo bianco a

€ 30,00. Visibile in Piano di Sorrento. No perditempo. Tel. 3493389190

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

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

Vendersi macchina da falegname e Levigatrice orbitale. Tel. 3382831531

Vendo Nike AIRMAX uomo, colore azzurro e bianco con un po' di arancione. Numero 45, bellissime! Ho provato a metterle due volte un paio di ore ma sono grandi e mi danno fastidio. Le compri perché 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 tre quarti di volpe nera, pressocchè nuovo e di altissima qualità. Taglia 44 - 46. Prezzo € 200,00. Tel. 3384938278

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

Si affrescano pareti con motivi artistici. Tel. 3318460597

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

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

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

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

Vendo per rinnovo attività Cucina 6 fuochi gas. Prezzo da

urlo €700,00. Tel. 3387025155

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

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

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

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 esercizario 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 cameretta - ottime condizioni: armadio 2 ante con cassetteria (€ 300,00), scrivania girevole con cassetteria e sedia (€ 200,00), comodino (€ 80,00), colori giallo e blu. Letto a scomparsa, doppia funzione giorno - notte (aperto cm 159 x 220 x 220h) € 2.000,00. Possibilità vendita separata. Tel. 3393683506

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

ARIZONA PARK CLUB
www.arizonapark.it

Prenota la tua comunione in uno spazio
TUTTO DEDICATO A TE:
giardino, ampia sala, calciballilla, hockey,
ping pong... menù personalizzato!
Il nostro locale sarà
ESCLUSIVAMENTE A TUA DISPOSIZIONE,
sarai tu l'unico protagonista della giornata!

Si organizzano compleanni, battesimi,
18 anni, eventi aziendali...

Via Santa Lucia, 29 - SORRENTO
Tel. 081.877.0650 - Cell. 360.739643 - 338.2270188
email: euvan@libero.it  **Arizona Park**

Prossimamente APERTURA SERALE ristorante



€2570



*...la casa che sogni al
prezzo che cerchi!*

Promo Sposi

composizione tipo
arredo completo a

€5000

+ iva

scopri le altre promo





€1040



ARREDAMENTI

di Claudio & Luigi Gargiulo

Via del Mare 15/19 • Sorrento • tel/fax 081 8071764 • cell. 3382065411
www.lgarredamenti.it • info@lgarredamenti.it



€1390

SVENDESI

Il Negozio dell'usato
in conto vendita



ELETRONICA

TELEFONIA



ELETTRODOMESTICI



**PICCOLI
MOBILI**



FUMETTERIA

OGGETTISTICA



...E TANTO ALTRO

Corso Italia, 59 / 65 / 67 - 80062 - Meta (NA)

Tel. 081.5322616 - www.svendesi.net