



Galleria MOHSEN

TAPPETI PERSIANI

CENTRO SPECIALIZZATO LAVAGGIO E RESTAURO

IMPORTAZIONE DIRETTA • PAGAMENTI RATEALI • PERMUTE

APERTI LA DOMENICA / PARCHEGGIO GRATUITO

SORRENTO • Corso Italia, 261
Tel./Fax 081.8773061 • mohsengallery@gmail.com

www.galleriamohsen.com

La Penisola

Ristorante
Braceria

Specialità
alla brace
carni italiane
ed estere

Cantina dei Vini • Salumi e Formaggi



WE LOVE
SOCIAL 
per voi 10%
di sconto

Cosa sono le pizzerie "Gourmet"?

Quelle che utilizzano farine prodotte in modo naturale, utilizzabili in tutti i tipi d'impasto, e ricche di proteine e fibre.

Una farina dunque più gustosa e digeribile.

Pomodori a lavorazione biologica, tipici del territorio campano, dai Monti Lattari ed agro-nocerino sarnese al Vesuvio. Olii Dop delle colline salernitane, prodotti nel cuore del Parco Nazionale del Cilento e Vallo di Diano. Mozzarella di gran gusto, dal fiordilatte alla bufala, creata con antiche lavorazioni artigianali. Ed ancora le alici del borgo marinaro di Cetara, lavorate appena pescate secondo una ricetta millenaria, che vede i pescatori di Cetara protagonisti, anche per la creazione e conservazione della colatura di alici...



FINALMENTE PIZZA!
Specialità Pizza Gourmet



Aperti tutti i giorni a cena - il sabato e la domenica aperti anche a pranzo - Giorno di chiusura martedì

Rosticceria - Su prenotazione pollo allo spiedo - Forno di ultima generazione

Ogni 20,00 € spesi (asporto) in omaggio un cuoppo fritto

VIA ATIGLIANA, 23/25 (ex Tavernetta) - SORRENTO (NA)
TEL. 0815322387



• APPARECCHIO
TRADIZIONALE •



• ALLINEATORE
INVISIBILE •

AIR® L'ALLINEATORE INVISIBILE



AIR® il sistema alternativo ai tradizionali apparecchi ortodontici, frutto di alta tecnologia AIR® è la soluzione ideale per ritrovare un sorriso perfetto senza compromettere l'estetica del viso, è facile da applicare, invisibile e garantisce risultati sorprendenti.

per maggiori informazioni

Dott. Carmelo Bentivegna

Via Sebastiano Enrico De Martino, 1
(Parco San Francesco di Paola) - Meta
Tel. 081. 532 16 14

Questo mese...

LeggimiGratis da oggi anche un'App	5
Meglio Peppa Pig o Marsha e Orso	12
Comportamenti al cinema, al teatro e ad eventi culturali	18
Terapia facciale con il ghiaccio	22
Come scegliere gli occhiali giusti per te	24
Come evitare i colpi di freddo in autunno?	26
Datteri di mare? No grazie!	28
Sai ciò che mangi? Impariamo a leggere le etichette!	32
Cosa sono le faccette e a cosa servono?	34
5 anni senza Steve Jobs	36
Danni provocati ad apparecchi elettrici in seguito ad un black-out	38
Quanto è importante sentire?	42
Text Neck: il nuovo torcicollo tecnologico	46
Come scegliere gli occhiali da sole	50
Ottobre e la lotta contro i tumori al seno	54
Igiene orale fuori casa	56
Tornare giovani con il lifting del viso	58
È giusto trattare il cane come un figlio?	62
Tecnica del massaggio e sua applicazione	64
Armi ereditate	68
Capelli in caduta libera	70
Zucca: virtù e ricette locali	72

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'Amaro
Direttore Responsabile Stefania Ricciardi email: stefania@leggimigratis.it
Concessionario della Pubblicità 4Bit | info@leggimigratis.it
Progetto Grafico 4Bit | info@leggimigratis.it

Inoltre...

Eureka!	06
Sai Perché?	08
Uguali ma diversi	10
Foto dai lettori	76
Vetrina Annunci Gratuiti	80
Contatto Pubblicitario:	
08119171216 - 3805171932	
Contatto Annunci Gratuiti:	
08119915355 - 3803067686	

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 garantire una corretta visualizzazione e presentazione. L'editore non è responsabile della provenienza, della qualità e del contenuto delle inserzioni pubblicitarie, degli annunci e degli sms di cui non si assume obbligo di segretezza del mittente e che a suo insindacabile giudizio potrebbe essere pubblicato o comunicato a terzi, e neppure per le conseguenze dirette ed indirette che possono derivare dalla non rispondenza di tali dati con la realtà. Salvo diversa indicazione, tutti i contenuti pubblicitari sono stati elaborati dalla redazione e concessi agli inserzionisti per l'utilizzo esclusivo su questa rivista e pertanto sono da considerarsi soggetti a Copyright, ogni riproduzione totale o parziale è vietata. La versione web può differire dalla versione cartacea sia come contenuti che come annunci e/o sponsorizzazioni, le modifiche sono a libera scelta della redazione e non rappresentano mancanza da parte della redazione. Chiunque effettua pubblicità sull'edizione cartacea accetta implicitamente quanto sopra indicato senza avere null'altro a pretendere. Inoltre i servizi web sono a titolo sperimentale e pertanto possono subire variazioni, sospensioni e modifiche senza che la redazione possa esserne considerata responsabile.

MI *Gratis* da oggi è anche un'APP



Il gruppo editoriale LeggimiGratis è lieto di annunciare che è ora disponibile un'applicazione gratuita progettata per iPhone, iPad e iPod touch. Di facile consultazione, aggiornata e ricca di contenuti, scaricando la nuova app LeggimiGratis potrai restare in contatto con il tuo mensile preferito in una maniera più diretta.

Grazie a questa applicazione potrai sfogliare e leggere dove e quando vuoi gli articoli di LeggimiGratis.it e EQ by LeggimiGratis.it. In più potrai accedere a tutti i contenuti extra: interviste e articoli in versione integrale e altri temi pensati per arricchire e completare gli approfondimenti del giornale. Novità assoluta per i lettori di LeggimiGratis, e disponibile solo con questa applicazione, la possibilità di personalizzare le proprie foto con la copertina preferita del LeggimiGratis.it o EQ by LeggimiGratis.it, salvarla sul tuo dispositivo mobile e spedirla sui principali social network o con una mail in redazione.

Scarica l'applicazione LeggimiGratis sul tuo dispositivo mobile e leggi i contenuti direttamente da questa App in modo facile e veloce.

Funzionalità

- Leggi gli articoli divisi per categoria.
- Condividi e segnala le novità sui principali social network o con una email.
- Accedi velocemente alla Vetrina Annunci senza dover sfogliare l'intero giornale.
- Pubblica il tuo annuncio gratuito direttamente dall'App, inserendo la foto dell'oggetto in vendita.
- Vota l'App sull'AppStore.



scaricalo subito:



Eureka!

speciale miele



Con il freddo le labbra si screpolano. Che posso fare?



Per prenderti cura di labbra screpolate e con taglietti, ti puoi far aiutare dal miele a rimarginarli grazie alle sue proprietà antibatteriche. Basta applicarlo sulle labbra in piccole quantità.



Come posso rivitalizzare i capelli stressati?



Capelli secchi e danneggiati dall'uso eccessivo del phon o della piastra, si rivitalizzano con un impacco a base di miele e olio extravergine. Mescola due cucchiaini rasi dei due ingredienti e applica il composto diluito con un po' d'acqua sui capelli umidi. Avvolgi la chioma con un asciugamano e lascia agire per 20 minuti prima di passare allo shampoo abituale.



Vorrei prepararmi un pediluvio rilassante



Prepara un pediluvio rilassante per i tuoi piedi stanchi sciogliendo 1 o 2 cucchiaini di miele in un catino colmo d'acqua tiepida. Immergi i piedi per 10-15 minuti: il miele ammorbidirà la pelle e creerà una sensazione di relax.



È vero che il miele è utile a combattere l'acne?



Se hai problemi di acne, applica un po' di miele sulle zone critiche, per velocizzare la guarigione. Se ti è spuntato un brufolo improvviso, stendi sulla sua superficie una piccola quantità di miele, applica un cerottino e lascia agire per 30 minuti. Il miele contribuisce a contrastare l'infiammazione e svolge una benefica azione antibatterica.



Prurito ed arrossamenti come posso alleviarli?



Tra i rimedi naturali per alleviare il prurito e gli arrossamenti causati dalle punture di zanzara il miele presenta proprietà antibatteriche che possono rivelarsi molto utili. Puoi applicarlo da solo sulla pelle irritata, oppure unendolo ad un cucchiaino di bicarbonato di sodio.



URLO



UOMO



URLO



donna

€10,00

BUONO SCONTO

dal 15 al 31 ottobre

PER TE

con una spesa minima di 20,00

Sai perché?

...Domande e risposte
per dubbi e perplessità...



Perché si dice
tatuaggio?



La parola tatuaggio viene dal polinesiano tattaw (che vuol dire "incidere, decorare") germinato per **associazione onomatopeica con il ticchettio "ta ta ta"** delle bacchette adoperate dagli indigeni per tatuare. L'origine del termine è dovuto all'esploratore James Cook che nel 1771, di ritorno da uno dei viaggi nei Mari del Sud, oltre a riportare un uomo completamente ricoperto di quegli strani segni, introduceva nei dizionari dell'epoca anche la parola tattoo.

Perché le persone
anziane hanno le
sopracciglia più
folte?

Gli scienziati non hanno ancora una risposta precisa ma secondo una teoria elaborata da David Liebovitz, professore associato di medicina dell'Università dell'Illinois, la crescita smisurata delle sopracciglia **potrebbe avere a che fare con gli ormoni e con il ciclo di vita dei peli**. Secondo Liebovitz per alcuni tipi di pelo, la prolungata esposizione dei follicoli agli ormoni come il testosterone interferirebbe con il loro periodo di crescita allungandolo ad oltranza. E questo accadrebbe solo in alcune parti del corpo (come orecchie, naso, sopracciglia) mentre non interessa altre zone come il cuoio capelluto.

Perché in aereo
non si può usare
il cellulare?

Quando l'americana FCC (la Commissione federale per le comunicazioni) ha vietato l'uso dei cellulari a bordo degli aerei, sembra che non lo abbia fatto per questioni di sicurezza dei voli, piuttosto **per evitare che la ricerca continua e veloce del segnale da parte dei cellulari creasse guasti alle linee**. Le reti telefoniche mobili, infatti, possono sopportare che un cellulare si muova alla velocità di un treno o di un'automobile, ma non a quella di un aereo. Il passaggio repentino di un gran numero di cellulari da una cella all'altra dell'operatore mobile potrebbe mandarle in tilt.



Il Rifugio

RISTORANTE • PIZZERIA

Menu d'autunno *valido dal 1 ottobre al 30 novembre*

Diavoletto grigliato al lardo di colonnata

*Candele spezzate al ragu di cinghiale
 e scaglie di pecorino*
 o

Bavioli in salsa di noci

Filetto di maialino al gorgonzola
 o

*Tagliata di manzo su rucola, pomodorini,
 scaglie e glassa al balsamico*

Patate al forno

Dolce a scelta, caffè e grappino



elegante e rustico...

a persona
25 euro

1 bottiglia d'acqua e

1 bottiglia di vino rosso frizzante inclusi

P.zza Colli di Fontanelle - Via Nastro Azzurro, 22 - Sant'Agnello
 Tel. 081 533 3436 - Cell. 3396160089 - ilrifugioristorante@gmail.com

Uguali ma DiverSi

Qual è la differenza tra...

Artrite e artrosi

L'artrite è una malattia autoimmune che si verifica quando il sistema immunitario invece di attaccare agenti esterni, aggredisce elementi dell'organismo.

Sulle articolazioni, questo fenomeno causa un'inflammatione cronica, che si presenta con gonfiore, arrossamento e aumento della temperatura nell'area colpita. Le forme più severe portano a deformazioni a livello delle articolazioni.

L'artrosi è una malattia cronico-degenerativa conseguente alla normale usura delle articolazioni e generalmente colpisce sopra i 50 anni di età. Provoca un assottigliamento della cartilagine articolare e una successiva deformazione ossea. Le giunture più colpite sono quelle maggiormente sollecitate dal peso e dall'attività come le ginocchia, le mani, i piedi e la colonna vertebrale.

Romanzo e racconto

Il racconto è una composizione narrativa in prosa, relativamente breve, il cui contenuto può essere di natura fantastica o realistica. Per quanto riguarda la lunghezza, esso può essere di 1-2 pagine, definito racconto brevissimo o di una decina di pagine, per cui si parla di racconto breve; oltre la trentina si inizia a parlare di racconto lungo, o più frequentemente di un romanzo breve.

Il romanzo è un genere della narrativa in prosa, caratterizzato da un testo di una certa estensione; esso ha per oggetto la narrazione delle vicende di uno o più protagonisti su uno sfondo che può essere storico o fantastico. I romanzi si articolano in diversi generi: quelli di maggior rilievo e diffusione sono il romanzo storico, molto complesso per le sue ambientazioni e ricostruzioni, il romanzo d'avventura, naturalistico, neorealistico, epistolare, il romanzo giallo, umoristico, rosa e di fantascienza.

Colpo di stato e golpe

Il termine **colpo di stato** si utilizza per indicare una situazione nella quale un potere dello stato, come ad esempio l'esercito, cerca di rovesciare l'assetto politico o il regime del proprio paese per prendere il potere. Elementi base del colpo di stato sono la velocità d'azione, la diffusione, la presa dei centri nevralgici logistici, militari e soprattutto di comunicazione. Ricordiamo il colpo di stato Italiano nel 1943 che ha rovesciato Mussolini o il colpo di stato turco del 15 luglio 2016, fallito la notte stessa.

Il termine **golpe** è una parola che deriva da golpe de estado e non è altro che la traduzione di colpo di stato in spagnolo e portoghese. L'uso comune di golpe è dovuto ai numerosi e violenti colpi di stato avvenuti in America latina dagli anni '50 in poi. Tra i più celebri si ricordano il Golpe Argentino del 1976 o il Golpe Cileno del 1973 che consegnò il paese nelle violente mani dell'oppressione di Pinochet.



**CONSEGNA
A DOMICILIO**

**LUNEDÌ
RIPOSO
SETTIMANALE**

PIZZERIA - ROSTICCERIA

ROSARIA

TEL. 081 5321953 - CELL. 339 1527121

**PIZZA
TUTTI I GIORNI
GIOVEDÌ
PIZZA A PRANZO**



**NUOVA SALA
INTERNA
anche per
FESTE
PRIVATE**

SPECIALITÀ PANUOZZO
CON PARMIGIANA DI MELANZANE

CORNETTI, GRAFFE E BRIOCHE CALDI DOPO LE 22:00

PANIFICIO ROSARIA

VIA DEL LAURO, 29 - META

TEL. 0815321953 - 3391527121 - 3318673609



Meglio

Peppa Pig

oppure

Masha e Orso

Il sorpasso è ormai avvenuto: le avventure di Masha e Orso hanno fatto slittare Peppa Pig al secondo posto nella classifica dei cartoni animati più amati dai bambini sotto i sei anni, come risulta dai “like” sulle pagine facebook dedicate a Masha, che hanno superato i 3,5 milioni in quella ufficiale, contro i 2,5 milioni della rivale Peppa. Un agognato primato che non riguarda solo le visualizzazioni televisive e sui social, ma l'intero mercato che sottende questi prodotti, il cosiddetto “merchandising”, fatto di riviste, libri, video, gadget, giocattoli, materiale scolastico, vestiti, effetti personali, che per entrambi i marchi registra fatturati record di decine di milioni di euro. Vediamo analiticamente differenze, pregi e difetti dei due cartoni, che hanno in comune durata, sesso ed età delle protagoniste, presenza di animali “antropomorfi”.

1 Il background socio-culturale. L'universo di Peppa è quello quotidiano di una bambina di oggi, mentre il mondo di Masha è uno scenario favoloso e fantastico. Peppa Pig e i suoi amici sono il frutto della creatività di due autori inglesi contemporanei, Neville Astley e Mark Baker, mentre Masha e Orso sono la rivisitazione di un'antica fiaba russa, e l'impianto di base conserva l'archetipo descritto da Vladimir Propp nella “Morfologia della fiaba”: il bambino orfano che impara a cavarsela da solo, l'orso, animale che incute paura ma viene “addomesticato” dal protagonista, il mito e il fascino del bosco. Tutto ciò conferisce alle storie di Masha maggior suggestione e stimolazione della fantasia.

2 L'atmosfera. La vita di Peppa Pig e della sua combriccola si svolge in un clima allegro, positivo e bonario, che può finire per apparire scontato, piatto e superficiale. Invece il mondo di Masha è più movimentato, meno perfetto ed idilliaco, ma ricco di spunti di avventure e suspense, che cattura di più i piccoli.



clima

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

PARTE L'OFFERTA

CALDAIA

SENZA PENSIERI

**Sostituzione con una nuova
a condensazione 4 stelle***

**Connessione
tramite
Wifi inclusa**

detrazione fiscale al 50%
inclusa

5 anni di garanzia
inclusa

5 anni di manutenzione
inclusa

**a partire da
39,00 euro
al mese**

***oppure classe A**

installazione a cura di ditte idrauliche partner

UNGARO

THERMOROSI

baltur
TECNOLOGIE PER IL CLIMA

MITSUBISHI
HEAT PUMP SYSTEMS

argo

ARISTON

THERMITAL

Imerg
LOCAL ENERGY

Corso Italia, 88 - Meta (Na)

Tel /Fax 081.19259307 - Cell. 338.4695674 - e-mail gasclima@inwind.it

GasClima - www.gasclima.com

3 Le caratteristiche della protagonista. Peppa Pig è una bambina modello: ama i genitori e il fratellino, i nonni e gli amici, frequenta la scuola materna e partecipa con entusiasmo alle attività scolastiche e alle iniziative dei genitori. È buona, dolce, simpatica, attenta, allegra, chiacchierona, e adora giocare e divertirsi con il suo fratellino George e con i suoi amici. Questa sceneggiatura finisce per essere un po' "didascalica" e "marionettistica", nel senso che rappresenta una bambina "tipica", fatta così come noi adulti immaginiamo che debba comportarsi un bambino. Masha è più un prototipo di bambina in cui molti genitori identificano i propri figli: vivace e birichina, irrequieta e testarda, pasticciona e simpatica, è la classica "piccola peste" che si caccia in situazioni divertenti e combina guai. In lei l'infanzia si manifesta nella sua piena potenzialità: strilla, ride, ha fame, ha sonno, non sta ferma un secondo, gioca con qualsiasi cosa, riesce a devastare una stanza in pochi secondi, fa disperare, ma le basta un sorriso per farsi perdonare, e mette nel scacco tutti e tutto. Il suo essere imperfetta, a volte irritante, guastafeste, la rende simile alla maggior parte dei bambini e bambine della vita reale. Aspetti negativi del personaggio potrebbero essere l'iperattività e la difficoltà di concentrazione, il poco rispetto verso le esigenze di Orso, il modello di comportamento distruttivo e combina-guai che i bambini possono imitare.

4 Il contesto familiare. Peppa Pig ha una famiglia tradizionale: è la figlia maggiore di Papà e Mamma Pig, che si occupano amorevolmente di lei come tutti i genitori del mondo, ha un fratello più piccolo, George, due nonni, Nonno e Nonna Pig, e tanti altri parenti. La sua è una famiglia modello, dove tutti sorridono, sono felici, saggi ed equilibrati, e si amano molto. Tutto ciò è rassicurante per i bambini, perché dà risalto alla famiglia tradizionale, con genitori uniti che si vogliono bene, profondi legami fra le generazioni. Questa immagine stereotipata di famiglia può risultare tuttavia un po' piatta e noiosa, come se fosse tutto troppo "politically correct" e, in qualche modo, falsa e superficiale. Molti critici trovano poi che i genitori di Peppa siano sì presenti, ma rinuncino al loro ruolo di educatori perché dicono troppi "sì", per quieto vivere, e a volte risultino invadenti, come quando entrano nella casa sull'albero dei bambini per imporvi le proprie regole. Masha invece è un'orfana, vive senza famiglia, da sola, in una casa sperduta nella taiga, vicino a una fermata

della ferrovia Mosca-Pechino, e attraverso un sentiero oltre la linea ferroviaria va tutti i giorni alla casa di



Orso, che svolge il ruolo funzionale di "padre", colui che accoglie amorevolmente la bambina, risolve i suoi problemi e rimette tutto a posto quando combina guai e pasticci, indicandole la strada corretta da percorrere. La situazione di Masha, essendo assurda come potrebbe una bambina piccola vivere da sola? è stimolante per la fantasia sbrigliata dei bambini, anche perché lei vive questa condizione con un atteggiamento positivo e sereno. Orso incarna un ruolo paterno positivo, è l'adulto di riferimento che svolge una funzione di protezione-educazione su Masha, anche se, facendo fatica a frenarla e a darle regole, a volte dà un messaggio di debolezza e condiscendenza, e, sopraffatto dalla sua irruenza, perde l'autorevolezza richiesta alla figura genitoriale.

5 Il tessuto sociale. Sia Peppa che Masha sono immerse in un tessuto di relazioni sociali. Peppa ha un fratello minore, George Pig, e questo è un fatto positivo perché permette ai bambini di identificarsi con le problematiche dei sentimenti ambivalenti e conflitti tra fratelli. Di positivo nella serie di Peppa ci sono molte figure di nonni, rappresentati come saggi, laboriosi e affettuosi. Peppa ha un'amica del cuore, Susy pecora, che permette agli autori di esplorare i comportamenti competitivi tra pari. La varietà di amici, tutti animali antropomorfi, della famiglia Pig è notevole, e piacevole per disegnare una rete sociale viva e composita fatta di parenti, compagni di classe, amici di amici e le loro famiglie. Tutti questi personaggi, oltre a scatenare il divertimento e la fantasia dei



FITNESS CLUB GYMMY

Aerobica - Spinning - Heat Program - Gymball - Karate - Pilates - Body Soft - Step
Ballo - Zumba - Danza - Social Dance - Ginnastica posturale/correttiva/funzionale

Per il tuo
benessere fisico
affidati a
veri professionisti



Via C. Colombo - Meta - Tel. 081 8086694



{ Mamme
al Centro }

un mondo a misura di mamma e bambino

AMPI SPAZI PER FESTE
zona adulti e zona bambini

**LE TUE
FESTE**
con Mamme al Centro

BELLISSIMA LOCATION
interna per feste bambini
RINNOVATA
con murales tematici e giochi

Per info e contatti ci trovi al
Corso Italia, 238 (Parco Ersilia)
Piano di Sorrento (NA)

www.mammealcentro.org

mammealcentro@hotmail.it

Cell. 338 1330501

Tel. 081 1013936

seguici su



Parcheggio gratuito a pochi metri
in via dei Pini, 7



GONFIABILI INTERNI
piscine con palline,
salta salta e scivoli

**REALIZZA IL SOGNO
DEL TUO BAMBINO
CON UNA FESTA
FANTASTICA**

NEW

Intratteniamo i più
piccoli e allestiamo
la zona bambini per:
**Matrimoni, compleanni,
battesimi, comunioni,
diciottesimi...**

bambini, trasmettono il messaggio positivo che si può essere protagonisti insieme agli altri, che ognuno possiede qualcosa di speciale e ha talenti da condividere, che **si può entrare in conflitto ma poi si fa sempre pace**. Per Masha, che non ha famiglia, gli amici dell'aia e del bosco, che accompagnano lei e Orso nelle loro avventure, potrebbero sostituire funzionalmente la famiglia, e questo potrebbe essere un buon messaggio di apertura e solidarietà, anche se questi aspetti sono poco approfonditi, anzi, talvolta Masha esercita nei confronti degli animali degli atteggiamenti persecutori che i critici hanno trovato addirittura diseducativi e istigatori di violenza sugli animali. Orso è sempre vittima di pesanti scherzi della bambina, da cui non scampano gli animali che frequentano l'aia (che infatti si nascondono alla sua vista), i lupi e il panda. Con Panda, che ha un'età vicina a quella di Masha, si crea una forma di rivalità che li porta a competere, ma, se la situazione lo richiede, si coalizzano, dunque è un buon modello di riferimento del comportamento tra pari.

6 Il ritmo. Mentre il ritmo delle avventure di Masha è incalzante e ricco di suspense, gli episodi di Peppa sono un po' ripetitivi, per esempio iniziano tutti allo stesso modo, hanno il tema ricorrente di saltare su e giù nelle pozzanghere di fango, e terminano spesso con tutti i protagonisti scoppiano in una gran risata cadendo per terra: Questo può dare sicurezza, ma anche annoiare.

In conclusione, cari genitori, nessuna delle due storie è perfetta per i vostri figli. Allora, a questo punto mi viene un'idea... perché non provate ad inventarla voi, assieme a loro, la favola ideale? ■

7 I dialoghi. Le storie di Peppa sono punteggiate da dialoghi e commenti di una tale semplicità da diventare ovvia e banale. Le storie di Masha, al contrario, non sono raccontate ma mostrate: Masha e Orso parlando il linguaggio internazionale dei gesti e delle espressioni e suscitano immediatamente empatia in chi guarda.

8 I disegni. Le immagini di Peppa Pig sono piatte e bidimensionali, per una precisa scelta stilistica di estrema semplicità, per avvicinare il cartone animato ai bambini. Invece quelle di Masha e Orso sono in 3D, con una cura certosina dello studio Animaccord nel realizzare ogni dettaglio delle scene e dei personaggi.

9 I movimenti dei personaggi. Molto più raffinati e dettagliati quelli di Masha e Orso.

10 La musica. La musica è un elemento chiave negli episodi di Masha e Orso, con melodie riccamente arrangiate e complesse, spesso ispirate ai classici, importanti per stimolare il cervello, anche dei bambini molto piccoli, mentre sia il tema di Peppa, sia la colonna sonora delle puntate sono costruiti su un giro di soli due accordi, secondo lo stesso ragionamento dei disegni, la ricerca della semplicità.

[Leggi la versione integrale sul sito e sull'App Leggimigratis](#)

DE MARTINO LUCIDATURE

di Rosario De Martino

OFFERTA

LEVIGATURA/LUCIDATURA

PAVIMENTI

a partire da **10€** al mq

LEVIGATURA E LUCIDATURA:

Pavimenti - Scalini - Lavandini in marmo

Pulizia e trattamento cotto

Fasce antiscivolo su gradini



Via G. Maresca, 87 - Piano di Sorrento (NA)

Tel. 081.808 34 33 - Cell. 333 47 84 914



Comportamenti al cinema, al teatro e ad eventi culturali

Oscar Wild affermava: “Esistono due modi per non apprezzare l'Arte. Il primo consiste nel non apprezzarla. Il secondo nell'apprezzarla con razionalità” e scarsa educazione, aggiungeremmo noi.

Cito questo aforisma per ricordare che anche l'arte, nelle sue molteplici espressioni, come del resto ogni momento della nostra vita, **può essere vissuta e condivisa con “galateo”**. Nella nostra rubrica, che da tempo cerca di suggerire a voi attenti lettori quelle che sono le primissime regole da osservare e rispettare in pieno durante le diverse occasioni, oggi abbiamo deciso di avvicinarci ad un tema apparentemente antico, ma che invece risulta essere più contemporaneo che mai. **Mostre d'arte, teatro, cinema:** chi non si è trovato o pensa di trovarsi in questi luoghi almeno una volta nella propria vita? Se nel passato l'accesso a teatro o a vernissage all'interno di Gallerie d'Arte erano eventi riservati a pochissimi eletti appartenenti a classi sociali più sofisticate, oggi non è più così. Certo, continuano ad esserci **eventi esclusivi ad invito** e in tal caso è davvero importuno cercare

di imbucarsi o presentarsi sotto falso nome, ma in generale la possibilità di poter assistere ad una commedia, a un balletto o a un'opera lirica non è negata proprio a nessuno.

Benchè il cinema sia molto diverso dal teatro (gli spettacoli si susseguono a ritmo continuo nel corso della giornata e l'atmosfera è decisamente informale) questa forma di spettacolo **non è esime dalle buone maniere**. Quanto vi darebbe fastidio se a spettacolo già iniziato arrivasse gente a disturbarvi perché deve occupare i posti davanti a voi o alla vostra destra, costringendo un'intera fila a scomodarsi? In realtà in tutte le sale di cinema si può entrare a spettacolo iniziato (pur non condividendola è comunque una scelta libera, che siete legittimati a fare o a non fare) e perciò maggiore dovrà essere la vostra buona creanza. Oltre **al ritardo**, da me rigorosamente ammonito, ci sono altre regole da rispettare in tali circostanze, come **lo spegnimento del cellulare** (perché non dà fastidio solo la suoneria, ma anche la luce dello schermo) o **l'evitare i vari commenti** su ciò che si sta guardando. Se credete che tutto sia lecito nel

francesco ercolano ha ritratto luigi gargiulo



AMERICAN GALLO

abbigliamento e accessori uomo

ADDICTED



Calvin Klein

MARIA CRISTINA STERLING
GIOIELLI

Happy Socks®

orologio made in france con meccanismo giapponese al quarzo,
resistente in acqua fino a 3 atmosfere, corpo unibody in resina nera,
lancette rosse, gialle, bianche, verdi o blu. euro 28.90



piano di sorrento, piazza cota (angolo via s. margherita)
tel: 081.1852.6459
www.americangallo.it



buio della sala, vi sbagliate di grosso. **Dibattiti e discussioni con chi vi sta vicino, sono da abolire** anche durante i momenti di pausa nel caso in cui decideste di trascorrere questi pochi minuti in sala e non nel foyer.

Avete deciso che per trascorrere una serata diversa andrete a teatro con una coppia di amici? Ottima idea. Ricordate, però, che **se si tratta di una première, l'abbigliamento dovrà essere elegante** e molto prezioso per le donne e scuro per gli uomini, mentre se la scelta è ricaduta su uno spettacolo da cartellone, è gradita l'eleganza ma "senza troppi fronzoli". È inoltre necessario seguire una regola nella sistemazione dei posti: **la donna va sempre nella parte interna rispetto all'uomo**, così in caso di coppie le appartenenti al gentil sesso saranno sedute una accanto all'altra, avendo alle estremità opposte i loro cavalieri. Quest'ultimi precederanno le loro dame all'entrata al fine di reggere la porta, sederanno dietro nel caso in cui ci si trova in palco e non in platea ed entrambi avranno cura di lasciare cappotti, guanti, scarpe ma soprattutto i capelli al guardaroba.

Gli applausi? Non siate indifferenti, ma evitate di esagerare. Se al cinema è possibile sgranocchiare dei gustosi pop corn bevendo una bibita, senza far rumore, a teatro tutto questo è severamente bandito. Movimenti inusuali o trambusti, sarebbero quantomeno villani e scortesie nei confronti di coloro che hanno pagato il biglietto e disturberebbero gli attori, che sul palco stanno concedendo il meglio di se stessi e meritano la piena considerazione del pubblico pagante. Lo spettacolo va seguito al meglio in un silenzio quasi "religioso" come si conviene ad un evento che deve comunque attrarre tutta la nostra attenzione.

Durante la visita ad una Galleria d'Arte, è bene arrivare **avendo una conoscenza base sull'autore**, non sostare troppo davanti la stessa opera ma soprattutto: "evitate di scattarvi dei selfie con alcune opere d'arte come se fossero delle star in carne ed ossa".



Pietro Aiello Cilento D'Altavilla è su  [seguici art@pietroaiello.com](https://www.facebook.com/seguiciart@pietroaiello.com) - www.pietroaiello.com

Iaccarino Pitturazioni

di Giuseppe Iaccarino

- Pitturazioni interni ed esterni
- Lavori in cartongesso
- Impermeabilizzazioni attici
- Rivestimento a cappotto

Cell. 347 29 15 408

email giuseppeiaccarino72@yahoo.it

 Iaccarino Pitturazioni





*Kebabsaltimbocca
Kebabpannuozzo*

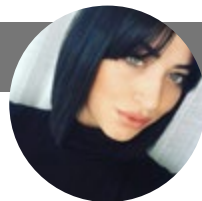
*Specialità:
La Coroncina
del Vesuvio*

*Pollo con patate al forno
Piatti Pronti*

*Ogni giorno vieni a scoprire i differenti prodotti di rosticceria
preparati artigianalmente e freschi
Ogni giorno pizza novità*

**Prenotazioni per Feste, Compleanni e Banchetti
con Consegne a Domicilio**

Via Fuorimura, 52 - SORRENTO (NA) - Tel. 081 8074527 - Fax 08119666106
Cell. 339 3737348 - email pizzeriadamichele92@yahoo.com
www.pizzeriarosticceriadamichele.com



Terapia facciale con il ghiaccio

La pelle del viso è costantemente esposta ad alcuni fattori che possono accelerare il processo d'invecchiamento quali tossine presenti nell'ambiente, raggi UV del sole e cattive abitudini.

Un valido alleato da utilizzare tutti i giorni per tonificare e rivitalizzare il viso è una terapia facciale che viene dal lontano oriente. A base di cubetti di ghiaccio, questo trattamento di bellezza sta ottenendo molto successo in quanto permette di prendersi cura della pelle senza spendere una fortuna.

L'uso costante del ghiaccio

- Migliora la circolazione sanguigna e regala al viso un aspetto più sano e fresco.
 - Diminuisce le rughe d'espressione, prevenendo le macchie e riducendo la dimensione dei comedoni provocati dall'acne.
 - Chiude i pori dilatati e la pelle appare più uniforme e senza imperfezioni.
 - Elimina le impurità che fanno perdere morbidezza ed elasticità.
 - Migliora la circolazione contraendo i vasi sanguigni e riduce le occhiaie.
- Schiarisce il colorito nero che si presenta sul contorno degli occhi, le irritazioni e il rossore provocato dai brufoli.
- Applicato diverse volte al giorno combatte l'azione dei radicali liberi.

Come introdurre il ghiaccio nella tua routine di bellezza

Non costa molto e la preparazione non richiede

molto tempo. Siccome i suoi effetti non sono immediati, devi essere costante nel trattamento per ottenerli.

Occorrente:

- Cubetti di ghiaccio (quanto basta)
- 1 panno o un asciugamano.

Prima di tutto, assicurati che la pelle del viso sia perfettamente pulita e senza tracce di trucco. Avvolgi alcuni cubetti di ghiaccio in un panno o in un asciugamano in quanto, se lo applichi direttamente sulla pelle, si potrebbero rompere i capillari o potresti bruciarti. Massaggia il viso con il panno, premendo leggermente su tutte le sue parti per uno o due minuti.

Realizza movimenti circolari nelle seguenti zone:

mandibola e mento, fronte, guance, lungo il naso. Nella zona degli occhi pratica dei movimenti più delicati.

Dopo aver applicato il ghiaccio, termina il trattamento utilizzando un tonico facciale o un prodotto che idrati la pelle.

Se vuoi ottenere risultati apprezzabili contro l'invecchiamento prematuro, puoi preparare dei cubetti di ghiaccio con ingredienti antinfiammatori e nutrienti: succo di limone, tè verde, infusi alla camomilla.

Per realizzare questo trattamento si impiegano all'incirca 15 minuti per due volte al giorno: mattina e sera.



NUOVA APERTURA



RICAMBI AUTO E ACCESSORI

Corso Italia 94, 80063
Piano di Sorrento (NA)

081 8786585

info@ramsrls.it



BOSCH



brembo



CHAMPION

Energizer



Ritaglia e porta il buono con te, subito

10% EXTRA SUL PRIMO ACQUISTO

Coupon non cumulabile. Valido su qualsiasi tipo di merce.

RAM Srls - Corso Italia 94, Piano di Sorrento (NA)





Come SCEGLIERE gli occhiali giusti per TE!

Che sia per necessità o per moda l'occhiale è diventato un accessorio di cui non si può fare a meno.

Scegliere quale indossare non sempre risulta facile in quanto a causa della forma del viso molte volte dobbiamo accontentarci di modelli che non corrispondono ai nostri gusti.

Per far sì che l'occhiale sia in armonia con il viso e metta in risalto quelle che sono le sue caratteristiche, eccovi alcuni suggerimenti.



VISO QUADRATO

Per addolcire la forma di questo volto, che presenta tratti spigolosi e fronte spaziosa, si consiglia un occhiale dalle linee morbide e arrotondate.

Le forme più adatte, quindi risultano essere quelle ovali, rotonde o a goccia.



VISO TONDO

Guance evidenti e mento rotondo sono le caratteristiche che contraddistinguono questo viso.

Cercare di allungarlo attraverso modelli dalle linee geometriche dritte, è sicuramente la scelta migliore.

Occhiali rettangolari e cat eye creeranno un contrasto con le forme morbide della faccia.



VISO TRIANGOLARE

Questo viso è caratterizzato da una fronte ampia e da lineamenti che vanno a restringersi sul mento creando una forma a punta.

Le forme in grado di riproporzionare e valorizzare questo il volto sono quelle ovali o tendenzialmente arrotondate, con forma allungata, ma non perfettamente circolari.



VISO OVALE

Che fortuna!

Il viso più versatile di tutti con la sua forma leggermente allungata e con la fronte e le guance di proporzioni simili.

Virtualmente non esiste nessuna montatura che non stia bene e non c'è nessun altro limite se non il gusto personale. Tuttavia con un design rettangolare il risultato positivo sarà garantito.

OTTICA *Argiò*



SUNGLASSES OUTLET

OTTICA *Argiò*  SUNGLASSES OUTLET



**Occhiale da vista completo
con lenti antiriflesso*
a partire da € 49,00**

**Occhiale da vista completo
con lenti progressive antiriflesso*
a partire da € 120,00**

***Occhiali da sole
dei migliori marchi
a prezzi imbattibili***

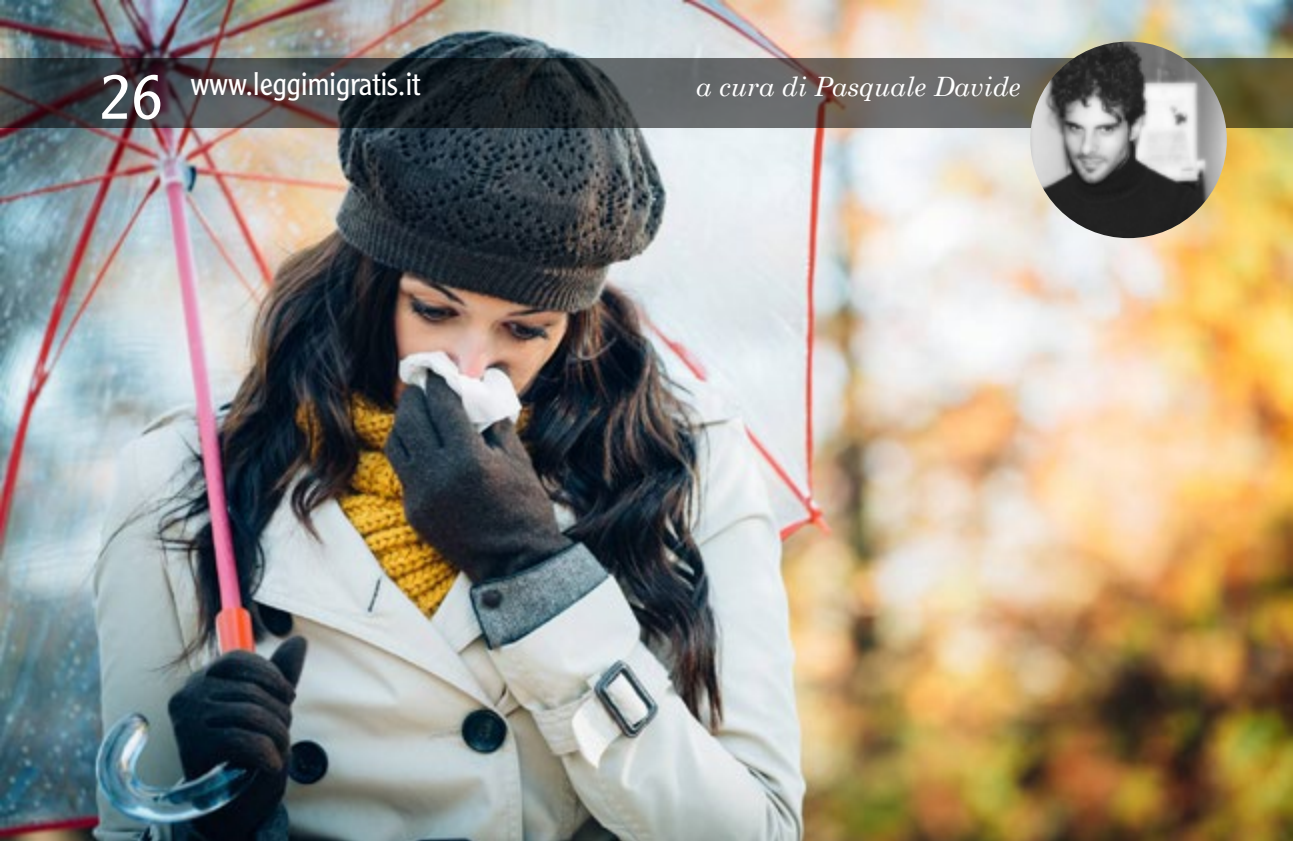
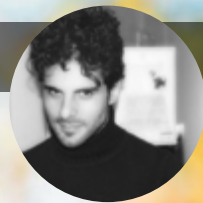
*tutte le lenti sono conformi ai requisiti essenziali
di sicurezza e salute previsti dalla
direttiva 93/42 CEE



Ottica Argiò

SORRENTO - Via San Francesco, 26 - Tel. 081 8781759





Come evitare i colpi di freddo in autunno?

Le “mezze stagioni” hanno smesso di esistere da tempo, eppure il passaggio tra l'estate e l'autunno continua a trovarci impreparati: **i repentini cambi di temperatura** mettono a dura prova la nostra salute, costringendoci spesso a lunghe permanenze a letto o a malesseri che ci accompagnano per diversi giorni. Una sudata in un maglione troppo pesante o in una giacca troppo leggera fa nascere i classici mal di gola, febbricciole e raffreddori, favoriti anche dalla naturale **riduzione delle difese immunitarie** causata dallo stress di adattamento che l'organismo è costretto a subire.

Ma come difendersi?

In primis con un'alimentazione sana e varia, in modo da assicurare non soltanto un apporto energetico capace di soddisfare le esigenze fisiche e mentali di ogni individuo; **la dieta migliore è sicuramente quella mediterranea**, ricca di frutta e verdura di stagione, pesce, legumi e cereali integrali,

da condire con poco olio (da preferire quello extravergine di oliva a crudo) e da insaporire con erbe aromatiche e spezie, da sostituire al sale. Per aiutare al massimo il sistema immunitario, **conviene privilegiare i vegetali**, soprattutto quelli dai colori più sgargianti, dove la presenza di vitamina A, C ed E e di altre sostanze antiossidanti, come flavonoidi e antociani risultano indispensabili per aiutarlo. Per recuperare quantità sufficienti di vitamine del gruppo B (fondamentali per le difese dalle malattie) bisogna assimilare, invece, alimenti di origine animale, come latticini, uova, pesce e carne.

Altro fattore assolutamente importante, in questi periodi di cambiamenti climatici, **è sicuramente il vestiario**: infatti è da prendere in considerazione lo stile “a cipolla”, ricordando di scegliere di indossare soltanto **fibre naturali e traspiranti** (cotone, lana leggera, ecc).



àngels

abbigliamento uomo

GAUDÌ

AUTUNNO
INVERNO
2016/17



Angels uomo shop

Via Marziale, 2 - Sorrento (NA)

Tel. 081 192 73 170 - Cell. 331 83 16 499



Datteri di mare? No grazie!

I datteri di mare (*Lithophaga lithophaga*) sono dei mitili bivalvi dalla forma di dattero da cui, per somiglianze e colore, derivano il nome.

Il dattero di mare vive all'interno di rocce calcaree che **corrode tramite secrezioni acide** e si nutre di materiale organico che raccoglie estroflettendo una sorta di sifone al di fuori della galleria.

La crescita dei datteri di mare è estremamente lenta: il mollusco può raggiungere le dimensioni massime di 8/10 cm, ed è stato calcolato che per raggiungere una lunghezza di 5 centimetri sono necessari dai 35 ai 40 anni. La crescita dei datteri di mare avviene all'interno di rocce calcaree: qui le popolazioni di questi molluschi possono raggiungere densità massime fino a 300 individui/m², che si sviluppano perpendicolarmente, soprattutto lungo i primi metri di profondità (1/5 mt).

La pesca dei datteri è estremamente invasiva e distruttiva per gli ambienti e per i litorali rocciosi che ospitano questi mollu-

chi, in quanto avviene solo distruggendo la roccia attraverso l'utilizzo di attrezzi illeciti quali piccozze e martelli pneumatici, che **causano gravi danni all'ecosistema marino**. Non a caso si parla di desertificazione ed è per questo che la pesca dei datteri di mare è vietata e perseguita dalla Legge. I fondali più minacciati dalla distruzione connessa alla pesca del dattero sono gli ambienti litoranei di falesia calcarea, che coincidono spesso con la localizzazione di numerosi parchi o riserve marine.

E' stato calcolato che per preparare un piatto di linguine ai datteri di mare, è necessario distruggere 1 mq di superficie marina!

Il "prezioso" mollusco è stato pertanto dichiarato sin dal 1992 tra le specie di interesse comunitario che richiedono una protezione rigorosa. La pesca e la messa in commercio del dattero di mare è considerata una pratica fuori legge e per questo è vietata dal 1988 in Italia e,

LINEA LUCE

dal 1979

illuminazione

impiantistica

VASTO ASSORTIMENTO DI LAMPADARI DELLE MIGLIORI MARCHE



PROMOZIONI DEL MESE - LAMPADINE



3W
(CALDA E FREDDA)

€1,90



3W
(CALDA E FREDDA)

€1,90



9W
(CALDA E FREDDA)

€3,90

RIVENDITORE AUTORIZZATO



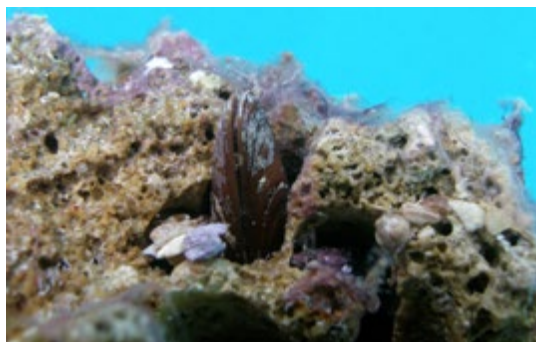
CORSO ITALIA, 123 - PIANO DI SORRENTO - TEL. 0815321866 - pianoluce@libero.it

dal 2006, in tutta la Comunità Europea. La pena per la pesca di frodo per la detenzione e il commercio del dattero di mare, prevede l'arresto da due mesi ad un anno e un'ammenda da 516 a 3.098 euro.

La penisola sorrentina, risulta essere tra le zone più battuta in Italia per questo tipo di pesca, con un giro di affari – come denuncia Legambiente - pari a due milioni di euro l'anno.

Il danno ambientale calcolato ogni anno - solo in Campania - si stima intorno a 70.000 metri quadrati di desertificazione dei fondali e in altri 30.000 in Salento. Le coste campane e quelle pugliesi sono le più battute dai pescatori di frodo ma si registrano frequenti casi anche in Toscana, nelle Cinque Terre e nel litorale spezzino e nelle coste sud orientali della Sicilia. Insomma, dove la costa lo consente, è molto facile trovare qualche sub armato di martello e scalpello.

Un bracconiere riesce a raccogliere fino a 25 kg di datteri al giorno, provocando la desertificazione di 5 chilometri di



costa ogni anno. Considerando che per completare la sua crescita un dattero di mare impiega fino a 80 anni, comprendiamo quanto sia grave il danno arrecato all'ecosistema marino. Quindi, se mai al ristorante dovessero proporci una lingua al dattero di mare ricordiamo che è assolutamente illegale e che anche il consumatore è passibile di ammenda per istigazione al reato.



La grande onda



idroteck
DI FRANCESCO S. RUGGIERO

IMPIANTI IDRICO-SANITARI

- realizzazione impianti idrico sanitari
- installazione box doccia e vasche per idromassaggio



RISCALDAMENTO E CONDIZIONAMENTO IMPIANTI IDRICO-SANITARI

- impianti di riscaldamento tradizionali e a pavimento
- termocamini a pellet, a legna e misti
- termostufe a pellet
- montaggio termosifoni e termoarredo
- caldaie per acqua sanitaria e riscaldamento
- impianti di condizionamento ad acqua e a gas

Tel. 339 7788387 - email info@idrotecksortento.com
www.idrotecksortento.com

Hai una casa vacanza?

e

Vuoi affittarla?

Pensiamo a tutto noi!
Tu devi solo rilassarti



TREDY SAS
Via G. Colombo 106
META (NA)

Tel 0815321145
Tel 0815341600
Fax 08119731942
info@tredy.com



sai ciò che mangi? impariamo a leggere le etichette!

La scelta dei cibi che poniamo tutti i giorni sulle tavole condiziona la nostra alimentazione da un punto di vista nutrizionale. Per tutelare noi consumatori è importante **un'adeguata informazione** per evitare influenze dall'esterno che inducano scelte alimentari errate. Il Regolamento (UE) 1169/2011 relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori ha aggiornato e semplificato le norme precedenti sull'etichettatura degli alimenti. L'etichetta è come una "carta d'identità" di un alimento; ci dà informazioni nutrizionali, ma non solo, anche il paese d'origine e di provenienza, le condizioni di conservazione e di uso, gli allergeni e altro.

Le caratteristiche a cui porre maggiore attenzione sono:

Elenco degli ingredienti: in cui vengono riportati anche gli allergeni presenti (con carattere o colore differente in modo da essere messi in risalto) e la presenza di oli vegetali (con relativa specificazione di origine);

Condizioni di conservazione e di uso da seguire per evitare l'alterazione dell'alimento;

Paese d'origine e luogo di provenienza: ciò permette di avere una più chiara tracciabilità del prodotto, è obbligatoria per alcuni alimenti: carni bovine, carni fresche e congelate delle specie suina, pesce, frutta e verdura, miele, olio extravergine d'oliva.

Investiamo 5 minuti in più nel fare la spesa, **impariamo a leggere le etichette** e solo così saremo in grado di fare delle scelte più consapevoli!





Dott.ssa Carmen Starace
BIOLOGA NUTRIZIONISTA

Isc. Albo ONB n°AA067568 sez. A

Riceve previo appuntamento
Tel. 3385727752

dott.carmenstarace@gmail.com
Corso Italia, 238 (Parco Ersilia)
Piano di Sorrento (NA)

- Valutazione dello stato nutrizionale e della composizione corporea
- Piani alimentari personalizzati per bambini, adulti e anziani in caso di patologie quali:
 - sovrappeso e obesità
 - dislipidemie, diabete, disfunzioni tiroidee ed ipertensione arteriosa
 - disturbi del comportamento alimentare
- Piani alimentari personalizzati per donne in gravidanza e allattamento
- Piani alimentari per sportivi finalizzati a migliorare la propria performance
- Diete per vegani e vegetariani
- Regimi alimentari per mense collettive



Ordine
Nazionale
Biologi



INGROSSO *Caffè*

Prezzi da ingrosso direttamente a casa tua!

Borbone Cialde

150 pz € 25,00

Borbone capsule

100 pz € 22,00

Point - 1 modo mio

Box 100 capsule € 22,00

Nespresso - Lavazza
(compatibili)

100 pz € 20,00

Caffè Izzo

150 pz € 25,00

Caffè Toraldo

150 pz € 25,00

Caffè Moreno

150 pz € 25,00

Caffè Decaffeinato

150 pz € 25,00

Prezzi inclusi di IVA



Frog
€ 122,00

discountcafe1@gmail.com

NAPOLI

CONSEGNA GRATUITA ENTRO 24 ORE

333.9786733

I prezzi esposti non sono di proprietà di Discount Caffè né di aziende ad esso collegate.



Cosa sono le faccette e a cosa servono?



Le faccette o veneer sono delle lamine di porcellana molto sottili che, applicate sui denti, in genere quelli anteriori, possono essere utilizzate per migliorare il colore di denti dicromici, modificare la forma dei denti e molto spesso chiudere spazi interdentali antiestetici. Nascono negli anni Trenta a Hollywood dove il Dr. Charles Pincus, per primo, le utilizzò per migliorare l'estetica dentale delle star del cinema. Erano faccette che restavano incollate ai denti durante le riprese e che venivano rimosse a fine giornata perché non esistevano materiali o cementi in grado di fissarle in modo permanente.

Le faccette vengono incollate ai denti un po' come si fa con le unghie finte; hanno uno spessore che va dai 0,3mm ai 0,7mm e quindi proprio perché gli spessori risultano essere così esigui, sono da considerarsi minimamente invasive per la bocca e per i denti.

Tra i principali vantaggi delle faccette dentali annoveriamo: un istantaneo miglioramento estetico del sorriso; una soluzione duratura nel tempo e l'assenza di interventi chirurgici invasivi e dolorosi per il paziente.

La loro manutenzione non è molto impegnativa anche se esistono delle indicazioni da seguire per mantenere e prolungare l'integrità di questi manufatti protesici nel tempo quali ad esempio:

- non masticare o strappare cibi duri; evitare di "mordere le unghie", le penne o tutto quello che potrebbe rovinarle e scheggiarle
- effettuare un'igiene domiciliare almeno 3 volte al giorno per evitare accumuli di placca e tartaro
- effettuare igiene professionale ogni 6-12 mesi
- proteggere i denti con adeguate protezioni se si praticano sport estremi quali boxe, arti marziali ecc...

Per quanto riguarda i costi, secondo il tariffario ANDI (Associazione Nazionale Dentisti Italiani) aggiornato al 2009, il costo delle faccette in Italia varia entro un range compreso fra i 500 e i 1000 euro per elemento. Vi sono differenze statistiche a seconda della regione, con tariffe minime nel Sud Italia e massime al Nord e nelle grandi città. Il costo è giustificato dalla procedura che talvolta risulta complessa e richiede delle spese di laboratorio e di materiali spesso considerevoli.



Conservativa Implantologia Ortodonzia

Odontoiatria Pediatrica Parodontologia

Protesi dentaria Endodonzia

Odontoiatria Estetica Odontoiatria Laser

Chirurgia Orale

**STUDIO ODONTOIATRICO ASSOCIATO
TRAPANI | DI MAIO**

Via Capo, 5 80067 Sorrento
Studio: Tel./fax 081 8771956

Dott. Danilo Trapani 347 3538718
Dott. Giuseppe Di Maio 338 8982038



The Cave
RistoPub - Birreria

Oktoberfest
FESTEGGIAMO A TUTTA BIRRA!

PER TUTTO IL MESE DI OTTOBRE

Una birra speciale ogni giorno e associazioni gastronomiche a tema!
resta aggiornato seguendo la nostra pagina facebook

Cucina aperta dalle 18.30 fino a tarda notte • Servizio e coperto inclusi
Buffet per feste • Sala per feste private • Vasta scelta di vini e birre

Corso Italia, 23/25 ~ Piano di Sorrento (NA) ~ Tel. 081.190.07121 Cell. 3392774026
(Zona Pozzopiano)

WiFi tripadvisor f The Cave Risto Pub



5 anni senza Steve Jobs com'è cambiata la Apple?

5 anni senza Steve, le differenze della Apple di Tim Cook

Il 5 ottobre del 2011 il mondo diceva addio a Steve Jobs, il cofondatore della Apple che ha ispirato e affascinato generazioni.

Sicuramente in termini di innovazioni perdere Steve ha segnato una forte battuta d'arresto. Stesso non si può dire dell'aspetto economico, dove c'è crescita e un pre-

visionale di aumento ancora maggiore. Ma l'inventore aveva delle idee molto precise sui prodotti, idee che sono andate perse:

Lo smartphone secondo Jobs non doveva avere un display superiore ai 3,5 pollici, per permettere all'utente di toccare entrambi gli angoli con una mano, l'Iphone 7 raggiunge i 5,5 nella versione plus. Al contrario vanno i tablet, stimati perfetti nella dimensione 9,7 pollici, ma ridotti dopo il 2012 con l'ingresso in mercato di molti concorrenti da 7 pollici e poi portati a 12,9 dell'Ipad Pro.

Anche l'Apple Pencil avrebbe disturbato non poco Steve Jobs, che ha voluto il touch capacitivo proprio per eliminare penne e pennini del resistivo.

Certamente i cambi più sostanziali della guida di Tim Cook ci sono stati dal punto di vista dell'immagine. La sua sfilata nel corteo LGBT, l'ammissione di due donne afroamericane tra i direttori di Apple, l'impegno alla sostenibilità ambientale. Ma quello che più di tutto avrebbe fatto, probabilmente, storcere il naso a Steve Jobs sarebbero stati i complimenti ufficiali alla Microsoft.



4 Bit

IL TUO ESPERTO DI FIDUCIA!

DR. MOUSE
ASSISTENZA COMPUTER, HARDWARE & SOFTWARE

DR. PHONE
ASSISTENZA TELEFONIA, TABLET & APP

**ASSISTENZA COMPUTER, HARDWARE,
SOFTWARE, TELEFONIA, TABLET E APP**

PC LENTO?

TI AIUTIAMO NOI!



Corso Italia 317 - Piano di Sorrento (NA)
Tel. 0815342135 seguici su 



Chi risponde dei DANNI provocati ad apparecchi ELETTRICI in seguito ad un BLACK-OUT

Spesso in Penisola Sorrentina un semplice temporale porta con sé brevi black-out. Oltre al disagio del buio non voluto e del intermittente spegnersi/accendersi di luci e tv, si scopre poi che alcuni apparecchi elettronici hanno riportato dei danni, non solo per la sospensione dell'alimentazione, ma anche per **gli sbalzi di tensione** spesso correlati ai tentativi di ristabilire il servizio. Al di là dell'eventuale perdita di dati nel computer in funzione e al danneggiamento possibile nell'hard disk in scrittura al momento del black-out, ciò che puntualmente si danneggia irrimediabilmente sono gli alimentatori e i caricabatterie, apparecchi molto sensibili agli sbalzi di tensione.

Chi risarcisce questi danni?

Purtroppo dobbiamo rilevare che le società fornitrici di energia elettrica, più o meno lecitamente, si sono ampiamente tutelate dal pericolo di dover **risarcire danni da black-out**, inserendo apposite clausole nelle microscopiche e lunghissime **"condizioni generali di fornitura"** che vengono sottoscritte

al momento dell'attivazione del servizio (e che nessuno ovviamente ha mai letto nel dettaglio). Le società elettriche, infatti, si appellano al fatto che il temporale sia una forza maggiore contro la quale essa non ha alcun potere di controllo e prevenzione ("fatto accidentale imprevedibile"). Al gestore del servizio elettrico **basterebbe dimostrare che il danno all'elettrodomestico** provocato dal blackout è dovuto a un caso fortuito diverso da un normalissimo (e quindi evitabile) aumento di tensione. Aumento di tensione che, altrimenti, si ritiene addebitabile al malfunzionamento di un giunto fra cavi interrati. In aiuto dei comuni mortali è intervenuta **una recente sentenza** che ha stabilito che un temporale non può considerarsi un evento tanto imprevedibile da non far adottare misure volte ad evitare che esso possa danneggiare gli elettrodomestici di casa. Pertanto, **la compagnia elettrica deve risarcire i danni** subiti da uno sbalzo di tensione cui è seguito il black-out.

La società della luce che voglia evitare il risarcimento dei danni **dovrebbe dimostrare**

Scuola Pubblica Italiana

Centro Provinciale per l'Istruzione agli adulti
Penisola Sorrentina

Corsi

- "licenza Media"
- Italiano
- Inglese
- Informatica

GRATIS

**ISCRIZIONI ENTRO
FINE OTTOBRE**

Iscrizioni presso

I.C. SORRENTO

Via Vittorio Veneto, 16
dalle 17:00 alle 19:30

Per informazioni
telefonare:

338.1058559

3382955868





DELIZIATI CON IL NOSTRO MENU AUTUNNALE



Ristorante · Pizzeria · Tavola calda
Piano di Sorrento

Piazza Cota, 9/10
80063 Piano di Sorrento (Na)
Tel. 081-5321849
www.letrearcate.com



Facebook: Le Tre Arcate o www.letrearcate.com

Le Tre Arcate è segnalato dalle seguenti guide dei Ristoranti D'Italia:

L'Espresso

GAMBERO ROSSO

BIBENDA.it

che la colpa del blackout e dello sbalzo di corrente è stato dovuto a oggetti non sotto la propria custodia, come ad esempio eventuali alberi abbattutisi sulle linee aeree.

È possibile fare reclamo?

Se si è certi che l'interruzione della corrente e il relativo sbalzo abbia determinato come conseguenza il guasto dei propri apparecchi elettronici quali: tv, pc, elettrodomestici vari, allora è possibile fare reclamo. Il fornitore di energia elettrica ha 40 giorni di tempo per rispondere.

Se l'interruzione di erogazione dell'energia

elettrica ha una durata di almeno 8 ore, automaticamente scattano (o dovrebbero scattare) **una serie di rimborsi in bolletta** (che vanno fino ad un massimo di 300 euro ad evento). Anche in questi caso però il rimborso non è quasi mai automatico ma è necessario **inviare un reclamo**.

Per qualsiasi informazione e delucidazione in merito alla problematica segnalata è possibile rivolgersi alla Sede Adiconsum di Piano di Sorrento al Corso Italia 210.



ADICONSUM
Penisola Sorrentina

Associazione a Difesa
dei Consumatori e dell'Ambiente
promossa dalla Cisl

La sede di
ADICONSUM PENISOLA SORRENTINA
in Piano di Sorrento al Corso Italia 210
è aperta al pubblico nei seguenti giorni e orari:

- Lunedì dalle ore 16,30 alle ore 18,30
- Martedì dalle ore 10,00 alle ore 12,00
- Venerdì dalle ore 10,00 alle ore 12,00

Per informazioni o appuntamenti telefonare al numero
Tel. 081.6788344 - Cell. 3271323324





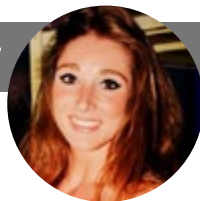
La Bottega del Restauro

di Michele Scala

**RESTAURO E RIPARAZIONE MOBILI
ANTICHI E OGGETTI IN LEGNO**

impagliatura di sedie, divani, etc...

Via Gottola, 41 - Piano di Sorrento (NA)
Cell. 338.1021896 - 3462124891 - email. michele.scala.zdr1@alice.it



Quanto è importante sentire?

Quanto realmente è importante percepire tutto ciò che ci circonda in ogni singola sfaccettatura? L'udito ci permette di condurre la nostra vita quotidiana in maniera piena e completa. Ogni giorno della nostra vita, grazie al nostro udito, **riceviamo un'enorme fonte di informazioni.** Ed è fantastico come un organo così piccolo, eppure così complesso, sia in grado di mantenere il nostro cervello attivo. È soprattutto per questo che è molto importante, ad ogni età, contare su un buon udito e soprattutto prendersene cura!

Ma questo organo così piccolo come è in grado di captare tutti i suoni, dal più vicino al più lontano?

Prima di iniziare con l'orecchio non si può non fare un cenno sul suono. **Il suono è una forma di energia meccanica** vibratoria che viene generata da un corpo posto in vibrazione. Le vibrazioni prodotte si trasferiscono alle molecole d'aria circostanti con un meccanismo

di propagazione della vibrazione. Quindi il suono può essere rappresentato come **un'onda pressoria** la quale comprime e decompone l'aria. Tanto è vero che in assenza d'aria non riusciremmo a percepire alcun suono!

L'orecchio, schematicamente, lo si suddivide in esterno, medio e interno.

L'orecchio esterno ha la funzione di convogliare, attraverso il condotto uditivo esterno, l'onda sonora alla membrana timpanica e quindi all'orecchio medio. Quest'ultimo ha il compito di trasferire l'energia vibratoria ai liquidi dell'orecchio interno ove avviene la trasformazione dell'energia meccanica vibratoria dell'onda sonora in impulso elettrico che, attraverso il nervo cocleare, è convogliato al sistema nervoso centrale, ove avviene la comprensione del segnale sonoro.

L'orecchio esterno, dal punto di vista anatomico è formato dal padiglione auricolare e dal condotto uditivo esterno.

→





OTTOBRE MESE DELLA PREVENZIONE

PRENOTA SUBITO

Esame video otoscopico
GRATUITO

Esame audiometrico
GRATUITO

BASTA PILE!
DA OGGI
VIENI A PROVARE
APPARECCHI
ACUSTICI
RICARICABILI



dott.ssa Tea Maione

TEMACUSTICA

Convenzionato ASL - INAIL

Centro audioprotesico
specializzato nella ricerca
e la rimediazione degli acufeni

Via degli Aranci, 116 - Sorrento - Tel. **081.8784547** - Cell. **338.9648341** - e-mail: te.macustica@alice.it
Via Filangieri, 6 - Massa Lubrense - Tel. **081.879.9555** Via S.Sofia, 13 - Vico Equense - Tel. **081.801.5638**



STUDIO MEDICO VENERE

Dott. Pietro De Nicola
Chirurgia Plastica e Medicina Estetica

Dott.ssa Giusanna Massa
Biologo Nutrizionista

Luce Pulsata • Radiofrequenza • Cavitazione • Slim Press - LPG • Carbossiterapia

**tutti i SERVIZI
ELETTROMEDICALI**

a soli
€30
a seduta
con prima seduta
OMAGGIO

Via Padre Reginaldo Giuliani, 2
SORRENTO (NA) - Info: 3393346638

**HAPPY
GOMME**



**Fermati da POLE POSITION GOMME, controlla la tua auto
Ricorda che semplici controlli fanno la differenza**

Pneumatici delle migliori marche per auto, moto e scooter

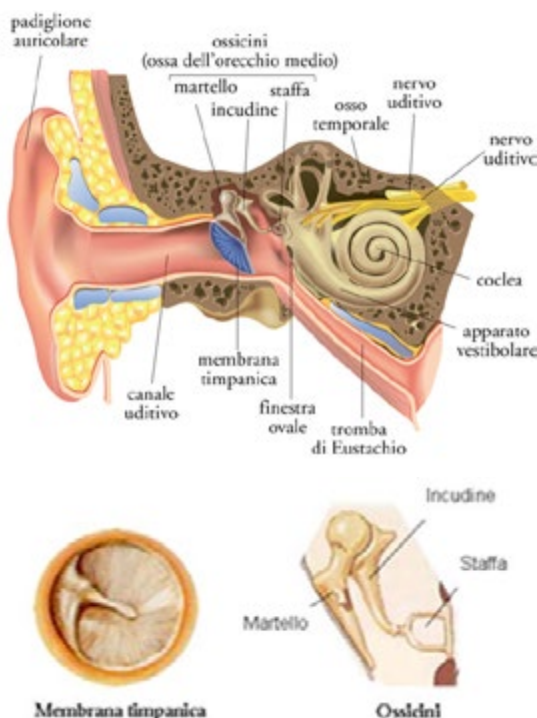


Via dei Platani, 6
Piano di Sorrento
Tel. 081 8086546

www.happygomme.it

Il padiglione auricolare, come un'antenna parabolica, **capta i suoni provenienti da tutte le direzioni** e li convoglia all'ingresso di questo lungo corridoio definito condotto uditivo esterno. Il condotto è composto da cute ricca di peli e di ghiandole che producono una sostanza giallognola e densa chiamata cerume che ha lo scopo di proteggere la sottile e delicata cute del condotto uditivo esterno; infatti, **il microclima caldo umido è un eccellente ambiente per la crescita di patogeni di ogni tipo.** Per tale motivo il cerume che riveste la parete è di grande utilità per la protezione della cute. L'orecchio esterno termina con la membrana timpanica la quale estroflettendosi e introflettendosi sotto gli stimoli acustici trasferisce l'onda sonora all'orecchio medio.

La funzione principale dell'orecchio medio è quella di trasferire e amplificare, mediante un sistema di leve, l'energia vibratoria del suono da un mezzo aereo, l'aria, ai liquidi dell'orecchio interno. Questo sistema di leve è composto da i tre ossicini più piccoli del nostro corpo: il martello, l'incudine e la staffa. I tre ossicini sono intimamente connessi l'uno all'altro. Essendo il manico del martello inserito tenacemente all'interno della membrana timpanica ne deriva che **ad ogni movimento della membrana timpanica corrisponde un movimento analogo del martello** quindi dell'incudine ed infine della staffa. Tutto il complesso membrana timpanica-ossicini è chiamato sistema timpano-ossiculare. L'orecchio interno infine, è il punto ove avviene la trasformazione dell'energia del suono da meccanica vibratoria a impulso elettrico. È composto da una struttura ossea chiamata coclea, dal greco κοχλίας (chiocciola), che ha la forma dei piccoli molluschi. Dalla coclea si



dipartono tanti filamenti nervosi che vanno a costituire il ramo cocleare del nervo acustico - che raccoglie anche la componente vestibolare che avvia impulsi connessi con l'equilibrio, la postura e con i movimenti della testa e del collo - che conduce i segnali elettrici alle aree cerebrali dove il suono viene percepito ed interpretato.

Ogni alterazione a carico di queste porzioni appena descritte può determinare un deficit uditivo, ovvero una riduzione del livello uditivo, con interessamento anche della discriminazione del parlato, di vario grado fino alla sordità.

Spesso non v'è consapevolezza del proprio deficit uditivo.

Mi piace rappresentare quest'aspetto attraverso una barzelletta, ahimè più realistica che mai!
Un signore va da un audioprotesista: "Dottore mia moglie non ci sente. Ogni volta devo ripetere le cose più volte, come devo fare?". L'audioprotesista: "Dov'è il problema, me la porti e vediamo". Il signore di rimando: "Sì dottore ma lei dice di sentirci bene che non ha bisogno di nessuna visita per l'udito". L'audioprotesista suggerisce: "Va bene allora faccia una cosa, quando torna a casa, entrando, sulla porta chiedi subito cosa c'è per pranzo? Nel caso non risponda, vada più avanti e rifaccia la domanda fino a che lei non risponde". L'indomani il signore torna a casa ed entrando dalla porta chiede: "Cosa c'è per pranzo?" ...nessuna risposta. Si avvicina ancora un po' all'ingresso della cucina e richiede: "Cosa c'è per pranzo?"... ancora nessuna risposta. Va dietro la moglie e chiede: "Cosa c'è per pranzo?" La moglie si gira..."C'E' IL POLLO ARROSTO, E' LA TERZA VOLTA CHE TE LO DICO!"



Text Neck: il nuovo torcicollo tecnologico

La testa inclinata in avanti; le spalle curve, le braccia piegate al fianco. Tenendo la testa in una tale posizione si aggiungono fino a 14 kg di peso in più nel tratto cervicale superiore (occipito-atlante-epistrofeo) che, oltre a sovraccaricare le fibre superiori dei muscoli del trapezio, può portare la colonna vertebrale fuori allineamento.

Sotto accusa: telefonini, pc portatili e iPad che fanno assumere posizioni scomode a schiena e spalle causando dolore al collo, mal di testa, collo rigido o spalle doloranti.

'Text Neck' è il termine coniato nel 2008 negli Stati Uniti dal Dott. Dean L. Fishman, pioniere nel trattamento di lesioni relative alla tecnologia. Egli formulò quest'espressione dopo aver iniziato a vedere un aumento della frequenza di pazienti che lamentavano disagi come **mal di testa, dolore al collo e alle braccia**.

Persone di mezza età e oltre sono particolarmente suscettibili al Text Neck in quanto a 50-60 anni si ha meno tolleranza tissutale, e le lesioni da uso eccessivo non guariscono rapidamente. Ciò non significa che i giovani sono meno a rischio: dopo 15 anni sarà questa la posizione in cui



si troveranno, perché una volta che **l'assetto posturale è disallineato, esso tende a fissarsi nel tempo**.

La condizione è fondamentalmente un trauma da usura. Ecco perché dobbiamo stare attenti alla posizione in cui teniamo la nostra testa e il collo.

Il primo passo nel trattamento è fare una valutazione accurata. Se si dispone di dolore persistente al collo che non viene alleviato da riposo, esercizio fisico, regolando la propria postura o tenendo il telefono in modo diverso, per alleviare il dolore può essere molto utile un **trattamento specifico con un programma di esercizi mirati**. Rivolgersi ad un professionista serio aiuta a alleviare i fastidi in breve tempo,

ma i risultati non saranno mantenuti fin quando non si cambia l'abitudine dell'uso continuato dello smartphone che ha provocato il dolore.

Se non trattato, il Text Neck può provocare gravi danni permanenti, tra cui:

- insorgenza precoce di artrite
- danni a muscoli e nervi
- degenerazione spinale
- disallineamento spinale
- appiattimento della curva spinale
- compressione discale
- ernia discale
- problemi gastrointestinali
- perdita della capacità del volume polmonare.



STUDIO DI FISIOTERAPIA

Dott. Francesco Di Maio

VALUTAZIONE DELL'ATTEGGIAMENTO
POSTURALE DURANTE IL MOVIMENTO

GLI ALTRI SERVIZI:

- Tecar terapia
- Riabilitazione ortopedica e sportiva
- Riabilitazione neurologica
- ESAME BAROPODOMETRICO STATICO
E DINAMICO CONTREADMILL
- Riabilitazione posturale con metodo Meziers
- Linfodrenaggio con metodo Vodder
- Ultrasuoni
- Laser terapia
- Magnetoterapia
- Tens
- Elettrostimolazione
- Riabilitazione propriocettiva
- Kinesiotape
- Massoterapia
- Pressoterapia
- Noleggio della magnetoterapia
o dei campi pulsati

Via Rota, 79 • Sorrento (NA) • Tel. 338.4988774
studiodifisioterapiadimaio@gmail.com



**Glitter
accessori**

**NUOVA
COLLEZIONE**
autunno/inverno

Corso Italia, 121 • Piano di Sorrento (NA) • Tel. 081.5323131

Primo Piano è un progetto degli architetti **Molteni e Marelli**. Una novità coperta da svariati brevetti.

Presentato in anteprima al **Salone del mobile di Milano**, ci ha subito colpito per la sua semplice e geniale versatilità. Oggi ne abbiamo una versione in negozio, tra i primi in Italia.

Si tratta di un sistema che consente di **raddoppiare gli spazi**, realizzando dei soppalchi che non hanno bisogno di muratori, fabbri, né falegnami. Soprattutto **non hanno bisogno di autorizzazioni**, licenze né alcun tipo di formalità burocratica. L'unico requisito è quello di avere un soffitto alto almeno 3 metri e mezzo, oppure con le volte.

Essendo il vano inferiore alto 2 metri, è possibile realizzare in un corridoio o in un qualsiasi altro locale, anche se il soffitto non è particolarmente alto, un ripostiglio, collocando contenitori sul livello superiore.

La soluzione che abbiamo esposto è una versione pensata per una cameretta, le dimensioni sono di 2 metri e 50 per 2 metri e 50 e prevede 3 comodi posti letto. C'è uno scrittoio, l'alloggiamento per una televisione e avendo spazio si può inserire un mobile scala con un armadio o una libreria sottostante.

Nella pagina accanto potete vedere una realizzazione con scala-libreria

È possibile avendo spazio, realizzare soppalchi più grandi e in un monolocale o un loft **si ottengono ambienti separati** da arredare con qualsiasi tipo di mobile, anche una cucina. Sono disponibili dimensioni ridotte ed è comunque possibile progettare soluzioni su misura.

Le finiture sono molteplici, si va dal laminato al legno in varie essenze e colorazioni oppure i laccati, **con decine di colori disponibili**. Esiste anche la possibilità di personalizzare le ante con stampe digitali, utilizzando una gamma di disegni già pronti, oppure si può riprodurre una vostra foto o un vostro disegno.

il modulo
ARREDAMENTI



SORRENTO - Via degli Aranci, 33 - Tel. 081.878.5697
www.ilmodulosorrento.it



Come scegliere gli occhiali da sole:

LE LENTI

L'occhiale da sole di qualità oltre a filtrare efficacemente la luce solare, deve permettere di vedere bene le immagini, senza distorsioni o riflessi e deve assorbire il 100% dei raggi UV e fino al 96% del violetto/blu. In quest'ultimo caso l'obiettivo, dal punto di vista della protezione, è di ridurre la quantità di luce Viola-Blu (radiazione compresa tra 380 e 500nm) che raggiunge l'occhio. La riduzione di questa componente porta ad una colorazione tendenzialmente marrone del filtro e la relativa enfattizzazione dei colori rosso-marroni. (Al fine di aumentare la protezione, l'assorbimento UV è stato esteso fino a 400 nm, comprendendo una piccola zona del visibile che ha scarsi effetti sulla visione. Per questo motivo, nonostante le norme stabiliscano che la radiazione ultravioletta si fermi a 380nm, parla comunemente di filtri UV400).

Le lenti di un occhiale da sole di ottima qualità (come prevedono le regole stabilite dagli organismi comunitari), devono ovviamente permettere di vedere bene le immagini, senza distorsioni o riflessi e oltre a filtrare efficacemente la luce solare, devono assorbire il 100% dei raggi UV

(ma tutti gli occhiali dovrebbero offrire protezione completa dagli radiazioni ultraviolette), e fino al 96% del violetto/blu, (se l'assorbimento della luce violetta/blu fosse del 100% si produrrebbero gravi distorsioni cromatiche: il blu e il violetto apparirebbero grigi, il giallo sarebbe sbiadito, il viola sembrerebbe rosso. Ma fino



dal sito Dr. Carlo Benedetti

al 96% delle radiazioni violette/blu può essere eliminato senza conseguenze sulla visione dei colori). Per quello che concerne il colore delle lenti non esistono particolari condizionamenti e la scelta può essere fatta in rapporto al gusto personale. Va ricordato però che lenti intensamente colorate alterano la percezione cromatica e sono quindi poco indicate per guidare o lavorare, mentre vanno bene per il tempo libero.

Fra i vari colori a nostra disposizione scegliamo quello che più è utile per la funzione specifica dell'occhiale, ricordando che:



- **il GIALLO o l'ARANCIO**, riducono la trasmissione dei raggi blu e falsano i colori, accentuano i contrasti, ma con il sole possono dare fastidio. Le lenti di questo colore sono consigliate per lo sci o in condizioni di bassa luminanza ambientale e basso contrasto (in caso di nebbia, pioggia o con il cielo coperto)



- **le lenti BLU**, dando una visibilità più simile al bianco e nero, sono consigliate a chi ha difficoltà a vedere da vicino e agli ipermetropi e sconsigliate nella guida e per tutte le attività che richiedono precisione visiva.



Bowling

Sorrento



il BOWLING dei
Campioni d'Italia
2014

BOWLING SORRENTO GIOCHI, TI DIVERTI E VINCI

Birillo Banana vinci un premio offerto da
CAPOLINEA pub music and food
Piazza Cota - Piano di Sorrento



SCUOLA DI
BOWLING DA
OTTOBRE
GRATUITA

TUTTI I GIORNI
BIRILLO BANANA

Se fai **strike**
quando il birillo
banana esce in
posizione 1 vinci un
buono "Capolinea"

orario di apertura invernale ore 17,30

Via S. Antonio, 8 - SORRENTO - Tel. 3338729628

[bowlingssorrento](https://www.facebook.com/bowlingssorrento) - bowlingssorrento@alice.it

Carrefour market



Via Sersale, 5
SORRENTO
Tel. 081.8774835



Prodotti per tutte le esigenze:

dagli alimenti freschi e conservati, all'igiene,
ai prodotti per la casa e per i cuccioli della casa.

La risposta ad ogni esigenza con la qualità di Carrefour

Piatti pronti da asporto e nuovo reparto di pasticceria.



Si accettano pagamenti con Carta di Credito, Bancomat e American Express
Si accettano per intero tutti i Buoni Pasto
Convenzione con il Parcheggio Stinga

• **le lenti ROSA** hanno effetto riposante. Sono adatte per la correzione della vista per le lenti da sole graduate.



• **le lenti di colore GRIGIO** sono riposanti e non alterano i colori dell'ambiente. Ma possono falsare la percezione delle distanze. Poco indicate quindi per la guida, sono adatte per ridurre l'abbagliamento a chi indossa le lenti a contatto.

• **molto diffuse sono le lenti MARRONE** che fanno risaltare il verde, offrono solitamente un'eccezionale protezione dai raggi solari nocivi (non proteggono però in caso di forte luminosità come in alta montagna), favoriscono la messa a fuoco e sono anti-abbagliamento (a patto che la tonalità non sia troppo intensa). Sono consigliate per chi ha problemi di miopia.



• **le lenti VERDI**, sono molto riposanti, ma possono peggiorare il contrasto delle immagini. Sono sconsigliate ai miopi perché possono falsare la messa a fuoco degli oggetti e consigliate, come quelle BLU, per gli ipermetropi. Mettono in risalto il blu del cielo e del mare.



dal sito Dr. Carlo Benedetti

Estratto da: Scheda informativa a cura dell'Agenzia internazionale per la prevenzione della cecità-IAPB Italia onlus. Pagina pubblicata il 6 febbraio 2008. Ultimo aggiornamento: 22 agosto 2016 e dal sito Dr. Carlo Benedetti.

*prenditi cura
dei tuoi occhi*

Dott. Antonio Carderopoli

Via Angelo Cosenza, 92 - 80062 Meta (NA)

Tel. 0818786475



Conoscere per prevenire ottobre e la lotta contro i tumori al seno

Il mese di ottobre si tinge di rosa con la “Campagna Nazionale Nastro Rosa”. Il tema centrale è proprio quello della conoscenza intesa come consapevolezza da parte della donna stessa: solo “sapendo” si può prevenire. Ad oggi il tumore al seno colpisce una donna su dieci ed il numero è in crescita. Tuttavia, per fortuna, ad un aumento dell'incidenza corrisponde una diminuzione del tasso di mortalità, sia per i progressi compiuti dalla medicina sia per le iniziative di prevenzione che ogni anno cercano di raggiungere il maggior numero di donne possibili. “La lotta ai tumori parte da una prevenzione consapevole.” e ancora “La consapevol-

za aiuta a superare la paura”: sono questi alcuni dei motti della LILT – Lega Italiana Lotta Tumori, che da anni si impegna nell'organizzazione di manifestazioni, screening gratuiti e incontri. Molte volte, infatti, è proprio la paura a causare il danno: il timore di conoscere ed affrontare una realtà quale quella della malattia, paralizza molte donne che, in questo modo, perdono tempo prezioso per intervenire e iniziare a combattere ciò che le ha attaccate. Per questo motivo è importante effettuare controlli periodici con degli specialisti: solo sconfiggendo la paura di sapere si può sperare di battere sul tempo il “mostro”.



giardullo

agenti assicurativi dal 1972



SE NON SEI NOSTRO CLIENTE
PORTACI LA TUA **POLIZZA RC AUTO**
SE NON HAI SINISTRI
TI FAREMO **RISPARMIARE**
SENZA RINUNCIARE
A PROFESSIONALITÀ
E SERVIZIO



SE NON SIAMO COMPETITIVI

PER TE UN BUONO SPESA DA 10€*

Allianz 

HDI

PER QUALSIASI INFORMAZIONE RIVOLGITI AD UNA DELLE NOSTRE SEDI

Sorrento

Corso Italia, 220 (1° piano)
Tel. 081 8784216 - 339 4459455



www.giardullo.it

Piano di Sorrento

Piazza della Repubblica, 35/bis
Tel. 081 5322899

*prezzo uno dei puri vendita affiliati
Offerta riservata ai residenti della penisola
sorrentina, costiera amalfitana e isola di Capri



Igiene orale fuori casa



L'igiene orale è fondamentale per mantenere in perfetto stato gengive e denti, e così evitare la maggior parte dei problemi relazionati con il cavo orale.

Il fumo è una delle principali cause dei vari problemi che possono sorgere in bocca, il tutto si amplifica se l'igiene è deficiente. Per mantenere una corretta igiene orale è sufficiente **spazzolare i denti tre volte al giorno** dopo i pasti.

Quando le gengive non sono irritate è sufficiente usare il collutorio due volte a settimana.

Quando si è fuori per lavoro è utile portare un

kit da viaggio con spazzolino, dentifricio e filo interdentale.

Oggi sono molto pubblicizzate anche le gomme da masticare per la prevenzione delle carie. **L'uso di gomme allo xilitolo aiuta sicuramente** alla prevenzione delle carie; poiché aumenta la salivazione e quindi diminuisce l'accumularsi di placca, alza il pH della bocca, aiuta la rimineralizzazione dello smalto.

Oltre a mantenere una corretta igiene orale è fondamentale **farsi visitare dal dentista ogni 6 mesi** per un controllo e un'igiene orale per eliminare il tartaro.

studio dentistico
dr. Salvatore Massa

VISITA GRATUITA
per tutto il mese

Corso Italia, 12 - Sant'Agnello (NA) - Tel. 081.8782133 - 349.2877715
santagnello@whitelabdental.com

 Salvatore Massa



Olos
L'ESSENZA DEL BENESSERE

Estetica Olos ti propone per
per rigenerare, idratare e donare
luminosità e benessere alla pelle
del tuo corpo i suoi esclusivi

"Rituali di Lissaggio"

esfoliazioni a base di
ingredienti naturali e leviganti
adatti a tutti i tipi di pelle



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



Tornare giovani con *Lifting* del Viso

LIl lifting al viso è un intervento di chirurgia estetica con il quale si possono correggere i segni dell'invecchiamento cutaneo del viso per restituire tono e donando quindi un aspetto più giovane.

Una delle caratteristiche dell'invecchiamento è la caduta dei tessuti cutanei verso il basso, questo fenomeno si manifesta in maniera spesso evidente anche a livello del volto. I tessuti che coprono gli zigomi, le guance e il collo, lisci e tonici durante la giovinezza, tendono con gli anni a svuotarsi e a cadere.

Grazie a questo intervento è possibile riposizionare i tessuti del viso e del collo, eliminare la cute in eccesso e ridare al volto ed al collo un aspetto giovanile. L'effetto di ringiovanimento è molto duraturo fino a 10-15 anni.

Attraverso un'incisione nascosta nei capelli e dietro alle cartilagini anteriori dell'orecchio la pelle e il sistema muscolo aponeurotico superficiale (SMAS) vengono riposizionati verso l'alto.

DETTAGLI UTILI

Ritorno al Sociale:

7 – 10 giorni

Anestesia:

locale con sedazione

Esposizione al sole:

dopo 1 mese

Tipo di ricovero:

1 notte di degenza

Recupero attività sportiva:

dopo 1 mese

Risultati:

Ringiovanimento oltre ogni aspettativa

*La soluzione per limitare
i segni dell'invecchiamento
e diluirli nel tempo*





Dr. Aliberti G. J.

responsabile della

DIVISIONE DI CHIRURGIA PLASTICA

alla clinica Ruggiero a Cava de' Tirreni, Salerno

OPEN DAY 22 OTTOBRE

SORRENTO

Via Degli Aranci, 97/b

Centro Medico Estetico

Dott.ssa De Angelis

Tel. 081 8772010

CICATRICI • MASTOPLASTICA ADDITIVA e RIDUTTIVA • LIPOSUZIONE • MASTOPESSI • ADDOMINOPLASTICA
GINECOMASTIA • GLUTEOPLASTICA • BLEFAROPLASTICA • OTOPLASTICA • RINOPLASTICA
OZONOTERAPIA • RADIOTERAPIA • FOSFATIDILCOLINA • FILLER • BOTOX • LIFTING DEL VISO

SORRENTO

Via degli aranci, 97/b
Centro Medico Estetico
Dott.ssa De Angelis
Tel. 0818772010

CAVA DE' TIRRENI

Via Marconi, 55
Tel. 089344500
Clinica Ruggiero:
Via Biagi, 18
Tel. 089468600

SALERNO

Via Vicinanza, 16
Piazza della Concordia
Tel. 089344500

NAPOLI

Viale Gramsci, 19
Centro Wellness
Tel. 3341899860

ROMA

Clinica Villa Benedetta
Tel. 0666652397
3341899860

Casal

dal 1974

SUPERMERCATI
granrisparmio

Via dell'Accademia, 44
Tel. 081.8073550

Via Fuorimura, 57
Tel. 081.8072924

SORRENTO



OFFERTE VALIDE
DAL 4 OTTOBRE AL 23 OTTOBRE 2016

ACQUA &

ACE
DETERSIVO
POLVERE LAVATRICE
50 MISURINI



€ **4,99**

SPUMA DI SCIAMPAGNA
DETERSIVO LIQUIDO
LAVATRICE
1980 ml.
33 LAVAGGI
ASSORTITO



2,99
€ 1,51 lt.

DEOX
AMMORBIDENTE
DILUITO
2000 ml.
ASSORTITO



1,89
€ 0,95 lt.

FELCE AZZURRA
AMMORBIDENTE
CONCENTRATO
750 ml.
ASSORTITO



ACQUISTANDO
UN AMMORBIDENTE
FELCE AZZURRA
IN OMAGGIO
UNA CONFEZIONE
DI PIZZI
DA SUCATO
10 pz.*

1,49
€ 1,99 lt.

OMINO BIANCO
SMACCHIA FACILE
500 ml.



€ **1,59**
€ 3,18 lt.

VANISH
ADDITIVO LIQUIDO
1000 ml./
POLVERE 500 + 100 gr.



€ **3,49**

ACE GENTILE
CANDEGGINA
2000 ml.
ASSORTITA



2 PEZZI
€ **4,89**
€ 1,22 lt.

SPENDI 10€ RIPRENDI 10€
PREMIO CERTO

Acquista 10€ di prodotti della linea
detergenza distribuita da Henkel,
conserva lo scontrino e vai
sul sito www.dixan.it

PER TE UN BUONO SPESA
DA 10€ DA SPENDERE NEL
TUO NEGOZIO DI FIDUCIA



1,69

4,49

2,89

DR. BECKMANN
CURALAVATRICE
250 ml.
ASSORTITO



€ **2,99**
€ 11,96 lt.

SOLE
SAPONE BUCATO
SOLIDO
2x250 gr.
ASSORTITO



€ **1,49**
€ 2,98 kg.

SAPONE®

**Oltre la
Convenienza**



acquaesapone.it

Aperto domenica 9:30/13:00



ULTRA DOLCE
BAGNODOCCIA
500 ml.
ASSORTITO

€ **1,69**
€ 3,38 lt.



MANTOVANI
BAGNOSCHIUMA
500 ml.
ASSORTITO

€ **0,99**
€ 1,98 lt.



NIVEA
CREMA SOFT
POLIVALENTE
200 ml.
ASSORTITA

€ **2,99**
€ 14,95 lt.



PALMOLIVE
SAPONE LIQUIDO
RICARICA 1000 ml.
ASSORTITO

ACQUISTANDO
DUE PRODOTTI
PALLONCINI
IN OMAGGIO
TENDINA
PARAGUIGLI*

€ **1,99**



DOVE
SAPONE LIQUIDO
250 ml.
ASSORTITO

€ **1,69**
€ 6,76 lt.



MANTOVANI
SAPONETTA
SOLIDA NEUTRA
2x100 gr.

€ **0,99**
€ 4,95 Kg.



TESORI D'ORIENTE
PROFUMO
100 ml.
ASSORTITO

ACQUISTANDO
DUE PRODOTTI
TESORI D'ORIENTE
IN OMAGGIO
CREMA BIANCA
50 ml.*

€ **2,99**
€ 29,90 lt.



BREEZE
DEODORANTE
150 ml.
ASSORTITO

ACQUISTANDO
UN DEODORANTE
DELLA LINEA BREEZE
IN OMAGGIO
BRIGLI DEO
ARGAN 50 ml.*

€ **1,99**
€ 12,27 lt.



BREEZE
DEODORANTE SQUEEZE
100 ml.
ASSORTITO

€ **3,49**
€ 3,49 lt.



I PROVENZALI
OLIO MANDORLA
250 ml.

€ **3,89**
€ 15,56 lt.



GILLETTE
RASOIO
USA & GETTA
VENUS
SIMPLY3
4 + 2 pz.

€ **3,99**



È giusto trattare il **CANE** come un **FIGLIO**?

Molto spesso ci si chiede se è giusto o sbagliato trattare il cane come un figlio. Il cane non deve essere mai trattato come un figlio per vari motivi. Prima di tutto perché un eccesso di coccole e premure **può renderlo troppo insicuro** portandolo a pensare che da solo non possa essere capace di affrontare alcune situazioni. L'eccesso di attenzioni oltretutto potrebbe portarlo a credere che tutto gli sia dovuto perché si è sempre pronti a soddisfare ogni sua richiesta e nel momento in cui non ottiene ciò che vuole potrebbe sfociare in comportamenti anche violenti.

È importante anche dargli i suoi spazi, troppe attenzioni e carezze potrebbero portarlo ad una reazione inversa e a diventare irritabile al contatto.

Non bisogna mai pensare che i cani abbiano le stesse nostre esigenze e che i loro comportamenti siano gli stessi che potrebbe assumere un bambino. Ad esempio lo sbadiglio non è sintomo di noia o il voltarci le spalle non significa che è arrabbiato con noi.

Non trattare il cane come un figlio non è un torto né è un modo per trattarlo come se fosse inferiore a noi, **è un membro della famiglia** e sicuramente ci si arriccherà a vicenda imparando l'uno dall'altro, ma tenendo sempre a mente il cane che ha esigenze e modi di comunicare diversi dai nostri.

Spesso si fanno analogie tra cane e bambino, specialmente per quanto riguarda il metodo educativo. Ad esempio se un bambino fa i capricci in un negozio per ottenere un giocattolo e gli viene comprato il bambino capirà che quello è un comportamento corretto per ottenere ciò che vuole, analogamente se un cane per ottenere un biscotto o un giocattolo salterà e abbaierà non si deve assolutamente soddisfare la sua richiesta altrimenti si andrà a rafforzare un comportamento scorretto.

Se si vuole dare veramente il meglio al proprio cane **si deve prima di tutto conoscerlo**, conoscere quali sono le sue reali esigenze biologiche e il suo modo di comunicare, a quel punto il nostro cane non potrà chiedere di più!



AMICI A 4 ZAMPE

TOELETTATURA - MANGIMI - ACCESSORI

Corso Italia, 327 (Casermone) - **Piano di Sorrento**

Tel 081 188 58 373 - Cell. 333 43 82 226



...IL BAGNETTO
È UN MOMENTO
DI RELAX
DA
"AMICI A 4 ZAMPE"

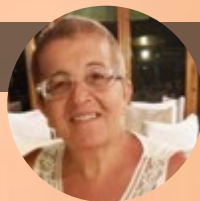


ROYAL CANIN

TRAINER
DOG & CAT WELLNESS

VIRBAC
Vet Complex®

Rivenditore autorizzato: RICH DOG®
made in Italy



L'altra medicina: la riflessologia

La volta precedente, sono state date delucidazioni in generale sulla Riflessologia. Materia affascinante e di notevole contributo alla propria salute psicofisica anche come sostegno o collaborativa in determinate cure o terapie con la medicina allopatica (tradizionale). Anzi, i medici che collaborano con i riflessologi vedono aumentare le potenzialità di recupero dei loro pazienti. Molte esperienze confermano questo. Sarebbe auspicabile che in futuro ci sia una collaborazione più stretta. Ma in che consiste questa tecnica di massaggio?

Tecnica del massaggio e sua applicazione



Associazione Culturale

MAGIC *Medley* BALLET

ACCADEMIA DI DANZA CLASSICA E MODERNA

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

VIA DELLE ROSE, 36 - PIANO DI SORRENTO

INFO: 0815322345 3393324670

SONO APERTE LE ISCRIZIONI!!!



Abiti sfarzosi, sorrisi smaglianti, capelli impeccabili...

Sai che quando salirai sul palco dovrai essere perfetta, sarà il tuo corpo a parlare per te, ad esprimere le tue emozioni.

In fondo questa è la danza no?!

Se sei felice quando danzi la gente lo percepisce...

Io lo sono SEMPRE!

- Mariana Mastellone



PARTECIPAZIONE A CONCORSI INTERNAZIONALI ESAMI IN SEDE



Betania

da Peppe e Daniele
TRATTORIA & PIZZERIA

Tel. 081.8087693 - Cell.331.4114799
Vico Mortora, 31 - Piano di Sorrento (NA)

CUCINA CASERECCIA

...

PIZZA ANCHE
DA ASPORTO

...

APERTI ANCHE
A PRANZO

Da oggi, oltre alle classiche
specialità di carne,
anche tagli pregiati come...

Picanha



Tomahawk



Consegna a Domicilio
Sala disponibile per compleanni

Tel. 081.5341054 - 081.5321990

Cell. 331.4114799

Aperti anche a pranzo

Via Cavone, 27 - Piano di Sorrento



Una seduta di massaggio riflessogeno consta di due momenti essenziali: quello della **ricerca dei punti dolenti e quello del massaggio vero e proprio**. La fase della ricerca avviene attraverso una palpazione dei punti riflessi che verrà esercitata in modo deciso e profondo con il polpastrello del pollice al fine di stabilire che tipo di risposta viene dalla zona ispezionata e, in presenza di risposta dolorosa, di quale intensità si presenta il dolore. Dopo aver ispezionato minuziosamente il piede in tutta la sua estensione si procederà alla seconda fase della seduta che consiste in una serie di **passaggi da eseguire sulle zone riflesse**. Su quelle trovate dolorose o alterate ci si prolunga un po' di più. Ovviamente il terapeuta valuterà, caso per caso, con grande prudenza. È importante, nel corso della seduta, interrogare la persona che si sottopone al trattamento, al fine di ricostruire un quadro della sua condizione psicofisica presente e passata, tale da consentire una migliore valutazione del trattamento da eseguire, per quanto riguarda, intensità, frequenza e durata del massaggio. La manifestazione dolorosa nelle zone riflesse costituisce il primo campanello d'allarme di una situazione di **squilibrio**

energetico. Un organo in carenza di energia, ma non ancora ammalato, darà una risposta dolorosa di **media intensità** più intenso invece sarà il dolore provocato dalla stimolazione di un punto relativo a **un organo che è già in sofferenza**.

Un dolore acuto e puntorio, simile a quello provocato dalla pressione di un'unghia, invece, ci indurrà a considerare l'ipotesi che nella zona sia in atto **un processo infiammatorio** o una situazione di emergenza che richiederà più approfondite indagini.

In questo caso, sarà bene basarsi su controlli diagnostici effettuati dal medico curante prima di procedere a qualsiasi tipo di massaggio. La riflessologia plantare può essere applicata in molti disturbi o affezioni tra cui: **ansia, allergie, dolori muscolari o scheletrici, tensioni muscolari o emotive, emicranie o cefalea, stress, anergia, infiammazioni varie, sistema immunitario ecc.**

Ribadisco che nessuno può improvvisarsi a praticarla se non ha conoscenze sia fisiologica che patologica dell'organismo umano.

Se hai dubbi o perplessità per ricevere ulteriori informazioni utili puoi rivolgerti al seguente indirizzo email naturopatarosy@gmail.com




bar - caffetteria - lounge bar
Corso Italia, 188 - Piano di Sorrento

Direttamente dalla costa d'Amalfi
(anche da asporto)



Per consegne 081.8087841





Armi ereditate

Ho ereditato da mio padre, morto da poco, dei fucili da caccia. Non ho il porto d'armi. Come posso detenerli?

Quando si riceve un'arma a titolo ereditario è necessario farne immediata denuncia alla Questura o al Commissariato di zona oppure alla stazione dei Carabinieri competente per territorio. Se si decide di conservarla è necessario essere in possesso di una regolare licenza di porto d'armi o del Nulla Osta. Il titolare di un Nulla Osta è autorizzato solo a trasportare l'arma dal luogo di acquisto a quello di detenzione, mentre chi ha un porto d'armi può trasportare fino ad un massimo di 6 armi contemporaneamente senza vincoli di orario o di percorso. La procedura per ottenere il Nulla Osta è certamente meno complessa di quella del porto d'armi ma comunque richiede che non si siano riportate condanne per furto, rapina, estorsione, e quant'altro. È possibile detenere fino ad un massimo di 3 armi comuni da sparo, 6 armi sportive e un numero illimitato di fucili da caccia. Le armi possedute non possono essere portate fuori dal luogo di detenzione, a meno che non si abbia l'autorizzazione della Questura.

La custodia delle armi deve avvenire in maniera diligente nel rispetto di alcune regole ben precise, volte a evitare che persone non autorizzate, in primis i minori, possano accedervi o impossessarsene. Anche se non è necessario che siano custodite in cassaforte o che ci sia addirittura un sistema d'allarme, le armi devono essere riposte in un armadio chiuso a chiave e controllato, meglio se blindato.

Se si decide di non detenere le armi ereditate, queste si possono cedere esclusivamente ad una persona in possesso di porto d'armi o di Nulla Osta, ovvero ad un armiere, il privato dovrà provvedere a farne denuncia, l'armiere invece iscriverà l'arma nel registro di carico e scarico dell'armeria.

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



BICIMANIA

EVERYTHING FOR YOUR BIKE

Vendita e Riparazione

www.bicimania.net



**fai al volo il tagliando
alla tua bici**

a soli

15 euro

REVISIONE FRENI, CAMBIO,
RUOTE, SERIE STERZO,
MOVIMENTO CENTRALE

**Vendita e assistenza
bici elettriche**



ASSISTENZA AUTORIZZATA MOTORI E BIKE  **BOSCH**

CORSO ITALIA, 339 - PIANO DI SORRENTO - TEL. 081.8786206



Capelli in caduta libera



La caduta dei capelli fino ad un centinaio al giorno per le chiome più folte va considerato un **normale processo fisiologico** della vita dei capelli. In alcuni periodi, come la primavera ma soprattutto l'autunno, la caduta di capelli si intensifica e il numero di quelli "persi" cresce di molto. Questa perdita di capelli stagionale è un fenomeno temporaneo e reversibile che deve essere affrontato in un certo modo. **Una delle cose da non fare è farsi prendere dal 'panico della caduta dei capelli'.** Questa condizione, infatti, per via psicosomatica, ne accentua la caduta. È possibile, invece, mantenere una bella chioma durante tutto l'anno e anche in autunno coccolandoli e coccolandosi un po'. Massaggiare il cuoio capelluto con prodotti specifici su base quotidiana è un ottimo modo per stimolare la ricrescita dei capelli. Procedi così: la sera **fai un massaggio circolare con i polpastrelli sul cuoio capelluto** per riattivare la microcircolazione.

1 Scegli uno shampoo delicato, e prodotti specifici per la caduta dei capelli con ingredienti come zinco e vitamine.

2 Nei periodi critici, come il cambio di stagione, evita la colorazione fai da te.

3 Attenzione all'asciugatura in quanto il caldo stimola la ghiandola sebacea e l'eccessivo caldo indebolisce i capelli.

4 È sempre utile assumere integratori specifici che agiscano in modo mirato su bulbi, cuoio capelluto e microcircolo.

5 Segui una corretta alimentazione, ricca di omega 3, proteine e vitamine. È preferibile limitare gli zuccheri ed eliminare fumo e alcool.

PREMIUM
MEDIASET

sky

**Segui con noi
tutte le partite di
Serie A e
Champions League**

Fuor51

**Via Fuoro, 51
SORRENTO
Tel. 081.8783691
info@fuoro51.it**

enoteca • wine bar • wine tasting

più di 250 etichette per i tuoi acquisti più di 20 vini per il tuo calice
più di 20 differenti tipologie di formaggi e salumi per il tuo tagliere
più di così... Cosa aspetti?





Zucca

Virtù e ricette locali

“Comme cocozza ‘ntrona, Pasqua nun vene pe mmo”: questo antico detto napoletano deriva da una storiella che racconta di un sacerdote il quale, per celebrare la Santa Pasqua, aveva preparato una zucca vuota dove i fedeli potevano lasciare la propria offerta per la messa. Di notte, il sagrestano, però, sottraeva parte delle offerte e quando il curato batté le nocche sulla zucca per indagare a suon di moneta la quota raggiunta, esclamò le suddette parole, per dire “da come suona la zucca, Pasqua è ancora lontana”. La zucca, in effetti, non è utilizzata solo in cucina, ma anche in medicina, in cosmetica e come contenitore e utensile. Ortaggio autunnale per eccellenza, “la cocozza” presenta moltissime virtù, che la rendono non solo gustosa, ma anche salutare: è fonte di vitamine, soprattutto la A che protegge il sistema circolatorio, e di sostanze antiossidanti, che rallentano l’invecchiamento della pelle. La zucca, oltre ad avere effetti diuretici e lassativi, è consigliata anche a chi soffre di ansia, nervosismo e insonnia; è in grado di ammorbidire la pelle e di curare scottature, infiammazioni e punture di insetti. La “cocozza” viene impiegata per moltissime ricette: uno dei piatti più semplici, quanto gustosi, è “pasta e zucca”, per la quale viene utilizzata quella di forma allungata, con la buccia scura e la polpa intensamente colorata di arancione. A differenza delle altre regioni d’Italia, nel napoletano non viene cucinata con la cipolla, ma stufata con aglio e peperoncino e profumata con prezzemolo finemente tritato. ■





**Gli altri lo DICONO...
...noi lo FACCIAMO!**

Pane con lievito madre!

Pane con farina italiana

**selezionata macinata a pietra
del Senatore Cappelli**

**Trovi anche pane al...
Carbone Vegetale, Altamura,
Soia, Farro, Segale, Multicereali**



Corso Italia, 86 - Meta (NA)
Te. 081.8786260 - Cell. 3333036419



ASSOCIATO
FIAP
FEDERAZIONE ITALIANA
AGENTI IMMOBILIARI
PROFESSIONALI

CORSO ITALIA, 53
80065 SANT'AGNELLO (NA)
Tel. 0818071533 - 0818071423
Fax 081 19302222
info@castellanoimmobiliare.com
www.castellanoimmobiliare.com



Sorrento, collina, villetta panoramissima sul Golfo: soggiorno, 3 camere, cucina, doppi servizi, ampi terrazzi, giardinetto, parcheggio. Possibilità box auto.
Rif. V707 a.c.e./g

Sorrento, in caratteristico fabbricato d'epoca, moderno con ascensore, vendesi grazioso e rinnovato appartamento composto da: ingresso, ampio soggiorno-cucina, camera, cameretta, studiolo, bagno, comoda cantinola al piano terra.
Rif. A537 A.C.E./G

Sant'Agnello in posizione centralissima, grazioso appartamento in ottime condizioni: salone-cucina, bagno-lavanderia, due camere mansardate con bagno e terrazzo a livello, ampio e comodo studio. Sottostante box auto.
Rif. A529 a.c.e./g

Sant'Agnello, centralissimo, soleggiato e luminoso appartamento in

stabile in cemento armato: soggiorno, 2 camere, cucina, bagno, lunga balconata.
Rif. A530 A.C.E./G



Sant'Agnello, in parco tranquillo e signorile con verde attrezzato, vendesi grazioso e panoramico appartamento composto da: soggiorno, 3 camere, cucina, doppi servizi, balconate abitabili, garage-cantina, parcheggio.
Rif. A538 a.c.e./g



Piano di Sorrento, mezza collina, vendesi estremità di casa a schiera su tre livelli, doppio ingresso, soleggiata e panoramica, composta da: 1°liv. salone, cucinotto, bagno, terrazzi e giardino; 2°liv. tre camere, doppi servizi; 3°liv. salone-taverna.

Comodo box auto, posto auto scoperto e terrazzo solarium.
Rif. V713 A.C.E./G

Piano di Sorrento, collina, in parco-castello signorile, appartamento semindipendente: soggiorno con a.k, 2 camere, camera in ammezzato, bagno, terrazzo, parcheggio.
Rif. A452 a.c.e./G

Piano di Sorrento, collina, soluzione indipendente bilivelli: soggiorno con camino, cucina, al 2° liv. 2 camere letto, cameretta, bagno, terrazzo mq.16.
Rif. V719 a.c.e./g



Meta, centro storico, a breve distanza dalla strada, palazzotto d'epoca mq. 200 su 2 livelli più sottotetto, 500 mq. giardino. Rinnovato. Accesso pedonale o con motorino.
Rif. V717 A.C.E./G

Meta lato mare, d'epoca, appartamento vista mare su vari livelli: soggiorno,

camera matrimoniale con bagno e ripostiglio, camera, cameretta, cucina, bagno, lavanderia, sovrastante lastrico solare.
Rif. A 513 a.c.e./g

Massa Lubrense, Torca, tra gli uliveti, vendesi villa bilivelli, composta da salotto e cucina-tinello a vista, tre camere da letto, doppi servizi, cantinola, ripostiglio esterno, terrazzi, comodo giardino circostante, posti auto coperti.
Rif. V584 a.c.e./g

Positano, Montepertuso, porzione di fabbricato indipendente, doppio ingresso: 2 ampie camere, cucina-pranzo, doppi servizi, ampia terrazza a livello panoramica sulle colline, Galli e Faraglionni, piccolo giardino. Buone condizioni.
Rif. V710 a.c.e./g

COMMERCIALI

Sorrento cedesi avviato e centralissimo bar-ristorante-pasticceria. Trattativa riservata. Z840

Sorrento vendesi locali per attività artigianali da mq. 60 a 160 con spazi esterni. D727

DEGTA Motor

Via Bagnulo, 11
Piano di Sorrento
Tel. 0818086233

Vieni a conoscere le ultime novità del mondo



9.950 € -
1.000 € =

?

SOTTRAETE GENTE,
SOTTRAETE!

TAN 5,35%, TAEG 9,75%
SOLO FINO AL 31 OTTOBRE!



PANDA
Nuova Gamma Panda,
tua da **8.950 €** con:
5 porte
Clima
e con finanziamento **MENOMILLE**
sottrai ancora 1.000 € dal prezzo!
TAN 5,35% - TAEG 9,09%

panda



NUOVA TIPO STATION WAGON
Tua a **14.900 €**
(17.300 € per il 1.3 Mjet 95cv) con:
Clima
Uconnect™ Radio
6 Airbag
e con finanziamento **MENOMILLE**
sottrai ancora 1.000 € dal prezzo!
TAN 5,35% - TAEG 7,59%

Solo fino al 31 ottobre 2016 in caso
di permuta o rottamazione.

TI ASPETTIAMO CON ANCORA TANTE ALTRE OFFERTE

km 0 • Nuovo • Usato • Aziendale • Assicurazioni

FIRECARS



Se vuoi pubblicare la tua foto è semplice, ecco come devi fare: fatti una fotografia in posa con EccomiQua o 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.

Luigi, Maria, Filomena
e Carmine salutano
affettuosamente tutti
gli amici e i parenti



Luigi, Antonio e Roberto da TecnoCalor
mandano un saluto ai loro clienti utilizzando
la nuova app LeggimiGratis...
Scaricala anche tu ed inviaci la tua foto!

le ali dipinte di
Icaro

laboratorio intorno alle ARTI SCENICHE

SETTIMANA GRATUITA DI PROVA A PORTE APERTE

RECITAZIONE | DIZIONE | CANTO | CLOWN | MIMO
MASCHERA | TRAMPOLI | SCHERMA | IMPROVVISAZIONE

TEATRO DELLE ROSE _ VIA DELLE ROSE 35 _ PIANO DI SORRENTO

081 878 61 65

338 500 38 16

INFO@TEATRODELLEROSE.COM

TEATRODELLEROSE.COM

LE ALI DIPINTE DI ICARO



ESAMI E BORSE DI STUDIO
GIOCOTEATRO (DAI 3 AI 6 ANNI)
CORSI DI DIZIONE PER RELATORI E GIORNALISTI
FORMAZIONE ARTISTI DI STRADA

TECNO C

**LA TECNOLOGIA
DELLA CALDAIA A
CONDENSAZIONE**



**VIA DEI PINI, 17 - PIANO DI SORRENTO
TEL. 081 8088319**

www.tecnoc

ALOR



 **NORDICA**
Extraflame

 **CAMINETTI**
MONTEGRAPPA

 **MADE IN ITALY**
KLOVER
to respect our planet

CORSO ITALIA, 93 - META
TEL. 081 8787121

alorfrasca.it

VETRina annunci

Per inserire il tuo annuncio **GRATUITO** vai sul sito **pubblica.leggimigratis.it** oppure sms: **3803067686** - email: **annunci@leggimigratis.it** - Tel. **081.19915355**

ANIMALI

Vendo cucciola di cane maltese

Disponibile bellissima cucciola di cane maltese con pedigree, nata il 24/07/2016 da genitori visibili di linea americana koreana, il papà 2.200kg la madre 2.800kg. Nel pedigree sono presenti diversi campioni di bellezza. La cucciola verrà consegnata dopo i 60 giorni sverminata con due vaccini e con libretto sanitario.

Tel: 3393873933

Regalo - Cani/Gatti

Si regalano in adozione consapevoli cani e gatti di varie taglie ed età - info ENPA Delegazione di Castellammare

Tel: 3385811282

IMMOBILI

Fittasi ristorante

Penisola Sorrentina, fittasi bellissimo ristorante con vista panoramica sul Golfo di Napoli. Posti a sedere fino a 70 persone.

Tel: 3332725395

Sant'Agata fittasi chalet

Fittasi chalet in giardino a Sant'Agata centro, con doppia entrata con passo carrabile. 37 mq circa, ideale per ufficio.

Tel: 0818080279 - 3383120337

Gragnano vendo appartamento

Vendo appartamento di 110 mq al quinto piano a Gragnano via Castellammare, composto da: tre camere da letto, ripostiglio, un bagno grande, salone, cucina grande, due grandi balconate. Trattativa riservata.

Tel: 3335604992

Sorrento - Fitto bilocale

Fittasi bilocale uso studio professionale con posto auto in corte privata.

Tel: 3669934139

Cerco Casa

Cerco in affitto piccolo appartamento tra Sorrento e Piano di Sorrento per una coppia con piccolo cane.

Tel: 3281648606

Piano di Sorrento fitto

Fitto appartamento sito in Piano di Sorrento da Ottobre ad Aprile, Via dei Platani composto da: 2 camere da letto, salotto con angolo cottura, 2 bagni, terrazzi, giardino, ottime condizioni. 90 mq.

Tel: 3387312983

E-mail: **fizianaferola@hotmail.com**

Sant'Agnello fittasi box auto

Fittasi box auto Sant'Agnello nei pressi del centro collaudi. No agenzie.

Tel: 0815322429

Vico Equense vendesi uliveto

Vendesi Vico Equense, località Moiano, uliveto mq. 6600 panoramico su strada R. Bosco.

Tel: 3495311673

Vendesi costruzioni agricole

Vendesi costruzioni agricole per mq 36 contornate da uliveto a larghi terrazzamenti ben tenuto e panoramico di 6104 mq. Doppio ingresso carrabile. Zona Massa Lubrense. San Francesco. Prezzo interessante. No agenzie se non seriamente motivate. No perditempo.

Tel: 3315451600

Meta fittasi appartamento

Meta di Sorrento, fittasi

panoramissimo appartamento per brevi periodi oppure da ottobre a giugno.

Tel: 0818782797-3343616019

Meta fittasi mini appartamento

Meta di Sorrento, in pieno centro, su strada principale, fittasi grazioso mini appartamento composto da camera da letto soppalcata con terrazzino, soggiorno con angolo cottura e bagno. Fittasi per un anno oppure 4+4 contratto regolare. Max 2-3 persone.

Tel: 0818782797-3343616019

Vendesi attico

Vendesi a C/Mare in via Paride del Pozzo attico 160 mq più terrazzo 100 mq.

Tel: 3389985130

Fittasi Monolocale

Meta: fittasi monolocale indipendente adiacente stazione con piccolo giardino arredato. Riscaldamento e aria condizionata. Possibile wifi.

Tel: 3496407808

Cerco monolocale

Cerco monolocale, zona Penisola Sorrentina, massimo € 300/350,00. No agenzie.

Tel: 3512857029

CORSI

Lezioni private di inglese e spagnolo

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.



idroteck
DI FRANCESCO S. RUGGIERO

**RISCALDAMENTO E CONDIZIONAMENTO
IMPIANTI IDRICO-SANITARI**



Tel. 339 7788387 - email info@idrotecksorrento.com - www.idrotecksorrento.com

VETRina annunci

Per inserire il tuo annuncio **GRATUITO** vai sul sito **pubblica.leggimigratis.it** oppure sms: **3803067686** - email: **annunci@leggimigratis.it** - Tel. **081.19915355**

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

Lezioni private per scuole elementari, medie e superiori

Diplomata liceo classico e laureata in ingegneria impartisce lezioni private, anche a domicilio, per tutte le materie a bambini di scuole elementari e medie e lezioni private di matematica, scienze, chimica, biologia per ragazzi di scuole superiori. Zona: Massa Lubrense, Sorrento. A partire da € 6,00. Contatti anche tramite Whatsapp.

Tel: 3408541761

E-mail: gargiulo.marilu@gmail.com

Lezioni private

Tuo figlio ha bisogno di lezioni private o ripetizioni? Vuoi completare gli studi ma stai lavorando? Posso aiutarti con lezioni private, anche a domicilio, in tutte le materie scientifiche: matematica, fisica, chimica, scienze della terra, biologia. Per ragazzi delle scuole medie o superiori o per i più grandi con necessità specifiche. Zona Massa Lubrense, Sorrento; contattatemi per qualsiasi informazione. A partire da € 8,00 l'ora.

Tel: 3273846834

E-mail: silvanost@fiscali.it

Lezioni private di inglese e spagnolo

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

Tel: 3332911159

Ripetizioni private

Ragazza Laureata in giurisprudenza e diplomata presso il liceo linguistico, impartisce ripetizioni private per ragazzi di scuole medie e superiori nelle seguenti materie: italiano, storia, geografia, inglese, francese, diritto ed economia. Zona penisola sorrentina. Massima serietà e prezzi modici.

Tel: 3492388960

E-mail: francescarega92x@gmail.com

Docente effettua preparazioni e potenziamento

Docente materie letterarie effettua preparazioni e potenziamento per ragazzi delle medie inferiori (tutte le materie) e per ragazzi delle scuole superiori in Italiano, Latino, Greco, Storia o Geo-storia, Filosofia e Scienze umane. Pagamento mensile o a lezione. Prezzi modici, professionalità, ambiente familiare. Piano di Sorrento.

Tel: 3384938278

Lezioni di doposcuola

Lezioni di doposcuola per elementari e medie. Zona Massalubrense.

Tel: 3382842073

Lezioni lingua francese

Si effettuano lezioni lingua francese. Zona Massa Lubrense.

Tel: 3382842073

Lezioni private

Tuo figlio/a ha bisogno di ripetizioni ma non puoi spendere troppo? Impartisco lezioni private in tutte le materie (escluso francese e tedesco) a bambini di scuole elementari e ragazzi di scuole medie, anche a domicilio! Zona Piano di Sorrento-S. Agnello-Sorrento. Prezzi: 6 euro a lezione per

bambini di scuole elementari, 8 euro a lezione per ragazzi di scuole medie.

Tel: 3493630805

E-mail: lezioniprivate2@libero.it

Laureato impartisce lezioni private

Laureato in matematica da circa 6 anni, attualmente insegnante di matematica e fisica, ex consulente informatico, con esperienza decennale nell'ambito delle lezioni private, impartisce ripetizioni di matematica, fisica ed informatica, per studenti delle superiori, e per studenti universitari (per gli esami di fisica 1/2 e per tutti gli esami di matematica). Disponibile presso il domicilio dello studente, in tutta la penisola.

Tel: 3394660493

Lezioni private inglese, francese e tedesco

Docente laureata in lingue e letterature straniere impartisce lezioni private di inglese, francese e tedesco a studenti di scuola secondaria di primo e secondo grado. Prezzi modici, zona Massa Lubrense.

Tel: 3396206793

Ripetizioni

Cerco ragazzo per ripetizioni di matematica a domicilio.

Tel: 3202767841

Doposcuola

Doposcuola Penisola Sorrentina. Diplomata impartisce lezioni per ragazzi medie/ superiori. Massima disponibilità. Prezzi modici.

Tel: 3318515438

Front office alberghiero in lingua inglese

Front office alberghiero in lingua inglese a Via Nicotera, 74 Vico



PIZZERIA ROSTICCERIA
PANIFICIO
Pizza Taxi
PORCHETTA
tradizionale
TUTTI I VENERDI
via Raffaele Bosco, 593 - Moiano di Vico Equense (NA) - Tel. 081.8023242

VETRina annunci

Per inserire il tuo annuncio **GRATUITO** vai sul sito **pubblica.leggimigratis.it** oppure sms: **3803067686** - email: **annunci@leggimigratis.it** - Tel. **081.19915355**

Equense!!!! Ci si può ancora iscrivere. 6 lezioni 20 ore in tutto a soli 60 euro!! Attestato iscritti al corso di front office lingua inglese -faranno colloqui con gli albergatori partner.
Prezzo: 60,00 €

Tel: 3293014822

Email: pasqualebruno05@libero.it

Corso Barman

Corso Barman a Vico Equense 8 Lezioni (tra teoria e pratica) + 2 colloqui di lavoro!! Prezzo Compreso attestato di partecipazione. Sede del corso: Vico Equense, via Nicotera,74. Una figura professionale spendibile in Italia e all'estero!!
Prezzo: 100,00 €

Tel: 3293014822

Email: pasqualebruno05@libero.it

Lezioni private percussioni e batteria

Insegnante di percussioni e batteria impartisce lezioni in Penisola Sorrentina. Preparazione esame di

ammissione al conservatorio.

Tel: 3332837637

Preparazioni e potenziamento per ragazzi

Docente materie letterarie effettua preparazioni e potenziamento per ragazzi delle medie inferiori (tutte le materie) e per ragazzi delle scuole superiori in Italiano, Latino, Greco, Storia o Geo storia, Filosofia e Scienze umane. Pagamento mensile o a lezione. Prezzi modici, professionalità, ambiente familiare. Piano di Sorrento.

Tel: 3384938278

Ripetizioni di matematica

Laureata impartisce ripetizioni di matematica a ragazzi di scuole medie e superiori.

Tel: 3396196707

E-mail: nadia2000@inwind.it

Laureato in matematica impartisce lezioni

Laureato in matematica da 6 anni, 32enne, con esperienza decennale nelle ripetizioni, ex consulente informatico, ed

attualmente insegnante di matematica e fisica, impartisce lezioni per studenti di scuole superiori ed universitari (per tutti gli esami di matematica, Fisica 1, Fisica 2). Disponibile anche presso il domicilio dello studente, in tutta la penisola sorrentina.

Tel: 3394660493

E-mail: vito.valente.math@alice.it

Lezioni di lingua francese

Lezioni di lingua francese. Zona Massalubrense.

Tel: 3382842073

Lezioni di doposcuola

Lezioni di doposcuola per elementari e medie. Zona Massalubrense.

Tel: 3382842073

MOTORI

Vendo moto Keeway/RKV 125cc Benelli

Vendo moto Keeway/RKV 125cc Benelli anno 2015, Km 2200 zona

OVER THE TOP

Auto e Moto
Centro Gomme
Centro Revisioni
Officina Meccanica
Elettrauto

VICO EQUENSE

Corso Filangieri, 33 - Tel. 081.8016424

info@overthetopautomotive.it - www.overthetopautomotive.it

CONTROLLA LA SCADENZA

PRIMA CHE LO FACCIA QUALCUN ALTRO...



**Revisione immediata
senza prenotazione**

VETRina annunci

Per inserire il tuo annuncio **GRATUITO** vai sul sito **pubblica.leggimigratis.it** oppure sms: **3803067686** - email: **annunci@leggimigratis.it** - Tel. **081.19915355**

Sorrento, no perditempo.
Prezzo: 1.500,00 €

Tel: 338 3760084

Vendesi scooter elettrico

Vendesi scooter elettrico Colibri Invacare usato, smontabile e comodo da trasportare in auto. Prezzo affare.

Tel: 3396475134

Vendo moto HONDA CRM 125

Vendo moto HONDA CRM 125, motore 2 tempi ad alte prestazioni, 7 marce, valvola allo scarico, 26 CV, accelerazione bruciante, anno '91. Chiamare ore pomeridiane. Prezzo: 1.400,00 €

Tel: 339-6936913

Vendesi Multipla

Vendo Multipla anno 2009 Diesel, con 105000 km, senza baule. Prezzo: 5.000,00 €

Tel: 3356827286 E-mail: antonio.lopardo@gmail.com

Vendo Ford FUSION 1.4 TDC

Vendo Ford FUSION 1.4 TDCI, anno 2009, 97000 km, radio-CD con comandi al volante, uniproprietario, metallizzata, ottime condizioni. Revisione e bollo fino a maggio 2017.

Tel: 3396936913

LAVORO

Cerco lavoro

Ragazza seria e italiana cerca lavoro come badante di notte.

Tel: 3478810869

Cerco lavoro

Cerco lavoro come collaboratrice domestica o badante di notte. No perditempo. Zona Penisola Sorrentina.

Tel: 3319283935

Riparazioni sartoriali

Si eseguono riparazioni sartoriali e aggiustature. Prezzi modici e professionalità. Zona Massa Lubrense.

Tel: 3283425557

Collaborazione domestica

Offro collaborazione domestica per pulizie e incombenze burocratiche, file alla posta, dal medico di base, spesa. Prezzi

modici.

Tel: 3669599144

E-mail: maryporzio@hotmail.com

Tecnocasa

Tecnocasa, azienda leader nel settore dell'intermediazione immobiliare, seleziona candidati ambosessi, con età compresa tra 20 e 30 anni, anche prima esperienza lavorativa, da inserire nel proprio organico nella sede di Sorrento e S. Agnello. Si richiede: diploma o laurea, determinazione, ottime capacità comunicative-relazionali ed intraprendenza. Offriamo trattamento provvigionale + fisso mensile, affiancamento e formazione costante, possibilità di crescita nel gruppo. Per candidarsi è necessario inviare un curriculum vitae con foto al seguente indirizzo di posta elettronica: nahaq9@tecnocasa.it.

Tel: 0818074381

Offro Lavoro

Cercasi personale in gelateria di Sorrento per primavera 2017

Tel: 0818073649

Si effettuano traduzioni

Laureata in Lingue con esperienza effettua traduzioni in spagnolo e inglese.

Tel: 3339783769

Cerco lavoro

Cerco lavoro come collaboratrice domestica. Disponibilità pomeridiana.

Tel: 3341921317

Cerco lavoro di pulizia

Persona referenziata e con esperienza cerca lavoro di pulizia da svolgere dalle 6:00-6:30 alle 8:00-8:30 presso palestre o altre strutture.

Tel: 3341921317

Sig.ra italiana cerca lavoro

Sig.ra italiana seria e discreta cerca lavoro come dama di compagnia, badante e/o assistenza anziani preferibilmente di mattina (no di notte).

Tel: 3386470633

Tuttofare cerca lavoro

Capace muratore e esperto in pulizia giardini, cerca lavoro come tuttofare in penisola

sorrentina.

Tel: 3386470633

Cerco lavoro

Massaggiatore esperto pratica massaggi di tutti i tipi a uomini e donne nel proprio spazio attrezzato, vicino Pompei.

Tel: 3494721600

Cerco lavoro

Ragioniere 53 enne, con esperienza pluriennale in contabilità generale, gestione magazzino, pratico computer, cerca lavoro a Scafati (SA) o zone limitrofe.

Tel: 3393586823

Cerco lavoro

Cerco lavoro come badante di notte o collaboratrice domestica in Penisola Sorrentina. No perditempo.

Tel: 3319283935

Ricerca Grafico Pubblicitario

Selezioniamo un grafico pubblicitario. Requisiti richiesti: diploma o laurea in ambito grafico, necessaria esperienza nella realizzazione di cartelloni pubblicitari e volantini ottima conoscenza della suite Adobe (Photoshop, InDesign, Illustrator), disponibilità full time. Inviare il proprio curriculum e book di lavori tramite mail.

E-mail: studiograficosorrento@gmail.com

Assistenza famiglia

Signora istruita e pratica, orario mattino, cerca possibilità lavorative presso famiglie, per assistenza.

Tel: 3331098241

Estetista cerca lavoro

Estetista diplomata in Piano di Sorrento. Svolge: ceretta, manicure, pedicure, pulizia del viso, baffetti, sopracciglia, smalto semi-permanente, massaggi, peeling, e tanto altro. Lavoro con sole donne. Contatto anche whatsapp.

Tel: 3317657986

Restauri e doratura del legno

Restauri e doratura del legno secondo metodi antichi e non invasivi con vero trattamento anti-farlo: max sicurezza e professionalità. Eseguiamo anche decorazioni d'interni. Preventivi gratuiti e prezzi

VETRina annunci

Per inserire il tuo annuncio **GRATUITO** vai sul sito **pubblica.leggimigratis.it** oppure sms: **3803067686** - email: **annunci@leggimigratis.it** - Tel. **081.19915355**

concorrenziali. Vico Equense.

Tel: 3338612028

Ragazza cerca lavoro

Ragazza ventiduenne cerca lavoro: come compagna a signore sia mattina che pomeriggio (esclusivamente donne e non per la notte) non allestite, per aiuto in casa, commissioni, baby sitter (anche per piccolissimi); stagista/commissa/scaffalista/cassiera ecc. Sono diplomata al liceo socio psico pedagogico, abito a Piano di Sorrento. Non automunita. Sono seria ed affidabile, ho davvero bisogno di lavorare. Astenersi perditempo o persone con secondi fini (cerco lavoro niente altro).

Tel: 3341221551

Piccole riparazioni domestiche

Piccole riparazioni domestiche: hai una presa guasta? Il rubinetto perde acqua? Devi sgomberare una cantina? Vuoi pulire il giardino? Devi verniciare un cancello? Devi riparare un mobile? Hai tanti lavoretti da fare in casa e non sai chi chiamare? Chiamami anche WhatsApp. Pronto intervento per Castellammare, Gragnano, S.Maria la Carità, Pompei, Scafati e tutti i comuni della Penisola Sorrentina. Dal Lunedì 9:00/17:00 alla Domenica mattina 9:00/13:00

Tel: 366/4679600

Cerco lavoro

Medico cubano di 40 anni cerca lavoro in clinica privata per disbrigo pratiche o visite di base. Ottima conoscenza PC, parlo un poco di italiano. Necessario contratto di lavoro. Disponibile anche come aiuto per persone allettate per seguirle medicalmente, disponibile a domiciliarsi come badante per aiuto anziani, necessaria la domiciliazione per permesso di soggiorno. Prezzo modico. Zona lavoro Penisola Sorrentina. Posso inviare le mie referenze. Anche whatsapp.

Tel: 3803621422

Cerco lavoro

Ragazza di 23 anni con ottime referenze ed esperienza cerca lavoro come baby-sitter.

Tel: 3318515438

E-mail: paolaafesta8@gmail.com

Pianobar per cerimonie, hotels, convegni

Pianobar per cerimonie, hotels, convegni. Voce femminile, vasto repertorio di musica italiana, internazionale, classica napoletana e disco-dance anni '60-'70-'80.

Tel: 3385811282

Percussioni & Batteria

Insegnante di Percussioni & Batteria impartisce lezioni in Penisola Sorrentina. Preparazione esame di ammissione al Conservatorio.

Tel: 3332837637

Lavoro part time mattina

27 anni laureata in biologia applicata alla ricerca biomedica a Milano. Ho lavorato in un laboratorio analisi ospedaliero per qualche mese, successivamente in un'azienda farmaceutica, precisamente nella rete vendite e poi mi sono trasferita qui in penisola da un anno. Ho avuto esperienza anche come babysitter e nelle ripetizioni scolastiche per vari anni. Amo moltissimo cucinare, il fai da te e gli animali. Sono alla ricerca di un lavoro (da settembre in poi) solo la mattina (fino alle 13 massimo) per questioni familiari e di incastri di orari. Non ho richieste precise, valuto in generale tutte le proposte e gli ambiti lavorativi.

E-mail: fuerteventura1@gmail.com

Cerco insegnante

Cerco insegnante pilates e zumba.

Tel: 3338738541

Cerco lavoro

Cerco lavoro come collaboratrice domestica o badante di notte. No perditempo. Zona Penisola Sorrentina.

Tel: 3319283935

Effettuo manicure e pedicure

Si effettuano ricostruzione unghie in gel, colata, refil colata, smalto semipermanente, pedicure.

Tel: 3339626312

Eseguiamo restauri, doratura e decorazioni d'interni

Restauri e doratura del legno secondo metodi antichi e non invasivi con vero trattamento antitarlo: max sicurezza e professionalità. Eseguiamo anche decorazioni d'interni. Trasformiamo anche mobili vecchi rimodernandoli nello stile Shabby chic. Preventivi gratuiti e prezzi concorrenziali. Vico Equense.

Tel: 3338612028

Si effettuano riparazioni

Tecnico termoidraulico effettua riparazioni entro 3 ore dalla chiamata.

Tel: 3393554027

Cerco collaboratrice domestica

Signora referenziata con esperienza cerca lavoro part-time (a ore) come collaboratrice domestica, dama di compagnia, baby-sitter o stiratrice di pomeriggio; Disponibilità anche di primo mattino per pulire uffici, palestre o simili. No squilli no whatsapp no uomini.

Tel: 3341921317

Persona seria cerca lavoro

Cerco lavoro come baby-sitter, dog-sitter oppure per pulizie domestiche. Persona seria, affidabile e puntuale sul lavoro, posso spostarmi da S' Agata, Sorrento e Vico Equense.

Tel: 3398233191

Giardiniere

Giardiniere effettua lavori di pulizia giardino, creazione di orti, potatura alberi, pulizia e ritiro dei rami prodotti e smaltimento. Prato o per vasi su terrazze con centralina che innaffia automaticamente.

Tel: 3338797270

Cerco lavoro Penisola Sorrentina

Sono una studentessa di Scienze Politiche, ho maturato esperienze lavorative come impiegata, sono una persona seria ed affidabile, cerco lavoro come segretaria di studio medico, legale o fiscale. Per ulteriori informazioni, ricevere il mio curriculum, scrivete al mio indirizzo di posta elettronica

E-mail: shaula90@hotmail.com



**INNOVAZIONE
NELLA TRADIZIONE
UN CONNUBIO *ESPLOSIVO!***

Piazza Cota 50 - 51 - 52 • Piano di Sorrento (NA)

Tel. 08118746633 - 3335017088

Prenota il tuo tavolo per le partite di calcio

Seguici su 

Da settembre ci sarà un menù tutto veg per gli amanti del settore

**F
O
O
D**



**D
R
I
N
K**



**T
A
S
T
Y**



VETRina annunci

Per inserire il tuo annuncio **GRATUITO** vai sul sito **pubblica.leggimigratis.it** oppure sms: **3803067686** - email: **annunci@leggimigratis.it** - Tel. **081.19915355**

Cerco assistenti alla vendita

Commerciante di gadget cerca assistenti alla vendita. Lasciare generalità per sms, per ricevere informazioni su lavoro e guadagno.

Tel: 3288957677

Cerco lavoro

Operatrice all'infanzia cerco lavoro solo di pomeriggio massimo due volte la settimana, oppure sabato e domenica, o anche la sera.

Tel: 3387552764

Traduzioni in spagnolo e inglese

Laureata in Lingue con esperienza effettua traduzioni in spagnolo e inglese.

Tel: 3339783769

JtCare Company cerca collaboratori

JtCare Company, con sede a Piano di Sorrento cerca collaboratori con i quali ampliare il business. Requisiti: -Positività e socievolezza -Ambizione e determinazione -Preferibile esperienza nel settore -Determinazione nel raggiungimento di obiettivi -Volontà di formarsi e crescere dal punto di vista personale e professionale. Ci sono possibilità di ricevere promozioni e di portare la propria situazione finanziaria nella direzione desiderata. La nostra particolare strategia di vendita è stata creata e provata per garantire continuità nel lavoro e successo a chiunque. Si avrà tutto il materiale necessario a lavorare senza dover affrontare alcun investimento. Potrete approfittare completamente del nostro piano marketing. Per iniziare: -Visiterete i

nostri potenziali clienti su appuntamenti programmati. -Decideremo insieme su quale territorio iniziare a lavorare. -Inizierete con la qualifica di venditore dove il compito principale sarà vendere. Dopo i primi mesi sarete sicuramente in grado di fare il primo step di carriera nella posizione di Team Leader. - Potrete formarvi gratuitamente all'interno della compagnia. Zone di interesse: Nell'immediato ci concentreremo su: Penisola Sorrentina Costiera Amalfitana Comuni Vesuviani e tutti i Comuni in provincia di Napoli e Salerno. Essere membro del nostro team significa lavorare con piacere, flessibilità ed impegno. Noi favoriamo il talento e la crescita. La vostra sicurezza è il nostro principale obiettivo.

Tel: 081 8786587

Cerco rappresentante

Cerco rappresentante di bibite e alimentari per la zona della Penisola Sorrentina. No perditempo.

Tel: 0818081523

Cerco addetta alle vendite

Piano di Sorrento, noto negozio d'abbigliamento cerca addetta alle vendite per lavoro full time.

Tel: 0815322323

Cerco distributore per bibite e snack per palestra.

Cerco distributore per bibite e snack per palestra.

Tel: 3891665161

Cerco distributore per bibite e snack

Cerco distributore per bibite e snack. Per ulteriori informazioni

chiama subito.

Tel: 3338738541

Scaffalista ortofrutta e generico

36enne alla ricerca di lavoro nell'ambito della grande distribuzione, ipermercati e supermercati, come addetto scaffalista e ai reparti ortofrutta, con attestato sanitario h.a.c.c.p. Offro tutta la mia disponibilità in orari continuati, ho lavorato anche nell'abito ristorazione come addetto pulizie sala e lavapiatti ed altro. Mi offro per le zone Piano di sorrento, Vico Equense, Meta di sorrento e Sorrento. No perdite di tempo.

Tel: 3334307411

Fisioterapista cerco lavoro

Giovane e serio Fisioterapista cerca occupazione in Penisola Sorrentina in centri di riabilitazione. Massima disponibilità e professionalità.

Tel: 3338738541

Cerco sarta

Cercasi sarta per cucitura vestiti per saggi di danza (lycra). Contattare solo se realmente interessati e con esperienza nel settore.

Tel: 3338738541

Estetista qualificata

Estetista qualificata cerca impiego per la stagione. Massima disponibilità e professionalità sia in centri estetici che hotel o spa in Penisola Sorrentina e nelle vicinanze (per contatto anche whatsapp).

Tel: 3395358728

Terapie Naturali

Massaggi, trattamenti e Terapie Naturali per cervicale, sciatralgie, sinusite, colite, ansia e attacchi





compro ORO e ARGENTO



*Trasformiamo
i tuoi sogni
in denaro!*

META

Corso Italia, 132

SORRENTO

Viale Nizza, 29

**PIANO DI
SORRENTO**

Corso Italia, 83

VETRina annunci

Per inserire il tuo annuncio **GRATUITO** vai sul sito **pubblica.leggimigratis.it** oppure sms: **3803067686** - email: **annunci@leggimigratis.it** - Tel. **081.19915355**

di panico. Dottoressa riceve per appuntamento.

Tel: 3338188612

Intonacatore muratore

Cerco lavoro su Lecce e provincia come murature, intonaci, pitturazioni, piastrellamenti, massetti e qualunque riparazione del settore. Massima serietà e prezzi modici.

Prezzo: 50,00 €

Tel: 3245613319

E-mail: cricri85lecce@gmail.com

ELETTRONICA

Vendo Iphone 6

Vendo iPhone 6 da 16 gb color oro per passaggio a iPhone 7, completo di accessori e garanzia valida fino al 26 ottobre 2017 da euronics, condizioni perfette solo piccolo difetto come si vede in foto, funzionamento perfetto. iOS 10 già installato. Prezzo trattabile.

Prezzo: 500,00 €

Tel: 3349952034

E-mail: lagodecigni@hotmail.it

Vendo case ATX

Vendo case ATX per computer desktop, dotato di alimentatore, porte USB e audio/mic anteriori. Su richiesta, si regalano anche CPU AMD Athlon 2,6 GHz e scheda madre ASUS.

Prezzo: 20,00 €

Tel: 3396936913

★ VARIE

Vendo tenda campeggio

Vendo tenda da campeggio quattro posti nuova.

Prezzo: 49,00 €

Tel: 08153222429

Vendesi termocucina

Vendesi termocucina 90 cm circa a legna, marca Olimpia Splendid made in Italy colore marroncino, nuova 2 anni di garanzia.

Prezzo: 2.300,00 €

Tel: 0815322429

Divano tre posti con 2 poltrone

Vendo causa trasloco divano 3 posti con 2 poltrone in stoffa scozzese tutto il legno di noce. Ottime condizioni. Prezzo trattabile.

Prezzo: 450,00 €

Tel: 3208133892

Vendesi cd originali

Vendesi cd originali di Ornella Vanoni, Gemelli Diversi, Salemi, Sonohra, Metamorfasi, Effiel 65, le Vibrazioni, Fiorello, Siria, Daniele Stefani, Paola e Chiara.

Tel: 3494781481

Vendo lenzuolo di puro lino

Vendo lenzuolo di puro lino e merletti di Cantù. Prezzo buono.

Tel: 3334112819

Vendo porta-patenti in plastica

Vendo porta-patenti in plastica a doppia tasca, Made in Italy, come rimanenza di magazzino.

Prezzo: 0,30 €

Tel: 3494721600

Vendo giradischi e registratore

Vendo giradischi fonovaligia geloso G284-V più registratore geloso famiglia con custodia anno 1960. Penisola Sorrentina. Migliore offerta.

Tel: 3476358746

Porte in legno massello

Vendo n. 2 porte in legno massello, essenza mogano, in ottime condizioni complete di telaio e cornici di dimensioni 90x220.

Prezzo: 150,00 €

Tel: 3393829896

Vendo porta in alluminio anodizzato

Vendo porta in alluminio anodizzato in colore bianco un'anta misure 70x1.60m. Visibile Penisola Sorrentina.

Prezzo: 100,00 €

Tel: 3476358746

Portoncino una anta in legno massello

Vendo portoncino d'ingresso in legno massello a una sola anta, essenza pino rosso completo di telaio di dimensioni 90x120 in ottimo stato.

Prezzo: 150,00 €

Tel: 3393829896

Vendo porta in legno

Vendo porta in legno laccato, due ante con riquadri in vetro all'inglese 2.10x1.10m. Visibile in Penisola Sorrentina. Chiamare ore serali.

Prezzo: 100,00 €

Tel: 3476358746

Vendo ventilatore e deumidificatore

Vendo per sbaglio acquisto ventilatore e deumidificatore, un mese di vita mai usato.

PIZZERIA GASTRONOMIA TAKE AWAY
CUCINA CASERECCIA

Mi-Ami
ITALIAN GASTRONOMY

servizio a domicilio

Via Don Minzoni, 7/9 (Pressi stazione C.Vesuviana)
Sant'Agnello - Cell. 338.3995320

TRANSFERS and EXCURSIONS

GUIDED TOURS

Special PRICE

Mercedes Benz VEHICLES

INFO:
(+39) 333 5869164 - (+39) 333 4489628
info@naplestransfer.com

Il sorriso di tuo figlio è prezioso PENSACI ADESSO!

meze di ottobre
sull'ortodonzia

20%

DI SCONTO

possibilità di pagamento rateale



In occasione del mese della prevenzione,
visite e controlli gratuiti

Per info e appuntamenti:

335 67 40 847

Dott. Carmelo Parisi

VETRina annunci

Per inserire il tuo annuncio **GRATUITO** vai sul sito **pubblica.leggimigratis.it** oppure sms: **3803067686** - email: **annunci@leggimigratis.it** - Tel. **081.19915355**

Prezzo: 100,00 €

Tel: 3398405169

foglietti e libretti.

Prezzo: 350,00 €

Tel: 3404026438

scaffali, stand, ecc.

Tel: 3396284582

Scrittoio Tek

Vendo scrittoio in legno Tek Anni '50 con tre cassetti. Misure: L. 0,85-A. 1,19-P. 052 Ottime Condizioni. Prezzo trattabile. No perditempo. No Messaggi. Telefonare in mattinata e/o dopo le ore 19.00 Consegna Gratis in zona con Vs mezzo. Possibilità di trasporto con corriere in tutta Italia Spese trasporto a Vs carico. Prezzo: 1.200,00 €

Tel: 3476358746

Robot da cucina Braun

Robot da cucina multifunzione con quattro accessori: impasta, trita, mescola e taglia. Due velocità. Compatto, misura 29 cm di lunghezza, 34 di altezza, 18 di profondità. Facile da usare, è dotato di pratico avvolgicavo. Prezzo: 40,00 €

Tel: 3356292771

E-mail: augcelentano@gmail.com

Tavolo quadrato allungabile

Tavolo quadrato 90x90 allungabile 90x180 con struttura in metallo satinato e piano in vetro opaco in ottime condizioni. Prezzo: 250,00 €

Tel: 3339608031

Passapomodori elettrico

Vendo passapomodori elettrico usato raramente perfettamente funzionante. Prezzo: 50,00 €

Tel: 3339608031

Vendo clip Pandora

Vendo coppia di clip Pandora (usate) stile orientale. Contattare, se interessati, anche via whatsapp. Prezzo: 40,00 €

Tel: 3890966108

Vendesi gommone

Vendesi gommone Plastimar di m.2 in buone condizioni. Attenzione il ricavato sarà devoluto ai terremotati. Prezzo: 50,00 €

Tel: 0818786053

E-mail: gesualda.magara@istruzione.it

Forno a microonde DE LONGHI

Vendo forno a microonde DE LONGHI colore bianco panna usato raramente perfettamente funzionante. Prezzo: 150,00 €

Tel: 3339608031

Vendo due culle

Vendo due culle in ottimo stato colore faggio scuro. Prezzo: 150,00 €

Tel: 3355406687

Vendo - Orecchini in argento

Orecchini in argento Chantecler. Prezzo originale € 280,00 vendo in confezione originale a prezzo affare. Prezzo: 150,00 €

Tel: 3345727399

Materassino ortopedico

Vendo Materassino ortopedico 170x70-h18. Ottimo stato. Offerta € 25,00. Prezzo: 25,00 €

Tel: 3339608031

Vendo 10 trenini

Vendo dieci trenini 1960 Lima Italy, più binari. Migliore offerta. Chiamare ore serali.

Tel: 3476358746

Vendo materasso per culla

Vendo materasso Brevi per culla. Prezzo: 15,00 €

Tel: 3495643373

Orologi a parete

Vendo anche separatamente n.2 Orologi a parete: tondo diam 26cm e quadrato 25x25. Funzionamento a pila. Prezzo: 25,00 €

Tel: 3339608031

Vendo abbigliamento da calcio

Vendo pantaloni, maglie e scarpe da calcio a prezzi stracciati. Oppure cerco negozio di abiti usati per venderli.

Tel: 3494781481

Vendo box Brevi

Box usato pochissimo, in ottime condizioni di colore verde con simpatici disegni all'interno. Prezzo: 30,00 €

Tel: 3495643373

Cornici intagliate

Vendo anche separatamente n. 3 Cornici in legno intagliato decorate in oro per tele di dimensioni 17x22 - 27x36 - 30x38. Prezzo: 15,00 €

Tel: 3339608031

Vendo Collezione di francobolli

Vendo Collezione di francobolli nuovi Repubblica Italiana dal 1970 al 1995, montata su fogli Marini, completa anche di

Vendesi attrezzatura negozio

Per chiusura attività a fine anno vendesi attrezzature del negozio: vetrinetta, espositori,

Pedaliera KETTLER



Naiade
Viaggi

Corso Italia, 80 - Meta (NA)
Tel. 081.5342497 - Fax 081.4629041
email info@naiadeviaggi.com
<http://naiadeviaggi.traveltool.it>

Naiade Viaggi



Frutta Esotica
Frutta Secca in Guscio o Sgusciata
Pasticceria, Pralineria, Cioccolateria
Confetture e Prodotti Tipici
...Confezioni e Idee Regalo

trasformazione artigianale
FRUTTA SECCA
Deia
Piano di Sorrento

Via Cavoniello, 10 - Piano di Sorrento (NA)
Tel. 081 532 15 77 - www.deiasnc.it



Alfa S.r.l.

Medicina del lavoro (D. Lgs. 81/08)

- Collaborazione con il servizio di prevenzione e con il datore di lavoro alla predisposizione dell'attuazione delle misure per la tutela della salute e dell'integrità psicofisica dei lavoratori;
- Sopralluogo ambienti di lavoro;
- Partecipazione alla programmazione del controllo dell'esposizione dei lavoratori;
- Attività giudiziale ed extragiudiziale con gli organi di vigilanza e con l'istituto assicuratore;
- Assistenza Medico-Legale;
- Consulenza di igiene e sanità pubblica;
- Consulenza di Edilizia Sanitaria;

LA NOSTRA SOCIETÀ È ALL'AVANGUARDIA PER LA GESTIONE DEL PROFILO SANITARIO DI ALBERGHI-RISTORANTI-AGRITURISMI-SUPERMERCATI E LABORATORI ARTIGIANALI PER LA PRODUZIONE DI PRODOTTI TIPICI.

Via Aniello Balsamo, 93 - Sant'Agnello (NA)
Tel. (+39) 3382016169 Email alfasrl2013@libero.it

VETRina annunci

Per inserire il tuo annuncio **GRATUITO** vai sul sito **pubblica.leggimigratis.it** oppure sms: **3803067686** - email: **annunci@leggimigratis.it** - Tel. **081.19915355**

Vendo Pedaliera KETTLER x recupero funzionalità arti inferiori con modesto impegno motorio. Ottimo stato.
Prezzo: 25,00 €

Tel: 3339608031

Vaschetta lavapiedi

Vendo Vaschetta lavapiedi con idromassaggio in ottimo stato.
Prezzo: 25,00 €

Tel: 3339608031

Mobile portascarpe

Vendo mobiletto portascarpe 50x16x118 laccato bianco con n.3 scomparti e divisorio interno
Prezzo: 100,00 €

Tel: 3339608031

Scrivania

Vendo scrivania 90x57x78 laccata bianco panna
Prezzo: 100,00 €

Tel: 3339608031

Applique a parete

Vendo anche separatamente coppia di applique a 2 luci a candela in bronzo. Ottimo stato.
Prezzo: 25,00 €

Tel: 3339608031

Plafoniere da soffitto

Vendo anche separatamente coppia plafoniere da soffitto a 2 luci in cristallo lavorato e ottone, base dorata/argentata.
Prezzo: 20,00 €

Tel: 3339608031

Vendo Collezione di francobolli

Vendo Collezione di francobolli nuovi Repubblica Italiana dal 1970 al 1995, montata su fogli Marini, completa anche di foglietti e libretti.
Prezzo: 350,00 €

Tel: 3404026438
Compro Fumetti/Giornaletti dei Supereroi

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

Tel: 3404026438

Vendo monete

Vendo n.10 monete da 500 lire (tipo Caravelle) in argento delle Repubblica Italiana.
Prezzo: 60,00 €

Tel: 3404026438

Vendo telefono antico in marmo

Vendo telefono antico in marmo, celluloido e metallo dorato. Invio foto per MMS a chi interessato.
Prezzo: 150,00 €

Tel: 3336934881

Groom Psicologia

Ansia, stress, depressione, fobia affrontati col metodo avanzato Groom Psicologia.

Tel: 3336934881

Metodo a schede per imparare a suonare la chitarra

Vendo metodo a schede, pratico e rapido, per imparare a suonare la chitarra ed accompagnare molte canzoni. Da aggiungere al prezzo le spese postali.
Prezzo: 30,00 €

Tel: 3336934881

Vendo macchina per spirale

Vendo macchina manuale

per applicare spirali di plastica a calendari o dossier, più una scatola di spirali nuove.
Prezzo: 80,00 €

Tel: 3336934881

Cerco vestiti e giocattoli per bambini

Giovane mamma bisognosa, cerca per i propri figli: maschietto di 3 anni e femminuccia di 7 mesi, vestiti, giocattoli e oggetti per la scuola. Zona Penisola Sorrentina.

Tel: 3317819560

Vendo fornello ad induzione

Vendo fornello ad induzione nuovo mai usato. Chiamare ore di ufficio.
Prezzo: 50,00 €

Tel: 081.8786802

Vendo giubbotto da uomo

Vendo elegante giubbotto da uomo, bordeaux, caldo e impermeabile, scamosciata. Ottime rifiniture, made in Italy. taglia XL.

Tel: 3922287217

Vendo scarpe da calcetto

Vendo scarpe da calcetto colore oro/amaranto della Errea, come nuove, n.ro 43.
Prezzo: 18,00 €

Tel: 3396936913

Vendo libro di chimica

Vendo libro di chimica nuovo per il 5° anno di liceo.
Prezzo: 10,00 €

Tel: 3922287217

The Cave
Corso Italia, 23/25
Piano di Sorrento (NA)
(Zona Pozzopiano)
RistoPub - Birreria
Tel. 081.190.07121
Cell. 3392774026
Panini e friggitoria anche da ASPORTO
sala disponibile per feste private e tavoli grandi per gruppi numerosi

Geom. Vincenzo Labocetta
Legge 81/08 sicurezza sul lavoro
Legge 488 antincendio e rinnovo Cpi
(certificati prevenzione incendi)
Corsi di formazione antincendio
Consulenze sulla sicurezza
Via Madonna delle Grazie, 2
Vico Equense
Cell. 3341226161
geom.vincenzolabocetta@libero.it



termoevolution

di Antonino Palumbo

DA OGGI NUOVO CENTRO

ASSISTENZA

AUTORIZZATA



CALDAIE TRADIZIONALI E A CONDENSAZIONE • SOLARE TERMICO

**INSTALLAZIONE • SOSTITUZIONE •
MANUTENZIONE/CONTRATTI**

IDRAULICA • CONDIZIONAMENTO
RISCALDAMENTO • CALDAIE • GAS
F-GAS Certification

Sant' Agnello (NA)

toninopalumbo@hotmail.it

cell: 3398962208

LE OFFERTE DI

Mister DASH



PAMPERS sensitive

56 pz

€1,00



AZ DENTIFRICIO

Gel - Tartar Control - Famiglia
ml 100

€1,00



AJAX gel
puliscitutto
ml 500

€1,00



NIVES MAXI

300 tovaglioli

€0,60

SWIFFER ricarica

18 pz

€1,75



PANNO MICROFIBRA

€0,99



INFASIL
intimo neutro
ml 200

€1,90



SOFT oxygen
15 misurini

€1,00



PER TUTTO IL MESE DI OTTOBRE



LINES
intervallo
40+4 pz
€1,45



TAMPAX
compak regular
x16
€2,30

GENERAL
classico 28 lavaggi
€2,00

NIVEA
detergente
250 ml
€3,00



NIVES
carta igienica
4 rotoli
€1,25



L'OREAL
struccante
125 ml
€2,80

FISSAN crema
viso e corpo
100 ml
€2,00



ORPHEA
salvalana 12+3
€1,70

FRANCO
Dolce
araviglioso
100 ml
€1,80



COLGATE
spazzolino omni
€1,35



NIVEA
salviette
struccanti
25 pz
€1,35



LADE spray
profumazioni
300 ml
€1,00

DOVE
varie profum.
roll on 50 ml
€1,30

ACE
classico
1 l
€0,69



FARMACOTONE
100 gr
€0,65

NELSEN
vari tipi
900 ml
€0,90



MR DASH - VIA DEGLI ARANCI, 101 - SORRENTO



MAXIAMMORTAMENTO:

un'occasione da non perdere: FINALMENTE UN'AZIONE CONCRETA DI INCENTIVO A SUPPORTO DEL SETTORE DEI BENI STRUMENTALI. La Legge di Stabilità, infatti, ha introdotto questo incentivo che fino al 31 Dicembre 2016 permetterà di dedurre non più il valore del bene ma addirittura il valore maggiorato del 40% per un totale di deduzione ai fini Ires e Irpef, del 140%.



Approfitta delle nostre migliori offerte e godi dei benefici fiscali della legge Renzi:

Registratore di cassa fiscale a partire da **259,00 €** iva inclusa

Sistemi gestionali completi a partire da **690,00 €** iva inclusa

Bilancia da banco con stampa scontrino a partire da **499,00 €** iva inclusa

Affettatrice elettrica professionale a partire da **235,00 €** iva inclusa

Friggitrice professionale in acciaio inox a partire da **99,00 €** iva inclusa

Grattugia professionale in acciaio inox a partire da **145,00 €** iva inclusa

Sistema di cassa automatica tuo a **145,00 €** iva inclusa al mese x 48 mesi

Zero anticipo – zero interessi – prima rata 30 gg dalla consegna



PROTECT YOUR MONEY
CASHMATIC
PROTECT YOUR MONEY

Sede Legale: Corso Italia 1/i 80062 Meta (NA)

Corso Italia 361/363 SORRENTO

Tel. +39 081 808 65 70

WWW.BERKELCAMPANIA.IT