

LA GUIDA DI SCONTI • OFFERTE • PROMOZIONI • SHOPPING

WWW.SOLOAVISOS.IT

LA RIVISTA LATINOAMERICANA BIMENSILE DEI MIGLIORI ANNUNCI DI MILANO

# solo av!sos

N° 06 • Anno 5 - dal 9 al 22 Aprile 2011



**reserva tu espacio**  
**Para contratos 3202181566**

**solo av!sos**

próxima salida 22 Abril 2011 cierre edición 18 Abril

A cartoon chicken wearing a white shirt with a green 'N' on it. To the right is a logo for 'Norky's' featuring a chicken and the text 'POLLOS AL CARBON' above it.

**POLLOS AL CARBON**  
**Norky's**  
Via Padova 33  
Tel 346.6195323

A pink logo with a white 'M' and a butterfly, with the text 'modalatina' below it. To the right is a close-up of a woman's face.

Ve todos nuestros productos en:  
[www.modalatina.it](http://www.modalatina.it)  
Tel. 333.9928572

A logo for 'RESTAURANTE PIGANERIA EL CHORRILLANO' featuring a dolphin jumping out of the water. Below the logo is a picture of a roasted chicken.

**RESTAURANTE PIGANERIA**  
**EL CHORRILLANO**  
[WWW.ELCHORRILLANO.IT](http://WWW.ELCHORRILLANO.IT)

**Via Luigi Varanini, 28**  
Tel. 338 3852576 - 388 694 9597 - 02 87386135

A logo for 'RESTAURANTE PIGANERIA EL CHORRILLANO 2' featuring a chicken. Below the logo is a picture of a roasted chicken.

**RESTAURANTE PIGANERIA**  
**EL CHORRILLANO 2**

**Via Mottarone, 5**  
Tel. 339 4645439 - 334 9832212

A logo for 'EL HURNERO' featuring a flame and the text 'POLLO A LA BRASA - PARRILLADAS'. Below the logo is a picture of a roasted chicken.

**EL HURNERO**  
POLLO A LA BRASA - PARRILLADAS

**Via Nicola d'Apulia, 14**  
Tel. 388.1439914 - 327.3047852

prefiere  
**la Original**

LA ORIGINAL  
DESDE 1952



EXTRA ~~money~~box

# AHORRA EN PEQUEÑOS PASOS



- > ganas el 2% bruto\* sobre las sumas depositadas y recibes los intereses cada 3 meses
- > depositas, como en un plan de almacenamiento, también en pequeños importes
- > no tienes vínculos, tu dinero es siempre disponible

**GRACIAS A LOS INTERESES DE EXTRAMONEYBOX  
REALIZARÁS TUS PROYECTOS FUTUROS**

Milano, via Pergolesi 2/A

> metro MM1 MM2  
estación Loreto, salida P.za Argentina

> autobús número 92  
parada p.le Loreto/Pergolesi

Apertura continuada de lunes a sábado desde las 9 a las 19

\* Las tasas de la cuentacorrente Extramoneybox son susceptibles a variaciones, verifica aquellas en vigor con nuestros consultantes en filial.

Mensaje publicitario con finalidad promocional. Las informaciones sobre las condiciones económicas y contractuales practicadas son relevantes en los relativos folios informativos (redactados según el D.Lgs. 1 settembre 1993 n. 385, y sucesivas modificaciones e integraziones), disponibles en la filial y en el sitio Internet [www.extrabanca.com](http://www.extrabanca.com) en las exclusivas secciones.

GUÍA RESTAURANTES

- **POLLERIA AARON**  
Tel. 328.2440623  
Via Brenta 3, Sn. Donato M.se
- **BORDEAUX LATINO**  
Tel. 02.43113012  
Via Diotti, 45 Zona Baggio
- **EL IDOLO 1**  
Tel. 02.39260082  
Via Marcantonio del Re, 10
- **EL IDOLO 2**  
Tel. 02.41271651  
Via Lorenteggio, 210
- **EL CHORRILLANO 1**  
Tel. 02.87386135  
Via Varanini, 28
- **ROCOTO**  
Cel. 349.4153033  
Via Sammartini, 23 Mi
- **EL CHORRILLANO 2**  
Cel. 388.1439914  
Via Privata Mottarone, 5
- **EL HORNERO**  
Tel. 02.87386135  
Vial Nicola D'Apulia, 14
- **REST. PIZZERIA CARIBE**  
Tel. 02.26111355  
Via Padova, 34
- **EL MANANTIAL**  
Tel. 02.39445667  
Via Nava, 8 ang. V.le Zara

- **EL TIPICO LATINOAM. 1**  
Tel. 02.2618923  
Via Giacosa, 4
- **EL TIPICO LATINOAM. 3**  
Tel. 02.55212960  
Corso Lodi, 105
- **AL FONDO HAY SITIO**  
Cel. 333.1989686  
Via Wagner, 33 Pioltello
- **RINCON BOLIVIANO**  
Cel. 334.8357  
Via Termopoli, 14
- **DISCO BAR**  
Cel. 345.1766087  
Via Marco Aurelio, 42
- **SABOR CRIOLLO**  
Cel. 340.7381508  
Via Luigi Varanini, 26
- **EL BARQUITO**  
Tel. 02.2140100  
Via Rombon, 44
- **CHIFA BREMBO**  
Tel. 02.57300066  
Via Brembo, 5
- **RINCON HUARALINO**  
Cel. 320.4865918  
Via Ponte Nuovo, 31
- **EL CHALAN**  
T. 02.43123058-380.1883622  
Via Emilio de Marchi, 64 - MI

- **LA PEÑA DE POCHO**  
Cel. 334.1462808  
Via Paolo Frisi, 11
- **DO RE MI 2**  
Cel. 339.5670306  
Via San Dionigi, 21
- **DE ROMPE Y RAJA**  
Cel. 329.8419077  
Via Monte Ortigara, 24
- **JIBARITO**  
Cel. 338.3083270  
Via Pietro Crespi, 11
- **SABOR LATINO**  
Cel. 349.3738251  
Piazza Insubria, 3
- **NORKY'S 1-2**  
Tel. 02.36576042  
Via Padova, 33  
Via dei Transiti, 1
- **EL TALISMAN**  
Tel. 02.97376338  
Via Romilli, 6
- **Rinc. COCHABAMBINO**  
Cel. 340.8484339  
Via Lulli, 32
- **EL MISTI**  
Cel. 327.1614362  
Via Finlandia, 14
- **EL PUERTO CHALACO**  
Tel. 02.39660648  
Via Conegliano, 5



Tel. 02.396.60574

**QUIROGA**  
EDITORIALE

**Direttore Generale**  
Ricardo Quiroga

**Collaborazione**  
Maria Toledo  
Hart Harstrick

**Grafica**  
Charly Correa  
Carlos Parra

**Autorizzazione**  
Tribunale di Lodi  
Registro Uff. Stampa  
N° 2.09 del 09.07.2009

P.IVA 06613960969  
Iscritta in Camera di Commercio  
di Milano R.E.A. 1908027

**Soloavisos** Supplemento  
della Rivista "Soloannunci"

**Iscrizione R.O.C. N° 18644**  
Sede operativa:  
G. Sismondi, 22 (20133) MI  
Tel./ Fax 02.39660574  
[www.soloavisos.it](http://www.soloavisos.it)  
info@soloavisos.it  
Distribuzione Gratuita

**Posta Latina**

COURIER INTERNAZIONALE *privada*

**ENCOMIENDAS**

**Seguridad,  
conveniencia  
y garantía**

ENVIA CON CONFIANZA  
TUS REGALOS, DOCUMENTOS  
Y PAQUETES

- DOCUMENTOS**  
SALIDAS 2 VECES POR SEMANA
- Nulla osta
  - Poderes legalizados
  - Autorizaciones de viajes
  - Invitos para visa
  - Partidas de matrimonio, etc.

*Sin límite  
de peso  
ni volumen*

• Via **Baldissera 4,**  
angolo Via Stoppani  
Tel. 02 20241686

• Via **Porpora 162**  
MM2 Lambrate  
Tel. 02 36569992

PASAJES AEREOS PARA TODO EL MUNDO

**FALEN travel**



**Especialistas en  
América  
Latina**

- ✓ Conocemos tus exigencias
- ✓ Tarifas convenientes
- ✓ Confirmación inmediata
- ✓ Tarifas Étnicas

Via **Porpora, 162** MM2 Lambrate  
Tel. 02 36569992 Fax 02 36569964  
Cel. 338 2459201  
Email: gianarc@hotmail.com

Via **Baldissera 4,**  
Tram 5, 33 Tel. 02 20241686  
Fax 02 20241578  
falenmultiservizi@hotmail.it



DESDE LAS 9.00am  
Y PARA DESPERTAR  
EL APETITO  
Llegan los GRANDES

# ANTOJITOS CRIOLLOS



PORQUE SOMOS  
LATINOS...!!!

CHICHARRON  
DE CHANCHO

€5,00



ALAS DE  
POLLO

€4,00



JUGOS DE:  
PAPAYA  
FRESA c/LECHE  
SURTIDO  
€3,50

SALCHIPOLLO

€5,00



FRITURA DE  
MARISCOS

€6,00



SALCHIPAPA

€5,00



POLLO  
BROASTER

€5,00



TAMAL  
c/CAFÉ

€5,00



CEVICHE

€6,00



CALDO  
DE GALLINA

€5,00



Via Padova 33 Esquina Via dei Transiti  
Info: 0236728930 - 3466195323

# Manca il conto terzi?

no si faccia sorprendere  
... noi risolveremo tutti  
i suoi problemi



Camion • Furgoncini  
Mezzi di trasporto



adesso è **PIU FACILE**  
ottenere un prestito  
per il tuo nuovo  
furgone

il prestito  
**ECOSERVICE**  
su misura per te  
consultaci...

- Paghi  
l'assicurazione  
in 3 cuote
- Effettuiamo Fatture
- Paghiamo  
Puntualmente
- Anticipo per  
il combustibile
- Fattura in anticipo
- Assegno Familiare
- Busta Paga

e tutto  
questo per soli  
**250€**  
al mese

Tel. 339.842.9767 • 338.673.8758

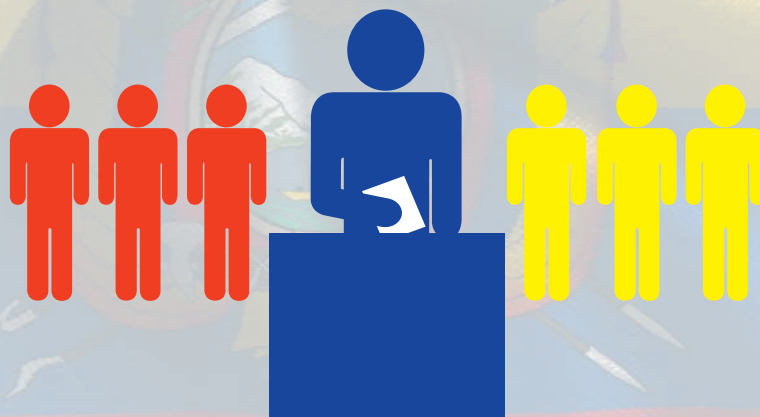




REPUBLICA DEL ECUADOR  
CONSEJO NACIONAL ELECTORAL

# ECUATORIANO

**SABADO 7 DE MAYO 2011**  
DESDE LAS 7.00 A LAS 17.00 HORAS  
PARTICIPA EN LA  
**CONSULTA POPULAR**



**RECINTO ELECTORAL EN MILÁN:**

Istituto Comprensivo Luigi Galvani  
Via Luigi Galvani, 7 - Milano

**a 100 mts de Estación Central (MM2/MM3)**

**PARA EJERCER TU DERECHO AL VOTO DEBES TRAER  
EL PASAPORTE O LA CÉDULA DE IDENTIDAD ORIGINAL**

**SE RECUERDA QUE ESTÁ ABIERTO EL  
EMPADRONAMIENTO PERMANENTE**

Para información:

Consulado General del Ecuador en Milán  
Via Vittor Pisani 9- 2° piso Telf. 0236601820 • [info@ecumilan.org](mailto:info@ecumilan.org)  
[www.ecumilan.org](http://www.ecumilan.org) • <https://cne.gov.ec>  
[consejonacionalelectoral@ecumilan.org](mailto:consejonacionalelectoral@ecumilan.org)

# Dental Design



DI SUAREZ MEDINA JUAN FRANCISCO & CO.

## STUDIO DENTISTICO

DIRETTORE SANITARIO  
DOTTORESSA ORNELLA D'ORTO

### Milano - Italia

Dr. Juan Francisco Suárez Medina

Via Laurana, 5 Citof. 27

Tel. 02.69900325

Cel. 338.4045637

Tram 31-7-5-MM3 Zara

### Milagro - Ecuador

Dr. Juan Suárez Palacios

Av. Colón y José Cevallos

Entrada Colegio Anda Aguirre

Tel. 2975080

Cel. 094234194

- IMPLANTOLOGÍA
- CIRUGÍA ORAL
- ESTÉTICA
- PRÓTESIS MÓVIL
- PRÓTESIS FIJA CONSERVATIVA
- ORTODONCIA
- PARADONTOLOGÍA
- BLANQUEAMIENTO DENTAL

Se recibe con previa cita





**A** Cuando me siento, me estiro, cuando me paro, me encojo; entro al fuego y no me quemo, entro al agua y no me mojo.

**E** Pérez anda, Gil camina. Zonzo es quien no lo adivina.

**B** Tira el hilito, y grita el pajarito.

**F** Tengo la cabeza dura me sostengo sobre un pie y soy de tal fortaleza que a Dios hombre sujeté.

**C** Unas regaderas más grandes que el sol con que riega el campo Dios nuestro Señor.

**D** Te digo y te repito que si no adivinas, no vales un pito.

- A. La sombra
- B. La campana
- C. Las nubes
- D. El té
- E. El perejil
- F. El clavo

# Adivinanzas



## Traba Lenguas

**Ombigo obligado**  
Obligo ombigado  
Obligo y Ombigo  
Por uno y por otro lado dice que se parecen  
Pero yo digo que obligo si el ombigo vuelve al llano obligando a que le miren el ombigo.

El burro corría berros y el perro se los robó, el burro lanzó un rebuzno y el perro al berra cayó.

**Doña Pancha plancha**  
con cuatro planchas,  
¿con cuantas planchas plancha doña Pancha?

Pepe Pérez peluquero pregona puedo procurar primorosos peinados, poner pestañas postizas, pintar el pelo pajizo, preparar pelucas para pelones, peinados pa presumir, puedo presentar pruebas pues para peinar prefiero peines pirámide.

**Y LLEGAMOS... EN ESTACION CENTRAL!!**  
**TODOS LOS DIAS!!**  
de 08.30 a 18.00 hs. (sab y dom. hasta las 22.00)



Restaurante Peruano

# el Rocoto

**LOS ÚNICOS Y VERDADEROS**  
**Desayunos Peruanos**

Lo mejor en pescados y mariscos con la exquisita cocina de **PIPI & LUCHITO**

Todos los días desde **sólo 5€**

Su sanguuche con:  
Salchicha, Jamón del país, Relleno, Tamales ó Chicharrones y además Jugos y Dulces!

**GRAN NOVEDAD**  
**DE 16 A 18 HS. LLEGARON**  
**LOS LONCHESITOS PERUANOS!!**

Además contamos con una exquisita variedad de platos en carnes, mariscos y pescados.

**Lunes a Viernes**

- Sopa/Entrada
- Segundo
- Refresco
- Pan

Lo Mejor de nuestra cocina criolla en nuestros **incomparables Menus a sólo € 6,50**

Via Sammartini, 23 MM2-MM3 Stazione Centrale



**Info: 340.7408963 • 349.4153033**

Restaurante "Las Palmeras" informa su gentil clientela que el local de Rogoredo estará cerrado por restructuración. Mientras tanto nos podrá encontrar en el "Restaurante El Rocoto".



# Propiedades de la fresa o frutilla

La fresa o frutilla no sólo es un fruta exquisita, sino que además, brinda muchos beneficios a tu salud. Las propiedades de las fresas se derivan de su rica composición en vitaminas y minerales. Además, las frutillas aportan muy pocas calorías, por lo que su consumo es ideal en dietas para adelgazar. Si te gustan las fresas, también conocidas como frutillas, tienes sobrados motivos para consumirlas a gusto, ya que no sólo se trata de una fruta rica y de bajas calorías, sino que además posee interesantes propiedades medicinales que pueden ser beneficiosas para tu organismo.

- Gracias a la presencia del ácido salicílico, esta fruta ayuda a disolver las sales del ácido úrico que se forman alrededor de las articulaciones de

quienes padecen gota y favorece su eliminación por la orina.

- Abundante en vitamina C, la fresa previene los estados febriles y gripales. Es un laxante suave que ayuda a regularizar el intestino. Pueden consumirla tanto las personas obesas como las diabéticas, por su bajo contenido de azúcares.
- Por la presencia de fósforo, ayuda a fortalecer el sistema nervioso y resulta ideal para las personas que realizan grandes esfuerzos mentales.
- Es riquísima en calcio, lo que representa un gran beneficio para el sistema óseo.
- Además, la fresa es diurética y por otro lado posee hierro, lo que favorece a las personas anémicas, débiles o desnutridas.
- Mejora las funciones hepáticas y renales.



## Consejos útiles

1. Es la excepción de las frutas, puesto que es la única que se consume sin necesidad de pelarla.
2. Es bueno comerla durante algunos días seguidos, para que de esta manera comience a notarse su efecto diurético, remineralizante, y desintoxicante.

**CALDAS, COLORANTES ALIMENTARIOS Y DECORACIONES PARA TORTAS**

**WEDDING PLANNER**  
NO MAS ESTRESS!!  
CASATE, NOSOTROS NOS PREOCUPAMOS DE TU BODA

**PARTY HOUSE**

**ORGANIZAMOS TU FIESTA**  
MATRIMONIOS, CUMPLEAÑOS, BAUTIZOS, ETC

**TODO PARA LA FIESTA DE LA A A LA Z**

DECORACION CON TELA Y GLOBOS, TORTAS, GIGANTOGRAFIAS Y MUCHO MAS!!

Via Ponte Nuovo, 2 - Milano  
Tel/Fax: 02.26300434  
Cell. 340.5566534 - 388.3590866  
E-mail: partyhousehotmail.it - P.IVA: 06996390966

**LA HORA LOCA**

Síguenos en:  
**facebook**

# MULTIPLIQUE SUS GANANCIAS

ANUNCIATE EN

**soloav!sos**

Ofrecemos asesoría  
en MKT y Publicidad para  
que tu empresa obtenga  
grandes resultados

Llámanos o visítanos en nuestras oficinas

[www.soloavisos.it](http://www.soloavisos.it)

Via Giancarlo Sisonndi 22 • Milano/Quiroga  
02.39660574 • 3202181566 • de lunes a sábado de 9 a 18h00



**éxito total**

**5.000**  
A6 €99 • A5 €179  
10x15cm 21x15cm

**10.000**  
A6 €189 • A5 €339  
10x15cm 21x15cm

**VOLANTES**  
tel. 3202181566

## TARJETAS DE VISITA

**DISEÑO GRATIS**

IMPRESION NORMAL
Impresión Normal (raster) Teléfono 321.1234567
IMPRESION VECTORIAL
Impresión Vectorial Teléfono 321.1234567

**1000 tarjetas -----> 70€**  
**2500 tarjetas -----> 95€**  
**5000 tarjetas -----> 140€**

**ALTA CALIDAD VECTORIAL**

Impresión ambos lados. Entrega en 15 días hábiles.  
Precios no incluyen Iva.

**TEL. 345.2386961**

# Fajas modelantes



Body

€69



Levanta cola s/huecos

€49



Levanta cola e/huecos

€49



Cinturilla

€62

€39

Levanta senos



Body térmico adelgazante de uso diario / tiras removibles

€35

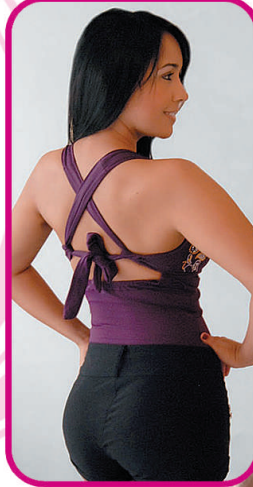
€79



Faja Strapless short



www.modalatina.it  
Tel. 333.9928572



www.modalatina.it  
Tel. 333.9928572



*Bodies  
reductores*



**push up**

*Arrivano in Italia  
i rivoluzionari  
jeans 'push up' che  
modellano il lato B*

**Despachos en toda Italia**

**jeans**

## Terapias de **pareja**: ¿Cuándo me debo **preocupar**?



Rabia, dolor, frustración e incapacidad para manejar situaciones son algunas de las señales que emite una relación de pareja en crisis. La actitud más común, según los especialistas en terapias de pareja, es evitar las peleas. La situación empeora cuando hay hijos y la relación con ellos, también es un campo de batalla pues aparecen los temas valóricos y de personalidad. Es decir, surge un cierto descontrol en la vida cotidiana.

¿Y cuál es el paso siguiente? Lo más sano es asumir el conflicto en forma adulta buscar ayuda externa que permita, volver a conectar los canales de comunicación y descubrir que

existe la voluntad de estar juntos, que hay amor y la energía de volver a mostrarse al otro sin dobleces ni apuros. Pero cuándo es realmente el momento adecuado para pedir una atención profesional:

- Amanecer con poca energía queriendo volar al trabajo.
- Se piensa seriamente que no se aguanta más y no se ve salida.
- Poner mala cara hasta por el más mínimo detalle.
- Sentirse rabioso y responder mal.
- Sentir que el otro no me entiende, "culpar al otro".
- Esperar en secreto que el otro adivine

mis necesidades.

- Crear que no es necesario expresar lo que se siente.
- Tener una lista de quejas sobre la pareja.
- Sucumbir ante el llanto y creer que es una estrategia y no una expresión de rabia o dolor.
- Pensar que el amor lo puede todo, por lo tanto, la otra persona, por mi amor va a cambiar a mi manera.
- Esperar ser seducido como quiero y en el intento pierdo las ganas de jugar.
- No aceptar a tu pareja tal cual es.
- Sentir que la felicidad depende de los actos de tu pareja.

### Terapias de **pareja**

Las sesiones profesionales, dicho de otro modo, la terapia permitirá abrir las mentes hacia múltiples posibilidades de solución a un conflicto y se aprenderá a convivir en una relación de pareja que está en constante movimiento al igual que la vida de todos. Aunque no se trata solo de hablar, también se dan tareas prácticas, se formulan objetivos y se aprende a discutir y plantear soluciones eficientes que emergen del diálogo y no de la carencia o la imposición.

**TODOS LOS SUPER SABADOS** desde las 10 de la noche

**DISCOTECA**

**KIMBARA**

**VIA COSENZ, 61**  
**MILANO**

**PULMAN 92 Y 82 (FERMATA COSENZ)**  
**PASSANTE FERROVIARIO BOVISA**  
**INFO: 349.4153033 - 340.7408963**  
**348.7567007**

**ANIMACION & PARTICIPACION DE PELLEJITO EL UNICO**

**CELEBRA TU CUMPLEAÑOS Y TE REGALAMOS LA TORTA!! ENTRADA GRATIS PARA TI Y TU PAREJA (RESERVAR 3 DIAS ANTES)**

**VAMOS TODOS AL KIMBARA!!**

**A PARTIR DEL SABADO 9 DE ABRIL**



# SONIA CARS

Da oggi centro  
gomme e  
carrozzeria!

**BENZINA**



**MULTIMARCHE**  
NUOVO IN VETRINA  
E GRANDE VARIETA  
DI USATO

**VENITE A  
TROVARCI!**



**10 ANNI**  
ASSICURAZIONE  
FURTO - INCENDIO



**SUPER PROMOZIONE**  
30.000 km di GAS GPL  
**GRATIS!**



Servizio Meccanica - Gommista - Carrozzeria **Tel. 0226113090**



**Via Casoretto, 45 - Milano (Zona MM Udine - Lambrate)**

**Tel. 02.26113060 - Fax 02.99989632 - Cel. 334.8533428**

**Aperto da Lunedì a Sabato dalle 9:00 alle 12:30 - 14:30 alle 19:30**

# LA GRAN FAMILIA DE "EL CHORRILLANO"



**EL MEJOR CEVICHE  
DE MILANO LO TIENE  
EL CHORRILLANO**



**ATENCIÓN:  
DE MIERCOLES A LUNES A PARTIR  
DE LAS 12.00 PM HASTA LAS 01.00 AM.**



**VIA LUIGI VARANINI, 28  
MM PASTEUR - MILANO  
INFO Y RESERVACIONES: 02.87386135  
TEL. 338.3852576 - 388.6949597**



**ESPECIALISTAS  
EN COMIDAS  
CRIOLLAS**



**'NO SOMOS LOS PRIMEROS  
PERO SOMOS DIFERENTES'**

**VIA MOTTARONE, 5  
INFO Y RESERVACIONES:**

**TEL. 388.1439914 - 327.3047852**

**DELIVERY A DOMICILIO  
DE LUNES A VIERNES  
DESDE LAS 17 HS.**

**ESPECIALIDADES:  
POLLOS A LA BRASA  
ANTICUCHOS  
PANCITAS  
PARRILLADAS**



**EL HORNERO**

**POLLO A LA BRASA - PARRILLADAS**

**CARNES Y  
PARRILLADAS**

**VIA NICOLA D'APULIA, 14  
INFO Y RESERVACIONES:  
TEL. 388.6949597 - 338.3852576**





Los calambres pueden afectar cualquier grupo muscular, especialmente los de las extremidades inferiores. Generalmente, no producen efectos más importantes que aquellos que los caracterizan, específicamente que son el dolor y la contracción.

Causas de los calambres musculares:

- Una alteración en la concentración de dichos minerales, provocada, por ejemplo, por una excesiva sudoración, como ocurre cuando se realiza una actividad física demasiado intensa o prolongada a altas temperaturas ambientales, y ciertas torceduras o golpes que afecten directamente las masas musculares.
- La ejecución de contracciones voluntarias intensas en músculos no adecuadamente entrenados.

### Tratamiento de los calambres musculares:

- Consiste fundamentalmente en estirar los músculos contraídos, ya sea de forma pasiva, es decir, con la ayuda de las manos o de otra persona, o bien contrayendo los músculos contrarios.
- Este estiramiento debe efectuarse mediante sucesivos movimientos, cuya duración tiene que ser de unos 10 segundos, procurando que en cada uno de ellos el músculo llegue a una situación de máxima relajación posible.
- Durante la ejecución de estos movimientos de estiramiento de igual forma hay que evitar las contracciones y los movimientos forzados de los

# Calambres musculares

músculos afectados, pues su presentación podría desencadenar nuevos calambres.

- Regularmente, el calambre finaliza al cabo de unos minutos. No obstante, si se mantiene, es útil efectuar masajes o dar pequeños golpes sobre el músculo mientras se mantiene en una posición estirada.
- Si los calambres acontecen con insistencia, es conveniente acudir al médico.



### Cómo prevenir los calambres musculares:

- Efectúa los entrenamientos de forma adecuada, es decir, en forma regular, moderada y progresiva.
- No sometas los músculos a

contracciones demasiado bruscas e intensas.

- Efectúa un completo estiramiento y calentamiento al inicio de cada sesión de entrenamiento y una adecuada relajación al terminar.

**MELEGNANO**



# LE Sorelle

Attraversando le frontiere

**PHONE CENTER**



**Trasferimento di denaro**  
a tutto il mondo con le tariffe più convenienti del mercato!

**Prenotazione e Vendita Biglietti Aerei**







Via Zuavi, 32 - Melegnano (MI)  
Tel./Fax: 02.997667011  
02.92277017

**Servizi di Telefonia**  
Nazionali/Internazionali

**Servizi di Internet**  
Vendite di schede Internazionali

**Ricarica Cellulare**  
Wind, Vodafone, Tre, Tim

**Servizio di Fax**  
Nazionali/Internazionali

# RENOVADORA "IL VELOCE"

Calzolaio

REPARACION DE CALZADOS



**Economía  
Garantía  
Calidad**

**ADEMAS**  
Hacemos trabajos  
de sastrería

Alzamos bastas (bota pie),  
colocamos Botones,  
cambiamos cierres  
y arreglamos  
todo tipo de vestidos  
en Gral.

Horario: de lunes a sábado de 8.00 a 20.00 hs.

Renovadora de **calzados y cueros.**



Via Sismondi 34 ang. Via Lomellina - Milán - Tel. 320 2585314  
Frente Supermercado "Carrefour" (Bus 90 - 91 - 93)

**COLOGNO MONZESE**

## Larito

Music Bar

*Exquisitas Empanadas*

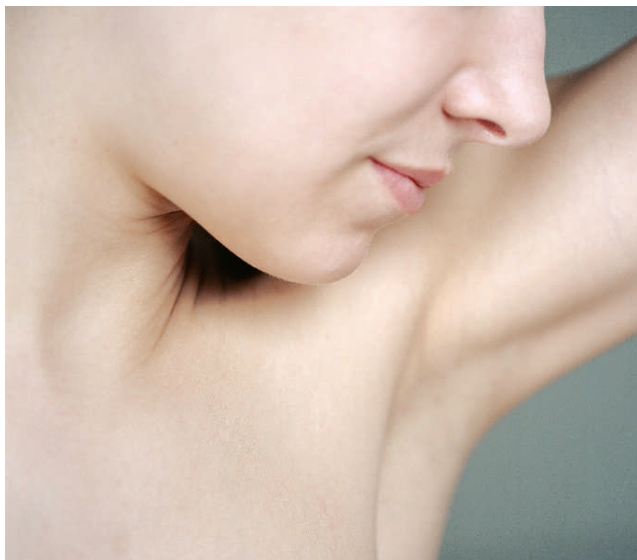
**UNICOS EN COLOGNO MONZESE**

LLEGO TU RINCONCITO LATINO EN COLOGNO MONZESE, DONDE ENCONTRARÁS DELICIOSAS ENTRADAS, AMPLIA VARIEDAD DE COCKTELES, BATIDOS DE FRUTA...  
**HORARIO DE ATENCION: DE 06:00 AM HASTA LAS 01:00 AM**  
Recepción de Compromisos Sociales.  
Local gratuito - Sólo consumación.

**TODOS LOS PARTIDOS!!**

**Via Milano, 15 - Cologno Monzese**  
Tel. 342.1316411 (MM2 Cologno Centro)

# Como sudar menos y evitar el mal olor en las axilas



La sudoración excesiva es en verdad un problema físico y social que se conoce como hiperhidrosis y que afecta la autoestima de quien la padece ya sea debido a una transpiración excesiva que humedece la ropa, especialmente debajo de las axilas o al mal olor que produce.

Quando se acumula el sudor, ya sea por factores glandulares, hormonales, estados nerviosos o el estrés, se da paso a la formación de bacterias, las cuales desprenden gases que son los causantes del mal olor en zonas críticas como las axilas, las manos, la cara y los pies.

Otras causas del mal olor del sudor puede ser el tipo de alimentación que se ingiere, la presencia de hongos, restos de desodorantes, jabones y células muertas de la propia piel. **Recomendaciones generales** En caso de sudor excesivo y mal olor en las axilas o en los pies hay que realizar al menos dos lavados diarios utilizando para ello una esponja vegetal, agua y jabón.

Es importante enjuagar y secar muy bien porque restos de jabón o cremas o restos viejos de desodorantes pueden generar mal olor si se mezcla con el sudor. Usar preferentemente ropa de algodón, lino o con fibras naturales.

## Remedios naturales:

- Vinagre y alcohol para el olor en las axilas  
Mezclar dos partes de vinagre con una de alcohol y aplicar todas las noches en las axilas y los pies limpios.
- Bicarbonato para el exceso de transpiración  
Con las axilas o los pies limpios y bien secos aplicar bicarbonato utilizando un trozo de algodón. El bicarbonato impide el mal olor y mantiene la zona seca por más tiempo, incluso está incorporado en muchos de los desodorantes que existen en el mercado.
- Lociones contra el mal olor en las axilas  
Lavar las axilas y otras zonas más propensas a sudar con infusiones de tomillo o romero.
- Aloe vera para sudar menos  
Aplicar el jugo contenido en sus hojas en las axilas limpias y secas. El Aloe vera actúa como desodorante natural, ayuda a combatir hongos y mejora el aspecto de la piel. Tener en cuenta que puede manchar la ropa si es oscura.
- Jugo de Limón para el mal olor en las axilas  
Aplicar jugo de limón en las axilas después de bañarte o mezclarlo con un poco de bicarbonato para eliminar el mal olor.

**El Rinconcito Huaralino**  
El Rey de los pollos

Especialidad en ceviche  
y comida criolla

**Restaurante  
y pollos a la brasa**

**DELIVERY  
A DOMICILIO**

de Gaston Pizarro  
& Karina Morales

**MENU**  
de lunes  
a viernes

Via Ponte Nuovo, 31  
Tel. 02.39825050  
320.4865918 - 338.7640704

**HORARIO**  
**POLLO A LA BRASA**  
de lunes a sábado  
18.30-23.00  
domingo 13.00-23.00



# SOLIDARYMUTUI

INTERMEDIAZIONE CREDITIZIA E SERVIZI IMMOBILIARI



## Mutuo 100%

per l'acquisto della tua prima e seconda casa

*Spese notarili incluse*

**CHIAMA SUBITO!!!**

## 347.034.0181

## PRESTITI A TUTTE LE COLF E BADANTI € 15.000,00

**RISPOSTA  
IMMEDIATA  
IN 1 ORA!!!**

## Prestiti Personali

- ⇒ **CONSOLIDAMENTO DEBITI**
- ⇒ **CATTIVI PAGATORI**  
(A TUTTI I DIPENDENTI E PENSIONATI PUBBLICI,  
STATALI, DITTE E COOPERATIVE).
- ⇒ **CESSIONE DEL QUINTO**



**PRESTITI  
VITALIZIO**

*Il prestito che  
aiuta la famiglia.*

Finanziamo  
**fino a**  
**100.000,00**  
euro

Viale Ezio, 5 - 20149 Milano  
(MM1 Amendola Fiera)

Tel. 02.36527380 - Fax. 02.95441606

Lun a Ven 10:00 a 19:30  
Sab 10:00 a 16:00

Cell. 345-1439874 / 347-0340181 (wind)

Email. [info@solidarymutui.com](mailto:info@solidarymutui.com)  
[solidarymutui@yahoo.com](mailto:solidarymutui@yahoo.com)  
web. [www.solidarymutui.com](http://www.solidarymutui.com)

## Varios clasificados



Visita [www.modalatina.it](http://www.modalatina.it), encontrarás toda la coqueta moda colombiana, jeans levantacolas, bodys /blusas, vestidos, fajas adelgazantes y modelantes y mucho mas. Estamos en Milán, también puedes comprar a través de la pagina web, con el sistema cómodo y seguro de la Posta Italiana, despachamos en todo Italia. Visitanos o contáctanos 333.9928572

Vendo local de dos pisos en la Selva Juanjui Perú, llamar. 389.0276484 – 328.8790660

Hago toda variedad de comidas peruanas y ecuatorianas, típicas de la selva como los Juanes, Tacacho con cecina inchicapi de Gallina, tamales, Polladas, ceviches y comidas criollas, puro Norte Puro sabor, amplio local y música en vivo para tus eventos TEL: 389.0276484

Señora peruana busca trabajo como badante, fija o limpieza por horas TEL. 348.5450147

Te llevamos en auto al aeropuerto de Linate o Malpensa, tel 328.2629119

Alquilo postoletto a hombres o mujeres cerca metro Gorla Tel. 327.0911983

Combi parrandero, te llevamos al aeropuerto o servicio privado en auto o furgón, mudanzas tel. 327.0911983

Alquilo postoletto, llamar al 349.30227825

Busco trabajo como mesero, cooperativa en Milano - tel.389.4272243

Cartomantica profesional y experta predice tu futuro, con baños de la suerte. Greta 328.7354027

Alquilo bilocal cerca del Cardiológico de Monzino, llamar al 327.8829587

DJ javi para todos tus compromisos, sociales culturales y deportivos, excelente amplificación Telf.: 389.0229696

Busco trabajo como Badante, tengo experiencia, 327.8894654

Affitto postoletto zona P.zza Napoli, via Giambellino Tel. 320.1611617 – 333.1053953

Cerco lavoro come badante anche per giornata contactar 328.4051431

Señora ecuatoriana, seria, responsable busca trabajo como badante y pulizia tel: 345.1862513 346.6792224

Cercasi collaboratori per seria attività. No perditempo. Colloqui in Rosta e Torino. Per info e colloqui, Sig.Michele Schinco 320.9483856

SABOR LATINO... POLLOS A LA BRASA A VARESE.....calidad y cantidad a un increíble precio...te esperamos en via Piave,23 Varese Telf.: 333.4410897—388.1639673

B&B già a reddito, in villa, 4km dal Porto Turistico di Marina di Ragusa 12 letti, 4 bagni, condizionatori, cucina attrezzata camino posti auto, 1800 mq terreno 328.2521072 Salvatore

Cerco lavoro come elettricista disponibilità immediata Telf.: 329.0487934 Carlos.

Tarjetas de visita de calidad vectorial. Precios económicos. Telf.: 345.2386961.



## MUTUI E FINANZIAMENTI

Tel./Fax: 02.2847650  
Ce#: 348.9309386  
domusmutui@gmail.com

## BIGLIETTERIA AEREA

Ce#: 389.0490834 wind  
389.0491104  
Tel.: 02.28093450  
raquel.viaggi@hotmail.it



Realizza I Tuoi Sogni.



Via Bolzano, 18  
20127 MILANO  
MM1 Rovereto

## INSTALACIÓN DE RADIO Y ACCESORIOS

## AUTOFFICINA

DE HIDALGO HNOS.



GARANTÍA, SERIEDAD Y HONESTIDAD



AUTO GRÚA 24hrs

Precios económicos  
Servicio de Mudanza y Transporte  
Reparación de todas las marcas de Furgones  
Revisión gratuita y cotización inmediata  
Repuestos originales y garantizados  
Servicio veloz y confiable

Via Perugino, 1 – Milano  
Tel. 02.5462719 / 338.9093490

(A un paso de Corso XXII Marzo y "Marcucci")

Abierto de Lunes a Sábado de 8.30 am a 8.00 pm

Para contratos  
3202181566

anúnciate

GRATIS

envía un SMS ►

con tu aviso al  
329.345.93.25

SERVICIOS

ELECTRICOS

TEL. 328.6504206



# Norky's

POLLERIA · CEVICHERIA · PARRILLADAS

**CERRADO EL LUNES**

**El Menú más económico de Milán**

**5€**

**Martes**



Aguadito de pollo  
pollo broaster con arroz  
Inka Cola

**Miércoles**



Sopa de carne, arroz con pollo,  
papa a la huancaína, Inka Cola

**Jueves**



Caldo de gallina, adobo de carne,  
papas cocidas con arroz, Inka Cola

**Viernes**



Chupe de camarones,  
escabeche de pescado con arroz  
Inka Cola

# Idraulica & Impianti & Elettrici

- Muratura
- Imbiancatura
- Cartongesso
- Ristrutturazioni certificate
- Posa piastrelle
- Montaggio Condizionatori

 OSCAR OTERO • Tel. 328.7324007



Qui troverai tutto cio che ti serve ...

[www.soloannunci.eu](http://www.soloannunci.eu)

annunci gratuiti



# Las 7 diferencias

producto Colombiano 

## ¿Quieres adelgazar?

**Ponte una faja en látex**

- \* Faja adelgazante forrada en algodón.
- \* Fácil de poner.
- \* Elimina los "rollitos" y la barriga.
- \* Corrige la postura.

**Chaleco Látex** €89 

**Cinturilla en Látex** €75 



[www.modalatina.it](http://www.modalatina.it)

**Tel. 333.9928572**  
Estamos en Milán • despachos en toda Italia



# Il Calzolaio & "Chico Luis"

Reparamos todo tipo de calzados.  
Se cambian cierres de casacas,  
botas, carteras y bolsones  
Se acortan cinturones  
y se hacen orificios.

**Trabajos de cuero en general**

**Cerniere da 15€  
Tacchi in 3 Minuti**

• Ripariamo tutti i tipi di scarpe,  
borse, cerniere ecc.

**Todos los trabajos son garantizados**



Via Beato Angelico ang. Via Colombo (frente al 17)  
Telf. 02 45491356 - 320.8427884 - 388.6994500

# churrasquería latinoamericana



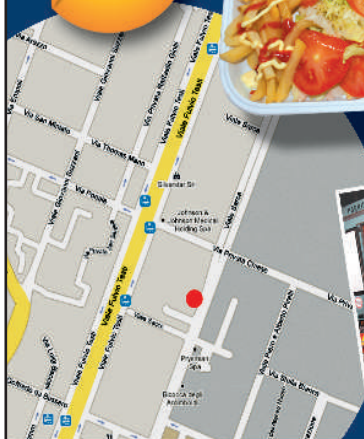
**€10 CON BEBIDA**



• Asado argentino  
• Sandwiches latinoamericanos  
• Choripan • Picaña • Hot Dogs

• Todo tipo de cervezas y bebidas

**Abierto hasta las 5 de la Mañana todos los días**



**Viale Sarca alt. 198**

**Francisco 328.441.3151**



**Aries**

(Marzo 21- Abril 19)

Te sentirás un poco agotado en estos días con cierto malestar y mal humor. Haz un esfuerzo y cambia tu energía para que los días sean más alegres. Tendrás mucho trabajo, pero si te planificas bien, no te agobiarás. Podría darte pereza hacer ejercicio, pero no lo vayas dejando o te sentirás mal física y espiritualmente.



**Cáncer**

(Junio 22-Julio 22)

Los tránsitos astrales no te permitirán ver con claridad tu situación sentimental: no te obligues a reaccionar de una determinada forma y deja que las cosas se decanten por sí mismas. En el ámbito laboral, tus proyectos se ralentizan: no te desesperes ni olvides que, cuando recuperes tu energía, no habrá quien te pare. Tu salud podría flaquear por culpa de tu ansiedad.



**Libra**

(Septiembre 23- Octubre 23)

Te sentirás especialmente intuitivo: déjate guiar por lo que sientes y todo se resolverá con éxito. Acércate a las personas alegres y luchadoras para cargarte de energía positiva. Podría surgir algún imprevisto que afectará a tu economía: aunque no será grave. Sal a bailar con tus amigos para mejorar tu ánimo.



**Capricornio**

(Diciembre 22- Enero 19)

En el amor, vivirás momentos de muchas dudas y confusión. Si perdiste la confianza en la persona que quieres, no te compliques más y sigue tu propio camino. No te precipites al tomar decisiones en el trabajo: si actúas por impulso, podrías cometer un error irreparable. Sigue cuidando de tu cuerpo por dentro y por fuera: buenas comidas y ejercicio equilibrarán tu ánimo.



**Tauro**

(Abril 20- Mayo 20)

En los asuntos del corazón, deberías fomentar el diálogo y disfrutar de las pequeñas cosas junto a tu pareja. En el trabajo, explora nuevos horizontes profesionales y tendrás mucho éxito. Si tienes problemas de piel grasa, procura evitar el chocolate y todo tipo de harinas industriales.



**Leo**

(Julio 23- Agosto 22)

Serán días en el que podrás compartir momentos muy bellos y agradables con tu círculo social más cercano. En el aspecto laboral, te sentirás muy inspirado y sabrás cómo vencer todos los obstáculos que surjan por el camino. Tu vitalidad está en alza, pero no lo dejes todo al azar: tu voluntad y tu energía son cruciales.



**Escorpión**

(Octubre 24- Noviembre 21)

Se están dando cambios importantes en tu vida, pero deberías saber enfrentar tu situación amorosa: si sigues teniendo dudas sobre tu relación, será mejor que la rompas y te tomes un tiempo para reflexionar. Sal a comprar algo lindo para tu casa y cambia la decoración: te hará sentir mejor.



**Acuario**

(Enero 20- Febrero 18)

Es un buen día para rodearte de tus seres queridos y buscar contención en ellos: mejorará tu ánimo y te sentirás muy afortunado. Dispondrás de libertad económica para gastar: invita a tus mejores amigos a casa y prepáralos una cena deliciosa. El aire libre y un ambiente distendido y amoroso le sentarán de maravilla a tu salud física y mental.



**Géminis**

(Mayo 21- Junio 21)

Aprovecha tus momentos libres para pasar más tiempo con tu familia y recargarte de energía positiva. No tendrás grandes problemas económicos, pero tendrás que pensar a medio plazo: gasta con prudencia. Tu salud es óptima: sigue cuidando tu alimentación y manteniéndote cerca de la naturaleza.



**Virgo**

(Agosto 23- Septiembre 22)

En el amor, disfrutarás de momentos de gran camaradería, complicidad y pasión. Tu economía no es óptima, por lo que tendrás que prestar atención a tus gastos. Los excesos de cualquier tipo podrá hacer que tu salud se resintiera: ten mucho cuidado porque si se enferma tu cuerpo, tendrás también un bajón emocional. Cuidate más física y espiritualmente.



**Sagitario**

(Noviembre 22- Diciembre 21)

En el amor, te sentirás sobrepasado por muchos problemas, y eso afectará a todos los ámbitos de tu vida. Algunos asuntos laborales pendientes te preocuparán en exceso, pero trata de relativizarlos, ya que no es cuestión de vida o muerte. El sedentarismo y la falta de energía podrían ocasionarte problemas de salud.



**Piscis**

(Febrero 19- Marzo 20)

Aprovecha tus momentos libres para pasar más tiempo con tu familia y recargarte de energía positiva. No tendrás grandes problemas económicos, pero tendrás que pensar a medio plazo: gasta con prudencia. Tu salud es óptima: sigue cuidando tu alimentación y manteniéndote cerca de la naturaleza.

# OMNILIFE

GENTE QUE CUIDA GENTE

**YA ESTA EN ITALIA  
MEJORA TU SALUD  
Y AUMENTA  
TUS INGRESOS**

**JUNTA DE OPORTUNIDAD  
TODOS LOS VIERNES 7p.m.**

Para Comprar o firmarte como distribuidor:  
**Tatiana Espinoza**  
 empresaria independiente  
 Info: 02.36574071 - 388.1426213

**Via Sismondi, 38 esq. Via Lomellina Negocio Speedy Net**

# Servizi per stranieri

Partita Iva 06395100966

- ✓ -Rinnovo permesso soggiorno
- ✓ -Carta di soggiorno
- ✓ -Cittadinanza
- ✓ -Ricongiungimento Familiare
- ✓ -Appuntamento Residenza Comune Milano
- ✓ -Modello Unico para Colf - Badanti
- ✓ -730 para lavoratori dipendenti (operai, autisti, oss..)
- ✓ -Detrazione por esposo/a e hijos residentes en el Proprio País
- ✓ -Tramite de Assunzione lavoro domestico
- ✓ -Decreto Flussì 2010/11 (solicitudes telemáticas están abiertas hasta el 30 junio 2011)
- ✓ -Decreto Flussì 2007/08 (appuntamento per ritiro nulla-osta)
- ✓ -Certificati Comunali (residenza, stato di famiglia, etc..)
- ✓ -Certificati Tribunale di Milano antecedentes penales
- ✓ -Partida de nacimiento, antecedentes penales de Perú traducidos y legalizados

Via Dei Transiti 6 Milano Zona Loreto • tel.039-9715606  
fax 039-9715618 • cell. 3336848393 tim • 3272494805 wind

## ESPECTACULAR ANIVERSARIO ENCUENTRO DEL PERU

### DE PERLITA DEL PERU

**Amenizan:**

**INGONFUNDIBLES Ases del Perú**

**Sábado 07 Mayo**

**Homenaje al día de la Madre**

**REGALOS: LLAVEROS, CD, DVD, CALENDARIOS, POSTERS!!!**

**VEN A DIVERTIRTE!!**

DE LAS 4 PM HASTA LAS ULTIMAS CONSECUENCIAS

**INGRESO €5**

**SPONSOR OFICIAL: soloav!sos**

tel. 320241956

**Distribuidor de Cerveza**

JESUS HALVIN - Cel. 0207614707

## SÁBADO 7 DE MAYO!!

### ARTISTAS Y ESTAMPAS:

**RUBY DEL MANTARO**

**ROSSY la Yauyinita**

**Karen Rafael**

**Estrellita de Apurimac**

**Resita la Cuzqueñita**

**Mari Corazón**

**TOMASITA**

**Maria Yarango**

**Elida del Perú**

**Moisés Lopez**

**Perla de Tarma**

**Nilda Velazquez**

**ESTAMPAS**

- Los Auquich de Marcacuna
- Chacha corazón
- Tury Qesqa
- Danzantes de tijera Ayacucho

**INVITADOS ESPECIALES**

- Los Hijos de Tintay

**MUJICA PARA LAS 3 REGIONES DEL PERU!!**

**VEN A DIVERTIRTE!!**

DE LAS 4 PM HASTA LAS ULTIMAS CONSECUENCIAS

**INGRESO €5**

**SPONSOR OFICIAL: soloav!sos**

tel. 320241956

**Distribuidor de Cerveza**

JESUS HALVIN - Cel. 0207614707



◀ **¿POR QUÉ EL AVESTRUZ NO VUELA?**

La Avestruz es el ave más grande del mundo al igual que el pingüino y otras aves. Esta ave endémica de África tiene una desventaja con otras, **NO VUELA**. Puede alcanzar los 3 m de altura, y pesar unos 180 kg, de ahí que también sea el Ave más pesada. La respuesta a que no pueden volar se debe a que es la ave más pesada y grande de ahí que no puedan volar.



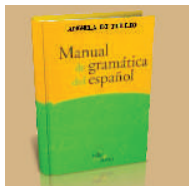
**LOS GRIEGOS LLAMARON HELIOS AL SOL**

No obstante, los romanos lo llamaban Sol, que es el nombre aún en uso a día de hoy. Debido al importante papel que el sol juega en nuestras vidas, siempre ha sido sujeto de estudio, tal vez, más que ningún otro objeto del universo, salvo nuestro propio planeta, la Tierra. Nuestro sol ha inspirado mitologías en casi todas las culturas, incluyendo a los antiguos egipcios, aztecas, nativos norteamericanos, y chinios.

**¿QUE ES PALINDROMO?**

Un palíndromo (del griego palin dromein, volver a ir hacia atrás) es una palabra, número o frase que se lee igual hacia adelante que hacia atrás. Si se trata de un número, se llama capicúa.

Ejemplos: adula-aluda, aires-seria, asir-risa, atlas-salta, azar-raza, dual-laúd, laicos-social, lavo-oval, oídos-sodio, lava-aval, ataca-acata, arroz-zorra, [...]



**CURIOSIDADES DEL IDIOMA ESPAÑOL**

**Arte.** En singular es masculino (arte moderno, arte abstracto); en plural, femenino (artes plásticas, malas artes).

**Cinco.** Tiene cinco letras. Ningún otro número escrito en español presenta esta coincidencia.

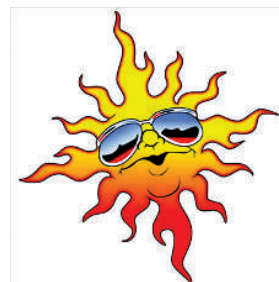
**Otorrinolaringólogo.** Única palabra con seis 'oes'.

**Estuve.** Contiene cuatro

letras consecutivas del alfabeto, en orden: stuv.

**Onvi y sida** fueron siglas en un comienzo, pero luego adquirieron mediante el proceso de lexicalización valor de palabra.

Comúnmente, suele decirse apóstrofe cuando en realidad lo correcto es apóstrofo, este es un signo ortográfico que marca la supresión de una cifra o una letra (').



*producto colombiano*

Llegó la nueva colección

**Moda Primavera Verano**

**modalatina**

**Visita [www.modalatina.it](http://www.modalatina.it)**

**Tel. 333.9928572**

estamos en Milán. llámanos

Cosas de

# CASA

**ELIMINAR TONO AMARILLO EN ROPA BLANCA**

Para eliminar este color en nuestras prendas tan sólo debes lavarla de costumbre y a continuación sumérgela en un recipiente con agua y un vaso de agua oxigenada con unas gotas de amoníaco. Déjala en remojo un rato y después aclara con abundante agua tibia.



**DESAPARECER MAL ALIENTO**

Es muy útil masticar un trocito de cáscara de limón bien lavado, pues el aceite que contiene, además de ser un buen desinfectante, actúa como eliminador de olores.

**MANCHAS DE VINO TINTO**

- Aplique sal para que absorba el vino, deje secar unos segundos y cepille la sal, y para finalizar, impregne un trapo con leche y frote hasta eliminar la suciedad.
- Cuando el vino ya está seco, aplique vino blanco y talle hasta eliminar.



**MANCHAS Y OLORES DE SUDOR EN LA ROPA:**

Si a esa camisa que tienes, y que tanto te gusta, no consigues quitarle ese olor a sudor después de lavarla, mójala con agua, extiéndela y esparce sobre las zonas afectadas un puñado de sal de cocina. Deja que actúe un par de horas, después lava normalmente, frotando antes con jabón líquido las zonas manchadas. Para sacar las manchas de sudor de tu ropa, lo mejor es ponerlas a remojo con agua y vinagre.



**GM**  
I M P I A N T I

PROGETTAZIONE E  
INSTALLAZIONE IMPIANTI  
ELETTRICI CIVILI-INDUSTRIALI

QUADRI B.T. - AUTOMAZIONE  
INDUSTRIALE - VIDEOCITOFONIA  
TV SAT - RETI

G.M. IMPIANTI di Moreno Calderon  
C.F.: MRNJCR69P22Z611F - P.IVA: 07160440967  
Via Dante Alighieri, 41 - 20047 Brugherio (MB)



Asegure  
los enchufes  
de su casa.



TELEFONO  
334.7705956  
carlos26@libero.it

# Gesù Cristo



## é la Risposta

**XI Convegno Internazionale**  
**22-23-24 aprile**

**ATAHOTEL EXECUTIVE - Porta Garibaldi - MILANO**

**Venerdì**

- alle ore 14:00
- alle ore 18:30

**Sabato**

- alle ore 10:00
- alle ore 14:30
- alle ore 18:30

**Domenica**

- alle ore: 10:00
- alle ore: 15:00

**INGRESSO LIBERO**

**Info: 3391872989 – 3476803164 [www.ceangi.it](http://www.ceangi.it)**





# comunicando biglietteria → viaggi

Somos tu única agencia de confianza.

La más  
fácil de  
llegar



## SÚPER PROMOCIONES

\*Todos los precios expuestos son válidos previa verificación disponibilidad de puestos.

### Perú y Ecuador

TEMPORADA  
BAJA



Ida y  
vuelta  
desde

€ **760**

TEMPORADA  
BAJA



Ida y  
vuelta  
desde

€ **820**

Los precios para viajar a  
Perú **INCLUYEN LAS TASAS.**

## YA LLEGÓ EL VERANO

LLÁMANOS POR LAS  
PROMOCIONES

### Bolivia

Ida y  
vuelta  
desde

€ **890**

### SERVIZI:

**INVITO FAMILIARE**  
a parenti con Fideiussione  
bancaria ed Assicurazione  
sanitaria include

**INVITA I TUOI  
PARENTI!!**

• Pagamento in PostePay,  
Unicredit Banca  
o con carta di credito.

**CONSULTACI**

¿No te financian?

**¡¡PAGA A PLAZOS!!**

E-MAIL: [mario.viaggi@hotmail.it](mailto:mario.viaggi@hotmail.it)



Domingo 10 de abril 2011

## ELECCIONES PERÚ

AQUI MM2  
Assago

TE ♥ PERÚ

Tangenziale Ovest



Tangenziale Ovest

**Forum di Assago - MM2 Assago**

Agrega Comunicando Viaggi a

**MILANO - Viale Isonzo, 4**  
Capolinea 90/92 MM3 Lodi  
Tel. 02.54019338 - 02.54104489  
Cel. 329.2058215 - 329.6747276

**LLAMA DESDE TODA ITALIA!!**  
Precios válidos de Milano, Roma,  
Bologna, Torino y Venezia.



Horario de Atención de las 09h30 a las 21h00. Sábado hasta las 18h00