



Anno 11 - Numero 08  
Settembre 2021

IL MENSILE DI BOVOLONE

mensile di attualità, cultura ed informazione

# la rana

## CHI SARÀ IL PROSSIMO SINDACO?



**C**hi sarà il successore di Emilietto Mirandola? Dopo dieci anni di amministrazione, il sindaco uscente passerà il testimone, vista l'impossibilità (per legge) di ricandidarsi per un terzo mandato. Ma chi riceverà questo testimone? Silvia Fiorini? Giuliano Pieropan? Orfeo Pozzani? Elencati in ordine puramente alfabetico, questi tre candidati, si contenderanno la fascia tricolore alle prossime elezioni di domenica 3 e lunedì 4 ottobre.

Sono tutti pronti ai nastri di partenza (come ben disegnato dal nostro vignettista Federico Chiavegato), per

lo sprint finale, gli ultimi 100 metri di una campagna elettorale, breve, ma intensa, piena di gazebate, incontri nelle contrade e aperitivi elettorali. Una panoramica dei tre candidati e delle liste che li supportano, fotografa l'attuale situazione: Silvia Fiorini appoggiata dal centrodestra unito, composto da tre liste: Lega, Fratelli d'Italia e Forza Italia; Giuliano Pieropan capeggia invece la lista Bovolone Nostra, un gruppo civico, un mix di esperienza e giovani, con idee progressiste; ed infine Orfeo Pozzani, supportato

da due liste civiche: Pozzani Orfeo Sindaco e Lista Giovane per Bovolone. Chi avrà la meglio? Non è dato sapersi, sondaggi ufficiali non ne sono stati commissionati, quindi l'unico metro di misura del risultato è dato dall'aria che si respira in paese. Sta a voi cittadini decidere chi sarà il prossimo sindaco, esercitando il vostro diritto di voto, che allo stesso tempo è anche un dovere nei vostri confronti. Ricordo che si vota domenica 3 ottobre, dalle ore 7 alle ore 23, e lunedì 4 ottobre, dalle ore 7 alle ore 15. Piccola informazione di servizio, La Rana da questo mese cambia direzione, in quanto il nostro storico direttore responsabile Costantino Meo, si è dimesso, per gettarsi anche lui

nell'agone politico, candidandosi alle prossime elezioni amministrative di Bovolone, da parte mia e dalla redazione i più sentiti auguri per questa nuova avventura! Buon voto a tutti!

**Daniele Fregno**

*Direttore Responsabile*

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

**INFANZIA**

Che stress... tornare a scuola!  
Pag. 5

**MEDICINA**

Cambiare fa paura... ma è essenziale farlo nella vita!  
Pag. 10

**MANIFESTAZIONI**

Una serata magica tra musica ed emozioni  
Pag. 15

**AMBIENTAZIONI  
MEDIEVALI**

Castello di Salizole: "Ambientazione Fissa Medievale" nella Torre Occidentale  
Pag. 17

**RISORGIMENTO**

Personaggi e vicende del Risorgimento a Verona e provincia (capitolo I) Pag. 20



# NUOVA OTTICA

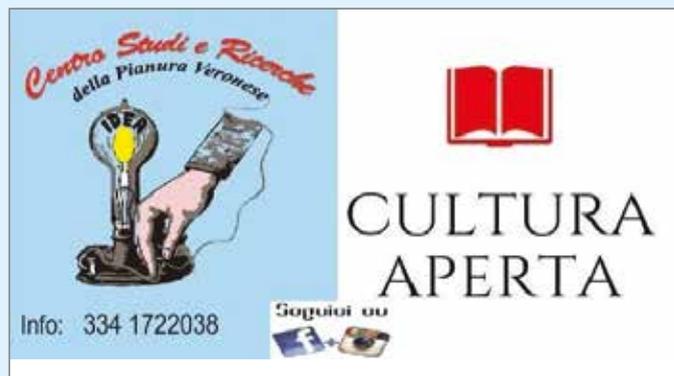
ITALIA

## SUPER VALUTAZIONE DEL TUO VECCHIO OCCHIALE FINO A € 120\*

CEREA - VIA MANTOVA 57 | TEL: 0442.320333  
S.G. LUPATOTO - VIA ROMA 1B | TEL: 045.8751504

\*SE SEI UNO STUDENTE E HAI BISOGNO DI UN NUOVO OCCHIALE COMPLETO DI LENTI, RITIRIAMO E VALUTIAMO IL TUO USATO FINO A 120€. VIENI A SCOPRIRE COME

# CUSTODIRE IL PASSATO PER IMMAGINARE IL FUTURO



**D**a più di un anno è iniziata la collaborazione tra Centro Studi e Ricerche della Pianura Veronese e Cultura Aperta che ogni mese si impegnano a scrivere un articolo, gentilmente pubblicato su La Rana. Se della seconda associazione è possibile seguirne le iniziative sui social e dove questa si propone, meno conosciuto e visibile è l'impegno e il ricco patrimonio storico culturale che il Centro Studi raccoglie, cataloga e conserva da molti anni. Riviste, quotidiani, articoli degli eventi storici più importanti, libri di qualsiasi genere e fumetti sono stati nel tempo uniti e custoditi con cura in quella che a tutti gli effetti è l'unica emeroteca in città e forse non solo. Tra gli scaffali di legno e metallo è possibile andare alla scoperta delle famiglie bovolonesi del

passato, leggere come vivevano i nostri nonni, riscoprire vecchie tradizioni e ripercorrere l'evoluzione di Bovolone, un piccolo paese di campagna diventato nel tempo un'importante città.

A cornice di tutto questo, l'associazione ha negli anni collezionato strumenti e apparecchi musicali, come radio e grammofoni ancora funzionanti, telefoni e computer, film in DVD e VHS, dchi in vinile a 78, 45 e 33 giri, CD musicali, Videogiochi e Floppy disk nonché oggetti quotidiani d'epoca come bilance da cucina, lampade, insegne pubblicitarie, banchi dei laboratori artigianali, foto e monete.

Oltre a raccogliere e conservare, il Centro Studi nei suoi 11 anni di vita ha stampato alcuni libri sulla storia di Bovolone, raccontando gli usi e costumi di chi ha abitato e costruito la nostra città, e

ha proposto a Bovolone e nei comuni limitrofi diverse mostre di successo su eventi e periodi storici: il Risorgimento e l'Unità d'Italia nella Pianura Veronese, gli echi della Grande Guerra nel nostro territorio, la Divisione Acqui, la costruzione del Duomo di Bovolone; inoltre, da molti anni è presente alla Fiera di San Biagio, dove espone parte del materiale raccolto negli anni. Tutto questo affidandosi unicamente alla disponibilità dei soci e degli sponsor.

Da tempo si è alla ricerca di uno spazio adeguato per valorizzare l'importanza storica, artistica e culturale del materiale raccolto e per renderlo visitabile e consultabile da chi lo desidera. Abbiamo un progetto ambizioso che mette insieme vecchio e nuovo, persone giovani e meno giovani in un connubio di reciproca valorizzazione e siamo disponibili a condividerlo con l'Amministrazione Comunale per la sua concreta attuazione. Scatoloni pieni di libri scolastici, cartelloni del vecchio asilo delle suore e scaffali con VHS di cartoni animati e audiocassette delle favole per bambini possono essere visti come qualcosa di

inutile, un guazzabuglio di spazzatura, di oggetti che ispirano solo veloci sentimenti di nostalgia, ma il Centro Studi, con pazienza e costanza, e collaborando con Cultura Aperta, lavora continuamente per conservare la nostra Storia e tramandare alle nuo-

ve generazioni racconti, ricordi, oggetti e tradizioni del passato, sempre con il desiderio di tenere viva la memoria e, con questo, immaginare e creare un futuro nuovo.

**Centro Studi e Ricerche**



## AMICI DELLA STORIA

Cerchiamo volontari per catalogare e archiviare, anche in formato digitale, il materiale raccolto. Telefona al 334 1722038 (Sante) o al 347 4761555 (Paolo) o al 3384459452 (Emanuele)



## PREVENIRE E' SALUTE

Rinforziamo le nostre difese per l'inverno, adesso è il **MOMENTO GIUSTO!** IN FARMACIA CONSIGLI E PRODOTTI per aiutare l'organismo in questo periodo dell'anno. Farmacisti qualificati vi aspettano per consigliarvi i rimedi più adatti.

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

[info@farmaciacrosare.it](mailto:info@farmaciacrosare.it)

\*Chiedere in farmacia per le modalità del servizio

## FARMACIA CROSARE

Via Crosare, 125 - Bovolone (VR) - Tel. 045 6902748

● HOLTER CARDIACO 24 h ● HOLTER PRESSORIO

● **ELETTROCARDIOGRAMMA**

● TEST INTOLLERANZE ALIMENTARI

● CONTROLLO GLICEMIA, EMOGLOBINA GLICATA TRIGLICERIDI, COLESTEROLO (HDL, LDL)

● ANALISI CHIMICA ACQUA ● PRODOTTI VETERINARI

● RITIRO REFERTI OSPEDALIERI ● RICETTE ELETTRONICHE

● CONSEGNA FARMACI A DOMICILIO **GRATUITA** \*

● **CONSIGLI ALIMENTARI GRATUITI**

**NOVITA'**



Servizio WhatsApp per Consigli e Prenotazione farmaci 392 2651290

**P COMODO PARCHEGGIO GRATUITO  
ORARIO CONTINUATO**

**LUNEDÌ - VENERDÌ 8.45 - 19.45 // SABATO 9.00 - 19.00**



**BOVOLONE EURO 120.000,00**



In zona Baldoni ma comodo al centro appartamento di circa 90 mq al piano terra composto da accesso all'abitazione indipendente con soggiorno a vista, cucina abitabile, bagno con vasca, una camera da letto matrimoniale e un'ampia stanza singola/studio con bagno privato. Completa l'abitazione un comodo plateatico esclusivo e un garage singolo con ripostiglio il tutto al piano terra! Soluzione completamente ristrutturata internamente nel 2002 con riscaldamento a pavimento, senza spese condominiali da subito abitabile!

**BOVOLONE EURO 160.000,00**



In posizione centralissima al piano secondo e ultimo in contesto di sole 4 unità abitative senza spese condominiali curato appartamento ristrutturato a nuovo e ancora da abitare composto da ingresso, cucina abitabile con terrazzino, soggiorno spazioso con balcone, due camere da letto di cui una matrimoniale e una singola, bagno e ripostiglio/lavanderia. Garage singolo al piano terra e cantina nell'interrato. Immobile completamente ristrutturato nel 2020 con impianti, serramenti, pavimenti e caldaia nuovi!

**SALIZZOLE EURO 180.000,00**



Nella frazione Bionde di Salizzele casa a schiera di ampia metratura composta da grande zona giorno open space, bagno e lavanderia la piano terra; tre camere da letto, studio e bagno al piano primo; taverna con camino nell'interrato! Soluzione anni 2000 mantenuta in ottimo stato con pavimenti in marmo, parquet e camino a legna canalizzato. Garage singolo al piano terra, completa l'abitazione un ampio giardino assegnato all'interno della corte comune.

**BOVOLONE EURO 258.000,00**



In zona San Pierino recente villa bifamiliare del 2007 totalmente autonoma con accesso carrai e pedonale esclusivo, giardino e terrazza pavimentata a nuovo sul retro! Soluzione composta da soggiorno in ingresso, cucina abitabile e bagno al p. terra; tre camere spaziose, bagno e terrazzino al piano primo. Taverna ampia con bagno/lavanderia, studio, ripostiglio e garage doppio nell'interrato. Riscaldamento a pavimento con termostati a zona, serramenti con anta a ribalta, tenda da sole motorizzata; mantenuta in perfetto stato da vedere!

**BOVOLONE EURO 175.000,00**



In zona tranquilla circondata dal verde casa singola con piccolo laboratorio al piano terra. Immobile anni '80 con abitazione principale di circa 160 mq al piano primo dotata di terrazza di circa 100 mq e laboratorio uso taverna/garage completo di piccolo bagno al piano terra. Soluzione posta su lotto complessivo di 1000 mq, da ristrutturare; ideale anche per ottenere due o più unità abitative o per professionisti/artigiani che necessitano di un piccolo deposito/laboratorio.

**BONAVICINA EURO 109.000,00**



In recente zona residenziale appartamento al piano rialzato con ingresso indipendente composto da cucina-soggiorno, due camere da letto matrimoniali, bagno e disimpegno/ripostiglio; giardino privato, garage e cantina nell'interrato accessibili sia dal vano scale condominiale che dal giardino di proprietà. Soluzione mantenuta in ottimo stato pronta per essere abitata!

**SIAMO ALLA RICERCA DI SOLUZIONI IN VENDITA PER I NOSTRI CLIENTI.  
CONTATTATECI SENZA IMPEGNO PER UNA VALUTAZIONE GRATUITA DEL VOSTRO IMMOBILE!**



*Ti aspettiamo!*

**BOVOLONE** - via Umberto I, 15 presso l'agenzia CASA BOVOLONE

**LUCE GAS**

**LUNEDÌ** 8.30 - 12.00 15.30 - 18.30

**MARTEDÌ** 8.30 - 12.00

**MERCOLEDÌ** 8.30 - 12.00 15.30 - 18.30

**GIOVEDÌ** 8.30 - 12.00

**VENERDÌ** 15.30 - 18.30

**SABATO** 9.00 - 12.00



## GIULIANO PIEROPAN BOVOLONE NOSTRA



Noi siamo **Bovolone Nostra** e il nostro candidato Sindaco è  
**Giuliano Pieropan**

Da più di un anno lavoriamo animati dall'impegno concreto di dare nuova vivacità al nostro paese. Abbiamo individuato delle aree tematiche raccolte in queste cinque parole chiave, le nostre "5 C" :

### COMUNICARE:

Solo attraverso una buona comunicazione l'amministrazione riesce ad avvicinarsi alla popolazione informandola con chiarezza e tempestività.

### COINVOLGERE:

Un'amministrazione deve saper motivare a partecipare con entusiasmo, perché Bovolone ha bisogno di tornare a sentirsi comunità.

### COLLABORARE:

Lavorare in sinergia con le realtà sociali, imprenditoriali, artigianali e commerciali per lo sviluppo del territorio.  
Aprire un dialogo anche con gli altri comuni limitrofi per obiettivi comuni.

### CONCRETIZZARE:

Non vogliamo fare promesse impossibili ma lavorare a progetti, monitorarne ogni fase di realizzazione fino donarlo ai Bovolonesi.

### COSTRUIRE:

Bovolone è un paese con molte potenzialità e grandi bisogni da tempo non soddisfatti. Dove gli altri vedono scontri politici noi cerchiamo possibilità di crescita.

## VENITE A CONOSCERCI AI NOSTRI EVENTI



[bovolonenostra@gmail.com](mailto:bovolonenostra@gmail.com)



[Bovolone Nostra](https://www.facebook.com/BovoloneNostra)



[@bovolonenostra](https://www.instagram.com/bovolonenostra)



Committente responsabile: Giuliano Pieropan

# CHE STRESS...TORNARE A SCUOLA!



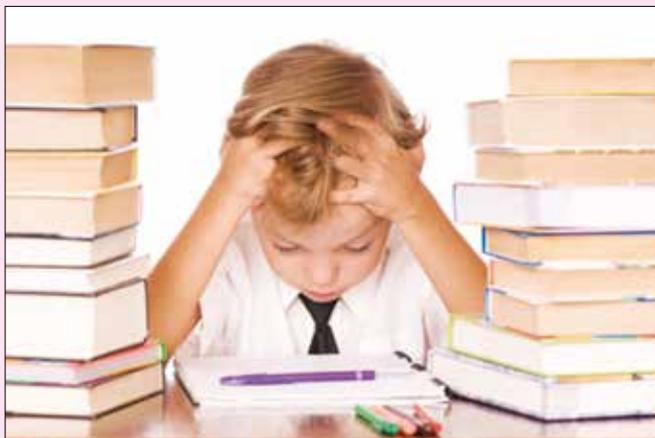
**A** settembre, che abbiate trascorso le vacanze al mare o in montagna, potreste soffrire di stress da rientro. Si tratta di un malessere che non colpisce solo gli adulti, ma è sempre più diffuso anche tra bambini e adolescenti... Ecco perché è utile approfondire questo tema, offrendo alle mamme e ai papà alcuni consigli utili su come affrontare il rientro a scuola dei propri figli, attraverso i giusti tempi e il giusto dialogo. Innanzitutto il rientro a scuola è uno dei principali fattori di stress che colpisce i bambini, insieme alle discussioni in famiglia e alla pressione dovuta a continui obblighi, orari e attività. Tuttavia, lo stress del bambino, in particolare per il ritorno a scuola, seppur involontariamente è spesso trasmesso dal genitore stesso. Per

affrontare il problema dei figli, quindi, i genitori dovrebbero prima di tutto fare un lavoro su loro stessi, prendendo consapevolezza delle loro paure e imparando a gestire al meglio le loro ansie e i loro tempi. La parola d'ordine al rientro, è gradualità. L'ideale sarebbe quindi cominciare a reintrodurre orari più regolari già qualche giorno prima del rientro e non solamente la sera prima di tornare a scuola, in modo da evitare un cambiamento troppo veloce e traumatico. Occorre ricordarsi di organizzare i compiti per le vacanze un po' per volta, non concentrandoli tutti sul finale dell'estate. Se nel periodo estivo c'erano delle abitudini, delle attività gioiose che la famiglia faceva insieme, è bene non interromperle improvvisamente in modo repentino. Un utile consiglio è quello di reintrodurre orari e tempi di studio lasciando tempo

per i giochi, per un gelato o per una passeggiata in famiglia. I bambini per sentirsi a proprio agio prima del rientro a scuola hanno bisogno di riprendere confidenza, sia con i quaderni e i materiali scolastici, che si possono scegliere insieme, preparandoli e organizzandoli, sia con i luoghi che con i compagni. Questo consiglio vale soprattutto quando il rientro a scuola coincide con il passaggio dalla scuola materna alle scuole elementari, o dalla primaria alle medie. Per quanto riguarda il cibo, in vista del rientro a scuola, è buona regola cambiare la dieta estiva incominciando a reintrodurre una maggiore quantità di frutta e verdura e facendo attenzione a non appesantire i bambini, se però i vostri figli hanno mangiato troppo e hanno sonno, è importante lasciarli riposare! In estate è possibile che il tempo per dormire e oziare sia stato maggiore, quindi un cambiamento troppo rigido potrebbe generare stress. Spesso

i bambini esprimono lo stress da rientro a scuola attraverso alcuni malesseri, come poco sonno, mal di testa o di pancia. Il consiglio più importante per i genitori che vogliono aiutare i propri figli ad affrontare questo disagio è quello di cogliere i segnali che i figli mandano e non banalizzarli. Occorre, invece, tranquillizzarli e ribadire la propria presenza, la propria vicinanza, dedicando tempo, ascolto e dialogo. Senza sensi di colpa, sapendo che l'importante per i vostri figli è la qualità emotiva del tempo. Quando siete con loro dedicatevi completamente a loro, senza pensare ad altro, senza fare altro: aiutateli nei compiti, parlate con loro, ascoltate e giocate. Questo è il migliore antidoto contro lo stress, di grandi e piccoli: prendersi cura e sentirsi amati!

**Mary Merenda**  
Insegnante di  
scuola dell'infanzia



## LO SAPEVATE CHE...

Lo sapevate che l'ansia da prestazione e il timore di voti bassi si impongono nei pensieri degli adolescenti...? E' quanto rivela uno studio che per la prima volta analizza il tema del benessere degli studenti, contemplando anche fattori come il rapporto con gli insegnanti e abitudini lontano dalle aule. Secondo i risultati dell'indagine, condotta su un campione di 540mila studenti in oltre 70 paesi, in media nei paesi Ocse il 59% degli studenti è preoccupato dalla difficoltà delle prove che andrà ad affrontare in classe e il 55% lo è a prescindere dal fatto che abbia studiato e si sia ben preparato. Un tema non irrilevante che chiama in causa anche docenti e famiglie, che possono far molto per mitigare il senso di stress che attanaglia i ragazzi, con un approccio più partecipato e interessato, per i genitori, o con una maggiore cura in classe. In materia di ansia, gli adolescenti italiani ne sanno qualcosa: secondo i dati, infatti, anche quando hanno studiato e fatto il loro dovere, il 70% si dichiara ansioso, rispetto a una media Ocse del 55%. In Israele, tanto per fare un confronto, il valore si attesta al 44% e in Germania al 41%. Non pare però che il tema dell'ansia sia necessariamente connesso alla voglia di primeggiare ed essere i più bravi della classe: in questo segmento infatti, il 52% dei ragazzi italiani si dichiara favorevole alla logica dell'etichetta di migliore tra i migliori, un dato sicuramente più basso se paragonato a una media Ocse che arriva quasi al 60% e che vede dei picchi in alcuni paesi (Norvegia, Canada, Grecia). In Italia, i protagonisti dell'indagine sono un po' meno soddisfatti in assoluto della loro vita!

**CENTRO REVISIONI  
AUTOFFICINA  
IMPIANTI GPL e METANO**

**Sganzerla Maurizio**

**G O M M I S T A**

**Via Isolana, 664 - SALIZZOLE (VR) - Tel. 045 6954002**



A portrait of Silvia Fiorini, a woman with long dark hair, smiling and wearing a white collared shirt and a dark blazer. The background is a solid blue color.

# SILVIA FIORINI

SINDACO



 **SILVIA FIORINI** SINDACO

**ELEZIONI 3-4 OTTOBRE 2021**

# UNA NUOVA PAGINA

ELEZIONI 3-4 OTTOBRE 2021

f SILVIA FIORINI SINDACO



**BERSAN SOFIA**  
31 ANNI - ASSISTENTE SOCIALE



**BISSOLI DAMIANO**  
DETTO DAMIANO  
43 ANNI - GEOMETRA



**BISSOLI MARA**  
DETTA MARA  
51 ANNI - SEGRETARIA



**DE BIANCHI CRISTINA**  
61 ANNI - SOCIA DI SOCIETÀ AGRICOLA



**FACCIONI RICCARDO**  
50 ANNI - LIBERO PROFESSIONISTA



**FANTINI MARCELLO**  
68 ANNI - PENSIONATO



**FAVALLI EMANUELA**  
57 ANNI - INGEGNERE CIVILE



**GOBBI MARIA CRISTINA**  
55 ANNI - BANCARIA  
"RINASCIMENTO SGARBI"



**MEO COSTANTINO**  
34 ANNI - GIORNALISTA



**MIRANDOLA ANDREA**  
20 ANNI - RESPONSABILE REPARTO GDO



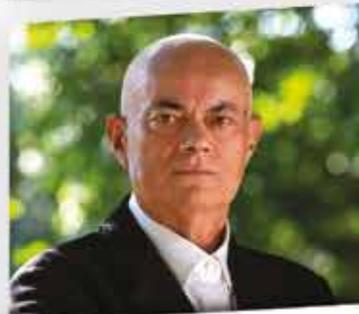
**SOAVE ANDREA**  
44 ANNI - INSTALLATORE



**TAROCCO ARIANNA**  
43 ANNI - OPERATRICE SOCIO SANITARIA



**TESCAROLI ENRICO**  
36 ANNI - OPERAIO



**TURCO CLAUDIO**  
63 ANNI - PENSIONATO



**TURIN CLAUDIA**  
55 ANNI - CASALINGA



**ZANCHETTIN FEDERICO**  
51 ANNI - IMPIEGATO TECNICO

COMMITENTE RESPONSABILE: ORDINATO DA STEFANO SAGGIORO MANDATARIO ELETTORALE DI SILVIA FIORINI.

PER **BOVOLONE**  
*Scriviamolo insieme.*

# SILVIA FIORINI

SINDACO



**CASTELLINI VLADIMIR**  
DETTO CASTE  
42 ANNI - IMPRENDITORE



**BALDINI ELENA IDA GISELDA**  
45 ANNI - COMMERCIALE



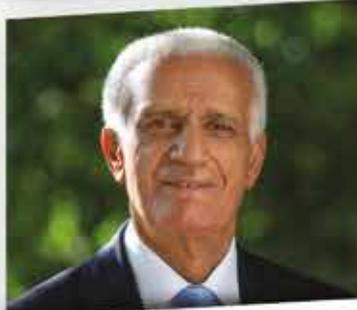
**BISSOLI ADRIANO**  
68 ANNI - COMMERCIALISTA



**BRUSCO MANUEL**  
35 ANNI - LIBERO PROFESSIONISTA



**BURATO MARIATERESA**  
39 ANNI - BANCARIA



**FAKES BOULOS**  
75 ANNI - MEDICO PEDIATRA



**GUERRA GENNY**  
38 ANNI - IMPIEGATA



**ISALBERTI UMBERTO**  
31 ANNI - IMPIEGATO AMMINISTRATIVO



**MARCANTONI LUCA**  
54 ANNI - ARTIGIANO



**MINOZZI ALESSANDRO NICOLA**  
54 ANNI - BANCARIO



**MONTAGNOLI LORENZA**  
47 ANNI - ARCHITETTO



**SPEZZONI SERENA TERESA**  
39 ANNI - RESP. AMMINISTRATIVA



**TAIETTA VLADIMIRO**  
DETTO VLADI  
62 ANNI - PENSIONATO



**TURRINI COSTANTINO**  
53 ANNI - IMPRENDITORE



**VENTURINI ANITA**  
50 ANNI - RISTORATRICE



**VIVAN ROBERTO**  
62 ANNI - MEDICO

COMMITTENTE RESPONSABILE: ORDINATO DA STEFANO SAGGIORO MANDATARIO ELETTORALE DI SILVIA FIORINI.

# UNA NUOVA PAGINA

ELEZIONI 3-4 OTTOBRE 2021



SILVIA FIORINI SINDACO



**BETTINARDI VITTORIO**  
22 ANNI - STUDENTE DI ECONOMIA



**BISSOLI ADRIANO**  
DETTO ARTIGIANO VETRAIO  
74 ANNI - ARTIGIANO VETRAIO



**ADAMO FILLIPPO FRANCESCO**  
58 ANNI - LIBERO PROFESSIONISTA



**BAZZANI MARIA ROSA**  
67 ANNI - PENSIONATA



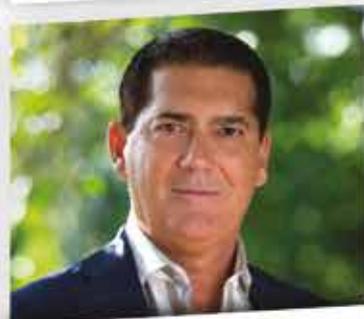
**BRAGAGNOLO ROSSELLA**  
40 ANNI - IMPIEGATA



**BUFFO MARTINA**  
25 ANNI - AVVOCATO PRATICANTE



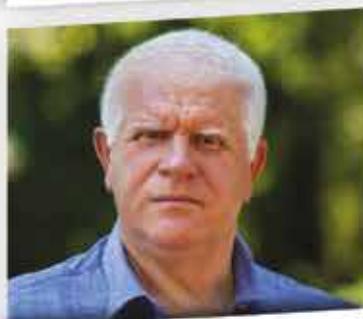
**BISSOLI STEFANIA**  
44 ANNI - IMPIEGATA



**MANZINI GIANLUIGI**  
54 ANNI - IMPRENDITORE



**MURRO CATERINA**  
53 ANNI - RISTORATRICE



**PICCOLBONI FABIO**  
57 ANNI - IMPRENDITORE AGRICOLO



**PINOTTI LUCA**  
26 ANNI - DIPENDENTE



**SCARLATELLA CLAUDIA ARASELI**  
37 ANNI - PSICOLOGA PSICOTERAPEUTA



**TAROCCO PABLO**  
47 ANNI - TECNICO



**VACCARI SIMONE**  
43 ANNI - PROGRAMMATORE INFORMATICO



**VECCHINI GLORIA**  
41 ANNI - IMPIEGATA



**ZERMAN ADRIANA**  
62 ANNI - AGENTE COMMERCIALE

PER **BOVOLONE**

*Scriviamolo insieme.*

# CAMBIARE FA PAURA... MA È ESSENZIALE FARLO NELLA VITA!



La vita di ognuno di noi è in continua modificazione e a ciascuno viene continuamente chiesto di continuare la propria vita, cercando di riportare un equilibrio, anche quando le cose non sono più esattamente come erano prima. Chiaro che fare ciò costa molto fatica a chi si accinge a farlo, fino ad arrivare a non reagire favorevolmente ai cambiamenti, anche quando questi potrebbero apparire delle modifiche positive alla maggior parte delle persone. Ecco, quindi, che anche davanti a cambiamenti quali possono essere un matrimonio, il cambio di un lavoro con un miglioramento della propria posizione, la nascita di un figlio, l'acquisto di una

casa più bella, possono essere vissute con grande disagio dalla persona che si trova a doverle affrontare. Perché quindi succede questo? Perché a ben guardare nessun cambiamento ha aspetti completamente positivi (o negativi), ma è anche dovuto al fatto che spesso le persone a causa delle loro paure e difese verso le cose nuove preferiscono mantenere uno status quo che tendono a difendere pur rendendosi conto che così facendo possono perdere dei benefici e quindi dei miglioramenti nella propria vita. Dobbiamo sempre ricordarci che il cambiamento va di pari passo con la nostra crescita personale, senza di esso non possiamo maturare. Ma allora, se il cambiamento è così importante ed essenziale per noi perché ci spaventa così

tanto da arrivare a decidere di non modificare nulla e di rimanere nella nostra comfort zone?

I motivi per cui facciamo questa sono principalmente:

1. Bassa autostima: spesso la paura del fallimento insieme con la scarsa fiducia in se stessi fa sì che

La persona tenda a vedersi come poco capace, non competente e quindi non in grado di affrontare le modifiche che si possono presentare sulla sua strada. Un individuo con un'alta autostima al contrario proprio perché si fiderà di sé stesso e delle sue capacità, affronterà il cambiamento con positività e ottimismo;

2. Perdere una parte di sé: cambiare comporta inevitabilmente abbandonare una parte di sé stessi per sostituirla con una nuova e questo può causarci malinconia o addirittura rabbia, perché anche se la nostra scelta può portare dei miglioramenti di fatto abbiamo la tendenza a rimanere legati al passato o a guardare solo a quello che stiamo lasciando e non a ciò che andremo

a "guadagnare";

3. Indecisione: la persona potrebbe mostrare in modo evidente la sua voglia di cambiare, sentendosi anche motivato a farlo, ma poi nella realtà dei fatti, il suo essere indeciso sul da farsi fa sì che possa arrivare persino ad auto-sabotare questa sua opportunità, magari arrivando a rimandare costantemente le cose da fare per evitare di fare dei cambiamenti. L'indecisione può quindi arrivare a portare dei gravi danni alla persona stessa in quanto lo incatena a vivere in una situazione di limbo o peggio ancora a dover subire delle decisioni prese da altri, perché magari purtroppo sono inevitabili.

Quindi davanti ad un cambiamento uno delle cose che dovremmo fare sarà quella di elaborarlo e poi di accettarlo, anche partendo dal presupposto che alcune cose non dipendono esclusivamente da noi. Inoltre, esso deve essere visto con grande positività: Se qualcosa sta cambiando, provate a pensare come, probabilmente la situazione futura, possa essere una fonte di van-

taggio e ricchezza per voi. Dobbiamo pensare al cambiamento come ad un amico. Possiamo anche arrivare a provare angoscia, ma essa va razionalizzata; infatti, essa spesso altro non è che la conseguenza del pessimismo che pervade il nostro modo di fare, di pensare e di reagire al nuovo che avanza. Pensateci bene: vale davvero la pena farsi ostacolare dalla propria paura? Ha senso rinunciare a delle possibilità che potrebbero cambiarvi la vita? Io credo che la risposta sia NO!

La morale è: **non esistono scelte sbagliate, ci sono solo diverse opportunità.** A noi resta il compito di saperle cogliere e utilizzare nel migliore modo possibile e soprattutto senza averne timore.

Detto questo vi lascio con una frase di Pauline R. Kezer su cui riflettere, che dice:

*"La continuità ci dà le radici, il cambiamento ci regala i rami, lasciando a noi la volontà di estenderli e di farli crescere fino a raggiungere nuove altezze".*

Buon cambiamento!

**VENDITA  
PELLET**

**PRODUZIONE PROPRIA CON  
MATERIALI VERGINI PROVENIENTI  
DA SEGHERIE - (ABETE - FAGGIO)**

**info:347 557 3651**

**Via Cavazza, 49  
BOVOLONE (VR)  
(davanti Bar Edicola)**

# DA 46 ANNI MI DEDICO AL VOLONTARIATO

Una vita spesa al servizio delle altre persone.

Paolino Turrini dal 1975 ha intrapreso la via del volontariato impegnandosi in prima persona con l'Unitalsi.

A soli 18 anni NEL 1976 ha raggiunto Buja in Friuli per dare il suo supporto alla cittadinanza colpita dal terremoto.

Uomo stimato e impegnato nel garantire la sicurezza delle persone nella veste di Carabiniere con il grado di Appuntato Scelto dal 1983 al 2005. Paolino Turrini ha, fin da subito, dimostrato la sua predisposizione nell'organizzazione di eventi di vario tipo, specializzandosi nel teatro e in eventi di autofinanziamento per l'Unitalsi di Bovolone (Giovani Volontari Unitalsi) ma anche a numerosi progetti di solidarietà rivolti a persone e associazioni di volontariato. Nel corso degli anni ha organizzato in prima persona eventi in collaborazione con la Croce Rossa di Bovolone, i volontari dei Vigili del Fuoco Bovolone, i gruppi Alpini Bovolone, le farmacie Bordogna, Crosare e quella comunale di San Pierino per la raccolta di farmaci.

Numerose le collaborazioni anche con il gruppo Clown Ops Onlus, con il gruppo podistico Sbandati Bovolone nell'organizzare "La Skarozzata" (percorso per persone diversamente abili con accompagnatore).

Il suo impegno nel sociale non si è mai fermato e, grazie al suo buon cuore e determinazione è riuscito a far avverare i sogni di molte persone, per esempio con la recente raccolta fondi a favore di Daria, 15enne in sedia a rotelle che ora può vivere momenti felici con la sua famiglia grazie all'acquisto di una speciale bicicletta. Una raccolta fondi che è stata fatta in piena pandemia ma, grazie alla tenacia di Paolino e al buon cuore delle persone, in soli due mesi ha ottenuto i risultati sperati.

**Nella lista civica "Orfeo Pozzani sindaco", c'è tanta volontà di poter realizzare progetti concreti e realmente realizzabili.**

Paolino Turrini ha spiegato: "Sappiamo quali sono le criticità del paese e sono diversi i progetti attuabili e che permetteranno, a livello sociale, di fornire delle risposte concrete ai bisogni dei cittadini.

Riguardo all'attuale amministrazione io non posso recriminare nulla, in particolare al sindaco Emilietto Mirandola perché in tutti questi 10 anni ogni volta che mi rivolgevo a lui nell'ambito del sociale e le attività o iniziative culturali, sono sempre stato appoggiato.

Ci tengo a dire che, nei miei confronti, devo solo ringraziare l'attuale amministrazione uscente. Che vinca il migliore!".

Giulia Teotto

## Elezioni Amministrative 3 e 4 ottobre 2021



TERREMOTO DEL FRIULI—BUJA 1976



LOURDES 1979



SERVIZIO PRESSO SANTUARIO MADONNA DELLA CORONA



VARIE ATTIVITA' CULTURALI DI AUTOFINANZIAMENTO



RACCOLTA FONDI



RACCOLTA FONDI PER LA STANZA DEGLI ABBRACCI PER CASA DI RIPOSO S. BIAGIO BOVOLONE



DOMENICA 3 FEBBRAIO 2019 LA SKAROZZATA



Il Gruppo Unitalsi Bovolone ed il Circolo ACLI di Bovolone...



RACCOLTA FARMACI



DAL 1975 NEL VOLONTARIATO



Il nostro obiettivo non è quello di arrivare primi, ma quello di arrivare al traguardo tutti insieme, con il sorriso sulle labbra.

# POZZANI ORFEO SINDACO: DUE LISTE, UN IMPEGNO UNICO.



ELEZIONI AMMINISTRATIVE 3-4 OTTOBRE 2021



Prima di essere **due liste**, siamo cittadini uniti da **un unico impegno** per il nostro Paese e il suo futuro.

**Abbiamo a cuore i nostri giovani**, per questo abbiamo scelto loro, le loro idee, la loro intraprendenza. Con **LISTA GIOVANE PER BOVOLONE**, vogliamo costruire il domani delle nuove generazioni, migliorare oggi Bovolone e il nostro Paese.

**Abbiamo fiducia nel talento**, per questo siamo **aperti** a chiunque voglia mettere a disposizione le proprie capacità per la nostra comunità. Le **associazioni culturali** sono per noi un grande valore che anima il nostro territorio.

**Abbiamo rispetto per le nostre attività** agricole, artigianali, imprenditoriali che da sempre alimentano il lavoro e l'economia di Bovolone.

**Abbiamo un programma che valorizza tutto questo**, con una politica **vicina ai cittadini, fatta da cittadini** che hanno cultura del territorio: **volti nuovi** che vivono la città dall'interno, che lavorano perché questi obiettivi siano accessibili e concretizzati con **trasparenza, apertura, partecipazione, condivisione per il bene comune**.

Le **LISTE POZZANI ORFEO SINDACO** e **LISTA GIOVANE PER BOVOLONE** sono un impegno per Bovolone, la sua storia, i suoi cittadini, il loro futuro e quello di tutti noi. Un futuro che con il tuo voto può iniziare ora.



# IL TUO VOTO CAMBIA VOLTO.

Con la tua **X** puoi fare tanto per Bovolone, per il suo futuro, per te stesso.

Una **X** al posto giusto può cancellare politiche stantie, burocratiche, immobilistiche, incapaci di valorizzare le risorse del territorio e il talento dei cittadini. Una **X** è anche una scelta per una politica fatta di trasparenza, confronto, partecipazione dove ogni idea buona può diventare un progetto da realizzare, un progetto realizzato una ricchezza per tutta la comunità.

La tua **X** è davvero importante: il 3-4 ottobre mettila al posto giusto, perché il tuo voto può dare un volto nuovo a Bovolone e alla nostra comunità.



## LISTA CIVICA POZZANI ORFEO SINDACO



**Emanuela Brunelli**  
1978/Architetto



**Giorgio Cazzola**  
1963/Bancario



**Anna Maria Ferrazzano**  
1964/Dirigente medico



**Giulia Maria Ferro**  
1981/Brand Strategy



**Eleonora Marzari**  
1974/Avvocato



**Paola Mirandola**  
1965/Artigliana



**Stefano Pagan**  
1967/Farmacista



**Erika Panziera**  
1972/Impiegata



**Loris Renso**  
1962/Fabbro



**Remo Rizzotto**  
1965/Commerciante



**Michela Spezzoni**  
1976/Impiegata



**Fausto Tosi**  
1953/Orefice



**Silvia Trarivi**  
1974/Casalunga



**Paolino Turrini**  
1958/Pensionato



**Alessandro Viviani**  
1976/Insegnante sportivo



**Maicol Ferrari**  
1982/Commerciante



## LISTA CIVICA GIOVANE PER BOVOLONE



**Cristian Calari**  
1974/Artigliano



**Vincenzo Camarda**  
1957/Pensionato



**Enrico Chiaramonte**  
1994/Studente



**Emanuele De Santis**  
1988/Psicologo



**Silvia Giraldi**  
1999/Studentessa



**Tommaso Fiorini**  
2002/Impiegato



**Cassandra Fraccaroli**  
1995/Estetista



**Alessio Gianello**  
1998/Studente



**Giacomo Mantovan**  
1977/Tecnico ambientale



**Emanuela Marconi**  
1977/Infermiera



**Silvia Merlin**  
1981/Magazziniere



**Federico Passaia**  
1994/Imprenditore



**Alessandra Rossini**  
1962/Florovivaista



**Andrea Vaccari**  
2002/Studente



**Roberta Bilato**  
1982/Toilettatrice



**Osanna Ferrari**  
1974/Commessa

# I RINGRAZIAMENTI DEL DIRETTIVO PRO LOCO DI BOVOLONE



**C**arissimi, dopo tanti anni trascorsi il direttivo dell'Associazione Pro Loco di Bovolone, si accinge a lasciare la carica assieme al suo Presidente e Consiglieri e con un po' di nostalgia vi scriviamo attraverso la Rana per ringraziarvi. Nel corso del nostro mandato, nonostante le difficoltà che la nostra comunità attraversava con la crisi economica e il commissariamento del Comune, la Pro loco è riuscita a mantenere una posizione forte e solida grazie alla forza della squadra che aveva creato una realtà radicata sul territorio. Nel 2011, anno in cui si è insediata l'amministrazione Mirandola, la nostra Associazione ha iniziato una fruttuosa collaborazione con l'amministrazione stessa e, grazie ad una forte intesa stretta con il Sindaco Emilietto Mirandola, si è aperta la strada per organizzare eventi importanti per Bovolone, come i gio-

vedi in piazza nelle sere d'estate, il carnevale, le cene medievali, il palio delle contrade, il teatro all'aperto, le presentazioni librarie, i concerti e la Mostra dei Presepi. Molto importante anche il gemellaggio con Stadelcken-Elsheim che ci ha dato l'opportunità di trovare degli amici nella vicina Germania e creare un forte legame con una cultura ricca di storia e tradizioni. Menzione speciale va all'organizzazione della Fiera di San Biagio, che è stata fonte continua di soddisfazione. Negli anni in cui è stata organizzata dall'Associazione Pro Loco ha vissuto un periodo in costante crescita, coinvolgendo volontari giovani e volenterosi che hanno apportato le novità necessarie perché i quattro giorni di Fiera fossero una vetrina importante per il mondo dell'agricoltura, ma fossero anche in grado di creare un circolo virtuoso per le attività del nostro Paese. Il coinvolgimento di numerose Associazioni, dei commercianti, delle

scuole e delle attività produttive locali e regionali ha permesso di rendere la nostra fiera un appuntamento ricco e all'altezza delle altre manifestazioni nazionali, che si è sempre auto sostenuto non pesando mai sulle casse comunali. Il nostro percorso nella Pro Loco ha visto poi un'ulteriore crescita nel 2014 con la collaborazione sempre più stretta con il presidente onorario Luigino Massagrani, che con il suo esempio e la sua forza ha dato grande valore al volontariato nelle attività di promozione del nostro Paese. Purtroppo gli ultimi anni sono stati caratterizzati dalla grandissima preoccupazione causata dalla pandemia che, come per tutte le altre attività, ci ha visti costretti ad un momento di blocco e chiusura, che abbiamo cercato di affrontare come gruppo, con la consapevolezza che avremmo fatto il massimo per garantire una ripartenza appena fosse stato possibile. E così è stato. Le ultime due estati, in collabora-

zione con l'Amministrazione e il gruppo Bovolone Cultura, siamo riusciti ad organizzare numerose serate di intrattenimento che hanno dato vita al nostro paese, mantenendo le misure di prevenzione necessarie a garantire la sicurezza del pubblico. Questi brevi cenni di storia sono per noi fondamentali per ricordare a tutti i cittadini di Bovolone quanto sia importante la presenza della Pro loco nel nostro paese, per valorizzarlo, promuoverlo e tenere vivo il senso di comunità. Con l'avvicinarsi delle elezioni del nuovo direttivo, il prossimo 3 ottobre, vorremmo ringraziare tutti i volontari che si sono spesi con passione, entusiasmo e sacrificio per rendere la nostra As-

sociazione un punto di riferimento. Vorremmo altresì ringraziare tutte le persone, le aziende, gli sponsor, i commercianti e le attività produttive che hanno presenziato durante le numerose manifestazioni organizzate in questi anni e anche chi con critiche costruttive e buona volontà ci ha aiutato a crescere e migliorarci. Vogliamo credere che il futuro riservi altrettante soddisfazioni e che l'Associazione riesca ad accogliere nuovi volontari e giovani leve in grado di continuare il bellissimo percorso che insieme abbiamo compiuto fino ad ora. Grazie a tutti.

**Il Presidente  
e il Direttivo  
Pro loco Bovolone**

**CORSI DI VIOLINO E OBOE**

Per bambini, ragazze e adulti

Insegnate di Violino: **Rita Poli\***  
Insegnante di Oboe: **Francesco Pomini\***  
\*Musicisti presso Orchestra Fondazione Arena di Verona  
Organizzazione: **Pro loco Bovolone**

**Programma 2021-22**

- Corso di prova di 4 lezioni individuali  
pagamento ad ogni singola lezione
- Corso di 10 lezioni individuali  
pagamento in 2 rate
- Corso di 20 lezioni individuali  
pagamento in 4 rate
- Corso di 30 lezioni individuali  
pagamento in 6 rate

Durata da concordare con l'insegnante. Le lezioni si svolgeranno il lunedì pomeriggio. In base alle iscrizioni potrebbe essere aggiunto un altro giorno.

Per info: **PRO LOCO BOVOLONE**  
tel. 324 863438  
email: [prolocobovolone@libero.it](mailto:prolocobovolone@libero.it)  
[www.prolocobovolone.eu](http://www.prolocobovolone.eu)

# UNA SERATA MAGICA TRA MUSICA ED EMOZIONI



**S**abato 17 luglio in piazza Pozza a Bovolone oltre ad essere stata una bella serata di musica, piena di allegria e tante di stuzzicherie preparate dal Diamante Bar Bongelato, è stata anche una serata ricca di sorprese ed emozioni. Tutto era iniziato con un filmato d'epoca anni settanta di un complesso che si scatenava sulla canzone Smoke in the

water dei Deep Purple che fungeva da sigla proiettata su maxi schermo, a seguire i due presentatori, Barbara Onuspi e Maurizio Garvaso in tipico vestiario anni settanta davano il via alla kermesse con Ricki e le Perle con "Cominciava così tanto tempo fa" ricordi, aneddoti e musica degli anni del cosiddetto "Boon economico", gli anni sessanta. La serata scorreva via tra canzoni dei Pooh,

Corvi, Camaleonti ecc... quando ci fu una prima sorpresa. I due presentatori chiamano sul palco Marco Zago il quale a nome del Diamante Bar, consegna a Francesco Bertolini (Bertocesco) un riconoscimento essendo stato nominato di recente "Cavaliere della Repubblica" per gli alti meriti artistici e sociali svolti fino ad ora. Dopo la consegna del premio la musica riprendeva. La gente riprese a bere e a mangiare a cantare con il gruppo quando a un certo momento altra "irruzione" da parte di Barbara e Maurizio questa volta accompagnati da Terenzio Mirandola, Floriana Mirandola e Maria Soave della "Corrente Letteraria gli Insonni" i quali chiamavano Ricki, portavoce della Band al quale veniva consegnato a Ricki e le Perle la "RANA D'ARGENTO 2021" settore musica con la seguente dicitura: "A Ricki e le Perle per aver saputo resistere a tutte le asperità che affiorano nella vita di una band mantenendo la carica emotiva degli anni giovanili e con la stessa passione". La sorpresa da parte dell'intero complesso di questo trofeo fu enorme dal momento che solo nomi di levatura nazionale ed internazionale ebbero in precedenza questo riconoscimento come: **Renato dei Kings, Bobby Posner dei Rokes, Claudio**



**Benassi batterista e fondatore dei Corvi, Alfio Cantarella batterista storico dell'Equipe 84, I New Trolls,** ebbero l'onore di ricevere questo premio per il settore musicale. Sette anni fa quando ci fu la "REUNION" dei Ricki e le Perle certo non potevano immaginare nemmeno lontanamente che un giorno avrebbero avuto un riconoscimento così ambito. Ma non finiva lì. Altra grande onorificenza è stata riconosciuta con gran sorpresa anche a colui che sta scrivendo questo articolo. Non mi aspettavo certo un così "preziosa" benevolenza sempre da parte degli "Insonni" il "GIOIELLO DONNA VERDE" con questa motivazione: "A Claudio Bertolini uomo di

*spettacolo a tutto campo: Radio, Concorsi di bellezza, Organizzatore eventi, Cantante, Presentatore, Fondatore di riviste... Alla sua caparbietà e volontà incrollabile contro ogni avversità, senza esitazione".* Fui talmente sorpreso ed emozionato che riuscii a "spiacciare" solo alcune parole di ringraziamento. Mi ripresi subito perché come si dice: "lo spettacolo deve continuare" e così fu fino alla fine di questo appuntamento dedicato a musica e ricordi di quei "favolosi anni 60/70" quando "quelle canzoni" ci facevano battere forte il cuore sia per gli innamoramenti che per gli scatenati "shake".

**Claudio Bertolini**



# SETTEMBRE, IL MESE DELLA PREVENZIONE! LATTOFERRINA PER RINFORZARE IL NOSTRO SISTEMA IMMUNITARIO

Settembre è uno dei mesi più impegnativi dal punto di vista psicofisico. Per affrontarlo al meglio, tutelare la salute su tutti i fronti ed evitare malanni di stagione precoci, è importante che adulti e bambini seguano alcune buone regole di vita e adottino qualche accorgimento mirato a supportare le difese immunitarie nella lotta a virus e batteri responsabili delle malattie da raffreddamento, tipiche della stagione autunnale e invernale.

Oltre alle criticità tradizionali legate al cambio di stagione, più che mai in questo delicato periodo storico è importante individuare anche strumenti utili per arginare il contagio da Coronavirus.

Sul punto, alcuni recenti studi clinici hanno dimostrato il possibile ruolo preventivo della Lattoferrina contro le infezioni batteriche e virali. Precisamente, una review pubblicata sulla rivista 'Journal of Molecular Sciences' - a cura del Team del Policlinico Universitario Tor Vergata e dell'Università La Sapienza di Roma - ha approfondito i meccanismi d'azione della Lattoferrina, proteina presente soprattutto nel latte materno. Lo spunto per iniziare gli studi sulla Lattoferrina è stata l'osservazione secondo cui i bambini piccoli (che beneficiano ancora degli effetti dell'allattamento) non sviluppano quasi per niente l'infezione da Sars-Cov-2. Questo ha fatto presupporre le potenzialità antivirali della Lattoferrina, note peraltro già da tempo.

I primi studi in laboratorio hanno mostrato che la Lattoferrina è in grado di interagire con la "spike", glicoproteina esterna del Sars-Cov-2 impedendogli di entrare all'interno delle cellule. Dal laboratorio si è passati poi alla clinica: somministrando ai pazienti affetti da Covid la forma liposomiale pura della Lattoferrina si è osservato che i tempi di negativizzazione e la vitalità del virus si riducono.

Alla luce di queste recenti ricerche, risulta dunque di importanza cruciale agire in via preventiva, rafforzando le difese immunitarie al fine di proteggere le vie respiratorie superiori, considerate le vie di accesso principali del virus nell'ospite.

## PROPRIETÀ DELLA LATTOFERRINA

È una glicoproteina appartenente alla famiglia delle transferrine abbondante nel latte materno.

La Lattoferrina è coinvolta principalmente nella regolazione dell'omeostasi del ferro. La sua funzione, infatti, è di legare il ferro e trasportarlo nel plasma. Ogni molecola è in grado di trasportare fino a 2 ioni ferrici.

La capacità della Lattoferrina di legare il ferro la rende una potente molecola antimicrobica e antiossidante:

- il ferro è uno dei principali nutrienti che i batteri utilizzano per riprodursi e crescere. La Lattoferrina, legando il ferro e sottraendolo quindi ai batteri, ne impedisce la moltiplicazione;
- il ferro è un minerale che in eccesso può agire come ossidante. La Lattoferrina, sequestrando il ferro in eccesso, impedisce un incremento di produzione di radicali liberi.

Oltre alla sua capacità di legare il ferro, la Lattoferrina esercita un'azione antibatterica e antivirale legandosi alla superficie dei microrganismi e inibendo la loro adesione e il loro ingresso nelle cellule dell'ospite.

### Bibliografia

- Chang R. et al., (2020) Lactoferrin as potential preventative and treatment for COVID-19. *Int J Antimicrob Agents*. Jul 30:106118.
- Campione E., et al., (2020) Lactoferrin as protective natural barrier of respiratory and intestinal mucosa against coronavirus infection and inflammation. *Int. J. Mol.Sci.* 21:9403, doi:10.3390/ijms21144903
- Alkhazindar M & Elnagdy S. M. (2020) Can lactoferrin boost human immunity against COVID-19? *Pathogens and global health* 114 (5): 234- 235.
- JB Cheng et al., (2008) Factors affecting the lactoferrin concentration in bovine milk. *J. Dairy Sci.* 91: 970-976;
- Ferenc Levay P. & Vlijoen (1995) Lactoferrin: a general review *Haematologica* 80:252-267;
- Lepanto M. S. et al., (2018) Efficacy of Lactoferrin Oral Administration in the Treatment of Anemia and Anemia of Inflammation in Pregnant and Non-pregnant Women: An Interventional Study *Frontiers in Immunology* doi: 10.3389/fimmu.2018.02123
- Masson P. L. & Heremans J. F. (1971) Lactoferrin in milk from different species. *Comp. Biochem. Physiol.* 39B:119-129;
- Giansanti F. et al., (2016) Lactoferrin from Milk: Nutraceutical and Pharmacological Properties. *Pharmaceuticals* 9:61; doi:10.3390/ph9040061
- Wang B et al., (2017) Lactoferrin: structure, function, denaturation and digestion. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 59:4, 580-596, DOI: 10.1080/10408398.2017.1381583;
- Shoenfeld Y. (2017) Vitamin D and the immune system *IMAJ* 19:510- 511;
- Medrano M. et al., (2018) Vitamin D: effect on haematopoiesis and immune system and clinical applications. *Int. J. Mol. Sci.* 19:2663, doi:10.3390/ijms19092663;
- Sassi F. et al. (2018) Vitamin D: nutrient, hormone and immunomodulator. *Nutrients* 10:1656; doi:10.3390/nu10111656.



# CASTELLO DI SALIZZOLE: "AMBIENTAZIONE FISSA MEDIEVALE" NELLA TORRE OCCIDENTALE



**È** stata inaugurata nella Torre Occidentale del Castello di Salizzole venerdì 6 agosto l'apertura al pubblico dell'"ambientazione fissa Medievale" sviluppata su tre livelli realizzata dalla Compagnia Teatrale "La Zargnapola" in collaborazione con la Corrente Letteraria "Gli Insonni" che ha curato la parte della ricerca storica. Terenzio Mirandola, che ci ha fatto da "cicerone", come giornale, abbiamo visitato questi ambienti in stile medievale. La prima "chicca" che ci mostra il Mirandola è lo stemma riprodot-

to, dipinto a mano dalla pittrice Dora Ferrarini, del Casato di Donna Verde spiegandoci che dopo una lunga ricerca a tutto campo da parte della sorella Floriana si è arrivati anche al nome del Casato di Donna Verde. Questi nobili di origine Longobarda si chiamavano Gandolfini, poi per esigenze di carattere convenzionale cambiarono il loro nome in Da Palazzo, quindi, secondo questa ricerca, l'origine di Donna Verde da Salizzole e da attribuirsi ai Da Palazzo. Al primo piano della torre, dove, anni or sono, lo stesso Terenzio si era chiuso per qualche notte, con il suo soffitto a botte è stata creata

un'ambientazione che rispecchia fedelmente di come era in origine un "Corpo di Guardia" con tanto di giaciglio per riposare, armi corte ed in asta, un "tavolaccio" dove le guardie potevano mangiare e bere oltre a oggetti di uso comune. Su una piantana 5 stemmi originali dell'800 dipinti a mano di alcune famiglie nobili e un costume da Templare che in Verona possedevano una "Comanderia" molto importante. Arrivati al secondo livello della torre ci si trova in una stanza divisa in due parti. La prima, considerata stanza nobile, è arredata come sala "Cenacolo" con tavolona rettangolare, con tanto di festone che la copre fino a terra (tovaglia) imbandita con piatti in rame, boccali per il vino ecc.... Un grande camino al centro della stanza sta a rappresentare che quella parte era adibita a residenza. In un angolo si possono ammirare "portantine" per vivande che si utilizzavano principalmente per feste esterne al castello e ripiani porta oggetti. La seconda parte della stanza è stata

ambientata fedelmente come "Scriptorium" dove venivano copiati i testi antichi, si può ammirare un scrittoio girevole con tanto di "seduta" realizzato fedelmente con materiale antico tratto da stampe antiche. È stata dedicata poi una parete, con stampe dell'ottocento, che raffigurano castelli, francesi, inglesi italiani medievali sparsi in Europa e un tronetto dove il padrone di casa si metteva per stare più comodo. Un Terzo livello è in fase di allestimento dove sarà riprodotta la stanza di riposo di Donna Verde, prima del matrimonio, dove poteva fare

di Salizzole" sottolinea Mirandola "ma che per vari motivi, compreso il Covid, i tempi si sono allungati più del previsto, ed è grazie all'Assessore alla Cultura Angelo Lucchini che con il suo interessamento al progetto, le cose si sono velocizzate fino ad arrivare alla delibera finale. In questi mesi" conclude Mirandola "una squadra di quattro persone è stata fondamentale per l'ambientazione delle stanze dove ci siamo divisi i compiti: uno teorico e uno manuale. La Corrente Letteraria "Gli Insonni" per la ricerca storica e la Compagnia teatrale "La Zargnapola" per il lavoro pratico e



dei lavori di ricamo, gioco, apprendimento e preghiera. Un angolo dedicato all'igiene personale con tanto di tinozza e altre cose necessarie e utili per una stanza di riposo. "Il progetto era stato presentato qualche anno fa all'amministrazione

la ricerca del materiale per l'ambientazione dei locali". La visita guidata alla torre del castello è possibile prenotando al numero 380 7537219 (Maria) o inviando una e-mail a: [terenziozar@gmail.com](mailto:terenziozar@gmail.com).

**Claudio Bertolini**



# BIBLIOTECA CIVICA "MARIO DONADONI": LA VETRINA DELLE NOVITÀ EDITORIALI



**C**on settembre le vacanze solo un vago ricordo ahimè, ma dedicare qualche ritaglio di tempo alla lettura può essere un modo per rievocare quel relax di cui abbiamo goduto sotto l'ombrellone o nel fresco di una pineta e la biblioteca vi offre sempre una vasta selezione di novità editoriali, sia per adulti che per ragazzi.

Tra i libri più gettonati vi segnaliamo **"Fiore di roccia"** di Ilaria Tuti, ed. Longanesi. Tra le montagne della Carnia, mentre la grande

guerra infuria, anche le donne sono chiamate a contribuire allo sforzo bellico: c'è bisogno di trasportare in quota vettovaglie e munizioni. Tutti gli uomini validi sono al fronte, toccherà ad Agata ed alle sue compagne fare la spola tra la valle e le vette, sobbarcandosi l'immane fatica di assicurare i rifornimenti di cui i soldati hanno un disperato bisogno per resistere al nemico. Un nemico che un giorno si presenterà nei panni di un ragazzo ferito e spaventato; Agata non ha cuore di abbandonarlo in mezzo alla

neve, destinandolo ad una morte certa, e qui il racconto si tinge di giallo. La prosa scarna ed essenziale attraverso la quale si dipana la narrazione ben si addice al paesaggio imperioso ed ostile nel quale si muovono i personaggi; nessuna visione bucolica o fiabesca della montagna, dei suoi boschi, delle sue cime, solo una natura ostile ed indifferente alle sofferenze umane. Il lavoro ed il sacrificio delle donne, come troppo spesso accade, cadranno nell'oblio per lungo tempo, solo recentemente la ricerca storica e la volontà di attribuire il giusto riconoscimento all'impegno femminile riporta alla luce le gesta, i nomi, le figure di quelle "portatrici" che hanno contribuito a fare la Storia.

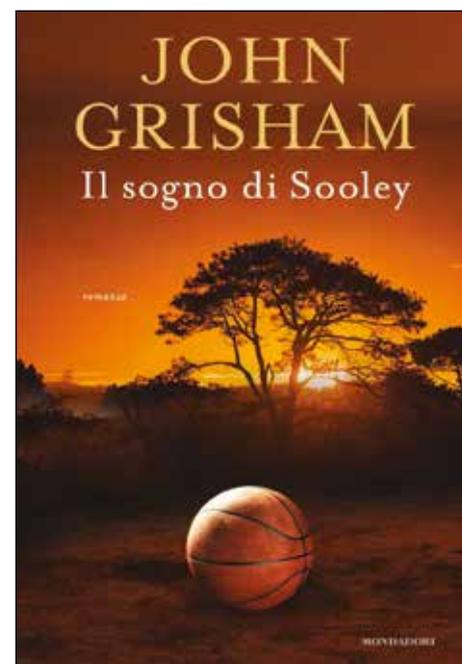
Torna nelle librerie John Grisham con **"Il sogno di Sooley"**, ed. Mondadori, un romanzo tutto dedicato al basket. Al di là dell'ambiente agonistico ed ultracompetitivo che Grisham descrive con dovizia di partico-

lari - che potrebbero annoiare il pubblico italiano votato al calcio - quello che catturerà il lettore sarà la storia di Samuel, giovane promessa del basket, che lascerà la sua terra, il Sudan, dilaniato dalla carestia e dalla guerra, per tentare la fortuna in America. Gli esordi oltreoceano sono promettenti ed il ragazzo pian piano fa emergere il grande talento innato, ma una terribile notizia sconvolgerà i suoi piani: i guerriglieri hanno devastato il villaggio in Africa, ucciso il padre e rapito la sorella maggiore; solo la madre ed i fratelli sono riusciti a mettersi in salvo e si trovano in un campo profughi. Samuel vorrebbe tornare a casa immediatamente ma non è possibile; si rende conto che forse c'è un'altra via: raggiungere quel successo e quell'affer-

mazione, anche economica, che potrebbe consentirgli di portare in America i suoi cari: ci riuscirà?

Ed infine, una bella notizia per le lettrici di Valerie Perrin: è uscito **"Tre"** ed. E/O. L'autrice francese, che si è imposta a livello internazionale con **"Cambiare l'acqua ai fiori"**, mette in scena una grande storia di amicizia, di coraggio, di lealtà con protagonisti tre adolescenti ed il legame indissolubile che li unisce a dispetto delle vicissitudini della vita. Da non perdere!

*La bibliotecaria  
Annarosa Tomezzoli*



**La Rana** è un periodico che viene consegnato **GRATUITAMENTE** a 6000 FAMIGLIE di BOVOLONE e tutto **GRAZIE** agli **INSERZIONISTI CHE CI DANNO FIDUCIA**.

**LA RANA NON VIVE DI CONTRIBUTI PUBBLICI** ma di pubblicità locale che rende possibile l'informazione a tutta la cittadinanza.

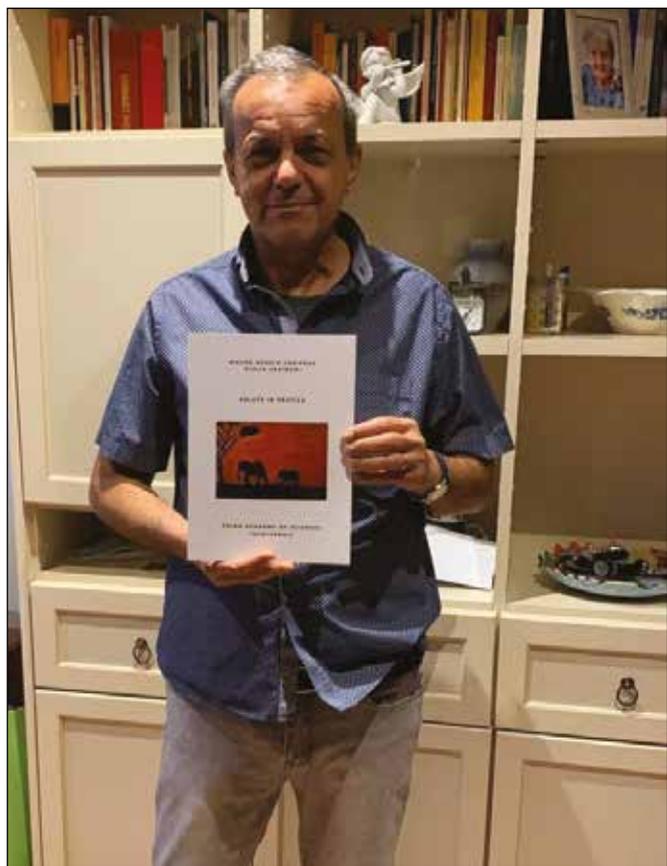
**LA RANA**, grazie alla **PROFESSIONALITÀ** dei suoi collaboratori, riesce a dare i giusti consigli con le rubriche di **MEDICINA, ECONOMIA, INFANZIA** e culinaria con la **RICETTA**. **LO SFORZO CHE MENSILMENTE METTE A DISPOSIZIONE TUTTA LA REDAZIONE È ENORME MA LO FA VOLENTIERI PERCHÉ È L'UNICA MANIERA PER TENERVI INFORMATI...**

**...E TUTTO QUESTO GRATUITAMENTE!**

**[www.larananews.it](http://www.larananews.it) - Per info pubblicità 347 6861335**

# LEGGERE CHE PASSIONE A CURA DI GIANFRANCO IOVINO

## UN MEDICO AGOPUNTATORE CON LA PASSIONE PER LA SCRITTURA



**M** Mauro Angelo Codifava è un medico nato a Mantova, che vive a Legnago e svolge la professione a Cerea. Docente di fitoterapia all'Università di Siena per 8 anni è autore di circa 300 pubblicazioni scientifiche e letterarie, oltre che presidente

della China Academy of Sciences e membro dell'International Study of Pain (USA) e dell'Associazione Attivismo Quantico Europeo di Bologna.

Lo abbiamo incontrato per farci raccontare dei suoi testi, partendo da quello di maggior interesse "Giovani per sempre", con il quale af-

fronta l'argomento "malattia", intesa come causa di morte giovanile e precoce, che insorgono all'interno della persona e sono influenzate dallo stile di vita e dalla visione dell'esistenza.

«Il mio libro -inizia a raccontare l'autore- parla di tutte le conoscenze da praticare nella vita quotidiana, per riuscire a stare bene e sentirsi bene con se stessi. Oggi – prosegue Codifava - la mancanza d'amore è la causa primaria di molte malattie, perché non ci si rende conto che l'amore è l'energia più potente per la guarigione. La buona salute non è solo benessere fisico, ma anche mentale e sociale, campi nei quali dove c'è l'amore ci si vive meglio.»

**Quale finalità destina alle sue pubblicazioni?**

«Il libro nasce dalla necessità di tradurre in pratica le conoscenze della medicina antica e moderna, che in genere restano letteratura morta, dopo averla studiata all'Uni-

versità.»

**Un dettaglio del volume che le piace evidenziare?**

«Un argomento importante è la protezione dai campi elettromagnetici e il recupero della salute dell'anima e dello spirito, che invito tutti ad approfondire.»

**Lei hai scritto altri libri, e testi scientifici, giusto?**

«Ho scritto quasi 50 libri, molti di natura letteraria, come poesie e racconti, mentre tra i libri scientifici, quelli a cui tengo maggiormente sono pubblicati soprattutto dalla Casa Editrice Libreria Cortina di Verona. L'ultimo, in ordine di pubblicazione ha per titolo: "SALUTE IN PRATICA".»

**È nato a Mantova ma svolge la professione a Cerea, Nogara e Ostiglia come medico agopuntore. Ci racconta la sua professione?**

«Ho studiato agopuntura a Bologna, Vienna e Shanghai per 5 anni dopo la laurea. L'agopuntura è una medicina olistica, che studia e cura la persona nella

sua completezza, attivandone risorse ed energie di guarigione. Il nostro corpo è perfetto; un immenso produttore di farmaci naturali e sulla pelle abbiamo centinaia di punti ad effetto terapeutico sia sul dolore che su varie malattie.»

**Un sogno o un progetto da realizzare?**

«Mi piacerebbe creare una scuola di salute, che insegni a tutti come mantenersi sani nel corpo e nell'anima.»

Siamo ai saluti, le lascio lo spazio per regalarci un dogma di vita a cui è particolarmente legato?

«Ama te stesso e gli altri, rispetta l'ambiente in cui vivi e diffondi amore a tutti gli esseri.»

**Non ci resta che salutarla e invitare i lettori ad approfondire i suoi testi.**

«Lo spero, perché il mio intento è quello di riuscire a far vivere meglio, stando bene con se stessi.»

**"GIOVANI PER SEMPRE consigli per una salute perfetta" e "SALUTE IN PRATICA" di Mauro Angelo Codifava.**

Il tuo biglietto sullo smartphone

APP **Ticket BUS** verona



f ATV Bus Verona  
 @ atvbusverona  
 📍 ATV Bus Verona  
 www.atv.verona.it



Acquistare il biglietto del bus oggi è facile, veloce e sicuro. Scarica subito l'APP!

# PERSONAGGI E VICENDE DEL RISORGIMENTO A VERONA E PROVINCIA (CAPITOLO I)



La battaglia di Arcole (Foto: Wikipedia)

**V**erona e il suo territorio, per l'importante posizione nel sistema difensivo della Signoria di Venezia, subì infiniti guai trovandosi contesa tra le due accanite avversarie: la Francia rivoluzionaria e l'Austria conservatrice. Il Generale Napoleone Bonaparte, allora 27enne, a capo dell'Armata d'Italia, un esercito male armato e mal nutrito a cui aveva promesso lauti bottini, entrò nel Regno Piemontese nell'aprile del 1796 e a giugno aveva già occupato Peschiera e Verona, violando la neutralità della Serenissima, che d'altronde non fece nulla e non prese posizione tra i contendenti. Le sue truppe dopo le vittorie di Montebello, Lodi, Castiglione, Arcore e Rivoli, occupa-

rono tre castelli cittadini: lo Scaligero, S. Pietro e S. Felice con 12.000 uomini. La città scaligera accolse piuttosto freddamente "l'armata liberatrice", fatta eccezione per un certo numero di Giacobini composto da alcuni nobili provinciali, medici, avvocati, insegnanti, intellettuali come il poeta Ippolito Pindemonte e persino qualche ecclesiastico, ardenti sostenitori delle idee illuministiche della Rivoluzione Francese, i quali però, entro breve tempo, dovettero ricredersi sulle reali intenzioni del Generale.

### Le Pasque Veronesi

L'obbligo di dover fornire vestiario, cavalli, carriaggi, alloggi per gli ufficiali e le truppe a spese del Governo cittadino e quindi della popolazione, la continua profanazione dei luoghi di

Culto e l'arroganza degli occupanti, esasperò i Veronesi che il 17 aprile, lunedì di Pasqua del 1797 insorsero al grido di "Viva S. Marco". L'esplosione popolare durò 7 giorni e dilagò per tutta la città, alimentata da volontari venuti dal contado, richiamati dal suono a stormo di tutte le campane. Gli scontri provocarono la morte di una sessantina di Francesi e altrettanti Veronesi. L'"armée" francese riconquistò la città a colpi di cannone! Il doloroso episodio si chiuse con la condanna a morte di 8 cittadini, ritenuti fomentatori dei disordini, tra i quali: Francesco Emilei, Giovanni Malenza e Luigi Flangini. Il 25 aprile i quattro Rettori se ne tornarono frettolosamente a Venezia lasciando soli nel vespaio i veronesi. Napoleone al suo ingresso in Verona, impose il versamento di un milione e mezzo di Lire veneziane, a titolo di risarcimento, e obbligò il Monte di Pietà a consegnargli tutti gli oggetti in deposito, che gli resero la sbalorditiva cifra di 20 milioni (lire veneziane). Poi emanò l'ordine di requisizione dell'argenteria di tutte le Chiese della città e del territorio per trarne denaro, impose un prestito a fondo perduto ed un contributo

obbligatorio alle 60 famiglie più ricche. Ignazio Manin, nella sua Cronaca, li definì: "ciurma di ateisti, di barbari, di ladroni e di malnati". Il 17 ottobre 1797, col Trattato di Campoformio, Venezia venne ceduta all'Austria con Verona e Legnago.

### Curiosità storica

A seguito della "Pace di Lunéville", dal 9 febbraio 1801 a dicembre del 1805 Verona fu divisa in due, seguendo il corso dell'Adige. Gli abitanti della riva sinistra del fiume divennero sudditi austriaci col nome di Veronetta, quella sulla riva destra, cittadini della Repubblica Cisalpina, cioè sudditi francesi, mantenendo il nome di Verona, ma facendo capo a Mantova. Tornerà unita con la Pace di Presburgo, dopo le vittorie di Austerlitz, Jena, Eylau sugli Austro-Russi, Prussia e Russia.

### Il tricolore

Fu adottato per la prima volta dalla Repubblica Cisalpina (al di qua del Po), voluta da Napoleone al Congresso d'ottobre del 1796, formata dalle Città di Reggio Emilia, Bologna, Modena e Ferrara, con una popolazione di oltre tre milioni di abitanti. Essa ebbe un proprio esercito di 3.500 uomini che per primo scelse come

bandiera "il tricolore" ad imitazione di quella francese. Il 9 luglio 1797 la Repubblica Cispadana confluì nella Repubblica Cisalpina (al di qua delle Alpi), con Capitale Milano, mantenendo lo stesso vessillo. In realtà essa era "territorio francese". Nel 1802 prese il nome di Repubblica Italiana e nel 1805 di Regno Italico di cui era Viceré Eugenio Bonaparte.

### Sommosse antifrancesi

Il 9-10-11 luglio 1809 insorsero nella Bassa a causa della disastrosa situazione agraria l'imposizione del dazio sulla produzione serica (seta), l'elevata pressione fiscale e le ricorrenti requisizioni militari, più di 20 Comuni, da Badia a sud del Veneto a Zevio al nord, sia sulla riva sinistra che sulla destra dell'Adige al suono delle campane a martello. Le folle esasperate assaltarono i Municipi, bruciarono le liste di leva e Gli incartamenti dell'intendenza di finanza. Le Rivolte furono duramente represses dall'esercito francese. Molte furono le condanne a morte sia tra gli insorti (1812) che tra i renitenti alla leva, considerati disertori.

**Adattamento:**  
**Floriana Mirandola**

## JAMES NICO: L'AGENTE IMMOBILIARE CANTAUTORE



**N**ico-  
lò Tarocco, di Isola Rizza, nella vita lavora come agente immobiliare, poi come Clark Kent cambia abito e si trasforma

nel cantautore James Nico.

Dal 2013, è nata questa passione musicale, inizialmente faceva solo cover di brani famosi, poi ha sentito il bisogno di scrivere e cantare quello che il cuore gli diceva.

All'inizio di quest'anno è uscito il suo primo singo-

lo, intitolato "Highway", che parla di libertà, di lasciarsi alle spalle i problemi, in questa immaginaria autostrada in cui le "vibes" negative non esistono.

Dopo "Highway" è arrivata l'ora di "Panta Rei" che lancia un messaggio di positività e speranza. Con "Panta Rei"

si vuol far riflettere gli ascoltatori che nonostante le giornate no e gli errori del passato, bisogna sempre guardare avanti, tutto passa quindi non c'è motivo di soffermarsi sugli sbagli, c'è solo da rimboccarsi le maniche e dare il meglio di se stessi in ogni ambito della vita.

# IL MESTIERE DEL LINGUISTA



linguaggio umano". Il compito del linguista è di ricondurre una molteplicità infinita di fatti, per esempio il numero in pratica infinito di frasi pronunciate ogni giorno da tutti i parlanti di tutte le lingue, ad alcune leggi generali che governano l'organizzazione e la struttura del linguaggio umano.

La mia passione per questa disciplina nasce durante un corso di linguistica generale all'Università degli Studi di Verona e mi spinge a conseguire il dottorato di ricerca in linguistica sperimentale presso l'Università degli Studi di Milano-Bicocca. Attualmente sono ricercatrice in acquisizione del linguaggio presso l'Università degli Studi di Padova, dove insegno Linguistica Generale e Acquisizione del Linguaggio. La mia ricerca esami-

na il linguaggio umano attraverso lo studio dell'acquisizione del linguaggio nei bambini. Lo studio del linguaggio in una condizione "inusuale", ovvero nel caso come quello dei bambini in cui la produzione e comprensione linguistica non sempre corrispondono al comportamento linguistico adulto, permette di determinare quali siano i meccanismi e le strutture alla base della facoltà del linguaggio. Le mie ricerche mi hanno portata lontana da Bovolone, mio paese di origine; infatti, prima di rientrare in Italia, ho lavorato per diversi anni in centri di ricerca internazionali in Europa, Australia e Stati Uniti. Ma il legame con Bovolone è sempre rimasto forte e il mio ultimo lavoro sulla dislessia ha beneficiato della collaborazione con l'Istituto

Comprendivo "Franco Cappa" di Bovolone. Uno dei miei progetti attuali ha come scopo quello di determinare quanto il dialetto sia diffuso, usato e compreso. Il nostro territorio infatti è molto interessante dal punto di vista linguistico in quanto si riscontra una situazione di bilinguismo con diglossia, ovvero competenza sia dell'italiano che del dialetto ma divisione degli ambiti funzionali di italiano e dialetto.

Invito quindi tutti i lettori e tutte le lettrici mag-

giorenni de La Rana a prendere parte allo studio, compilando un questionario della durata di otto minuti circa, al quale si può accedere tramite il seguente link <http://elenapagliarini.github.io/bilinguismo> oppure tramite il QR code che trovate in questa pagina.

E chissà che la prossima scoperta non parta proprio dal computer di casa vostra...

**Elena Pagliarini**

Università degli Studi di Padova

**A**lla domanda "cos'è e cosa studia la linguistica?", molti di voi risponderanno dicendo che è una disciplina che indica ciò che si deve dire e ciò che non si deve dire; per esempio, la linguistica detterebbe che in italiano non si può dire *a me mi* (anche se quasi tutti noi lo diciamo). Io - linguista - vi risponderò dicendo che questa definizione esprime una visione *normativa*, mentre la linguistica è una disciplina *descrittiva*, definibile come "lo studio scientifico del



# PSICOMOTRICITÀ...NON GINNASTICA



**I**nanzitutto mi presento, sono Anna Chiara Baiocco, una psicomotricista che ha frequentato la scuo-

la triennale di psicomotricità presso il C.I.S.E.R.P.P. di Verona e che ora lavora a Bovolone come psicomotricista.

Quando dico che sono

una psicomotricista molte persone mi chiedono: "psico...che?". Lo psicomotricista è quella figura professionale che considera la persona nella sua globalità, a 360 gradi, partendo dallo stretto rapporto mente-corpo. L'obiettivo quindi, di chi si approccia alla psicomotricità è raggiungere un equilibrio psico-corporeo.

È una disciplina che si occupa di tutte le fasce di età, a contrario di quello che comunemente si pensa, è utile ai neonati, ai bambini, agli adolescenti, agli adulti, alle donne in gravidanza e agli an-

ziani...insomma a tutti!

Lo psicomotricista lavora sia a livello educativo-preventivo sia con prese in carico individuali psicomotorie. Il nostro è un lavoro versatile per questo, potreste incontrare uno psicomotricista sia negli asili nido, che nelle scuole, sia nelle case di riposo, che nei centri diurni, sia nei servizi per la disabilità nonché negli studi privati.

Le attività educative-preventive sono principalmente svolte in gruppo mentre la presa in carico psicomotoria solitamente

viene svolta individualmente preceduta, da una valutazione psicomotoria.

Lo psicomotricista studia prima gli obiettivi da raggiungere, che sia in gruppo o in individuale, per poi dare libero sfogo alla fantasia e alla creatività per rendere le attività più motivanti e stimolanti.

Proprio per questo, sfatiamo l'ultimo mito: la psicomotricità... non è ginnastica!

**Anna Chiara Baiocco**

333-6181167

[baiocco.annachiara@icloud.com](mailto:baiocco.annachiara@icloud.com)

# RICETTA



## ANTIPASTO

### Bruschette alle melanzane

#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 10 bruschette
- 1 melanzana grossa
- 1 spicchio d'aglio
- Sale, pepe e olio
- Prezzemolo
- Mezzo bicchiere di Vino bianco

- Grana grattugiato

#### PROCEDIMENTO:

Sbucciate la melanzana con il pela patate, lavatela e tagliatela a pezzi, quindi mettetela in una pentola, aggiungete lo spicchio d'aglio tritato finemente, sale, pepe e il vino e lasciate cuocere per 30 minuti circa, fino a quando non otterrete una crema. Nel frattempo abbrustolite le bruschette parte per parte, quando il tutto è pronto adagiate su un vassoio da portata le bruschette, spalmatevi sopra la crema di melanzana, una spruzzata di prezzemolo fresco una spolverata di grana e servitele ben calde.

## PRIMO

### Fusilli al sugo di me-

lanzana

#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 350 gr di fusilli
- 2 melanzane
- 1 bicchiere di passata di pomodoro
- 1 spicchio d'aglio
- 3 scalogni
- Olio sale e acqua
- Peperoncino, Prezzemolo
- Grana grattugiato

#### PROCEDIMENTO:

Sbucciate la melanzana con il pela patate, lavatela e tagliatela a pezzi, quindi mettetela in una padella, tritate finemente l'aglio e gli scalogni e aggiungeteli nella padella con la passata, l'olio, il sale e il peperoncino. Aggiungete un mestolino di acqua e fate cuocere il tutto per circa 30

minuti, fino ad ottenere "quasi" una crema. Quando i fusilli sono cotti, metteteli nella padella del sugo, spolverate con una manciata di prezzemolo fresco e spadellate. Servite nei piatti con una spolverata di grana grattugiato.

## SECONDO

### Spezzatino di pollo con melanzane

#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 500 gr di petto di pollo tagliato a spezzatino
- 1 melanzana grossa
- Mezzo bicchiere di passata di pomodoro
- 4 scalogni
- Mezzo bicchiere di vino bianco
- Olio, sale, pepe origano
- Mezzo dado

- Polenta abbrustolita

#### PROCEDIMENTO:

Sbucciate la melanzana con il pela patate, lavatela e tagliatela a pezzi, quindi mettetela in una casseruola assieme allo spezzatino di pollo, aggiungete quindi la passata, il vino, olio, sale, pepe, origano, mezzo dado, gli scalogni tritati finemente e fate cuocere per circa 40 minuti. Quando lo spezzatino è pronto servitelo nei piatti accompagnandolo con delle fettine di polenta abbrustolita e...

## BUON APPETITO DAL VOSTRO GIÒ SCALOGNO.

# ANNUNCI - giornalelarana@yahoo.it

## VENDO

Vendo testi e abiti da laboratorio dell'istituto alberghiero Berti. Contattatemi wp 340 8182242

Vendo vicino centro, bel appartamento al primo piano ammobiliato e non di MQ 100 con terrazzoni, doppio garage e posti auto. Telefonare ore pasti al 333 7729605. Prezzo da concordare.

Vendo abiti 44/tg unica, giacche, giubbino moto tg m, a prezzi interessanti. Per info 3398875576

## LAVORO

Signora italiana si rende disponibile la mattina per stirare e svolgere faccende domestiche in zona Oppeano e dintorni. Per maggiori informazioni contattatemi pure tramite WhatsApp al numero 3493296149.

Parrucchiera cerca come aiuto in negozio/come commessa o pulizie casa, ufficio zona Bovolone e paesi limi-

trofi. Cell. 328 2225077

Impartisco ripetizioni per ragazzi di medie e superiori principalmente in matematica e chimica. Offro aiuto compiti anche per bambini delle elementari. Per maggiori informazioni contattatemi pure al numero 351 9643005

## PROMOTER INTERNET

Cerchiamo persone per lavoro da casa Il lavoro e attraverso internet con l'uso di un sito personalizzato GRATUITO. Richiesta conoscenza dell'uso del pc e dei social. Disponibilità di almeno 10 ore settimanali. Si offre formazione costante e gratuita, Possibilità di carriera. Per maggiori informazioni inviare candidatura a giannimorelato18@gmail.com

Ragazza quarantenne cerca urgentemente lavoro come pulizia, stiro a Bovolone e paesi limitrofi. Grazie. Tel. 3486003852

Ricerchiamo per prossima apertura più figure addette

alle consegne ed 1 cuoco con esperienza.

Predisposizione al lavoro di gruppo e capacità organizzative essenziali.

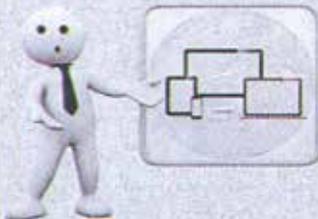
Possibilità di crescita. Zona limitrofa Bovolone Inviare curriculum o contattare via mail: portamivia.management@gmail.com

Eseguo taglio erba, sie-

pe, pulizia giardino, ed altri lavori di giardinaggio, svuoto cantine per info. tel.3282046253

## REGALO

Regalo simpatici e graziosi micetti più di 2 mesi già svezzati colore tigrato. Se interessati telefonare ore pasti al 333 7729605.



**Cagliari Andrea**  
Consulente informatico  
Hardware e Software

**Eseguo controllo e assistenza su computer, notebook, smartphone e cellulari.**  
**Configurazione posta elettronica e ADSL.**  
**Salvataggio, recupero, trasferimento dati e rimozione virus. Formattazione, ripristino e aggiornamento dei dispositivi.**  
**Siti web e corsi di informatica.**

☎ 345 7242269  
@ info@hashtag-informatica.it

## LA RANA

Mensile di attualità, cultura ed informazione

STAMPATO IN 6.000 COPIE

Disponibile anche la versione on-line: [www.larananews.it](http://www.larananews.it)

**Direttore Responsabile:**  
Daniele Fregno  
Registrato presso il Tribunale di Verona n. 1887 R.S. del 22/10/2010

**Editore:**  
Costantino Meo

**Redazione:**  
via Archimede, 10  
37036 San Martino Buon Albergo  
e-mail: [giornalelarana@yahoo.it](mailto:giornalelarana@yahoo.it)  
**Stampa:**  
Tipografia Mediaprint srl  
Via Brenta, 7  
SAN GIOVANNI LUPATOTO (VR)  
**Impaginazione grafica:**  
Michela Bertolini

**Distribuzione:**  
Cristofoli Luca - Cell. 338 9218357  
**Concessionaria per la pubblicità:**  
Diamente srl

**Collaboratori**  
Mary Merenda  
Dott. ssa Susie Baldi  
Claudio bertolini

Il giornale è stato chiuso il 14 settembre 2021.



**MISTO**  
Carta da fonti gestite in maniera responsabile  
**FSC® C105726**

## ... I NOSTRI CARI...

*È mancata all'affetto dei suoi cari*



**GIUSEPPINA ZENTILE**  
Ved. Fozzato  
di anni 93  
Bovolone, 14/7/2021

*È mancata all'affetto dei suoi cari*



**ALBERTA ANNA MARIA COLTRO** Ved. Donà  
di anni 88  
Bovolone, 17/7/2021

*È mancata all'affetto dei suoi cari*



**ANTONIA PASSARINI**  
ved. Scapini  
di anni 87  
Bovolone, 21/7/2021

*È mancato all'affetto dei suoi cari*



**SILVINO CAZZOLA**  
di anni 87  
Bovolone, 26/7/2021

*È mancato all'affetto dei suoi cari*



**LUIGI SGUAZZABIA**  
di anni 75  
Bovolone, 13/8/2021

*È mancata all'affetto dei suoi cari*



**MARIA SANTA MONTANARO**  
Ved. Dalla Bona  
di anni 90  
Bovolone, 20/8/2021

**LA NUOVA PAGINA DELLE RICORRENZE**  
*Prosegue anche questo mese e per quelli successivi, una nuova pagina dedicata ai nostri cari passati a miglior vita. Per informazioni sulla modalità d'inserzione inviare una e-mail a:*  
***info@larananews.it***  
***oppure chiamare il 347 6861335***

Professionalità e competenza  
sono il nostro miglior  
biglietto da visita



Onoranze funebri  
**Trota**

Contattateci  
sapremo ascoltare  
con attenzione  
ogni vostra  
necessità

**SERVIZIO DIURNO NOTTURNO E FESTIVO - LOCULI MONUMENTI ARTE FUNERARIA**

Via Madonna, 185 - **BOVOLONE** (Verona)  
Tel. e fax **045 6902052** Cell. **335 1013272 - 335 1013265**  
e-mail: **of.trota@gmail.com**



**BANCA VERONESE**

CREDITO COOPERATIVO DI CONCAMARISE

GRUPPO BANCARIO COOPERATIVO ICCREA

**BCC**  
CREDITO COOPERATIVO



# SOSTENIAMO

le imprese del nostro Territorio con finanziamenti  
adatti alle esigenze  
di questo particolare periodo.

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