

Bertolini Pubblicità
 TUTTO QUELLO CHE
 I NOSTRI OCCHI VEDONO...
 LA TUA MENTE
 PUÒ SOLO IMMAGINARE.

**PUBBLICITÀ CON
 STENDARDI SU
 FIORIERE**
 Bovolone - Oppeano
 Ca degli oppi - Vallesse
 Salizzole - Villafontana
 Bertolini Pubblicità
 333 4450204



Bertolini Pubblicità
 TUTTO QUELLO CHE
 I NOSTRI OCCHI VEDONO...
 LA TUA MENTE
 PUÒ SOLO IMMAGINARE.

**PUBBLICITÀ CON
 STENDARDI SU
 FIORIERE**
 Bovolone - Oppeano
 Ca degli oppi - Vallesse
 Salizzole - Villafontana
 Bertolini Pubblicità
 333 4450204

Anno 09 - Numero 04
 Aprile 2019

MAMMA, FAMIGLIA, EUROPA

*Una sola parola per descrivere un
 pezzetto di paradiso sulla terra:
 quella parola è mamma.*

**Festa
 Della Mamma**

Domenica 12 maggio 2019

che lo hanno accom-
 pagnato e tante le
 strumentalizzazioni
 politiche che si sono
 susseguite.

Partendo dal princi-
 pio che non c'è nulla
 di male nel difendere
 la famiglia "classica",
 formata da una mam-
 ma, da un papà e da
 uno o più figli, il Con-
 gresso è stato usato
 come strumento di
 contrapposizione tra
 due fazioni agli an-
 tipodi. Sono del pa-
 rere che era neces-
 sario lasciare spazio
 di pensiero e paro-
 la, sia agli organiz-
 zatori e relatori del
 Congresso, sia a chi
 era contrario. Vedute
 contrapposte su molti
 temi, ma l'importanza
 della libertà di pen-
 siero senza travisare
 nell'odio verso l'al-
 tro, dovrebbe essere
 un punto cardine del-
 la nostra società.

Finisco per parlare di
 Europa, ovvero per
 ricordarvi che do-

Bertolini Pubblicità
 comunicazione & grafica

PER LA PUBBLICITÀ
 SU QUESTO GIORNALE:
 +39 333.4450204
 giornalelarana@yahoo.it

**Prossima uscita
 28 maggio 2019**

ed in edicola al
 "PASSATEMPO" a Bovolone,
 "LA BOTTEGA" a Villafontana,
 "IL QUADRIFOGLIO"
 tabacchi, lotto, art. da regalo
 a Ca' degli Oppi
 e "Supermercato edicola
 MENEGATTI"
 a Oppeano.
 ...passaparola!

menica 26 maggio,
 dalle ore 7 alle ore
 23, potrete recarvi
 alle urne, per votare
 e rinnovare il Parla-
 mento Europeo (ne
 parlerò più approp-
 fonditamente nel pros-
 simo numero). Ricor-
 do infine che votare
 è sempre un diritto,
 ma anche un dovere,
 quindi magari l'ultima
 domenica di maggio
 fate uscire un po' del
 vostro senso civico.

Costantino Meo
 Direttore Responsabile

L Il titolo di questo
 editoriale potrebbe
 essere fuorviante,
 subito verrebbe da
 pensare che l'Europa
 è come una grande
 mamma che unisce
 tutti i suoi figli (gli
 stati europei). Non
 volevo però dire que-
 sto, ma invece parla-
 re nell'ordine dei tre

argomenti che ho ci-
 tato nel titolo.
 Partiamo dalla prima
 parola, domenica 12
 maggio ricorrerà la
 Festa della Mamma, e
 la classica frase fatta
 "la mamma è sempre
 la mamma", è anche
 una verità, non dob-
 biamo dimenticarlo,
 perché le mamme
 sono l'asse portante
 della famiglia. Senza
 di loro tutto sarebbe

più difficile, non sol-
 tanto per i figli, ma
 anche per i mariti e
 per il prezioso equi-
 lio che si è costruito
 nell'ambito familia-
 re.

Il collegamento al se-
 condo argomento è
 naturale, mi riferisco
 al Congresso delle
 Famiglie, che si è te-
 nuto a fine marzo a
 Verona. Tante sono
 state le polemiche



RETRAIN
 TUTTO PER LA TUA SALUTE



PROSSIMA APERTURA

Il tuo PUNTO PRELIEVI a BOVOLONE

• PROFESSIONALE • COMODO • VELOCE • ECONOMICO •

Presso CENTRO RETRAIN in via San Pierino 53, Bovolone (VR)

info@centroretrain.it • 045.2456693 • www.centroretrain.com

LEONARDO, LA SCIENZA DELL'ARTE



Lil 2 Maggio 2019 ricorrono i 500 anni dalla morte di Leonardo da Vinci. Nel 1469, quando entra nella bottega di Andrea del

racconta che il maestro gli affidò il compito di dipingere un angelo nel Battesimo di Cristo e che fu talmente colpito dalla superiorità dell'allievo che decise di abbandonare la



L'Angelo dipinto da Leonardo nel Battesimo di Cristo (1475 circa) di Andrea del Verrocchio, particolare; Firenze, Uffizi

Verrocchio, si mostra subito un artista molto talentuoso. Vasari

pittura e dedicarsi alla scultura. Leonardo considera

la pittura come una scienza che coinvolge il discorso mentale, la razionalità matematica, l'esperienza e l'operazione manuale. Questa "vera scienza" è universale e il pittore può e deve conoscere e rappresentare tutto. La pittura diventa il massimo grado di scienza comunicabile, capace di farsi comprendere da tutte le generazioni. Inoltre esplora il carattere più intimo ed emotivo dei personaggi che entrano a far parte delle sue opere, anche grazie a suoi accurati studi sulla fisiognomica.

L'Adorazione dei magi è un'opera importantissima per comprendere il modo di intendere il processo creativo dell'artista. È incompiuta e per questo preziosa per vedere come la pittura nasca dal disegno, in questo caso fatto direttamente col pennello. Esso ha capacità poetica, sa riprodurre tutte le opere evidenti fatte da Dio, rendendo il pittore divino, ed è indicato come principio e inizio dell'attività pittorica.

Leonardo è il primo a lavorare sul colore della luce e dell'ombra. Sorprendente è la sua

capacità di rendere quest'ultima attraverso la tecnica della velatura a olio con la sovrapposizione di strati trasparenti di colore che consentono di rappresentare l'atmosfera. Le ombre con Leonardo assumono il colore del corpo, come nella Dama con l'ermellino, dove l'ermellino, la manica e il braccio che lo regge, si scambiano i colori nelle ombre. Nel dipinto vi è il prototipo del "ritratto di spalla", la dama è vista di tre quarti verso sinistra, si volta a guardare fuori campo a destra, il suo volto è esposto alla luce che scende sulla spalla e sull'ermellino da lei tenuto in braccio.

La prospettiva ha un ruolo centrale poiché articola le figure, il colore e l'ombra, è lo strumento principale per la rappresentazione pittorica conforme alla realtà. Leonardo conduce numerosi studi su di essa per comprendere come rendere reale una scena collocandola nello spazio. Nel Cenacolo la costruzione prospettica costruisce una vera stanza nel refettorio e la scena rappresentata è realmente collocata nell'am-



Dama con l'ermellino (1489-1490); Cracovia, Czartoryski Muzeum

biente circostante. Il momento rappresentato incorpora due temi: l'istituzione dell'Eucarestia e l'annuncio del sacrificio e del tradimento che causa agitazione fisica ed emotiva negli apostoli. Nella resa del paesaggio la lontananza viene resa mediante la minore definizione dei piani lontani e la diversa gradazione dei toni di colore.

Ogni opera di Leonardo è frutto di profondo studio e conoscenza, nulla è lasciato al caso ma ogni particolare è accuratamente studiato in innumerevoli disegni preparatori. Ed è qui che la pittura diventa Scienza.

Centro Studi e Ricerche della Pianura Veronese

**CENTRO REVISIONI
AUTOFFICINA
IMPIANTI GPL e METANO**

Sganzerla Maurizio

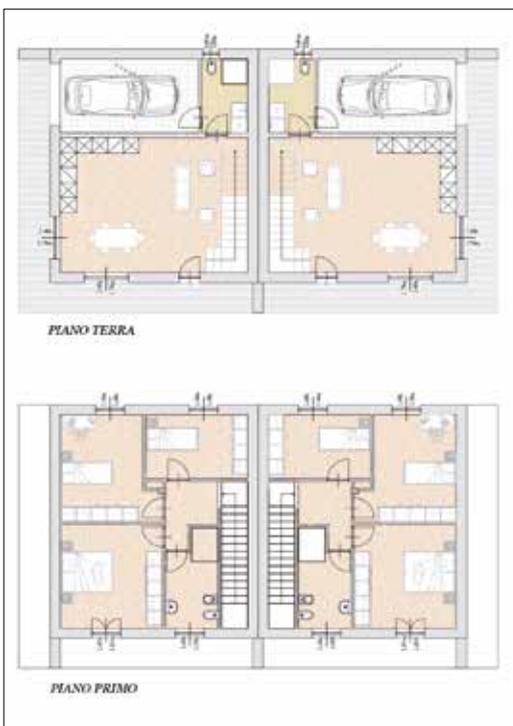
G O M M I S T A

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





BOVOLONE EURO 245.000,00



A due passi dal centro in tranquilla e privata zona residenziale, villette bifamiliari di nuova costruzione composte da ampia zona giorno open space di 40 mq, bagno/lavanderia e garage al piano terra; tre camere, bagno e balcone al piano primo. Immobile totalmente indipendente con ingresso privato, ampio giardino di 200 mq sui lati dell'abitazione e finiture da capitolato esclusive con possibilità di personalizzazione.

CLASSE ENERGETICA A

BOVOLONE EURO 69.000,00



Al primo piano, ampio appartamento con ingresso, cucina abitabile e ampio soggiorno con terrazzo comunicante, due camere da letto matrimoniali di cui una con balcone, bagno e ripostiglio. Posto auto coperto nell'interrato. Contesto condominiale servito di ascensore e con ampio giardino. Da vedere!

Condizioni perfette! CLASSE ENERGETICA IN FASE DI DEFINIZIONE.

BOVOLONE EURO 70.000,00



Al piano terra in contesto bifamiliare, appartamento di 110 mq composto da cucina-soggiorno, tre camere matrimoniali e bagno. Immobile con impianto elettrico, di riscaldamento e infissi sostituiti. Corte condivisa, nessuna spesa comune. Ideale per chi cerca indipendenza, piano terra e nessuna spesa condominiale!

CLASSE F, IPE 182,28 KWH/MQ.

BOVOLONE EURO 100.000,00



In posizione vicina al centro, casa singola con corte di proprietà composta da due appartamenti di circa 100 mq entrambi composti da cucina-soggiorno, tre camere matrimoniali e bagno. Completano l'immobile due garage.

Soluzione ideale per genitori e figli. Ottima posizione.
CLASSE ENERGETICA IN FASE DI DEFINIZIONE.

BOVOLONE EURO 110.000,00



Centralissimo appartamento al primo ed ultimo piano in contesto di sole quattro unità composto da ingresso indipendente, cucina abitabile con terrazzino, soggiorno, tre camere di cui due ampie matrimoniali, ripostiglio e bagno. Posto auto e corte di proprietà.

Perfetto per chi vuole abitare in centro, abitabile da subito!
CLASSE ENERGETICA IN FASE DI DEFINIZIONE.

SALIZZOLE EURO 139.000,00



In centro, appartamento al piano terra ristrutturato a nuovo in contesto di sole due unità. Immobile composto da cucina-soggiorno open space, tre camere da letto e bagno. Ingresso indipendente con giardino privato e ampio cortile esclusivo sul retro. Garage.

Ottime condizioni, perfetto, subito abitabile!
CLASSE ENERGETICA F IPE 198,53 KWH/MQ.

**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

dalle 08.30 alle 12.00 e dalle 16.00 alle 18.00

MARTEDÌ MERCOLEDÌ E GIOVEDÌ

dalle 08.30 alle 12.00

VENERDÌ

dalle 16.00 alle 18.00

SABATO

dalle 09.00 alle 12.00

PIU' MI SPORCO... PIU' IMPARO...



Un tempo era normale che i bambini avessero le mani sporche, le unghie un po' nere, giocassero per terra, in mezzo ai campi e alla polvere e si lavassero le mani giusto prima di andare a tavola. E, se cadeva un maccherone per terra, una pulita e via! Lo si mangiava lo stesso. Per alcuni genitori di oggi, invece, il bambino deve essere lindo come appena uscito dalla vasca da bagno in ogni momento della giornata: non si gioca per terra, non ci si sporca, non si raccoglie niente dal pavimento... I bambini hanno bisogno di muoversi, esplorare, vivere avventure,

scoprire nuovi mondi... E mentre lo fanno è normale e inevitabile che si sporchino. Infatti, non è qualcosa di negativo e tantomeno patologico, è sinonimo di un bambino sano e felice. Quando i bambini hanno la possibilità di giocare con acqua, sabbia, terra, vernice, gelatina o farina, imparano attraverso il tatto, e le sensazioni che provano sono molto piacevoli dato che tutto è una scoperta emozionante che stimola le loro connessioni neurali. Lasciare che si sporchino permette loro di sperimentare con materiali e sostanze differenti. Questi giochi, in cui non ci sono regole e un modo "giusto" per giocare, stimolano la

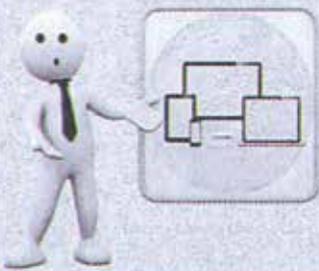
naturale curiosità dei bambini e li aiutano a sviluppare un atteggiamento più aperto verso l'esperienza. Naturalmente, non si deve cadere nell'eccesso di esporre i bambini a rischi inutili o lasciargli insozzare la casa ogni volta che lo desiderano. È possibile stabilire tempi e luoghi per tali giochi. Vale la pena ricordare che ad alcuni bambini può risultare sgradevole il contatto con alcune sostanze. Ad esempio, alcuni bambini possono sentirsi a disagio a toccare fango o sabbia. Non si dovrebbe forzarli ma lasciarli esplorare al proprio ritmo e scegliere il modo in cui preferiscono giocare. La cosa più importante è che i genitori capiscano che lasciare che i bambini corrano liberi ed esplorino l'ambiente è salutare per il loro sviluppo psico-fisico. Non dobbiamo imprigionare i bambini nel mondo degli adulti, ma promuoverne il gioco libero, la loro capacità di meravigliarsi e lasciarli liberi di esplorare il loro ambiente attraverso i cinque sensi, se lo desiderano. Per concludere domandatevi qual

è la vera ragione per cui si chiede ai bambini di non sporcarsi...e riflettete inoltre su un altro fatto... Quando un adulto sente di aver fatto qualcosa? Quando ha creato, finito, realizzato un lavoro, un'opera...quando ha lasciato un segno, qualcosa che gli altri possano vedere, riconoscere, cercare... perché per i bambini dovrebbe essere diverso? Lasciare un segno sul foglio è la prima grande scoperta del fatto di lasciare un po' di sé in un posto dove resta e non si cancella. "Sporcarsi" un vestito di terra vuol dire aver vissuto, assaporato, annusato, toccato quella terra, vuol dire averla incarnata e fatta propria. Capite anche voi che non si tratta di "sporco" ma di vita vissuta, di esperienze che entrano nel bagaglio dei nostri bambini. A quel punto cosa sarà mai più importante? L'esperienza o i soldi spesi per l'abito? E voglio darvi un'altra riflessione... non è OGNI GIORNO forse una GRANDE OCCASIONE?

Mary Merenda
Insegnante di
scuola dell'infanzia

LO SAPEVATE CHE...

Lo sapevate che negli ultimi anni sono aumentate esponenzialmente le malattie autoimmuni, le allergie e altre malattie legate al sistema immunitario, in particolare nei paesi occidentali. Gli scienziati si chiedono se questi problemi sorgono perché i bambini non sono più esposti a molti agenti patogeni, così che il sistema immunitario non matura completamente e diventa iper-reattivo. Questa teoria è conosciuta come "ipotesi igienica", e afferma che crescere in ambienti troppo puliti, come ad esempio nelle case di città in cui non vi è nessun animale domestico e pochissimi microrganismi, interferisce con la maturazione dei meccanismi di difesa naturali, aumentando il rischio di ammalarsi. Ora, uno studio condotto da un team di scienziati internazionale ha confermato questa ipotesi. Questi ricercatori hanno analizzato il microbiota intestinale, vale a dire, le comunità di microrganismi che vivono nel tratto digestivo di 222 bambini che sono nati e vivono in Finlandia, Estonia (dove le malattie del sistema immunitario ad esordio precoce sono frequenti) e Carelia (una repubblica della Federazione Russa, dove i disturbi legati al sistema immunitario sono meno comuni). Gli scienziati hanno analizzato le abitudini alimentari, la salute e i costumi di questi bambini durante i loro primi 36 mesi di vita. Si è così scoperto che nel microbiota dei bambini di Finlandia e Estonia predominavano i batteroidi, mentre i bambini russi mostravano più bifidobatteri. I ricercatori dicono che la presenza di batteroidi nel tratto digerente umano è un fenomeno recente, legato allo stile di vita occidentale, e che questi batteri, invece di attivare la risposta immunitaria, la riducono. Infatti, si è riscontrato che il microbiota composto per lo più da batteroidi era più "silenzioso", cioè meno attivo dal punto di vista immunitario. Pertanto, l'eccesso d'igiene, diretto a proteggere i bambini, in realtà ha l'effetto opposto e fa sì che si ammalino più spesso, promuovendo l'insorgere di malattie che li possono accompagnare per il resto della loro vita.



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



“L'ULTIMO SCATTO” IL LIBRO DI ENRICO MANTOVANELLI



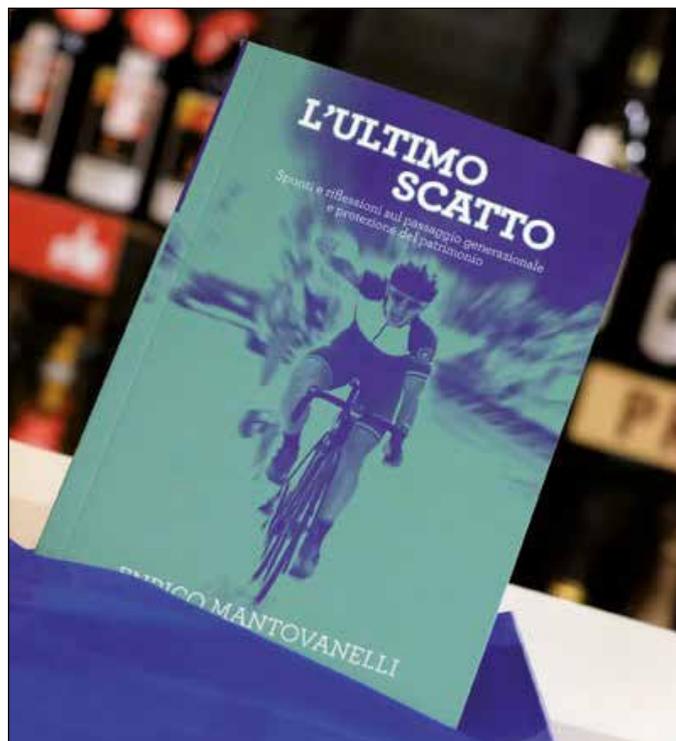
L'Ultimo Scatto” è il primo libro di Enrico Mantovanelli, il titolo fa riferimento ad un parallelismo che l'autore ha voluto fare unendo i suoi due mondi che lo appassionano: la finanza ed il ciclismo. Così come un ciclista che prepara un appuntamento importante come ad esempio un Campionato del Mondo, dedicando mesi se non anni alla preparazione, allenandosi

con metodo, facendo sacrifici, investimenti, rischia di vanificare il giorno della gara con un “ultimo scatto” sbagliato proprio nel finale tutto il lavoro svolto in precedenza; così un imprenditore che ha dedicato una vita alla sua azienda rischia proprio nel finale per non avere pianificato correttamente il futuro della propria attività, di far “sparire” la sua creatura dal mercato. Il testo ha come obiettivo quello di sensi-

bilizzare l'opinione pubblica su un tema di estrema attualità. Ogni anno nel nostro Paese sono ben 80 mila le imprese a conduzione familiare coinvolte in un ricambio generazionale su un totale di 4,8 milioni di aziende dislocate su tutto il territorio nazionale.

Dal lato del risparmiatore va invece considerato che nell'ultimo decennio la ricchezza lorda detenuta dalle famiglie degli ultrasessantacinquenni è passata dal 21% al 34% mentre quella della fascia 55-64 anni è cresciuta nello stesso arco temporale dal 18 al 29%.

La pubblicazione, che non è in vendita ma distribuita gratuitamente, oltre ad indicazioni e suggerimenti pratici tratta anche alcune storie di passaggi ge-



nerazionali di “successo” e di “insuccesso” di numerose famiglie italiane.

“Questo mio libro non vuole essere la panacea ma uno strumento per aiutare imprenditori e risparmiatori a compiere un “ultimo scatto” ovvero a guar-

dare oltre andando quindi a pianificare in modo corretto e con i giusti strumenti il loro patrimonio”, ha dichiarato l'autore Enrico Mantovanelli consulente patrimoniale che da oltre 20 anni opera nel settore finanziario.

Pianifica il tuo futuro

INVESTI CONSAPEVOLMENTE

Sono **Enrico Mantovanelli, consulente finanziario** con oltre **20 anni di esperienza** nel settore.

Contattami per un colloquio conoscitivo **senza impegno**, analizzeremo la tua situazione patrimoniale **in funzione delle tue esigenze**.

Scopri come posso aiutarti su

www.enricomantovanelli.it

NEWSLETTER

ISCRIVITI GRATIS AI SERVIZI UPDATE.

Informazioni utili, consigli e novità sul mondo economico.

ENRICO MANTOVANELLI
PRIVATE BANKER

ENRICO MANTOVANELLI

Cell. +39 347 0433875 | E-mail emantovanelli@fideuram.it

FIDEURAM
Private Banker

SABATO 1° E DOMENICA 2 GIUGNO "VERONA ROCK CONTEST" E "VERONA BEAT CONTEST"

LE MANIFESTAZIONI PRESSO IL "MUSEO DELLA MUSICA" A VILLAFONTANA

Nel ventennale del VERONA ROCK 2019
MUSICA VIVA organizza in collaborazione con
 Azzurra Music [casa discografica]
 Davvero Comunicazione
 Gianni Della Cioppa [giornalista]

VERONA ROCK & VERONA BEAT Contest

**SABATO 1 GIUGNO
 DOMENICA 2 GIUGNO**
 C/o nel Parco della VILLA "CANCELLO"
 sede "MUSEO DELLA MUSICA"
 Via Villafontana 10
 VILLAFONTANA DI BOVOLONE (VR)

in collaborazione con la casa discografica Azzurra Music, con "Davvero Comunicazione" e il giornalista Gianni Della Cioppa, ad organizzare il Verona Rock Contest, in occasione del ventennale della celebre manifestazione veronese creata nel 1983 dal promoter Gio Zampieri. Il concorso è aperto a tutte le band e cantautori italiani, solisti o gruppi musicali, che presenteranno un brano inedito, siano essi muniti di contratto discografico o liberi da vincoli contrattuali, che abbiano almeno un membro della band nato o residente in provincia di Verona o zone limitrofe. L'iscrizione avverrà tramite il sito www.veronarock.it

si Beat si troveranno a doversi cimentare nella creazione di un brano inedito e il bando di partecipazione avrà le stesse caratteristiche e scadenza del Verona Rock. **Per info e partecipazione al concorso sul Verona Beat Contest rivolgersi all'Associazione Musica Viva cell. 3486621113.** Il bando del Concorso è pubblicato sul sito del festival. Questa novità vuole far crescere ulteriormente il livello e la popolarità di questa kermesse itinerante che tanto successo ha avuto nelle tre precedenti estati. Fino ad ora hanno aderito i Comuni di Soave, Villafontana, Cerea, Terrossa di

Roncà, Bosco Chiesa-nuova, Grezzana, Caldiero, ed in attesa di conferma Lonigo, San Bonifacio, Bussolengo, Sommacampagna, Albaredo d'Adige, Colognola ai Colli, Lavagnolo, Legnago, Bionde e Villafranca.

Gli artisti vincitori del Contest Rock e Beat, eseguiranno alternativamente il loro inedito durante le serate del Verona Beat in Tour, nella migliori piazze della Provincia Veronese. Saranno pure stampati a cura di Azzurra Music due cd in 500 + 500 copie per promuovere e diffondere i brani inediti sia Rock che Beat.

Claudio Bertolini

Giovedì 4 aprile si è tenuta nella "Sala Rossa" sede della Provincia di Verona, la conferenza stampa per la presentazione del "Verona Rock contest" e del "Verona Beat contest", una

specie di Festival di Sanremo dedicato al Rock e al Beat veronesi, che si terranno sabato 1° e 2 domenica giugno nel **parco di Villa Canello, sede del Museo della Musica di Villafontana in Via Villafontana 10.** Sarà l'Associazione Culturale Musica Viva,

seguito le istruzioni indicate ed avrà un costo di 10 euro per ogni artista singolo, o per ciascun elemento di ogni band come contributo organizzativo alla manifestazione. **La scadenza è stata fissata per il 24/05/2019 alle ore 24:00.** Anche i comples-



Pulci, zecche, zanzare?

In primavera passa in Farmacia anche per i tuoi amici a quattro zampe



Farmacia dotata di Defibrillatore

Procuro prodotti urgenti entro 2 ore*

www.farmaciacrosare.it

info@farmaciacrosare.it

*Chiedere in farmacia per le modalità del servizio

FARMACIA CROSARE

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

- HOLTHER CARDIACO 24 h ● HOLTHER PRESSORIO
- Elettrocardiogramma
- TEST INTOLLERANZE ALIMENTARI
- CONTROLLO GLICEMIA, TRIGLICERIDI COLESTEROLO (HDL, LDL)
- ANALISI CHIMICA ACQUA ● PRODOTTI VETERINARI
- PRENOTAZIONI CUP E RITIRO REFERTI OSPEDALIERI
- CONSEGNA FARMACI A DOMICILIO **GRATUITA***
- CONSIGLI ALIMENTARI GRATUITI

NOVITA'



Servizio WhatsApp per Consigli e Prenotazione farmaci 392 2651290

P COMODO PARCHEGGIO GRATUITO

ORARIO CONTINUATO

LUNEDI' - VENERDI' 8.45 - 19.45 // SABATO 9.00 - 19.00

Tosi Gioielli



Inserzione commerciale

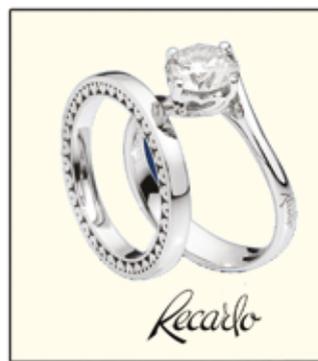
Dalla gioielleria all'orologeria, dall'argenteria alla bigiotteria, "Tosi Gioielli" offre al cliente ciò che più desidera, esaudendo le sue richieste, viaggiando al passo con i tempi e assecondando stili e tendenze di ieri e di oggi. "Tosi Gioielli" è una storia di famiglia, un sogno cominciato nel lontano 1972 dalla grande passione di Fausto, che dal fascino orafo ha iniziato a creare minuziosamente qualsiasi richiesta, dalla riparazione più difficile alla realizza-

zione di un'opera su richiesta. Al suo fianco la moglie Laura ha dato un forte ed importante apporto al negozio, fornendo un determinante tocco femminile; e con il passare degli anni si sono aggiunti anche i figli Genny e Miki che portano avanti con passione l'attività. La famiglia è il loro punto forte di unione e confronto, in cui credono molto, è la ricetta per un buon proseguimento dell'attività e per il superamento di ogni difficoltà. La storia del negozio viene costruita assieme al cliente giorno

dopo giorno, i momenti più importanti ed intimi della vostra vita possono essere scanditi con un regalo firmato "Tosi Gioielli", l'importante è farlo con entusiasmo, semplicità e passione, solo così si potrà creare un'emozione sia in chi lo dona, sia in chi lo riceve. Alla clientela vengono offerti prodotti per ogni tipo di "tasca", dal più giovane pensiero di tendenza a quello più originale ed inatteso, fino ad accontentare anche il cliente più esigente con pregiati gioielli ed orologi di lusso. Proprio nel

settore degli orologi di alta gamma (molto richiesti in questi ultimi anni), Miki saprà consigliare ed indirizzare il cliente verso la scelta che più si adatta alle sue esigenze. Genny e Miki offrono consulenza anche nel campo dei diamanti, entrambi diplomati IGI, supportano il cliente nella scelta della migliore pietra per un investimento sicuro ed al vero valore di mercato, a differenza delle banche che hanno agito al di fuori del loro ambito di specializzazione.

La serietà, l'alta qualità dei prodotti, la cortesia e la preparazione professionale hanno portato "Tosi Gioielli" ad offrire gioielli speciali che si distinguono per la cura delle forme al passo con i tempi, per l'esclusiva qualità delle gemme scelte e per la continua ricerca dell'eccellente lavorazione.



"Tosi Gioielli" pensa anche al momento più bello per due innamorati: il matrimonio consigliando la fede più originale per sigillare la vostra promessa d'amore. Infatti il simbolo dell'amore eterno per eccellenza è proprio la fede, lo scambio degli anelli è il momento clou della cerimonia nuziale. Al giorno d'oggi si possono trovare anelli che rispondono a qualsiasi esigenza. Le più apprezzate sono quelle classiche dal caratteristico effetto "bombato" oppure le "francesine" con uno spessore attorno ai 3 millimetri. Molti sposi le scelgono in oro giallo o in oro rosa o perché no anche "bicolor", inoltre per aumentare la lucentezza della fede si possono inserire anche delle pietre preziose. Indipendentemente dalla scelta, quello che è certo, è che per ogni coppia di innamorati c'è sempre la fede perfetta. La famiglia vuole ringraziare tutti i clienti per la stima e l'affetto dimostrati ricordando che questi piccoli momenti di gioia sanno ancora regalare un sorriso...

Tosi Gioielli

Bovolone (Vr) Via Garibaldi, 31 - Tel. 045 7100490

*Fedi nuziali... testimoni di un amore eterno.
Un gioiello prezioso che indosserete tutta la vita,
simboleggerà la vostra decisione, la vostra fedeltà e l'amore che vi unisce.*

e mail: tosigioielli@libero.it



Tosi Gioielli



PAOLA linea intima



BOVOLONE (VR)
Via Cavour, 10 - Tel. 045 7100775

ERBAFLOR

di Gobetti Sergio & C.

PER OGNI OCCASIONE
FIORI e PIANTE
REALIZZAZIONE e
MANUTENZIONE GIARDINI

SPECIALE SPOSI

- Composizioni floreali inteno ed esterno chiesa
- Bouquet sposa
- Composizioni di fiori per ogni occasione

Via Crosare 1/A - BOVOLONE (VR)
TEL. 045 7101906 - Cell. 349 5880635



I FIORI

Una bella chiesa addobbata con tanti bei fiori è una delle cose che nella giornata del matrimonio non manca mai. Quindi perché un matrimonio abbia un suo "effetto" già da subito meglio affidarsi ad un esperto fioraio così si potranno evitare brutte figure ed avere dei fiori veramente speciali con "effetti speciali". Altro oggetto che non deve mai mancare è il bouquet della sposa che deve essere accompagnato al vestito e qui un buon fiorista saprà consigliarvi quello più giusto.

IL RINFRESCO

Un buon matrimonio inizia nell'accogliere gli invitati con un buon rinfresco e quindi per metterli a loro agio è importante, offrire agli invitati la possibilità di chiacchierare e brindare agli sposi con qualcosa di "genuino e invitante" è ottimale e quindi, già al mattino presto ci si alza e si comincia a preparare qualcosa di buono per gli amici e parenti, un sostanzioso buffet. Il consiglio naturalmente, per fare bella figura, è quello di rivolgersi sempre a persone specializzate in questo settore e magari ben conosciute per la loro qualità del prodotto e non lasciare niente al caso, così gli invitati rimarranno contenti dell'ospitalità avuta.

L'INTIMO

Se il vestito da sposa è importante, non di meno è quello che s'indossa sotto. Sempre di più sono le spose che oltre ad un vestito che faccia colpo sui parenti ma soprattutto che lasci a bocca aperta il proprio partner, curano in modo particolare il "dopo festa". La prima notte di nozze, molte sono le spose che lasciandosi sfilare il vestito, vogliono mostrare il loro corpo avvolto in un'incantevole e sensualissimo intimo e quindi anche la scelta di questo capo deve essere accurata.



Pasticceria DA GIULIANO



RINFRESCHI per:

MATRIMONI BATTESIMI COMUNIONI CRESIME

e dolci per soddisfare ogni vostra esigenza



BOVOLONE (VR) Via Cavour, 8 - Tel. 045 7101364 - Cell. 340 4208308

Sposi



IL VIAGGIO DI NOZZE

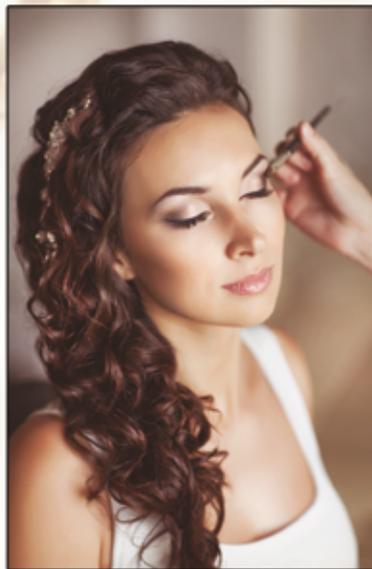
L'organizzazione di un viaggio di nozze è sempre più difficile rispetto a quella di una normale vacanza: su questo viaggio particolare vengono proiettate molte emozioni e molti desideri, e ciò che spesso ne consegue è una indecisione e ansietà maggiore del dovuto. Il viaggio di nozze è un momento molto speciale, che necessita di essere organizzato nei minimi dettagli per riuscire al meglio. È senza dubbio uno tra i momenti migliori del matrimonio perché la coppia è sola, lontana da parenti e amici; attraverso il viaggio, inoltre, i coniugi cominciano la propria vita a due, rilassandosi dopo gli estenuanti preparativi, che a volte sono assolutamente esagerati. Per organizzare al meglio un viaggio di nozze occorre innanzitutto ritagliarsi un po' di tempo, in maniera tale da pianificare al meglio ogni cosa e successivamente rivolgersi a un'agenzia viaggi seria che sappia consigliarvi al meglio, perché la vostra "luna di miele" rimanga un ricordo indelebile nel tempo.

COME VESTIRSI A UN MATRIMONIO?

Nel momento in cui siamo ufficialmente invitati alla cerimonia, il primo pensiero è: cosa mi metto? Scegliere l'abbigliamento giusto sia per lui che per lei, non sempre è un'impresa facile, c'è bisogno del look adatto. In questo caso le parole d'ordine sono eleganza e sobrietà, soprattutto se la cerimonia si svolge in chiesa. È importante inoltre donare personalità al nostro look per dare un tocco glamour, magari con l'accessorio giusto, ma sempre con discrezione. Un consiglio, rivolgersi sempre a negozi specializzati in cerimonie, vi sapranno sempre consigliare il giusto look.

L'ESTETISTA

Già da qualche mese prima del matrimonio la sposa, ma sempre di più anche lo sposo, vogliono arrivare al loro matrimonio ben curati nel corpo e viso e quindi oltre ad un po' di palestra, si comincia a fare un po' di dieta, ginnastica al mattino presto, qualche corsetta, e si cerca di tenere uno stile di vita "diverso dal solito". Ma per arrivare veramente in splendida forma a questo giorno importante ci si rivolge sempre di più ad un centro estetico dove possa farti arrivare al matrimonio più in "forma" che mai, con un bel aspetto, magari un po' di abbronzatura ecc... Per poi nel giorno "faticoso" con un ultimo ritocco essere più belli che mai.



CALESSE VIAGGI
Partite con un bagaglio vuoto e non tornate finché non sarà pieno di felicità e di nuove esperienze...

SPECIALE SPOSI

- ♥ PROMOZIONI SPECIALI PER GLI SPOSI CON SCONTI DEDICATI
- ♥ TROLLEY IN OMAGGIO
- ♥ PROGRAMMI SU MISURA IN COLLABORAZIONE CON I MIGLIOR TOUR OPERATOR

Oggi
Sposi

Vi aspettiamo in agenzia per consigliarvi il miglior viaggio di nozze per rendere la vostra luna di miele indimenticabile.

Via Garibaldi, 5 - BOVOLONE (VR) - Tel. 045 6901747
email: calesseviaggi@gmail.com - www.calesseviaggi.it

L
Moda
abbigliamento

Vestiamo
la tua
Cerimonia

Via Cavour 42 - Isola della Scala (VR)
Tel. 045 7300103 / www.lmoda.eu

una tecnologia
rivoluzionaria per il
rimodellamento
del corpo
e il ringiovanimento
del viso

icoone
LASER

APPLICAZIONI PRINCIPALI PER IL CORPO:

- INESTETISMI DELLA CELLULITE
- ADIPOSITA' LOCALIZZATE
- RASSODAMENTO - TONIFICANTE
- DRENAGGIO
- STIMOLANTE DELLA CIRCOLAZIONE

APPLICAZIONI PRINCIPALI PER IL CORPO:

- RUGHE
- CONTORNO VISO

CAMBIOPELLE

MEDIOSTAR KOBRA

Lo Specchio

ti invita a scoprire
MedioStar Kobra
L'età che avanza, lo stress a cui siamo sottoposti e gli agenti atmosferici accelerano il processo di invecchiamento. Occorrono quindi tecnologie appositamente progettate come **MedioStar Kobra**, in grado di:

- Tonificare la pelle
- Attenuare le rughe sottili
- Migliorare la texture della pelle
- Ridurre i pori dilatati

Prenota il tuo programma di trattamenti Kobra

Bovolone Via Madonna 235
tel. 0457101555 chiuso il Lunedì

Seguici su Estetica Lo Specchio



IL VESCOVADO

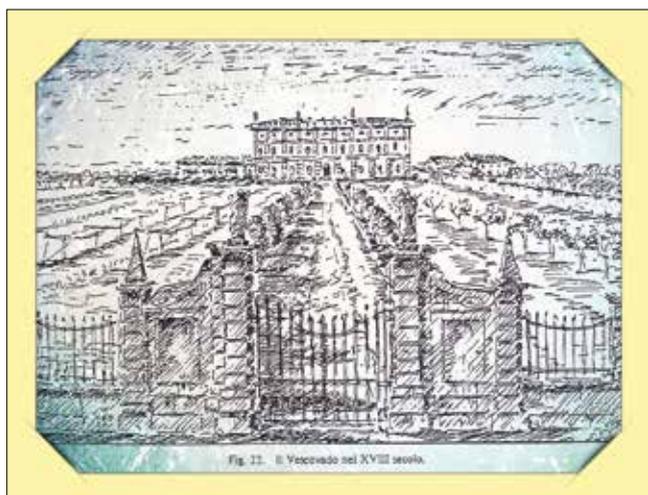


Fig. 12. Il Vescovado nel XVIII secolo.

Il primo Vescovo che trasformò la vecchia Corte di Bovolone in un complesso edilizio tale da poter essere anche abitazione vescovile sicura e confortevole, sembra sia stato Adelardo de' Cattani, il quale resse la Diocesi di S. Zeno dal 1188 al 1214. Una notizia certa che riguarda la residenza dei Vescovi a Bovolone, risale al 9 dicembre 1279 quando il Notaio della Curia Vescovile, Bongiovanni, lesse davanti alla "Casa merlata" la condanna emessa dal Vescovo Bartolomeo per alcune risse avvenute in paese. L'edificio fu ampliato ed abbellito dal Vescovo Ermolao Barbaro nel 1460, ma né

questo intervento, né quello successivo fatto da Matteo Giberti, nella prima metà del '500 (dal 1532), modificarono le caratteristiche generali che erano quelle di un edificio medioevale.

Ecco come lo descrive il Perito Panfilo Piazzola nel 1570, un vasto complesso di edifici delimitato ad occidente dal Menago e su altri 3 lati da una cerchia di mura merlate che partendo presso il Mulino sul fiume, costeggia la strada per Salizzole fino all'incrocio e poi curvando per Via Vescovado.

Infine, con una leggera parabola le mura, dietro al complesso si portano nuovamente sull'argine, poco dopo il ponte.

Sulla prima cerchia di mura si contavano 7 torri con due portoni di accesso sul lato nord.

All'interno l'area era divisa in 4 parti: il più ampio era adibito a Brolo con una Peschiera rettangolare che riceveva l'acqua dal Menago mediante un canale, il secondo spazio, di forma quadrata, era delimitato da un'altra cerchia di mura merlate, con torri sugli angoli. Sul lato nord sorgeva la Palazzina e il Colombaron (torre Colombara) che costituiva l'alloggio del Vescovo.

All'interno vi erano i "giardini all'italiana" approntati dal Giberti.

Nel terzo cortile, l'imponente portale in pietra del '500 era l'ingresso principale al Vescovado. Adiacente al Colombaron, sorgeva la Barchessa: un edificio ad archi con le abitazioni dei dipendenti.

Tra il terzo e il quarto, sorgeva un cortile di uso rustico nel cui seminterrato era stata ricavata una bellissima Caneva in cotto, con volti a crociera che, come disse il Bresciani era "una sala più adatta ad ospitar conviti che schiere di botti corpacciate".

L'ingresso avveniva attraverso due imponenti portali in pietra, proba-

bilmente dello stesso periodo dell'ingresso principale.

L'ultimo spazio di uso agricolo a cui si accedeva sia da un portone d'ingresso in Via Vescovado che da un ponte con due pilastri sul fiume Menago, serviva per portare nel cortile i fieni e il frumento della Valle per essere essiccati sull'ampio "seleze" (aia) e poi conservati nei fienili e nei granai disposti nei due edifici ai lati.

In questi magazzini venivano conservati anche i prodotti provenienti dagli affitti e dalle decime. Questo vasto complesso edilizio di circa 75.000 metri quadrati con funzioni difensive, residenziali e di fattoria agricola, veniva chiamato Corte-Castello, comune nell'epoca medioevale.

Solo alla fine del '600 i Vescovi decisero di far arredare adeguatamente il loro Palazzo, con l'intenzione di venirlo ad abitare più spesso, dando la custodia ad un "Gastaldo idoneo e fedele".

Il XVIII° secolo

L'avvento del '700 vide la tendenza a forme di vita eleganti e raffinate anche nelle dimore di campagna.

Il Vescovo Andrea Avogadro affidò così all'architetto veronese Adriano Cristofoli il compito di

ristrutturare la sua residenza bovolonese.

Abbattute le torri, i merli delle mura e il Colombaron, la vecchia Palazzina fu inglobata nel nuovo edificio che raddoppiò in lunghezza ed altezza, conservando però la stessa profondità.

Fu ultimato nel 1795 in pure linee neo-classiche. L'ingresso principale consiste ancor oggi in un imponente portone di stile barocco, ornato di vasi e obelischi.

Sui due pilastri si ergono due statue di putti: una con l'otre e l'altra con l'Arena di Verona, forse a simboleggiare l'indissolubile connubio tra la città e la sua terra, ricca di acque portatrici di vita.

P.S. Fino agli anni '60 del XX° secolo, la cinta muraria ed il portale si affacciavano ancora sulla Via per Salizzole, comprendendo il Piazzale Scipioni e le omonime Scuole Elementari, dal nome dell'ultima Famiglia che ne ebbe la proprietà. Le ultime discendenti ne fecero "donazione alla città di Bovolone".

Bibliografia: Un Feudo Vescovile in Epoca Veneziana - di Remo Scola Gagliardi -1982- Adattamento: Mirandola Floriana





TECNOLOGIE digitali INTEGRATE
di Gianluca Saggiaro

Cell. 392 2658460

Installazione antenne singole e centralizzate
Impianti in multiutenza in Fibra Ottica
Internet Wireless fino a 100 mega
Videosorveglianza

Entra in Sky
sul digitale terrestre
a partire da
14,90€
al mese

disdici quando vuoi
senza costi di uscita.





Installatore
Autorizzato

ANNUR TRICOX FORTE

CON MELA ANNURCA

PER UNA RICRESCITA DI CAPELLI
FORTI E VIGOROSI

PER UOMO - PER DONNA

- Estratto di Mela Annurca per favorire la ricrescita ed il trofismo dei capelli
- Biotina, zinco e selenio contribuiscono al mantenimento di capelli normali.

INGREDIENTI:

Mela Annurca (*Malus pumila* Miller cv. Annurca) frutto estratto secco, Zinco gluconato, Selenio chelato 0,2%, Biotina.

Capsula: gelatina vegetale



La **mela annurca** o **melannurca**, è una varietà di mela campana di cui si hanno tracce sin da epoche pre-romane; oggi è una IGP coltivata in modo non intensivo anche in altre aree della regione. La **procyanidina B2**, abbondante nella mela annurca, è ben nota per la capacità di stimolare la ricrescita e il trofismo dei capelli in vitro e in vivo. Promuove la fase anagen del ciclo vitale, aumenta la biosintesi di cheratina e stimola le cellule staminali della guaina esterna della radice favorendo la riorganizzazione del follicolo.

LA MAMMA, COLONNA PORTANTE DELLA FAMIGLIA



Domenica 12 maggio sarà la festa della Mamma, e come faccio ogni anno mi soffermo su questa importante festività che ricorda questa figura che da sempre è la colonna portante della Famiglia. Infatti è quella che più educa e accudisce i figli dopo averli portati in grembo per nove mesi, oltre a lavorare, è sempre un punto di riferimento quando ne hai bisogno. Da qualche anno mia Mamma se n'è volata in cielo,

però so che è sempre presente e veglia su tutti noi. Un ricordo bello e divertente è quando mi raccontava della mia nascita. Io sono nato a giugno tempo della raccolta dei "bisi". "Pensa" iniziava "che chel giorno che tò messo al mondo, poco prima avea catasù zinquanta chili de bisi" mi diceva orgogliosa "quando tutto un colpo me vegnù i dolori e i ma portà a casa... a fato appena ora a rivar la levatrice (mia mamma ha sempre partorito in casa) e dopo te si nato ti" e poi ridendo concludeva

"par fortuna che la fato ora arrivar, parchè le sta talmente veloce el parto che con du urtoni te si nato, e se non la te ciapava al volo, tavaresi sbatù la testa sula letiera in fondo al leto". E io quando mi raccontava questo ridendo gli chiedevo: "ma sito sicura che invenze la testa non la via sbàtua?" e lei mi rispondeva: "è... a olte, quando te me fe da criar, go qualche dubio anca mi..." E tutto terminava con una sonora risata. Le Mamme, beni preziosi e insostituibili, peccato che più di una qualche vol-

ta te ne accorgi solo quando non ci sono più purtroppo. "Viva la Mamma..." canta Beninato e a questo "viva" mi unisco anch'io augurando buona festa a tutte le Mamme del mondo, anche se qualche "buontempone" in nome di chissà quale credo, vorrebbe "cancellare" questa parola sostituendola con genitore 1,2,3,4... stiamo proprio dando i "numeri". Anche quest'anno navigando su internet, ho trovato questo bel racconto dedicato alla Mamma dal titolo "L'amore di una Mamma" che vorrei qui di seguito presentarvi. "Un angelo scappò dal paradiso per trascorrere la giornata vagando sulla terra. Al tramonto decise di portarsi via dei ricordi di quella visita. In un giardino c'erano delle rose: colse le più belle e compose un mazzo da portare in paradiso. Un po' più in là un bambino sorrideva alla madre. Poiché il sorriso era molto più bello del mazzo

di rose, prese anche quello. Stava per ripartire quando vide la mamma che guardava con amore il suo piccolo nella culla. L'amore fluiva come un fiume in piena e l'angelo disse a se stesso: "L'amore di quella mamma è la cosa più bella che c'è sulla terra, perciò prenderò anche quello". Volò verso il cielo, ma prima di passare i cancelli perlacei, decise di esaminare i ricordi per vedere come si erano conservati durante il viaggio. I fiori erano appassiti, il sorriso del bambino era svanito, ma l'amore della mamma era ancora là in tutto il suo calore e la sua bellezza. Scartò i fiori appassiti e il sorriso svanito, chiamò intorno a sé tutti gli ospiti del cielo disse: "Ecco l'unica cosa che ho trovato sulla terra e che ha mantenuto la sua bellezza nel viaggio per il paradiso: L'amore di una mamma". Auguri a tutte le Mamme, esse che siano in cielo che in terra!

Claudio Bertolini



Scaligera Serramenti

LEGNO

di Rossato Simone

LEGNO ALLUMINIO

PVC

Distributori per Verona



**SALIZOLE (VR) Via Martin Luther King, 200 - Tel. 045 6902230 - Cell 349 4929977
e mail: amministrazione@scaligeraserramenti.it - www.scaligeraserramenti.it**



OCCASIONI INVERNO 2019

PREZZO
€ 2.800

SCONTATO
€ 2.500



KSR TW 125 SM

PREZZO
€ 2.700

SCONTATO
€ 2.000



AEON URBAN 125 - Km 0

PREZZO
€ 2.900

SCONTATO
€ 2.600



KSR GRS 125

PREZZO
€ 2.000

SCONTATO
€ 1.700



KSR DEMONIO 125

PREZZO
€ 2.799

SCONTATO
€ 2.400



LAMBRETTA V 50 SPECIAL

PREZZO
€ 2.600

SCONTATO
€ 2.300



BRIXTON CLASSIC 125

PREZZO
€ 3.400

SCONTATO
€ 3.000



LAMBRETTA 125 V RS SPECIAL

PREZZO
€ 4.000

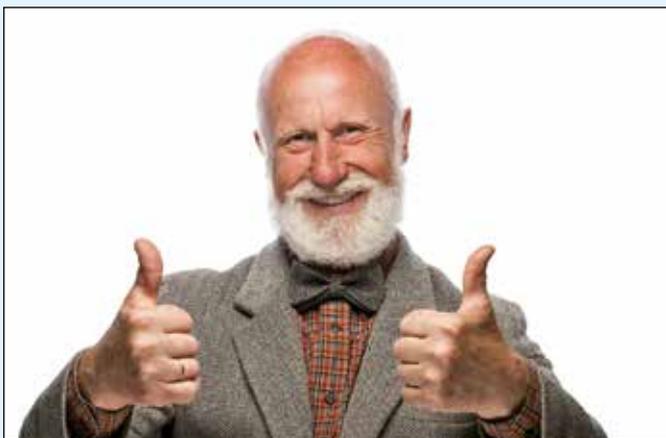
SCONTATO
€ 3.600



LAMBRETTA V 200 SPECIAL

AD OGNI ACQUISTO IN REGALO UN CASCO JET

IL SEGRETO PER NON INVECCHIARE



Mi scrive un signore di 90 anni e mezzo, non direttamente lui ma i nipoti incaricati di contattarmi via mail, in quanto specifica lui, sa usare il telefonino ma non ancora la posta elettronica. Nella mail mi racconta di lui, della sua passione per il ballo, di essere ancora molto autonomo, tanto da usare ancora l'auto per brevi tratti e soprattutto di avere ancora una buona memoria. Mi racconta di come la sua lunga vita sia stata piena di cose belle, anche se conquistate con fatica e anche di forti dolori.

Alla fine della mail mi fa una precisa domanda: "Quale è il segreto per non invecchiare?". Prima di rispondere a questa domanda credo sia doveroso chiederci innanzitutto che cosa sia la vecchiaia visto che molti pensano che essa sia una vera e propria malattia da cui la maggior par-

te di noi non si possa sottrarre. Secondo una moderna definizione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità un soggetto diventa anziano oltre i 65 anni di età. L'invecchiamento non può più essere identificato con uno stato di malattia ma va considerato un fenomeno naturale che si accompagna ad una progressiva trasformazione fisiologica e psicologica dell'organismo e, attraverso un'accentuata fragilità biologica, una maggiore vulnerabilità alle malattie.

Quindi se da un lato la vecchiaia porta con sé dei cambiamenti che a volte risultano difficili da accettare e proprio per questo le persone cercando di restare giovani tutta la vita sia per un fattore estetico, magari passando anche attraverso il ricorso alla chirurgia, ma soprattutto per la paura che la nostra vita finisca.

Fatta questa premessa, proviamo ora a dare una risposta alla

domanda del nostro lettore.

Voler rimanere giovani è una delle speranze segrete di chiunque abbia superato una certa età e vede il proprio corpo e la propria mente invecchiare. I più recenti studi sull'invecchiamento hanno confermato che se la persona anziana si comporta da giovane diventa davvero un po' più giovane. Di seguito vengono dati 5 consigli che potrebbero aiutare ad invecchiare meglio:

1) Prenditi cura di qualcosa: continua a coltivare le passioni in cui sei abile, come suonare uno strumento, giocare ad un gioco qualsiasi, carte, bocce, qualsiasi attività in cui tu possa sentirti utile. Ad esempio funziona molto bene curare delle piante o un animale, mentre nel caso del nostro lettore continui a portare avanti la sua passione per il ballo e la musica;

2) Mantieni la mente attiva: il cervello è come un muscolo, se non lo usi si atrofizza. Per fortuna però come per ogni muscolo, con un po' di riabilitazione si può ri-allenare. Quindi, mantieni attivo mentalmente, invece di usare la calcolatrice, fai i conti a mano o ancora meglio a mente, leggi, fai la settimana enigmistica o altri gio-

chi che possono tenere attivo il tuo cervello;

3) Frequenta i giovani: frequenta per quanto possibile persone più giovani o se questo diventa difficile almeno chi è psicologicamente giovane ed evitando o per lo meno limitando gli incontri, con chi è psicologicamente vecchio.

4) Muoviti attivamente: sono tantissimi gli studi che parlano bene del ballo come riattivatore della giovinezza. Ballare ti costringe a muoverti come se fossi giovane;

5) Trattati bene: ci sono numerosi studi che mostrano come le donne si sentano più giovani dopo essere state dal parrucchiere, lo stesso vale per l'acquisto di nuovi vestiti. Prenditi cura di te facendoti un regalo di tanto in tanto, curando la tua persona. Uno dei segni di invecchiamento sta proprio nella tendenza a non prendersi più cura di se stessi e guarda caso le persone che sono psicologicamente più giovani, fanno l'esatto contrario.

Detto questo, credo però che forse dovrebbe essere il nostro lettore a darci dei consigli o meglio a svelarci il segreto per non invecchiare visto che lui oltre ad avere, con molta probabilità, un buon DNA che gli ha permesso di invecchiare bene e in modo suf-

ficientemente sano è riuscito malgrado l'importante età a continuare a trovare dentro e fuori di lui quegli stimoli che gli sono serviti per poter arrivare a raggiungere una così importante età avendo ancora obiettivi da raggiungere e sentendo di poter dare ancora qualcosa a se stesso e alla propria famiglia.

Dott.ssa Susie Baldi
Psicologa/Psicoterapeuta

Si informano i gentili lettori che a partire dalla prossima uscita del Giornale "La Rana" verrà attivata la rubrica "LO PSICOLOGO RISPONDE".

Le persone che avessero da sottopormi dei quesiti lo possono fare inviando una mail all'indirizzo: susie.baldi@gmail.com

Tra tutte le richieste che arriveranno ne verranno scelte alcune alle quali verrà data risposta tramite il giornale, naturalmente verrà preservata la privacy e l'anonimato di chi invierà la mail.



LA RANA mensilmente viene consegnato **GRATUITAMENTE** a 6.000 FAMIGLIE di Bovolone / Villafontana e tutto questo **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!

RICETTA



è cotta, mettetela in un scolapasta e aspettate che si raffreddi. Nel frattempo prendete una bistecchiera e scaldatela per bene sul fuoco, quindi mettete dentro la pancetta aggiungendo sale e pepe. Di tanto in tanto giratele fino a quando non saranno ben cotte. Prendete i pezzi di verza e strizzateli bene, poi su un tagliere e fate 4 pezzi per ogni pezzo di verza e quest'ultimi tagliateli a listarelle di 2 cm circa. Prendete una padella mettete dentro un filo d'olio e un trito d'aglio, rosolate per 1 minuto e mettete dentro le listarelle dopo averle strizzate ancora una volta, aggiungetele nella padella con un po' di sale e pepe e spadellate. Prendete dei stampini rotondi e posizionate li al centro del piatto,

riempiteli con la verza, lentamente togliete lo stampino e quindi sopra metteteci la fettina di pancette tagliata a listarelle. Il piatto si accompagna bene con polenta o con crostoni di pane abbrustolito.

PRIMO

Penne alla parmigiana

INGREDIENTI PER 4

- PERSONE**
- 350gr di penne
 - 200 gr di passata di pomodoro
 - 2 melanzane
 - 1 spicchio d'aglio
 - 1 peperoncino
 - Origano, sale, pepe e olio
 - 2 mozzarelle
 - Grana grattugiato

PROCEDIMENTO:

In una padella metteteci dentro 4 cucchiaini di olio, l'aglio tritato e fate rosolare per 1 mi-

nuto, quindi aggiungete la passata, il peperoncino, le melanzane tagliate a cubetti, sale e origano. Cuocete a fuoco medio per 30 minuti circa. Dopo aver cotto la pasta, tagliate a pezzetti le mozzarelle, quindi mettete la pasta nel sugo, aggiungete il grana e spadellate per 2 minuti a fuoco vivo. Servite nei piatti e sopra metteteci la mozzarella tagliata a piccoli pezzettini.

SECONDO

Spezzatino di tacchino alle erbe

INGREDIENTI PER 4

- PERSONE**
- 500 gr di petto di tacchino
 - 1 cucchiaino di capperi
 - 1 foglia di alloro
 - 3 rametti di rosmarino
 - 1 spicchio d'aglio

- Olio, sale, pepe e burro
- 1 dado
- Mezzo bicchiere di vino bianco
- Mezzo bicchiere di acqua

PROCEDIMENTO:

Prendete il petto di pollo e dopo averlo tagliato tagliatelo a mo di spezzatino mettetelo in una casseruola, aggiungete il vino, l'acqua, l'olio, una noce di burro, il dado e il trito di rosmarino, salvia, aglio e capperi, aggiungete un pizzico di sale e pepe e cuocete per circa 40 minuti a fuoco medio. Servitelo con contorno di insalata, oppure patate, o con polenta molla o abbrustolita e...

BUON APPETITO!

ANTIPASTO

Verze con pancetta

INGREDIENTI PER 6

- PERSONE**
- 1 verza
 - 2 fette di pancetta da 6 mm
 - 1 spicchio d'aglio
 - Olio, pepe e sale

PROCEDIMENTO:

Tagliate in 4 pezzi la verza, lavatela per bene e poi fatela cuocere in acqua bollente. Quando

ANNUNCI

LA RANA

Mensile di attualità, cultura ed informazione

STAMPATO IN 6.000 COPIE

Disponibile anche la versione on-line: www.larananews.it

Direttore Responsabile:

Costantino Meo
Registrato presso il Tribunale di Verona n. 1887 R.S. del 22/10/2010

Editore:

Bertolini Claudio (Bertolini Pubblicità)

Redazione:

Via Maria Goretti, 9/A
37051 BOVOLONE (VR)
Tel e fax 045 6901985
e-mail: giornalelarana@yahoo.it

Stampa:

Tipografia Mediaprint srl
Via Brenta, 7

SAN GIOVANNI LUPATOTO (VR)

Impaginazione grafica:

Michela Bertolini

Distribuzione:

Cristofoli Luca - Cell. 338 9218357

Foto:

Claudio Bertolini

Costantino Meo

Concessionaria per la pubblicità:

Diamente srl

Collaboratori

Mary Merenda

Dott. ssa Susie Baldi

Il giornale è stato chiuso il 15 aprile 2019.

VENDO

Vendo divano sfoderabile angolare. Lunghezza mt 3,60 x 1,95, altezza cm 84 a euro 600, quasi nuovo. Cell. 349 4212781

Vendo 8 carelli in ferro con ruote (160x70) alto da terra 45 cm e spalliera alta 145 cm a euro 100,00 cadauno. Cell. 349 0533707

Vendo auto Colt Mitsubishi del 2006 8LUGLIO) 1300 benzina. 5 porte, nero metallizzato, 167.00 km. Vendo a euro 2.000 trattabili. Cell. 393 1394338

Vendo tavolo '800 quadrato fatto a libro 90x90 cm in abete, (aperto 180x90) con cassetti. Vendo tavoli,

uno da 2 mt, moderno in vetro sabbiato e un tavolo in noce nazionale con gamba a sciabola. Prezzo interessante. Per ulteriori informazioni.

Tel. 347 0795913

LAVORO

Cerco lavoro come as-

sistenza o stiro. Zona Boavolone e limitrofi. Automunita.

Tel. 393.3183608

Eseguo taglio erba, taglio siepe, pulizia giardino ed altri lavori di giardinaggio.

Tel. 3282046253

CERCO

Cerco aiuto compiti presso il mio domicilio, 3 volte alla settimana, per bimba livello elementare. Prezzo da concordare. Signora. Virginia città Boavolone 351 1818531 (SMS o whatsapp)

PER I VOSTRI ANNUNCI

Il sottoscritto esprime il proprio consenso al trattamento dei dati personali non sensibili che la riguardano, alla comunicazione/diffusione di tali dati ai soggetti terzi con le finalità indicate nella normativa stessa di cui all'art. 10 L. 675/96.

Nome:

Cognome:

Via:

n:

Città:

CAP:

Tel.:

N. carta:

Per annunci via mail: giornalelarana@yahoo.it

Vi chiedo la pubblicazione gratuita del seguente annuncio. Testo da pubblicare (max 25 parole stampatello - iniziando con l'oggetto).



MISTO
Carta da fonti gestite
in maniera responsabile
FSC® C105726



BANCA VERONESE

CREDITO COOPERATIVO DI CONCAMARISE

BCC
CREDITO COOPERATIVO

La Prima Bcc della provincia di Verona

Siamo Presenti con 20 sportelli a:

