

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

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



**IL MENSILE DI BOVOLONE**  
 mensile di attualità, cultura ed informazione

# la rana

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

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

Anno 09 - Numero 09  
 Novembre 2019

## IL FUTURO È ANCORA NOSTRO!



**I**n questo numero del giornale troverete all'interno un articolo che parla di una "bella storia". Si tratta di un bar di Bovolone

che ha compiuto i suoi 100 anni di attività. Nel lontano 1919 chi ha fondato questo locale, mai avrebbe pensato che dopo un secolo e dopo quattro genera-

zioni il bar fosse ancora aperto. Da questa notizia può nascere un insegnamento per i "giovani d'oggi", categoria variabile, che può andare dagli appena maggiorenti fino

addirittura agli over 40. Nell'epoca che stiamo vivendo, sono pochissimi i giovani che rischiano e decidono di mettersi in proprio o di aprire un'attività che dia lavoro a altre persone. Sicuramente il

contesto economico non è dei migliori, lo Stato non facilita come dovrebbe le nuove attività e soprattutto il ricambio generazionale fatica ad avvenire. Ma piangersi addosso non serve a nulla, rimboc-

provare a rischiare spesso può portare a risultati insperati e a soddisfazioni inaspettate.

I 100 anni del bar di Bovolone ci insegnano che l'impegno e il sacrificio portano a raggiungere traguardi che nel presente non riusciamo nemmeno ad immaginare, perciò proviamo a prenderci il nostro futuro, alla fin fine non è di nessuno e può essere ancora nostro!

**Costantino Meo**  
 Direttore Responsabile

**Bertolini pubblicità**  
 comunicazione & grafica

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

**Prossima uscita  
 13 dicembre 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!

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

**INFANZIA**

Caro mi sono persa il...bambino! Pag. 4

**MEDICINA**

Millennial: la generazione smarrita Pag. 8

**LIBRI**

Sabato 7 dicembre presentazione del libro di ricette "Giò Scalogno" Pag. 9

**MANIFESTAZIONI**

Fiera Agricola San Biagio 2020 Pag. 11

## Pianifica il tuo futuro

INVESTI CONSAPEVOLMENTE

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

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

Scopri come  
 posso aiutarti

[www.enricomantovanelli.it](http://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



Private Banker

# MATTONE DOPO MATTONE



**L**o scorso 9 novembre si sono compiuti i 30 anni dalla caduta del Muro di Berlino, una ricorrenza che non può passare in secondo piano vista la sua importanza. "L'offesa non solo contro la storia, ma contro l'umanità intera", come il presidente

americano Kennedy lo definì nel 1963, venne costruito nell'agosto del 1961 come risposta sovietica alla politica americana nel pieno della Guerra Fredda. Come l'intero mondo, dopo la seconda Guerra Mondiale anche la Germania e Berlino vennero tagliati in due. Quel mattino agli inizi degli anni '60 i berlinesi videro le autorità sovietiche distendere chilometri di filo spinato e non permettere a nessuno di attraversarlo: intere famiglie vennero divise, così come molte persone non poterono andare a lavorare o recarsi a trovare un amico o nell'altra parte della città. Nella Berlino Est, separata dall'Ovest da 155 km di muro alto 4 metri e con torrette e cecchini pronti a sparare a chiunque tentasse di passarlo, alle già difficili condizioni di vita delle persone si aggiunsero il totalitarismo comunista, in cui lo stato controllava tutto, le ispezioni della STASI e della Volkspolizei e un clima perenne di tensione e precarietà che portarono molti a tentare una fuga verso l'occidente anche a costo della vita. Berlino non fu dimenticata nei suoi 28 anni di divisione: Kennedy prima, Giovanni Paolo II poi, con il suo

"aprite i confini degli Stati, i sistemi economici e politici" detto durante la sua prima messa da pontefice, e Reagan infine, il quale invitò il presidente russo Gorbaciov ad abbattere il muro, sono solo alcuni esempi di tutti coloro che lavorarono per riportare l'unione e la pace laddove c'era odio e divisione; anche la musica e i giovani, poi, fecero sentire la loro voce, come fatto da Nena e la sua "99 Luftballons" o da Lucio Dalla con "Futura". Quel 9 Novembre del 1989 a Berlino era un giorno come un altro, anche se negli ultimi tempi c'erano state continue dimostrazioni contro il governo della Germania Est, ma quella sera, all'annuncio del ministro della DDR delle nuove regole di viaggio verso l'Ovest, decine di migliaia di persone si riversarono in strada, raggiunsero i passaggi il

muro e lo attraversarono e scavalcarono senza paura, finalmente liberi, increduli ma pronti a non accettare mai più nessun muro di divisione, come a Berlino così nel mondo. Da quel momento la storia della Germania, e non solo, cambiò: l'Est si unì all'Ovest, le riforme arrivarono, il benessere un po' dopo, la libertà prese il posto della paura e il mondo capì la bellezza dell'essere uniti come persone e come popolo. Oggi, in un nuovo tempo di divisioni costruite tra le nazioni, i popoli e le persone, torna necessario impegnarsi per abbattere mattone dopo mattone quei muri che ci separano dallo star bene uniti. Perché non collaborare per iniziare a farlo insieme?

*Emanuele De Santis*  
Centro Studi e Ricerche  
della Pianura Veronese

Cultura **A**perta

**MATTONE DOPO MATTONE**

**9 Novembre 1989**  
**9 Novembre 2019**

UNA SERATA DI STORIA E CINEMA  
CON FEDERICA FASANI E IL  
FILM GOODBYE LENIN

SABATO 9 NOVEMBRE  
ORE 21:00  
TEATRO PARROCCHIALE  
DI BOVOLONE

IN COLLABORAZIONE CON

**VENERDÌ 29 NOVEMBRE**  
**ALLE ORE 20.00**

**10ª CENA DELLE IDEE**  
presso F.lli Meneghelli in Via Crosare  
(Lavaggio Macchine)  
per adesioni: 334.1722038

FARMACIA SPECIALIZZATA  
IN DERMOCOSMESI

Farmacia dotata di Defibrillatore  
**Procuro prodotti urgenti entro 2 ore\***  
[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

- TEST INTOLLERANZE ALIMENTARI E GENETICI
- AUTOANALISI SANGUE ● ANALISI CHIMICA ACQUA
- CONSIGLI ALIMENTARI GRATUITI
- ELETTROCARDIOGRAMMA
- HOLTER CARDIACO/PRESSORIO 24-48 ORE
- PRODOTTI VETERINARI
- SPECIALIZZATI IN DERMOCOSMESI
- CONSEGNA FARMACI A DOMICILIO\*



392 2651290 PRENOTAZIONE FARMACI

**P COMODO PARCHEGGIO GRATUITO**

**ORARIO CONTINUATO**

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



**Ci trovate anche su facebook - CASA BOVOLONE**

## BOVOLONE EURO 179.000,00



Recente villa a schiera centrale con giardino in ingresso, cucina abitabile, soggiorno, tre camere, tre bagni di cui uno con lavandiera, taverna, ripostiglio e spazioso garage con basculante sezionale elettrico. Giardino sul retro, canalizzazione aria calda, ottime finiture e ben mentunuta, da vedere!

CLASSE ENERGETICA C IPE 73,28 KWH/MQ.

## BOVOLONE EURO 90.000,00



In contesto anni '90, appartamento al piano terra con cucina abitabile, soggiorno, due camere, un bagno e ripostiglio con predisposizione per lavandiera. Balcone e garage singolo completano un immobile in ottimo stato che non necessita di alcun tipo di intervento. Ottima posizione vicino alle scuole e principali servizi!

CLASSE ENERGETICA IN FASE DI DEFINIZIONE.

## BOVOLONE EURO 144.000,00



Vicino al centro, soluzione completamente indipendente composta da complesso immobiliare di due unità di cui al piano terra bilocale con cucina, soggiorno, una camera matrimoniale, bagno e ripostiglio. Al piano primo quadrilocale con ingresso indipendente composto da cucina, soggiorno, due camere matrimoniali di cui una con bagno privato e bagno/lavanderia. CLASSE ENERGETICA E IPE 297,65 KWH/MQ.

## BOVOLONE EURO 215.000,00



In tranquilla zona residenziale, recente villetta a schiera con giardino su tre lati, cucina abitabile, soggiorno, ripostiglio, tre camere e due bagni. Ingresso indipendente, giardino piantumato, cancello elettrico, irrigazione, climatizzatori con pompa di calore e allarme.

Ottime finiture, da vedere!

CLASSE ENERGETICA IN FASE DI DEFINIZIONE.

## BOVOLONE EURO 110.000,00



In posizione comoda ai servizi e al centro, appartamento al piano terra composto da cucina-soggiorno, due camere, bagno e ripostiglio/lavanderia. Giardino privato, cantina e garage singolo. Soluzione in ottime condizioni completa di arredamento, climatizzatori e cappotto. Abitabile e disponibile da subito!

CLASSE ENERGETICA IN FASE DI DEFINIZIONE.

## BOVOLONE EURO 80.000,00



Appartamento recente e di ampia metratura al secondo e ultimo piano in contesto con ascensore composto da cucina abitabile, spazioso soggiorno, due matrimoniali, bagno e bagno/lavanderia. Riscaldamento a pavimento, serramenti in alluminio.

Possibilità di parcheggiare sotto casa.

CLASSE ENERGETICA IN FASE DI DEFINIZIONE.

## BOVOLONE EURO 210.000,00



In nuova lottizzazione, villette trifamiliari indipendenti con giardino, zona giorno open space, bagno e garage al piano terra; tre camere e bagno al piano primo. Soluzioni nuove in classe a dotate di cappotto e riscaldamento a pavimento con possibilità di personalizzare le finiture.

CLASSE ENERGETICA A.

## BOVOLONE EURO 150.000,00



Al primo ed ultimo piano in contesto di sole 4 unità indipendenti e senza spese condominiali, appartamento con zona giorno di 40 mq, due ampie camere, due bagni finestrati e ripostiglio. Balconi e ampio garage doppio con possibilità di ricavare una piccola taverna. Giardini privati ed esclusivi in ingresso e sul retro. Soluzione degli anni 2000 con serramenti in legno ad anta ribalta e vetro termopan, climatizzatore e tende esterne.

CLASSE ENERGETICA IN FASE DI DEFINIZIONE.

## BOVOLONE EURO 90.000,00



Appartamento di c.ca 110 mq composto da cucina abitabile, soggiorno spazioso, due camere e bagno. Terrazzino e posto auto coperto nell'interrato. Contesto servito di ascensore. Soluzione interessante ristrutturata, disponibile da subito e in posizione vicina al centro e a tutti i servizi.

CLASSE ENERGETICA IN FASE DI DEFINIZIONE.

**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

# CARO MI SONO PERSA IL... BAMBINO!



**Q**uando si va in vacanza, al mare in una città d'arte o semplicemente a fare la spesa, una delle principali preoccupazioni dei genitori è evitare che il bambino si perda. Può capitare, soprattutto in luoghi affollati, non conosciuti; i piccoli non hanno grande senso dell'orientamento.

La paura di perdere i propri figli in luoghi di vacanza sembra essere davvero comune e diffusa tra i genitori. Così ecco alcune idee:

- Prima di tutto, spiegare ai bambini l'importanza di non allontanarsi mai da soli e di controllare spesso che la mamma (o chi per esso) sia in vista;

- Per i più piccoli, accertatevi che il bimbo sappia dire correttamente il nome della persona che è con lui (tipo mamma

Francesca, papà Max.. sembra banale ma i più piccoli non sempre lo sanno) e del luogo in cui vi trovate (bar XY, stabilimento ZZ e così via);

- Prima di uscire di casa scrivete sempre un biglietto con i recapiti telefonici da mettere in tasca del bambino, sarete molto più tranquilli sapendo di avere la possibilità di essere chiamati, oppure scrivete il vostro numero di telefono sul braccio del bambino e per evitare che la scritta si sbiadisca applicatevi sopra un cerotto liquido;

- Scattate una foto ai bambini prima di arrivare in un luogo affollato. In questo modo se dovessero smarrirsi sarà facile ricordare come erano vestiti e riuscire a ritrovarli.

- Assicuratevi di non distogliere lo sguardo quando siete nei parcheggi affollati e andate in bagno ac-

compagnando sempre i vostri bambini soprattutto nei supermercati e centri commerciali.

- Insegnate al bambino a chi rivolgersi per farvi telefonare: un bagnino, un vigile, un negoziante, genitori con altri bambini e insegnate loro come orientarsi per ritrovare la strada, senza andare nel panico, per strada fermarsi quando ci si accorge di essersi persi.

Nei centri commerciali date dei riferimenti chiari, cercate dei dettagli che il piccolo si possa ricordare come un negozio di giocattoli, un punto divertente e chiedete di fermarsi in quel punto dove voi lo raggiungerete.

- Nel caso vi troviate con più bambini in un posto affollato come una fiera, un mercato, o quant'altro, potete dare ai bimbi una sciarpa o un pareo al quale attaccarsi per formare un trenino, trasformando la situazione in un gioco allegro.

- Insegnate ai bambini di avvertirvi di qualsiasi spostamento: se vanno al bar, se vanno a giocare in riva al mare o sotto l'ombrellone di un amichetto devono abituarsi a comunicarvi ogni passo in modo da non farvi venire un colpo ogni volta che non li vedete più.

E infine dite ai bambini di gridare nel caso si sentissero in pericolo o venissero portati via a forza da un estraneo. Insegnategli frasi chiave, del tipo "Aiuto, mi stanno portando via", in modo tale da attirare l'attenzione degli altri.

Ricordate.... prevenire è meglio che curare... L'importante è che questo non vi provochi sentimenti di angoscia e vi impedisca di vivere serenamente o, peggio, far vivere serenamente i nostri bambini!

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



## LO SAPEVATE CHE...

Lo sapevate che esistono in commercio degli accessori per bambini che aiutano i genitori a spostarsi di casa con più tranquillità. I braccialetti SEMIPERDO ad esempio sono dotati di microchip che permette di ritrovare i bambini con un click. Quando il bambino si perde non deve fare altro che chiedere ad un adulto di avvicinare il proprio telefono cellulare al chip contenuto nel braccialetto affinché il cellulare si attivi automaticamente per chiamare o inviare direttamente un sms a mamma e papà. Il braccialetto può essere utilizzato sia in Italia che all'estero grazie alle indicazioni stampate in italiano e in inglese. Inoltre avvicinando lo smartphone al braccialetto, il sistema invia immediatamente una mail ai recapiti di riferimento (si possono registrare fino a 3 numeri), indicando su mappa la posizione rilevata del bambino, grazie ad un sistema di geolocalizzazione collegato con Google Maps.

Il GPS per scarpe, invece, è un piccolo apparecchio che si può inserire all'interno delle scarpe e contiene una SIM che invia i dati allo smartphone tramite una apposita App. La batteria del localizzatore ha una durata maggiore di un giorno e si può ricaricare semplicemente utilizzando un connettore USB (compreso nella confezione) in circa mezz'ora.

Il localizzatore avvisa i genitori con un alert sullo smartphone. L'alert può arrivare, ad esempio, se il bambino si toglie le scarpe, notificando l'ultima posizione registrata dal localizzatore; oppure, con la funzione "Instant Ring", avvisa il genitore se il bambino ha oltrepassato un "perimetro" di sicurezza, precedentemente impostato. Quindi, se il bambino si allontana troppo, il genitore viene subito avvisato e può controllare dove sia il piccolo.



- **RIPARAZIONI CELLULARI**
- **OGGETTISTICA E BIANCHERIA PER LA CASA**
- **ACCESSORI PER CELLULARI**
- **COSMETICA**
- **PROFUMERIA**
- **ABBIGLIAMENTO**
- **BIGIOTTERIA**
- **PELLETTERIA**

**LIDUO** Via Umberto I°, 17 / 19 - 37051 BOVOLONE (Verona)

## DIFFERENZE TRA FONDI COMUNI DI INVESTIMENTO, SGR E SICAV



### Che cosa sono in fondi comuni d'investimento?

Prima di entrare nel dettaglio e spiegare cosa sono SGR e SICAV, bisogna sapere innanzitutto cosa sono i fondi comuni d'investimento. Secondo la definizione del Testo Unico della Finanza un fondo comune di investimento è un patrimonio autonomo, suddiviso in quote di pertinenza di una pluralità di partecipanti, che viene gestito collettivamente e nello stesso modo per tutti i partecipanti, e che può essere raccolto mediante una o più emissioni di quote. Investire all'interno di fondi comuni di

investimento si effettua pertanto acquistando un certo quantitativo di quote, il cui valore varia in funzione dell'andamento degli investimenti nei quali è impiegato il patrimonio del fondo.

### Tipologie di fondi comuni d'investimento

I fondi comuni di investimento possono essere categorizzati in base agli strumenti su cui investono. A seconda dell'area di intervento, quindi, possono essere: fondi azionari, che investono prevalentemente in titoli azionari; fondi obbligazionari, se si focalizzano prevalentemente sui bond; fondi bilanciati, che hanno come oggetto

sia azioni che obbligazioni in percentuali variabili verso l'una o l'altra categoria; fondi monetari, focalizzati sul mercato monetario. Ogni fondo avrà di conseguenza un suo cosiddetto "benchmark", ossia un indice elaborato da soggetti terzi con il quale confrontare le performance. Per i fondi di diritto italiano è obbligatorio indicare questo parametro in tutta la documentazione rivolta al pubblico. Altre categorizzazioni dei fondi comuni d'investimento sono le seguenti: armonizzati, se rientrano nell'ambito di applicazione delle direttive comunitarie; non armonizzati, se sono sottoposti

a regole meno stringenti e pertanto caratterizzati da una maggiore libertà di investimento; aperti, quando i partecipanti hanno diritto di chiedere, in qualsiasi tempo, il rimborso delle quote secondo le modalità previste dalle regole di funzionamento del fondo (cioè possono liberamente comprare o vendere quote del fondo); chiusi, quando il diritto al rimborso delle quote viene riconosciuto ai partecipanti solo a scadenze predeterminate. La tassazione prevista per i fondi comuni di investimento è del 26% sui profitti, se all'interno di questi strumenti sono contenuti titoli di stato (e categorie equiparate fiscalmente) questa componente concorre per il 48,08%.

### SGR

I fondi comuni d'investimento sono strumenti finanziari gestiti da società di gestione del risparmio, abbreviate appunto in SGR, che

riuniscono le somme di più risparmiatori e le investono, come un unico patrimonio, in attività finanziarie o, per alcuni di essi, in immobili, rispettando regole volte a ridurre i rischi.

### SICAV

Una modalità di investimento simile ai fondi comuni d'investimento sono le SICAV, acronimo di società di investimento a capitale variabile, che non prevedono la distinzione tra il patrimonio del fondo e quello della società che lo gestisce. La differenza tra SGR e SICAV è che in questi ultimi i sottoscrittori non sono solo dei soggetti passivi che investono soltanto ma anche azionisti a tutti gli effetti della società, con tutto ciò che questo comporta (come per esempio il diritto di voto nelle assemblee dei soci).

*Enrico Mantovanelli*  
Private Banker

**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**



# VISTA *Force*

*Per il benessere della tua vista*

## LUCE E RADIAZIONI SOLARI



Il primo stress che i nostri occhi subiscono è legato alla loro funzione, poichè sono esposti in continuazione alla luce e alle radiazioni elettromagnetiche (solari o da schermi). Le onde elettromagnetiche della luce contengono fotoni ad alta energia (blu e UV) che provocano fototossicità (=tossicità legata alla luce).

## RADIAZIONI DEGLI SCHERMI (PC, TABLET, CELLULARI)



## FUMO



Il fumo di sigaretta incrementa lo stress ossidativo, la produzione di radicali liberi e danneggia i vasi sanguigni della retina.

## INVECCHIA- MENTO



L'opacizzazione del cristallino (cateratta) e la degenerazione maculare senile sono tra le principali cause di cecità nel mondo occidentale.

A base di Luteina, Tagete, Zeaxantina, Mirtillo, Pino marittimo francese, Rosa Canina (Vitamina C), Vitamina E, Vitamina B2, Vitamina A, Zinco, Selenio



**EFFETTI FISIOLGICI DEI COMPONENTI:** Tagete capitula e Mirtillo bacche: benessere della vista, azione antiossidante. Le Vitamine E e C contribuiscono insieme al Selenio alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo. Le Vitamine A e B2 insieme allo Zinco contribuiscono al mantenimento della capacità visiva normale.

# VENERDÌ 29 NOVEMBRE AL RISTORANTE DA GRAZIANO E LORETTA A MOZZECANE RICKI E LE PERLE RITORNANO PER GLI AUGURI DI NATALE



**PRIMA FORMAZIONE**  
Roberto Sacchetto (Basso) - Gianluca Gaburro (Chitarra)  
Patzio Bertolini (Batteria) - Riccardo (Ricki) Bertolini (Tastiere)  
Claudio Bertolini (Voce)

**D**a quel giugno del 2014 di acqua sotto i ponti ne è passata tanta, sono ormai più di 5 anni da quando c'è stata la "reunion" di quello che negli anni 60 era uno dei complessi più conosciuti della nostra zona e oltre: Ricki e le Perle. Durante questi anni, per motivi di lavoro, la nostra formazione ha avuto dei cambiamenti. Al basso, al posto di Roberto Sacchetto, è entrato Fabio Tegazzini, e alla chitarra, la giovanissima Elena Ferrarese, poco più di vent'enne, ha preso il posto di Gianluca Gaburro. Da allora molte sono state le piazze, locali, teatri e paesi che ci hanno visti protagonisti, come piazza Bra a Verona, piazza Castello a Bionde di Salizzole, interno al parco del castello a Villafranca, piazza Ardit

a Verona, e tante altre toccate con il "Verona Beat in tour", per non dimenticare il prestigioso Teatro Romano di Verona per ben 2 volte siamo stati presenti, e poi diversi locali di Verona e provincia proponendo sempre la nostra musica esclusivamente italiana è sempre molto apprezzata ed applaudita. E anche quest'anno abbiamo pensato di festeggiare l'arrivo delle prossime festività con voi. L'invito che vi rivolgo è che se ancora una volta volete fare festa con noi, ascoltare la nostra musica e soprattutto ricevere in anteprima i nostri auguri di buone feste, vi aspettiamo venerdì 29 settembre al ristorante "Da Graziano e Loretta a Mozzecane (Vr). Per noi è un ritorno in questo locale, dal momento che nel mese di ottobre, sempre in questo ristorante, abbiamo

festeggiato gli oltre 60 anni di carriera del mitico batterista dell'equipe 84 Alfio Cantarella, dove il "Gruppo Letterario gli Insonni" di Bovolone ha consegnato "la Rana d'argento 2019" davanti ad un locale tutto esaurito. E anche questa serata sarà l'occasione per stare un po' in compagnia, ballando, ascoltando della buona musica, divertirsi e mangiare ottimamente con un menù (vedi locandina) speciale, ad un prezzo speciale. Per noi sarà un piacere di vedere ancora una volta tanti amici che con straordinaria simpatia ci segue da molto tempo, e sarà anche la serata giusta per scambiarsi in anteprima, dal momento che dopo qualche giorno inizierà il periodo natalizio, gli auguri di buone festività. Durante la serata le sorprese non mancheranno, come non mancherà la nostra nuova canzone con la quale siamo arrivati terzi al con-



**NUOVA FORMAZIONE**  
Riccardo (Ricki) Bertolini (Tastiere) - Patrizio Bertolini (Batteria)  
Fabio Tegazzini (Basso) - Elena Ferrarese (Chitarra) - Claudio Bertolini (Voce)

test del "Verona Beat" dal titolo "Una storia" e che sarà presente nel CD compilation in uscita tra qualche settimana. Le premesse per passare una serata indimenticabile ci sono tutte quindi vi aspet-

tiamo come al solito numerosissimi. Per le vostre prenotazioni o informazioni telefonate al 333 4450204 (Claudio).

**Claudio Bertolini**

# MILLENNIAL: LA GENERAZIONE SMARRITA (PRIMA PARTE)



**S**empre più spesso nell'ultimo periodo vengo a conoscenza, sia come professionista che come genitore di come i ragazzi nati nel 2000 portino dentro di sé grandi sofferenze causate dalla tecnologia e dalla società. Nello specifico mi riferisco all'uso dello smartphone e dell'assunzione di droghe, prima tra tutte la cannabis. Ho quindi voluto cercare di capire quanto questo problema è diffuso e soprattutto cosa possiamo fare come genitori per supportare e aiutare questi ragazzi che si trovano, a volte anche da soli, a dover affrontare delle sfide e delle difficoltà molto più grandi di loro. La prima considerazione che mi viene in mente è che tutto, per questi ragazzi, è a portata di mano, immediatamente! Basta avere un cellulare e il gioco è fatto! Con tre click ti trovi al centro di mondi proibiti, dove tutto diventa possibile, esplorabile, utilizza-

bile. Puoi stupirti, eccitarti, attivarti, sentirti un guerriero, sperimentarti come un adulto che fa cose che gli adulti, (che loro hanno come riferimento) non farebbero mai e non vorrebbero che tu facessi. Ma purtroppo questo avviene senza che nessun di questi adulti sia lì vicino a loro per aiutarli a dare un significato a ciò che stanno facendo, vivendo, sperimentando. Da pochi anni, noi genitori, ci sentiamo più tranquilli a tenerli chiusi nelle loro stanze, accolti e accuditi in luna park artificiali dove la loro voglia di diventare grandi è intercettata, iperstimolata e sregolata dalle peggiori esperienze: pornografia, video di pessima specie, videogiochi sparattutto e violenti, social e gruppi whatsapp, nei quali tutti possono dire tutto senza filtri, senza autoregolazione, senza alcuna attenzione empatica all'altro. Li lasciamo fare, perché se sono nella loro cameretta, nessuno attenderà alla loro incolumità fisica: peccato però che in

tutto questo non si tenga conto della loro incolumità psichica ed emotiva. Lo smartphone può diventare l'unico appiglio per una vita sociale, fagocitando ogni possibilità di conoscere e frequentare altre persone. Si preferisce ordinare cibo e farselo portare a casa anziché uscire a mangiare, guardare i film da solo al computer anziché andare al cinema. E così gradualmente si smettono di conoscere nuove persone, perché si riducono sempre più le situazioni in cui è possibile farlo. Per alcuni il cellulare e la potenzialità che offre di essere connessi con un mondo altrimenti irraggiungibile diventa l'unica ragione di vita. Chiaro che il cellulare non è la causa di tutti i mali, ma è pur evidente come la dipendenza da cellulare sia ormai dilagante tanto che può essere tranquillamente paragonata al bisogno che un tossicodipendente ha di dover cercare la droga, perché la necessità è talmente travolgente da non riuscire a farne a meno. E questa considerazione ci introduce al secondo argomento di cui volevo trattare, cioè dell'uso ormai molto diffuso di fumare spinelli nei momenti di aggregazione che gli adolescenti hanno.

Le "canne" o "spinelli" contengono un misto di tabacco e marijuana. Dopo aver assunto marijuana una persona avverte una sensazione di piacere e benessere, può

percepire in modo alterato colori, suoni e lo scorrere del tempo. A questo si possono associare occhi arrossati, batticuore, aumento della fame e della sete, tremore delle mani, rallentamento dei riflessi. Dopo 1-3 ore gli effetti svaniscono e rimane un senso di stanchezza o avvilimento.

L'uso di marijuana può causare diversi problemi psichici. Innanzitutto, se c'è una predisposizione biologica (e non è possibile saperlo prima), può scatenare attacchi di panico, depressione, disturbi bipolari (cioè alternanza di depressione e euforia) o uno stato psicotico (cioè un distacco dalla realtà con diffidenza, sensazione di essere presi in giro o perseguitati, ecc...). Al di là delle personali predisposizioni, l'uso prolungato di marijuana può causare difficoltà di concentrazione, attenzione e memoria, con conseguente crollo del rendimento scolastico, perdita di interessi, scarsa progettualità e tendenza all'isolamento, che viene giustificata come una scelta filosofico-esistenziale. Agli effetti psichici vanno aggiunti i possibili danni fisici, simili a quelli derivanti dal fumo di tabacco: bruciore e rossore alla gola e alla bocca, tosse, catarro, infezioni bronco-polmonari, asma, ecc... Infine, contrariamente a quello che si pensa, fumare spinelli provoca un forte desiderio di continuare ad assumere marijuana e anche dipendenza con

sintomi di astinenza come ansia, irritabilità, aggressività, inquietezza, nausea e disturbi del sonno che possono protrarsi per oltre una settimana.

Essendo l'argomento così vasto non riesco in poche righe a riassumere sia la complessità dei problemi né tantomeno a capire cosa possiamo fare come genitori per aiutare questi adolescenti. Rimando quindi alla prossima uscita del giornale i suggerimenti per poter capire se nostro figlio si trova in una di queste condizioni, e come eventualmente attivarsi come genitori.

**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](mailto: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.



## 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](mailto:amministrazione@scaligeraserramenti.it) - [www.scaligeraserramenti.it](http://www.scaligeraserramenti.it)

## SABATO 7 DICEMBRE PRESENTAZIONE DEL LIBRO DI RICETTE "GIÒ SCALOGNO"



**Le Ricette di...  
Giò Scalognò**

**42 ricette abbinare in 14 combinazioni di antipasto, primo e secondo.**

**Una maratona di gusti per tutti i palati!**  
Le ricette sono state ideate e selezionate per voi da Giorgio Maragnoli, in arte **Giò Scalognò**

*Il ricavato della vendita del libro sarà devoluto in beneficenza*

**S**abato 7 dicembre alle ore 20.30 presso l'Auditorium della Biblioteca Civica Mario Donadoni di Bovolone, verrà presentato un libro di ricette. Presidieranno la serata il consigliere Vladimir Castellini del comune di Bovolone e dal Presidente dell'UNITALSI Paolino Turri nonché dall'autore di questo ricettario Giò Scalognò (che fra l'altro è anche il titolo del libro), che non è come potrebbe far pensare il nome di un "pistolero western" ma bensì è il soprannome dato

al nostro "cuoco mato" che puntualmente cura la nostra rubrica delle ricette su La Rana, Giorgio Maragnoli. "Ho sempre avuto la passione di scrivere un libro, ma non essendo uno scrittore ma uno che ha tanta passione per la cucina, ho pensato di coniugare le due cose riportando in un libro delle ricette basate essenzialmente utilizzando prodotti locali. Questa passione per la cucina", continua Giorgio o Giò Scalognò come lo si vuol chiamare, "mi è stata lasciata in eredità da mia mamma. Ma fin da piccolo nel

mio DNA c'era questa passione, infatti ricordo che a Santa Lucia, mentre gli altri bam-

bini chiedevano "el sciòpeto a strupoli, la pistola da cowboy o il cavallo a dondolo, io chiedevo che mi portasse i "pareceti" da cucina per giocare a "far da mangnar", che puntualmente arrivavano", conclude "Giorgio Scalognò". Dopo la presentazione del libro, nelle Cantine del Vescovo, sarà offerto un buffet con prodotti di stagione come: trippe, soppressa, "papazin", "fogazin coi pomi" e tanti altri della tradizione veneto contadina preparati dall'autore del libro Giò Scalognò. Il libro potrà essere acquistato al prezzo popolare di euro 5,00 e l'intero ricavato sarà devoluto all'UNITALSI di Bovolone. La possibilità di devolvere l'intero ricavato del libro è dovuto alla generosità di sponsor locali che hanno sostenuto per intero i costi di stampa. Altra novità della serata sarà quella che si potranno acqui-

stare al prezzo di 15,00 euro, delle simpatiche cassette natalizie con dentro il libro di ricette presentato nella serata, 2 confezioni di pasta all'uovo, 2 tipi di pasta di grano duro e 2 risottini, prodotti da ditte locali ai quali, grazie all'offerta di questi prodotti, anche il ricavato delle "cassette natalizie" andrà ad aiutare le tante attività che sistematicamente i volontari dall'UNITALSI di Bovolone svolgono. Appuntamento quindi per sabato 7 dicembre alle 20.30 nell'Auditorium della Biblioteca Donadoni a Bovolone.

**Claudio Bertolini**



# ELETTRO G.G.T.

di Gropello Graziano & C. s.n.c.

- IMPIANTI ANTIFURTO VIDEOSORVEGLIANZA
- IMPIANTI ELETTRICI CIVILI E INDUSTRIALI
- IMPIANTI DOMOTICI
- AUTOMAZIONE CANCELLI E BASCULANTI

PREVENTIVI GRATUITI - ASSISTENZA E PRONTO INTERVENTO

Via Madonna, 245 - BOVOLONE (VR) cell. 348 2884252

Tel/Fax 045 7102570 - e mail: [elettroggt@libero.it](mailto:elettroggt@libero.it)

# Inverno: cosa fare per viaggiare sicuri con l'auto

## Obbligo pneumatici invernali 2019-2020

Come nel 2018, anche per la stagione invernale 2019/2020 per migliorare la sicurezza sulle strade, c'è l'uso obbligatorio di pneumatici invernali o catene a bordo. È molto importante consultare le Ordinanze in essere nelle regioni Italiane in cui ci si deve spostare. Attenzione: l'inosservanza di tali Ordinanze comporta la contestazione di sanzioni pecuniarie da parte degli organi di polizia con l'aggiunta del provvedimento di interdizione del transito fino a quando il conducente non disponga di pneumatici invernali o di catene da neve.



## La normativa sull'obbligo delle gomme invernali

La normativa che introduce l'obbligo di montare gomme invernali sulle auto e sui mezzi pesanti è disciplinata dall'articolo 6 del C.d.S. introdotto dalla legge n.120 del 29 luglio 2010, ma spetta agli enti che gestiscono le singole tratte decidere se imporre o meno l'obbligo, segnalato attraverso il Segnale di Catene da Neve Obbligatorie.

## Il periodo e le date

L'obbligo di montare gomme invernali scatta a partire dal 15 novembre, ma in alcune regioni soggette a climi più rigidi, o semplicemente in zone di montagna, ci possono essere delle deroghe che anticipano tale periodo. L'obbligo di circolare con gomme invernali termina il 15 aprile.

## Alcuni consigli per un'auto sempre efficiente

Le condizioni meteo invernali sono spesso le responsabili di alcuni malfunzionamenti delle auto.

Tuttavia la maggior parte di questi inconvenienti adottando delle misure precauzionali si possono evitare.

- 1) Sostituisci i tergicristalli e il detergente per il parabrezza. Una scarsa visibilità è molto pericolosa durante la guida, soprattutto in inverno.
- 2) Verifica la pressione di tutte le gomme. È molto importante gonfiare gli pneumatici alla giusta pressione in inverno. Delle gomme sgonfie hanno un potere di trazione inferiore e possono causare slittamenti sul ghiaccio.
- 3) Stendi uno strato di cera sulla carrozzeria prima dell'arrivo dell'inverno. La cera protegge la superficie dalla neve, dallo sporco e dal sale.
- 4) Verifica il funzionamento delle luci. Come detto in precedenza, la visibilità è fondamentale, soprattutto nelle buie sere d'inverno.
- 5) Cambia l'olio del motore. Quando si avvicina l'inverno è un'ottima idea controllare il livello di olio e decidere se è il caso di cambiarlo.
- 6) Controlla le cinghie e le tuberie. Entrambi sono suscettibili a usura e rottura, oltre al fatto che risentono molto del freddo.
- 7) Sostituisci il vecchio liquido refrigerante con dell'antigelo. È molto importante che il motore contenga il giusto rapporto di antigelo/acqua.
- 8) Controlla la batteria. È fondamentale che sia in buone condizioni, dato che il freddo la costringe ad allungare i tempi di ricarica e allo stesso tempo chiede al motore più energia per avviarsi.
- 9) Controlla il riscaldamento e le unità per sbrinare il lunotto e il parabrezza. Sono elementi essenziali per garantire una buona visibilità e comfort durante la guida.
- 10) Valuta di tenere un contenitore o un sacco di sale in auto durante i mesi in cui può nevicare.

Se le ruote restano bloccate nella neve, cospargi un po' di sale davanti all'auto per aiutare le gomme a recuperare trazione.

**OFFICINA CARROZZERIA ZULIANI**  
di Paolo, Andrea & C. s.n.c.

- Soccorso stradale 24 h su 24
- Radriatura grandine senza verniciatura
- Servizio Gomme
- Autonoleggio
- Auto sostitutiva

**BOVOLONE (VR)** Via Crosare, 10/B  
Tel. 045 7100806 - Fax 045 6901122  
Cell. 335 6270696  
e-mail: carr.zuliani@virgilio.it



**De Ruggini**  
Vendita Auto Usate e Ricambi

- Officina meccanica
- Elettrauto - Gommista
- Centro Revisioni auto, moto e ciclomotori

**NOLEGGIO AUTO E FURGONI**

**BOVOLONE (VR)** via Madonna, 402  
Tel. 045 7100790 - Fax 045 6908670  
deruggini@deruggini.com - www.deruggini.com

**De Ruggini Auto... dal 1972 al vostro servizio!**

# FIERA AGRICOLA SAN BIAGIO 2020



**S**i è rimessa in moto nel mese di Ottobre la macchina organizzativa della Fiera Agricola di San Biagio che si svolgerà puntualmente da sabato 1° Febbraio a martedì 4 Febbraio 2020.

Il Direttivo della Pro Loco di Bovolone e i numerosi volontari che con passione portano avanti questa iniziativa, tengono a sottolineare che grazie alla secolare tradizione che vanta 742 edizioni,

la Fiera continuerà nel suo processo di rinnovamento, pronta ad accogliere e coinvolgere



non solo gli addetti del settore come commercianti e professionisti

ma anche un numero so pubblico. Tante infatti sono le novità proposte in que-

sta edizione che faranno da cornice alla manifestazione; preziose collaborazioni con aziende del territorio daranno vita, all'interno di nuove strutture, a momenti "live" dedicati ai gusti e ai sapori della nostra terra, per un incontro tra tradizione e innovazione; l'organizzazione sta inoltre lavorando al programma dei convegni e degli appuntamenti.

I numerosi addetti ai lavori sono partiti con l'entusiasmo che caratterizza questo storico evento per Bovolone, che ha il peso e la responsabilità di non far perdere l'importanza delle nostre tradizioni e delle nostre radici, con una Fiera che sappia essere al passo

con i tempi, che non invecchia ma ringiovanisce; 742 anni di storia, pazientemente rivisitati in chiave moderna, in cui ci si è saputo tra-

tevole importanza non solo per il contado bovolonese ma anche per terre limitrofe. È certo questo uno dei motivi che spiega la vitalità



sformare e arricchire, assumendo rilevanza non solo nel mondo agricolo.

Le origini della fiera di San Biagio risalgono, quello che alcuni documenti riportano, al 1278. Se come è lecito supporre in questi casi, il motivo della nascita della fiera è da far risalire al baratto, da parte dei contadini locali, di animali da cortile e da lavoro e attrezzi per l'agricoltura, la fiera fin dai primordi acquisì una no-

di questa fiera, legata al mondo contadino e dell'agricoltura, che ha visto crescere attorno a sé la propria fama, diventando un'efficace punto d'incontro del mondo contadino.

Fu intitolata a San Biagio non solo perché era il patrono del paese ma anche perché la fiera si svolgeva nel giorno a lui dedicato, il 3 Febbraio e nella Domenica immediatamente più vicina ( la quinta dell'anno).

**Un anno di Pro Loco**

**PRO LOCO BOVOLONE 2019**

**Ven. 22 novembre**  
ore 20.30 - Auditorium Biblioteca Civica  
Via Vescovado - Bovolone (VR)

La serata proseguirà nelle Cantine del Vesovo con un buffet offerto dalla Pro Loco.

**Tutta la cittadinanza è invitata.**

**CALESSE VIAGGI**  
www.calesseviaggi.it

**CUBA**  
**TOUR CLASSICO COLONIALE e L'AVANA**  
**19 - 26 aprile 2020**

Per scoprire il fascino dell'Isola Grande, Avana, con il suo centro storico patrimonio dell'Unesco, la cittadina coloniale di Cienfuegos, Trinidad dove il tempo sembra essersi fermato e Santa Clara sede del Mausoleo del Che.

# ZUMBA GOLD UN'ESPERIENZA DA NON PERDERE A VILLA PANTEO ZAMPIERI



Villa Panteo Zampieri

**T**ra le varie proposte offerte dalla Cooperativa sociale Emmanuel in collaborazione con l'Amministrazione Comunale di Bovolone nella gestione del Centro diurno di Villa Panteo Zampieri troviamo un'attività ancora nuova che non tutti conoscono e che vogliamo approfondire in questo spazio.

Stiamo parlando della ZUMBA GOLD

## Cos'è ZUMBA GOLD?

È una disciplina che usa musiche e ritmi (soprattutto latino-americani) per creare routine allenanti; è principalmente rivolta a persone che appartengono alla terza età molto dinamiche e attive, a chi prova per la prima volta ZUMBA e a tutte quelle persone che necessitano di un approccio graduale e a basso impatto all'attività sportiva.

È un'attività adatta a tutti, che con il suo programma semplice e facile da seguire, crea un clima di festa ad ogni lezione, con musiche allegre e cariche di energia. Coinvolge corpo, mente e spirito. Chi la pratica ne viene profondamente "colpito" e a fine lezione esce carico e sorridente.

ZUMBA GOLD si sente perché la musica è la colonna portante della struttura allenante; si vede perché l'istruttore dirige le direzioni e i movimenti; si vive perché chiunque ne

viene profondamente coinvolto.

Studi scientifici ribadiscono che un programma di allenamento per persone che appartengono alla terza età, deve mantenere o migliorare le capacità funzionali di una vita indipendente, ridurre i rischi di malattie cardiovascolari, ritardare lo sviluppo di malattie croniche, promuovere il benessere psicologico e favorire la socializzazione. Tutto questo lo trovi in un programma ZUMBA GOLD.

Alcune routine richiedono l'uso di una sedia: questo

semplice "attrezzo" crea allenamenti efficaci per l'equilibrio, la stabilizzazione e il potenziamento muscolare, ripetibili anche a casa. Aspetti dell'invecchiamento e come contrastarli:

- Sistemi cardiovascolare e respiratorio: rafforzare i muscoli contribuisce a migliorare la capacità aerobica.

- Massa muscolare: i muscoli usati regolarmente non diminuiscono la loro massa, indipendentemente dall'età.

- Forza: studi hanno evidenziato che ad ogni età può essere aumentata la forza seguendo un programma di allenamento progressivo.

- Densità ossea: è dimostrato che l'esercizio fisico dinamico-resistivo riduce notevolmente la perdita di massa ossea e addirittura "può" prevenire l'osteoporosi.

- BMR (Basal Metabolic Rate): gli studi dimostrano che l'esercizio fisico aumenta il metabolismo e il consumo calorico, con-

tribuendo a controllare il peso corporeo.

- Massa grassa corporea: l'esercizio fisico regolare ha un ruolo fondamentale nel mantenere o aumentare la massa muscolare e il metabolismo accelerando il processo "brucia grassi".

- Tolleranza di zucchero nel sangue: è dimostrato che l'esercizio fisico regolare contribuisce ad aumentare la sensibilità insulinica del muscolo.

- Colesterolo: l'esercizio fisico è importante per mantenere sotto controllo il colesterolo totale (insieme ad altri fattori come la dieta).

- Pressione arteriosa: l'esercizio fisico regolare è estremamente utile nella prevenzione e nel trattamento della pressione arteriosa alta.

- Temperatura corporea: l'esercizio fisico aumenta la capacità aerobica e la resistenza; idratarsi durante l'attività fisica aiuta e regolare la temperatura corporea.

(Biomarkers, William Evans, Ph.D e Irwin H. Rosenberg, M.D.)

L'istruttore ZUMBA GOLD che conduce la lezione, la rende un'esperienza unica e coinvolgente; conosce i partecipanti e le loro esigenze. Le lezioni sono guidate dall'istruttore Stefano Nalin: maestro di ballo dal 2003, istruttore ZUMBA dal 2010 (ZUMBA FITNESS B1 e B2, GOLD, SENTAO, TONING, AQUA, STRONG). Istruttore fitness musicale, operatore SHIATSU, TUINA (Medicina Tradizionale Cinese), postural conditioner, istruttore circuiti HIIT e sala pesi.

VI ASPETTIAMO ALLORA NUMEROSI PER PROVARE I NOSTRI CORSI DI ZUMBA GOLD TUTTI I LUNEDI' DALLE 15.00 ALLE 16.00 PRESSO LA PALESTRA AL SECONDO PIANO DI VILLA PANTEO IN VIA MAZZINI 3 A BOVOLONE, per qualsiasi informazione è possibile telefonare allo 0456901213 dalle 9.30 alle 12.00.

**POSSIBILITA' DI UNA PRIMA LEZIONE DI PROVA GRATUITA .**

## Conosci ZUMBA GOLD?

### Benefici

- Migliora le capacità funzionali
- Migliora la forma fisica e mentale
- Migliora la propriocezione
- Migliora le capacità del sistema cuore-polmoni
- Migliora il rapporto massa magra/massa grassa
- Migliora il metabolismo basale
- Migliora la forza muscolare
- Ritarda e riduce notevolmente il rischio di osteoporosi
- Regolarizza la pressione arteriosa



Con Stefano Nalin  
ZEN member

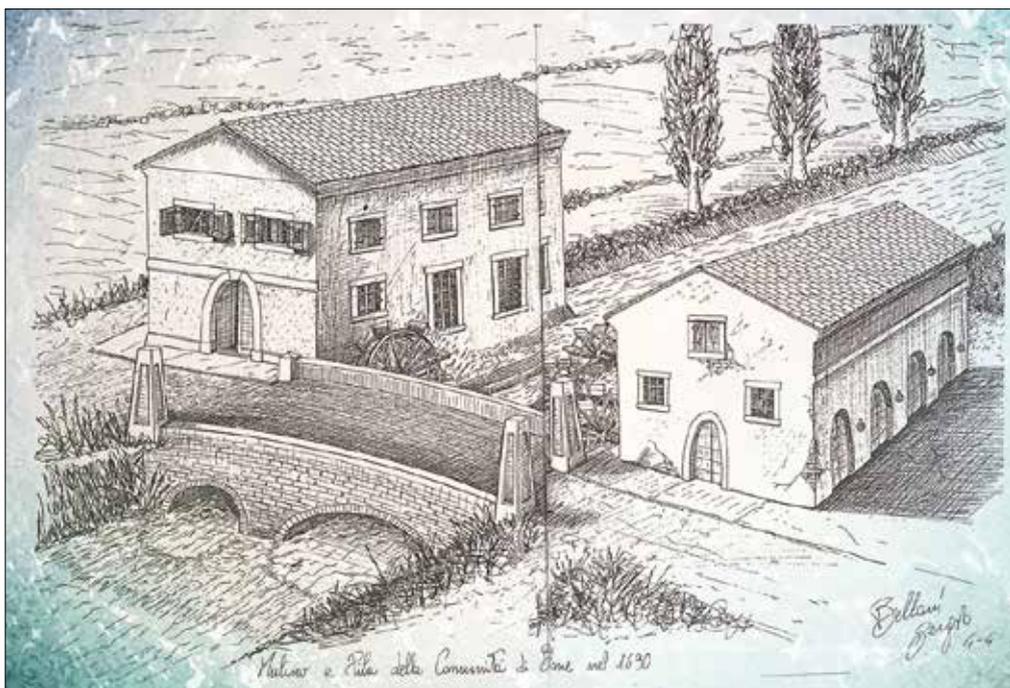
Con ZUMBA GOLD fare ginnastica è divertente, facile ed efficace. Ogni lezione è una festa.

Segui il ritmo, fai nuove amicizie, rinvigorisci corpo, mente e spirito!

Informazioni: VILLA PANTEO-ZAMPIERI - Tel 045 6901213



## LE ATTIVITÀ COMMERCIALI E SOCIALI



## I mercato di Bovolone

Il mercato di Bovolone fu concesso alla sua Comunità per il giorno di martedì dal Cardinale Agostino Valerio, Vescovo di Verona, il 30 aprile 1580, togliendolo a Cerea. Questo incontro settimanale per poter vendere o comperare prodotti agricoli, era molto importante allo sviluppo economico locale in un'epoca di difficili comunicazioni. Il sempre maggior afflusso di mercanti che venivano da altre zone, rese necessario emanare un Regolamento (12 luglio

1592) che rimase in vigore anche nei secoli successivi:

1) Quello che lavora in detta Piazza sia obbligato a dar buona sicurezza, e simpatia alla vicinanza.

5) Coloro che verranno con Caretini di Verze, Capuzi, Meloni e altre cose, dovranno pagare 2 marcheti cadauno ogni volta che verranno al mercato  
6) Se saranno venduti bestiami grossi come Buoi, Vacche, Cavallo, Aseni si dovranno pagare soldi 3 per bestia e soldi 1 per ogni Porco.

### Il mulino della Comunità

Le prime notizie sul

possesso di questo mulino da parte della Comunità di Bovolone risalgono al 14 ottobre 1483 quando fu dato in affitto a Ogni-ben Bra. Quindi nel 1631 fu venduto con diritto di prelazione e di riprenderselo in qualsiasi momento, ad Evangelista Tebaldi per 1100 Ducati, continuando a gestirlo come voleva. Dal canto loro la nobile Famiglia dei Tebaldi ottenne grosse facilitazioni nella macina dei loro prodotti agricoli. Al mulino, sopra l'acqua del fiume Menago, fu affiancata una Pila da riso. All'inizio del '700 la Comunità, rientrata in pieno posses-

so, lo gestì con il sistema dell'affitto fino al 1757.

Tutte le persone che avevano cereali o riso potevano usufruirne per la macina, pagando una modica spesa.

### L'Ospedale

A Bovolone esisteva già un Hospedale (citato in alcuni documenti del '500) che era più che altro un ospizio dove venivano ricoverati gli ammalati gravi o contagiosi, o che nessuno poteva assistere a casa, assieme ai poveri del Comune. Nel 1700 sembra che questo nosocomio sia stato riqualificato perché la Comunità stipendiava un chirurgo, ma, considerando i tempi, l'assistenza e la cura dei pazienti non erano di certo molto qualificate.

P. S. Non si conosce il luogo dove fu spostato nel secolo XIII°, non se ne fa menzione al centro del Paese.

### Il Santo Monte

Già dal '500 il Comune gestiva, un Monte di Pietà, amministrato dal Massar del Monte

che si avvaleva della consulenza di uno Stimador e di due Governatori.

Il Massar doveva essere di Bovolone e durava in carica 1 anno.

Il Stimador era obbligato a scrivere tutte le partite di oggetti vari che venivano impegnati dalle persone al Monte, averne cura e mettere un marchio per ciascun pegno che era poi venduto.

I due Governatori dovevano essere eletti ogni anno dal Comune e almeno uno di loro "saper leggere e scrivere". La Cassa doveva avere 3 diverse chiavi, tenervi il denaro necessario e un libretto su cui segnare gli incassi. Non si poteva prestare più di 6 denari per famiglia e nel qual caso si venisse a sapere di qualche frode, la persona implicata perdeva il pegno e deve restituire i soldi ricevuti al Monte di Pietà.

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



IL MENSILE DI BOVOLONE  
mensile di attualità, cultura ed informazione

# la rana

**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



## ANTIPASTO

### Roast beef con fichi in agrodolce

#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 16 fettine di Roast beef
- 8 fichi
- 4 cucchiaini di aceto balsamico
- 1 cucchiaino abbondante di zucchero
- 1 pezzo di burro
- 1 spicchio di aglio, olio

#### PROCEDIMENTO:

In una padella metteteci dentro una noce

di burro e i fichi lavati e tagliati a metà per la loro lunghezza. Aggiungete i 4 cucchiaini di aceto balsamico, l'aglio, lo zucchero e un filo d'olio e lasciate cuocere per circa 10 minuti girando i fichi ogni tanto. Togliere i fichi e lasciare che la salsa si densi ancora un po'. Prendete i piatti e mettete 4 fettine di roast beef per piatto a "stella" e al centro aggiungete 4 spicchi di fichi, a questo punto con un cucchiaino metteteci sopra i fichi e il roast beef il sugo della cottura dei fichi.

## PRIMO

### Penne con salsiccia e funghi porcini

#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 350 gr di penne
- 200 gr di salsiccia
- 150 gr di porcini
- 3 scalogni
- 1 spicchio d'aglio

- Mezzo bicchiere di vino bianco
- Prezzemolo fresco
- Burro, sale, pepe, olio

#### PROCEDIMENTO:

Dopo aver tolto la pelle alle salsicce, sbriciolatele a pezzetti piccoli con le mani in una padella. Aggiungete una noce di burro, e il vino, lasciate cuocere fino a quando il vino sia evaporato. In un'altra padella e metteteci dentro i porcini dopo aver pulito bene i gambi dalla terra con un strofinaccio umido e dopo averli tagliati a pezzi medi, aggiungete quindi gli scalogni e l'aglio tritati finemente, un filo d'olio, burro, sale, pepe e cuocete per circa 20 minuti a fuoco basso. Quando i sughi sono pronti, aggiungete la salsiccia ai porcini. Una volta scolata la pasta, mettetela nella padella con il

sugo e spadellate per circa 2 minuti a fuoco vivo. Servire nei piatti con una spruzzata di prezzemolo fresco.

## SECONDO

### Tagliata di manzo ai porcini

#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 600 gr di tagliata di manzo
- 4 porcini medi
- 3 rametti di rosmarino
- 1 spicchio d'aglio
- Sale, pepe, olio

#### PROCEDIMENTO:

Riscaldare sul fuoco una piastra, nel frattempo fate un trito di aglio, olio, rosmarino e metteteci il tutto in una ciotola aggiungendo un filo d'olio, sale e pepe. Mescolate bene. Alla piastra ben calda, metteteci sopra il pezzo di manzo e cuocete per 7 minuti da una parte e 7 minuti dall'altra. Nel

frattempo prendete i porcini e puliteli bene dalla terra con un coltellino, tagliateli quindi per la "lunga" avendo la vertenza di fare "fettine" di 1 cm. A questo punto cuoceteli sulla piastra rosolandoli 2 minuti parte per parte. Quando tutto è pronto, prendete un vassoio da portata in acciaio e affettate il pezzo di manzo con fettine da 2 cm, predisporre sul vassoio e sopra metteteci i porcini. Prendete il composto della ciotola e con un cucchiaino lo cospargete sopra. Con il forno a 200 gradi, metteteci dentro il tutto e cuocete per 5 minuti. Il piatto va servito con dei crostoni di pane o con polenta abbrustolita e...

## BUON APPETITO!

*Il vostro cuoco  
Giorgio Maragnoli*



ancora a Paolo Brunello, fino ad arrivare ai giorni nostri con Marisa Lucato. Il sindaco Emilietto Mirandola e gli assessori Giuliana Cavallaro e Orfeo Pozzani, hanno partecipato alla festa dei 100 anni, consegnando una targa di riconoscimento per premiare l'impegno e la dedizione con cui hanno raggiunto questo traguardo storico.

"Bar Brunello" è una delle attività più longeve di Bovolone, infatti si contano sulle dita di una mano le "botteghe" che a Bovolone hanno raggiunto un simile traguardo.

Quindi se vi trovate in piazza Pozza a Bovolone, non potete non passare da questa "istituzione", che ininterrottamente da 100 anni è aperta tutti i giorni dal lunedì alla domenica.

## Il "Bar Padovani" ha compiuto 100 anni

Sabato 26 ottobre il "Bar Brunello" gestito oggi da Marisa Lucato, ma conosciuto da tutti come "Bar Padovani", ha festeggiato ben 100 anni di attività. Era il lontano 1919 quando Giuliano Padovani l'ha fatto nascere, inizialmente era un alloggio-trattoria con anche la stalla per ricoverare i cavalli dei clienti, poi nel tempo si è trasformato in un bar. Le generazioni che si sono succedute sono quattro, dopo Giuliano la gestione è passata nelle mani di Giuseppina Padovani, poi ancora a Paolo Brunello, fino ad arrivare ai giorni nostri con Marisa Lucato.



# ANNUNCI - giornalelarana@yahoo.it - 333.4450204

## VENDO

Vendo appartamento, anche arredato, a Bovolone con cucina/soggiorno, 2 camere da letto, bagno. Ampi balconi e terrazza. Doppio garage. Tel. Dalle ore 19.30 in poi al 333 7729605 o al 388.4523736.

Vendo diversi M3 di terriccio sabbioso per giardini e prati in genere. Per info cell. 333 7729605

Vendo 4 ruote invernali con cerchi in ferro 5 fori battistrada quasi nuovo marca Sava mod. Eskimo S3+ misure 185/65 R15 88T

€ 120.  
Tel. 328 4367285

Vendo stampa a colori (cromoleografia) originale fine '800 con cornice dorata cm. 60x50 a euro 45,00.

Tel. 045.7100992

Vendo arazzo stoffa (lunghezza 2 mt x 1 mt altezza completo di cornice - integro soggetto campestre a euro 85,00. Tel. 045.7100992

Vendo tappeto antico in seta Srinegar (India) di cm. 125 x 78 a euro 250,00.

Tel 045.7100992

## LAVORO

Cerco lavoro come caffetteria o baby sitter con esperienza. Disponibile per ripetizioni e aiuto compiti scuole. Cell. 333 7729605

Cerco lavoro di pulizie o lavapiatti. Tel. 380.38 24558. Giulia

Eseguo ripetizioni in lingua inglese e tedesco per qualsiasi scuola ed indirizzo e aiuto compiti per le scuole elementari e medie. Effettuo pure traduzione testi, brochure, siti e manuali in inglese e tedesco da italiano e viceversa. Serietà e professionalità. Tel. 348.3250598

Laureata in economia e commercio e in legislazione d'impresa impartisce lezioni di matematica ed economia aziendale per scuole medie e superiori. Professionalità e serietà. Tel. 380.2587131

Signora per parrucchie-

Eseguo lavori di sartoria. Per info telefonare a 320.9211248

## AFFITTO

Affitto negozio in zona centrale a Bovolone di mq. 40 circa, per informazioni rivolgersi al seguente numero

335/6936698.

## REGALO

Regalo gatto mitissimo e dolcissimo, alla ricerca di coccole. È capitato da me, ma non posso tenerlo per allergia. Telefonare ore pasti allo 045 6901212.

## IL TUO ANNUNCIO

Spedire a: Giornale La Rana Via Maria Goretti, 9/a 37051 Bovolone (VR)

## 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:**

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](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

**Foto:**

Claudio Bertolini

Costantino Meo

**Concessionaria per la pubblicità:**

Diamante srl

**Collaboratori**

Mary Merenda

Dott. ssa Susie Baldi

*Il giornale è stato chiuso il 11 novembre 2019.*



MISTO

Carta da fonti gestite in maniera responsabile

FSC

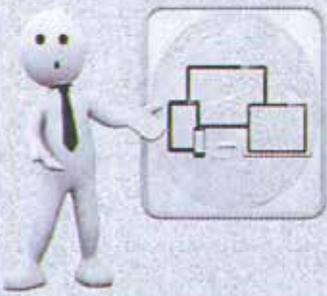
FSC® C105726

ra, cerca come aiuto pulizie, compagnia anziani, sistemazione capelli, autista per commissioni o altro zona Bovolone e limitrofi. Cell. 328.2225077

Se cerchi lavoro posso aiutarti e insegnarti a fare il curriculum, Stefania 342.1792708 [stefi66.gili@gmail.com](mailto:stefi66.gili@gmail.com)

Cerco lavoro come baby sitter, ho quasi 18 anni, dolce fidata, con esperienza.

Giorgia 342.1792708 [stefi66.gili@gmail.com](mailto:stefi66.gili@gmail.com)



**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](tel:3457242269)  
[info@hashtag-informatica.it](mailto:info@hashtag-informatica.it)



# BANCA VERONESE

CREDITO COOPERATIVO DI CONCAMARISE

BCC  
CREDITO COOPERATIVO

*La Prima Bcc della provincia di Verona*

*Siamo Presenti con 20 sportelli a:*

