

X mode
 Abbigliamento - Arredo casa -
 Tendaggi - Tappeti - Materassi -
 Poltrone relax
CA DEGLI OPPI (VR)
 Tel. 045 7130096
 www.xmode.it

IL MENSILE DI BOVOLONE, CERA E OPPEANO
 ATTUALITÀ, CULTURA ED INFORMAZIONE

la Rana

ANNO 16 - NUMERO 07 / **LUGLIO 2026**

X mode
 Abbigliamento - Arredo casa -
 Tendaggi - Tappeti - Materassi -
 Poltrone relax
CA DEGLI OPPI (VR)
 Tel. 045 7130096
 www.xmode.it



www.larananews.it

Tutti con il naso all'insù

Mercoledì 12 agosto, avverrà un fenomeno molto raro, che da sempre attira l'attenzione, specialmente dei bambini. Sto parlando dell'eclissi di sole, si tratterà di un'eclissi parziale, che si potrà ammirare nella fascia oraria dalle 19.25 alle 20.25.

La luna coprirà il sole per circa il 90%, siccome avverrà verso l'orario del tramonto, bisognerà trovare un buon punto d'osservazione verso ovest, sgombrato da edifici ed ostacoli. Per osservare il fenomeno in sicurezza è obbligatorio usare appositi occhiali e lenti adeguate, per non danneggiare la vista.

Segnatevi quindi sul calendario la data del 12 agosto, e se per qualche motivo vi sfuggirà, dovrete aspettare sino al 2 agosto 2027, per vedere la prossima eclissi di sole.

Costantino Meo
 Direttore
 Responsabile

MONTAGNA
 SINCE 1947
DENTISTI DEL VERONESE
 Il dentista vicino al tuo sorriso

BOVOLONE
 Via Madonna, 304
 (vicino al supermercato Tosana)
 Tel +39 045 7102578

Puoi trovarci anche a:

- VERONA
- VILLAFRANCA
- SOMMACAMPAGNA

www.montagnastudidentistici.it

dal 1994

Casa Cerea
 WWW.CASACEREA.IT

BONAVICINA di San Pietro di Morubio

Appartamento monolocale, al piano terra con piccola corte, di nuova costruzione.

Consegna ottobre 2026 completamente arredato.

Minimi costi di gestione, Classe Energetica A4.

Euro 90.000,00



1

VENDI CASA CON NOI

0442.31573

Via XXV Aprile, 21/a CERA



SAN VITO DI CERA - Nuova in pronta consegna

Villetta bifamiliare composta da: ingresso, ampia zona giorno open space di 40 mq, 3 camere da letto e 2 bagni. Garage, giardino sul fronte e spazio pavimentato sul retro. Ottime finiture, Classe Energetica A3 Bonus per ristrutturazione di Euro 30.000,00 detraibili in 10 anni.

2

euro 245.000,00

www.casacerea.it



TRA CERA E ASPARETTO - Abitabile da subito

Casa semi dipendente di ampia metratura con 4 camere da letto e 2 bagni. Adiacente abitazione da ristrutturare ideale per seconda unità abitativa o per ampliamento. Ampio magazzino comunicante con l'abitazione utilizzabile anche come taverna. Garage e giardino.

3

euro 158.000,00

www.casacerea.it



CERA - Via Giardino

Villa singola di ampia metratura con ampio giardino di proprietà con capannone di 425 mq in ottimo stato di manutenzione. Soluzione ideale per 2 o 3 nuclei familiari. Tenuta molto bene e non necessita di nessun lavoro di manutenzione.

4

euro 340.000,00

www.casacerea.it



SAN VITO DI CERA CENTRO - Disponibile da subito

In zona residenziale, vicina al centro del paese e comoda. In piccola palazzina con ascensore appartamento al piano secondo fi: ingresso, soggiorno, cucina abitabile, ripostiglio, 2 camere da letto e bagno ristrutturato con doccia. Cantina e garage al piano interrato. Parzialmente arredato.

5

euro 138.000,00

www.casacerea.it



CERA - Via Giglio

Nuova costruzione di bifamiliare disposta su unico livello, in fase di finitura. Composta da ampia zona giorno con bagno, 3 spaziose camere da letto e secondo bagno. Con tettoia per posto auto coperto e giardino su tre lati. Realizzata con ottime finiture e ad alto risparmio energetico. Classe A.

6

euro 265.000,00

www.casacerea.it

Una grande festa per il distaccamento dei Vigili del Fuoco Volontari di Bovolone

Il Sindaco Orfeo Pozzani, l'Assessore alla Sicurezza Fuoco Volontari di Bovolone Enrico Faccioni, l'Ing. e Comandante dei Vigili del Fuoco Giuseppe Loboro e l'Ispettore Punzo Castese hanno par-

tecipato alla cerimonia di consegna dei Distintivi di Qualifica. Nel corso dell'evento sono stati insigniti 15 Vigili del Fuoco Volontari e 4 per i Capisquadra. Un grazie va

a tutti i Vigili del Fuoco Volontari per il servizio quotidiano per la nostra sicurezza e per la vicinanza dimostrata a tutto il territorio in numerosissime occasioni.

Un gesto d'Amore verso la nostra comunità



Il Sindaco Orfeo e gli Assessori Paolino Turrini e Silvia Trarivi hanno partecipato alla consegna da parte del Presidente dell'Associazione Nazionale Libera Caccia di Bovolone Bonfante Fiorenzo, accompagnato dal Presidente onorario Chiaramonte Luigi e da alcuni componenti del

direttivo, di un contributo di 1000 euro in buoni spesa agli assistenti sociali del Comune di Bovolone.

L'A.N.L.C. è un'associazione che ha aiutato il nostro territorio per risolvere il problema delle nutrie e, inoltre, organizza gare di addestramento cani presso l'ex base militare.

In questi giorni sono in corso i lavori di asfaltatura e sistemazione di via Invalidi del Lavoro



I lavori vanno a sistemare il marciapiede e la pista ciclabile, nonché a riasfaltare il manto stradale, così da permettere ai residenti e non solo una più comoda viabilità.

Nuovi cittadini e molti compleanni

Nell'ultimo mese abbiamo dato il benvenuto a: Elma, Sofia, Ioana, Francesco, Sophia, Francesco, Tiago e Leonardo. Inoltre molti nostri saggi concittadini hanno compiuto gli anni, il Sindaco Orfeo Pozzani e la Consigliera Michela Spezzoni hanno portato gli auguri a: Masaia Maggiorina,

Patuzzo Francesco, Murari Guido, Sandrini Silvana, Miron Maria, Pescetta Umberto, Antigo Maria Imelda, Coraia Pietro, Silvestroni Alma, Faccini Adua Libera, Figliuzzi Domenico, Olfi Luciano, Bissoli Bruna, Zambotto Milena, Marchi Maria Teresa e Giofredi Lidia.

DEGUSTA FESTIVAL

DAL 14 AL 16 e DAL 21 AL 23
AGOSTO 2026
BOVOLONE (VR)
PARCO PALAZZO VESCOVILE

Sole, mare e amici per ...la pelle!



• **La regola dei 20 minuti prima:** Non riducetevi a spalmare la crema in spiaggia, mettetela a casa o in albergo prima di uscire.

• **L'orologio è il vostro migliore alleato:** Divieto assoluto di esposizione tra le 11:00 e le 16:00. È il momento perfetto per un pisolino, un gelato all'ombra o un gioco tranquillo!

• **Bagnati e contenti, ma asciutti:** Il sale del mare e il cloro della piscina irritano la pelle. Fate sempre una doccia di acqua dolce dopo il bagno e asciugate bene le pieghe della pelle per evitare funghi o arrossamenti.

Non serve andare al mare per scottarsi o irritarsi. Spesso il nemico numero uno in città è il mix di caldo e umidità, che porta con sé la tanto temuta sudamina (quei puntini rossi e ruvidi che fanno tanto prurito), quindi:

• **Vestiti "che respirano":** Banditi i tessuti sintetici. Solo cotone leggero, lino o fibra di bamboo.

• **Il trucco del bagno tiepido:** Se il bimbo suda molto, fate un bagnetto veloce anche solo con acqua tiepida e un cucchiaino di amido di riso. Rinfresca e lenisce il prurito all'istante.

• **Aria condizionata sì, ma con**

testa: Va benissimo usarla per deumidificare l'ambiente, ma mantenete la temperatura intorno ai 24-25 gradi.

Inoltre alcune idee salva vacanze:

• **Il cappellino non è un optional:** Sceglietelo con la visiera e, se andate al mare, con la protezione per il collo.

• **Occhiali da sole anche per i piccoli:** Gli occhi dei bambini sono delicatissimi. Abituamoli fin da subito a usare occhiali da sole con lenti certificate UV.

• **Attenti all'effetto specchio:** Sappiamo che la sabbia e l'acqua riflettono i raggi solari aumentando l'intensità. La crema va messa anche se il bimbo gioca sempre sotto l'ombrellone!

Ricordiamo però che la salute della pelle parte da dentro. Con il caldo i bambini perdono tantissimi liquidi e sali minerali attraverso il sudore, e la pelle diventa subito più secca e vulnerabile.

• **Acqua a piccoli sorsi:** I bambini dimenticano di bere...offriamo acqua ogni 20-30 minuti, senza aspettare che siano loro a chiederla.

• **I colori del sole nel piatto:** Prepariamo spuntini a base di frutta e verdura di stagione ricche di ac-

qua, vitamine ed evitiamo i cibi pesanti; piatti troppo elaborati aumentano la temperatura corporea e la sudorazione.

Cara mamma, caro papà, godetevi l'estate! Con queste piccole accortezze la pelle dei vostri piccoli sarà al sicuro e voi potrete rilassarvi. E se scappa un piccolo arrossamento? Una buona crema lenitiva all'ossido di zinco o alla calendula nel beauty vi salverà la serata! Buone vacanze e buon sole a tutti!

Mary Merenda
Insegnante di
scuola dell'infanzia

Lo sapevate che...

Lo sapevate che il Sole non è affatto giallo? In realtà la nostra stella è perfettamente bianca. Ci appare gialla, arancione o rossa solo a causa dell'atmosfera terrestre. I gas dell'aria disperdono la luce blu e violetta, modificando il colore originale che percepiamo da terra...E lo sapevate che l'abbronzatura è un meccanismo di difesa? La pelle scurisce perché produce melanina per proteggere il DNA delle cellule dai danni dei raggi UV. Non si tratta di un segno di salute, ma del tentativo del corpo di creare uno scudo naturale contro le radiazioni solari!




Offerte chiare e trasparenti

Sportelli a due passi da casa

Vieni a trovarci nel punto vendita più vicino





800.66.33.85



www.unicoge.it






**ACQUISTA DIRETTAMENTE
IN FABBRICA !!!**

formaflex

MATERASSI  LETTI  DIVANI

- Materassi • Letti
- Reti a doghe • Poltrone relax
- Divani in tessuto ed in pelle
- Divani fissi, letto e relax
- Armadi letto a scomparsa

SVUOTA TUTTO



-70%

GLI SCONTI SI INTENDONO "FINO AL" E SONO VALORI SUI PREZZI ESPOSTI IN VENDITA, CONSERVATA ESCLUSIVA.

**ACQUISTA DIRETTAMENTE DALLA
PIÙ GRANDE FABBRICA DI SISTEMI RIPOSO
CON SPACCI DIRETTI A VERONA E PROVINCIA.**

VERONA

045509326

SONA

0452370429

LEGNAGO

0442612983

VAGO

0458980088

www.formaflex.info

Merigiare d'estate



Chi non ha mai sognato di riposare all'ombra, all'aperto, durante le ore più calde del mezzogiorno, godendo la fresca brezza che dà sollievo al tuo corpo affaticato? È un lusso che forse ti puoi permettere durante il periodo di ferie se ti trovi in villeggiatura. Qui nella nostra pianura, le giornate che si addicono a questo tipo di ozio rigenerante sono quasi nulle, un po' per l'umidità che ristagna durante l'estate, un po' per la presenza di insetti sempre pronti ad infastidirti, specialmente quando sei a riposo. Non dobbiamo lamentarci, è sempre stato così anche in passato, se non addirittura peggio.

Chi come me è cresciuto in campagna ricorderà certamente le nuvole di mosche che abitavano le nostre case proliferando nelle attigue stalle. Al tempo non c'erano le zanzariere alle finestre e tutti andavano a gara con la paletta a chi ne uccideva di più. Comunque ti impedivano di riposare in pace. E allora osservavi con cinico sadismo quelle che erano appena state catturate dalle strisce di carta adesiva che pendevano dal lampadario e che cercavano disperatamente di divincolarsi.

Il più fastidioso e stupido di tutti era, però, il tafano. Quando ti prendeva di mira non ti mollava più ed eri costretto ad ingaggiare con esso una lotta all'ultimo sangue: o riuscivi a schiacciarlo, oppure prima o poi ti avrebbe punto, lasciandoti come ricordo un bubbone che grattavi per giorni.

Le zanzare, invece, ti infastidivano solo al calar del sole, perché un tempo avevamo solo la zanzara comune. Questa si insediava nelle camere da letto e durante la notte si saziava del tuo sangue. Era difficilissimo sbarazzarsi completamente della loro presenza nelle stanze; ne bastava an-



che solo una per disturbarti il sonno. Quante volte, nonostante il caldo, ho dormito con le finestre chiuse rimboccandomi le lenzuola fin sopra i capelli per impedire che mi pungesse. Alla mattina mi accorgevo che aveva vinto lei e mi disperavo perché ero rassegnato a doverla alimentare per tutta l'estate.

Oggi, invece, non è neanche possibile merigiare in santa pace senza usare repellenti, dato che abbiamo ampliato la biodiversità locale con

l'avvento della zanzara tigre, arrivata in Italia nel 1990 e subito diffusasi. Questa praticamente ti punge durante le ore diurne e va a compensare il margine di libertà che ci aveva concesso la zanzara comune.

Che fare? Ognuno scelga la strategia che più gli aggrada, certo è che ozicare da noi non è nel nostro DNA!

Ulisse Scavazzini
Centro Studi e Ricerche
della Pianura Veronese



Tende da sole - Pergolati - Bioclimatiche
Vetrare panoramiche - Gazebo
Ombrelloni - Pensiline - Box Auto
Tende da interno - Tende tecniche
Zanzariere - Tapparelle - Arredo giardino


GUARNIERI TENDE
per esterni e interni

Via L. da Vinci, 40 - Salizzole (VR) - Telefono: 045 7335325
info@guarnieritende.it - www.guarnieritende.it



TRASFORMATORI DI FILM ESTENSIBILE

SOLUZIONI PER LA STABILITÀ DURANTE IL TRASPORTO

Film estensibile di qualità per
proteggere ciò che conta



PROTEZIONE

Massima stabilità e
sicurezza del carico



VERSATILITA'

Vari spessori, colori e metrature per ogni esigenza



QUALITA' CERTIFICATA

Materiali selezionati e lavorazioni affidabili



TELEFONO

0442 332099

E - MAIL

info@vesentini.it

DOVE SIAMO

Via Sangallo 2,
Cerea Vr

NEW MEDICAL SALIX: UN NUOVO PUNTO DI RIFERIMENTO PER LA SALUTE A BOVOLONE



La titolare dott.ssa Susie Baldi e lo staff del New Medical Salix

La salute è il bene più prezioso e poter contare su una struttura sanitaria vicina a voi, efficiente e accogliente, fa davvero la differenza. È con questa filosofia che nasce New Medical Salix, il poliambulatorio e punto prelievi di Bovolone, un luogo dove professionalità, competenza e attenzione alla persona si uniscono per offrire servizi sanitari di qualità a cittadini di tutte le età. Situato in Via Cesare Battisti 23, New Medical Salix è stato pensato per offrire un'assistenza completa, con specialisti qualificati e servizi dedicati alla prevenzione, alla diagnosi e alla cura. L'obiettivo è semplice: mettere il paziente al centro, garantendo visite in tempi rapidi, un ambiente confortevole e un rapporto diretto con professionisti

esperti.

Tra i servizi disponibili troviamo innanzitutto il **Punto Prelievi**, ma anche molte specialità mediche. Per il benessere psicologico è presente la **dott.ssa Susie Baldi**, psicologa e psicoterapeuta che offre percorsi di supporto per adulti, adolescenti e coppie. I ginecologi **dott. Paolo Bulgarelli** e **dott.ssa Tatina Tessari**, accompagnano le pazienti nelle diverse fasi della vita con professionalità e attenzione.

Per chi soffre di diabete o necessita di controlli ormonali, il **dott. Maurizio Poli**, specialista in Diabetologia ed Endocrinologia, propone percorsi personalizzati per la prevenzione e la gestione delle patologie metaboliche. La salute del cuore, invece, è affidato all'esperienza del **dott. Mas-**

simo Augusto Oliva, cardiologo, che si occupa di prevenzione, diagnosi e controlli cardiovascolari.

Il poliambulatorio offre inoltre servizi di Medicina Estetica e Terapia del Dolore con il **dott. Michele Fiori**, dedicati sia al benessere fisico sia al miglioramento della qualità della vita. Per il recupero motorio e la riabilitazione è possibile rivolgersi alla fisioterapista **dott.ssa Sara Fedeli**, mentre il **dott. Ernesto La Terza**, chirurgo vascolare, si occupa della salute delle arterie e delle vene. Fa parte dello staff del poliambulatorio anche la dermatologa **dott.ssa Clara Rigo**.

Completano lo staff di professionisti il **dott. Vincenzo Sgroi**, specialista in Ortopedia, il **dott. Alberto Bonfante**, neurologo, e il **dott. Giacomo Beritelli**, per chi ha necessità di eseguire una ecografia. A disposizione dei pazienti anche numerosi servizi infermieristici.

Questi sono solo alcuni dei servizi che puoi trovare presso il nostro centro: non esitare a contattarci per avere informazioni!

New Medical Salix vuole essere molto più di un poliambulatorio: desi-

dera diventare un punto di riferimento per il territorio, dove ogni persona possa trovare competenza, disponibilità e un'accoglienza attenta alle proprie esigenze. Un luogo in cui la prevenzione è considerata il primo passo per vivere meglio e dove la salute viene seguita con professionalità, umanità e cura.

NEW MEDICAL SALIX – Poliambulatorio e Punto Prelievi
Via Cesare Battisti, 23
– 37051 Bovolone (VR)
Tel. 045 7101319
Cell. 392 5045491
E-mail: new.medicalsalix@gmail.com

New Medical Salix: la salute è fatta di competenza, ascolto e attenzione. Ogni giorno, al servizio del territorio

SCANSIONA



ALCUNE NOSTRE SPECIALITÀ E SERVIZI

- * Psicologia * Neurologia * Ortopedia * Dermatologia
- * Ginecologia * Ostetricia * Urologia * Medicina Estetica
- * Diabetologia * Cardiologia * Chirurgia Vascolare
- * Medicina dello sport * Servizi Infermieristici
- * Ecografie * Ossigeno Ozono Terapia
- * Servizio raggi a domicilio * Logopedia



Via Cesare Battisti, 23 - BOVOLONE (VR)
Tel. 045 7101319 - WhatsApp 392 5045491

**45 ANNI
INSIEME**

LA TUA SCELTA MIGLIORE

È il nostro 45° compleanno,
ma il regalo lo facciamo a te:
ogni mese, 45 imperdibili offerte
da non farti scappare!



Inquadra il QRCode per vedere
le nostre promozioni



Sicurezza, Cerea alza il livello dei controlli e potenzia l'attività della polizia locale



Più pattuglie serali e notturne, controlli rafforzati durante eventi e manifestazioni e una presenza ancora più capillare nelle aree sensibili del territorio. L'amministrazione comunale di Cerea compie un nuovo passo sul fronte della sicurezza urbana approvando un progetto di potenziamento dei servizi della polizia locale per il 2026, con uno stanziamento di 24 mila euro destinato a finanziare attività straordinarie di controllo e prevenzione. Un investimento per rafforzare il presidio del territorio e aumentare la sicurezza reale e percepita dai cittadini.

«La sicurezza è una delle priorità della nostra amministrazione e questo progetto rappresenta un ulteriore tassello di un percorso che abbiamo intrapreso con determinazione», dichiara il sindaco di Cerea Marco Franzoni. «Negli ultimi mesi abbiamo già introdotto nuove misure di presidio del territorio, come la collaborazione per servizi ausiliari di sicurezza svolti da operatori della vigilanza privata nei parchi e nelle aree verdi, e ora rafforziamo ulteriormente i servizi della polizia locale. Vogliamo

una città sempre più sicura, presidiata e vivibile. Investire nella sicurezza significa investire nella qualità della vita delle persone, sostenere le famiglie, tutelare le attività economiche e garantire una presenza costante delle istituzioni accanto ai cittadini».

Il nuovo progetto prevede servizi straordinari in occasione di sagre, eventi pubblici, manifestazioni e spettacoli ad alta partecipazione, ma anche controlli mirati nelle ore serali e notturne nelle zone considerate più sensibili, come parchi, aree verdi, stazione ferroviaria e altri punti segnalati per criticità o fenomeni di degrado. Particolare attenzione sarà inoltre riservata alla sicurezza stradale.

«Questo progetto rappresenta un investimento importante sia in termini organizzativi sia sotto il profilo della valorizzazione del personale», spiega l'assessore al Personale Stefano Brendaglia. «Le risorse saranno legate al raggiungimento di obiettivi concreti e misurabili, premiando l'impegno degli operatori e la qualità del lavoro svolto. Parliamo di servizi aggiuntivi che con-

sentiranno di aumentare la presenza sul territorio. È una scelta che punta all'efficienza e che permette di rispondere in maniera sempre più puntuale alle esigenze della comunità».

L'efficacia di questo modello è già stata dimostrata dai risultati ottenuti negli ultimi anni. Nell'ultima annualità infatti sono stati effettuati oltre 50 servizi straordinari, con il coinvolgimento di tutti gli operatori del comando. In ogni servizio sono stati controllati veicoli, esercizi pubblici, manifestazioni o punti sensibili del territorio, mentre le attività sono state garantite mediamente per almeno quattro serate o festività al mese.

Con questo nuovo investimento il Comune confer-



Stefano Brendaglia

ma dunque una linea chiara: «Rafforzare il controllo del territorio attraverso una strategia articolata che unisce prevenzione, presidio e collaborazione tra i diversi soggetti impegnati nella tutela della sicurezza urbana. Un percorso che punta a rendere Cerea sempre più sicura, vivibile e vicina alle esigenze dei cittadini», conclude Franzoni.

**APPUNTAMENTO
CON UN NUOVO VIAGGIO?**
Raggiungi l'aeroporto con ATV.
Acquista il tuo biglietto con l'app **Ticket BUS Verona!**
facile, veloce, sicura.

www.atv.verona.it

Ecco perché scegliere un'agenzia viaggi esperta per vacanze, crociere o viaggi di gruppo



Le agenzie di viaggio possono aiutarti in molte situazioni, che altrimenti sarebbero piuttosto difficili da gestire, ma scegliere l'agenzia di viaggi non è sempre così facile perché devono rispondere a certe esigenze.

1. Assistenza clienti. Questa è la considerazione più importante quando si sceglie un'agenzia di viaggi. Ci sarà una continua comunicazione sin dal momento in cui entrerai in contatto con l'agenzia. Un eccellente servizio clienti deve essere in cima alla tua lista di priorità se vuoi trovare un'agenzia affidabile.

2. Non scegliere la prima agenzia che trovi. Rivolgiti sempre ad un'agenzia esperta e presente sul territorio da diversi anni, questo è sinonimo di garanzia.

3. Conoscenza del settore. L'industria dei viaggi è piena

di sfide. I voli potrebbero essere cancellati all'ultimo minuto e potresti rimanere bloccato a terra in aeroporto senza sapere cosa fare, se ti affidi ad un'agenzia di viaggi incompetente. Un'agenzia con anni di esperienza saprà come agire in caso di complicazioni con l'organizzazione del viaggio. Quando entri in contatto con un'agenzia affidabile, tutto ciò che devi fare è relazionarti con lei e tutto viene risolto nel migliore dei modi.

4. Una buona agenzia di viaggi saprà personalizzare come vuoi la tua vacanza, tutte le tue idee saranno prese in considerazione e verrai consigliato al meglio. È compito di un'agenzia di viaggi fornire tali informazioni, perché al loro interno ci sono persone competenti nel settore.

5. Rapporto qualità-prezzo. Dato che sarai tu a pagare il

viaggio, assicurati che i costi siano giustificati. Una buona agenzia di viaggi li ottimizza ed è trasparente sul costo dei servizi in modo che tu sappia esattamente cosa stai pagando. Le persone si dovrebbero rivolgere ad un'agenzia di viaggio perché cercano le migliori soluzioni che abbiano certamente un prezzo onesto, ma anche servizi all'altezza delle aspettative e in linea con le proprie esigenze. L'agenzia di viaggi, quindi, deve essere qualificata in modo da poter offrire servizi all'altezza dell'esigenza del cliente, al giusto prezzo.

6. Meglio l'agenzia che propone diverse soluzioni. Organizzare un viaggio o una crociera può essere una delle esperienze più stressanti che ci siano. Ci sono troppe variabili,

troppi fattori di cui tener conto. Se l'agenzia alla quale ci si rivolge è affidabile, avrà tutti gli strumenti per organizzare la tua vacanza al meglio. Il consiglio è quello di scegliere un'agenzia che propone più di una soluzione.

Perché rivolgersi ad un'agenzia viaggi?

Rivolgerti ad un'agenzia di viaggio è molto più conveniente che organizzare il viaggio da soli. Infatti, ti mettono a disposizione tariffe che non sono disponibili sul web, inoltre, ci sono tour e pacchetti che sono acquistabili solo tramite un agente di viaggio. Però, occorre saper scegliere l'agenzia affidabile, capace di consigliare il viaggio più adatto alle tue esigenze e con il miglior rapporto qualità prezzo.



CALESSE VIAGGI

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

**Non sarà una vacanza o un viaggio qualsiasi ...
Ma noi con voi, per realizzare la vostra vacanza da sogno**



CROCIERE



CITTÀ D'ARTE



VIAGGI DI NOZZE



SOGGIORNI



Informazioni dettagliate presso la nostra agenzia

Piazza Vittorio Emanuele, 2- BOVOLONE (VR) - Tel. 0456901545
email: calesseviaggi@gmail.com - www.calesseviaggi.it



MENO TOSSINE, PIÙ VITALITÀ

Scopri il Percorso Benessere 30 Giorni dei Laboratori Larix

Il segreto per un corpo leggero e scattante?

Un'azione mirata in due step. Questo programma di integrazione naturale unisce 15 giorni di profonda depurazione a 15 giorni di attivazione metabolica.

Pratici flaconcini pronti all'uso, formulati con estratti vegetali di alta qualità per ritrovare il tuo equilibrio ideale.

Si informa la gentile clientela che l'attività sarà chiusa per ferie dal giorno 1.08.2026 al 23.08.2026.

LARIX LABORATORI

Via Mandella, 603 - Isola Rizza (VR) - ITALIA

www.larixlaboratori.com

Effetti psicologici e neurologici della Cannabis



La **cannabis**, o canapa, è una pianta della famiglia delle Cannabaceae (angiosperme) conosciuta e ricercata per i suoi effetti psicotropi. Nel 2010 la cannabis è stata identificata come droga più comunemente consumata negli Stati Uniti; in Europa nel 2015 circa 19,3 milioni di adulti (età compresa tra 15-64 anni), di cui 14,6 milioni di giovani adulti (15-34 anni), hanno consumato tale sostanza, confermando il suo primato per diffusione.

Questi sono i dati della diffusione dell'uso della cannabis: ma quanti conoscono le reali conseguenze del consumo assiduo e reiterato di questa sostanza? Gli effetti a breve termine della cannabis? Gli effetti della canna sono più o meno immediati: possono sentirsi dopo al massimo 30

minuti e normalmente durano circa 2-3 ore. Tra gli effetti fisici immediati emerge sicuramente l'aumento del ritmo cardiaco e una lieve sensazione di sonnolenza e analgesia moderata, arrossamento degli occhi, maggiore senso dell'appetito, secchezza delle fauci. La coordinazione, il tempo di reazione, la percezione della profondità e la concentrazione possono essere compromessi per 24 ore dopo l'uso di marijuana, pertanto mettersi alla guida o manovrare apparecchiature pesanti in quel lasso di tempo è considerato molto pericoloso. Dal punto di vista psicologico, invece, si può produrre una diminuzione del funzionamento intellettuale dato che il THC, principale componente psicoattivo della cannabis, può distorcere la percezione sensoriale della realtà, alle quali seguiranno ore di sonnolenza e apatia. Spesso fumare cannabis ha anche un impatto sulla capa-

cià di pensare normalmente e sulla memoria.

Alcuni soggetti, specialmente coloro che non hanno mai fatto consumo di cannabis, e dosi elevate della sostanza possono portare a provare ansia, panico o paranoia e soffrire di una dipendenza maggiore soprattutto se associa la cannabis al consumo di altre sostanze come tabacco o alcol. La marijuana può peggiorare o scatenare una psicosi (perdita del contatto con la realtà) nei soggetti schizofrenici. Inoltre, è bene notare che il senso di esaltazione ed eccitazione sembra essere correlato alla situazione in cui la droga viene assunta, cioè se la persona è da sola o in un gruppo, e all'umore prevalente.

Quali sono invece gli effetti a lungo termine della cannabis?

I soggetti che usano grandi quantità di marijuana per molto tempo possono sviluppare problemi respiratori, come bronchite, sibilo, tosse, aumento del catarro, dolore addominale e sindrome del vomito ciclico. Dal punto di vista psicologico, nel lungo

periodo l'abuso di cannabis può provocare danni irreparabili al sistema nervoso centrale e generare alterazioni permanenti sull'umore, perdite di memoria o problemi del sonno che impediscono di svolgere le attività personali e professionali in maniera normale. L'uso prolungato può inoltre portare a disturbi d'ansia, depressione, altri disturbi dell'umore come la fase maniacale del disturbo bipolare, slatentizzare disturbi psicotici (deliri e allucinazioni) e schizofrenia, generare problemi del sonno e pensieri paranoici. Si verifica inoltre una maggiore lentezza nell'apprendimento e nella formazione della memoria a breve termine, e quindi una difficoltà nel ricordare nuove informazioni.

Se poi l'uso di sostanze avviene fin dall'adolescenza, quando il cervello è in fase di sviluppo, i fattori di rischio aumentano con danni maggiori a livello cognitivo e neuropsicologico irrecuperabili da adulti.

Dott.ssa Susie Baldi
Psicologa/Psicoterapeuta

Piazza Pozza, 1 - 37123 Verona
800 189 678
info@ater.vr.it
www.ater.vr.it

**DAL 1939 L'EDILIZIA
RESIDENZIALE A VERONA
E IN PROVINCIA.**

ATER
VERONA
AZIENDA TERRITORIALE PER L'EDILIZIA RESIDENZIALE

Ilaria Campostrini nuova presidente della Fidas Bovolone



La sezione di Bovolone della Fidas, da inizio maggio ha una nuova presidente, si tratta di Ilaria Campostrini, 31 anni, donatrice da sempre e già da due anni nel direttivo, succede a Fausto Bazzani, anche il direttivo stesso è stato rinnovato e rimarrà in carica per i 4 prossimi anni, è composto da 15 componenti ed il vicepresidente è Domenico Strazza.

Una presidente così giovane è un importante segno di ricambio generazionale.

“Ho iniziato a donare a 18 anni, ho dato da sempre il mio contributo come volontaria e negli ultimi due anni ho fatto parte del direttivo. I nuovi componenti sono un mix di giovani e persone con esperienza. L'obiettivo del ricambio generazionale oltre che nella gestione della sezione è focalizzato sull'aumento delle donazioni dei ragazzi”.

Che obiettivi ti poni?

“Sensibilizzare sull'importanza della donazione puntando sui giovani. Le donazioni sono in calo a livello nazionale, Bovolone però è la sezione della Bassa con più donatori attivi, 380, l'obiettivo è superare quota 400”.

Quali sono le attività che met-

terai in atto per sensibilizzare alla donazione?

“Come attività andiamo a parlare nelle autoscuole, all'Istituto Giorgi, collaboriamo con l'Amministrazione agli eventi



estivi del paese, e con tante realtà locali, associazioni e Contrade. Abbiamo organizzato anche l'aperitivo del Donatore e saremo presenti il 3 settembre alla festa conclusiva dei Centri Estivi dell'Atletica, oltre che alla 24 ore del donatore alle Terme di

Giunone, il 29 e 30 agosto, con 13 componenti della sezione”

Donare sangue e plasma è possibile?

“Molti non lo sanno, ma la donazione del plasma è ancora più importante di quella del sangue, con il plasma si creano nuovi farmaci e terapie e c'è un fabbisogno altissimo. È possibile in un anno donare 4 volte il sangue e 4 volte il plasma, in maniera alternata. L'invito va in questa direzione”.

Cosa aspettate? Iniziate a donare! Per qualsiasi informazione è possibile contattare Fidas Bovolone, tramite Facebook, Instagram, mail: fidas.bovolone@gmail.com, cell. 3289373078 - 3881248164.

Costantino Meo

Dalla Regione 3,6 milioni per opere pubbliche comunali Pressi: “investimenti per viabilità più sicura”



Matteo Pressi

Un tesoretto di oltre 3,6 milioni è pronto ad approdare nelle casse di undici comuni veronesi che hanno presentato alla Regione progetti legati al miglioramento della sicurezza della viabilità comunale e provinciale. Uno stanziamento deliberato dal Consiglio regionale nello scorso marzo, il trasferimento delle somme verso i municipi.

Come spiega il consigliere regionale Matteo Pressi, capogruppo della Lista Stefani nell'assemblea legislativa di Venezia: “il nostro territorio

è – purtroppo ancora oggi – punteggiato da incroci pericolosi, tratti di strada dove la promiscuità tra auto e ciclisti espone a rischi e infrastrutture a rischio cedimento a causa delle carenze idrogeologiche del territorio. Con queste somme aiutiamo i comuni ad intervenire per sanare queste situazioni”.

Uno stanziamento quantomai necessario in questo periodo, anche alla luce dei tagli che negli ultimi tre anni hanno colpito molti comuni, con la riduzione dei trasferimenti da parte dello Stato. Come evidenzia Pressi, già sindaco di Soave, “secondo la mia esperienza, posso certificare che tutte e undici le opere finanziate non avrebbero potuto vedere la luce senza un supporto economico della Regione. Oggi, infatti, i bilanci dei comuni non consentono di realizzare in autonomia interventi di importo rilevante”,

continua Pressi.

Per la provincia di Verona gli interventi finanziati ammontano complessivamente a 3.631.601 euro, destinati a undici opere distribuite sul territorio: dalla realizzazione di nuove rotatorie alla messa in sicurezza di incroci strategici, dalla costruzione di percorsi ciclopeditoni agli interventi sulla viabilità comunale e provinciale.

Nel dettaglio, gli interventi in terra scaligera sono così distribuiti: **San Giovanni Lupatoto** – 180.200 €: realizzazione rotatoria all'intersezione tra via U. Foscolo e messa in sicurezza dei rami convergenti; **Sanguinetto** – 600.000 €: messa in sicurezza dell'incrocio tra S.R. 10 “Padana Inferiore”, S.P. 23 “Delle Valli” e strada comunale; **Roveredo di Guà** – 499.336 €: realizzazione pista ciclopeditona lungo la S.P. 7/a “Padovana”; **Casaleone** – 247.500

€: nuova rotatoria tra via Martiri della Libertà e via Frescà; **Tregnago** – 123.750 €: pista ciclabile **Val d'Illasi** (tratto Cogollo-Scorgnano); **Pressana** – 393.600 €: incrocio a rotatoria sulla S.P. 7 “Padovana”; **Pescantina** – 165.000 €: riqualificazione viabilità comunale e percorso pedonale di collegamento; **Badia Calavena** – 455.000 €: messa in sicurezza area a rischio idrogeologico in località Gonzo-Burgagnani; **Negrar** – 500.000 €: messa in sicurezza tratto S.P. 12 (Santa Maria – San Vito); **Legnago** – 297.000 €: rotatorie in via Mantova/via Malon e via Giudici/via Ghiacciaia; **Roverchiara** – 170.215 €: realizzazione percorso ciclopeditono nel capoluogo.

Grande la soddisfazione dei sindaci, pronti ad aprire i cantieri per risolvere una volta per tutte le criticità viabilistiche di questi territori.

Le ricette



TAGLIERE CON MORTADELLA, STRACCIATELLA, GRANELLE DI PISTACCHI E SCHIACCIATA ROMANA O FOCACCIA

INGREDIENTI:

- 12 fette di mortadella
- 5/6 pezzi di schiacciata o focaccia
- 200gr di stracciatella
- 1 ciotola di granelli pistacchio

PROCEDIMENTO:

Su un tagliere mettete i pezzi di schiacciata o focaccia, le fette di mortadella e al centro la cioto-

la di pistacchi e la stracciatella. Ogni commensale prende il pezzo di pane e dopo averlo tagliato, lo fardisce con la mortadella, la stracciatella e poi ancora sopra il pistacchio e lo chiude. Il tutto è pronto per essere gustato.

SPAGHETTI ALLE PEPPERONE CON RICOTTA VACCINA

INGREDIENTI:

- 350gr di spaghetti
- 1 peperone rosso e una gialla
- 100gr di ricotta vaccina
- 1 porro, burro, olio, sale
- Grana e basilico
- 1 bicchiere di acqua

PROCEDIMENTO:

In una padella mettete dentro il porro tritato finemente, il burro, le peperone tagliate a pezzi, l'acqua, un filo d'olio, sale e fate cuocere il tutto. prendete poi un minipimer e frullate fino ad ottenere una crema. Quindi aggiungete la ricot-

ta schiacciata bene e mescolatela con il sugo. Quando i spaghetti sono cotti, versateli nella padella, aggiungete delle foglie di basilico e spazzolate il tutto. servite nei piatti con una spolverata di grana.

BOCCONCINI DI POLLO CON PEPPERONE E OLIVE TAGGIASCHE

INGREDIENTI:

- 500gr di bocconcini di pollo
- 1 peperone rosso
- 1 vasetto di olive taggiasche
- Mezzo bicchiere di vino bianco
- 2 scalogni
- Sale, burro, olio, mezzo dado

PROCEDIMENTO:

In una casseruola mettete dentro i scalogni tritati finemente, i bocconcini di pollo, la peperone tagliata a dadoni, il vino, un po' d'acqua, sale, il dado, un pezzo di burro, un filo d'olio e fate cuocere per circa 40 minuti. Quindi

prima di spegnere il fuoco aggiungete le olive taggiasche e fate cuocere per altri 5 minuti. Servite quindi nei piatti e accompagnate il tutto con della pizza bianca ben calda.

BUON APPETITO DAL VOSTRO GIO SCALOGNO.

LA RANA

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:

Costantino Meo

Redazione:

e-mail: info@laranews.it

Stampa:

MEDIAPRINT SRL

via Brenta 7

San Giovanni Lupatoto (VR)

Concessionaria

per la pubblicità:

Costantino Meo

Collaboratori

Mary Merenda

Dott. ssa Susie Baldi

Claudio Bertolini

Il giornale è stato chiuso

il 17 luglio 2026.

Per la vostra pubblicità su questo giornale:

347.6861335 Costantino

IL MENSILE DI BOVOLONE - CEREA - OPPEANO

ATTUALITÀ - CULTURA - INFORMAZIONE

la

Rana

www.larananews.it



PER LA PUBBLICITÀ SUL MENSILE

TEL. 347 6861335 - Oppure www.larananews.it



CONTO GIOVANI PER INIZIARE, PASSA DA NOI!

Primo conto corrente? Se hai meno di 35 anni, con meno di 2 euro al mese hai tutto quello che serve per gestire i tuoi soldi.

Hai una carta di debito internazionale e paghi ovunque. E se vuoi una mano, siamo sempre in Filiale.

 **BCC BANCA VERONESE**
GRUPPO BCC ICCREA

Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Per maggiori informazioni sul conto corrente è necessario far riferimento ai documenti informativi, disponibili presso tutte le filiali e sul sito internet www.bancaveronese.it



MONTAGNA

DENTISTI DEL VERONESE

Il dentista vicino al tuo sorriso



BOVOLONE

Via Madonna 3,
(vicino a Tosano)

☎ 045 7102578 📞 389 9275915

CI TROVI ANCHE:



SOMMACAMPAGNA

Tel 045 515868



VERONA

Tel 045 500108



VILLAFRANCA

Tel 045 6302199



Inquadra il QR
code per visitare
il nostro sito

montagnastudidentistici.it

