

IL GAZZETTINO DI SOLOGNO

*organo d'informazione
della proloco, paese di Sologno*



MAGGIO - 2013

Proloco news

a cura di: Pietro Giorgini

Anche se guardando fuori dalla finestra non se ne ha l'impressione, l'estate si sta avvicinando ed insieme a lei il calendario delle feste di Sologno. Il primo appuntamento, in realtà già passato, è stato la Giornata Ecologica. Questo evento, oltre ad essere la prima attività dell'anno, raccoglie sempre un buon consenso portando un reale beneficio per il paese.

Viene riconfermata la Cena di Pesce che si terrà, come sempre in piazza, Sabato 13 Luglio.

Ancora nel mese di luglio ci sarà un appuntamento che, nella sua prima edizione, ha avuto un'ottima risposta da parte del paese. Stiamo parlando degli aperitivi nelle Aie ribattezzati da quest'anno "Happy Aia"; la data è quella di Sabato 27 Luglio. Dettagli circa orari e luoghi in cui si svolgerà questa serata saranno svelati prossimamente.

Confermatissimi i due appuntamenti serali presso gli impianti sportivi: il 13 Agosto ci sarà la seconda edizione del Carnevale Estivo, divertente esperimento che ha visto l'esordio la scorsa estate. Il 15 agosto, come sempre, sarà la volta del Ballo Liscio. Attenzione particolare viene rivolta sempre più ai bambini, infatti oltre agli attesissimi Sologno Narra, che quest'anno saranno il pomeriggio del 3 Agosto e la sera del 14 Agosto, la pro loco ha pensato di dedicare un'ulteriore giornata di festa e giochi presso il campo sportivo, la quale si svolgerà venerdì 16 agosto.

A chiudere questo intenso calendario la tradizionale polentata in piazza che si terrà il 21 Agosto.

Così come negli ultimi anni sarà attivo il servizio edicola durante le due settimane centrali di agosto, per la precisione dal 10 al 24 agosto. Durante queste mattinate presso la sede si potrà, infatti, acquistare quotidiani ma anche scambiare opinioni, segnalazioni ed idee per noi sempre molto utili. Vi ricordiamo che tutte le date aggiornate e le informazioni sono presenti nel nostro sito: www.sologno.it Vi invitiamo anche a stampare il promemoria in allegato a questo numero del gazzettino per non perdere nemmeno un appuntamento di questa ricca estate!

Brulè in viaggio



Grazie a Pietro e Chiara sono stato in Thailandia, nella foto sopra sono al Thai wat Chiang Man a Chiang Mai e nella foto a fianco al Thai Buddha a Bangkok.

Giornata Ecologica

a cura di: Roberto Mariani

Anche quest'anno, con organizzazione proloco, si è svolta la giornata ecologica di Sologno. Domenica 28 aprile infatti, ci siamo ritrovati "di buon'ora", nel piazzale della chiesa per raccogliere e differenziare i tanti rifiuti provenienti dal nostro paese. Come accade ogni anno, le cose da buttare aumentano! Infatti si pensa sempre che ci saranno meno rifiuti, ma è sempre il contrario; il camion per il trasporto dovrebbe sempre essere più grande. Questo però è un fatto molto positivo se visto in ottica ecologica. Tanti anni fa infatti, quando abbiamo iniziato con questo positivo evento, eravamo costretti ad andare nei campi, nei boschi e nelle scarpate a recuperare molta roba scaricata abusivamente. Col passare degli anni questo impegno è via via diminuito, perché abbiamo imparato che certi rifiuti ingombranti vengono a prenderceli direttamente a casa e che esiste la giornata ecologica e quindi passiamo noi volontari nelle varie zone del paese a ritirarli. Non è più l'unica soluzione gettare nelle scarpate ciò che non ci serve più! E' altrettanto vero che nei nostri boschi ci sono ancora degli scarti e dei rifiuti, ma il miglioramento ottenuto in questi anni è veramente importante. Bravo Sologno! Non gettiamo più elettrodomestici, divani o tegole nei boschi, chiamiamo l'IREN (800 212607 dal lunedì al venerdì dalle 8 alle 17, e il sabato dalle 8 alle 13) che viene a prenderceli, oppure aspettiamo il prossimo mese di aprile per la prossima giornata ecologica. Credo di aver capito che ci sia qualche problema con il comune per la fornitura dei mezzi di trasporto e il deposito in discarica, ma vedrete che la proloco sarà in grado di organizzarsi e non interrompere questo evento "pulito". A nome della proloco sono sicuro di fare buona cosa ringraziando tutti i paesani che hanno portato il materiale in piazza o raccolto fuori dalle abitazioni, e tutti i volontari che hanno lavorato duro domenica mattina. Grazie a tutti.



Stagione di pesca

a cura di: Guidetti Landini Luca

Ciao a tutti, ho letto l'articolo riguardante l'intubamento del torrente Lucola, anch'io ne sono contrario. Sono un appassionato pescatore, oltre che Guardia Ecologica Volontaria. Mi fa molto piacere, sapere, che vi state occupando di ripopolare corsi d'acqua con esemplari ittici autoctoni.

Con l'occasione, vorrei informare, i pescatori che esercitano tale attività in provincia di Modena, che occorre versare un contributo di € 15,00 per tutti gli ambiti territoriali di pesca. Altrimenti versare il contributo di € 8,00 valido solo per quell'ambito territoriale. In questo caso è necessario specificare nella casuale del bollettino quale ATP scelto. Il numero di C/C postale, è 14787410 intestato a Amministrazione Provinciale di Modena. Nella casuale, Versamento - contributo Ittiogenico programmazione faunistica.

Dieta: come mettersi in forma in vista dell'estate!

Che fare di fronte a una estate calda e lunga, come quella che si prospetta quest'anno, per viverla bene fin dall'inizio? Per stare bene al caldo, il corpo, necessita di alimenti che si adattino alla situazione climatica che si sta vivendo: ecco allora che, insieme alla moda da gestire, va cambiato anche il regime alimentare che si intende seguire.

Il modello piu' adatto per il clima mediterraneo e' quello ricco di fibre vegetali, come frutta e verdura, cereali e legumi, carne e pesce, accompagnate da acqua e bibite vitaminiche.

I primi sali che abbandonano il corpo attraverso la sudorazione sono quelli del potassio e del sodio, che devono essere al piu' presto rimpiazzati per non soffrire il caldo eccessivo; il rischio della disidratazione, in estate, e' sempre molto alto, per questo le bevande come il the', i frullati e le spremute, anche di frutta e di verdura, sono sempre indicati, eccetto nei casi di ipertensione.

Ma oltre alla salute **anche l'aspetto richiama attenzione**, perche' in estate e' bello sfoggiare un corpo asciutto e scattante; va tenuto presente che il corpo ha bisogno sempre di principi nutritivi come le proteine, i grassi, i carboidrati, le vitamine e i sali minerali; per questo non si possono seguire delle diete che non comprendano certi tipi di alimento.

La dieta sana comprende di tutto, dalla frutta, per il calore, alla verdura, per i sali minerali, ai farinacei e alle sostanze di derivazione animale; il condimento che va preferito e' quello alla base di spezie naturali e di oliodi oliva, specialmente quando l'olio e' extravergine: dunque e' bene scegliere meno alimenti come carni rosse e grasse e latticini come formaggi e insaccati, e optare per piu' carne bianca e fibra.

I tipi di alimento:

Macroelementi: protidi - glicidi - fibre - lipidi - acqua - alcool

Microelementi: oligoelementi - vitamine - sali minerali

Per vedere le quantità piu' specificatamente:

Liquidi: l'apporto di liquidi dovrebbe essere intorno ad un litro e mezzo due litri al giorno, soprattutto di acqua in quanto è questa la bevanda certamente più dissetante. Si' a the', frullati, centrifughe e spremute

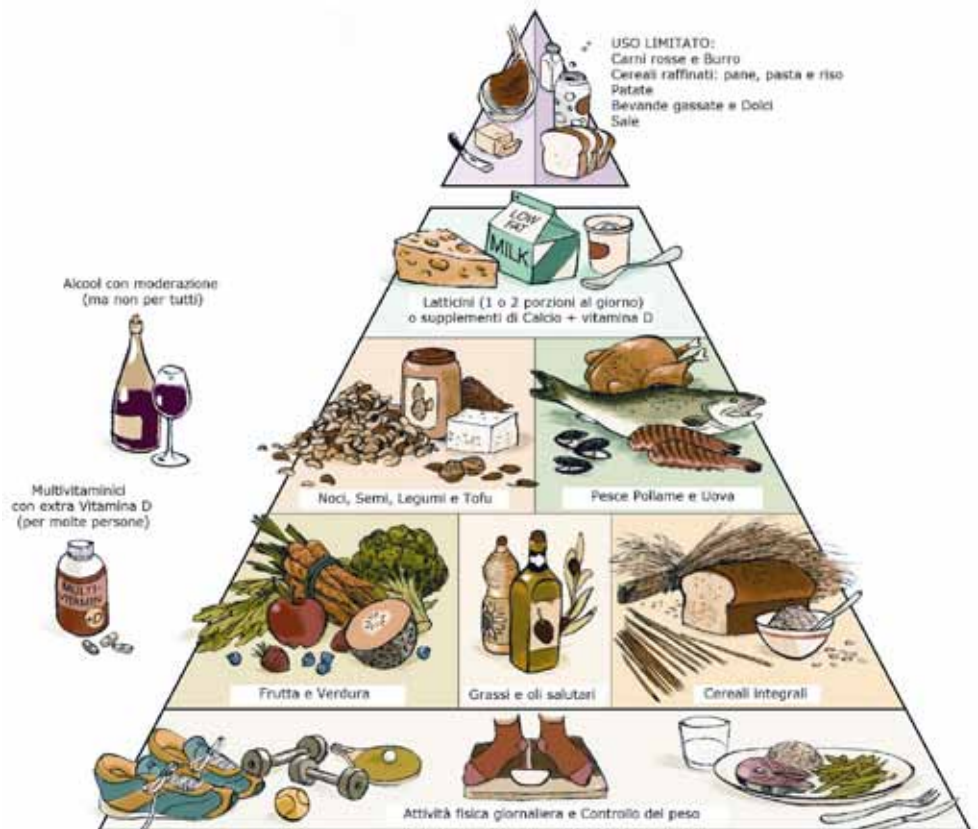
Farinacei e primi: in estate i primi piatti, specialmente quando sono freschi e leggeri vanno bene, si puo' spaziare dai risotti alle paste, in quantita' modica e preferendo le salse che contengono verdura e spezie, anche fredda, o al limite mozzarella, carni bianche e pesce

Ortofrutta: si' a tutte le verdure e alla frutta colorata e ricca di liquidi e vitamine, in quantita' a piacere, meglio non abbondare nel consume di frutta secca e di preparati conservati con troppo zucchero

Carni e uova: la carne rossa e le uova vanno consumate almeno una volta alla settimana, ma non troppo spesso, mentre nei giorni rimanenti e' meglio scegliere la carne bianca o il pesce. Piatti come la frittura e spezzatini sono ricchi di calorie, e vanno scelti per compensare dei primi leggeri

Condimenti: eliminare il sale e i condimenti pesanti sostituendoli con le spezie e con le verdure da contorno per preparare dei piatti ipocalorici, si' al pepe, al timo, alla paprika, al curry, alla salvia, al rosmarino

Per sperimentare nuovi cibi, senza appesantire, sono promossi a pieni voti i piatti etnici, specialmente quelli di tipo asiatico e africano, adatti ai climi caldi ma piacevoli al palato abituato alle abitudini alimentari mediterranee.



S.O.S. PRO-LOCO

Ormai l'estate è alle porte (o almeno si spera!) e, con essa, sono in arrivo anche i primi appuntamenti della Pro-loco. Ma, prima di tutto, finito l'inverno bisogna fare i conti con la manutenzione ordinaria delle aree e dei beni della stessa. In particolare, c'è bisogno di tagliare l'erba del campo sportivo e della tribuna circostante, pulire e riordinare l'intera area sportiva (compresi bare e spogliatoi), mantenere accessibili i parchi giochi per i bambini, tenere in ordine la Vigna de Minga, mettere mano a staccionate ed opere in legno. Per tutti questi lavoretti, la Pro-loco è alla ricerca di una "squadra di manutenzione", composta da chi può ed ha tempo da dedicare a questo aspetto della nostra attività di volontariato. In effetti, sono pochi i membri del Consiglio stabilmente presenti in paese durante la settimana, così come è ormai pesante il carico di lavoro in capo ai soliti noti: per questi motivi ci sarebbe bisogno di "nuova linfa". Chiunque avesse interesse ad aiutarci e ad avere informazioni, mi contatti all'indirizzo e-mail alexsilvestri1@virgilio.it, oppure al numero mobile **3286816965**. L'aiuto è davvero importante e fondamentale per continuare a tenere vivo Sologno. Grazie per la collaborazione.



a cura di: Alex Silvestri

La Poesia

NOTTE A SOLOGNO

E' notte.
Piove da giorni.
Lassù, dietro
le ultime case
il monte Prampa
pare un dinosauro
che dorme.
Giù, lungo il paese
luci di finestre
sembrano gli occhi
di animali sconosciuti.
Dall'orto sotto casa
mi par di udire
frutta e verdure
scambiarsi opinioni
su bizzarre stagioni.
Di queste fantasie
stanotte si nutre
la mia insonnia.
Domani, per me
sarà un giorno
assonnato.
Intanto piove ancora
non la smette più.

M.B.

STAFF PROLOCO

Presidente:

LORENZO SBRIGHI

Vice Presidente:

ANGELA DELUCCHI

Tesoriere:

ANNAMARIA SILVESTRI

Segretario:

ALEX SILVESTRI

Consiglieri:

IVAN BELLI, CINZIA ANDREOLI,

GIANLUCA INCERTI,

MATTIA SILVESTRI,

PIETRO GIORGINI

Consiglieri proposti dal comune:

PIERO FERRARI e SIMONA BELLI

Per collaborare con il Gazzettino potete contattarci all'indirizzo email: bobo-70@libero.it

Il costo della realizzazione di questo numero è stato offerto da:

COESA (s.r.l.)



Via F.lli Kennedy, 103
42035 Castelnovo Ne' Monti (RE)
Tel. 0522 814153