

Avrebbe contraffatto documenti per ottenere indennità di disoccupazione

Finti contratti di lavoro Imprenditore sotto accusa

FOLIGNO

Il meccanismo era sempre lo stesso. E ben collaudato nel tempo. Visto che avrebbe permesso, attraverso contratti di lavoro fittizi, di ottenere permessi di soggiorno dietro importanti compensi. Partendo da una indennità di disoccupazione e conseguente truffa ai danni dell'Inps. E tutto questo attraverso dei prestanome e di una serie di documenti fasulli, dove le suddette assunzioni diventavano solo un pretesto per ottenere soltanto qualche soldo in più. Prende spunto proprio da tutto questo la nuova e complessa inchiesta della Procura (nata ormai più di un anno

Sant'Eraclio

Rischi dei social e bullismo Lezioni in classe dei carabinieri

FOLIGNO

I carabinieri di Foligno, nell'ambito del progetto Cultura della legalità, hanno effettuato un incontro con gli studenti delle quinte dell'istituto Galilei di Sant'Eraclio. E' stata l'occasione per affrontare questioni come social, bullismo e cyberbullismo. Sono stati inoltre forniti consigli su come difendersi e sull'importanza di trovare il coraggio di denunciare l'episodio e l'eventuale bullo.

fa) che parte da una vecchia vicenda processuale che aveva portato in passato a incriminare una vera e propria agenzia. Che se-

condo quanto emerso dalle carte della pubblica accusa "aveva chiesto attraverso questo trucchetto ad alcuni immigrati (destinati

a lavori agricoli) cifre economiche fino ad un massimo di mille euro ciascuno". In questo nuovo filone d'inchiesta (partito dalla denuncia a dir poco dettagliata presentata alle forze dell'ordine locali da una delle persone coinvolte) è stato notificato in questi giorni (a breve dovrebbe essere fissata l'udienza preliminare davanti al giudice) l'avviso di conclusione d'indagine per sette persone, di cui un imprenditore folignate (ritenute, nella posizione di datore di lavoro domestico, a capo di un giro illecito) e di cittadini stranieri (soprattutto tunisini, accusati alcuni di aver agito in concorso e da diversi anni residenti in

Indagini chiuse

A breve il folignate dovrà comparire davanti al giudice per l'udienza preliminare. Ipotesi truffa ai danni dell'Inps



una località del comprensorio). Tra i reati ipotizzati la truffa aggravata ai danni dell'Inps (tutto da quantificare l'importo complessivo), contraffazione di documenti e pure favoreggiamento dell'immigrazione clandestina. Accuse pesanti, ma ancora tutte da accertate in un secondo mo-

mento in aula. Infine, all'inizio dell'indagine era finito nella trappola della polizia anche un altro folignate 45enne, poi uscito presto di scena a seguito di una richiesta d'archiviazione del suo avvocato difensore con il consenso del pubblico ministero.

Mamu

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

DICEMBRE: REGALI INASPETTATI SOTTO L'ALBERO

Dicembre è il mese del Natale, tra i doni da non sottovalutare per fare il pieno di sostanze benefiche per il nostro organismo ci sono sicuramente gli ortaggi e la frutta caratteristici dei mesi invernali: cavoli, cavolfiori, broccoli, finocchi, insalate, spinaci, bietole, carciofi, radicchio, mele, pere, mandarini, pompelmi e arance. Una porzione di queste ultime è in grado di coprire il fabbisogno giornaliero di vitamina C di più di 2/3. Numerosi studi, infatti, confermano che la vitamina C ha degli effetti positivi nella guarigione dei malanni stagionali come il comune raffreddore, ha proprietà antiossidanti, favorisce l'assorbimento intestinale del ferro e per essere assimilata più efficacemente sarebbe più opportuno che sia gli ortaggi (es. rucola, lattuga, cavolo rosso, broccoli) sia i frutti (es. agrumi, frutti rossi, fragole) in esso contenuta siano consumati freschi, data la sua spiccata sensibilità alla luce ed al calore. Tipiche di questa stagione sono anche le verdure che appartengono alla famiglia delle Brassicaceae tra cui broccoli, cavoli, cavolfiori che, oltre ad avere poche calorie, un elevato contenuto in fibra, vitamine e sali minerali, contengono sostanze chiamate glucosinolati. Questi ultimi ad opera dell'enzima mirosinasi vengono trasformati in

composti con potenziali effetti protettivi su alcune forme tumorali. Un aspetto curioso è che la mirosinasi si libera in seguito al taglio o all'attacco di parassiti ed è inoltre molto sensibile al calore, per questo è preferibile che questi ortaggi siano consumati al vapore o ancor meglio in insalata. Ultimi per citazione, ma non per importanza sono i legumi ovvero ceci, lenticchie, piselli, cicerchie, fagioli: via libera al loro consumo anche sotto forma di zuppe, minestrone e vellutate, un vero e proprio comfort food con l'abbassarsi delle temperature. Da notare l'importanza della loro associazione con pane, pasta, riso o altri cereali come orzo, farro, quinoa, sorgo, bulgur, grano saraceno etc. poiché grazie a questa combinazione è possibile ottenere un piatto contenente proteine ad elevato valore biologico, le stesse presenti nelle uova, nella carne o nel pesce.



Se pensate che queste informazioni e curiosità possano fungere da preambolo ad una serie di indicazioni su come gestire l'alimentazione durante le festività potrete rimanere delusi. Quanti di voi si chiedono se esista un regime alimentare da seguire prima e dopo le feste per compensare agli eccessi a tavola? Sicuramente una netta maggioranza. La verità è che spesso si perde di vista il concetto che il cibo è

strettamente connesso alla convivialità, alle emozioni, al vissuto di ognuno di noi. Le pietanze che vengono assaporate durante i periodi di festa evocano dei ricordi unici che spesso le rendono ancora più gradevoli al gusto. Il concetto che si debba "porre rimedio" ai pasti più abbondanti durante le festività mette in secondo piano o non considera gli aspetti più simbolici del cibo, andando controcorrente al concetto di equilibrio. E' proprio laddove c'è una forte privazione che si ha l'incipit per favorire gli eccessi. Tra i consigli che possono tornare utili vi sono sicuramente quello di idratarsi in maniera corretta soprattutto per favorire i processi digestivi, ascoltare il proprio senso di fame e sazietà e mantenersi attivi non per "smaltire" il cibo o "eliminare" i sensi di colpa, ma per includere la parola benessere in maniera gentile ed al contempo decisa.

DOVE RICEVO

Centro Medico La Quintana
Via G. Polanga, 3
Uscita S. Eraclio
Foligno (PG)
Studio Agape
Via La Louviere, 4
Foligno (PG)
Chirofisiogen Center
Via della Valtiera, 225/229
Collestrada (PG)
Centro Medico Alto Tevere
Via Rodolfo Morandi, 32
Città di Castello (PG)

NUTRIBENE
Dott.ssa Benedetta Bovini
Biologa Nutricionista

www.benedettabovini.it
benedetta.bovini@libero.it
+39 338 264 0510



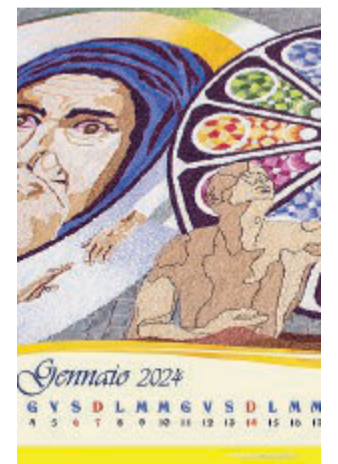
Spello Dodicesima edizione per Maestri del petalo

Torna il calendario dedicato alle Infiorate

SPELLO

L'anno che ha segnato il traguardo dei sessant'anni del concorso delle artistiche Infiorate di Spello si chiude con la dodicesima edizione del calendario fotografico Maestri del petalo 2024, che è ormai diventato un classico del Natale. Secondo il format tradizionale, il calendario propone, mese dopo mese alcune delle più belle infiorate realizzate nel 2023, immortalate da Gianni Donati in qualche dettaglio di esemplare precisione e bellezza cromatica. E, da quest'anno, anche nella loro interezza per restituire il significato simbolico dell'opera e l'emozione della domenica mattina, all'alba, nelle poche ore

che precedono la processione del Corpus Domini. La presentazione del calendario si è svolta nella sala dell'Editto del palazzo comunale. Hanno partecipato il sindaco Landrini, il presidente dell'Associazione le Infiorate Giuliano Torti e la vicepresidente Carla Ballarini, gli assessori comunali Guglielmo Sorci per i grandi eventi e Irene Falcinelli per il turismo e la cultura. Presente come di consueto anche il presidente della pro loco di Spello, Fabrizio De Santis e tanti infioratori. La presentazione è stata un'occasione per lo scambio degli auguri di Natale tra i soggetti che partecipano alle infiorate. E non solo. Sono state infatti ricordate le iniziative speciali organizzate per celebrare i sessant'anni del concorso delle Infiorate: un convegno sulle radici storiche delle infiorate in Italia, con la partecipazione dell'Associazione Città delle Infiorate e i rappresentanti delle infiorate di Genzano (Rm) e di Noto (Sr), un foulard ecologico (per tessuto e tinte) in tiratura limitata raffigurante l'unica infiorata del 2021, ancora in piena pandemia, realizzato dal noto stilista Claudio Cutuli. E, per finire, la recente trasferta a Milano che tanto ha affascinato le migliaia di visitatori presenti alla Fiera di Rho per l'Artigiano in fiera. Per quanto riguarda il futuro, l'Associazione è al lavoro per la prossima infiorata del Corpus Domini, il 1 e 2 giugno 2024, in attesa del rinnovo del direttivo dell'Associazione previsto a settembre.



M.M.