

OCCHIO AL PORTAFOGLIO

Caccia ai saldi, ma attenti ai tranelli



S VENDITE, vendite straordinarie, liquidazioni... E ora i saldi. Sono la costante che da mesi attraversa il mondo del commercio. L'Adiconsum si è mossa in aiuto dei consumatori per districarsi meglio in questa «giungla» di offerte e ha elaborato un apposito vademecum:

- ✓ sull'oggetto in saldo devono essere sempre riportati il prezzo d'origine non scontato, la percentuale di sconto e il prezzo finale;
- ✓ è meglio diffidare dei negozi che espongono cartelli con sconti esagerati e fare riferimento a negozi già conosciuti: sconti superiori al 50-60% nascondono spesso merce non nuova;
- ✓ è bene far attenzione all'eventuale presenza di merce venduta a prezzo pieno insieme alla merce in sconto;
- ✓ confrontate i prezzi con quelli di altri negozi;
- ✓ attenzione a verificare che il prodotto offerto in vetrina sia lo stesso che verrà presentato in negozio;
- ✓ anche nel periodo dei saldi i negozianti che normalmente accettano pagamenti con bancomat o carte di credito ed espongono il relativo logo sono tenuti ad accettare i pagamenti elettronici;
- ✓ diffidate dei capi di abbigliamento che possono essere solo guardati e non provati, anche se è a discrezione del commerciante consentire o meno di fare provare la merce;
- ✓ chi vuol fare regali faccia attenzione perché si può cambiare solo ed esclusivamente la merce difettosa che deve essere riconsegnata al commerciante entro 2 mesi dalla scoperta del difetto (non si può sostituire la merce se avete cambiato idea sul colore o sul modello);
- ✓ è bene conservare sempre lo scontrino per eventualmente cambiare la merce difettosa;
- ✓ qualora il commerciante si rifiuti di cambiare un articolo difettoso in saldo o non voglia restituirvi i soldi rivolgetevi alla Polizia municipale e segnalate il caso allo sportello Adiconsum (www.adiconsum.it);
- ✓ se il prodotto non è difettoso, il cambio dei capi è a discrezione del commerciante, dietro presentazione dello scontrino fiscale, e tale consuetudine vige anche nel periodo dei saldi. Adiconsum consiglia quindi, prima di acquistare un capo, di accordarsi col commerciante.

A CURA DI **FLAVIO CAVINATO**

D'inverno arriva anche in città



Presente soprattutto sulle scogliere marine, il falco pellegrino si adatta facilmente all'ambiente, popolando la media e alta montagna e arrivando, durante l'inverno, anche nelle aree urbane, ma in

buona parte del suo areale continentale si riscontrano irregolarità nelle riproduzioni, bassa densità di nidificanti e bassa produttività. Sebbene le specie di falchi (rapaci diurni) considerate nel complesso godano di uno status relativamente soddisfacente, in Italia, la loro situazione a livello locale richiede invece un attento monitoraggio e l'adozione di una serie di misure di conservazione fra cui, oltre alla tutela dell'habitat, interventi di controllo sui nidi.

A CURA DI **Wwf Fvc**

L'avvocato. Le attenuanti generiche riducono fino a un terzo della pena

Caro avvocato, mi può spiegare cosa sono le «attenuanti generiche» che consentono in processi anche per delitti gravissimi, come quello di Rudy Guede per l'omicidio di Meredith Kercher, una forte diminuzione della pena?

R.S.

Il codice penale prevede delle circostanze che comportano o un aumento della pena, le circostanze «aggravanti», o una sua riduzione, le circostanze «attenuanti». Soffermandoci su queste ultime, dobbiamo dire che la loro applicazione al caso concreto comporta una riduzione, fino a un terzo, della pena prevista per il reato contestato.

Per le circostanze «attenuanti» il codice opera una distinzione tra alcune espressamente definite, come l'aver agito per motivi di particolare valore morale o sociale, o in stato di ira determinato da un fatto ingiusto altrui, ecc..., e altre indeterminate, cosiddette «generiche», che non

hanno, invece, un contenuto specifico, non essendo prevista una particolare condotta cui fare riferimento. La loro concessione è rimessa alla discrezionalità del giudice che può riconoscerle avendo riguardo, ad esempio, alla giovane età dell'imputato, al suo stato d'indigenza, alla sua incensuratezza. In sostanza, il giudice può, con l'applicazione - motivata in sentenza - delle attenuanti generiche, temperare la misura della pena qualora questa gli appaia eccessivamente severa in rapporto alla personalità dell'imputato e al contesto in cui si è verificato il delitto.

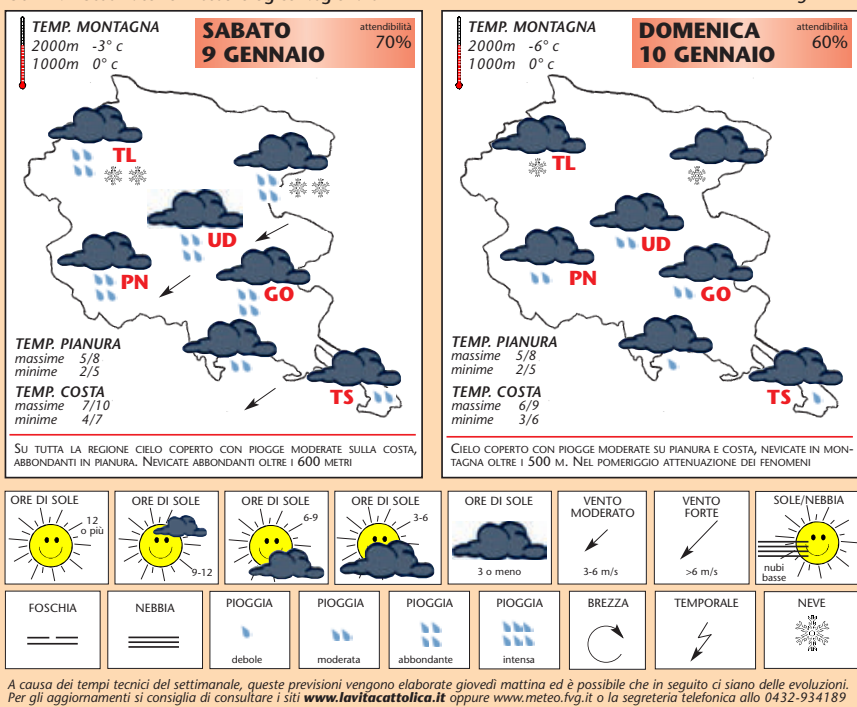
Nel caso che lei cita, non essendo ancora stata depositata la motivazione della sentenza, non conosciamo le ragioni che hanno indotto la Corte a concedere all'imputato le attenuanti generiche, mitigando a notevole la pena rispetto a quella inflitta in primo grado.

AVV. GUIDO JESU
(AVVOCATO@GUIDOJESU.191.IT)

Il tempo in Friuli

a cura di ARPA - Agenzia Regionale per la Protezione dell'Ambiente
OSMER - Osservatorio Meteorologico Regionale

comunicato emesso il 7 gennaio



A tavola. Spuma alla melagrana con bastoncini di albicocche

Tempo di preparazione: 20 minuti.
Difficoltà: facile.
Ingredienti (per 4 persone): 300 g di yogurt greco; 2 dl di panna fresca; 1 cucchiaino di acqua di fiori d'arancio; 60 g di zucchero semolato; 2 cucchiaini di zucchero a velo; 60 g di nocciole sgusciate; 1 cucchiaino di succo di limone; 12 albicocche secche morbide; mezza melagrana.

Modalità di preparazione: private le nocciole della pellicina scura e tritatele grossolanamente. Mettete lo zucchero semolato in pentolino antiaderente e scioglietelo a fiamma media assieme al succo di limone e a due cucchiaini d'acqua. Quando avrete ottenuto un caramello biondo, spegnete il fuoco ed immergetevi velocemente le albicocche, infilate sugli spiedini di legno. Passatele quindi nella granella di nocciole e tenetele da parte.

Con una frusta elettrica, montate la panna fredda con lo zucchero a velo ed incorporatevi lo yogurt, mescolando delicatamente dal basso verso l'alto. Profumate, infine, con l'acqua di fiori d'arancio e dividete la spuma in quattro copette individuali.

Estraete i chicchi dalla melagrana, distribuiteli sulla crema di yogurt e servite accompagnando con i bastoncini di albicocche.

A CURA DI **FRANCESCA DEL FABBRO**

Scienze motorie.

In forma dopo le feste

D OPO GLI ECCESSI ALIMENTARI di Natale e Capodanno, per molti è giunto il momento di tirare le somme. Chi ha ceduto alle tentazioni, senza preoccuparsi troppo delle calorie «ingurgitate», dovrà fare i conti con qualche chilo in più. Ma non è il caso di disperare: con buona volontà e impegno costante è possibile smaltire i chili in eccesso. L'importante è iniziare da subito e non cedere alla tentazione di rimandare ulteriormente il momento di inizio della dieta.

Mangiare di tutto ma con moderazione è il segreto per raggiungere e, successivamente, mantenere il peso forma. Oltre a questa semplice regola non bisogna dimenticare l'importanza di un esercizio fisico regolare, sia per aumentare il dispendio energetico, sia per favorire la tonificazione e l'aumento della muscolatura che, a parità di peso, è più efficiente del grasso nel bruciare le calorie. Ecco alcuni consigli:

- evitare le diete drastiche. Oltre a non funzionare nel lungo periodo, possono anche essere dannose. In termini calorici, è sufficiente ridurre di un terzo le calorie che si è soliti assumere: in questo modo la perdita di peso sarà graduale (in genere 0,5 - 1 kg la settimana) e potrà essere mantenuta nel tempo;
- rafforzare l'autocontrollo nel mangiare. Quando non si resiste ai morsi della fame, si può ricorrere a «spezzafame», come un frutto, oppure cercare di distogliere l'attenzione dal cibo, impegnandosi in altre attività;
- eliminare o almeno limitare l'assunzione di zuccheri, grassi, alcool;
- non comprare prodotti di cui si è particolarmente golosi. Fare una lista per la spesa e rispettarla rigorosamente.

- cucinare con pochi grassi servendosi di padelle antiaderenti, pentola a pressione, microonde;
- mangiare lentamente e masticare i bocconi più a lungo. Alzarsi da tavola appena finito di mangiare;
- ricordare che il successo nella dieta dipende soprattutto dalla volontà e dalla perseveranza.
- evitare pasti abbondanti, cercando di mangiare poco e spesso;
- diminuire il consumo di carboidrati consumando meno pasta e pane;
- evitare cibi ricchi di grassi;
- sì a carne bianca come pollo, tacchino, coniglio e pesce, cucinati alla griglia, lessi o al forno;
- bere tanta acqua, almeno due litri al giorno;
- per assicurare il giusto apporto di vitamine, sali minerali, oligoelementi e fibre all'organismo mangiare ogni giorno almeno cinque porzioni di frutta fresca e verdura di stagione;
- mangiare con moderazione formaggi e latticini;
- evitare bevande ipercaloriche;
- praticare almeno un'ora di palestra tre volte alla settimana.

A CURA DI **Ugo CAUZ**

Il salvadanaio energetico

Risparmio energetico, agevolazioni fino al 31 dicembre 2010

Le agevolazioni per il risparmio energetico continuano anche quest'anno. Il beneficio consiste nella detrazione dalle imposte sui redditi del 55% delle spese effettuate per un importo massimo compreso tra 30 mila e 100 mila euro, a seconda della tipologia d'intervento.

Aziende e cittadini potranno accedere ai benefici fiscali per le spese sostenute fino al 31 dicembre 2010 per i seguenti interventi:

- ✓ riqualificazione energetica degli edifici;
- ✓ interventi sull'involucro di edifici esistenti;
- ✓ installazione di pannelli solari;
- ✓ interventi per la sostituzione di impianti di climatizzazione invernale con

pompe di calore ad alta efficienza e quelle di impianti non a condensazione.

A CURA DI **APE**
(AGENZIA PROVINCIALE PER L'ENERGIA DI UDINE)