

**Calendario**

**GENNAIO 2017**

Do	Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

**Santo del giorno:**  
San Felice

**Oggi è il compleanno di:**  
Giampiero Ventura, Faye Dunaway

**Il tempo**



**Cielo:** sereno o poco nuvoloso al mattino, aumento della nuvolosità dalla serata.

**Temperature:** minime in calo con gelate. Massime in lieve diminuzione.

**Sole:** sorge alle 07:47 e tramonta alle 17:01.

**Luna:** sorge alle 18:28 e tramonta alle 08:13 (luna piena).

**Mattina**

SERENO  
-3 | 2

**Pomeriggio**

VELATO  
5 | 7

**Sera**

NUVOLOSO  
1 | 4

**Farmacie**

**Aperte ore 9/20**

**Margini** via Toselli 10r; **Gandini** via Senese 6r; **Moderna** v.le Don Minzoni 2r; **Mazzini** v.le Mazzini 5r; **Di Coverciano** via d'Annunzio 76r; **Ss. Annunziata** via Maranini 4; **Cortesi** via G.P. Orsini 107r, **Comunale n. 18** v.le Canova 164/16 (ore 8/20); **Comunale n. 2** via Tavanti 18; **D'Ognissanti** via Borgognissanti 44/46/48r; **Porta Rossa** via Porta Rossa 70, **Selva** via Ghibellina 87r.

**Aperte ore 9-13/15,30-20**

**Antica Del Pino** via Pacinotti 11r; **Donatello** via degli Artisti 1r; **Comunale n. 9** via Aretina 250; **Comunale n.15** via Faentina 105r (9/13 - 16/20); **Gavinana** v.le Giannotti 20r; **Comunale n. 5** p.zza Isolotto 5; **Antica San Marco** via Carissimi 61/67; **Gasti** via Ponte di Mezzo 42r; **Codecà** via Baccio da Montelupo 159/161; **Del Pignone** via Pisana 79; **Del Cinghiale** p.zza del Mercato Nuovo 4r; **Della Scala** via della Scala 59/61r, **Dei Talenti** via Franceschini 7; **Del Barco** via Baracchini 50r; **Inglese** via S. Stefano in pane 4; **Silei** via dello Statuto 9r; **Delle Cure** via Sacchetti 5r; **Boscardino** via Q. Sella 31B; **Comunale 10** v.le Europa 191; **S. Leone** via Senese 137r; **Codecà** via Baccio da Montelupo 159/161; **Cisbani** via S. Gallo 143r; **Del Carmine** p.zza Piattellina 5r; **S. Spirito** p.zza S. Spirito 19r; **Comunale n. 7** via dei Renai 11r; **S. Lorenzo** p.zza S. Lorenzo 11r; **Camilli** p.zza Ottaviani 8r; **Internazionale** p.zza della Repubblica 23r; **Della Rotonda** via degli Alfani 75r; **S. Croce** via Ghibellina 81r; **Mercato Centrale** via dell'Ariente 87r; **Comunale n. 21** via Bufalini 2r (9/13 - 16/20); **Astrua** via Martelli 36r; **Degli Uffizi** via de' Neri 67r; **al Canto Candeli** B.go Pinti 64r; **Del Galluzzo** Galluzzo (9/13-16/20); **Comunale n. 3** centro commerciale Ponte a Greve (9/20); **S. M. a Peretola** Peretola (9/13 - 16/20); **S. Lucia** Trespiano (9/13 - 15,30/19,30); **Del Guaglione** centro commerciale via Calasso 19/43, **Comunale 18** viale Canova 164/16 (8/20), **Comunale 20** Le Piagge centro commerciale (9-20); **Comunale n. 1** via G. d'Annunzio 55 (9/13-16/20); **Paoletti** via Pistoiese 410 (9-13 / 15,30/20); **Comunale n. 5** p.zza Isolotto 5 (8/13).

**Aperte a Firenze e Scandicci con servizio continuativo**

**Comunale 3** via Donizetti 80 - Turri (24 ore su 24), **All'insegna del Moro** p.zza S. Giovanni 20r (ore 8/24), **Comunale 13** Interno S.M. Novella, **Molteni** via Calzaiuoli 8/7r (ore 8/20), **Di Rifredi** p.zza Dalmazia 24r (Ore 20/23).

**Servizio notturno ore 20/23**

**Comunale 8** v.le Guidoni 89; **Mungai** via Starnina 33/37; **Cortesi** via G.P. Orsini 107r; **Della Scala** via della Scala 61 (8-9/20-23); **Comunale 6** v.le Calatafimi 6r; **Della Nave** p.zza delle Cure 1r (Ore 20/24); **Di Rifredi** p.zza Dalmazia 24r.

**Sempre aperte la notte 20/9**

**Comunale 5** p.zza Isolotto 15r.



*Buon appetito (con la bilancia)*

a cura di GIANNI ZOCCHI

**Aglio, cipolla, sedano e gli altri odori. Buoni e salutari**

**IN TUTTE** le nostre preparazioni culinarie, penso non debbano mai mancare alcuni alimenti fondamentali come l'aglio, la cipolla, il sedano, la carota, il porro; li usiamo per un soffritto, per un sugo particolare, per un brodo o semplicemente per esaltare alcune ricette. Una cosa è certa, li usiamo quotidianamente ma non ci soffermiamo mai a comprendere quanti e quali principi attivi inseriamo nei nostri piatti, con il semplice loro utilizzo, attratti unicamente e soltanto dal loro profumo e sapore. Ebbene analizziamone i vari benefici. Innanzitutto l'ideale è l'utilizzo da crudi o con breve cottura (vedi quando prepariamo degli spaghetti aglio, olio e peperoncino) al fine di mantenere un'adeguata bio-disponibilità dei principi attivi. L'aglio (*Allium Sativum*) che nell'immaginario tiene lontano i vampiri (spesso anche gli umani), interessante per coloro che hanno la pressione alta, ripulisce le arterie, ha una efficacia anche nei confronti di colesterolo e dei trigliceridi, purché assunto da crudo. Ha, inoltre un effetto antiossidante, previene infiammazioni, fluidifica il sangue e preserva le cellule. L'efficacia massima è in misura di quanto ne assumiamo e nella cadenza dell'utilizzo. Per ridurre il suo retrogusto e per renderlo più delicato è sufficiente togliere l'anima (la parte verde) oppure immer-

so nel latte e per l'alito, invece masticare delle foglie di menta. Inoltre insieme alla cipolla anche l'aglio, pare da alcuni studi avere un effetto preventivo nei confronti dei tumori. Pertanto cosa dire della cipolla (*Allium cepa*)? Contiene poche calorie, ma tanti sali minerali e principi attivi che le conferiscono proprietà quali: effetti stimolanti sulla digestione, sulla diuresi, un'azione antiossidante, antibatterica ed antibiotica (quest'ultima simile all'aglio). Sul mercato ne troviamo vari tipi, con caratteristiche, gusti e colori diversi: si va da quelle molto acute a quelle dolci, dal bianco al roseo al rosso vinaccia intenso. Per ciò che concerne il porro (abbiamo dedicato una rubrica), ricordiamo l'importanza dei suoi principi attivi che hanno un effetto importante anche a livello glicemico, quindi molto interessante anche nel dimagrimento. Il sedano invece è interessante per la sua azione diuretica purché utilizzato a giusti dosaggi, in eccesso crea risposte opposte. E perché non gratificare anche gli occhi con un pò di colore, ecco appunto le carote, molto interessanti da crude con alti valori antiossidanti grazie al beta carotene e non solo, ricche di sali minerali e fibre, poche calorie, quindi idonee nelle diete nelle diete dimagranti. Pertanto colori, opportunità per il nostro palato e per la nostra salute. Se volete, potete inviare le vostre domande a [info@nutrizionezocchi.it](mailto:info@nutrizionezocchi.it)

**VIA CIMABUE**

**«Ridiamo la merce al venditore ambulante»**

Giovedì la Legge ha sequestrato tutta la merce a Moussatine in via Cimabue. A nome di tutti coloro che da anni hanno visto e vedono con simpatia e comprensione il giovane di colore Moussatine che con discrezione e rispetto, senza mai accennare o sottolineare il suo profondo disagio, di trovarsi lontano dalla sua terra e dalla sua famiglia, oggi chiediamo che possa in qualche modo essere revocata la confisca della sua merce - avvenuta peraltro in maniera inutilmente brusca da parte di alcuni tutoti dell'ordine pubblico - date anche le qualità di onestà e generosità che questa persona ha spesso avuto nei confronti del prossimo, come quel giorno che davanti alla Coop di via Cimabue sventò un borseggio rincorrendo e bloccando il delinquente.

Forse sarebbe molto bello se potesse avere indietro l'unica sua fonte di sostentamento, ma soprattutto la sua dignità. qualora non fosse possibile e fosse impossibilitato a pagare un'eventuale multa, be' in tal caso, pur di aiutarlo, cercheremo tutti insieme di frugarci in tasca.

lettera firmata

Le lettere vanno indirizzate a **La Nazione** viale Giovine Italia, 17 50122 Firenze - Fax: 055.2343646 e-mail: [lettere.firenze@lanazione.net](mailto:lettere.firenze@lanazione.net)

**«Noi che stasera» all'Obihall**

«**NOI CHE** stasera», andrà in scena martedì 17 gennaio all'Obihall. L'evento benefico è stato presentato in Consiglio regionale dal Presidente Eugenio Giani e dal Vicepresidente Marco Stella, con Mariagrazia Internò, organizzatrice dell'evento, Massimiliano Miniati, ideatore dello spettacolo e Guido De Barros dell'associazione Voa Voa Onlus Amici di Sofia.

«Dietro questo evento c'è la solidarietà - ha spiegato De Barros - finalizzato a una causa che è insieme assistenza e aiuto per migliorare le condizioni di vita dei genitori di bambini affetti da patologie rare». «Questa iniziativa ha un significato importante per la Regione Toscana- ha dichiarato Giani- Voa Voa è nata a Firenze e offre importanti risposte a queste famiglie». «Abbiamo il compito di promuovere l'associazionismo e il volontariato e ci impegniamo a farlo con persone esper-



te del settore» ha aggiunto Marco Stella. La serata di solidarietà è nata dall'impegno di Voa Voa con Aisla Firenze, Anfas e We4You. «Gli spettatori assisteranno a uno spettacolo fatto da un cast variopinto di personaggi» assicura Massimiliano Miniati. All'Obihall sarà possibile adottare Viola e Bibi, le due bambole simbolo di Voa Voa Onlus Amici di Sofia.

Chiarastella Foschini



**i numeri del lotto**

a cura di ROBERTO FANCELLI

**Freddo da brividi, un terno per riscaldarsi**

**IL FREDDO** non diminuisce, anzi, le previsioni meteo per la prossima settimana mettono in arrivo nuovi impulsi di aria fredda. A Firenze si dirà "che sizza, si bubbola.." ma si sogna la neve perchè per molti rappresenta una fonte di stupore, il suo candore e lo scenario ovattato che crea rende l'idea positiva e ben augurante. Allora proviamo a tentare la fortuna con questo sogno. Numeri da giocare per tre estrazioni: 48, 38, 17.

12, 21; Cancro 25, 38; Leone 16, 30; Vergine 36, 38; Bilancia 48, 88; Scorpione 16, 20; Sagittario 9, 90; Capricorno 17, 59; Acquario 12, 35; Pesci 21, 51.

**I numeri di Chiara:** terno d'oro 17, 25, 81 da giocare a Cagliari e tutte le ruote.

**Terni dei nomi di persona:** Agnese 18, 21, 78; Cesira 11, 29, 87; Davide 19, 62, 81; Giovanni 34, 54, 64.

**L'aforisma della settimana scelto da Mario:** "Dove la mente sogna il cuore non invecchia" (M. Badiale) 60 48 71.

**LA NAZIONE**

fondato nel 1859

Direttore responsabile

Pier Francesco De Robertis

Vice direttore: Laura Pacciani

Capocronista: Luigi Caroppo

Vice capocronisti: Stefano Vetusti (vicario) Cosimo Zetti

In redazione: Alberto Andreotti (redazione Provincia), Amadore Agostini, Stefano Brogioni, Paola Fichera, Barbara Frascini, Laura Gianni, Duccio Moschella, Olga Mugnaini, Giovanni Spano, Ilaria Ulivelli.

Viale Giovine Italia, 17 - 50122 FIRENZE

Tel. 055 2495111

e-mail: [cronacafi@lanazione.net](mailto:cronacafi@lanazione.net)

e-mail personal: [nome.cognome@lanazione.net](mailto:nome.cognome@lanazione.net)