

**Calendarul zilei**

**Calendar creștin ortodox:** Sf. Mc. Claudiu, Castor, Sempronian și Nicostrat; Sf. Mc. Onisifor și Porfirie; Sf. Ier. Nectarie din Eghina (Post).

**Calendar greco-catolic:** Sf. m. Onisifor și Porfirie; Sf. cuv. Matroana și Teocrista din Lesbos.

Soarele răsare: 07.27  
Soarele apune: 17.05

**959:** A murit Constantin al VII-lea, împărat bizantin (n. 905)

**1330:** La Posada, oastea lui Basarab I a început lupta cu oștirea ungară condusă de Carol Robert de Anjou, care se retrăgea spre Transilvania.

**1376:** Primele statute de breaslă păstrate din Transilvania. Ele aparțineau breslelor din Sibiu, Sighișoara, Sebeș și Orăștie.

**1697:** Papa Inocențiu al XII-lea fondează orașul Cerivia.

**1799:** Revoluția franceză: Lovitură de stat („18 brumar”). Directoratul este înlocuit și înlocuit cu Consulatul; instaurarea dictaturii burgheziei.

**1857:** Deputații pontazi din Adunarea ad-hoc a Moldovei, în frunte cu Ion Roată, au depus o jalbă pe biroul Adunării, cerând, printre altele, desființarea „boierescului”.

**Varza – 20 de beneficii și utilizări ale acestei legume**

**Varza are multe beneficii pentru sănătate și poate fi folosită în multe moduri. Important este să fie inclusă în dieta ta.**

**○ Agent antioxidant**

Varza acționează ca și un detoxifiant bun, ceea ce înseamnă că purifică sângele și elimină toxinele, în principal radicalii liberi și acidul uric.

Acestea două sunt principalele cauze ale reumatismului, gutei, artritei, calculii renali, bolilor de piele și eczemelor.

Acest efect detoxifiant al varzelor se datorează conținutului ridicat de vitamină C și sulfului din acesta.

**○ Agent antiinflamator**

Varza este cunoscută pentru o acumulare de complexe de legare a cadmiului în frunzele sale și una dintre principalele componente ale acesteia este glutamina. Glutamina este un agent puternic antiinflamator, iar consumarea acesteia poate reduce efectele multor tipuri de inflamații, iritații, alergii, dureri articulare, febră și diverse tulburări ale pielii.

**○ Împiedică cancerul**

Unul dintre cele mai renumite beneficii de sănătate ale varzei este calitatea sa antioxidantă puternică. Aceasta înseamnă că varza și alte legume similare elimină radicalii liberi din organism, care pot fi în detrimentul sănătății și contri-

buie în mod semnificativ la cancer și boli de inimă. Acesta conține un alt și glucozinolat care poate fi transformat în compuși izotiocianat care ajută la prevenirea diferitelor tipuri de cancer. Varza roșie are un număr de compuși anticancer, cum ar fi lupeol, sinigrină și sulforafan (izotiocianat derivat din glucozinolat). Despre ei se știe că stimulează activitatea enzimatică și inhibă creșterea tumorilor care duc la cancer. Un studiu, efectuat în principal pe femeile din China, a arătat o reducere semnificativă a cancerului de sân când legumele crucifere precum varza au fost adăugate regulat în dieta lor.

**○ Sprijină tractul digestiv**

Varza este foarte bogată în fibre și glucozinolat, care este principalul beneficiu al sănătății pentru hrănire. Acest lucru ajută organismul să rețină apă și menține mărimea mănăcii în timp ce se mișcă prin intestine. Astfel, este un remediu bun pentru constipație și alte probleme legate de digestie.

**○ Reglează sănătatea inimii și colesterolul**

Varza este bogată în polifenoli, care reduce riscul bolilor cardiovasculare prin reducerea tensiunii arteriale și prevenirea acumulării plachetelor.

**○ Protejează împotriva radiațiilor**

Varza are un compus rar numit 3,3'-diindolilmetan (DIM), care s-a dovedit a preveni riscurile asociate cu radioterapia. DIM este favorizat pentru utilizare în timpul tratamentului cancerului, pentru a proteja țesuturile sănătoase.

**○ Îmbunătățește imunitatea**

Datorită conținutului ridicat de vitamină C din varză, ajută la stimularea sistemului imunitar și la lupta împotriva radicalilor liberi.

**○ Îngrijirea pielii și vitamina C**

Antioxidanții joacă un rol major în sănătatea pielii și tonifierea generală și îmbunătățirea organismului ca răspuns la procesul de îmbătrânire. Radicalii liberi pot fi o cauză fundamentală a ridurilor, decolorarea pielii, pete și multe alte boli. Prin urmare, antioxidanții pe care îi obțineți prin consumul de varză pot provoca o întoarcere în procesele de îmbătrânire. Ajută la prevenirea apariției acnee. ■



**Gnocchi cu chorizo**

**Ingrediente pentru 2 porții:**

- 500 g gnocchi proaspeți
- 100 g chorizo (cârnaț spaniol)
- o lingură ulei
- 300g sos de roșii cu ierburi aromatice
- o ceapă albă mică, tocată mărunt
- 3 căței de usturoi
- sare și piper după gust
- 50 g parmesan
- 50 g cașcaval

**Mod de preparare:**

Într-o tigaie mare, prăjim chorizo cu puțin ulei până e frumos rumenit, apoi adăugăm ceapa și usturoiul tocate mărunt și le călim împreună până ceapa devine translucidă. Turnăm deasupra sosul de roșii, sare și piper și 50 ml apă și lăsam totul să fiarbă 7-8 minute la foc mediu, până sosul începe să scadă și să fie bine legat. Adăugăm apoi busuiocul tocat mărunt.

Cât timp fierbe sosul, ne ocupăm de gnocchi, pe care îi fierbem în apă cu sare, 3-4 minute (adăugăm gnocchi numai când

apa este clocotindă și sunt gata când se ridică la suprafață). Îi scurgem bine din apă în care au fiert într-o sită, apoi îi punem peste sosul de roșii, adăugăm și parmesanul fulgi și amestecăm foarte bine, cu grijă să nu zorbim gnocchi. Potrivim la gust de sare și piper și dacă doriți puteți adăuga fulgi chili sau ardei iute.

Punem gnocchi într-un vas rezistent la cuptor (tigaie de fontă, crăcioara, vas yena sau de lut), punem cașcavalul dat pe răzătoare deasupra și dăm totul al cuptorul încins la 200°C timp de 3-4 minute sau până cașcavalul este frumos topit și începe să se rumenească. ■



**horoscop**



**Berbec (21 mart. – 20 apr.)**

Se poate să primiți niște bani, poate semnați și un contract de colaborare, ca să vă asigurați măruntul de buzunar. Vă puneți o dorință și lucrați la ea să se-implinească, să faceți în așa fel încât lucrurile bune să vină spre voi, să vi se întâmple cele mai neașteptate lucruri.



**Taur (21 apr. – 21 mai)**

Se poate s-aveți treaba pe-acasă și să plătiți o firmă care să repare, să reamenajeze, sau să vă mute în altă parte. Se poate să-nțelegeți în sfârșit, care e adevărul din spatele unei chestiuni care v-a dat de furcă și să puteți corecta, din mers, ce se poate, să vă redresați.



**Gemeni (22 mai – 21 iun.)**

Poate vă alăturați unui grup care desfășoară o activitate care vi se potrivește și o să vă mențineți în formă și fizică și psihică. Poate vă ocupați de reparația mașinii și dacă nu se mai poate face nimic poate vă interesați la banca de un credit să vă luați alta, să fiți în siguranță.



**Rac (22 iun. – 22 iul.)**

Se-anunța o apariție în public, și vă combinați poate, cu niște parteneri de afaceri, sponsori, care să vă susțină proiectele, să le puteți dezvolta. Vi se recunosc niște merite în cadrul public, și vă combinați poate, cu niște parteneri de afaceri, sponsori, care să vă susțină proiectele, să le puteți dezvolta.



**Leu (23 iul. – 22 aug.)**

E cineva care vă cheamă să petreceți câteva zile la țara sau în străinătate și poate și pe cheltuiala acelei persoane. O să puteți semna niște acte și să avansați cu demersurile pentru o angajare, ca să vindeți, să cumpărați ceva, să va-nscrieți la niște cursuri.



**Fecioară (23 aug. – 21 sept.)**

O să vă puteți reface o relație sentimentală, o căsnicie și să aveți și voi un rost, să scăpați de sentimentul de însingurare. E posibil să vi se aprobe un împrumut bancar, să vă puteți lua casa, mașina, să plătiți niște cursuri, să vă pregătiți de nuntă, de botez, și sunt cu cheltuiala.



**Balanță (22 sept. – 22 oct.)**

O persoană din trecutul sentimental insistă să mai încercați pentru c-ați învățat din greșelile trecutului. Întrevedere cu cineva care vine cu oferte de lucru și poate zăriți ceva care să fie în stilul vostru să vă suplimenteze veniturile c-aveți multe de făcut în perioada asta.



**Scorpion (23 oct. – 21 noiem.)**

E momentul să aflați un diagnostic și să vi se spună și ce e de făcut ca să vă recăpătați forțele, să fiți în formă. Poate vi se aprobă o mărime de salariu, niște bani în avans, o să faceți progrese pe mai multe planuri, scăpați de niște greutăți și o să rezolvați o sumedenie de lucruri.



**Săgetător (22 noiem. – 20 dec.)**

Poate va bate gândul să vă reprofilați, să studiați și altceva care să vă stărnească interesul, să fie o relaxare. E posibil să vă trimită șeful pe undeva în deplasare, și să ciupiți și o zi, două de minivacanță, să vizitați împrejurimile, să vedeți locuri noi.



**Capricorn (21 dec. – 19 ian.)**

Un drum la bancă v-ar arăta care e evidența financiară și ce-ar fi de făcut în continuare cu economiile - poate faceți vreo investiție. Se poate să fi tot amănat mersul la doctor, dar ar fi cazul să vă faceți timp, să depistați ce e disfuncțional și să vă meargă bine, să nu dați de bucluc.



**Vărsător (20 ian. – 18 febr.)**

Vi se dă mâna liberă să lucrați la un proiect în care credeți și o să primiți și banii la care visați - e momentul vostru. Vă puteți prezenta la un interviu și să vizitați un post de calibru și chiar să fiți pregătiți pentru așa ceva, să treceți cu succes de probă eliminatorie.



**Pești (19 febr. – 20 mart.)**

Poate reactualizați niște acte, legitimații, carduri, pașaport, buletin și o să vă asigurați uși deschise peste tot. O să le reamintiți celor din conducere că v-au promis niște bani pe care nu i-ați primit - încă, și e de văzut dacă mai au de gând să-i vireze odată în contul vostru. ■

**SUDOKU**

	4	5	7		3			
8	1					9	2	
1		4	7		3			6
		6	1		4	2		
9		3		5		8		4
7	9						2	5
	5		7		6		8	

Careul de 9x9 este divizat în nouă careuri de 3x3. Sunt trei reguli care trebuie respectate concomitent: cifre diferite pe fiecare linie, cifre diferite pe fiecare coloană și cifre diferite în fiecare pătrat de 3x3. Fiecare rând, coloană sau regiune nu trebuie să conțină decât o dată cifrele de la unu la nouă. Formulată altfel, fiecare ansamblu trebuie să conțină cifrele de la unu la nouă o singură dată. Dificultatea veritabilă a jocului rămâne totuși în a găsi suita exactă a cifrelor rămase.

6	9	5	3	7	2	4	1	8
2	7	1	8	6	4	5	9	3
3	4	8	9	5	1	6	7	2
1	3	7	2	4	9	8	6	5
8	5	4	7	3	6	1	2	9
9	2	6	5	1	8	3	4	7
5	6	9	1	2	3	7	8	4
7	1	2	4	8	5	9	3	6
4	8	3	6	9	7	2	5	1

Soluția din 8 noiembrie

**Maxima zilei**

„Nu-i primejdios omul care te urăște și se războiește cu tine. Pe el știi de unde să-l apuci.”

TUDOR ARGHEZI