

BEZPŁATNY
KWARTALNIK
INFORMACYJNY

Wydanie 011/08
Kielce, wrzesień 2008
www.podtelegrafem.pl
biuro@podtelegrafem.pl

TELEGRAF ONLINE



**Duchy
Świątokrzyskie**

str.6

Mini Marselinki

str.3

Coś do szkoły

str. 9

**ciabatta
19 gr!**



PIEKARNIA

POD TELEGRAFEM





Drodzy Czytelnicy!

Nastal nowy rok szkolny, a z nim nieuchronnie zbliża się jesień. Aby osłodzić Państwu smutek związany z pożegnaniem lata proponujemy nasze przysmaki w stale zwiększającym się wyborze. W tym sezonie jak zwykle nie zabraknie w naszej ofercie nowości cukierniczych. Należą do nich przede wszystkim Mini Marselinki - strudelki z francuskiego ciasta, z które dostępne będą jesienią w naszych sklepach.

Ponieważ powoli przyjęło się i u nas, że listopad to czas duchów, postanowiliśmy rozzejrzeć się po okolicy za naszymi rodzimymi duchami. Na przekór jesiennej pogodzie warto podjąć wyprawę w niedalekie okolice. Proponujemy Państwu zupełnie nowe wycieczki w kilka znanych miejsc.

Na długie wieczory i pochmurne dni najlepsze jest jakieś interesujące zajęcie. W artykule pod tytułem „Nie tylko dla dzieci” przedstawiamy mniej może znane, lecz z pewnością bardzo interesujące hobby - gry RPG.

Czas także pomyśleć o szkole i odpowiednim odżywianiu naszych dzieci. Na drugie śniadanie proponujemy m.in. kanapki ze świeżej ciabatty. Jeśli ktoś nie zdążył przyrządzić ich w domu może zakupić w naszych sklepach gotowe.

Ciabattę - chrupiące pieczywo, które przywędrowało do nas z Włoch - można przyrządzić również na ciepło, proponujemy ją Państwu w przepisie na pyszną przekąskę.

I jak zwykle na koniec - zachęcamy do wzięcia udziału w imprezach licznie odbywających się w województwie świętokrzyskim.

Roman Smolarski
WŁAŚCICIEL



Rolada Cappuchino
Pyszna rolada z kremem cappuchino, obsypana wiórkami czekoladowymi.



Ciasto Jagodowa Pokusa
Delikatne ciasto kakaowe, z pysznym kremem i galaretką z jagodami.

Nowości jesienne



Buleczka Maślana
Delikatne buleczki drożdżowo - maślane.

Waga: 80 g

Kremówki
Delikatne Kremówki na francuskim cieście. Nowa receptura.



Mini Marselinki



czekolada



twarożek



kiwi



wielowocowy

Piekarnia "Pod Telegrafem" przygotowała dla Państwa kolejną niespodziankę: Mini Marselinki - pyszne, chrupiące strudelki. Słodkie strudelki z francuskiego ciasta, zawsze świeże, pachnące, równie smaczne na zimno jak i na gorąco.

Jest to wyborna, słodka przekąska do przegryzienia w szkole, w pracy lub w podróży, znakomita zarówno do kawy jak i do herbaty.

Oprócz zalet smakowych Mini Marselinki posiadają jeszcze jedną ważną cechę, są... zdrowe. Produkowane są bez tzw. tłuszczów „trans”, bardzo szkodliwych dla zdrowia olejów utwardzanych za pomocą wodoru. W procesie ich wypiekania stosujemy wyłącznie margarynę.

Mini Marselinki można zakupić we wszystkich punktach Piekarni "Pod Telegrafem". Oferujemy je z następującymi rodzajami nadzienia: kiwi, czekoladowym, serowym i wielowocowym.

Podajemy na ciepło lub na zimno. Ciasteczka można podgrzać w domu wkładając na 2 minuty do gorącego piekarnika.

Zapraszamy i życzymy smacznego !!!



Ciabatta - termin „ciabatta” pochodzi z języka włoskiego. W dosłownym tłumaczeniu znaczy mniej więcej „kapeć”. Jest to płaski, wydłużony chlebek z mąki pszennej i drożdży. Bardziej znane są bułeczki-ciabatty pieczone w formie kwadratów.

W samych Włoszech ciabatta ma kilka odmian i pieczona jest na różne sposoby. Często bywa doprawiana oliwą lub solą. Z czasem ciabatta rozpowszechniła się w Europie Zachodniej i Stanach Zjednoczonych i stała się ulubionym materiałem na kanapkę.

Bochenek najczęściej kroimy poziomo. Do kanapki można dodać salami, szynkę, mięso, ser, pomidory, mozzarellę, sałatę, oliwki, bazylię.

Kanapki z ciabatty można podawać także na ciepło. We Włoszech nosi nazwę „panino”.

**U nas teraz
mini ciabatta
tylko 19 groszy !**



Pieczyno FITNESS

Każdemu z nas zależy na zdrowiu, dobrym samopoczuciu i młodzieńczym wyglądzie. Aby osiągnąć te trzy cele musimy pamiętać o kilku zasadach warunkujących prowadzenie zdrowego trybu życia. Podstawowym warunkiem zachowania zdrowia i utrzymania szczupłej sylwetki jest ruch. Codzienna dawka fizycznego ruchu jaką zalecają lekarze wynosi 30 do 60 minut.

Drugim nie mniej ważnym elementem zdrowego trybu życia jest odpowiedni sposób odżywiania. Lekarze i dietetycy na ogół zgadzają się w podziale pokarmów na mniej lub bardziej zdrowe, na niezbędne oraz takie, bez których w zasadzie mogliśmy się obejść.

Na pierwszym miejscu każdej piramidy pokarmowej znajdują się ziarna zbóż. Stanowią one podstawę zdrowego odżywiania. W tej grupie znajdziemy m.in. kasze, ryż, płatki zbożowe, ciemny, razowy chleb i pieczywo pełnoziarniste.

Na drugim miejscu znajdują się ziarna roślin strączkowych, takie jak fasola, groch, soja, następnie mamy warzywa i owoce. Za nimi znajdują się nabiał, mięso, ryby, orzechy i pozostałe produkty, które powinny stanowić jedynie uzupełnienie codziennego jadłospisu.

Najczęstszym gościem na naszych stołach jest chleb. To dobrze, gdyż powinien on stanowić podstawę naszego pożywienia. Jest źródłem skrobi, białka roślinnego, witamin z grupy **B**, składników mineralnych, takich jak: magnez, żelazo, miedź, cynk.

Lecz nie jest obojętne, jakie pieczywo spożywamy. W procesie produkcji mąki białej wszystkie pożyteczne składniki przepadają odrzucone razem z otrębami. Pieczywo wyprodukowane z jasnej mąki pozbawione jest także błonnika niezbędnego w prawidłowym przebiegu procesu trawienia.

Przy przemiale mąk ciemnych składniki te pozostają zachowane i powodują ciemną barwę chleba. Dodatkowe korzyści powodują dodawane do pieczywa otręby owsiane, sezam czy ziarna zbóż.

Wychodząc naprzeciw dążeniom konsumentów do wartościowego odżywiania i zdrowego trybu życia Piekarnia "Pod Telegrafem" przygotowała:



Chleb FITNESS

Chleb pszenno-żytni z ziarnami zbóż.



Buleczki FITNESS:

- z ziarnem słonecznika,
- z płatkami owsianymi i sezamem,
- z suszoną pietruszką i bazylią,
- z orzeszkami arachidowymi i rodzynkami.

JAK POWSTAJE NASZ CHLEB

MIESZANIE SKŁADNIKÓW



Wszystkie surowce wg ustalonej receptury naważane są automatycznie, dzięki czemu możliwe jest stałe utrzymywanie powtarzalności produktu. Ze specjalnych silosów składniki trafiają do dużych pojemników



2

WYRABIANIE CIASTA

Ciasto wyrabiane jest mechanicznie w dzieżach. Wszystkie najważniejsze parametry są kontrolowane komputerowo.



3



5



4



6



8



7



FORMOWANIE

9

Wyrobione ciasto trafia do maszyny, która dzieli je na małe kęsy. W ten sposób formowane są bochenki, które pod stałym nadzorem Plekarzy otrzymują swój ostateczny kształt.



10

SPRZEDAŻ



17

Na życzenie klienta, w każdym punkcie sprzedaży, chleb jest krojony i pakowany, tak aby był długo świeży i smaczny.



TRANSPORT



14



15

Upieczone chleby po wystudzeniu pakowane są do koszy. Aby jak najmniej ucierpiały podczas transportu pakowane są jedynie po 4 sztuki w koszy i w pozycji leżącej transportowane są do sklepów.



10

Uformowane bochenki chleba ułożone na specjalnych taśmach trafiają do pomieszczenia zwanego garownią. To tutaj główną pracę wykonują drożdże, dzięki którym ciasto rośnie do



11



18

Tuż po rozroście bochenki trafiają do pieca. Także tutaj nad parametrami wypieku czuwa komputer i

WYPIEK



12



Duchy Ziemi Świetokrzyskiej



Pałac Biskupi

Kiedy biskup Jakub Zadzik, dotąd zaufany doradca króla został odsunięty od królewskiego dworu, udał się do Kielc. Mianowany biskupem krakowskim postanowił na swoją siedzibę wybudować imponującą rezydencję. Jednak mieszkał w nowym pałacu biskupim zaledwie rok i nie zdążył się nim nacieszyć. Być może to jego kroki słychać często po zmroku w pałacowych korytarzach.

Niektórzy opowiadają, że widzieli młodego człowieka w białych spodniach i granatowym surducie ze złotymi guzikami. Prawdopodobnie chodzi o jednego ze studentów założonej przez Staszica Akademii Górniczej. Podobno w trakcie zgłębiania w pomieszczeniach pałacu wiedzy chłopiec ów za bardzo zbliżył się do płonącego kominka i wskutek odniesionych poparzeń zmarł.

Można tam także spotkać starszą damę odzianą w czarne koronki, która schodzi od czasu do czasu ze swego portretu.



Zamek Krzyżtopór

Wybudowany z przepychem zamek Krzyżtopór ma oczywiście także swoje tajemnice. Podobno po jego lochach snują się duchy tych, którzy zginęli przy budowie pysznego pałacu, a teraz czekają aż wybije godzina zemsty.

Ktoś kto trafi na zamek po zmroku może napotkać rycerza w czarnej zbroi, ducha Krzysztofa Ossolińskiego, lub ujrzeć w jednym z okien jego syna Baldwina, który zginął młodo w bitwie z Tatarami. Zanim dowiedziano się o jego śmierci, zdążył on podobno wjechać na zamek konno jako duch i pozostał tam stałym bywalcem.

W zamku Krzyżtopór ukryte są również olbrzymie skarby. Lecz z ich odnalezieniem sprawa jest jeszcze trudniejsza. Strzegą ich trzy pary drzwi: żelazne, dębowe i jesionowe. Kiedy jakiś śmiałak zdoła je przekroczyć czający się tam diabeł zamknie za nim drzwi na wieki.



Zamek w Chęcinach

Po śmierci Zygmunta Starego, królowa Bona postanowiła wrócić do Włoch, swojego rodzinnego kraju. Powiadają, że nie zdołała wywieźć z Polski wszystkich swoich skarbów.

W czasie przeprawy przez rzekę Nidę pod ciężkim ładunkiem załamał się most i skrzynie z kosztownościami wpadły do wody. Wysłano posłańca do zamku z prośbą o pomoc, ten jednak niewpuszczony przez strażę nie zdołał dostać się do środka.

Według innej legendy duża część skarbu królowej pozostała ukryta gdzieś w zamkowych ruinach.

Lecz biada tym, którzy chcieliby uszczknąć coś z królewskiego skarbcza. Nocą na murach pojawia się postać w bieli, która z pewnością przeszkodziłaby grabieży.

Niektórzy twierdzą, że jest to sama Królowa Bona, inni utrzymują, że to jej zaufany sługa Brancaccio, który za życia chodził po zamku otulony białym płaszczem, a teraz dogląda pozostawionych w ruinach skarbów.

Niekiedy słychać też na dziedzińcu tętent konia. To posłaniec królowej od lat bezskutecznie próbuje dostać się do środka.



Szydłów

W dawnych czasach mieszkał w Szydłowie Janko, syn wojewody. Chłopiec ten miewał prorocze sny. Kiedyś spadł z konia i leżał nieprzytomny kilka dni. Wyśnił mu się miejsce ukrycia skarbu. Wskazał je mieszkańcom Szydłowa, którzy rzeczywiście skarb znaleźli. W nagrodę zażyczył sobie by pochowano go po śmierci obok bramy, którą postanowiono zbudować na cześć króla Kazimierza Wielkiego.

Mieszkańcy miasta spełnili jego życzenie. Od wielu lat każdego pierwszego dnia miesiąca, dokładnie o północy ukazuje się koło Bramy Krakowskiej duch Janka. Jest strażnikiem Bramy a tym, którzy go poproszą pomaga szukać zaginionych osób. Podobno, gdy ktoś w dzień św. Jana przyjdzie napić się w pobliżu bramy gronowego wina, czeka go wiele szczęścia i pomyślności.



Niezwykły świat herbaty

Herbata jako szlachetny i zdrowotny napój pijana jest w Chinach od VI wieku naszej ery, w Japonii od wieku IX. Do Europy Zachodniej dotarła z Chin przywieziona przez portugalskich żeglarzy w 1517 r. Na początku XVII stulecia przywieziono ją do Holandii.

W 1644 roku Kampania Wschodnioindyjska przysłała królowej angielskiej w darze dwa funty herbaty kupionej od Holendrów. Moda celebrowania procesu przyrządzania i picia herbaty wędruje następnie z Anglii do innych krajów europejskich.

W rezultacie Europa podzieliła się na dwa obszary: „kawowe” i „herbaciane”. Był to podział uwarunkowany politycznie gdyż handel z Chinami pozostawał w rękach Anglików i Holendrów, kawę zaś (i kakao) przywożono z zamorskich kolonii Burbonów i Habsburgów. Tak więc kawę preferowano we Francji i Hiszpanii, krajach włoskich, austriackich, niemieckich oraz skandynawskich, herbata natomiast była domeną Anglii i Holandii.

Kiedy w początkach XVII wieku dotarła do Ameryki, stała się ulubionym napojem purytan z Nowej Anglii. Rozpoczął się import herbaty na dużą skalę. Wkrótce Korona Angielska nałożyła na importerów ogromne cło i próbowała zmonopolizować dostawy. Niezadowoleni koloniści zareagowali agresywnie, w roku 1733 zatopili w porcie w Bostonie trzy angielskie okręty załadowane herbatą. Wydarzenie to przeszło do historii jako tzw. „incydent bostoński”. Przyczyniło się do zaostrzenia konfliktu w amerykańskich koloniach bezpośrednio przed rozpoczęciem walki o niepodległość.

Do Polski herbata dotarła w 2 połowie XVII wieku. Czytamy o niej w liście króla Jana Kazimierza do żony Marii Ludwiki z roku 1664. Wzmianki o herbacie znajdujemy także w pamiętnikach Kitowicza z lat 1733-63:

„Wielkim panom zawsze podawano herbatę z mlekiem lub bez, jednak koniecznie z cukrem”.

W różnych krajach herbata stworzyła różne sposoby przygotowywania, zaparzania i picia. Narosły wokół niej niezwykłe rytuały. Tworzono dla niej specjalne naczynia, serwisy, prześcigano się w coraz piękniejszej porcelanie. Można powiedzieć, że stworzyła swego rodzaju herbacianą kulturę wpisującą się w specyfikę, tradycję i bogactwo kulturowe danego kraju.

„Herbatyzm” swoisty kult estetyzmu. Jest kultem piękna, które daje się odnaleźć w codziennej, szarej egzystencji. Wdraża nam poczucie czystości i harmonii, tajemnicę wzajemnej życzliwości. W istocie swej jest uwielbieniem Niedoskonałości, nieśmiałą próbą osiągnięcia czegoś znośnego w naszym nieznośnym świecie... Filozofia herbaty nie jest estetyzmem w zwykłym znaczeniu tego słowa, wspólnie bowiem z etyką i religią wyraża nasz cały sposób widzenia człowieka i natury. Jest higieną, gdyż zmusza nas do czystości, ekonomią, bo uczy, że w prostocie, a nie złożoności i przepychu znaleźć można wygodę, moralną geometrię, ponieważ określa nasze poczucie proporcji w stosunku do wszechświata. Wyraża prawdziwego ducha demokracji Wschodu czyniąc nas wszystkich arystokratami smaku.

Okakuro Kakuzo „Księga herbaty”



Kanapka Podróżna

Pyszna bułka z sezamem, szynka, ser żółty, pomidor, ogórek konserwowy i majonez.



Kanapka z pastą jajeczną

Mała bagietka z sałatą, pastą jajeczną i ogórkiem.



Psztecik na cieście półfrancuskim

Pyszny psztecik mięsny, doskonały na ciepło i na zimno.



Kanapka premium

Mała ciabatta z szynką, serem, pomidorem i sałatą.



Przysmak

Przekąski na kruchym cieście, z nadzieniem z salami, kielbasy lub boczką.



Kanapka szkolna

Mała ciabatta z sałatą, pieczarkami konserwowymi, papryką konserwową, majonezem i cebulą.



Bułek z pieczarkami

Drożdżowa bułka z pieczarkami i żółtym serem.

COŚ NA ZĄB

na każdą porę dnia



Pasztecik

Małe paszteciki mięsne w cieście francuskim.



Calzone

Pszenny rogal z nadzieniem z kiebasą, papryką, ogórkiem i cebulą.



Kanapka studencka

Ciabatta z sałatą, żółtym serem i ogórkiem.



Margeritka

Drożdżowa bułka z sosem pomidorowym, ziołami i żółtym serem.



Rożek z szynką

Delikatny rożek z szynką, żółtym serem i ogórkiem.



Hot-Dog

Mała bagietka parówką, ogórkiem, ketchupem i żółtym serem.



Kanapka firmowa

Duża kanapka z sałatą, pomidorem, jajkiem, szynką, żółtym serem i majonezem.



Kapuśniak

Francuskie rożki z delikatną kapustą.



Kanapka z tuńczykiem

Mała Ciabatta z sałatą, pastą z kurydzy, tuńczyka, ogórkiem i papryką konserwową.



Trójkąt drobiowy

Francuski rożek z nadzieniem drobiowym.



Zapiekanka z tuńczykiem

Zapiekanka z tuńczykiem, kurydzą, oliwkami, papryką i żółtym serem.



Parówka w cieście

Delikatna parówka w bułeczce drożdżowej.

Gry RPG

RPG to skrót od angielskiego zwrotu *role-playing game*. Oznacza grę toczącą się w świecie wyobraźni na podstawie wcześniej przygotowanego scenariusza.

Scenariusz to tylko wstępne nakreślenie świata, warunków w jakich znajdują się bohaterowie. Nie oznacza gotowej fabuły. Jest ona w głównej mierze oparta na improwizacji. Uczestnicy tworzą fabułę wrzuceni w całkiem nową rzeczywistość, gdzie wszystko może się zdarzyć. Można powiedzieć że piszą swoją własną historię.

W grze bierze udział zwykle kilka osób, każda z nich wciela się w jedną, wybraną przez siebie postać. Grę prowadzi przewodnik, tzw. Mistrz Gry, który jest także autorem pomysłu i scenariusza.

Udział w grze wymaga znajomości świata, w którym toczy się akcja. Do jego poznania służą odpowiednie podręczniki. Od czasu powstania RPG powstało już bardzo wiele „systemów”, światów, w których można rozgrywać gry: świat współczesny, świat fantasy, świat popularnych książek, science fiction, świat starożytnego Rzymu, Egiptu itp., a także w konkretnych epokach historycznych, np. w realiach Polski XVII wieku.

Mistrz Gry określa okoliczności, w jakich znajdują się gracze oraz zachowanie postaci drugoplanowych (tych, którzy nie są reprezentowani przez osoby biorące udział w grze). Opisuje takie uwarunkowania geograficzne, historyczne, biologiczne a także prawa fizyki oraz magii, jakimi rządzi się dany świat.

Postępy postaci, powodzenia lub niepowodzenia w przygodach, stopień osiągnięcia podjętego celu determinowane są przez tzw. mechanikę gry. Są to obliczenia biorące pod uwagę wpływ danych czynników na efekt akcji, a czynnikami tymi mogą być np. siła, zręczność bohatera, jego inteligencja i spryt, odporność na rany a także warunki zewnętrzne, takie jak na przykład gęstość mgły.

O wyniku danej akcji rozstrzygają także często kości do gry. Gracze RPG używają specjalnych kości, odmiennych od tradycyjnych, różniących się kształtem, ilością ścianek i możliwych do wyrzucenia oczek.

Role - playing games posiadają ogromną ilość zalet: rozwijają wyobraźnię i kreatywność, uczą umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach (często w sytuacjach bez wyjścia) a co za tym idzie rozwijają pomysłowość i inteligencję, mobilizują do czytania (uczestnicy sięgają po książki fantasy, historyczne, poznają dawne cywilizacje i kultury), doskonalą umiejętności językowe (wiele pozycji wydawanych jest w języku angielskim).

Ponieważ RPG to gra zespołowa, mobilizuje do kontaktów z rówieśnikami i przyjaciółmi, rozwija umiejętność współdziałania w grupie, nierzadko uczy poświęcenia się dla innych na planie gry. Co ciekawe, grając z innymi uczestnikami nie gra przeciw komuś, gra daną postacią przeciw okolicznościom i przeszkodom na jakie napotyka.

Bohaterowie żyją w świecie określonym konwencją fantasy. W takim świecie zdarzają się rzeczy uznawane dzisiaj za dziwne i tajemnicze; magia jest realna, a siły ciemności tylko czyhają na nieostrożnych. Większość krain pokrywają lasy, góry, albo inne dzikie i niebezpieczne miejsca są one siedzibą wszelkiego rodzaju groźnych istot, przerażających bestii, renegatów i bandytów albo wyznawców mrocznych kultów. Prowadzeni przez graczy bohaterowie szybko staną twarzą w twarz z tymi niebezpieczeństwami i będą zmuszeni do użycia podstępów, do walki lub ucieczki.

Celem dobrej zabawy jest oderwanie się i zdystansowanie od rzeczywistości. Role - playing games są dobrą zabawą. Pozwalając jak żadna inna oderwać się od problemów otaczającego świata, w sposób paradoksalny uczą jednocześnie jak radzić sobie z tymi samymi problemami na planie gry.

1. Warhammer Fantasy Roleplay, Wydawnictwo „Mag”, Warszawa 1986, s. 9.

Znaczenie kolorów

Od dawna poszczególnym kolorom przypisywano różnorodne znaczenia i symbolikę. Kolory wywierają duży wpływ na samopoczucie człowieka, mogą zmienić nastrój i wpływać na jego zachowanie. Podświadomie większości ocen produktów w sklepach dokonujemy na podstawie ich barwy. Podstawowe kolory, często kojarzą się nam z czterema żywiołami: wodą, ogniem, powietrzem i ziemią. W potocznym rozumieniu istnieje ogólne przekonanie, że określone barwy pasują do konkretnych zachowań, zjawisk lub sytuacji. Mogą wyrazić rzeczy, których nie potrafimy wyrazić słowami...

Biały - neutralność, niewinność, naturalność, wesele, nadzieja, radość, narodziny, światło, czystość. W niektórych krajach jest oznaką żałoby. Kolor biały dominował zawsze jako wyobrażenie boskiego światła i na zasadzie kontrastu z czernią, w sposób naturalny był kojarzony z dobrem. Daje złudzenie zimna, chłodu, rozświetla barwy sąsiadujące.

Czarny - żałoba, chłód, smutek, klasyka, elegancja, luksus, noc, ziemia. Barwa czarna kojarzyła się już w antycznym Egipcie z bóstwami podziemia i krainy zmarłych. Daje uczucie zmniejszenia objętości, ale również zwiększania ciężaru. Przygłębia i dodaje tajemniczości, żałoby, smutku, pozornego spokoju i zadumy. Doskonale kontrastuje z barwami jasnymi, dopełnia kolory ciemne.

Zielony - natura, uzdrowienie, płodność, powodzenie, nadzieja, stabilność, sukces, wieloduszność, młodość. Także szaleństwo, depresja, błazenada i chaos. Może symbolizować niedojrzałość i brak doświadczenia, ale też powrót do życia i świeżość. W niektórych krajach wywołuje negatywne skojarzenia w przypadku opakowań towarów. W krajach muzułmańskich oznacza kolor raju. Korzystnie wpływa na wzrok, łagodzi dolegliwości serca, pozwala wyleczyć anginę, pomaga walczyć ze strachem.

Fioletowy - duchowość, królewskość, tajemniczość, mądrość, oświecenie, szacunek, bogactwo. Barwa korzystna dla ludzi nerwowych, o słabej odporności na światło. Przynosi działanie usypiające, powoduje melancholię, sprzyja mistycyzmowi oraz medytacji i twórczej pracy, pomaga zasnąć.

Odcienie jasne dają uczucie świeżości i harmonii, wzmacniają przyjemne zapachy.

Niebieski - wiarygodność, siła, władza, pokój, zaufanie, tradycja, pewność, stabilność, elegancja, wiedza. Ulubiony kolor większości ludzi. Uspokaja, daje wrażenie ochłodzenia, sprzyja twórczej pracy, pomaga zasnąć, obniża ciśnienie krwi. Pomaga na kaszel, gripę, reumatyzm i stany lękowe, jest przydatny w odchudzaniu. Jasny (błękit) w Chinach oznacza nieśmiertelność.

Żółty - wesołość, radość, działanie, optymizm, lato, szczęście, idealizm, słońce, młodość, aktywność, intelekt, dostatek. Także choroba, zazdrość (powiedzenie „żółty z zazdrości”), zawiść i hańba (płaszcz pokutników były żółte). Kolor działania, odwagi i próby. Symbol śmierci w Meksyku. Daje wrażenie ciepła i powiększenia objętości. Przyciąga owady i pobudza system nerwowy.

Pomarańczowy - ambicja, zabawa, szczęście, energiczność, równowaga, ciepło, entuzjazm, hojność, żywotność, aktywność, witalność. W Irlandii kolor ten ma związek z wiarą protestancką, w Holandii jest barwą narodową. Powoduje znużenie wzroku przy dużej intensywności, wzmacnia uczucie euforii. Leczy artretyzm, chorobę nerek, wspomaga trawienie.

Czerwony - optymizm, dynamizm, energia, młodość, miłość, moc, siła, sukces, pełnia życia, niebezpieczeństwo, agresja. Skojarzenia ze zdrowiem (serce, krew), namiętnością i ciepłem. W Chinach oznacza powodzenie, a w Indiach czystość. Daje złudzenie powiększenia objętości, ciepła, ciężaru. Przyspiesza tętno, może wzbudzać agresję i likwiduje chandrę.

TELEGRAF POLECA

Włoskie panino

Składniki:

- 2 ciabatty z Piekarni "Pod Telegrafem",
- 1 duży pomidor,
- 1 kulka mozzarelli,
- 2 łyżki masła czosnkowego,
- kilka plasterków salami lub szynki parmeńskiej,
- suszona bazylia,
- pieprz i sól.

Butki pokroić, posmarować masłem, ułożyć na wierzchu plasterki wędliny, pokrojoną w plasterki mozzarellę i pomidory. Włożyć na ok. 15 minut do rozgrzanego piekarnika. Po wyjęciu posypać suszoną bazylią, przyprawić pieprzem lub solą do smaku.

Ciabatta doskonale smakuje z sosem tzatziki. Oto prosty przepis na sos:

- 1 opakowanie naturalnego jogurtu „greckiego”,
- 1 ogórek,
- 1-2 ząbki czosnku,
- kilka oliwek (dla smaku),
- pieprz, sól.

Zetrzeć ogórek na tarce, pozostawić na kilka minut a następnie odsączyć z wody.

Utrzeć czosnek i razem z ogórkiem dodać do jogurtu. Dodać do smaku pieprz i sól oraz oliwki. Wymieszać.

Smacznego!



Nie przegap!



- 09 **XIX Międzynarodowy Festiwal Muzyki Organowej i Sakralnej**, kieleckie kościoły parafialne, organizator: Kieleckie Centrum Kultury
- 2-3.10 **XXXIX Ogólnopolski Zlot Przewodników Turystyki Górskiej w ramach 100-lecia działalności turystycznej O /PTK PTTK na Kielecczyźnie**", Oddział PTTK w Kielcach
- 11-19.10 **III Przegląd Sztuk Teatralnych FORMA 2008**, duża i mała scena Kieleckiego Centrum Kultury, Baza Zbożowa
- 24-26.10 **II Mały Festiwal Kultury Żydowskiej „Tryptyk Żydowski”**, Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury w Chęcinach,
- 26.10 **IV Koncert Halloweenowy najbardziej krwawe ballady**, Pałac Tomusza Zielińskiego w Kielcach,
- 17-27.10 **XIV Ogólnopolski Niezależny Przegląd Form Dokumentalnych NURT**, duża i mała scena KCK, galeria WINDA,
- 25.10 **Międzynarodowy Dzień Misia w Muzeum Zabawek i Zabawy**, Kielce
- 11 **Zaduszki Jazzowe**, Pałac Tomusza Zielińskiego w Kielcach
- 2-6.12 **Mikołajki w Muzeum Zabawek i Zabawy**, Kielce

zagadka

Zagadka dla „pogromców duchów”.

Odważnym proponujemy wyprawę do ruin zamku - najlepiej o zmroku - w celu udzielenia odpowiedzi na pytanie:
W jakiej zbroi spaceruje po ruinach zamku duch jego byłego właściciela Krzysztofa Ossolińskiego?

Rozwiązaniem zagadki z nr. 10/08 jest:
"Trójką jest 39".

Nagrody otrzymują:

1. Paweł Gregorek - Kielce
2. Anna Górka - Kielce
3. Beata Churawa - P.Trybunalski
4. Barbara Bartach - Miechów
5. Mieczysław Kisielewski - Kielce

W tym numerze do wygrania 5 bonów o wartości 50 zł każdy, do zrealizowania w Piekarni "Pod Telegrafem". Nagrodzimy pierwsze pięć osób, które nadesłały prawidłowe rozwiązanie zagadki na adres:
Piekarnia "Pod Telegrafem", 25-116 Kielce, ul. Ściegiennego 258c



Na jesienne dni polecamy śródziemnomorski przysmak - ciabatta na ciepło - "panino".

**Włoskie
Panino**

