



Gbelan

ŠPECIÁLNE **SŮŤAŽNÉ** VYDANIE

pre dobrú náladu (aj napriek pandémie)



PREČO PRÁVE ŠPECIÁLNE SÚŤAŽNÉ VYDANIE ?

Milí Gbelania!

Neustále pretrvávajúce a kolísavé obmedzenia nás nenechávajú chladnými a právom to v nás často vri. Ovplyvňuje to i naše duševné zdravie. Musíme si však udržať nádej v to, že príde čoskoro lepšie obdobie, ožije kultúrno-osvetová činnosť a verím, že práve táto nádej nás dokáže preniesť aj cez ťažké dni. A možno si to ani neuvedomujeme, ale o to viac túžime po niečom, čo by nás pohladilo po duši, alebo priviedlo na iné myšlienky. A práve preto sme sa rozhodli vydať taký mini špeciál zameraný viac na relax, súťaže a možnosť spojiť príjemné s užitočným.

V úplných začiatkoch pandémie sme sa snažili priniesť kultúru aj prostredníctvom rozhlasu, tiež cez mesačník Gbelan, LED tabuľu a teraz vkladáme do schránok mini Gbelan so snahou vyčarovať vám úsmev na tvári, navnadiť vás k tvorivosti, dať možnosť vyhrať pekné ceny... skrátka potešíť vás u srdca - presne, ako sme chceli aj v nedeľu na Valentína.

Pandémia sa dozaista raz skončí.



Je len na nás, ako ju prežijeme. Či sa necháme vliecť strachom, alebo toto neľahké obdobie prijmem ako výzvu na učenie a rast. Na internete som čítal, že spevák Jon Bon Jovi vo svojej skladbe, venovanej koronakríze, spieva: „*Ak nemôžete robiť to, čo chcete, robte to, čo robiť môžete. Vždy je niečo, čo môžeme,*“ uzatvára.

Nech je nám okrem tohto špeciálu inšpiráciou aj kňaz a psychiater Max Kašparů, ktorý v nadväznosti na pandémiu a spoločenskú izoláciu ľudí spísal zopár bodov, ako skúsiť psychicky prežiť túto dobu.

Mgr. Slavomír Brutovský

1. NEBOJ SA

Strach, v spojení s koronavírusom, je horší ako ten vírus sám.

2. REŠPEKTUJ

Vzdelaní a skúsení vedia, ako sa chrániť, dôverujme im.

3. NEMALUJ ČERTA NA STENU

Pesimizmus nech nie je na programe žiadneho dňa.

4. PREMÝŠLAJ

Vírus nie je len choroba, ale tiež výzva.

5. PLÁNUJ

Plánuj s vedomím, že tvoje plány majú aj v budúcnosti nejaký zmysel.

6. DAJ SI MEDIÁLNU DIÉTU

Nečítaj a nepočúvaj všetky správy o covide.

7. VER

Viera uzdravuje. Jej deťmi sú optimizmus a svetlo na konci tunela.

Gbelan - špeciálne súťažné vydanie. Zadarmo. Vydal: Správa mestského majetku Gbely, spol. s r.o., Naftárska 2104/2, Gbely, IČO 36268399, e-mail: kultura@gbely.sk č.tel/fax.: 034/6621764. (Mesačník Gbelan - EV 3113/09. ISSN 1338-9947). Adresa vydavateľa: Správa mestského majetku Gbely, spol. s r.o., Naftárska 2104/2, 90845, Gbely. Náklad 1820 ks, tlač: Tlačiareň Durlák s.r.o., Senica. Foto na titul. strane: R.Kaiser

A DO ČOHO STE SA POČAS PANDÉMIE PUSTILI VY ?

Je niečo, k čomu ste sa počas pandémie dostali a v minulosti ste na to nemali čas? Alebo našli ste v sebe skryté vlohky a dali ste sa na nejakého koníčka? Pošlite nám fotky a my z nich vyberieme aj na LED tabuľu. Pre inšpiráciu zasielame zopár fotografií z tvorby a činností iných, ktorá môže byť inšpiráciou aj pre vás...



Tvorba domáceho klziska



Hľadanie nových kešiek



Varenie domáceho piva



Tvorivé dielne s deťmi



Prezeranie starých fotografií



Prerábka v domácnosti

Poznámka pre starších obyvateľov: Ak máte doma staré fotografie, radi si ich od Vás požičiame a po spracovaní zodpovedne vrátime. Kópie dáme potom do archívu múzea.



1.

DETAILY NÁŠHO MESTA

Možno idete denne okolo týchto detailov niektorých objektov či vecí. Viete, kde sa nachádzajú? S niektorými vám možno pomôžu len vaše ratolesti... Pošlite nám aspoň 20 správnych odpovedí a vyhrať môžete sadu pohľadníc Gbelov.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.



10.



11.



12.



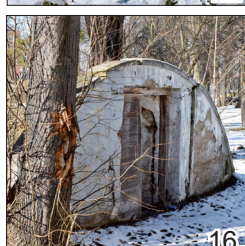
13.



14.



15.



16.



17.



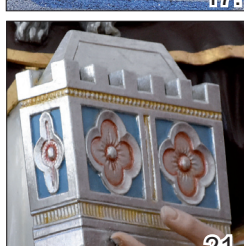
18.



19.



20.



21.



22.

autor: Pavol Surovec	sekajte	rytier kráľa Dávida	1. časť tajničky	letecké palivo	francúzsky zápor	v poriadku	Pomôcky: ABIEL, AJOS, AKOT, ANLA	opak sterea	mäsožravý chrobák	pozametajú	jazero v Rusku	ruksak	smetiarska firma
časť homej končatiny							mastivo						
ubudnutie, zmenšenie							ohmatal (expr.) opak explozie						
bizón (nem.)						na iné miesto obsah kovu v minciach					knockout 2. časť tajničky		
povedať (angl.)					starorímsky bôžik lásky podmienko- vá spojka							desať desiatok	tým smerom
programova- ci jazyk				alpský škriatok obyvateľ star. Ríma				pisomné osvedčenie obec vo Francúzsku					
Pomôcky: BONOBO, CAIBA, ELI, OIRT	meno Cha- čaturjana	malá flauta nástroj na drhnutie							časť tváre citoslovce somára				
kmeň v Sudáne					starí Gréci túboštný cít					priateľ Jerryho nieka v Angole			
krájal						narychlo urobia (pej.) tajná služba USA						dub (angl.)	Slovenská lyžiarska asociácia (skr.)
pridruženie, príčlenenie									ostrov vo Fínsku súprava				
prehra v šachu				austrálska speváčka ona (nem.)				mexické konope krmna rastlina					
	priestor pri dome	prehŕňa vlasy edeny					muzikál s Elánom nočný dravý vták						
drobia, mlažďa						typ vozidla pokladňa (hov.)						zimný dopravný prostriedok	veľký dravý vták
nádoby na kúpanie					hromada zvieracia noha					najvyššia karta rozhl. a TV spoločnosť			
žrd na voze				banský chodník druh šimpanza					chlapec (zried.) zn. Pascalu				
kartársky výraz			väzenie (hov.) dokončí prácu					klavír (hov.) športové plavidlo					
	ušľachtily arabský kôň	časové obdobie lopta (nem.)					združenie monopolov chem. zn. selénu						
španielsky mys						zvratné zámeno ploché plavidlo			tamtí farba na vajíčka			kaukazská osada	ženské meno
zriedka (med.)					kôň (hov.) starorímska minca					umelý násyp on (nem.)			
hliníková fólia							bulvár (angl.)						
hlúposť, drobnosť							druh papagája						

Výhra pre vyžrebovaného výhercu za správne vylúštenú krížovku: CD skupiny Lojzo

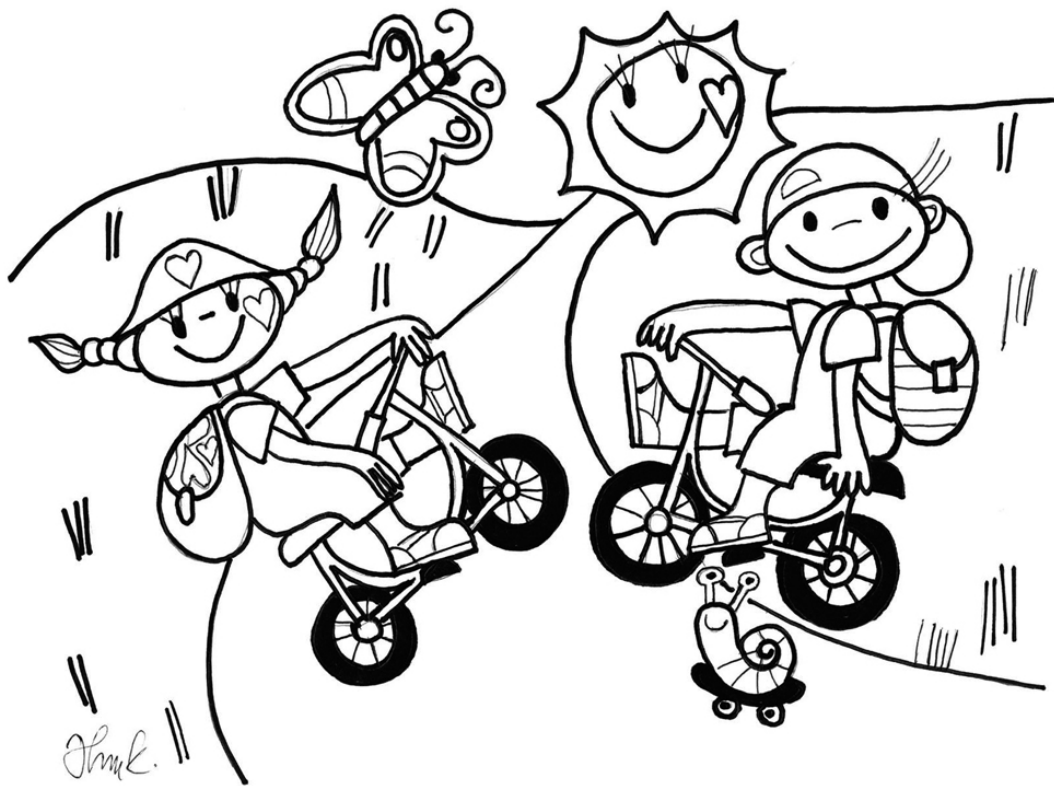
VYMAĽOVÁVANKA



Zaspomínajte si spolu s nami na koncert SPIEVANKOVO, ktorý sa uskutočnil pred pár rokmi a vyfarbite obrázok ilustrátorky Kristíny Hroznovej. Vyfarbený obrázok nám pošlite alebo odfoťte podľa pokynov na zadnej strane. My troch vyžrebovaných odmeníme CD SPIEVANKOVO.

Vpravo pozdrav od Spievanky a Zahrajka.

Ďakujeme deťom
z Gbelov, že nám
pomohli zachrániť
naše Spievankovo.



VITRÍNOVÁ SÚŤAŽ - POSKLADAJ SLOVO

V Gbeloch - cestou do prírody, obchodu či lekární - prechádzame okolo mnohých vitrín a sledujeme, čo je v nich. Čo takto súťaž o poskladanie slova? Každý deň - od **22.2.2021 - 1.3.2021 (vrátane)** bude vždy jedno písmeno v inej vitríne, obchode či za sklom nejakého poskytovateľa služieb (písmeno bude vystavené vždy v čase od 8:00 - 20:00). Písmená nebudú zverejňované chronologicky, ako v hľadanom slove nasledujú. Vašou úlohou je nájsť - v ten či onen deň - správnu vitrínu a písmeno si zapísať. Vpravo uverejňujeme názorný príklad, ako to bude vyzerat' a čo je treba hľadať. Písmená treba dať do správneho poradia, aby vytvorili zmysluponé slovo. Výhra pre troch vyžrebovaných bude kniha zo záhoráckou tematikou.



--	--	--	--	--	--	--	--

MATEMATICKÉ HLAVOLAMY

Doplňte správne číslo do voľných políček.

12	1	7	8	3
1	4	10	7	9
	3	68	1	5
1	19	2	21	1
2	2	4	6	2

	1	2	
16	28	140	9
	35	7	77
11		112	5
	14	7	
	20	4	

Výhra pre vyžrebovaného výhercu za obe správne odpovede: Vitamínový balíček

VYTVOR NIEČO PEKNÉ Z ODPADU



V tomto období sa objavuje v tlači veľa článkov kde mestá konštatujú, že sa zvýšilo množstvo komunálneho odpadu v dôsledku koronakrízy, keď bola väčšina ľudí doma. Sme radi, že veľa ľudí berie separovanie odpadu ako bežnú vec, ktorá ich nezaťažuje, ale naopak, majú z nej radosť. A ešte väčšiu radosť im robí, keď z odpadu, ktorý je už neupotrebitelný, vyrobia niečo pekné, čo ich teší. Skúste nám poslať vaše fotografie, ako ste zdanlivo nepotrebné veci dali novú dušu a využili ju na iný účel. (kultura@gbely.sk) Najlepšie nápady zverejníme a možno budú inšpiráciou pre niekoho iného. Nižšie zopár tipov ako návod pre vás:



Zdroj obrázkov: internet



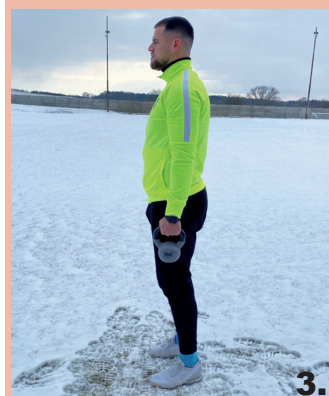
NÁJDI ŠTRNÁŠŤ ROZDIELOV

Na obrázku je štrnásť rozdielov, ktoré máte za úlohu nájsť. Pre troch vyžrebovaných, ktorí nám pošlú správne odpovede, máme pripravené sladké prekvapenie.



UDRŽTE SI KONDÍCIU AJ V ČASE „ZÁKAZOV“

V zdravom tele, zdravý duch. I keď nás nariadenia obmedzujú, nikdy nezabúdajme na zdravý pohyb v prírode, alebo čo len zopár cvikov - či už v byte, alebo na dvore. Zopár tipov na zapojenie celého tela do série pre špeciál pripravil Adam Ambra.



CVIK 1

Vysoké kolená na mieste:

Pri behu s vysokými kolenami vychádza odraz opäť z prednej časti chodidla. Stehno je v polohe rovnobežnej s povrchom, po ktorom bežíte. Chodidlo by malo byť tiež v rovnobežnej polohe s povrchom. Horná polovica tela je v miernom predklone. To však neznamená, že sa ohnete v páse. Znamená to, že členok, bedro, rameno, hlava tvorí jednu priamku. (čas: 1 minúta)

CVIK 2

Zakopávanie na mieste:

Horná časť tela sa nezaťká, ale naopak, smeruje mierne dopredu a je stále v osi, pozri vľavo u vysokých kolien. Zrovna tak, ako u vysokých kolien, je dôležitá pre dynamiku prevedenia cvičení práca rúk. Paže udávajú rytmus nohám a ak bude pohyb paží rýchlejší alebo pomalší ako pohyb nôh, tak stratíte rytmus a celé cvičenie zbrzdíte. (čas: 1 minúta)

CVIK 3

Výpady:

ide o veľmi jednoduchý cvik, pri ktorom je východzia pozícia v rovnom vzpriamenom postoji. Pri výpade smeruje jedna dopredu a ohne sa v kolene do 90-stupňového uhla. Druhá noha sa kolenom dotkne zeme. Vráťte sa do východzej pozície a nohy takto vystriedate. (čas: 12 opakovaní jedna noha)

UDRŽTE SI KONDÍCIU AJ V ČASE „ZÁKAZOV“



CVIK 4

Quadriceps s gumou:

výborný cvik na predné stehná. Postavu máme vzpriamenú, pod chodidlo stojnej nohy si natiahneme gumu a na druhú nohu koniec gumy. Vykonávame kontrolovaný pohyb, ako pri vysokých kolenách do 90-stupňového uhla. (čas: 12 opakovaní jedna noha)



CVIK 5

Priťahovanie nôh v ľahu:

Telo je v polohe ľah, paže vystreté, nohy sú voľne položené na podložke a chodidlá na uteráku. Cvičenie začíname miernym zodvihnutím panvy, za ktorým nasleduje pomalé podsúvanie nôh do začiatkovej polohy. Pri tomto cviku precvičujeme zadné stehná a zadok. (čas: 10 opakovaní)

ODPORÚČANIE: Začiatočníci 1 séria / Pokročilí : 3 série / Top : 5 sérii

ZOPÁR VTIPOV NA ZASMIA Tie:

Prebieha zoskok parašutistov. Ako prvý vyskočí nováčik, chvíľu voľne padá a potom otvorí padák. Vzápätí vidí okolo seba padať dvoch profíkov s ešte neotvorenými padákmi. Zamyslí sa, vyvlečie sa z padáka a hovorí si: *”Keď chcete súťaž, budete ju mať!”*

Totálny lyžiarsky začiatočník si zlomí nohu počas prvej jazdy na svahu.

”Je to pokrok,” hovorí záchrancom, *”vlani som si zlomil nohu už pri vystupovaní z vľaku.”*

Muž ide zapnúť televízor pred futbalovým zápasom a kričí na manželku, ktorá je v kuchyni:

„Drahá, chceš mi ešte niečo povedať pred začatím futbalovej sezóny?“

NA ZÁVER SA S NAMI PODEĽTE O JEDLO, AKÉ EŠTE NEPOZNÁME...

Varíte doma občas jedlo, o ktorom si myslíte, že ste jediní široko - ďaleko, kto to varí? Alebo máte recept zachovaný ešte po svojich starých rodičoch? Podelte sa s nami o tento recept, aby sme aj my mohli viac spoznať, čo starí ľudia varievali. Každý, kto nám zašle recept aj s postupom, dostane ako odmenu Krížovky s receptami. Nižšie uverejňujeme niektoré z receptov, ktoré ste nám v minulosti už do mesačníka Gbelan poslali.

ZAŠUBRANÝ REGIMENT (Mária Remišová)

Budeme potrebovať: 0,5 kg hladkej múky, 1 vajce, 2 KL soli, 0,5 l vody, 1 KL bravčovej masti, 3 PL slivkového lekváru, 5 PL maku, 1 PL práškového cukru, 125 g masla.

Z preosiatej hladkej múky, vajčička, soli a vody vypracujeme mierne vláčne cesto.

Do vriacej osolenej vody pripravené cesto vhadzujeme cez haluškovú formu.

Uvarené halušky dáme do misy a zmiešame s bravčovou masťou, aby sa nepolepili.

Hotové halušky dochutíme lekvárom, pomletým makom, rozpusteným maslom a posypeme práškovým cukrom.

GRUMBÍR NA KYSEUO (Mária Remišová)

Dáme variť údené mäso. Uvarené mäso vyberieme. Do vývaru dáme variť zemiaky, keď sú uvarené, vodu si scedíme. Zemiaky dobre rozmačkáme, vodu prilejeme späť vznikne nám kaša, túto ešte zahustíme zasmažkou. Pridáme ešte cesnak, čierne korenie, soľ, ocot. Príloha chlieb a mäso.

ŠUMAJSTR (Viera Rampáčková)

Uvaríme fazuľu + krúpy alebo ryžu. K tomu pridáme upraženú cibuľu s oškvarkami.

(Poznámka vydavateľa: V Kopčanoch sa používa fazuľa + zemiaky)

GRUMBÍROVÉ TAŠKY (Miroslav Čársky)

Suroviny: 1 kg v šupke uvarených zemiakov, 300 g polohrubej múky (môžeme pridať aj za hrst hladkej múky), 1 žltko, 20 g droždia, 50 g masla, soľ, krupica, masť (bravčová, husacia, kačacia). Na cesto bez váženia treba asi 2/3 zemiakov a 1/3 múky.

Vychladnuté zemiaky ošúpeme a na jemno postrúhame. Pridáme rozmrvené droždie, maslo, žltok a vypracujeme cesto. Vytvarujeme valec, pokrájame ho na kúsky a postupne rozváľame na placky. Každý rozváľaný kúsok (s priemerom 20 cm) natrieme rozpustenou masťou, kyslou smotanou, posypeme krupicou, osolíme a stočíme. Dĺžka stočeného cesta by mala byť na šírku plechu. Konce zahneme dovnútra a dáme na vymastený plech. Každú tašku ešte pomastíme po povrchu masťou a dáme celý plech piecť do dobre vyhriatej rúry. Pečieme do zlatista. Podávame ako prílohu k polievkam.

PODMIENKY ZASIELANIA ODPOVEDÍ:

Všetky odpovede, alebo len niektoré, spolu s menom a adresou posielajte na **kultura@gbely.sk** alebo **vhodte do schránky pri dverách domu kultúry**. Najneskorší termín pre zasielanie odpovedí je 10.03.2021. Nie je potrebné dávať odpovede vždy na zvlášť papier. Odpovede môžete spísať na papier aj za sebou + uviesť meno a kontakt. Automaticky vás zaradíme do všetkých súťaží, na ktoré ste správne odpovedali. Ak si nechcete tento Gbelan - špeciál strihať na strane 6 a 9, vyfoťte nám ako omaľovánku, tak i zakrúžkované miesta s rozdielmi na obrázku s vlakom a pošlite mailom na **kultura@gbely.sk**. Riešenia i výhercov uverejníme v marcovom čísle mesačníka Gbelan.