

Založený v roku 1930



ŽELEZIARNE
PODBREZOVÁ

PODBREZOVAN 23

Dvojtyždenník Železiarní Podbrezová a.s. | ročník LXIX | vyšlo 15. novembra 2013

1 Jubileum v PIPEX
ITALIA

2 Poukázky na
rehabilitáciu

3 O odprášení
s dodávateľom

4 Pre nás na
Sliach

5 O kultúrnom
podujatí

6 Aktuálne
zo športu



konštrukcia veľkého významu a preto som požiadal generálneho riaditeľa, aby mi ukázal, čo všetko sa tu urobilo. Keď sa tak dívam okolo seba, vidím, že tu nejde len o to, aké významné sú tieto dve investície, upútal ma aj čas, za ktorý ste to stihli. Je to až neuveriteľné. Pre mňa je veľkým zadosťučinením, že na Slovensku sú spoločnosti, ktoré sa vlastnou iniciatívou dokážu vyrovnáť tým najprospe-



rujúcejším svetovým firmám, bez nejakých veľkých štátnych dotácií. A táto firma medzi ne nepatrí.“

ok

Prezident Gašparovič ocenil nielen význam nových zariadení, ale aj čas, za ktorý sme to stihli

V stredu 13. novembra sme privítali v oceliarni prezidenta SR Ivana Gašparoviča. V sprievode Vladimíra Sotáka, predsedu Predstavenstva a generálneho riaditeľa ŽP a členov Ľubora Schwar-

zbachera, technického riaditeľa a Vladimíra Zvaríka, výrobného riaditeľa si prišiel pozrieť výsledok úsilia všetkých tých, ktorí sa podieľali na rekonštrukcii ZPO a budovaní nového odprášeného. S veľ-

kým záujmom počúval informácie o priebehu, ale aj význame investícií, ktoré skvalitnia vstupné polotovary a životné prostredie. "Vedel som, že v podbrezovských železiarňach prebieha re-



Foto: A. Nociarová



S prijatím novej filozofie obchodu vznikla spoločnosť PIPEX INTERNATIONAL AG

Pred vznikom akciovej spoločnosti (1992) podbrezovské železiarne expedovali vyše 65 percent svojej produkcie v rámci medzivládnych dohôd do Sovietskeho zväzu. Po transformácii sa východné i vnútrozemské trhy rozpadli a zákaziek bol nedostatok. Postavenie železiarní si vyžiadalo okamžité opatrenia smerujúce k minimalizovaniu strát spôsobených znížením výroby. Nevyhnutné bolo hľadanie nových teritórií a prijatie novej filozofie smerovania obchodu na západ. Vedenie prijalo rozhodnutie, ktoré bolo aj z dnešného pohľadu veľmi predvídavé. Dňa 7. októbra 1993 založilo vo švajčiarskom Bieli medzinárodnú obchodnú spoločnosť PIPEX International AG a súčasne vznikla spoločnosť PIPEX Italia.

V druhej polovici roku 1994 postupne prešiel export na jedného výhradného zahraničného distribútora - obchodnú spoločnosť PIPEX v Miláne. Od okamihu preklenutia na trhy Európskeho spoločenstva i do celého sveta uplynulo dvadsať rokov a to bola príležitosť stretnutia sa vedenia spoločnosti s obchodnými partnermi jubilejnej PIPEX Italia. Predstavenstvo Železiarní Podbrezová poďakovalo obchod-

ným partnerom za spoluprácu a vyjadrilo presvedčenie, že bude dobrá aj v budúcnosti. Zároveň vyslovilo želanie, aby naša spoločnosť mala aj v nasledujúcich rokoch dostatok zákaziek, čo je predpoklad plnenia obchodných a finančných plánov.

„Železiarne Podbrezová a.s. patria medzi najvýznamnejších exportérov Slovenskej republiky. Naším cieľom je aj do budúcnosti poskytovať svojim odberateľom ma-



Foto: A. Nociarová

ximálnu kvalitu a servis, a vďaka tomu dosahovať konkurenčné ceny našich výrobkov. Svoju budúcnosť sta-

viam na vlastných obchodných spoločnostiach, čo nám dáva garanciu stability a prosperity," konštatoval Ing. Vla-

dimír Soták, predseda predstavenstva a generálny riaditeľ.

OK

BENEFIT rozširujúci starostlivosť o zdravie zamestnancov

Osemnásť mesiacov od dňa zriadenia dcérskej spoločnosti Železiarní Podbrezová - ŽP REHABILITÁCIA, s.r.o., je čas dostatočný na predbežné hodnotenie a preto sme oslovili Ing. Máriu NIKLOVÚ, členku predstavenstva a personálnu riaditeľku:



Pani riaditeľka, ako by ste stručne charakterizovali poslanie tejto spoločnosti?

- ŽP REHABILITÁCIA, s.r.o., je súčasťou širokého spektra činností v oblasti starostlivosti o zdravie našich zamestnancov. Jej prínos umocňuje skutočnosť, že ide o služby postavené na dlhoročnej tradícii, stále vyhľadávané a medzi ľuďmi obľúbené. Rehabilitujú v príjemnom prostredí, nedýchajúcom nemocnicou a čo je dôležité, nie ďaleko od svojho pracoviska.

Táto dcérska spoločnosť poskytuje starostlivosť o zdravie aj externým klientom, prioritou však ostávajú zamestnanci materskej spoločnosti. V pobočke, ktorú má dcérska spoločnosť v Bratislave, v priestoroch polyfunkčného domu Zlatý jelen na Námestí SNP, je činnosť zameraná len na laseroterapiu pre externých záujemcov.

Priestory slúžiace spoločnosti ŽP REHABILITÁCIA, s.r.o., ešte stále voňajú novotou, sú priestranné, moderné, ľudia sa v nich dobre cítia. Iste k tomu prispieva aj personál. Predsta-

skytuje?

- Možno ich rozdeliť do dvoch častí. Prvou je samotná rehabilitácia, spočívajúca v palete už známych ponúkajúcich procedúr, ako je galvanizácia, DD - prúdy, Tens - prúdy, elektrogymnastika, elektrostimulácia, ultrazvuk,

interferenčné prúdy (endomed), hydrogalván, magnetoterapia, rašelinový termozábal, solux, ošetrovanie bioptronovou lampou. Poskytuje aj cieleňé cvičenia - liečebnú telesnú výchovu, myofasciálne techniky a trakcie.

Pribudli však už aj nové...

- Áno a osobitne upozorňujem na - SM systém a kineziotaping. SM systém je zameraný napríklad na prevenciu a liečbu skoliózy, herniu disku, artrózu bedrového kĺbu. Kineziotaping spočíva v naliepaní pružných pásov na kožu - účinkuje na pretiažené svaly a dochádza tak k uvoľňovaniu svalového napätia, zlepšeniu krvného a lymfatického obehu, regenerácii a doliečeniu svalov. Uvedené procedúry možno absolvovať na základe odporúčania odborného lekára a sú hraďené zo zdravotného poistenia. Ale v prípade, že klient sa pre ne rozhodne preventívne, mimo lekárskeho odporúčania, je to možné a procedúru hradí v zmysle platného cenníka.

Druhou oblasťou je využívanie laserovej terapie. Je to vysokoefektívna forma svetloliečby s výraznými biostimulačnými, pro-

nych výronoch a zraneniach pri športe. V súčasnej dobe máme k dispozícii laser LCT - 1000, ktorý je v prevádzke od septembra 2011 a nový terapeutický laser LightForce EX.

Povráva sa o benefite, ktorý pripravilo vedenie spoločnosti pre zamestnancov materskej i dcérskej spoločnosti...

- Je to novinka a ide o možnosť využitia bezplatnej poukážky na rehabilitáciu, ktorá je hraďená zo sociálneho fondu. Je to bonus, ktorý pripravil pre zamestnancov zamestnávateľ po dohovore so ZV OZ KOVO. Musím však upozorniť, že ide o nepeňažné plnenie zo sociálneho fondu, ktoré podlieha odvodovým a daňovým povinnosťam v zmysle platných predpisov (za zamestnanca i zamestnávateľa). Ak sa zamestnanec rozhodne napríklad pre dve poukážky v hodnote 10 eur (2 x 3 minúty ošetrenia laserom alebo alternatívne dve vybrané procedúry v rehabilitácii), zaplatí na odvodoch a dani 2,99 eur, ktoré mu budú zrazené zo mzdy.

Ako ste už uviedli, niektoré procedúry je možné absolvovať len na odporúčanie lekára, ale sú aj také, ktoré tejto povinnosti nepodliehajú. Môžu zamestnanci v rámci tohto benefitu absolvovať aj také procedúry?

- Bez odporúčania lekára je v rámci tohto bonusu možné využiť ponuku troch procedúr:

Rašelinový termozábal: teplo pomáha uvoľniť a liečiť unavené svalstvo a mäkké tkanivá zvýšením lokálneho prekrvenia. Je prospešné pri stuhnutosti kĺbov spôsobenej osteoartrítidou alebo

ANKETA ANKETA

Rehabilitačné služby našej dcérskej spoločnosti využívajú zamestnanci Železiarní Podbrezová, dcérskej spoločnosti, ale vyhľadávajú ich aj pacienti či záujemcovia o preventívnu liečbu zo širokého okolia. Dnes ľudia s chorobami pohybového ústrojenstva pribúda a žiaľ zvyšuje sa ich počet aj medzi deťmi. Nazreli sme do čakárne v jedno skoré ráno a opýtali sme sa:

Ako ste spokojný so službami?

Miroslav CENCER ŽP Informatika

- Chodím na laserovú terapiu, som tu druhýkrát. Príval som túto nadštandardnú službu, keďže mám pozitívne skúsenosti s jej účinkami. Terapia mi pomáha na uvoľnenie bolesti operovanej končatiny, pri výkyvoch počasie. Viani som už takúto terapiu absolvoval a bola účinná.



Jarmila OLŠIAKOVÁ, dôchodkyňa, Štiavnička

- Momentálne chodím na magnetoterapiu. Už som takúto procedúru absolvovala, ale predtým na kolená, teraz si liečim ramená. S rehabilitačnými službami som veľmi spokojná, sestričky sú veľmi milé, príjemné a ak by som si mala vybrať ísť do nemocnice alebo sem, určite prídem sem. Nemusím vyčkávať a je tu navyše veľmi príjemné prostredie.

Ľubica DATKOVÁ, Valalská

- Ja chodím na rehabilitáciu chrbtice. Ja síce pracujem v nemocnici v Banskej Bystrici, ale pani doktorka Kubišová je moja lekárka a tak som sa rozhodla chodiť sem. Je to tu veľmi príjemné, personál je na jednotku a prostredie útulné.



Alena GIERTLOVÁ, Štiavnička

- Na rehabilitáciu do Podbrezovej som začala chodiť pred piatimi rokmi na odporúčanie nemocničného personálu. Je to tu všetko perfektné, dobre sa tu človek cíti, aj personál je veľmi priateľský. Som po operácii, rehabilitáciu potrebujem a verím, že mi to pomôže.

Mária PAVKOVÁ, Podbrezová

- Od operácie ľavej ruky chodím opakovane na magnet, teplé zábalu a cvičenia. Dievčatá sú veľmi ústretové a cítim sa dobre v tomto príjemnom prostredí. Som spokojná aj so systémom prihlasovania, pre mňa je podstatné, že presne dodržiavajú čas objednávk.



Ing. Milan MAJER, odbor ekonomického plánovania

- Predtým som nikdy na rehabilitáciu nechodil, teraz som začal lebo ma bolí lakeť. Dostávam elektrické impulzy na konkrétny bod, liečbu som si musel zopakovať a dúfam, že teraz sa to zlepší. Dievčatá sú milé a snažia sa každému vyjsť v ústrety. Vyhovuje mi hlavne to, že sa stredisko nachádza blízko môjho pracoviska.



Foto: V. Kúkolová

víte nám ho?

- Odborným garantom pre časť rehabilitácie i lasera je MUDr. Mária Kubišová, ktorá zároveň jeden deň v týždni - vždy v stredu od 14. do 18. hodiny, ordinuje priamo v ŽP REHABILITÁCIA. Fyzioterapeutky sú tri: vedúca Mgr. Eva Kňazovická, Viera Urbanová a Petra Medvedová.

Aké procedúry spoločnosť po-

tibolestivými a protizápalovými účinkami na tkanivá. Je možné ju úspešne použiť pri liečbe pooperačných či poúrazových stavov, pri štruktúrnych a funkčných poruchách pohybového systému, pri bolestiach teromorandibulárneho kĺbu, bolestiach chrbtice, ramena, pri syndróme karpálneho tunela, bolestiach zraneniach v oblasti Achillovej šľachy, pri rôz-

predchádzajúcou imobilizáciou. Aplikácia tepla má vynikajúce účinky pri mnohých chronických ochoreniach, ale blahodarne pôsobí aj na relaxáciu celého tela.

Tens prúdy: využívajú sa pri rôznych nervových či svalových bolestiach, reumatizme mäkkých častí, chorobe kĺbov, pri liečbe skoliózy, bolesti hlavy a migrén,

(Pokrač. na str. 5)

S Ing. Milanom Jiraskom, podpredsedom predstavenstva a generálnym riaditeľom TS Plzeň

O aktuálnej situácii spoločnosti

Hoci ešte do konca roka zostáva niekoľko týždňov, môžeme hovoriť o plnení novoročných predšavzatí? Prvým bolo zabezpečiť dostatok zákaziek a potrebné finančné výnosy. Dará sa vám v tomto smere?



dostal do krízy, ktorá núti našich zákazníkov k ešte dôkladnejšiemu zvažovaniu všetkých investícií. Projekty sa odkladajú, zmluvy zostávajú pred podpisom, aj napriek tomu, že zákazníci nás ubezpečovali, že určite pod-

Na začiatku roka 2013, v prvých mesiacoch, sa javila situácia spoločnosti veľmi optimisticky a dokonca sme zvažovali rôzne scenáre, ako by sme potenciálne zákazky najefektívnejšie zrealizovali. Vy-

písané budú a akcie realizovať chcú. Táto skutočnosť nám spôsobila veľké problémy v získavaní nových zákaziek. Preto sme už v júni tohto roku prijali opatrenia, ktoré mali jednak pomôcť k získaniu nových

sonálny audit a od októbra funguje firma v stave čiastočnej odstávky. Znamená to, že pracovníci, ktorí nie sú momentálne vyťažení, ostávajú doma. Aj napriek horeuvedenej pochmúrnej skutočnosti pevne veríme, že sa spoločnosť na konci tohto roka udrží v čiernych číslach.

Ďalším boli konkurencieschopné ceny so zreteľom na finančnú efektívnosť zákaziek. Prinášajú opatrenia požadovaný efekt?

Dôsledné sledovanie nákladov pri realizácii zákaziek prinieslo očakávaný výsledok a väčšinu zákaziek sa podarilo ukončiť, dokonca s lepším výsledkom, ako boli uzatvárané. Táto skutočnosť nás teší najmä v odbore vulkanizačných lisov, pretože v ňom máme proces tvorby cien na takej úrovni, že výrobné náklady stanovujeme s minimálnou absolútnou odchýlkou a každá úspora navyše je tak dielom mimoriadneho úsilia realizačného tímu.

Jedným z vašich želaní bolo upevniť svoje pozície na trhu. Máte pocit, že ste v tomto smere dosiahli to, čo ste predpokladali?

Upevnenie a udržanie pozície na trhu je dlhodobý a nikdy nekončiaci proces, počínajúc prezentáciou firmy, účasťou v tendroch, úspešnou realizáciou zákaziek a pozáručnými servismi končiac. Mys-

lím si, že v tejto oblasti sme odvedli naozaj veľký kus práce, hlavne v oblasti realizácie zákaziek. V septembri, v kontrahovanom termíne, sme úspešne dokončili inštaláciu dvadsaťjeden vulkanizačných lisov v Bielorusku a taktiež sme dodali pätnásť kusov vulkanizačných lisov pre Mitas v USA (v súčasnosti montujú posledné tri kusy). V odbore hydraulických lisov sme vlni dodali a v tomto roku uviedli do prevádzky, lis na voľné kovanie s kapacitou 50 MN v Číne a momentálne dokončujeme montáž kovacieho lisu 90 MN a jeho uvedenie do prevádzky vo francúzskej Areve Cresout Forge. V odbore valcovní sme sa úspešne zhostili letnej modernizácie valcovacej trate v Safine Vestec a stojíme pred finalizáciou zmlúv na dodávku modernizácie valcovacích Dua, Kvarata a frézovacej linky do Pakistanu. Súčasne sa uchádzame o niekoľko zákaziek v Rusku, prebiehajú tam výberové konania. Zároveň sme pripravili a máme v záverečnej fáze prechod na nové webové stránky, ktoré budú spustené do konca roka a mali by rešpektovať súčasný trend v tejto oblasti. Mali by byť pre návštevníkov prehľadnejšie, zaujímavejšie a hlavne by im mali uľahčiť kontaktovanie na nás s novým dopytom. Samozrejme, imidž dôveryhodného a technicky vyspelého dodávateľa je základným predpokladom úspechu na trhu. Ďalším, rovnako dôležitým faktorom je u našich zákazníkov dopyt po technologických, prípadne potrebe nových kapacít a



nutnosť investovať. A práve tu v súčasnosti čelíme výrazným ťažkostiam. Ich príčiny sú vyvolané trvalým previsom ponuky kapacít nad potrebami trhu a pribúdajúca konkurencia výrobcov tg. zariadení z Číny a ostatných, doposiaľ tzv. rozvojových krajín. Okrem veľmi dôkladného zvažovania nových investícií tu vedie aj k výrazne nižšej efektívnosti ponúkaných projektov. Ak sa máme v tomto náročnom prostredí presadiť, musíme okrem vynikajúcej kvality, technickej úrovne, akceptovateľnej ceny, krátkych dodacích lehôt, priniesť zákazníkom ešte niečo navyše. A to je vysoká profesionalita, ústretosť k ich požiadavkám, ochota počúvať a pripravenosť spolupracovať na nápadoch zákazníka a v neposlednom rade aj „friendly“ prístup. A potom nám už stačí len trochu šťastia. Veríme, že ho budeme mať aj v blízkom sa roku 2014, keď nám vynahradia svoje tohtoročné výpadky, a že po roku budeme opäť spolu rekapitulovať, ako sa nám podarilo naplniť stanovené ciele. ok



Dielenská montáž vulkanizačných lisov pre Mitas USA

voj v nasledujúcich mesiacoch nám však spôsobil opačné statorosti. Pôvodne pozitívny vývoj v našom segmente výroby sa

zákaziek a jednak úsporami prispieť k plneniu hospodárskeho výsledku spoločnosti. Následne sme uskutočnili interný per-

O odprášení hovoríme s generálnym dodávateľom

„Všetci riešili situácie s veľkým nasadením“

Generálnym dodávateľom rekonštrukcie odprášenja EAF a LF pece bola První železárska spoločnosť Kladno, organizačná zložka Bratislava. Ing. Jiřího MRÁČKA, PhD, konateľ firmy, sme požiadali o rozhovor:

Na úvod, prezradíte nám niečo o svojej firme?



Naša spoločnosť vznikla v roku 1996 a nadviazala na tradíciu opravárenskej Železničnej dielne, závod Doprava Poldi. Zabezpečujeme kompletné dodávky investičných celkov, zariadenia oceliarske, zariadenia pre bane, ocelové konštrukcie a presné CNC obrábanie na zákazku. Časť našich zamestnancov tvoria bývalí oceliari a strojárji, k oceliarskemu priemyslu máme tak veľmi blízko. Dodávame najmä do českých, rakúskych a nemeckých oceliarní. Spolupracujeme aj s českými spoločnosťami ŽP GROUP, najviac so spoločnosťou ŽP ŽDAS.

Podieľali ste sa aj na našej rekonštrukcii odprášenja. Kedy ste s tým začali?

Prvé myšlienky a prvé rokovania sa začali, myslím, v roku 2008.

Prebehli prvé stretnutia, konzultácie, oboznámenie sa s pracoviskom, prvé návrhy technického riešenia. Kľúčovým bolo vyriešiť varianty tak, aby realizácia bola jednak finančne na optimálnej úrovni, ale s podmienkou dodržania všetkých parametrov a dodania čo najšpičkovejšieho technického riešenia.

Ako hodnotíte celý priebeh tejto investičnej akcie?

Od začiatku sme túto akciu považovali za náročnú. Spolupracovali sme aj s firmou ILD SK, spol. s r.o., výrobcou a dodávateľom filtračnej stanice. Počas realizácie sa vyskytli rôzne technické problémy, ktoré bolo nutné riešiť na mieste, ale neboli také závažné, aby nejakú ohrozili stavbu. Sme radi, že celá akcia dopadla veľmi dobre, vrátane rekonštrukcie zariadenia plynulého odlievania ocele.



Foto: A. Nociarová

Ako sa vám spolupracovalo s podbrezovskými hutníkmi?

Počas celej akcie bolo v Podbrezovej cítiť maximálny záujem o to, aby tieto akcie dobre dopadli. Poďakovanie si zaslúžia všetci pracovníci Podbrezovej, vychádzali nám maximálne v ústrety. Robilo sa nám s nimi veľmi dobre. Tu bolo vidieť, že všetci zúčastnení, ako na ZPO, tak aj na odprášení, riešili situácie s veľkým nasadením, boli tu dňom i nocou.

Možno konštatovať, že ste s rea-

lizáciou spokojný?

Podstatné je, aby bol spokojný investor. Ja však chcem poďakovať za spoluprácu všetkým, ktorí sa na rekonštrukcii podieľali

a Železiarňam Podbrezová a ich všetkým spoločnostiam želim veľa úspechov. Dúfam v spoluprácu aj v budúcnosti.

O. Kleinová

Projekt je spolufinancovaný z európskeho fondu regionálneho rozvoja (ERDF) a štátneho rozpočtu SR.



„Investícia do Vašej budúcnosti“

KÚPELE SLIAČ
since 1244

Zverte sa do rúk odborníkom
a liečivej minerálnej vode v Kúpeľoch Sliáč.
Doprajte svojim nohám to najlepšie!

KÚPELE A ZDRAVÉ CIEVY

DLŽKA POBYTU:
7 nocí

UBYTOVANIE:
Kúpeľný hotel PALACE***
izby typu Klasik alebo Komfort

STRAVOVANIE:
plná penzia Klasik+

PROCEDÚRY:
2x Biovák, 2x minerálny bazén,
2x cvičenie v bazéne, 2x nordic walking,
2x vákuopres, 2x plynové injekcie,
2x skupinový telocvik

LIEČEBNÁ STAROSTLIVOSŤ:
lekárske vyšetrenie
vyšetrenie artériogramom
laboratórne vyšetrenie
konzultácia s diétnou sestrou

BONUS:
denne vstup do bazéna na 1 hodinu

V cene pobytu nie je zahrnutá daň z ubytovania 0,60 € osoba/ deň

Informácie a objednávky:
KÚPELE SLIAČ a.s., 962 31 Sliáč
tel.: 45/5443 794, 0917 475 490
e-mail: sales@spa-sliac.sk
www.spa-sliac.sk

CENA OD
45€
OSOBA / DEN POBYTU

Silvestrovský pobyt

KÚPEĽNÝ HOTEL PALACE***

STANDARD	Jednolôžková izba	58 €
	Jednolôžková izba +	59 €
	Dvojlôžková izba	50 €
	Apartmán dvojlôžkový	52 €
	Apartmán štvorlôžkový	51 €
RETRO	Dvojlôžková izba	42 €
	Dvojlôžková izba +	46 €

Cena nezahŕňa daň z ubytovania mesač. štát. DPH, na oslob. / deň pobytu.
Ceny sú uvedené na osobu a noc, v ubytovacej izbe.

POČET PRENOCOVANÍ:
min. 4 nocí

NÁSTUP NA POBYT:
29.12.2013

POBYT OBSAHOJE:
• ubytovanie, plná penzia Klasik +
• vstupná lekárska konzultácia
• 2x minerálny bazén, 1x masáž čiastočná, 2x rehabilitačný bazén,
1x soľná jaskyňa, 1x Biovák, 1x rašelinový zábal

V CENE POBYTU:
Silvestrovská zábava - slávnostná večera, zábavný program,
novoročný príjtok*

ZĽAVY A ZVÝHODNENIA:
Pri predlení pobytu nad 4 nocí, za každý ďalší deň 10% zľava

CENA OD
42€
OSOBA / NOC

MŮŽNOSŤ ZAKÚPENIA STEFANSKÉHO POBYTU **SO ZĽAVOU 10%**

Informácie a objednávky:
KÚPELE SLIAČ a.s., 962 31 Sliáč
tel.: 45/5443 794, 0917 475 490
e-mail: sales@spa-sliac.sk
www.spa-sliac.sk

Štefanský pobyt

KÚPEĽNÝ HOTEL PALACE***

STANDARD	Jednolôžková izba	174 €
	Jednolôžková izba +	177 €
	Dvojlôžková izba	150 €
	Apartmán dvojlôžkový	156 €
	Apartmán štvorlôžkový	153 €
RETRO	Dvojlôžková izba	126 €
	Dvojlôžková izba +	138 €

Cena nezahŕňa daň z ubytovania mesač. štát. DPH, na oslob. / deň pobytu.
Ceny sú uvedené na osobu a noc, v ubytovacej izbe.

POČET PRENOCOVANÍ:
3 nocí

NÁSTUP NA POBYT:
26.12.2013

POBYT OBSAHOJE:
• ubytovanie, plná penzia Klasik +
• vstupná lekárska konzultácia
• minerálny bazén, masáž čiastočná,
rehabilitačný bazén, soľná jaskyňa,
Biovák, rašelinový zábal

V CENE POBYTU:
ŠTEFANSKÁ ZÁBAVA
S LUDOVOU HUDBOU

CENA OD
126€
OSOBA / NOC

MŮŽNOSŤ ZAKÚPENIA SILVESTROVSKÉHO POBYTU **SO ZĽAVOU 10%**

Informácie a objednávky:
KÚPELE SLIAČ a.s., 962 31 Sliáč
tel.: 45/5443 794, 0917 475 490
e-mail: sales@spa-sliac.sk
www.spa-sliac.sk

PONUKA PRE VÁS

kúpeľný pobyt

BENEFIT SENIOR

pre všetkých dôchodcov so záujmom o aktívny oddych
a upevnenie zdravia v roku 2013

LIEČEBNO-REHABILITAČNÝ POBYT TÝŽDENNÝ

7 prenocovaní s možnosťou nástupu kedykoľvek počas týždňa

UBYTOVANIE
Kúpeľný hotel Palace***
dvojlôžková izba Komfort

STRAVOVANIE
plná penzia
raňajky: bufetový stôl
obed a večera: servirované, výber zo 4 menu, šalátový bar, nápoj
Diétna strava na základe odporúčania vášho ošetrojúceho lekára

BALNEOREHABILITAČNÝ PROGRAM
vstupná lekárska konzultácia v deň nástupu
14x liečebná procedúra | pobyt

ZDARMA
voľný vstup do rehabilitačného bazéna
alebo na termálne kúpalisko (v letnej sezóne)*
1x denne

CENA POBYTU
249€
1 OSOBA

REZERVÁCIE POBYTU sa riadia Všeobecnými obchodnými podmienkami kúpeľov.
Tel.: 045/ 5442 320 - 321 - 322 | recepcia Kúpeľného hotela Palace***
045/5443 794, 0917 475 490 | Henrieta Luptáková

Prijem rezervácií:
sales@spa-sliac.sk

kúpeľný pobyt

BENEFIT

pre všetkých zamestnancov a ich rodinných príslušníkov v roku 2013

LIEČEBNO-REHABILITAČNÝ POBYT TÝŽDENNÝ

7 prenocovaní s nástupom v nedeľu,
pobyt začína večerou

UBYTOVANIE
Kúpeľný hotel Palace***
dvojlôžková izba Komfort

STRAVOVANIE
plná penzia Klasik +
raňajky: bufetový stôl
obed a večera: servirované,
výber zo 4 menu, šalátový bar, nápoj
Diétna strava na základe odporúčania vášho ošetrojúceho lekára

BALNEOREHABILITAČNÝ PROGRAM
vstupná lekárska prehliadka
14x liečebná procedúra | pobyt

ZDARMA
voľný vstup do rehabilitačného bazéna
alebo na termálne kúpalisko (v letnej sezóne)*
1x denne, voľný vstup do fitness *

CENA POBYTU
259€
1 OSOBA

LIEČEBNO-REHABILITAČNÝ POBYT KRÁTKY

3 prenocovania s nástupom v nedeľu
kedykoľvek počas týždňa

UBYTOVANIE
Kúpeľný hotel Palace***
dvojlôžková izba Komfort

STRAVOVANIE
plná penzia Klasik +
raňajky: bufetový stôl
obed a večera: servirované,
výber zo 4 menu, šalátový bar, nápoj
Diétna strava na základe odporúčania vášho ošetrojúceho lekára

BALNEOREHABILITAČNÝ PROGRAM
vstupná lekárska prehliadka
7x liečebná procedúra | pobyt

ZDARMA
voľný vstup do rehabilitačného bazéna
alebo na termálne kúpalisko (v letnej sezóne)*
1x denne

CENA POBYTU
119€
1 OSOBA

REZERVÁCIE POBYTU sa riadia Všeobecnými obchodnými podmienkami kúpeľov.
Tel.: 045/ 5442 320 - 321 - 322 | recepcia Kúpeľného hotela Palace***
045/5443 794, 0917 475 490 | Henrieta Luptáková

Prijem rezervácií:
sales@spa-sliac.sk

CENA
Cena je uvedená pre 1 osobu | pobyt
Cena pre dieťa:
• od 0 - 3 rokov: zdarma, bez hotelových služieb
detská postieľka na požiadanie: 10 € | pobyt
• od 3 do 15 rokov - dieťa na vlastnom lôžku
s polpenziou:
- BENEFIT Týždenný: 180 €
- BENEFIT Krátky: 80 €

V cene pobytu nie je zahrnutá daň z ubytovania:
0,60 € | os. | deň

BANKOVÉ SPOJENIE
Úhrada za pobyt sa realizuje na základe vystavenej
zálohovej faktúry na č. účtu: 1604412/0200

DOPLŇUJÚCE INFORMÁCIE
• pes a domáce zvieratá - nepovolené
• parkovanie 1,5 € / 1 deň
• ponuka platí do konca roka 2013

www.spa-sliac.sk

CENA
Cena je uvedená pre 1 osobu | pobyt
Cena pre dieťa:
• od 0 - 3 rokov: zdarma, bez hotelových služieb
detská postieľka na požiadanie: 10 € | pobyt
• od 3 do 18 rokov - dieťa na vlastnom lôžku s plnou
penziou a voľným vstupom do rehabilitačného bazéna
alebo na termálne kúpalisko v spravidle rodičov
- BENEFIT Týždenný: 180 €
- BENEFIT Krátky: 80 €

Prijatok za apartmán, resp. jednolôžkovú izbu:
5 € | os. | deň

V cene pobytu nie je zahrnutá daň z ubytovania:
0,60 € | os. | deň

BANKOVÉ SPOJENIE
Úhrada za pobyt sa realizuje na základe vystavenej
zálohovej faktúry na č. účtu: 1604412/0200

DOPLŇUJÚCE INFORMÁCIE
• pes a domáce zvieratá - nepovolené
• parkovanie 1,5 € / 1 deň
• ponuka platí do konca roka 2013

www.spa-sliac.sk



Foto: V. Kúkolová

BENEFIT rozširujúci starostlivosť o zdravie zamestnancov

(Dokonč. zo str. 2)

rôznych artrózach a pod. Zlepšujú krvnú cirkuláciu a výživu tkanív, tlmia zápalovú aktivitu, bolesť a uľahčujú úpravu pohybových funkcií.

Magnetoterapia: má hojivý, regeneračný, protizápalový, anti-reumatický účinok, protibolestivý a protiopuchový účinok. Využíva sa pri liečbe zlomenín, športových zranení, migréne, bolesti hlavy, bolesti krížov, neuralgie, detskej mozgovej obrny, Parkinsonovej chorobe, skleróze, ochorení svalov, reume, artritíde, artróze, skleróze a mnohých iných ťažkostiach. Uvedené procedúry je možné využiť po konzultácii s fyzioterapeutkou nášho zariadenia (objednávky telefonicky – (645) 2954. Cena jednej procedúry je 5 eur, čo predstavuje hodnotu jednej poukážky zo sociálneho fondu.

Bude možné danú poukážku využiť aj na laseroterapiu?

- Samozrejme, podmienkou je však absolvovať vyšetrenie u MUDr. M. Kubišovej (je bezplatné), resp. mať písomné odporúčanie na absolvovanie laseru od iného odborného lekára. Na ošetrenie k MUDr. M. Kubišovej je možné objednať sa telefonicky – (645) 2954. Jedna poukážka umožní trojminútové ošetrenie

laserom.

Čo má urobiť zúčastnený o poukážku?

- Najprv si objedná procedúry na tel. čísle (645) 2954 (zamestnancom ŽP budú poskytované dva dni v týždni - v pondelok a štvrtok, v čase od 14. do 15. hod., v prípade veľkého záujmu tento čas samozrejme rozšírime a budeme vás informovať). Poukážku si vyzdvihne v ŽP a.s. - odbore práce a miezd - starý závod, budova personálneho úseku - telefón (645) 2942 a „zaplatí“ ňou za ošetrovanie, na ktoré sa objednal.

Akkoľvek bližšie informácie sú vám pripravené poskytnúť:

za ŽP Rehabilitácia, s.r.o.:
I. Streženická, 645 2954
za ŽP a.s.: L. Beraxová - Ppam,
645 2942 alebo ich nájdete na www.zprehabilitacia.sk

Čo dodáte na záver?

- Som presvedčená, že táto ponuka bude dostatočne využívaná a pomôže pri riešení zdravotných problémov mnohých našich spolupracovníkov. Budeme takto pokračovať aj v budúcom roku a verím, že počet zamestnancov, ktorých odozva bude kladná, sa bude zvyšovať.

ok

Bude aj druhé kolo

Dňa 9. novembra 2013 sa uskutočnili voľby do samosprávnych krajov. Vo voľbách bolo 5 932 okrskov, zapísaných 897 536 oprávnených voličov a celková volebná účasť predstavovala 20,11 percenta. Občania, ktorí prišli voliť, odovzdali 897 161 obálok, 375 svoju obálku neodovzdalo. Počet platných hlasov bol 849 101. Banskobystrický samosprávny kraj dosiahol najvyššiu účasť voličov, predstavovala 24,59 percenta a najnižšiu účasť dosiahol Trenčiansky samosprávny kraj 17,37 percenta.

V Brezne kandidáti na župana dostali 10 918 hlasov, vyhral Vladimír Maňka, ktorý dostal 4 515 hlasov (41,35 percenta) a prekvapujúco na druhom mieste skončil Marian Kotleba, ktorého volilo 3 741 občanov (34,26 percenta). Tretí skončil Ľudovít Kaník, ktorý získal 1 397 hlasov (12,79 percenta). Z tohto volebného obvodu nás budú v parlamente VÚC zastupovať Eva Wolframová (3 233 hlasov), Jaroslav Demian (2 766), Jozef Tokár (2 288), Ján Račák (2 075) a Slavomír Pôbiš (2 071).

Tri samosprávne kraje zvolili svojich županov – v Trenčianskom kraji zvíťazil Jaroslav Baška, v Žilinskom kraji svoju pozíciu obhájil Juraj Blanár a tretím víťazom volieb predsedu kraja je Peter Chudík v Prešovskom kraji.

V piatich krajoch sa bude konať druhé kolo volieb 23. novembra 2013, keďže miestni kandidáti na predsedov krajov nezískali viac ako 50 percent odovzdaných hlasov. V Bratislavskom kraji sa v druhom kole stretne Pavol Frešo a Monika Flašíková – Beňová, v Trnavskom kraji Tibor Mikuš a József Berényi, v Nitrianskom kraji Milan Belica a Tomáš Galbavý a v Banskobystrickom kraji, bude bojovať o post župana Vladimír Maňka a Marian Kotleba. (VK)

7. benefičný koncert

Na podporu Svetielka nádeje

Centrum pomoci detskej onkológie SVETIELKO NÁDEJE pri Klinike pediatrickej onkológie a hematológie v Detskej fakultnej nemocnici s poliklinikou v Banskej Bystrici, od roku 2002 prináša úľavu a rozptýlenie chorým deťom a podáva pomocnú ruku v dobrej viere nájsť zabudnutú radosť a pokoj v duši, ktoré sa deťom stratili pod ťarchou ochorenia. Mladý virtuóz, hráč na akordeón a finalista súťaže Slovensko má talent Michal Červienka vytvoril v Banskej Bystrici tradíciu benefičných koncertov. Dňa 6. novembra 2013 sa v Štátnej opere v Banskej Bystrici uskutočnil 7. benefičný koncert pre pacientov Kliniky pediatrickej onkológie a hematológie v Detskej fakultnej nemocnici s poliklinikou v Banskej Bystrici, z ktorého výnos je venovaný na podporu projektov Svetielka nádeje. pediatrickej onkológie a hematológie v Detskej fakultnej nemocnici s poliklinikou v Banskej By-



Tradíciu týchto koncertov vytvoril mladý virtuóz M. Červienka

trici. V programe vystúpili aj Jaroslav Dvorský, tenor, Adam Stráňavský, klavír, Robert Ragan kontrabas a Faber Dance School. Odznali skladby Astora Piazzolla, Richarda Galliana, Giacomo

Pucciniho, väčšinou v netradičnej úprave. Vďaka špičkovému umelcom mal tento koncert vysokú umeleckú úroveň. Podujatie podporili aj Železiarne Podbrezová. O.K.

Študenti sa zabávali



V duchu pestrofarebných kostýmov a masiek sa odohrával Deň masiek (29. októbra) v Súkromnom gymnáziu a Súkromnej strednej odbornej škole hutníckej Železiarni Podbrezová. Naši žiaci aj učitelia si každý rok koncom októbra nasadia originálne masky a kostýmy a celá škola je potom plná smiechu, humoru, zábavy aj hravosti.

Aj tento rok sa súťažilo medzi triedami v rôznych súťažiach, ako napríklad Activity, prekážková dráha, stávanie puzzle, takisto sme otestovali zručnosť našich žiakov v športových disciplínach ako sú šípky a triaflana floorballovej loptičky floorbalovou hokejkou do terča.

Po absolvovaní všetkých súťaží sme vyhlásili najlepšiu ženskú a mužskú masku a tri najlepšie učiteľské masky. Najlepšiu ženskú masku vyhrala

žiačka 1. H triedy Anna Mária Ridzoňová ako „Mušketerka“. Najlepšiu mužskú masku vyhrál žiak 2. H triedy Adam Kvietok. V kategórii Najlepšie učiteľské masky triumfovali Mgr. Štefan Fedor ako „Ježiš“, Mgr. Martina Rolková ako „červená krvinka“ a Mgr. Erika Géciová ako „žabka“. Najväčší počet masiek mala trieda 1. H.

Po skončení sme sa presunuli do Domu kultúry Železiarni Podbrezová, kde sa uskutočnilo privítanie prvákov v študentskom stave – kabu (imatrikulácie). O kultúrny program sa postarala školská kapela, ktorej koncert mal medzi žiakmi oboch škôl veľký ohlas.

Po vystúpení kapely sme prišli na rad my, „Žiacka školská rada“. Pre našich prvákov sme mali pripravené rôzne úlohy. Nebolo to nič strašné a myslím si, že prváci boli veľmi spo-

kojní. Po skončení „kabu“ sme sa presunuli domov, kde sme sa pripravovali na halloween-skú „párty“, ktorá sa konala na počesť prvákov. Zúčastnilo sa jej stopäťnásť študentov oboch našich škôl. Akcia sa konala opäť v Dome kultúry ŽP. Študentom sa na „párty“ veľmi páčilo a s touto akciou boli spokojní.

Všetci sa už teraz tešíme na ďalšie akcie, ktoré budú v budúcnosti zorganizované našimi školami.

Sandra Andrišková
(III.G)



ZDRAVIE MÁŠ LEN JEDNO

Ľanové semeno - zázračná zbraň

Také označenie si ľan vyslúžil preto, lebo v dávnych časoch mal mnohoraké využitie: slúžil ako potrava, na výrobu plátna i ako výborný liek. Dnes sú všeobecne známe jeho účinky pri zvyšovaní činnosti čriev, odstraňovaní zápch alebo zastavení hnačky, pri zápale žalúdka a žalúdočných vredov. Menej sa už vie o jeho blahodarnom pôsobení proti rakovine.

Tajomstvo účinku

Ľanové semeno je zložené zo 42 percent tukov a 28 percent vlákniny, je vynikajúcim zdrojom omega-3 mastnej kyseliny, lignanov a vlákniny. Všetky tieto tri

zložky sú dôležité a spoločne prispievajú k zachovaniu zdravia. Ľanový olej obsahuje dve esenciálne polonenasytené masťné kyseliny, ktoré si telo človeka nie je schopné samo vyprodukovať a podobne ako vitamíny a minerály ich môže získať iba prostredníctvom stravy. Ako väčšina rastlinných olejov, ľanový olej obsahu-

je esenciálnu linolovú kyselinu (omega-6), ktorá je nevyhnutná na prežitie. Na rozdiel od väčšiny ostatných olejov obsahuje najväčšie množstvo ďalšej esenciálnej mastnej kyseliny - alfa-linolénovej kyseliny (ALA). Ide o východiskový rodičovský zlučenie všetkých omega-3 mastných kyselín, ktoré sú nevyhnutne dôležité nielen

pre zachovanie zdravia, ale života vôbec. Telo si z nich časť premení na blahodarné prostaglandíny, ktoré sú schopné zabíjať nádorové bunky. Nedostatok ALA (čo je typické pre západný - nezdravý spôsob stravovania), zodpovedá za tvorbu škodlivých enzýmov tzv. oxydáz, ktoré indukujú rast nádoru a sú príčinou mnohých chronických porúch. Lignany sú najvýznamnejšia zložka šupiek ľanového semena a ľanové semeno je ich najbohatším potravinovým zdrojom. Obsahuje ich 100 - násobne väčšie množstvo v porovnaní s akoukoľvek inou rastlinnou potravou. Lenže pri lisovaní sa zhruba 98 percent lignanov odstráni. Niektorí výrobcovia lignany vracajú späť do oleja, ale mnohí nie. Kontrolujte preto etikety - najzdravšie je užívanie oleja, do ktorého boli lignany opäť vrátené. Patria do rodiny fytochemikálií, ktoré v súčasnosti pútajú pozornosť mnohých výskumníkov. Lignany okrem antioxidantných účinkov významne ovplyvňujú metabolizmus a funkciu hormónu estrogénu. Účinkujú v tele ako slabé estrogény a pôsobia proti silnejšiemu estrogénu vlastného tela. Črevné baktérie premieňajú lignany na enterolaktón a enterodiol, ktoré sa absorbujú cez črevnú stenu a putujú k tkanivám a do krvi. Naväzujú sa na hormonálne receptory v prsných, ale aj vo vajčkových a maternicových bunkách, a tak znižujú nadmerný účinok ľudského estrogénu. Zistilo sa, že dostatočná hladina enterolaktónu v krvi znižuje riziko rakoviny prsníka. Napríklad Dr. Lillian Thompsonová z University of Toronto skúmala ženy s čerstvo určenou diagnózou rakoviny prsníka. Tieto ženy potom denne dostávali rozomleté ľanové semená (25 g). Medzi diagnózou a operáciou ubehli v priemere asi tri týždne a výsledok bol nad očakávanie. Pri operácii, keď lekári nádor odstránili, zistili, že sa výrazne zmenšil. Vlákna takisto plní významnú úlohu pri obmedzovaní rizika rakoviny. Viáže škodlivé chemikálie - karcinogény, ktoré vďaka nej vylúčieme skôr, ako ich stihneme prijať do orgánov tela a poškodiť si ich. Okrem toho vlákna vytvára v črevách priaznivé prostredie pre užitočnú bakteriálnu flóru. Navyše sa pôsobením črevných enzýmov a mikróbov rozloží na masťné kyseliny s krátkym reťazcom, ktoré majú protirakovinový účinok.

Ľanové semeno proti rakovine

Jeden z veľmi dôležitých a ďalekosiahlych medicínskych objavov 20. storočia urobila v roku 1951 nemecká biochemička Dr. Johanna Budwigová, PhD., patriaca medzi významné európske autority v oblasti tukov a výživy. Doktorka Budwigová pozorne študovala vzorky krvi svojich pacientov a hľadala súvislosť medzi kvalitou u chorých a zdravých ľudí. Po preštudovaní tisícok krvných vzoriek objavila rozdiel spočívajúci v tom, že zdraví ľudia mali v krvi vyšší obsah tukov omega-3 ako chorí, nevyhnutných pre správnu činnosť organizmu. Začala teda hľadať najlepšiu cestu ako získať tuky omega-3, ktoré by sa vhodne rozpúšťali v ľudskom organizme. Po mnohých experimentoch zistila, že vynikajúcim zdrojom tukov typu omega-3 sú drobné semená ľanu. Avšak iba ľanový olej chránený pred teplom a oxidáciou vyvolanou kyslíkom a svetlom sa ukázal ako dostatočne neporušený, aby skutočne prospieval ľudskému zdraviu. Nesprávne získané a skladované oleje rýchle zožltnú a potom ľudskému zdraviu, naopak, škodia. Doktorka Budwigová ďalej zistila, že vážne chorí pacienti na ra-

kovinu, na rozdiel od zdravých, mali v krvi nedostatok niektorých dôležitých esenciálnych látok nazývaných fosfatidy a lipoproteíny. Ak však tieto prírodné zložky podávala svojim pacientom počas troch mesiacov, nádory u nich postupne ustúpili, slabosť a anémia sa stratila a obnovila sa im životná energia.

Prírodná cesta

Symptómy rakoviny, aj dysfunkcie pečene a diabetes 2. typu sa zmiernili. Doktorka Budwigová potom objavila prírodnú cestu, ako možno ľuďom čo najvhodnejšie dodať esenciálne zložky, nevyhnutne potrebné ako súčasť každodennej stravy. Jednoduchou konzumáciou kombinácie dvoch prírodných chutných potravín - cottage cheese a ľanový olej (semeno), ktorými možno rakovine nielen predchádzať, ale v mnohých prípadoch ju aj vyliečiť. Diéta doktorky Budwigovej po viac ako desiatich rokoch klinickej aplikácie pomohla tisícom ľudí, ba dokázalo sa, že bola úspešná i tam, kde ortodoxný spôsob liečby zlyhal. Po oboznámení sa s dosiahnutými liečebnými úspechmi doktorky Budwigovej sa mnohí vedci po celom svete začali zaujímať a študovať účinky ľanového oleja. Výsledky veľkého počtu výskumov uskutočnených v 90. rokoch minulého storočia boli pôsobivé. Liečebné úspechy doktorky Budwigovej, ktoré sú výborne zdokumentované, skvelo obstáli aj pri skúške pred opozičnou konvenčnou lekárskou inštitúciou. Mnoho vynikajúcich lekárov a odborníkov na výživu dnes kráča v jej šľapajách.

Ľanové semeno každodenné

Po uvedení blahodarných účinkov ľanového semena predpokladáme, že určite naň každý dostane chuť. Aby sme ho však správne užívali, uvádzame niekoľko praktických rád.

Príprava a použitie:

Protirakovinové látky ľanového semena sa nachádzajú nielen v šupe, ale aj vo vnútri semien, preto ich treba pomlieť (v kávovom alebo makovom mlynčeku) a ihneď konzumovať. Pozor - semená nemieť do zasybov. Účinok sa dostavuje len v surovom stave - bez tepelnej úpravy (pre iné liečebné účely sa semeno používa v celku a po zaliatí studenou alebo horúcou vodou).

Ľanové semeno (olej) sa vždy musí jesť spolu s potravinami bohatými na bielkoviny, ktoré obsahujú síru (syr, orechy, cibula, pór, cesnak, pažitka). Najlepšia kombinácia je ľanové semeno a cottage cheese, tvaroh či jogurt. Prečo? Tuky budú vo vode rozpustné iba vtedy, ak sa zlúčia s bielkovinami, čím sa zvýši ich vstrebateľnosť. Ak sa toto neuskutoční, mnohé životne dôležité funkcie sa oslabia, ba až poškodia. Na prvom mieste poklesne zásobovanie organizmu dostatočným množstvom kyslíka. Liečebná kúra trvá tri mesiace. V priebehu ďalších troch týždňov postupne znižíme dávku na jednu polievkovú lyžicu denne. Preventívna dávka je trvalo denne jedna polievková lyžica.

K akejkoľvek diéte je nevyhnutné nezabúdať hojne, avšak nie nasilu, prijímať tekutiny - vodu, urológickú/ľadvinové čaje (list brezy previsnutej, praslička roľná, zlatobyl obyčajná, žihlava, stavikur vtáčí...), zelený čaj - všetko nesladené, alebo len s medom. Keď sa rakovinové bunky rozpadávajú, uvoľňujú sa toxické látky, ktoré je potrebné odvádzať z tela von. Preto je nevyhnutné súčasne užívať cviklovú šťavu (3 cvikly, 2 karotky, 1 zeler, 1 zemiak veľkosť slep. vajca, 1 petržlen). Priebeh a výsledok kúry podporíme úplným vylúčením cukru a živočíšnych tukov, obmedzením príjmu mäsa na minimum a súčasným stravovaním sa podľa zásad oidelenej stravy, ktorá odľahčí trávenie a má aj ďalšie liečebné a protirakovinové účinky.

K. Horáková

ŽP GASTRO servis

Jedálny lístok 18. - 24. 11. 2013

Pondelok

Polievky: zeleninová s rajbaničkou, pečivo bulharská, pečivo
Bravčový segedínsky guláš, knedľa
Morčacie prsia plnené Nivou, ryža, šalát
Tofu na kantónsky spôsob, zemiaky, šalát
Študentský šalát, pečivo
Kondičkový tanier
Makový závin s jablkami, kakao
Bageta moravská
Ovocný balíček

Utorok

Polievky: šošovicová s kyslou kapustou, pečivo francúzska, pečivo
Vyprázaná ryba, zemiakový šalát s majonézou
Hovädzí guláš maďarský, cestovina
Džuveč z bravčového mäsa, uhorka
Lipský šalát so špargľou, pečivo
Kuracie stehno na záhradnícky spôsob
Dukátové buchtičky s vanilkovým krémom
Bageta Apetito
Pečená bravčová krkovička, pečivo

Streda

Polievky: údeninová, pečivo sedliacka, pečivo
Pečené kuracie stehno, zeleninová ryža, kompót
Bravčové stehno hutnicke, knedľa
Važecká pochúťka, zemiakové placky
Pekinský šalát so šunkou, pečivo
Špenátové halušky s tvarohom, zakysanka
Kysnutý koláč marhuľový, kakao
Celozrná bageta syrová
Mliečny balíček

Štvrtok

Polievky: hrachová so šalámou, pečivo pohronská, pečivo
Morčacie soté na zelenine, tarhoňa, šalát
Hovädzí rezeň obafovaný, zemiaková kaša, šalát
Pizza s údeným mäsom
Grécky šalát, pečivo
Zapekané zemiaky s pórom
Hanácke koláče, kakao
Bageta s kuracím mäsom
Vyprázaný bravčový rezeň, pečivo

Piatok

Polievky: slovenská hubová, pečivo kariolová, pečivo
Pečené kačacie stehno, červená kapusta, knedľa
Bravčový rezeň prírodný, ryža, šalát
Dusená zelenina na masle, volské oko, zemiaky
Lahôdkový šalát, pečivo
Kuracie prsia s brokollicou a mandľami, zeleninová obloha
Šišky s džemom, kakao
Bageta Gurmán
Ovocný balíček

Sobota

Polievka: boršč s mäsom, pečivo
Goralská pochúťka, cestovina
Bravčová krkovička na cesnaku, zemiaková kaša, cvikla
Bageta s pikantným mäsom

Nedeľa

Polievka: krúpková, pečivo
Hovädzie dusené, kôprová omáčka, knedľa
Kuracie prsia orientálne, ryža, šalát
Bageta šampiňónová so šunkou

Jedálny lístok 25. 11. - 1. 12. 2013

Pondelok

Polievky: terchovská, pečivo paradajková s ryžou, pečivo
Vyprázaný syr, zemiaky, tatarská omáčka
Kuracie stehno na smotane s hlivami, cestovina
Klužská kapusta
Windsorský šalát, pečivo
Plnené hovädzie mäso, zeleninová obloha
Zemiak. knedličky čučoriedkové so strúhankou
Bageta Apetito
Mliečny balíček

Utorok

Polievky: prešporská, pečivo zemiaková gulášová, pečivo
Hovädzia pečienka sviečková, knedľa
Kuracie prsia na hubách, ryža, šalát
Vypráž. treska plnená brokollicou a syrom, zem., šalát
Šalát rančerský, pečivo
Morč. prsia s mrkvou, šalát z čínskej kapusty s ananášom
Škoricové osie hniezda, kakao
Bageta Gurmán
Pečené kačacie stehno, pečivo

Streda

Polievky: fazuľová kyslá, pečivo mrkvová s pórom, pečivo
Bravčové stehno záhradnícke, slov. ryža, šalát
Hydinové razniči, zemiaky, uhorka
Držky na diabolský spôsob, knedľa
Racio šalát, pečivo
Zemiakový paprikáš, paradajkový šalát
Buchty na pare s lekárom, kak. posýпка, kakao
Celozrná bageta syrová
Ovocný balíček

Štvrtok

Polievky: morčacia, pečivo šurdica, pečivo
Hovädzí guláš znojemský, ryža, šalát
Pečený bôčik s plnkou, kapusta, knedľa
Zvolenské údené mäso s fazuľou, chlieb
Šalát cestovinový s kapiou a šalámou
Kelový karbonátok, zemiaky, šalát
Zapekané palacinky s tvarohom
Bageta s pikantným mäsom
Vyprázané kuracie stehno v cestičku, pečivo

Piatok

Polievky: hrstková, pečivo krupicová so zeleninou, pečivo
Vypráž. kurací rezeň furmanský, zem. kaša, uhorka
Hovädzie filé kopaničiarske, tarhoňa, šalát
Zemiakovo-bryndzové pirohy so slaninou
Horehronský syrový šalát, pečivo
Bravčové mäso dusené s kelom
Šúľance s makom
Bageta moravská
Mliečny balíček

Sobota

Polievka: kapustová s údeným mäsom, pečivo
Morčacie prsia na hrášku so šampiňónmi, ryža, šalát
Bravčové stehno hamburské, knedľa
Bageta s kuracím mäsom

Nedeľa

Polievka: roľnícka, pečivo
Jamé kuracie stehno, zemiaky
Bravčový perkelt, cestovina
Bageta šalámová so šalátom

Dve hodiny smiechu a zábavy Malá domov v DK ŽP



Objektívom I. Kardhordovej

Tí, ktorí sa vyznajú do futbalu, poznajú slangový výraz „malá domov“ a vedia, že to je taktika hry, kedy hráč prihrá loptu svojmu brankárovi.

O stratégii bolo vlastne celé divadelné predstavenie s rovnomeným názvom, ktoré priťahlo 8. novembra do Domu kultúry ŽP milovníkov

kultúry, ale aj našich futbalových reprezentantov rôznych vekových skupín. Dej komédie v réžii Juraja Nvotu, bol o rozhodujúcom futbalovom

zápase medzi „Blavanom“ a „Starpakom“. Scénou bolo improvizované futbalové ihrisko, na ktorom sa pohybovali piati herci. Ady Hajdu v úlohe kapitána pred dôchodkom, zálohy a riaditeľa klubu, Michaela Čobejová v úlohe rozhodkyne, ale aj reportérky, Peter Bathyány, tréner a hráči Jakub Ružička, obrana a majiteľ klubu, a Lukáš Dóza, útočník, brankár a manažér. Spoločne päťica zastúpila dve futbalové jedináčky, aj s realizačným tímom.

Po dlhom čase mohli diváci vidieť v Podbrezovej divadelné predstavenie a toto netradičné prevedenie s vynikajúcimi hereckými výkonmi, príliš reálnym dejom a plné komických situácií, prinieslo dve hodiny zábavy a smiechu, pre niektorých možno aj trochu nostalgie.

O. Kleinová



Pracovné jubileá

40-ročné

Miroslav LÁMER
Anna STAŠKOVÁ

35-ročné

Jana KORTÁNOVÁ
Magdaléna REČLOVÁ
Ing. Mária SLOBODNÍKOVÁ

30-ročné

Dagmar BÍLLA
Pavol KOŠTIAL
Mária PAVKOVÁ
Rudolf PREDAJŇA
Peter STRAKA

25-ročné

Janka GÁLOVÁ
Emil PEŤKO

Životné jubileá

Pavol BERČÍK
Peter KAJČÍK
Zuzana KOVÁČOVÁ
Eva KURČÍKOVÁ
Vladimír PETRÍK
Miroslav ZÁZRIVEC
Ing. Ján BELKO
Peter HÔRČÍK
Ľubomír ISKRA

Katarína JUHANIÁKOVÁ
Ľudmila KAZÁROVÁ
Edita SCHWARZBACHEROVÁ
Ľubica TRAJTELOVÁ
Branislav TREPÁČ
Ing. Ivan ULBRICHT
Ing. Jozef HAŠAN

Spomienky



Dňa 3. novembra uplynulo štrnásť rokov odvtedy, čo nás navždy opustil náš drahý manžel, otec a kolega
Ing. Roman WEISENPACHER
S láskou spomína smútiaca rodina

„Kto žije v srdciach tých, ktorých opustil, ten nezomrel a navždy zostane v ich spomienkach.“

So smútkom v srdci si 18. novembra pripomenieme nedožitú 90. narodeniny nášho drahého manžela, otca, starého a prastarého otca

Štefana SÁRKU z Bystrej.

S láskou a úctou spomínajú manželka, dcéry a syn s rodinami



„Dotíкло srdce, ktoré sme tak milovali, klesli ruky čo pre nás pracovali, zhasli oči, stíchol hlas, vďaka ti otecko za všetkých nás.“

Dňa 29. novembra uplynú štyri roky odvtedy, ako nás navždy opustil milovaný manžel, otec a starý otec

Juraj KOHÚTIK

z Dolnej Lehoty.

Tí, ktorí ste ho poznali, venujte mu spolu s nami tichú spomienku.

S láskou a úctou spomínajú manželka, deti s rodinami, súrodenci a ostatná rodina

„Môžeš, keď chceš.“

Dňa 21. novembra si pripomenieme prvé výročie odvtedy, ako nás navždy opustil milovaný syn, brat, vnuk, spolužiačik a kamarát

Ľuboš ZIKMUND z Brezna.

S láskou spomíname



Poďakovanie

Ďakujeme všetkým príbuzným, bývalým spolupracovníkom, priateľom, známym a ostatným, ktorí sa prišli rozlúčiť s našim drahým synom, manželom a otcom

Dušanom UHRÍKOM

z Podbrezovej.

Ďakujeme aj za kvetinové dary a prejavy sústrasti, ktorými ste sa pokúšali zmieriť náš hlboký žiaľ. Za dôstojnú rozlúčku ďakujeme Dychovej hudbe ŽP.

Smútiaca rodina



SKRÁŠLITE SI SVOJ DOMOV PRED VJAKROCMI

Predajňa záhradkárskych potrieb na Čerpacej stanici Podbrezová vám ponúka:

- vianočné stromčeky,
- rôzne dekorácie a vianočné ozdoby,
- adventné vence,
- dekoračné svietidlá...

Ale aj lopaty, zhrňovače, metly a iné potreby na odpratávanie snehu.



Odišli do dôchodku v októbri

do predčasného starobného dôchodku

Daniel FUJDIAR

do starobného dôchodku

Miroslav NEMČOK.

V mene vedenia Železiarní Podbrezová im ďakujeme za odvedenú prácu a do ďalších rokov života prajeme veľa slnečných dní.

Pozývame vás

■ 16. novembra o 17. hod. do MDK Brezno na festival heligonkárov z celého Slovenska „**PODSTAVEKOVA HELIGÓNKA.**

■ 22. – 24. novembra do Čierneho Balogu na 12. ročník podujatia „**KATARÍNSKE DNI ČIERNOBALOCKEJ KULTÚRY,**“ v ktorom sa predstavia „handelské“ talenty a na oslavy 80. výročia založenia FS Kýchera.

■ 23. novembra o 19. hod. do MDK Brezno na premiéru divadelnej inscenácie „**STAROBA,**“ v podaní Divadelného súboru Jána Chalupku.

■ 23. novembra o 8. hod. na Šumiac na tradičnú horehronskú zabíjačku „**KATARÍNSKA ZABÍJAČKA.**

■ 24. novembra o 16. hod. do KD Valaská na vystúpenie spevokolov Lipka a Tisovec v rámci „**VALAŠTIANSKEJ KULTÚRNEJ JESENE.**“

■ 28. – 30. novembra na námestie v Brezne na 525. ročník tradičného „**ONDREJSKÉHO JARMOKU.**“

Inzertná služba

Predám nepoužitý strešný nosič na FABIU a vysokohorské, takmer nové topánky, MAMMUT Monolith – GTX č. UK 9,5 - US 10,5. Cena 100 eur (pôvodne 270). Kontakt: 0903 527 619

Spoločnosť I.TRAN, s.r.o. Turzovka

si Vás dovoľuje pozvať
na predaj oblečenia

za zvýhodnené ceny pre zamestnancov

Železiarní Podbrezová a.s.,

ktorý sa uskutoční dňa

20. novembra 2013

od 10. do 17. hod.

v telocvični na Štiavničke

Sortiment nových modelov sezóny

Jeseň / Zima - 2013 / 2014:

- termooblečenie letné a zimné (náteľníky, tielka, spodky) pre deti a dospelých,
- dámske luxusné tričká,
- čiapky, šály, rukavice pre deti a dospelých,
- termočiapky, termočelenky.

Ďalej: robíme aj individuálnu a kolektívnu objednávku osobitne pre športovcov a športové kluby.

Kvalita výrobkov je potvrdená viacerými získanými oceneniami a certifikátom Oeko – Tex® Standard 100 číslo 62058.

Tešíme sa na Vašu návštevu!



8. kolo Slovenského pohára v cyklokrose v Podbrezovej

V nedeľu, 10. novembra 2013 Cyklistický klub ŽP Šport, a.s., usporiadal 8. kolo Slovenského pohára v cyklokrose. V elitnej kategórii mužov boli tieto preteky zaradené do Svetového pohára UCI kategórie C2.

Výsledky v jednotlivých kategóriách:

- starší žiaci: 1. Furdan Michal (Outsiterz Novatec), 2. Adam Foltán (MŠK Žiar nad Hronom), 3. Andrej Antal (TJ Slávia ŠG Trenčín),
- žiačky – kadetky: 1. Radka Rabatinová (CK ŽP Šport, a.s.), 2. Tereza Kurnická (CYS Žilina), 3. Dominika Turóciiová (Unitrek Bike Team Poprad), 4. Natália Glajzová (CK ŽP Šport, a.s.),
- kadeti: 1. Tomáš Kapajčík (ŽP Šport, a.s.), 2. Adrián Foltán (MŠK Žiar nad Hronom), 3. David Klátik (CK Olympik Trnava). Ďalší pretekári

Cyklistického klubu ŽP Šport, a.s., Podbrezová: 6. Slavomír Kujan, 11. Daniel Rajčok, 17. Matúš Turošik a 19. Jakub Somora,
- juniory: 1. Matej Ulík (CK Banská Bystrica), 2. Pavol Kvietok (CK ŽP Šport, a.s.), 3. Kristián Zimány (MŠK Žiar nad Hronom),
- ženy: 1. Tereza Medvedová (CK ŽP Šport, a.s.), 2. Zuzana Vojtášová a 3. Lívia Hanesová (obidve z CK Banská Bystrica),
- muži U 23: zvíťazil Šimon Vozár (CK ŽP Šport, a.s.), ktorý v elitnej kategórii mužov obsadil 9. miesto, 2. Mateusz Grabis (Poľsko), 3. Ondrej Glajza (Trek KCK Oslany),
- muži elite: zvíťazil Martin Haring (CK Banská Bystrica), 2. Róbert Gavenda (Dukla Trenčín), 3. Filip Adel (KC Hlinsko).

(pm)

MFK Zemplín Michalovce - FO ŽP 1:0 (1:0)

Góly: 23' Smrek. ŽK: Obert, Podhorin, Koval' - Minčíč, Greško, Kochan. Pred 2 420 divákmi rozohodovali Chmura - Hrčka, Ádám. ŽP Šport: Baláž - Snitka, Kupčík, Minčíč, Greško-Pančík M., Podio, Kochan, Pančík J. (85' Harvilko) - Gerec (75' Kožička), Vaščák (85' Tubonemi)

Hostia od prvých minút potvrdzovali svoje kvality a domácich zatlačili na ich polovicu. Už v 7. minúte nepríjemný center M. Pančíka na dvakrát skrotil brankár Raška. V závere prvej štvrt hodiny duel vystrelil spoza šestnástky Perez a jeho strela skončila na hornej sieti Balážovej brány. V 18. minúte Snitkova bomba z pravej strany rozvlnila domácu sieť, žiaľ iba z bočnej strany. O päť minút nato podnikli Zemplínčania krídelnú ak-

ciu, Kunca odcentroval do hostujúceho pokutového územia, lopta sa dostala až k voľnému Smrekovi, ktorý číhal na zadnej žrdi a vďaka otvoril skóre (1:0). V 37. minúte unikol J. Pančík, ktorý však vo výhodnej pozícii nezakončil, keďže mu v tom zabránil výborný obranný zákrok Sedláka. Krátko na to, po centri Greška, opäť skúsil J. Pančík, ale jeho slabú strelu k žrdi chytil Raška. V druhom polčase sa hostia snažili jednogólové

manko zmazať a mali prevahu, na druhej strane sa domáci viac stiahli do defenzívy a čakali na svoju príležitosť. Tá prišla v 55. minúte, keď po pravej strane prenikol Kunca, prihral Hamulákoví, no ten minul Balážovu bránu. V 59. minúte Vaščák vysunul Gereca, ktorý ľavou rukou v nájazde namieril iba do spojnice Raškovej brány. V závere rozhodca udelil niekoľko žltých kariet, domáci si už víťazstvo nechali ujsť.

Extraligové družstvá mužov vo 8. kole kolkárskych súťaží využili naplno domáce prostredie a pripísali si plný bodový zisk. A-tím, v zostave s dorastencom Balcom, porazil svojho súpera z Trstenej (8:0), B-družstvo si víťazne zmeralo sily so Sučanmi (5:3) a udržalo si 2. miesto v extraligovej tabuľke. Ženy prehrali na dráhach vedúceho celku (6:0). V zápase si vytvorili nové osobné maximum Dominika Skalošová (567 bodov). C družstvo doma okúsilo druhýkrát v sezóne chuť porážky po tesnej prehre so Žarnovicou, ktorá dosiahla

svoje klubové maximum. D - družstvo prehralo na domácich dráhach s Jelšavou (1:7) a dorastenci, po výbornom výkone v Šariši, si vybojovali osobné maximá - Štefančík 609 a Babčan 581.

Vilmoš Zavarko vytvoril najvyšší tohtoročný výkon slovenskej Extraligy výkonom 724, Róbert Ernješi (666), Milan Tomka (658), Ivan Čech (649). Z B družstva mali najlepší výsledok dvaja hráči Ondrej Kyselica a Bystrík Vadovič (zhodne

po 641), v C-tíme najlepší výsledok dosiahol Pavel Paulečko (608) a z dorastencov sa osobnými maximami predviedli Marek Štefančík a Michal Babčan.

Extraliga muži

KO ŽP A - ŠKK Trstená 8:0
3881:3416

Zostava a body: I. Čech 649, M. Tomka 658, V. Zavarko 724, R. Balco 564, R. Ernješi 666, T. Pašiak, 620.

KO ŽP B - Tatran Sučany 5:3

Premiéru zvládli

Nový tím, vytvorený vo Futbalovom oddiele ŽP Šport, má prvú jeseň úspešne za sebou. O účinkovaní Juniorky v IV. lige juh a ďalších cieľoch hovoríme s trénerom Júliu- som Szöke:

Ste spokojný s umiestnením a výkonom hráčov v prvej polovici súťaže?

- Počas prípravy na tento premiérový ročník našej Juniorky bolo ťažké odhadnúť kvalitu a predpokladať umiestnenie. Ja osobne nie som spokojný s počtom získaných bodov, pretože sme hrali až osem zápasov v domácom prostredí a zvíťazili sme len v piatich. Najlepší výkon sme podali v zápase v Detve, najslabší pri remíze doma s Veľkým Krtišom. Zimujeme na 3. mieste s malým odstupom za Zvolenom a Žarnovicou, ale na jar hráme až osem zápasov vonku a len päť doma. Mladí hráči v dorasteneckom veku si zatiaľ len zvykali na seniorskú súťaž, ich výkonnosť bola nestabilná, ale badateľne sa už zlepšujú.



tréningovému procesu v podbrezovskom klube. To by mala byť naša výhoda na jar. Uvidíme, ako budú vyzerať zápasy na súperových trávnikoch z hľadiska mimo futbalových vplyvov, hlavne keď sa bude blížiť záver súťaže. Hlavne v týchto zápasoch bude dôležité v akom počte nám prídu pomôcť hráči A - tímu. Preto držím Áčku palce, nech sú pokojne na prvom mieste a nech hráčov obchádzajú zdravotné problémy.

Trinástim hráčom sú diváci. Vytvorili vám v Brezne dobrú atmosféru?

- Diváci v Brezne si postupne našli cestu na náš štadión a myslím, že to bude stále lepšie. Hráči nie sú z dorastu zvyknutí na početnejšiu kulisu. Predsa len, aj keď je 1. dorastenecká liga na vyššej úrovni v zápasoch krajských mužských súťaží je neporovnateľne búrlivejšia atmosféra.

Vaše želanie pre Juniorku?

- Nech všetkých hráčov obchádzajú zranenia a nech tento ročník dohráme tak, aby Juniorka získala väčšiu vážnosť v povedomí fanúšikov a aj v klube. Nech v budúcej sezóne pôsobí v tomto tíme viac hráčov, ktorí už prešli našim dorastom. Je potrebné to doriešiť organizačne, ale aj ekonomicky.

Posledná otázka sa týka vášho syna, reprezentanta SR 19. Ako vnímate jeho zaradenie a úspešné účinkovanie v reprezentácii?

- Som samozrejme hrdý na svojho syna, tak ako každý otec a teším sa z jeho úspechov. Viedol som ho k futbalu od malička, obdivaja sme prispôbili naše životy tomu, aby sa stal futbalistom. Prešiel všetkými mládežníckymi kategóriami slovenskej reprezentácie, odohral už 27 zápasov za Slovensko. Vo veku 18. rokov má asi 20 štartov medzi mužmi v 2. lige a v Slovenskom pohári. Teraz má pred sebou najťažšie kroky, na jar ho čaká maturita a vo futbale sa musí výraznejšie presadiť medzi mužmi.

(vk)

Extraligisti bodovali naplno

3483:3504

Zostava a body: T. Herich 586, T. Dziad 570, L. Svitek 592, P. Paulečko 608, M. Štefančík 555, J. Petráš 572.

MKK Jelšava - KO ŽP D 7:1
3389:3311

Zostava a body: M. Mihok 565, P. Póbiš 563, J. Poliak 500, L. Figura 552, D. Móc 552, J. Kvietok 579.

Dorastenecká liga
Slavoj Veľký Šariš - KO ŽP 1:3
1669:1729

Zostava a body: M. Štefančík 609, M. Babčan 581, M. Ďuricová 501, R. Balco 539. (kys)

Ktorí hráči sa stali piliermi tímu?

- Jednoznačne sú to Očenáš, Mózer a Vašík, patria k najstarším, aj keď len 20-ročným hráčom. Odohrali všetky zápasy, pokiaľ boli zdraví, a boli vodcami tímu. Je samozrejme, že dôležití boli všetci hráči z A - mužstva, ďalší však nastúpili maximálne len v 2-3 zápasoch.

Na čo budete kľásť hlavný dôraz v zimnej príprave? Kde bude prebiehať?

- Zimná príprava prebehne v domácom prostredí, využijeme hlavne umelý trávnik na Skalici, ako aj halu a posilňovňu v súkromných školách Železiarni Podbrezová v Lopeji. Tréningový proces hráčov U-19 a juniorky bude zorganizovaný ako pre jedno družstvo s využitím skupinových tréningov. Vieš ich budem spolu s ďalšími trénermi - Dubínym a Hrošom. Prípravné zápasy budeme hrať samostatne, aby boli všetci hráči kádra pripravení na jar aj po hernej stránke.

Čim chcete prekvapit' hneď v druhej polovici súťaže?

- Predpokladám, že naši mladí hráči urobili za pol roka väčší výkonnostný krok vpred ako ich súper a to vďaka oveľa lepšiemu