

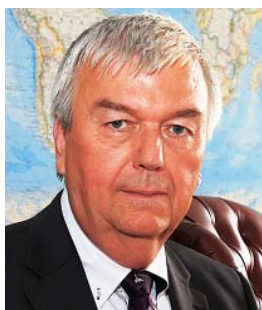


Hory nám ponúkajú nezabudnuteľné pohľady. Taká je aj snímka J. Pančíka

## „Toto obdobie považujem za náročné, no úspešné, pretože položilo základ pre ďalší rozvoj a existenciu firmy.“

 O. Kleinová  
 noviny@zelpo.sk

**Ing. Jozef MARČOK, člen Dozornej rady ŽP a riaditeľ ŽP ŠPORT, a.s., odchádza do starobného dôchodku a my sme sa ho pri rozlúčke opýtali:**



**Pán riaditeľ, vyštudovali ste SVŠT v Bratislave odbor technická kybernetika. To znie tak skôr vedecky. Prečo ste sa rozhodli hneď po skončení školy nastúpiť do Podbrezovej?**

- Technická kybernetika bola v tom čase moderný odbor, ktorý zahŕňal v sebe tri špecializácie: výpočtovú techniku, automatizáciu a meráciu

techniku. Všetky umožňovali svojim absolventom zamestnať sa vo všetkých oblastiach, či už praxe alebo výskumu. Väčšina kolegov nastúpila priamo do praxe lebo v tom čase bol priemysel hladný po kybernetikoch. Ja, ako Dubovčan narodený v Podbrezovej, som zakotvil v železiarňach.

**Odvtedy ubehlo neuveriteľných 41 rokov. Aké boli vaše začiatky?**

- Nechce sa mi veriť, že je to až toľko rokov. Ubehlo to veľmi rýchlo. Pamätám sa, aký som bol hrdý na svoj čerstvý titul inžiniera, myslel som si, že mi patrí celý svet, no prvé týždne vo

fabrike ma rýchlo vrátili na zem a ja som pochopil, že sa musím ešte veľa učiť, aby niečo zo mňa bolo. V prevádzkarni energetika, kde som bol zaradený v tom čase pod vedením Ing. Stanislava Štubňu, som našiel dobrých učiteľov, ktorí ma veľmi dobre medzi seba prijali a veľa ma naučili, za čo som im veľmi vďačný.

**Vy ste sa energetike upísali. Z referenta ste sa vypracovali na vrchného majstra, následne ste sa stali vedúcim prevádzkarne. Ako dnes spomínate na tieto časy?**

- Práca v energetike ma veľmi bavila od samého začiatku. Mal som navyše také šťastie, že som mal možnosť chytiť sa vždy ďalšej výzvy, ktorá prišla s možnosťou posunúť sa v hierarchii o stupeň vyššie. A tak sa stalo, že za trinásť rokov som sa stal vedúcim prevádzkarne. Bolo to komcom revolučného

roka 1989, kedy sme aj v energetike boli postavení do novej, náročnej situácie, s ktorou sme sa museli popasovať. Po ďalších troch rokoch sa mi naskytla možnosť postúpiť zasa

Dokončenie na 2. str.

**„Mnohí vravia, že prechod na dôchodok je ťažký. Som presvedčený, že v živote sú aj ťažšie veci.“**

## S profesorom Ing. Ludovítom Parilákom, CSc., riaditeľom ŽP VVC, s.r.o. Významné výsledky v oblasti výskumu a vývoja

 M. Jančovič  
 noviny@zelpo.sk

**Aký bol pre vašu spoločnosť rok 2016?**

- Rok 2016 patril medzi jeden z najnáročnejších, nakoľko sme v oblasti výskumu a vývoja, ale aj v oblasti definovania spolupráce s našimi partnermi, zaznamenali veľký objem prác. Výnimčným bol aj preto, že sme sa aktívne zapájali do prípravy projektov čerpania prostriedkov zo štrukturálnych fondov na plánovacie obdobie 2016 až 2020,

resp. 2022. Všetky aktivity sa vzájomne prelínajú a sú na seba naviazané a koncepčne riešia strategické zámery na najbližšie obdobie.

**Môžete konkretizovať jednotlivé úspechy a výsledky, dosiahnuté v minulom roku?**

- Výskum a vývoj vyžadujú isté obdobie, aby prišli prvé výsledky a dnes môžeme konštatovať,



že rok 2016 bol konečný z hľadiska budovania prvej etapy ŽP VVC, čo sa týka otázky personálnej, odbornej a profesijnej. Konsolidovala sa spolupráca s jednotlivými prevádzkarňami a aj výber projektov. V oblasti špičkovej akosti kotlových rúr P 92 bol ukončený jej

komplexný výskum a vývoj. Môžeme sa pochváliť aj novou akosťou 9 CRNB, ktorá bola prvýkrát na svete vyrobená práve v ŽP a.s. Počas výskumu sme získali významné výsledky v oblasti tvorby a vývoja mikroštruktúry, ktoré presahujú všetky naše očakávania a tak uvažujeme aj nad patentovaním tejto akosti. Z oblasti inovácie sortimentu presných rúr spomeniem výskum rebrovaných rúr, pri ktorom sme úzko spolupracovali s ťahárňou rúr na modelovaní a simulácii procesov. Dnes už môžu obchodníci



priať akúkoľvek zákazku od odberateľa v sortimente rebrovaných rúr. V oblasti technologických inovácií spomeniem hlavne úlohy vo valcovni rúr, kde sme schopní merať a stanovovať teploty valcov jednotlivých stojanov redukčne. Optimalizujeme ochladzovanie týchto valcov na stojanoch a vieme riadiť tento proces v plnom význame slova. Práca síce stále pokračujú, no výsledky sú veľmi priaznivé a pozitívne. Z technologických inovácií spomeniem ešte práce v oceľiarni, kde pokračuje výskum optimalizovania plynulého odlievania ocele (ZPO) a osobitnú pozornosť sme venovali aj otázkam medzipanvy, ako dôležitého uzla pre kvalitu odlievania materiálov. Pokračovali sme v zavádzaní nových typov nástrojových materiálov

Dokončenie na 3. str.

**„Výskum a vývoj vyžadujú isté obdobie, aby prišli prvé výsledky a dnes môžeme konštatovať, že rok 2016 bol konečný z hľadiska budovania prvej etapy ŽP VVC, čo sa týka otázky personálnej, odbornej a profesijnej.“**

### Z obsahu čísla vyberáme:

#### ZIMA V DOPRAVE

Keď je zima a teploty -10 stupňov Celzia a nižšie, často riešime problém so štartovaním, slabou kapacitou akumulátora, zamŕzaním nafty v palivovom systéme vozidla, zamŕzaním vzduchových systémov a hydrauliky, zamŕzaním zámok a pod. Museli sme robiť rôzne opatrenia, aby sme mali v prevádzkyschopnom stave požadovaný počet vozidiel a mohli plniť požiadavky.

Železiarne Podbrezová čítajte na 3. strane

#### PREDSTAVUJEME VÁM

K žiakom sa snažím správať ako k rovnocenným partnerom. Prísna výchova založená na uplatňovaní moci je vyčerpávajúca a pritom málo účinná. Má negatívny dopad nielen na plnenie každodenných povinností, ale aj na vzájomný vzťah učiteľa a žiaka. Takisto druhý mantinel – učiteľ, ktorý žiakom neudeľuje povinnosti alebo ich nekontroluje a žiaci si doslova robia, čo chcú, nie je dobrý. Títo učitelia sú najskôr u žiakov obľúbení, ale je tu riziko, že nesplnia svoje základné poslanie, naučiť.

Súkromné školy čítajte na 4. strane

#### ČITATEĽSKÁ SÚŤAŽ

Po prvýkrát na Slovensku sa 24. júna 1961 uskutočnilo vo Švermových železiarňach slávnostné prijímanie 48 vyučených remeselníkov medzi robotníkov. Medzi prvými pasovanými bolo 24 prevádzkových zámočníkov, 21 prevádzkových elektromontérov a 3 sústružníci kovov. Tento akt sa stal každoročnou tradíciou.

Súkromné školy čítajte na 4. strane

#### LIEČEBNÉ POBYTY

Kúpele DUDINCE ponúkajú do 15. decembra 2017 (s výnimkou Veľkej noci) ubytovanie v dvojlôžkových izbách v hoteli Rubín, na tri a päť nocí, v cene 44 eur/osoba/noc. V hoteli Minerál je cena za tri, aj za päť nocí 39 eur/osoba/noc. V hoteli Smaragd môžete služby využiť za tri noci, aj päť nocí, v cene 44 eur/osoba/noc.

Železiarne Podbrezová čítajte na 5. strane

#### SPRÁVNY SED

Stále viac ľudí trávi hodiny denne sediac pri počítači. Mnohí sa sťažujú na bolesti chrbtice, zápästia, na pálenie očí. Pri dlhodobom sedení nedostatočne prúdi krv vo vnútorných žilách dolných končatín a u ľudí, ktorí na to majú dedičnú dispozíciu, hrozí vytvorenie krvnej zrazeniny.

Železiarne Podbrezová čítajte na 6. strane

#### MESIAC KNIHY

Marec je nielen prvým jarným mesiacom, ale aj mesiacom knihy, ktorá bola pred príchodom internetu najobľúbenejšou ľudskou zábavou. Dodnes v nás podnecuje fantáziu, rozvíja predstavivosť, je studnicou našich vedomostí.

Železiarne Podbrezová čítajte na 7. strane

#### BOD PO BODÍKU

Domáci „Železiari“ už od úvodu na súperu vybehli a dostali ho pod tlak. Presné kombinácie a rýchle kontry preverili hostujúcu obranu, ktorá dlho odolávala. Niekoľko náznakov šancí z podbrezovskej strany sa neujalo, a tak išli do vedenia hráči MŠK.

ŽP Šport čítajte na 8. strane



## „Toto obdobie považujem za náročné, no úspešné, pretože položilo základ pre ďalší rozvoj a existenciu firmy.“

Dokončenie zo str. 1

o stupienok vyššie.

**Ako technický riaditeľ ste zastrešovali činnosť celého technického úseku. Čo všetko sa udialo v oblasti rozvoja spoločnosti?**

- V čase môjho nástupu za šéfa technického úseku našťastie fabrika mala novú oceliareň, novú kyslíkareň a tím zabezpečené vlastné vstupy pre rúrové prevádzkarne. V týchto rokoch sme nespomali vyvinuli a vyskúšali prvé nové rozmery odlievanej ocele na kontilati, dnes ich máme pätnásť.

V ďalších, ťažkých rokoch bol aj do rozvoja prískrtený kohútik a každý rozvojový program alebo investícia museli byť veľmi podrobne zdôvodnené a museli jednoznačne priniesť úsporu. Spomínam, ako sme sa tešili z vydarenej akcie regulácie otáčok pohonov redukovne vo valcovni rúr systémom Karta, optimalizácii ohrevu karuselovej pece, nových modernejších pohonov niektorých rozhodujúcich agregátov rúrovne, či z novej kaliarne od švajčiarskej firmy Solo, ako aj nového vodného privádzača do elektrárne Dubová...

**Ako člen predstavenstva a zároveň výkonného vedenia spoločnosti, ste sa podieľali na strategických zámeroch spoločnosti už v čase jej začiatkov a jej prvých úspechov. Ako hodnotíte toto obdobie z dnešného pohľadu?**

- Roky 1990 – 1997 boli veľmi náročné. Fabrika prešla kupónovou privatizáciou a stala sa akciovou spoločnosťou, v obchodnej politike prešla najzásadnejšou zmenou – preorientovaním sa na západoeurópskych (celosvetových) odberateľov, prešla revitalizáciou, ktorá zasiahla každú oblasť, no hlavne sme sa všetci museli naučiť inak rozmýšľať. Dôležitou súčasťou bola oblasť kvality výrobkov, jej certifikácia, ako aj štandardizácia a certifikácia ďalších dôležitých oblastí života spoločnosti, bez ktorých by sa nedalo fungovať na náročných európskych a svetových trhoch.

Toto obdobie považujem za náročné, no úspešné, pretože položilo základ pre ďalší rozvoj a existenciu firmy.

**Vo svojej profesionálnej kariere ste sa časom preorientovali na dcérske spoločnosti a ostatných päť rokov ste riadili činnosť ŽP ŠPORT, a.s. S akým**



Odvodzovanie paroplynového zariadenia do prevádzky v júni 2001.

Foto: A. Nociarová

**pocitom opúšťate túto prácu, ktorá bola iste veľmi náročná, ale športové úspechy, ktorých nie je v našich kluboch málo, vás nesporne dobýjali pozitívnou energiou.**

- Aj táto etapa mala svoje čaro, aj keď som pred piatimi rokmi mal pred novou (športovou) funkciou veľký rešpekt. No je pravdou, že ma práca znova pohltila a vedel som sa tešiť z každého, keď aj čiastkového úspechu. Za posledných päť rokov som medzi športovcami duševne omladol, dalo mi to ďalšie nové skúsenosti a som veľmi rád, že som mohol byť pri tom, keď sa Podbrezová prebojovala do najvyššej futbalovej súťaže, keď sa v Podbrezovej hralo (aj vyhralo) finále Ligy majstrov v koloch, keď...

**Prichádza obdobie, kedy si môžete voľiť vlastné tempo a konečne splniť nenaplnené sny. Prezradíte nám, čomu sa chcete venovať v nasledujúcom období?**

- Na tento čas si myslím, že som sa

rozhodol optimálne, keď v 65-rokoch odchádzam do dôchodku. Chcem tomu prispôsobiť ďalší život, tempo a verím, že podorábam zameškané a postupne plynulo prejdem na nový režim. Mám veľmi rád svoju rodinu, ktorej sa chcem naplno venovať.

Mnohí vravia, že prechod na dôchodok je ťažký. Som presvedčený, že v živote sú aj ťažšie veci, takže ja sa teším na golf, na poznávanie nových možností, ktoré ponúka život.

**Čo zaželáte Železiarňam Podbrezová, v ktorých ste prežili značný kus svojho života, do nasledujúcich rokov?**

- Vždy to tak bolo, že sa striedali lepšie časy s horšími. Aj v budúcnosti to tak bude. Železiarňam želim, aby vždy mali dobré vedenie, ktoré si poradí s rozvahou v zlom období a múdro využije na rozvoj dobré časy. Nech železiarne ešte oslávia veľa krásnych výročí!

Ďakujem všetkým, s ktorými som kedykoľvek pracoval, za spoluprácu,

mojej manželke, že stála vždy pri mne a bola mi oporou, prajem všetkým pracovníkom Železiarní Podbrezová

a.s., aj z dcérskych spoločností, veľa zdravia, osobných i pracovných úspechov.

## Bude vás zaujímať

Podľa údajov Štatistického úradu SR vzniklo v roku 2015 v Banskobystrickom kraji 918 919,6 tony priemyselného odpadu, s medziročným nárastom o 20,9 percenta. V rámci SR predstavoval podiel Banskobystrického kraja 10,6 percenta. Z celkového množstva odpadu sa 16,5 percenta zhodnotilo materiálovo, 0,9 percenta energeticky, 25,4 percenta spätným získavaním organických látok vrátane kompostovania a 20,1 percenta iným spôsobom, 28,2 percenta odpadu skončilo na skládkach. Podľa miery rizika nebezpečenstva sa odpad z hospodárstva člení na nebezpečný a ostatný odpad. Nebezpečný odpad v roku 2015 v Banskobystrickom kraji tvoril 3,2 percenta z celkového množstva odpadu a ostatný odpad sa podieľal na celkovom objeme odpadu 96,8 percenta. Najväčšie množstvo z nebezpečného odpadu tvorili odpady zo zariadení na úpravu odpadu, z čistiarní odpadových vôd a úpravni vody (13 percent), odpady z olejov a iných kvapalných palív (9,2 percenta), odpady z chemickej povrchovej úpravy kovov a iných

materiálov (9 percent) a odpady z tvarovania, fyzikálnej a mechanickej úpravy povrchov kovov a plastov (8,8 percenta), odpady zo zdravotnej alebo veterinárnej starostlivosti (8 percent), stavebné odpady a odpady z demolácií (7,6 percenta) a odpady inak nešpecifikované tvorili 31,9 percenta. Z ostatného odpadu najväčšiu položku tvorili stavebné odpady a odpady z demolácií (25,8 percenta), odpady pochádzajúce z geologického prieskumu, ťažby, úpravy a ďalšieho spracovania (20,4 percenta), odpady zo spracovania dreva a z výroby papiera, lepenky, celulózy, reziva a nábytku (15,4 percenta), odpady z poľnohospodárstva, záhradníctva, lesníctva, poľovníctva a rybárstva (13 percent) a odpady z tepelných procesov (12,4 percenta).

**„Každý obyvateľ Banskobystrického kraja vyprodukoval v priemere 283 kilogramov komunálneho odpadu, zhodnotilo sa len 20,3 percenta.“**

**Dňa 17. februára 2017, vo veku 63 rokov, navždy odišiel Ing. Ladislav PAPIK, riaditeľ SGS Slovakia, spol. s r.o. Košice.**



Firma SGS Slovakia, spol. r.o., ako pobočka SGS Ženeva, bola etablovaná v Košiciach v roku 1992. Ing. Ladislav Papík sa stal jej riaditeľom a už v novembri roku 1993 vykonával poradenskú činnosť pre Železiarne Podbrezová pri zavádzaní systému riadenia kvality podľa ISO 9002. Prvá previerka systému riadenia kvality sa uskutočnila 23. – 25. januára 1995, v tíme bol aj riaditeľ SGS Slovakia Ing. Ladislav Papík, ktorý nasledujúcich dvadsaťštyri rokov pravidelne navštevoval Železiarne Podbrezová na recertifikačných auditoch.

Češť jeho pamiatke.

## Podporte dobrú vec

## Pomôžte tým, čo potrebujú pomoc

Využite aj tento rok možnosť darovať 2 percentá svojej dane Nadácii Železiarne Podbrezová alebo Nadácii Miška Sotáka. Obidve sa zameriavajú na poskytovanie finančnej, prípadne materiálnej pomoci, organizovanie rôznych podujatí v oblastiach sociálnej sféry, zdravotníctva, kultúry, vzdelávania a športu. Podporujú región, pomáhajú chorým a postihnutým spoluobčanom zmieriť ich ťažký údel, horehronským deťom a mládeži pri vzdelávaní a pri športe, občianskym združeniam pri zachovaní kultúrnych hodnôt alebo pri ochrane životného prostredia. O pomoc môže požiadať každý, kto ju potrebuje. Ak sa rozhodnete pre podporu týchto nadácií, vaše peniaze sa dostanú do správnych rúk. Ďakujeme všetkým darcom, ktorí doteraz prispeli svojím percentom dane a veríme, že sa ich okruh rozšíri.

## Ako poukázať 2 percentá dane?

Ak vám vykoná ročné zúčtovanie dane zo závislej činnosti zamestnávateľ, stačí vyplniť a predložiť Vyhlásenie o poukázaní 2 percent dane z príjmu do 30. apríla 2017 daňovému úradu v mieste svojho trvalého bydliska. Spolu s Vyhlásením doložíte potvrdenie svojho zamestnávateľa, že vaša daň, vyplývajúca z ročného zúčtovania, bola odvedená daňovému úradu. V prípade, že si podávate daňové priznanie samostatne, uvediete ako prijímateľa 2 percent dane Nadáciu ŽP alebo Nadáciu Miška Sotáka.



**Názov organizácie:**  
Nadácia Železiarne Podbrezová  
**Sídlo:**  
Kolkáreň 35, 976 81 Podbrezová  
**Právna forma:**  
nadácia  
**IČO:** 37818481

*Nadácia Miška Sotáka*

**Názov organizácie:**  
Nadácia Miška Sotáka  
**Sídlo:**  
Kukučínova 24, 977 01 Brezno  
**Právna forma:**  
nadácia  
**IČO:** 37828738



# Významné výsledky v oblasti výskumu a vývoja

Dokončenie zo str. 1

na úrovni ocele vysokej kvality, povlakovaných povrchov, ale aj na báze spekaných karbidov. V týchto prípadoch dosahujú materiály životnosť aj 10-násobne vyššiu. V spoločnom laboratóriu LSPO v Ústave recyklačných technológií Hutníckej fakulty TUKE boli vyrobené desiatky kilogramov ZnO, resp. ZnSO<sub>4</sub>

kou fakultou STU v Bratislave, Fakultou výrobných technológií TUKE so sídlom v Prešove, s Výskumným ústavom zväčšačským Bratislava, no veľkú pozornosť sme venovali najmä rozvoju spolupráce s Hutníckou fakultou TUKE, s ktorou sme podpísali zmluvy o spolupráci, a to s Ústavom materiálov a Ústavom metalurgie. Zaujímavá je téma korózie

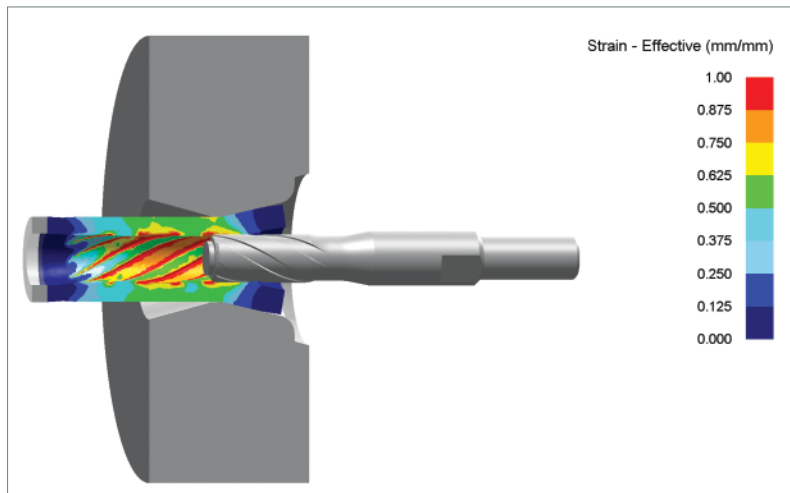
pre vodný model, ktorý bude na úrovni počítačového riadenia modelovať procesy tekutej fázy medzipanvy. So spomínaným Ústavom materiálov bola podpísaná spolupráca v oblasti elektrónovej mikroskopie a ak bude záujem, počítame aj s vytvorením korózneho pracoviska pre vysokoagresívne prostredie. Veľmi úspešne sa rozvinula spolupráca s Materiálovo-technologickou fakultou STU v Trnave, kde sa zaoberáme hlavne rebrovanými rúrami, ale aj experimentálnymi prácami pre optimalizáciu ťahania presných rúr. Podali sme priemyselný vzor pre špeciálny stend na ťhací stroj, kde predpokladáme simulovať všetky procesy silové, napäťové, či deformačné pomery pri ťahaní konkrétnych rúr na trňoch. Pri rozvíjaní spolupráce s univerzitami a výskumnými ústavmi sa sústreďujeme najmä na oblasti, ktorých výsledky budeme môcť využiť priamo vo výrobe a tak naplňať koncepciu rozvoja ŽP a.s. Získali sme tri nové projekty z agentúry APVV a to v spolupráci s Materiálovo-technologickou fakultou STU v Trnave, Fakultou výrobných technológií TUKE so sídlom v Prešove a s VÚZ PI Bratislava. V súčasnosti tak riešime štyri projekty APVV, ktoré nám prinášajú úsporu v nákladoch na výskum. Navyše sme podali dve nové prihlášky APVV v spolupráci s Hutníckou fakultou TUKE v Košiciach, ktoré sa sústreďujú na oblasti hutníckej keramiky a korózne odolnosti kotlových akostí. Ak budú prijaté, bude to veľká pomoc pre náš výskum. Rozvoj spolupráce tak nie je kodifikovaný len zmluvne, ale aj konkrétnymi projektmi. Do ŽP a.s. už pri-

chádzajú aj pracovníci zo spomínaných univerzít a tak verím, že sa rozvinie aj budovanie spoločných pracovísk. V súčasnosti už existujú tri a predpokladám vznik ďalších.

**Tým ste vlastne zodpovedali aj otázku, čo očakávate v oblasti výskumu a vývoja v roku 2017. Je ešte niečo, na čo sa sústreďíte pozornosť vašej spoločnosti v tomto roku?**

- Čo očakávame tohto roku? V roku 2016 sme koordinovali, resp. spolupracovali pri návrhu troch veľkých projektov zo štrukturálnych fondov a to v úzkej súčinnosti s oddelením riadenia projektov a prevádzkarňami ŽP a.s. Navrhnuté projekty sa do-

týkajú koncepcie výskumu, vývoja v oblasti inovácií, ale aj stratégie rozvoja ŽP a.s. v oblasti investičnej. Ak budú schválené, tak výskum a vývoj bude saturovaný po stránke finančnej, aj personálnej až do roku 2022. Pri tvorbe spomínaných projektov sa mladý kolektív osvedčil a ukázal, že vie pracovať samostatne na vysokej odbornej úrovni. Očakávam, že každé oddelenie ŽP VVC bude mať partnera v zahraničí a budeme môcť vyslať mladých ľudí študovať na stáže a vytvárať tak rámec medzinárodnej úrovne výskumu a vývoja. Budem rád, ak sa aj spolupráca s prevádzkarňami bude naďalej prehlbovať. To je to najdôležitejšie, aby sme vyrábali kvalitne a zaručili konkurencioschopnosť spoločnosti na medzinárodnej úrovni.

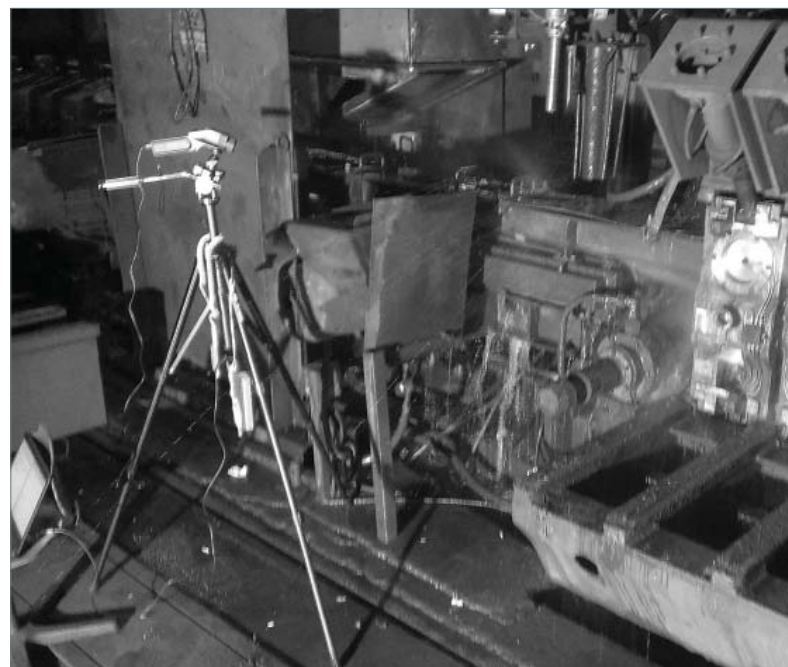


hydrometalurgickým spracovaním odpraškov z EOP.

**Ako hodnotíte spoluprácu s externými subjektmi? Môžete priblížiť jednotlivé spolupráce a aj úspechy v oblasti projektov?**

- Z hľadiska koncepcie budovania ŽP VVC sa od začiatku snažíme vytvoriť jadro výskumno-vývojových pracovníkov, ktorí budú kooperovať s partnermi a zabezpečiť tak v štyroch oddeleniach základný výskum, ale aj aplikovaný výskum a vývoj. Viaceré spolupráce s externými inštitúciami už máme stabilizované, ako je spolupráca so Strojnic-

kotlových akostí, no otvorili sme aj novú výskumnú úlohu, ktorá sa zaoberá výskumom a vývojom hutníckej keramiky. Spomeniem ešte zmluvu o spolupráci na vývoj bežcových žiarobetonov, čo je nová oblasť. Tu chceme dosiahnuť, aby mala Hutnícka fakulta TUKE certifikované pracovisko pre hodnotenie a vývoj v tejto oblasti. Veľmi významne hodnotíme začatie budovania spoločného pracoviska vodného modelu medzipanvy, kde boli projekčné práce v minulom roku uzavreté a v tomto roku predpokladáme výstavbu a vybudovanie tohto pracoviska



Meranie teploty valcov redukovne

# Nízke teploty potrápili aj činnosť dopravy



M. Jančovič  
noviny@zelpo.sk

**Pomaly sa končí zimné obdobie, ktoré bolo náročné na nízke teploty, ale aj snehovú nádielku. Ako tento ráz počasia ovplyvnil fungovanie prevádzkarne doprava?**

-Tak, ako to asi každý z nás vníma, zima 2016/2017 bola oproti tej predchádzajúcej s väčšou nádielkou snehu. Napadol tesne po vianočných sviatkoch a vytvoril výborné podmienky na zimné športy a radovánky. Potom prišla trojkráľová zima s mrazivým počasím, kedy sa v okolí Podbrezovej teplota v noci blížila k -20 stupňom Celzia a teploty cez deň dosahovali maximálne -10. Celodenné mrazy pretrvávali skoro do konca februára. Keď napadol sneh, situáciu sme zvládli štandardne. Cez deň sme udržiavali hlavné a vedľajšie komunikácie a v noci sme vyko-



návali údržbu a čistenie parkovísk, aby mali zamestnanci ŽP a.s. kde parkovať. Situáciu s vývojom počasia sledujeme aj teraz, keď sa už ukazuje jar a tomu prispôbujeme prevádzku posypového vozidla. Aj keď už nesneží, dôležité je odhadnúť mrholenie alebo sneh s dažďom, kedy sa môže tvoriť námraza. Tá je oveľa nebezpečnejšia ako vrstva súvislého snehu na vozovke. Počas zimy sme vo veľkej miere pomáhali aj prevádzkarni energetika pri narúšaní vymrzania privádzčov a nápušných zariadení vodných elektrární. Ťažkými mechanizmami sme narúšali súvislé ľadové vrstvy a napomáhali tak k prietoku vody do elektrární, ako aj znižovali hrozbu tvorby ľadových povodní.

**Vyžiadali si dlhotrvajúce nízke teploty aj špeciálnu starostlivosť o vozový park?**

- Keď je zima a teploty -10 stupňov

Celzia a nižšie, často riešime problém so štartovaním, slabou kapacitou akumulátora, zamŕzaním nafty v palivovom systéme vozidla, zamŕzaním vzduchových systémov a hydrauliky, zamŕzaním zámok a pod. Museli sme robiť rôzne opatrenia, aby sme mali v prevádzkyschopnom stave požadovaný počet vozidiel a mohli plniť požiadavky.

**Ovplyvnilo počasie aj koľajovú dopravu?**

- Samozrejme, v miernejšej zime a bez snehu, sa v koľajisku vykonáva posun vagónov lepšie a bezpečnejšie.

Táto zima bola mrazivá, snehu bolo v koľajisku dosť a dobre preverila odolnosť, kondíciu a imunitu zamestnancov koľajovej dopravy. Často, keď som išiel večer spať a na teplomery bolo takmer -10 stupňov Celzia, myslel som na našich zamestnancov, ako pri tejto teplote stoja na stupačkách, tlačia vagóny na nový závod a pocitová teplota je pri tom oveľa nižšia. Odzrkadlilo sa to aj vo zvýšenej chorobnosti v priebehu februára. Našťastie sme v tomto období neznamenali vážnu nehodovú udalosť, ani úraz, vplyvom pošmyknutia alebo

pádu pri práci v koľajisku.

Chcem sa poďakovať našim zamestnancom za to, že úlohu, ktorú od majstra dostali, zvládli aj napriek chladným poveternostným podmienkam. Chcem sa poďakovať tým, ktorých sme museli, aj napriek tomu, že bol víkend a nemali dohodnutú pohotovosť, zavolať do práce a boli ochotní v naliehavých prípadoch prísť do práce pri hroziacej ľadovej povodni. Moje poďakovanie patrí aj zamestnancom údržby, ktorí zabezpečili prevádzkyschopnosť cestných, aj železničných vozidiel.



Ťažkými mechanizmami sme narúšali súvislé ľadové vrstvy...

Foto: archív dopravy



**Predstavujeme vám:** riaditeľku Súkromného gymnázia Železiarní Podbrezová, PaedDr. Katarínu ZINGOROVÚ

# Prioritou pre nás je zlepšiť uplatniteľnosť absolventov, hlavne profilovaním na informatiku a techniku

O. Kleinová  
noviny@zelpo.sk

**Pani riaditeľka, prezradíte nám na úvod niečo zo svojho súkromia?**

- Detstvo som prežila na Horehroní na Filipove, ale už vyše tridsať rokov žijem v Brezne. Mám dve dospelé deti a tri malé vnúčatá, ktoré mi robia veľkú radosť. Stretávame sa na synovej chalupe na Filipove, keďže dcéra sa vydala do Prahy. Baví nás turistika a lyžovanie. Aj tohoročné jarné prázdniny sme strávili spolu na lyžovačke na Táloch a moje štvorročné vnúčatá sa tu naučili lyžovať a chodiť na vleku. Tu musím pochváliť bezpečnostnú službu v areáli Ski Tále a tiež šoférov skibusov za ich ústretovosť a ochotu.

**A z profesijného pohľadu, byť učiteľkou bol váš sen alebo to bolo inak?**

- Po skončení gymnázia som si dala prihlášku na zahraničný obchod, kde som sa pre známy „nedostatok miesta“ nedostala. Pedagogická fakulta v Banskej Bystrici mala voľné miesta v aprobácii matematika – fyzika. Tak som v auguste absolvovala ďalšie prijímacie skúšky s tým, že o rok to skúsím znova na ekonomii. Rok štúdia na tejto fakulte ma presvedčil o tom, že som mala vlastne šťastie. Strela som tu úžasných ľudí, ako bol profesor Stanislav Ondrejka, v tom čase vedúci katedry fyziky. Od začiatku štúdia nás zaslavovali do učiteľského remesla nielen po teoretickej, ale hlavne praktickej stránke. Takže až na vysokej škole som zistila, že učiteľské povolanie je to, čo chcem v živote robiť. A nikdy som to doteraz neľutovala.

**Pred pedagógmi vyučujúcimi matematiku majú žiaci spravidla rešpekt. Ako je to s vami? Ste na nich prísna?**

- K žiakom sa snažím správať ako k rovnocenným partnerom. Prísna výchova založená na uplatňovaní moci je vyčerpávajúca a pritom málo účinná. Má negatívny dopad nielen na plnenie každodenných povinností, ale aj na vzájomný vzťah učiteľa a žiaka. Takisto druhý mantinel – učiteľ, ktorý žiakom neudeľuje povinnosti alebo ich nekontroluje a žiaci si doslova robia, čo chcú, nie je dobrý. Títo učitelia sú najskôr u žiakov obľúbení, ale je tu riziko, že nesplnia svoje základné poslanie, naučiť.

Žiaci sa do značnej miery správajú a učia tak, ako si ich učiteľ myslí, že sa budú správať a učiť. Ak má učiteľ vysoké očakávania od svojich žiakov, verí v ich schopnosti, ich sebavedomie rastie a chcú tieto očakávania učiteľa



naplniť. Vo väčšine prípadov sa mi to v mojej praxi naplnilo.

**Máte za sebou už dlhoročnú pedagogickú prax. Ako vnímate súčasných žiakov v porovnaní s tými na začiatku vašej pedagogickej dráhy?**

„Naša mládež miluje prepych. Nemá správne chovanie. Neuznáva autoritu a nemá úctu pred starobou. Deti odvrávajú rodičom a tyranižujú svojich učiteľov.“ Tento citát starogréckeho filozofa Sokrata, ktorý žil v 5. storočí p.n.l., mi príde na rozum vždy, keď sa zvrtné reč na dnešnú „hroznú“ mládež. Mladí ľudia vždy boli, sú a budú mladými ľuďmi. Sú odvážni, veselí, plní ideálov, inokedy nerozhodní, nesmelí, občas nezodpovední alebo príliš zodpovední a často možno až príliš sebavedomí. Ale to všetko patrí k životu mladého človeka. A či sú dnes žiaci iní, ako na začiatku mojej pedagogickej dráhy? Nie. Len doba je iná a na mladých ľudí čiha oveľa viac nástrah ako pred rokmi. Takže si pomôžem ešte jedným citátom Pabla Picassa: „Dnešná mládež je hrozná. Ale najhoršie je, že už k nej nepatríme.“

**Hoci ste riaditeľkou súkromnej školy, ktorej podmienky prevyšujú pomery v štátnych školách, nemáte občas aj vy pocit, trebárs v kontakte s rodičmi, ktorí často neobjektívne posudzujú konanie svojich detí, že postavenie učiteľa je z celospoločenského hľadiska niekde inde, ako pred rokmi?**

- Vzťah učiteľa a rodiča sa v priebehu času až tak výrazne nezmenil. Veď aj matka z kultovej českej komédie „Marečku, podejte mi perlo!“ chodila vybavovať známky pre svojho syna. Tak ako vtedy, aj dnes sa nájdu rodičia, ktorí vidia svoje deti cez ružové okuliare. Ale to je úplne prirodzené. Každého rodiča, ktorý zverí do opaterky školy svoje dieťa zaujíma, či v škole dostane to, čo mu bolo sľúbené v čase jeho prijímania do školy. Dôležitú sú pre neho nielen výstupy školy, akými sú vysvedčenia, ale tiež procesy, ktoré na ceste k získanému vzdelaniu prebiehajú. V škole sa učí, no v tesnej súvislosti s vlastným procesom učenia sa budujú mocenské vzťahy, vyrušuje sa, hnevá sa, donáša sa, teda sa odohráva mnoho sociálnych činností. Samozrejme to prináša aj rad problémových situácií. Čo sa zmenilo, je rola učiteľa. V dôsledku zmien funkcií a kultúry školy sa zvyšujú nároky na jeho činnosť v triede a v škole. Od učiteľov sa očakáva, že budú nielen vyučovať, ale že budú vychovávatelmi, projektovými manažermi, inovátorami a že bu-

dú prijímať ďalšie organizačné, servisné a iné funkcie v škole.

**Zadosťučinením pre pedagóga však je, keď sa objaví žiak po rokoch a poďakuje za všetko, čo mu škola dala. Nesporne ste zažili takéto situácie už aj vy. Aký je to pocit?**

- Je to pekný pocit. Stačí aj počuť: „Dobrý deň pani učiteľka. Ako sa máte? Prídeme vás pozrieť do školy.“ Najviac ma teší, keď bývalý žiak príde na prijímacie pohovory so svojim synom a spomína na spolužiakov, učiteľov a hlavne na školu s tým, že je to jeho škola a chce, aby to bola škola aj jeho syna. Najbližší mi však boli žiaci, ktorým som bola triednou učiteľkou. S tými sa pravidelne stretávam na pomaturitných stretnutiach. Mnohí z nich robia v železiarňach. Posledných volali „zingorčatá“. Tak ich touto cestou pozdravujem. Naposledy ma dojali vlnavší prvací, ktorých som učila matematiku. Na konci školského roka prišli s obrovskou kyticou kvetov a poďakovali. Toto všetko je pre mňa obrovský zdroj energie a zadosťučinenia.

**Príšli ste do tímu zakladateľov SG ŽP. Od vzniku ste boli zástupkyňou riaditeľky pre túto školu, a tak je pochopiteľné, že jej chcete máte v malíčku. Aj napriek tomu ste prevzali žezlo riaditeľky určite s istými predstavami. Čo by ste chceli zmeniť, vylepšiť, prípadne, čo vás najviac trápi?**

- Prioritou pre nás je zlepšiť uplatniteľnosť absolventov, hlavne ich profilovaním na informatiku a techniku, aby sa po skončení vysokej

školy vracali naspäť do regiónu a našli v ňom uplatnenie. S ohľadom na neustále sa zvyšujúci záujem praxe o odborníkov s technickou orientáciou chceme rozšíriť zameranie školy a ponúknuť žiakom základných škôl novú profiláciu: „gymnázium – technika“. Danú profiláciu chceme zaradiť do plánu výkonných pre školský rok 2018/19. Máme na to všetky predpoklady – nové moderne zariadené odborné učebne CNC, mechatroniky a automatizačnej elektrotechniky, odborne zdatných vyučujúcich zo SSOŠ ŽP pre technické predmety, výbornú spoluprácu so zriaďovateľom a so ŽP Informatika s.r.o.

Chceme tiež zvýšiť cudzojazyčné komunikačné spôsobilosti žiakov a učiteľov a aktivity v oblasti európskej spolupráce. V súčasnosti s oddelením riadenia projektov ŽP pripravujeme projekty Erasmus+. Je to program EÚ pre medzinárodné partnerstvá škôl, podporované a financované v nadnárodných projektoch. Aby škola získala takýto grant, musí zaoberať a podrobne vypracovať prihlášku do schvaľovacieho výberového konania. Už v minulom roku si tri naše učiteľky vymenili miesto za katedrou za miesto v školskej lavici a zúčastnili sa kurzov v Anglicku a

Lotyšsku. V tomto roku podávame prihlášky nielen do programu pre vzdelávanie jednotlivcov, ale aj do programu KA2. Ide o vytvorenie partnerstiev medzi školami v Európe, s cieľom zapojiť do programu aj žiakov.

K ďalším úlohám patrí zlepšenie výsledkov školy v externej časti maturitných skúšok, v celoštátnych súťažiach a projektoch, ale aj neustála modernizácia procesu výchovy a vzdelávania, zavádzanie inovatívnych metód a foriem edukácie, či inovácia fondu didaktických pomôcok.

**„ Ak má učiteľ vysoké očakávania od svojich žiakov, verí v ich schopnosti, ich sebavedomie rastie a chcú tieto očakávania učiteľa naplniť.“**

A čo ma trápi? Stav, v akom sa nachádza súčasné školstvo. Školská reforma prebieha už od roku 2008 a pritom sa výsledky slovenských detí v štúdiu PISA neustále zhoršujú. Neprihliada sa na to, že každý žiak potrebuje osobitný prístup a čas, aby učivo porozumel. Ak je slabší, nesťiha výučbu sledovať, a ak je šikovnejší ako ostatní, tak sa nudí. Učitelia nemajú čas venovať sa tým slabším a talentovaným. Ak žiaci učivo nevládajú, musíme ich doučovať. Nádejou má byť Národný program rozvoja výchovy a vzdelávania, ktorý ohlásil minister školstva. Ciele sú nastavené dobre, ale uvidíme, aké budú konkrétne opatrenia, a či sa ich podarí presadiť.

## čitateľská súťaž \* čitateľská súťaž \* čitateľská súťaž

O. Kleinová  
noviny@zelpo.sk

### STREDISKO PRACUJÚCEHO DORASTU

V roku 1950 bolo otvorené Stredisko pracujúceho dorastu a Domov učňovskej mládeže v hrade v Slovenskej Ľupči, kde si Švermove železiarne pre svoju potrebu vychovávali budúcich strojných zámočníkov, sústružníkov, automechanikov, vodoinštalatérov, hutníkov a rysovačov. Učni dostávali zadarmo raz do roka pracovné a civilné ošatenie (zimný plášť, vychádzkovú košeľu, čiapku, trenírky, ponožky, teplákovú súpravu, pracovný sveter, zimné nohavice, tričko, poltopánky, viazanku a tenisky). V tomto období za výchovu a prípravu učňovského dorastu zodpovedal Ján Chromek. Učni ubytovaní v domove učňovskej mládeže sa v populárnejších hodinách venovali rôznej záujmovej činnosti. Výučba sa

v Stredisku pracujúceho dorastu skončila 1. augusta 1952.

Švermove železiarne Stredisko pracujúceho dorastu aj Domov hutníckej mládeže v Slovenskej Ľupči odovzdali Oblasťnej správe štátnych pracovných záloh. Učňovní štátnych pracovných záloh boli riadené priamo ministerstvom pracovných síl a zo štátneho rozpočtu boli na tento účel uvoľňované vysoké finančné prostriedky. Aj počas tohto obdobia sa uskutočňovala praktická výučba vo výrobných prevádzkach Švermových železiarní.

### POD SPRÁVOU PODNIKU

V roku 1958, v zmysle legislatívy, odborné učilišťa prechádzali do správy podnikov. Z uvedeného dôvodu bolo v Podbrezovej zriadené Učňovské stredisko. Dňa 22. septembra 1959 bola uzavretá zmluva s Odborným učilištom v Piesku o prevzatí učňov Švermových železiarní na teoretickú výučbu. Vedúcim Učňovského strediska sa stal Branislav Roháč. V roku zriadenia prijali prvých 55 učňov. Prvý rok absolvovali teoretickú i praktickú výučbu pod vedením miestnych odborníkov.

Odborný výcvik bol realizovaný individuálnou formou. Pracovné vedomosti a zručnosti učňom poskytovali zamestnanci podniku. Bola to veľmi obľúbená forma prípravy, pretože poskytovala bezprostredný styk učňov s výrobným procesom. Bolo to však len dočasné.

Motivujúcim prvkom vtedy bolo pre učňov vreckové v prvom ročníku 30, v druhom 40 a v treťom ročníku mohol učeň dosiahnuť už hrubý zárobok 1 400 až 1 600 korún. Výučba až do roku 1968 prebiehala v trojdenných cykloch, neskôr sa preorientovala na týždenné intervaly. Praktická výučba bola spočiatku organi-

zovaná individuálnou formou – pracovné skúsenosti a zručnosti poskytovali skúsení zamestnanci podniku individuálne.

### PRVÉ PASOVANIE DO RADOV ROBOTNÍKOV

Po prvýkrát na Slovensku sa 24. júna 1961 uskutočnilo vo Švermových železiarňach slávnostné prijímanie 48 vyučených remeselníkov medzi robotníkov. Medzi prvými pasovanými bolo 24 prevádzkových zámočníkov, 21 prevádzkových elektromontérov a 3 sústružníci kovov. Tento akt sa stal každoročnou tradíciou. V roku 1962 pribudli profésie hutník oceľiar, laborant pre huty a hutník valciar profilov a plechov. Učni získali možnosť po troch rokoch pokračovať v dvojročnom večernom štúdiu popri zamestnaní, ktoré bolo ukončené maturitnou skúškou.



**Súťažná otázka č. 2**

**Kedy vzniklo Učňovské stredisko v Podbrezovej a kto bol jeho prvým vedúcim?**

Správne odpovede posielajte do redakcie Podbrezovan do desiatich dní od vydania. Nezabudnite uviesť kontakt.

Žrebovanie o lákavú cenu sa uskutoční na konci súťaže. Podmienkou je účasť vo všetkých súťažných kolách.

## Právny odbor - referát organizácie a vnútornej legislatívy

### INFORMUJE

Ing. Soňa Roštárová

Vnútna legislatíva sa dotýka všetkých oblastí činnosti Železiarní Podbrezová a.s. a je záväzná pre zamestnancov, ktorí v zmysle jej ustanovení vykonávajú jednotlivé činnosti. Preto je nevyhnutné, aby bola vždy platná a aktuálna. Celý proces jej tvorby, pripomienkovania, schvaľovania a zverejňovania sa realizuje v elektronickej forme. Oboznámenie zamestnancov so stanovenými postupmi a povinnosťami, ktoré z nej vyplývajú, je zabezpečované prostredníctvom vedúcich zamestnancov. Na druhej strane, všetkým zamestnancom je smernicou S-271 Tvorba organizačných noriem a individuálnych riadiacich aktov stanovená povinnosť oboznámať sa s touto vnútornou legislatívou, ktorá je potrebná pri výkone ich funkcie alebo profesie. Aj z tohto dôvodu je tu pravidelná rubrika Právny odbor – referát organizácie a vnútornej legislatívy informuje, kde sú zverejňované informácie o organizačných normách, individuálnych riadiacich aktoch a informačných aktoch, ktoré boli vydané v priebehu predchádzajúceho mesiaca.

Všetky organizačné normy, individuálne riadiace akty a informačné akty sú v elektronickej forme v platnom úplnom znení zverejňované a všetkým zamestnancom dostupné na intranete v časti Dokumenty – úsek generálneho riaditeľa – prehľad vnútropodnikových noriem na adrese:

http://dbmis/informatika/VPN/Index.htm

Vo februári boli zverejnené organizačné normy:	
<b>Smernica S-269/2017</b> revízia 4, zmena 0	Požiarne štatút ŽP a.s.
<b>Smernica S-291/2017</b> revízia 3, zmena 0	Obchod a účtovanie pokladničných a súvisiacich dokladov
<b>Smernica S-500/2017</b> revízia 3, zmena 0	Konsolidovaná účtovná závierka
<b>Smernica S-520/2017</b> revízia 2, zmena 0	Zaistenie bezpečnosti a ochrany zdravia pri používaní pracovných prostriedkov
<b>Pokyn PO-003/2016</b> revízia 2, zmena 1	Prídelovanie rekreačných pobytov darcom krvi a ich rodinným príslušníkom
<b>Pokyn PO-143/2015</b> revízia 1, zmena 2	Zásady pre poskytovanie odmien z fondu vedúceho

Vo februári boli vydané a zverejnené individuálne riadiace akty predsedu Predstavenstva ŽP a.s.:	
<b>Rozhodnutie č. 04/2017</b>	Menovanie pracovného tímu pre II. etapu projektu Dochádzkový systém „Evidencia a správa vstupov do objektov a areálov ŽP a.s.“
<b>Rozhodnutie č. 05/2017</b>	Menovanie pracovného tímu pre projekt „Riadené sklady výroby“
<b>Rozhodnutie č. 06/2017</b>	Menovanie pracovného tímu pre projekt „Systém evidencie šatní zamestnancov“

Vo februári boli vydané a zverejnené individuálne riadiace akty generálneho riaditeľa ŽP a.s.:	
<b>Rozhodnutie č. 04/2017</b>	Vykonanie pracovného hodnotenia zamestnancov za uplynulé obdobie
<b>Rozhodnutie č. 05/2017</b>	Menovanie komisie pre vykonanie opakovaného energetického auditu
<b>Opatrenie č. 02/2017</b>	Systém environmentálneho manažérstva podľa ISO 14001 a Systém riadenia bezpečnosti práce podľa STN OHSAS 18001 na rok 2017 v ŽP a.s.



Učni v 80. rokoch pod vedením vrchného majstra Štefana Fašku



# RELAXAČNÉ POBYTY PRE VÁS ZA VÝHODNÉ CENY

Zdroj: Ppam  
 Informácie: M. Šuhajdová kl. 2912

**Výhodné ceny pre zamestnancov Železiarní Podbrezová, dcérskych spoločností a rodinných príslušníkov**

## Kúpele DUDINCE

ponúkajú do 15. decembra 2017 (s výnimkou Veľkej noci) ubytovanie v dvojlôžkových izbách v hoteli Rubín, na tri a päť nocí, v cene 44 eur/osoba/noc. V hoteli Minerál je cena za tri, aj za päť nocí 39 eur/osoba/noc. V hoteli Smaragd môžete služby využiť za tri noci, aj päť nocí v cene 44 eur/osoba/noc. V cene pobytu je zahrnutá polpenzia (raňajky formou bufetových stolov, večera ako výber z menu), zahrňa aj ubytovanie, lekársku konzultáciu, 2x liečebné procedúry denne, denné využitie vírivého relaxačného bazéna Wellnea a vonkajšieho bazéna Rubín (v sezóne) a 2x jednodinovú návštevu vitálneho sveta Wellnea.

## Kúpele RAJECKÉ TEPLICE

ponúkajú ubytovanie v dvojposteľových izbách do 25. decembra 2017, s výnimkou obdobia počas sviatkov. V Malej Fatre\*\*\*, vo Villa Flóra\*\*\* a Villa Margareta\*\*\* v cene 56 eur za tri, aj za päť nocí na osobu/noc. V cene pobytu je zahrnutá polpenzia (raňajky formou bufetových stolov, večera výber z menu, plus možnosť diétného stravovania. V dvojlôžkových izbách v Aphrodite\*\*\*\* je cena za tri noci (štyri dni) i päť nocí (šesť dní) 80 eur/osoba/noc a v Aphrodite Palace\*\*\*\*, v rovnakom termíne 83 eur/osoba/noc. V cene

pobytu je zahrnutá polpenzia (raňajky a večere formou bufetových stolov, plus možnosť diétného stravovania), ubytovanie a procedúry. Pri pobyte na päť nocí 1x perličkový olejový kúpeľ, 2x klasická masáž, 1x aromaterapeutická olejová masáž, 1x podvodná masáž, 1x reflexná masáž chodidiel. Pri pobyte na 3 noci - 1x perličkový olejový kúpeľ, 1x klasická masáž, 1x aromaterapeutická olejová masáž, 1x reflexná masáž chodidiel. Pri pobyte vo Villa Flóra, Villa Margareta a Malá Fatra je vstup do Vodného sveta v trvaní 3 hodín, vrátane vonkajších rímskych kúpeľov, podľa počtu nocí a voľný vstup do fitnes. Pri pobyte v Aphrodite a Aphrodite Palace je voľný, neobmedzený vstup do vodného a saunového sveta, aj do fitnes.

## Kúpele SLIAC

ponúkajú ubytovanie v dvojposteľových izbách v hoteli Palace\*\*\* do 15. decembra 2017. Pri pobyte na tri noci (štyri dni) a päť nocí (šesť dní) v cene 35 eur/osoba/noc. V cene pobytu je zarátaná plná penzia (raňajky formou bufetových stolov, obedy a večere servírované, výber zo štyroch menu, šalátový bar, nápoj), ubytovanie, vstupná lekárska prehliadka, 1 liečebná procedúra denne, voľný vstup do rehabilitačného bazéna alebo na termálne kúpalisko v letnej sezóne.

## Kúpele SKLENÉ TEPLICE

ponúkajú ubytovanie v dvojlôžkových izbách v kúpeľnom dome Alžbeta, Relax Thermal, Goethe a Mateja Bela. V KD Alžbeta a Relax Thermal sú pobyty na tri noci (štyri dni) za 41 eur/osoba/noc a pri pobyte na päť nocí (šesť dní) za 38



eur/osoba/noc. V KD Goethe a Mateja Bela je ubytovanie na tri noci (štyri dni) za 44 eur/osoba/noc a na päť nocí (šesť dní) za 43 eur/osoba/noc. V cene je plná penzia (raňajky formou bufetových stolov, obedy a večere servírované, výber z piatich druhov jedál, šalátový bar). Cena zahŕňa ubytovanie, stravovanie, vstupnú lekársku prehliadku, 2 procedúry denne, 1x denne hodinový vstup do termálneho bazéna Banský kúpeľ, denné využitie masážno-rekondičných strojov a parkovanie grátis.

## Kúpele TURČIANSKE TEPLICE

ponúkajú ubytovanie v dvojlôžkových izbách v kúpeľnom dome Veľká Fatra\*\*\*. V mimosezónne (do 31. mája 2017 a od 1. novembra do 23. decembra 2017) je cena pobytu na tri noci 44 eur/osoba/noc a na päť nocí 42 eur/osoba/noc. V sezóne (od 1. júna do 31. októbra 2017) je cena pobytu na tri noci 48 a na päť nocí 47 eur/osoba/noc. V kúpeľnom dome AQUA\*\* v mimosezónne je cena pobytu na tri noci 39 eur/osoba/noc a na päť nocí

38 eur/osoba/noc. V sezóne je cena pobytu na tri noci 43 a na päť nocí 42 eur/osoba/noc. V cene je zahrnutá plná penzia (raňajky – obed – večera formou švédskych stolov, možnosť diétného stravovania), vstupná lekárska prehliadka, 2 liečebné procedúry denne, zadarmo vstup do plaveckého 25 metrového bazéna Olympic a fitnes. Pri piatich prenocovaniach 2x a pri troch 1x vstup do liečebného komplexu SPA&AQUAPARK na 3 hodiny, parkovanie grátis.

# HAGARD:HAL

## ELEKTROINŠTALAČNÝ MATERIÁL A SVIETIDLÁ - NAJVÄČŠÍ SLOVENSKÝ PREDAJCA

*ponuka pre zamestnancov*

Na základe dlhoročnej spolupráce medzi HAGARD:HAL, s.r.o. a Železiarňami Podbrezová a. s., bude všetkým **zamestnacom** Železiarní Podbrezová a. s. **po predložení preukazu zamestnanca poskytnutá zľava za nákup elektroinštalačného materiálu a svietidiel** v hotovosti v malopredajni v Banskej Bystrici v členení:

**Kremnička č.51, 974 05 BANSKÁ BYSTRICA**



Otváracie hodiny

Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedeľa
7:00 - 17:00	7:00 - 17:00	7:00 - 17:00	7:00 - 17:00	7:00 - 17:00	08:00 - 12:00	zatvorené

**20%**

z cenníkových cien  
 na elektroinštalačný materiál,  
 káble, vodiče, prístroje  
 a bleskozvodový sortiment



**10%**

z cenníkových cien  
 na svietidlá a svetelné zdroje

**www.hagard.sk**





**ŽP GASTRO servis**  
P.O.Box 25 976 81 Podbrezová s. r. o.

## Jedálny lístok

### 13. – 19. 3. 2017

#### Pondelok

*Polievky: fazuľková kyslá s kôprom, roľnícka, pečivo.*

- Perkelt z morčacieho mäsa, cestovina
- Bravčový rezeň s pečeňou, zemiaky, cvikla
- Furmanské halušky
- Študentský šalát, pečivo
- Kuracie prsia s plnkou, zeleninová obloha
- Buchty na pare s lekvárom, kakaová posýpka, kakao
- Bageta syrová
- Mliečny balíček.

#### Utorok

*Polievky: morčacia, slovenská šajtlava, pečivo.*

- Hovädzie dusené, kôprová omáčka, knedľa
- Kuracie prsia prírodné, ryža, šalát
- Ryba na vidiecky spôsob, zemiaky, šalát
- Tlačenkový šalát, pečivo
- Cestoviny s brokolicou a smotanovou omáčkou
- Žemľovka s tvarohom
- Bageta s pikantným mäsom
- Ovocný balíček.

#### Streda

*Polievky: držková, rascová s vajcom, pečivo.*

- Hovädzí závitok hrádocký, zemiaky, uhorka
- Kuracie stehno na smotane s hlivami, cestovina
- Bravčové rebierko s brusnicami a hruškou, ryža
- Šalát z čínskej kapusty s hroznom a jablkami, pečivo
- Zemiakový paprikáš, paradajkový šalát
- Palacinky s džemom a čokoládou
- Bageta Gurmán
- Mliečny balíček.

#### Štvrtok

*Polievky: hrstková, bryndzová so strúhaným cestom, pečivo.*

- Morčacie prsia na zelenine, ryža, šalát
- Bravčová pečená krkovička, kapusta knedľa
- Špenátový prívarok, volské oko, zemiaky
- Horehronský syrový šalát, pečivo
- Plnené hovädzie mäso, zeleninová obloha
- Rezance s orechmi
- Bageta s kuracím mäsom
- Ovocný balíček.

#### Piatok

*Polievky: mexická, kelová s ryžou, pečivo.*

- Hovädzie mäso námornícke, tarhoňa šalát
- Vyprážené kuracie stehno, zemiaková kaša, kompót
- Lazane mäsové
- Pestrý cestovinový šalát
- Rizoto natural so zeleninou
- Zemiakové knedličky s nutelou, maková posýpka
- Bageta moravská
- Mliečny balíček.

#### Sobota

*Polievka: mrkvová s pórom, pečivo.*

- Hovädzí guláš maďarský, knedľa
- Kuracie prsia s horčicou, ryža, uhorka
- Bageta syrová.

#### Nedela

*Polievka: šošovicová s kyslou kapustou, pečivo.*

- Jelenie ragú s brusnicami, cestovina
- Bravčový rezeň s broskyňou a syrom, zemiaky, šalát
- Bageta Apetito.

# Ako neprísť pri počítači o zdravie

B. Stuppacherová

Stále viac ľudí trávi hodiny denne sediac pri počítači. Mnohí sa sťažujú na bolesti chrbtice, zápästia, na pálenie očí. Pri dlhodobom sedení nedostatočne prúdi krv vo vnútorných žilách dolných končatín a u ľudí, ktorí na to majú dedičnú dispozíciu, hrozí vytvorenie krvnej zrazeniny.

Najlepšou prevenciou sú občasná prechádzky a pravidelné precvičovanie nôh – napínanie lýtkových svalov, krúženie členkami, striedavý stoj na špičkách a päťach. Do kancelárskeho života je dôležité vniesť čo najviac pohybu – vo firme používať schody namiesto výťahu, pri telefonovaní striedavo sedieť i stáť a práce, pri ktorých je to možné, robiť aj postojáčky, pri pulte. Ľudia zahľbení do práce za počítačom zabúdajú prijímať tekutiny a majú tendenciu odkladať aj malú potrebu – preťažujú tak ešte aj svoje obličky.

#### Správny sed je chlpský, chodidlá na zemi

Správne sedieť sa treba naučiť. Keby sme totiž zmerali tlak vyvíjaný na platničky v rôznych polohách, zistili by sme, že zatiaľ čo hodnota zaťaženia v stoji je do 100 kilogramov, v sede je to až 175 kilogramov. Veľmi dôležitý je výber stoličky. Odporúča sa stolička so samostatne sa otáčajúcimi kolieskami a hydraulickým pružením, ktoré bez nárazu stlmí aj dosadnutie v najnižšej polohe. Operadlo by malo byť pohyblivé, sedadlo výškovo nastaviteľné – a čo je dôležité, mierne sklonené dopredu, aby bola podsadená panva.

Správny sed je taký, že nohy sa opierajú celým chodidlom o podlahu, kolená zvierajú pravý uhol a od seba sú vzdialené na šírku bokov. Známym rehabilitačným lekárom z Bratislavy prof. MUDr. Anton Gúth, CSc., nazýva takéto mierne rozkročené sedenie, pri ktorom všetky uhly (plôšky nôh s predkoleniami, kolená i stehná s osou trupu zvierajú 90–100 stupňov) chlpským sedom. „Nie je to práve dievčenský sed, ale určite je účinný,“ tvrdí prof. Gúth.

Treba si uvedomiť aj dynamickosť sedu, nesediť pridlho v jednej polohe staticky, bez pohybu. Dynamický sed možno dosiahnuť aj tak, že pod zadkom máte nestabilný povrch, ktorý stále uhýba, a tak vás núti posilňovať brušné aj chrbtové svaly a vzpriamene držať telo. Dá sa dosiahnuť kúpou tzv. dynamickej stoličky, pri ktorej sa sedacia plocha nachádza na odolnom, patentovo chránenom pružinovom mechanizme. Ten umožňuje ustavične meniť pozíciu sedenia, takže sed vlastne pripomína sedenie na fitlopte. Lacnejší variant je striedať sed na fitlopte so stoličkou (priemer fitlopty závisí od našej výšky, štandardná veľkosť fitlopty je 65 centimetrov – bedrá musia byť pri sede na nej vyššie ako kolená). Hrana stola by mala byť pri vzpriamenom sedení vo výške lakťov.

#### Do suchých očí umelý slzy

Práca pri počítači spôsobuje aj problémy vyvolané zrakovou únavou. „Na problémy so zrakom sa sťažuje pri práci s počítačom asi 75 percent osôb,“ tvrdí MUDr. Jana Hlávková z Centra preventívneho lekárstva Štát-



neho zdravotného ústavu v Prahe. Vo všeobecnosti možno povedať, že oči sa unavia približne po dvoch hodinách práce s počítačom a vtedy je potrebné urobiť si 10-minútovú prestávku.

Počas chvíľ oddychu je dobré neľadieť do obrazovky, ale niekam do diaľky – najlepšie z okna na zeleň. Odporúča sa robiť aj očné cviky, ktoré uvoľnia príslušné svaly a očiam uľavia. Dôležité sú svetelné podmienky v kancelárii. Počítač by nemal byť umiestnený tak, aby slnečné lúče dopadali na obrazovku a zrkadlili sa. Oko zaťažuje aj to, ak človek vidí naraz obrazovku i vonkajšie prostredie, napr. oblohu. Odporúča sa, aby bola obrazovka desaťkrát jasnejšia ako okolie. Ak sa v miestnosti nepracuje s písomnými materiálmi, lepšie je skôr nižšie osvetlenie, napr. zatiahnuté žalúzie na oknách. Ak si sadneme k stolu s počítačom, horný obraz obrazovky by sme mali mať na úrovni koreňa nosa. Súvisí to nielen s prevenciou zrakovej únavy, ale aj bolestí chrbtice. Bežný typ monitora by mal byť od našich očí vzdialený 40 – 70 cm. Veľmi dôležité je časté žmurkanie.

„Syndróm suchého oka je jeden z následkov dennodennej práce s počítačom, ale súvisí aj so šoférom či pozeraním televízie,“ tvrdí MUDr. Zuzana Sedláčková z očnej ambulancie v Malackách v Bedekri zdravia. Pri všetkých týchto činnostiach človek menej žmurká a oko následne vysychá. Ťažkosti sa prejavujú pálením a rezaním očí, pocitom očnej únavy. Pomáha dodržiavanie pitného režimu, nefajčenie, zabezpečenie dostatočnej vlhkosti vzduchu v kancelárii, vedomé žmurkanie. Pomôcť môže aj používanie tzv. umelých slz, špeciálnych voľnopredajných prípravkov, ktoré zvlhčujú oko.

#### Syndróm karpálneho tunela

Mrvanie v prstoch a bolesti zápästia, to sú zas problémy, ktoré pri nekonečnom klikaní myšou či ťukaní do klávesnice predstavujú riziko pre naše ruky. Tzv. syndróm karpálneho tunela je jedným zo skupiny poškodení označovaných ako poškodenia z opakovaného preťažovania. Ruky

a zápästia sa unavia, šľachy, väzy a mäkké tkanivá opuchnú. Tak ako sa spomalí prúd vody, keď šliapnete na záhradnú hadicu, tlačí opuch na vlákna stredového nervu a spomaľuje prenosy nervových vzruchov cez karpálny tunel – kanálik vedúci od predlaktia cez zápästie.

Prvým varovným signálom je bolesť ruky objavujúca sa na konci náročného dňa. Ak človek bude tieto signály ignorovať, bolesť bude pretrvávať aj pri odomykaní dverí či písaní SMS správ na mobile. Okrem trpnutia je typická stuhnutosť ruky, obmedzená pohyblivosť prstov, pacient napr. nevie prsty plne pokrčiť do dlane. Príznaky sa obyčajne objavujú na jednej ruke, ale môžu sa vyskytovať aj na oboch. Častejšie postihujú ženy.

Ľudí problém nezasiahne odrazu pri pokojnom písaní na počítači. Syndróm karpálneho tunela sa vyvíja po dlhý čas, prichádza postupne, ak ignorujeme jasné signály, že niečo nie je v poriadku. Pri predchádzaní tohto problému je dôležitý oddych, ktorý je potrebné venovať uvoľňovacím cvikom, akémusi fitnes rúk. Klávesnica by mala byť čo najväčšmi plochá, aby zápästie pri písaní nebolo neprirodzene vykrútené nahor, myš ergonomická, aby vyhovovala tvaru ruky. Vhodnejšie sú bezdrôtové myši, ktoré neobmedzujú pohyb ruky. Lakte treba mať pri písaní na klávesnici aj pri klikaní myšou položené na stole.

Okrem oddychu možno bolesť zmierniť studenými obkladmi, pomôcť môžu návštevy elektroterapie, výnimočne lieky proti bolesti s protizápalovým účinkom. Konzervatívna liečba predstavuje injekcie B vitamínov. Ak už nič nepomáha, riešením je chirurgický zákrok, ktorý sa robí ambulantne pri miestnom znecitliveňí, trvá asi 30 minút a jeho cieľom je uvoľnenie nervu z jeho zhrubnutých obalov. Počas dvoch týždňov zostáva na ruke bandáž a operovanú ruku možno začať používať na bežné činnosti po treťom týždni od zákroku. Akekoľvek nadmernej záťaži sa však na postihnutej ruke treba vyhýbať počas dvoch, troch mesiacov.



**ŽP GASTRO servis**  
P.O.Box 25 976 81 Podbrezová s. r. o.

## Jedálny lístok

### 20. – 26. 3. 2017

#### Pondelok

*Polievky: prešporská, cesnaková s haluškami, pečivo.*

- Hovädzie mäso na korení, ryža, šalát
- Bravčový rezeň sikulský, knedľa
- Važecká pochúťka, zemiakové placky
- Hydinový šalát, pečivo
- Zapekaná ryba so šampiňónmi, šalát z červenej kapusty s kukuricou
- Makový závin s jablkami, kakao
- Bageta salámová so šalátom
- Ovocný balíček.

#### Utorok

*Polievky: oravská fazuľová, krupicová so zeleninou, pečivo.*

- Vyprázané čevapčiči, zemiaky, šalát
- Pečené kuracie stehno, tarhoňa, kompót
- Klužská kapusta
- Gazdovský šalát, pečivo
- Morčacie prsia na hrášku, mrkvový šalát
- Lievance s džemom
- Bageta syrová
- Mliečny balíček.

#### Streda

*Polievky: zeleninová s rajbaničkou, bulharská, pečivo.*

- Hovädzia pečienka sviečková, knedľa
- Kuracie prsia na hubách, ryža, šalát
- Vyprázaná treska plnená brokolicou a syrom, zemiaky, šalát
- Šalát racio, pečivo
- Bravčové mäso dusené s keľom
- Kysnutý koláč slivkový, kakao
- Bageta moravská
- Ovocný balíček.

#### Štvrtok

*Polievky: kapustová s klobásou, sedliacka, pečivo.*

- Bravčové stehno záhradnícke, slovenská ryža, šalát
- Hydinové ražniči, zemiaky, uhorka
- Údené mäso, hrachová kaša, uhorka, chlieb
- Lahôdkový šalát, pečivo
- Rezance s tvarohom, zakysanka
- Škoricové osie hniezda, kakao
- Bageta Gurmán
- Mliečny balíček.

#### Piatok

*Polievky: slovenská hubová, frankfurtská, pečivo.*

- Bravčový rezeň prírodný, ryža, šalát
- Hovädzí guláš debrecínsky, knedľa
- Kuracie stehno na zelenine, štuhané zemiaky s cibulkou
- Grécky šalát, pečivo
- Zapekaná brokolica s toľtu
- Dukátové buchtičky s vanilkovým krémom
- Bageta s kuracím mäsom
- Ovocný balíček.

#### Sobota

*Polievka: slepačia, pečivo.*

- Vyprázaný syr, zemiaky, tatárska omáčka
- Goralská pochúťka, cestovina
- Bageta s pikantným mäsom.

#### Nedela

*Polievka: terchovská, pečivo.*

- Plnená paprika, knedľa
- Kuracie prsia na lesných hriboch, ryža, cvikla
- Bageta moravská.



Autor: PK	požíval (bás.)	hovorím ákavsky	okolo (bás.)	teraz	bez vlahy	dobrá vôľa, ústretovosť	polguľovitá klenba		očno-uš-no-krčné oddelenie	šikmo	časť dediny	voltampér		T3	obesenec (hov.)
koláč								okovaná nádoba					vo výslužbe		
T1								ranná vlhkosť ženské meno					jodid draselný (chem.) chemický prvok		
úhor (nem.)				chytil sa mesto na Floride								tiesňový signál značka saponátu			
EČV Liptovského Mikuláša				pohonná jednotka omotaj					odpovie listom superhrdinka						
Pomôcky: BASRA, ORL, AKA	cudzopasník	okrem iného T4			Alexander (dom.) končatina					mužské meno existovala					
trochu var						alebo (čes.) časť trlice					časti chotárov, polia sotva, len-len				
smerový uhol						org. zlúčenina nejako						mesto v Iraku 99 v Ríme rieka pri Omsku			
japonská dĺžková miera			rybie vajčko útok					vylučovacia spojka Aneta (dom.)						oblok	synov syn
lovkyňa perál				cudzokrajný vták slovko úcty v Ázii				patriaci Adamovi španielska vychovávateľka							
ženské meno				Chaplinova žena osobné zámeno				Vojenská správa iniciálky Lennona					kilonewton 999 v Ríme		
inakým spôsobom						T2									
cudzí vták s veľkým zobákom						talian (hov.)							chorobné šialenstvo		

## V marci blahoželáme

### pracovné jubileá

#### 40-ročné

Ivan BAJS  
Eva ŠVARCOVÁ

#### 35-ročné

Jozef DEBNÁR  
Ladislav HUDÍK  
Juraj KOVÁČIK  
Miroslav KUPEC  
Ing. Jozef RYBÁR

#### 30-ročné

Jozef BOHÁČIK  
Erik MAKOVNÍK  
Vladimír PETRÍK

#### 25-ročné

Zuzana GBÚROVÁ  
Ing. Zuzana PAUČOVÁ

#### 20-ročné

Igor FAŠKO  
Michal GAJDOŠ  
Ing. Ján JACKULIAK  
Eva KOSTÚROVÁ  
Jozef KUBEK  
Ivan MEDVEĎ  
Dušan MOLČAN  
Ing. Milena MONCOLOVÁ  
Martin ROLKO  
Ing. Jana SCHÖNOVÁ  
Ing. Ján ŠTELLER  
Zdenko VARL

### životné jubileá

Zdeno ŠARINA  
Dušan VRÁNSKY  
Miroslav MALINA  
Iveta MEDVEĎOVÁ  
Marian RABATIN  
Ing. Ľubomír SVAČINA  
Miloš DAXNER  
Viera KRÁLOVÁ  
Ján MEDVEĎ  
Ján ŠTULRAJTER

## Podakovania

Ďakujeme všetkým príbuzným, priateľom, bývalým spolupracovníkom, susedom, známym a ostatným, ktorí sa prišli na poslednej ceste rozlúčiť s našim drahým manželom, otcom a starým otcom

**Stanislavom SLIVKOM z Valaskej.**

Ďakujeme za prejavy sústrasti a kvetinové dary, ktorými ste sa pokúšali zmierniť náš hlboký žiaľ. Za dôstojnú rozlúčku zvlášť ďakujeme vedeniu Železiarní Podbrezová a Dychovej hudbe ŽP. *Smútiaca rodina*

Ďakujeme všetkým príbuzným, priateľom, bývalým spolupracovníkom, susedom, známym a ostatným, ktorí sa prišli rozlúčiť s našim drahým manželom, otcom, starým otcom, bratom a švagrom

**Michalom GÁLOM z Brezna.**

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

## Spomienky

„Mala som vás všetkých rada a chcela som ešte žiť, ale prišla tá chvíľa, keď som vás musela opustiť. Neplačte, nechajte ma tiško spať, čo mi bolo súdené, muselo sa stať.“

Dňa 6. marca uplynulo päť rokov odvtedy, čo nás navždy opustila naša milovaná manželka a mama

**Katarína GOCELIÁKOVÁ z Michalovej.**

*S láskou a úctou spomínajú manžel Miroslav, dcéra Denisa a syn Peter s rodinami*

„Sú ľudia, ktorí pre nás v živote znamenajú viac, ako tí ostatní. O to ťažšie je naučiť sa bez nich žiť. Bez teba už žiť musíme, no v našich srdciach ťa stále nosíme.“

Dňa 7. marca uplynulo desať rokov odvtedy, ako nás navždy opustil náš milovaný otec, syn, brat, švager a kamarát

**Jozef GIERTL z Čierneho Balogu.**

Kto ste ho poznali venujte mu tichú spomienku. *S láskou a úctou spomíname*

Dňa 11. marca uplynú štyri roky odvtedy, ako sme sa navždy rozlúčili s našim milovaným otcom, bratom a starým otcom

**Ing. Júliusom STARKE z Valaskej.**

Tí, ktorí ste ho poznali, venujte mu tichú spomienku. *S láskou a úctou spomíname*

Dňa 11. marca si spomenieme na nášho manžela, otca, starého otca a svokra

**Vladimíra FRAŇA z Podbrezovej,**

ktorý nás navždy opustil pred piatimi rokmi. Venujte mu prosím tichú spomienku. *S láskou a úctou spomína celá rodina*

Dňa 13. marca uplynie osem smutných rokov odvtedy, ako nás navždy opustil milovaný manžel, svokor a starý otec

**Ján LUPTÁK z Mýta pod Ďumbierom.**

*S láskou a úctou spomínajú manželka, zať a vnúčatá*

„Kto zomrel neodišiel, ale zostáva v srdciach tých, ktorí ho milovali.“

Dňa 15. marca si pripomenieme štrnásť rokov odvtedy, ako navždy odišiel náš milovaný manžel, otec, starý a prastarý otec

**Štefan SRNKA z Podbrezovej.**

Tí, ktorí ste ho poznali, venujte mu spolu s nami tichú spomienku. *S láskou a úctou spomína manželka Terézia a dcéra s rodinou*

„Slza smútku tiško stečie po tvári, bolesť v srdci zabolí, no pekná spomienka, ako večný plameň v našich srdciach zahorí.“

Dňa 17. marca si pripomenieme siedme smutné výročie odvtedy, ako nás náhle opustil náš milovaný manžel a otec

**Ján HUBERT z Brezna.**

Kto ste ho poznali, venujte mu tichú spomienku. *Spomíname s láskou a úctou*

„Kto v srdciach žije, neumiera.“

Dňa 18. marca uplynú štyri roky od úmrtia

**Ivana NEMSILU z Podbrezovej.**

*Kto ste ho poznali venujte mu spolu s nami tichú spomienku*

„Tá rana v srdci bolí a zabudnúť nedovolí. Prázdny je dom, smútok je v ňom, zostala nám len bolesť a spomienka v ňom.“

Dňa 19. marca si pripomenieme desiate výročie odvtedy, ako nás náhle opustil milovaný manžel, otec a starý otec

**Jozef ŽABKA z Osrblia.**

*S láskou a úctou spomína manželka Katarína, dcéry Renáta a Katarína s rodinami a štyri vnúčatá*

„Odišiel si tiško, už nie si medzi nami, ale žiješ v srdciach tých, čo ťa milovali.“

Dňa 20. marca uplynie päť rokov odvtedy, čo nás navždy opustil milovaný manžel, otec a starý otec

**Vladimír LITVINENKO z Valaskej**

*S láskou spomína smútiaca rodina*

„Čas plynie ako tichej vody prúd, kto ťa mal rád nevie zabudnúť.“

Dňa 23. marca uplynie deväť rokov odvtedy, čo nás opustil milovaný manžel, otec a starý otec

**Štefan KOHÚT z Bystreje.**

*S láskou spomínajú manželka a dcéry s rodinami*

V tajničke sa ukrýva marcová pranostika

## Inzertná služba

Predám TROJGARÁŽ v Podbrezovej pri stavebninách – kameňolom.

Cena 8 000 € (vhodné aj na sklad).

Kontakt: 0907 688 303

## Využite služby technickej knižnice

V. Kúkolová  
noviny@zelpo.sk

Marec je nielen prvým jarným mesiacom, ale aj mesiacom knihy, ktorá bola pred príchodom internetu najobľúbenejšou ľudskou zábavou.

Dodnes v nás podnecuje fantáziu, rozvíja predstavivosť, je studnicou našich vedomostí. Brali, berú a budú ju brať do rúk mladí i starí, ktorí túžia po vedomostiach, zábave, vzrušení.

Či už to je jej klasický alebo elektronický formát, vždy si kniha nájde svojich uctieva

teľov. A to nielen v súkromí. V práci nám odborné publikácie pomáhajú byť neustále na pulze doby.

Oddelenie vedecko-technických a ekonomických informácií odboru technického a investičného rozvoja už desaťročia poskytuje zamestnancom železiarní knižno-informačné služby z vlastných fondov, ale aj vonkajších informačných zdrojov.

Ako sa v minulom roku darilo pracovníčkam tzv. technickej knižnice, obhospodarovať knižný fond, odborné publikácie a technické normy, nás informovala Ing. Zuzana Kováčová:

Môžete nám priblížiť rozsah vašich služieb? - Musím priznať, že deväťdesiatpäť per-

cent našej práce a tím aj služieb, sa týka technicko-technologickej dokumentácie a noriem. Zostávajúci päť percent tvoria poskytované služby, týkajúce sa odborných časopisov a publikácií.

V každom jednom produkte je to tá klasická agenda objednávok, faktúr a distribúcie. V súčasnosti máme pre rok 2017, formou pravidelnej distribúcie pre jednotlivé útvary akciovej spoločnosti, odborných tridsaťšesť odborných časopisov.

Pribudli v minulom roku nové tituly?

- V roku 2016 sme prostredníctvom päťdesiatich objednávok kúpili pre Železiarne Podbrezová a.s. deväť publikácií a sto deväť technických noriem. Nové tituly boli distribuované do útvarov, ktorých sa daná problematika týka. Publikácie boli dodané príslušným útvarom a originály noriem, t.j. výtlačky č.1, zostávajú v našom odbore (technickej knižnici), ako nehnuteľná sada.

Ako majú zájemcovia postupovať pri využití vašich výpožičných služieb?

- Veľmi jednoducho, vytočiť klapku 5642 alebo 5640, alebo poslať mail na kovacova.zuzana@zelpo.sk, alebo kralkova@zelpo.sk, kde im budú poskytnuté podrobnejšie informácie.

V mene vedenia akciovej spoločnosti Železiarne Podbrezová im ďakujeme za odvedenú prácu a do ďalších rokov života želáme veľa slnečných dní.

## Vo februári odišli

do predčasného starobného dôchodku

Mária SLIACKA

do starobného dôchodku

Tatjana MUTIŠOVÁ

Ľubica VALENTOVÁ

V mene vedenia akciovej spoločnosti Železiarne Podbrezová im ďakujeme za odvedenú prácu a do ďalších rokov života želáme veľa slnečných dní.



# Bod po bodíku, aj v oklieštenej zostave

Začiatok jarnej časti súťažného ročníka 2016/2017 sa nesie v niekoľkých rovinách. Tou prvou je, žiaľ, neustále sa rozširujúci „lazaret“ v našom tíme, veď okrem už dlhodobo nehrajúcich opôr (Andrej Rendla, Dejan Peševski) pribudli v posledných týždňoch do zoznamu zranených aj Michal Breznanič, Jaroslav Kostelný, Lazar Djordjevič, Marius Silviu Alexe, Matúš Mikuš a pre karty nemohol do zápasu proti Žiline zasiahnuť ani Kamil Kuzma. Takto oslabený tím však, napriek mnohým absenciám kľúčových hráčov, dokázal bodovať v každom jarnom zápase. Vyžrebovanie však nie je priaznivé a v nasledujúcich kolách na nás čaká kvalitné trio – Spartak Trnava, Slovan Bratislava a AS Trenčín. Ťažké zápasy dokonale preveria silu nášho tímu, ako aj potenciál lavičky, veď na zápas proti vedúcemu celku ligy bol od začiatku nasadený len 17-ročný Filip Lepieš a v závere aj ďalšia nová tvár v našom drese, Luka Pejovič.

Z podkladov zpfutbal.sk spracoval M. Jančovič

## S MFK Ružomberok

Na jar sme v prvom zápase uhrali bezgólovú remízu s ambicióznou Dunajskou Stredou a v ďalšom stretnutí na nás čakal zápas s priamym konkurentom o pohárovú Európu, s mužstvom MFK Ružomberok. Podbrezová začala stretnutie lepšie a tlačila sa pred bránu Hajdúcha, lenže k vyložným šanciam sa nedostala. Časom sa do hry začali dostávať aj hráči spod Čebraťa a postupne si vypracovali aj prvé šance. Podbrezová mala síce v prvom polčase loptu na svojich kopačkách dlhší čas ako súper, avšak gólove šance stále neprichádzali. „Bol to pre nás veľmi dôležitý zápas. Hlavne v prvom polčase som z toho mal dobrý pocit, pretože tá stredná prípravná zóna bola v poriadku. Viac mi vadí, že sme neboli prekvapiví a údernejší. V predfinálnej fáze sa žiadal moment prekvapenia, ktorý neprišiel. Obrana súpera bola koncentrovaná. Niekedy sa mi zdalo, že nám to dlhšie trvá,“ povedal hlavný tréner Marek Fabuľa. Druhé dejstvo začalo veľkou šancou Ružomberka, no nás tak, ako počas celého zápasu, podržal v bránke Kuciak. Na našej strane mal veľkú príležitosť Kuzma, no bránu Ružomberka minul o niekoľko centimetrov. Ani jeden z tímov si do konca zápasu nedokázal vypracovať ďalšie šance, ktoré by aspirovali na presný zásah a tak zápas skončil delbou bodov, po remíze 0:0. „V druhom polčase to bol medzišestnástkový futbal. Nebolo to také, ako by som si predstavoval. Chýbalo tam niečo, čo dokáže hráč spraviť sám. To je element, ktorý tam nebol,“ zhodnotil hru hlavný tréner. Podbrezová teda aj v druhom stretnutí zaknihovala remízu 0:0. K dlhšie absentujúcim sa počas zápasu pridali aj útočník Matúš Mikuš, ktorý striedal už v devätnástej minúte. Na margo zranení v tíme reagoval aj Marek Fabuľa: „Zranenie Mikuša ma veľmi mrzí, rúca sa nám to. Potrebujeme sa upokojiť a dať spať dokopy, aby sme boli konkurencieschopní. Nie sme klub, ktorý si môže dovoliť kúpiť top hráča, takže sa snažíme na tréningoch naladiť tím tak, aby sa dostal do formy. Ten stav, aký my momentálne máme, je zrkadlom toho,

že tí chlapi prídu k nám v nie sto percentom stave. O to ťažšie sa s tým pracuje. Musíme z toho nejako vyľučkovať a urobiť ešte väčšiu analýzu tých vecí, ktoré to ovplyvňujú a dúfam, že sa to podarí v čom najkratšom čase.“

**MFK Ružomberok:** Hajdúch – Maslo, Menich, Kružliak, Kupec – Nagy – Daniel (86. Sapara), Faško (76. Takáč), Mareš, Gál-Andrezly – Lačný.

**FO ŽP Šport:** Kuciak – Turňa, Vajda, Kupčík, Djordjevič – Podio, Kochan – Viazanko, Kuzma, Polievka (75. Migaľa) – Mikuš (19. Bernadina).



Maximálne nasadenie každého hráča v našom tíme prinieslo dôležitý bod, za remízu 2:2 s aspirantom na titul MŠK Žilinou

Foto: A. Nociarová

## Zápas mesiaca so Žilinou

Zaujímavosťou prvých troch našich jarných zápasov bol fakt, že všetky ponúkali v priamych prenosoch televízne stanice. Podbrezová si tak vybudovala skvelé meno nielen medzi účastníkmi ligy, či fanúšikmi, ale jej meno sa stalo lákadlom aj pre televízneho diváka. Zápas so Žilinou bol navyše označený ako zápas mesiaca, počas prestávky mohli diváci súťažiť aj o podiel na 15 000 prémii od generálneho partnera ligy, a tak sa v Zelpe aréne schylovalo ku kvalitnej futbalovej zábave. Proti sebe sa navyše postavili celky, ktoré v lige kralujú v defenzíve aj ofenzíve. Podbrezová v doterajších zápasoch inkasovala len 11-krát a na druhej strane žilincania svojim súperom strelili 56 gólov.

Domáci „Železiari“ už od úvodu na súper vybehli a dostali ho pod tlak. Presné kombinácie a rýchle kontry preverili hosťujúcu obranu, ktorá dlho odolávala. Niekoľko náznakov šancí z podbrezovskej strany sa neujalo, a tak išli do vedenia hráči MŠK. Najlepší strelec našej ligy Filip Hlohovský prudko zakrútil loptu z ľavého krídla a trafil do siete. Popred brankára Kuciaka ešte prebehol Šejdajev, čím gólmána zmiatol a ten ostal bez šance. Odpoveď na seba však nenechala dlho čakať, pretože domáci po rozohrávke prešli pred pokutové územie súperu,

kde si Turňa narazil s Kochanom a po jeho prihrávke sa krajný obranca ocitol vo veľkej šanci pred brankárom Volešákom. V nej si počínal ako skúsený útočník a gólmána Žiliny prekonal strelou povedľa neho: „Som rád, že sa mi to podarilo zakončiť. S Maťom Kochanom som si to dobre narazil a on ma vysunul do vyloženej príležitosti. Radšej by som zobral tri body ako ten gól,“ hodnotil po stretnutí strelec vyrovnávajúceho gólu. Chvilu na to mohli domáci skórovať znova. Podio posadil center z priameho kopu na hlavu Patrika Vajdu, ktorého zakončenie z uhlu dvojica hosťujúcich hráčov zastavila na bránkovej čiare. Lopta sa síce dostala presne na kopačku Kriváka, avšak ten z veľmi dobrej pozície svoj volep nasmeroval nad. V závere polčasu neupel na druhej strane Hlohovský a do šatni sa išlo za vyrovnaného stavu: „Myslím si, že dážd ihrisku len pomohol, hra sa zrýchlila. Po tom dnešnom výkone a zápase ľudia naozaj vidia a uveria tomu, že sa tu dá hrať slušný a poctivý futbal. Malo to všetky parametre, ktoré prvá liga má mať. Lopta nám išla rýchlo od nohy, dalo sa kombinovať. Dnes sme pobavili divákov aj my, nie len Žilina. Pevne dúfam, že naša forma bude mať stúpajúcu tendenciu,“ vyjadril sa brankár Martin Kuciak.

Polčasový výsledok zmenil už po dvoch minútach druhého dejstva Endy Opoku Bernadina. Holanďan ťažil z veľmi dobrej práce Polievku a jeho prihrávky do šestnástky, kde sa nešťastným zákrokom prezentoval stopér Kaša a od neho sa lopta dostala priamo na nohu Bernadinu. „Dostal som prihrávku sprava od Roba Polievku. Hovoril som sám sebe, že musím strieľať k žrdi a som šťastný, že som sa presadil,“ podielil sa po zápase o svoj postreh mladý Holanďan v našom drese. Podbrezovčania však následne mohli mrziť nepremenené šance. Jednu obrovskú mal Patrik Vajda, ktorý ľavačkou vypálil spoza šestnástky prudko a nebezpečne smerom do priestoru troch žrdí. Volešák sa musel vyznamenať. O pár minút neskôr neupel ani aktívny Kochan, ktorý ostal osamotený v dobrej pozícii, no namieril na svojho protivníka stojaceho medzi tromi žrdami žilinskej svätyne. Hostia sa však vyrovnania predsa len dočkali, keď Hlohovského center z rohu nešťastne pohladil Matej Kochan priamo do vlastnej siete, a tým stanovil konečný výsledok na 2:2: „Som sklamaný, pretože ak doma dáme toľko gólov, a aj tak nevyhráme s takýmto súperom v zápase, kedy sme k tomu mali bližšie, boli by sme veselí. K dobrému zápasu prispeli obe mužstvá kvalitou a húževnatosťou. Videli sme zaujímavé stretnutie, v

ktorom sme dokázali hrať vyrovnanú partiu a tempo-futbal. Na druhej strane som ale pyšný, že chlapi siahli na dno síl, no je na škodu veci, že sme nezostali trojbodoví. Akceptujem však tento výsledok,“ povedal po zápase hlavný tréner nášho mužstva. Debut v základnej zostave si užil aj mladý



útočník Filip Lepieš, ktorý nahradil stále zraneného Matúša Mikuša. „Som šťastný a rád, že kompaktnosť mužstva sa aj napriek zdravotným problémom nezlomila. Chlapci dokážu zaceliť diery v zostave. Teším sa z toho, že dnes na svoj debut nastúpil sedemnásťročný Filip Lepieš. Urobil penzum práce. Je to vysoký level, ale bol hodný do vody a dokázal plávať. Matúš Mikuš bol napísaný v základnej zostave, ale po včerašom tréningu, kedy ešte netrénovať naplno, sme taktizovali a chceli mu dať šancu, či je pripravený na sto percent. Po rozcvičke povedal, že nie je, takže sme zvolili verziu s Lepiešom,“ doplnil na záver tlačovky tréner Podbrezovej.

**FO ŽP Šport:** Kuciak – Turňa, Krivák, Kupčík, Viazanko – Podio, Vajda – Bernadina, Kochan, Polievka (90+2. Migaľa) – Lepieš (80. Pejovič).

**MŠK Žilina:** Volešák – Mabouka, Kaša, Králik, Holúbek – Diaz (69. Mráz) – Káčer, Škvarka (82. Cociuc) – Jánošík, Šejdajev, Hlohovský.



Veronika Haidelmeierová

Prednedávnom sa uskutočnil Európsky zimný olympijský festival v tureckom Erzurume, na ktorom mali diváci možnosť vidieť všetky zimné športy. Súťaže sa zúčastnili športovci do 18 rokov a svojimi výkonomi sa do Turecka prebojovali aj štyria študenti zo Súkromného gymnázia Železiarne Podbrezová. Tomáš Sklenárik, Lukáš Ottinger, Mária Remeňová a Veronika Haidelmeierová súperili s najlepšimi rovesníkmi z Európy v biatlone. Rýchlostné preteky boli v ich programe ako prvé a výsledkami sa

nenechali zahanbiť, veď Lukáš Ottinger dobehol na 12. mieste, Tomáš Sklenárik finišoval o štyri miesta za ním a spomedzi dievčat bola Veronika Haidelmeierová na 28. mieste, Mária Remeňová uzatvárala tretiu desiatku. Svojimi výsledkami sa všetci kvalifikovali aj do stíhacích pretekov, a tak mohli bojovať o ďalšie kariérne umiestnenia. (Ottinger 14. miesto, Sklenárik 17. miesto, Remeňová 35. miesto, Haidelmeierová 31. miesto). Vo svojom poslednom vystúpení sa všetci predstavili v zmiešanej štafete, kde pre slovenské farby vybojovali 8. miesto.

## Naši žiaci obstáli v svetovej konkurencii

Lukáš Ottinger a Veronika Haidelmeierová sa prebojovali na Majstrovstvá sveta juniorov a kadetov v Osrbli, kde Lukáš ob-

sadil v rýchlostných pretekoch 22. miesto, v stíhacích 19. miesto a vo vytrvalostných 36. miesto. Veronika Haidelmeierová

v rýchlostných pretekoch skončila na 24. mieste, v stíhacích na 26. mieste a vo vytrvalostných na 40. mieste.

