

Ing. Marcel Adamčák, PhD.

Medzinárodný strojársky veľtrh (MSV) vytvára priestor, v ktorom sa stretávajú významní strojárski hráči. Veľtrh je pre výrobcov bránou do sveta, a to prostredníctvom ich výrobkov a zručností. Dnes už nie je miestom na obchodovanie, uzatváranie kontraktov a vyhľadávanie zákazníkov. Zostáva však platformou, na ktorej je možné natrafiť na nové obchodné príležitosti a kde je možné sledovať konkurentov a poznávať trendy na trhu. V neposlednom rade je veľtrh priestorom pre pracovné stretnutia s partnermi, pre budovanie imidžu a povedomia o vlastnej spoločnosti. Je aj miestom spoločenských, neformálnych stretnutí.

Na Slovensku je deväťdesiat percent podnikov schopných fungovať len vďaka tomu, že majú zahraničný kapitál a že sa stali súčasťou globalizovaných firiem. Dnes už čisto slovenských výrobcov nájdeme len veľmi sporadicky. Slovenské podniky sú často v nerovnovážnom stave voči novo prichádzajúcim zahraničným investorom, ktorí dostávajú štedré investičné stimuly, hoci často iba na vytvo-



Náš stánok na MSV objektívom Marcela Adamčáka

**Z obsahu čísla vyberáme:**

## Nová učebňa

Do výzvy Ministerstva školstva vedy, výskumu a športu SR „financovanie rozvojových projektov na podporu budovania centier odborného vzdelávania a prípravy na rok 2016,“ sa zapojili aj Železiarne Podbrezová, ako zriaďovateľ SSOŠH ŽP, prostredníctvom oddelenia riadenia projektov.

Súkromné školy [čítajte na 2. strane](#)

## MVE – po opravách

Stredné opravy technologického zariadenia vo vodných elektrárňach sú každoročne naplánované na začiatok jesenných mesiacov, spravidla to býva september a prvá polovica októbra.

Železiarne Podbrezová [čítajte na 3. strane](#)

## 120. výročie železnice

Medzi viaceré ozubnicové železnice normálneho rozchodu, postavené v čase prelomu 19. a 20. storočia na území rakúsko-uhorskej monarchie, patril aj úsek Bánovo – Zbojská – Pohronská Polhora miestnej železnice Podbrezová – Brezno – Tisovec, sprevádzkovej v roku 1896.

Región [čítajte na 4. strane](#)

## Deviata v štafetách

Na 93. Medzinárodnom maratónu mieru v Košiciach bežala v štafete, ktorá skončila na peknom deviatom mieste, aj zamestnankyňa ŽP GASTRO servis, s.r.o., Veronika Pančíková.

ŽP GROUP [čítajte na 5. strane](#)

## Naša jesenná lekáreň

V tomto období sú dni kratšie, chladnejšie a slnko je čoraz menej intenzívne. Liečivé rastliny a stromy nám odovzdajú svoje plody, ktoré sú zdrojom nášho zdravia počas celej zimy.

Redakcia [čítajte na 6. strane](#)

## Veľmi dobrý výkon

Po reprezentačnej prestávke sa na slovenské trávniky vrátil fortunaligový futbal. Podbrezová pokračovala v šnúre štyroch stretnutí na pôdach súperov. Po prvej ligovej prehre v Žiline prišla na rad Trnava. Na hráčoch však nebola badať prakticky dvojtýždňová odmlka od zápasov a tak diváci videli dobrý zápas.

ŽP Šport [čítajte na 8. strane](#)

## V Bolzáne strieborní

Stalo sa už tradíciou, že svoje zastúpenie na Svetovom pohári mali aj kolkári z Podbrezovej. Družstvo žien z Podbrezovej sa na tomto podujatí predstavilo od roku 2010 po prvýkrát. Štartovať na Svetovom pohári mohli tímy, ktoré v predchádzajúcej sezóne získali domáci ligový titul v národnej súťaži.

ŽP Šport [čítajte na 8. strane](#)

## Už 58-krát sa otvorili brány Medzinárodného strojárkeho veľtrhu Tohtoročný bol najväčší od roku 2012



renie pracovných miest vo výrobe a pri montáži, bez pridanej hodnoty. Domáci výrobcovia, hoci takisto vytvárajú nové pracovné miesta, nedostávajú od štátu prakticky žiadnu pomoc. Navyše, väčšina globálnych spoločností, aj v segmente strojárkej výroby, si drží vlastný vývoj a výskum v domovských krajinách.

Z tohto pohľadu je naša spoločnosť skutočnou bielou vranou, pretože je schopná investovať do obnovy technológií, má

vlastné vývojové centrum a vie prinášať na trh nové, stále kvalitnejšie výrobky. V Brne sme z nich predstavili hrubostenné rúry pre mechanické spracovanie, rúry z legovaných ocelí pre energetiku, galvanizované rúry pre hydraulické rozvody a presné rúry pre automobilové tlmiče novej generácie. Výrobky španielskej spoločnosti Transmesa - presné rúry určené do vozidiel Mercedes a rúry s PVC ochranným povrchom pre palivové rozvody vozidiel

s CNG pohonom boli zaujímavé pre mnohých návštevníkov stánku našej spoločnosti. Predstavili sme aj mobilnú aplikáciu ŽP – konvertor veličín a online rezerváciu tovarov v sklade podnikovej predajne i v sklade spoločnosti Pipex Italia.

Stánok Železiarní Podbrezová navštívil Peter Žiga, minister hospodárstva Slovenskej republiky v sprievode veľvyslancu Slovenskej republiky, v Českej republike, Petra Weissu.

MSV je najväčšou veľtržnou akciou v Brne a najväčším strojárskym veľtrhom v strednej a východnej Európe, nielen čo do počtu a medzinárodnej skladby vystavovateľov, ale aj z hľadiska obsadenosti výstavných plôch. V stredoeurópskom regióne neexistuje iné podujatie, na ktorom by sa zišlo 1 700 vystavovateľov z tridsiatichpiatich krajín celého sveta. Tohtoročný veľtrh bol najväčší od roku 2012.



Dňa 5. októbra 2016 vo veku 86 rokov zomrel prvý slovenský prezident Michal KOVÁČ, ktorý bol zvolený v roku 1993 a zastával najvyššiu funkciu do roku 1998. Česť jeho pamiatke!



V rámci pracovnej cesty po okrese Banská Bystrica navštívil v dňoch 26. a 27. apríla 1995 prezident SR Michal Kováč Tále, kde sa stretol s Predstavenstvom Železiarní Podbrezová. Na snímke Anny Nociarovej víta prezidenta SR Michala Kováča predseda Predstavenstva Železiarní Podbrezová Vladimír Soták

## ZIMNÝ ČAS

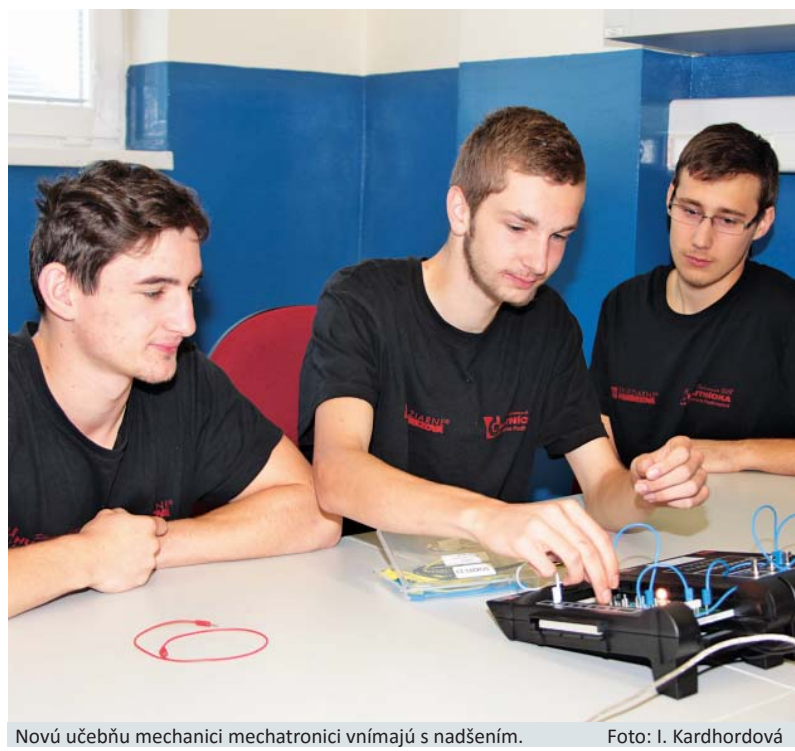


Nastane 30. októbra 2016, kedy vrátíme hodinové ručičky z tretej na druhú hodinu.



## Ďalšia moderná učebňa pre elektroprofesie

# „Žiaci sa stretnú so situáciami, ktoré idú teraz do popredia a budú mať možnosť naučiť sa to, s čím by sa inde nestretli“



Novú učebňu mechaniky mechatroniky vnímajú s nadšením. Foto: I. Kardhordová

O. Kleinová  
noviny@zelpo.sk

Do výzvy Ministerstva školstva vedy, výskumu a športu SR „financovanie rozvojových projektov na podporu budovania centier odborného vzdelávania a prípravy na rok 2016“, sa zapojili aj Železiarne Podbrezová, ako zriaďovateľ SSOŠ ŽP, prostredníctvom oddelenia riadenia projektov. Realizátorom projektu bola Súkromná stredná odborná škola hutnícka ŽP (SSOŠ ŽP) s cieľom skvalitnenia a zatraktívnenia odborného vzdelávania a prípravy modernizáciou didaktických prostriedkov v dielni elektrotechniky.

Ako konštatoval Mgr. Jozef Zákalkický, koordinátor: „...tento projekt vychádzal z dvoch predchádzajúcich. Prvým bolo vybudovanie centier odbornej výchovy a druhý bol projekt zo Štátneho inštitútu odborného vzdelávania na materiálno-technické vybavenie škôl. Výzva bola určená pre 21 centier v rámci celej republiky. Nakoľko na jeden projekt sa počítalo maximálne desaťtisíc eur, teoreticky sa týkal šiestich škôl. Boli sme úspešní a tak sme si mohli vybudovať ďalšiu modernú učebňu, ktorá bude slúžiť pre odbory elektroprofesií.“

Dňom završenia realizácie projektu bol 13. október 2016, kedy sa uskutočnilo slávnostné prestrihnutie pásky v modernej učebni elektrotechniky za prítomnosti Ing. Márie Niklovej, členky Predstavenstva a personálnej riaditeľky ŽP, riaditeľa SSOŠ ŽP Ing. Ivana Majera, vedúcej oddelenia riadenia projektov ŽP Ing. Lenky Sotákovej, Bc. Moniky Gondovej a pedagógov a žiakov školy.

Ing. Mária Niklová konštatovala: „Pre nás, ako zriaďovateľa školy, je veľmi dôležité zabezpečiť, aby chlapci prichádzali do praxe dobre pripravení. Som veľmi rada, že bol opäť zrealizovaný projekt, ktorý tento náš zámer podporuje. Prajem vám veľa študijných úspechov.“

Nasledovala prezentácia a prítomní diskutovali. Za ostatné roky pribudlo do vybavenia školy niekoľko moderných učební, ktoré uľahčujú a zefektívňujú vyučovací proces. Celkové vybavenie školy môžu našim študentom mnohí závidieť. Ešte stále je však priestor na modernizáciu. Najbližšie by to mala byť tvorba grafických systémov, tvorba plošných spojov, senzory a praktických meraní a inovácia obrábacích strojov, na čo upozornil riaditeľ školy Ing. Ivan Majer.

## Aké boli dojmy tých, ktorí budú v novej učebni učiť?

**Ing. Lucia VOJČÍKOVÁ, učiteľka elektroodborov**

- Skutočnosť, že nám pribudla nová učebňa, vnímam veľmi pozitívne, tak, ako aj fakt, že mladí ľudia sú v súčasnosti pri využívaní informačných a komunikačných technológií, počítačov, veľmi zdatní. Oni disponujú zručnosťami na veľmi vysokej úrovni a pomocou nich sa im lepšie učí niektoré súvislosti v elektrotechnike. Celá učebňa je postavená tak, aby to mohli využívať aj v praxi. Je to zatiaľ len základné vybavenie. Ak však chceme vo výučbe smerovať k tomu, čo žiaci budú potrebovať pre prax, potrebujeme aj tieto základy obohatiť o ďalšie učebné texty, panely. Naším cieľom je postupovať



od základov, aby si chlapci pomohli s vecami, ktoré nebudú v učebných textoch, aby dokázali analyzovať stav, aký tam je a aby dokázali opraviť poruchu, postaviť sa k tomu, ako by to bolo jednoduchšie a naučiť sa inovátoricky pôsobiť.

**Ing. Viktor KÁN, majster odbornej výchovy pre elektroprofesie**

- Táto učebňa je prínosom pre chlapcov, aj pre nás. Získajú nielen teoretické vedomosti, ale aj rad praktických zručností. Samozrejme, toto je len prvý krok, pretože ide len o jednoduché prepájanie. Vo vyšších ročníkoch by budúci študenti mali byť schopní riešiť podobné záležitosti už sami, aj vo výrobe



plošných spojov. Veľkým pozitívom bude tento spôsob výučby aj v prepojení s praxou. Tieto zariadenia vlastne chlapcom jednoduchým spôsobom ukážu postup a krok po kroku budú zvyšovať „level“ svojej odbornosti.

**Mgr. Branislav FRAŇO, majster odbornej výchovy pre elektroprofesie**

- Pozitívom je, že je to moderná učebňa s novými technológiami. Žiaci sa stretnú so situáciami, ktoré idú teraz do popredia a budú mať možnosť naučiť sa to, s čím by sa inde nestretli. Nesporne je to prínos aj pre budúcu prax, chlapci získajú vedomosti, ktoré budú neskôr využívať.



## A ako vnímali učebňu tretiaci mechanici mechatronici?

**Daniel JACKO, III.C**

- Je to veľmi výhodné nielen pre nás, tretiačov, ale aj pre začínajúcich študentov, pretože systém je nastavený tak, že v ňom môže človek pracovať aj sám, bez akýchkoľvek zásahov do elektroniky, takže od úplnej nuly sa vie niekam posunúť. A pre prvákov – vďaka tomu aj prístup učiteľa nemusí byť k žiakom individuálny, ale pozrie si to sám a veľa vecí si aj sám ozrejmi. Pre nás je výhodou, že je tam



učivo od ľahkého po ťažšie a my si tam vieme nájsť niečo adekvátne pre nás, na úrovni, na ktorej sme a vďaka tomu sa vieme zapojiť na beh toho učiva.

**Marek NIKOLAJ, III.C**

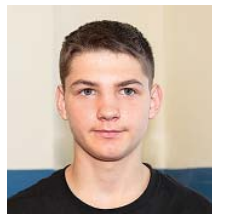
- Hoci učebňa bola otvorená len pred chvíľou a zatiaľ nemáme žiadne skúsenosti, verím, že to bude pre každého z nás omnoho ľahšia príprava, sú to predsa len nové metódy a už sa tešíme na vyučovanie



v tejto učebni.

**Peter GRAŇÁK, III.C**

- Je to dobré, máme výhodu, že takto nemôžeme nič pri učení pokaziť. Dopusiaľ sa stávalo, že sme niečo pokazili a kým nebola chyba odstránená, nemohli sme robiť. Pán majster nám vysvetlí, kde robíme chybu a môžeme si to opraviť. Mnohé veci pre prax sa takto môžeme naučiť jednoduchším spôsobom.



V Ambulancii všeobecného lekára Železiarní Podbrezová ordinuje od 10. októbra 2016 MUDr. Eva Murinová v ordináčnych hodinách pondelok až piatok od 6.30 – 12. hod. a od 12.30 – 14.30 hod. Ilustračná snímka: A. Nociarová

## Súčasťou strednej opravy vodných elektrární bola aj nová investícia v hydrocentrále Dubová

# Výmena hydraulického regulátora malej Francisovej turbíny

Milan Medveď

vedúci strediska energetika starý závod

Aj v tomto roku boli stredné opravy vo vodných elektrárňach, hydrocentrálach Piesok, Dubová, Jasenie a malej vodnej elektrárne Predajná, vykonané v septembri a v prvom týždni októbra. V priebehu opráv boli zrealizované naplánované údržbárske práce na strojnom a elektrickom zariadení a vtokových zariadeniach – hatiach.

### Hydrocentrála Piesok

V hydrocentrále Piesok bola stredná oprava vykonaná od 12. do 16. septembra 2016. Na strojnom zariadení boli práce zamerané na kontrolu ložísk, rozvádzačích lopatiek, obežných kolies turbíny, puzdier upchávkov a následné doplnenie, resp. výmenu upchávkových šnúr.

Na potrebných rozvodoch vody boli vymenené časti skorodovaných potrubí a nefunkčné uza-

**Stredné opravy technologického zariadenia vo vodných elektrárňach sú každoročne naplánované na začiatok jesenných mesiacov, spravidla to býva september a prvá polovica októbra. V tomto období sa počíta s klesajúcimi množstvami vody v Hrone a na ostatných vodných tokoch, čo sa úmerne prejaví aj na poklese vo výrobe elektrickej energie vo vodných elektrárňach.**

kde boli vymenené poškodené články reťaze a vodiace kolesá. Boli skontrolované sacie koše na výtokovom potrubí úžitkovej vody pre starý a nový závod. Predná časť vodojemu bola vyčistená od nánosov piesku.

### Hydrocentrála Jasenie

Od 3. do 7. októbra 2016 bola vykonaná stredná oprava v hydrocentrále Jasenie. Na strojnom zariadení obidvoch Peltonových turbín bol skontrolovaný stav ložísk, výmena olejovej náplne, vymenené upchávkové ihlové uzáverov turbín. Pre ovládanie plochého „šupátka“ bola vymenená časť potrubného rozvodu vody s uza-

Dubová bola zrealizovaná aj nová investičná akcia – výmena hydraulického regulátora malej Francisovej turbíny. Pôvodný regulátor, vrátane potrubných rozvodov a hydraulického brzdového potrubného rozvodu a hydraulického brzdového potrubného rozvodu, bol vymenený za nový. Pôvodný regulátor bol morálne zastaraný. Nový regulátor pracuje



HC Dubová – nový regulátor

tváracie armatúry.

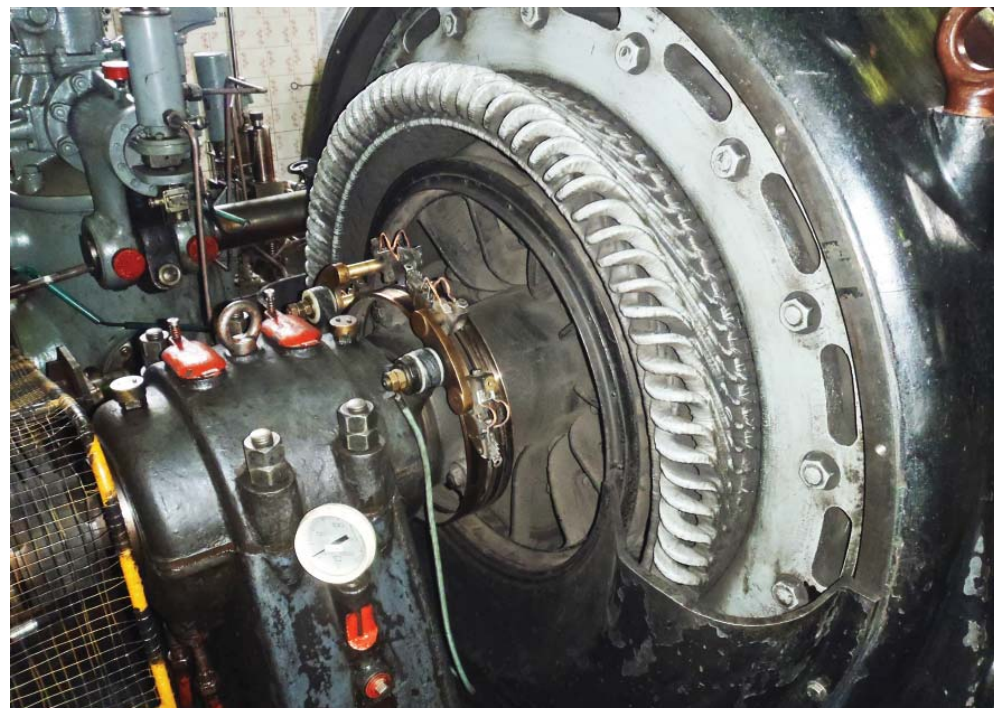
Na elektrickom zariadení sme sa zamerali na kontrolu a vyčistenie vinutia generátorov, revíziu rozvodní 6 kilovoltov (kV) a 0,4 kV (vyčistenie zbernicového systému a izolátorov od prachu, kontrola prúdových spojov, revízia výkonových vypínačov, doplnenie, resp. výmena olejovej náplne, odstránenie porúch z termovízie). Po revízii elektrického zariadenia bol zameraný izoláčny stav vinutia generátorov a vn káblov. Na hatiach Bystrá a Štiavnička boli vykonané nevyhnutné práce na oprave betónových častí a výmene drevnej výplne jalového stavidla. Hať Štiavnička bola vyčistená od nánosov piesku a bahna.

Na vodojeme Diel sme opravili čistiaci stroj,

tváracou armatúrou. Na rotačných budičoch pre TG1 a TG2 bola skontrolovaná hydraulická časť regulátora a vymenená olejová náplň.

Na elektrickom zariadení boli práce zamerané na kontrolu a vyčistenie vinutia generátorov TG1 a TG2, revíziu rozvodní 22 kV, 6 kV a 0,4 kV (vyčistenie zbernicového systému a izolátorov od prachu, kontrola prúdových spojov, revízia výkonových vypínačov, odstránenie porúch zistených termovíziou).

Na vtokových zariadeniach hatí Lomnistá, Biele vody a Bauková bola vykonaná oprava poškodených betónových častí hate a na hati Biele vody bola vymenená drevená výplň jalového stavidla. Na vodojeme Rigel boli vyčistené od nánosov piesku a bahna zásobné nádrže od



HC Piesok

privádzačov Bauková a Lomnistá. Po vyčistení zásobných nádrží boli skontrolované a opravené dilatačné špáry.

### Hydrocentrála Dubová

V hydrocentrále Dubová a MVE Predajná bola stredná oprava vykonaná od 19. do 23. septembra 2016. Na veľkej Kaplan-Propelerovej turbíne bola vymenená nová uhlíková upchávka a nové spodné vodiace ložisko. Na elektrickom zariadení boli práce zamerané na

s náplňou 80 litrov hydraulického oleja, čo z ekologického hľadiska vykazuje podstatne menšie riziko voči starému regulátoru, ktorý pracoval s obsahom 180 litrov hydraulického oleja. Výmena hydraulického regulátora bola zabezpečená prostredníctvom technicko-investičného odboru externou firmou ČKD Blansko Holding, a.s. Subdodávateľom digitálnej regulácie je firma REN project Praha.

Úpravu 0,4 kV elektrického rozvádzača,



Hať Lomnistá

kontrolu a vyčistenie vinutia generátorov TG1 a TG2, revíziu rozvodní 22 kV, 6 kV a 0,4 kV (vyčistenie zbernicového systému a izolátorov od prachu, kontrola prúdových spojov, revízia výkonových vypínačov, odstránenie zistených porúch termovíziou). Na vtokovom zariadení hati Lopej bola zrealizovaná oprava čistiaceho stroja, kde boli vymenené poškodené články reťaze, ložiská, spodné vodiace kolesá a stieracie gumené škrabkы.

Súbežne so strednou opravou v hydrocentrále

kde bolo potrebné uvoľniť časť jestvujúceho rozvádzača (jedno pole) pre riadiacu jednotku nového regulátora, aj demontáž starého regulátora a stavebné úpravy pod nový regulátor vykonali zamestnanci prevádzkarne energetika.

V čase od 6. do 8. októbra 2016 bola vykonaná komplexná skúška TG1 v rozsahu 72 hodín za účasti externej firmy ČKD Blansko, prevádzkarne energetika a technicko-investičného odboru.



HC Jasenie – turbínka budiča

# Dodnes demonštruje um a šikovnosť vtedajších projektantov a staviteľov trate

## Unikátna ozubnicová trať slávi stodvadsať rokov

Z podkladov: na [www.zubacka.sk](http://www.zubacka.sk), [www.vlaky.net](http://www.vlaky.net), publikácie Mgr. R. Lacku „Ozubnicová trať...“, v spolupráci s Ing. P. Krajanom spracovala O. Kleinová

Medzi viaceré ozubnicové železnice normálneho rozchodu, postavené v čase prelomu 19. a 20. storočia na území rakúsko-uhorskej monarchie, patril aj úsek Bánovo – Zbojská – Pohronská Polhora miestnej železnice Podbrezová – Brezno – Tisovec, sprevádzkovaný v roku 1896. Hlavným motívom výstavby bolo uľahčenie spojenia medzi železničiarňami v Tisovci, Podbrezovej a Hronci. Projektanti navrhli spojiť východiskovú a koncovú stanicu novej línie železničnou traťou dĺžky 41,2 kilometra, ktorá prekonávala horský hrebeň Slovenského rudohoria, cez sedlo Zbojská, vo výške 725 metrov nad morom, stúpaniami až 50,2 promile. Na dvoch úsekoch tu preto bola položená dvojlamelová ozubnica sústavy Abt s celkovou dĺžkou 5,836 kilometra. Medzi stanicami Bánovo a Zbojská trať na dĺžke 4,7 kilometra zdolala výškový rozdiel 166 metrov.

Myšlienka postavenia koľajových ciest pochádzala z Anglicka. Prvá koncesia na výstavbu železnice na kónsky poťah bola vydaná v roku 1801, z Croydonu do Wandsworthu. Medzi železnicami postavenými v prvej polovici 19. storočia zaujímala popredné miesto železnica z Daslingtonu do Stocktonu. Bola to prvá železnica, ktorej rozchod koľajníc bol štyri stopy a osem a pol palca, ako normálnorozchodná trať. Na tejto železnici začala parná premávka s tromi adhéznymi lokomotívami. To bol deň, ktorý sa označuje za zrod železnice.

Výstavba železničnej siete v Uhorsku sa začala v porovnaní s ostatnou Európou o niečo neskôr. Zlom nastal v 60. rokoch dvadsiateho storočia. Záujem o rýchlejšiu výstavbu železničnej siete podmienil prudký rozvoj priemyslu, hlavne železiarstva a ťažby kamenného uhlia, čo bolo pre prevádzku železníc a hüt potrebné. Hlavné mesto krajiny – Pešť – malo záujem o spojenie s Podbrezovou, kde bol v tom čase uvedený do prevádzky závod na výrobu koľajníc. V marci roku 1868 sa uskutočnila v Pešti porada za účasti zástupcov železiarskych spoločností a vyslancov miest Tisovec a Brezno. Spísali žiadosť adresovanú Minis-

terstvu dopravy a verejných prác do Pešti s návrhom, aby boli od Jesenského postavené dve vetvy železničnej trate hore Gemerom a Malohontom. Jedna trať mala smerovať od Dobšinej a druhá k Muráňu, cez Tisovec, Brezno do Banskej Bystrice. Návrh však ministerstvo neprijalo. Uhorský snem prijal v marci roku 1872 zákonný článok č. X o výstavbe železničnej trate z Tisovca do Hronca. Pri vymeriavaní trasy sa však vyskytol problém výškového sklonu pohoria medzi Horehroním a Malohontom, ktorý sa v tom čase nedal technicky zvládnuť. Existujúce rušne totiž neboli schopné prekonať sklon 1:30. Železničná trať by bola v zimných mesiacoch a počas dažďov nezjazdná. Rímovsko – muránsko – šalgotárjanska spoločnosť považovala túto železničnú trať za existenčnú tepnu, aby mohli železnú surovinu dodávať na ďalšie spracovanie do štátnych železiarní na Horehroní a ukončiť pomalú, neekonomickú dopravu povozmi. Za nedodržanie termínu výstavby železnice Tisovec – Hronec začala spoločnosť v októbri roku 1874 súdne konanie so štátom. Výstavba sa oneskorila. Úsek trate z Podbrezovej do Pohronskej Polhory bol odovzdaný do prevádzky

15. decembra 1895 a z Pohronskej Polhory do Tisovca sa staval v roku 1893 – 1896. Tento šesťkilometrový úsek trate mal Abtovu dvojlamelovú ozubnicu, aby bolo prekonané až 50 promile stúpania. Železničná trať Pohronská Polhora – Tisovec bola 30. novembra 1896 odovzdaná do prevádzky a spojila Malohont s Pohroním. Železničná trať bola postavená ako trať II. triedy, s výnimkou stanice Tisovec, kde boli uložené kofaje I. triedy. Na trati Tisovec – Pohronská Polhora bola stanovená maximálna rýchlosť na ozubnicovej železnici pätnásť kilometrov za hodinu, pričom priemerná rýchlosť bola dvanásť kilometrov za hodinu. Na adhéznej železnici bola stanovená rýchlosť štyridsať kilometrov za hodinu. Dopravu zabezpečovalo Depo v Tisovci. Najviac sa tu prepravovalo surové a spracované železo a palivo – drevo.

Po viedenskej arbitráži roku 1938 pripadli južné okresy Slovenska k horthyovskému Maďarsku. Železničné spojenie sa nahrádzalo peážnymi vlakmi, ktoré však potrebám dolín Malohontu a Gemera nevyhovovalo. V dôsledku týchto okolností sa zvýšila železničná doprava na trati Tisovec – Brezno a začalo sa s výstavbou železničnej trate z Re-

vúcej do Tisovca, aby nákladné vlaky nemuseli prechádzať do Tisovca cez Maďarsko, ale priamo cez Tisovec, Brezno do Zvolena. Nevýkonná ozubnicová železnica nevyhovovala. Boli plány na výstavbu novej trate, ale po druhej svetovej vojne nebola výstavba realizovaná. Z novej trasy bol vybudovaný tunel za železničnou stanicou Tisovec. Nákladná doprava na trati Pohronská Polhora – Tisovec bola zastavená 22. júna 1955 a od 11. augusta 1958 aj osobná doprava na tejto trati. Po výstavbe viaduktu bola prevádzka obnovená 27. februára 1959.

Ozubnicové zariadenie železničnej trate Tisovec – Pohronská Polhora vzniklo pôvodne najmä pre potreby rozvíjajúceho sa hutníckeho priemyslu. Keďže šťastne prežilo obdobie útlmu výroby železa v druhej polovici 20. storočia, mohla sa železnica stať v roku 2008 kultúrnou pamiatkou. Na základe jedinečnej akvizície ozubnicového parného rušňa zo zrušenej rumunskej ozubnicovej železnice, sa táto slovenská železničná trať stala jediným miestom v Európe, na ktorom je možné v plnosti si vychutnať dávno zabudnutý zážitok jazdy ozubnicovým parným vlakom na železnici normálneho rozchodu.



### Oslava 120. výročia ozubnicovej trate Tisovec – Zbojská – Pohronská Polhora

Program spomienkového podujatia  
Dňa: 22. októbra 2016

8. 25 hod.

Odchod slávnostného parného vlaku z Michalovej do Pohronskej Polhory.

9. hod.

Kultúrny program v priestoroch železničnej stanice Pohronská Polhora, nástup pozvaných hostí.

9. 30 hod.

Odchod slávnostného parného vlaku z Pohronskej Polhory do Tisovca.

11. hod.

Príchod parného vlaku do Tisovca, privítanie, kultúrny program a prezentácia vystavených historických železničných vozidiel.

11. 45 hod.

Pozvanie na čašu vína v priestoroch čakárne železničnej stanice Tisovec.

13. – 13. 40 hod.

Jazda mimoriadnym vlakom Tisovec – Zbojská.

Od 13.50 hod.

Zakončenie podujatia na salaši Zbojská

V rámci osláv 120. výročia ozubnicovej trate bude vypravený mimoriadny historický vlak s hosťujúcim motorovým ozubnicovým rušňom T 426.003 medzi Tisovcom a Pohronskou Polhorou podľa cestovného poriadku.



Železniarne Podbrezová a.s. v rámci rekonštrukcie trate a mostných objektov, ktoré boli spojené s rekonštrukciou cesty v priesmyku, poskytli na žiadosť spoločnosti STAVBY MOSTOV SLOVAKIA a.s. Banská Bystrica 5. septembra 2014 dve lokomotívy radu 729 601 – 5 a 729 620 – 5 (pôvodné označenie T 419.1) z dôvodu dosiahnutia požadovaného nápravového tlaku na záťažovú skúšku a meranie priehybu nových mostných objektov. Takto sa mohli naše lokomotívy dostať na „most pod dielom“ a „čertov viadukt“ a prejsť časť tejto krásnej trate.

Foto: Ing. Jozef Siman

# Veronika Pančíková zo ŽP GASTRO servis, s.r.o., na MMM v Košiciach

## Boli sme tím, ako zo sna



O. Kleinová  
noviny@zelpo.sk

**Na 93. Medzinárodnom maratónu mieru (MMM) v Košiciach bežala v štafete, ktorá skončila na peknom deviatom mieste, aj zamestnankyňa ŽP GASTRO servis, s.r.o., Veronika Pančíková:**

**Veronika, odkedy sa venujete behu?**

- Behu sa venujem posledné dva roky. Začínala som viac menej rekreačne a posledný polrok aktívnejšie, zameranie na bežecké preteky spojené

s prekážkami, známe pod menom Tvrdák, Epic Race, Sparťan Race. Po absolvovaní týchto pretekov prišla na rad štafeta na maratón v Košiciach. K športu som bola vedená od detstva, či to bolo lyžovanie, korčuľovanie, plávanie, bicyklovanie alebo pobežovanie po ihrisku, čo mi bolo najviac blízke. Začala som hrať futbal ako dvanásťročná, najprv za žiakov v Pohronskej Polhore a ako pätnásťročná som prestúpila k dievčatám do Banskej Bystrice I. liga ženy, kde som pôsobila do jarnej časti tohto roka. Trikrát týž-

denne cestovať do Banskej Bystrice v rokoch štúdia, aj počas zamestnania, bolo časovo náročné. Futbal som prestala hrať kvôli úrazu. Po uzdravení som sa rozhodla s futbalom skončiť, ale so športom úplne nie. Vždy ma to ťahalo k behu. A tak prišiel čas venovať sa mu na sto percent.

**Bol to váš prvý štart na MMM v Košiciach? Čo vás viedlo k rozhodnutiu účasti?**

- Áno, bol to môj prvý štart na MMM v Košiciach. K rozhodnutiu ma viedla túžba zažiť niečo, čo som ešte zatiaľ neabsolvovala a zažiť pocit, že bežím na najstaršom maratónu na svete. Brala som to ako veľkú výzvu a u mňa samej smerom k behu, že to bude posun vpred. Dostala som pozvanie tvoriť na MMM štafetu za ZLH Hronec, čo bola pre mňa česť.

**Boli vaše prípravy na túto štafetu špecifické?**

- Prípravu som mala individuálnu. Mala som zhruba štyri mesiace čas na dostatočnú prípravu s cieľom zvládnuť zadelený úsek štafety a nesklamať ľudí, čo do toho investovali svoj čas. K behaniu som pripojila bicykel a nejakú tú túru do hôr.

**Aký bol váš bežecký plán?**

- Nastavila som si ho na desať kilometrovú vzdialenosť. Bolo dobré, že som už mala nabehaný bežecký základ. V týždni som si delila tréning nasledovne: kľúčové typy bežeckého tréningu som zamerala na dlhý beh, je totiž základom každého tréningového plánu. Cieľom bolo odbehnúť vzdialenosť, nie čas. Tempo som sa snažila udržať také, ako som si predstavovala na pretekoch. Bol to pre mňa príjemný tréning, ktorého výsledkom bolo, že moje normálne

behy boli ľahšie. Nasledoval tempový beh, ktorého cieľom bolo zlepšiť schopnosť udržať dobré a pravidelné tempo čo najdlhšie. Tempový beh je veľmi užitočný pre rozvoj anaeróbnej zdatnosti a schopnosti udržať a sústrediť sa na určité tempo, vedela som, že najlepšie časy v pretekoch dosiahnem vtedy, ak pobežím celé preteky v rovnomernom tempe. A potom to boli tréningové intenzity, kde som striedala súčasne pretekové tempo s tempom zameraným na rozvoj rýchlosti. Zaradila som ešte do tréningov posilňovanie, ako podporu rozvoja sily a prevencie pred zranením.

**Odpočinko**

a voľno patrilo tiež k príprave. Pri tréningu platí, že nemôžem tvrdo trénovať, ak si dobre neodpočinem. Odpočinok je ako tréning, pri ktorom telo reparuje svaly a malé svalové trhlinky spôsobené tréningom a pripravuje svaly a celý systém na zaťaženie na rovnakej úrovni v budúcnosti.

**S akými pocitmi ste bežali ulicami Košíc? Bolo to náročné?**

- Nevedela som sa dočkať štartu, keďže som bežala poslednú časť štafety cieľovú rovinku s dĺžkou deväť kilometrov. Približne dve hodiny som mala ešte čas na to, kým sa rozbehnem ulicami, kde na každom metri stoja ľudia a tleskajú, povzbudzujú, ako keby bežali vedľa mňa a pritom vás ani nepoznajú. Bolo to plné dobrej

energie a hnalo ma to z kroka na krok viac a viac s úsmevom dobehnúť do cieľa. Vďačná som za každý potlesk a povzbudenie. Náročný bol pre mňa posledný deviaty kilometer. No Košice plné ľudí nedovolia zastať. Akoby ma niesli na rukách. S predstavou, že cieľ je za „rohom“, som pozbierala ešte silu na zrýchlenie a tešila sa pomyslením na ľudí, čo ma čakali už v cieľi a držali mi palce. Verili mi, že to zvládnem.

**“Vďačná som za každý potlesk a povzbudenie, náročný bol pre mňa posledný, deviaty kilometer. No Košice plné ľudí nedovolia zastať. Akoby ma niesli na rukách**

Podarilo sa, v čase 3:21:03 som bola v cieľi. Ďakujem za ich podporu.

**Vaše umiestnenie svedčí tom, že ste boli zohratý tím. Aké sú vaše plány v tomto smere do budúcnosti?**

- Boli sme tím, ako zo

sna. Zloženie - traja chalani a ja. Mohli sme sa na seba spoľahnúť, verili sme si, že to zabehneme v dohodnutom čase. Skončili sme na deviatom mieste z 213 štafiet. Bola to naša premiéra a s celkovým časom 3:21:03 sme sa dostali na MMM do TOP 10. V budúcnosti chcem napredovať ešte viac v tréningoch. Behať - behať - behať, aby boli výsledky každými pretekmi lepšie. Aby som sama videla na sebe posun vpred. Chce to veľkú trpezlivosť, no najskôr, aby mi slúžilo zdravie. Keď bude to dobré, potom si môžem plniť ciele, ktoré si dám. Určite by som chcela odbehnúť polmaratón, len ešte neviem, kedy budem na to pripravená.



## REŠTAURÁCIA HOTELA STUPKA

Ski, Golf & Hotel Resort Tále

### Jesenná ponuka

#### POLIEVKA

0,2l Tekvicová krémová s opraženými semiačkami \*8 2,20 €

#### PREDJEDLÁ

80g Kačacie paté s cviklovo-jablkovou marmeládou \*7 4,20 €

80g Prudko opečená kačacia pečienka v zemiakovej lokši \*1 4,40 €

#### HLAVNÉ JEDLÁ

300g Pomaly pečené kačacie stehno s dusenou kapustou, zemiakovou lokšou a žemľovou knedľou \*1 8,80 €

150g Grilované kačacie prsia s tekvicovým pyré 11,20 €

700g Misa pečenej kačaciny s pečienkou, zemiakovými lokšami a knedľou \*1 19,80 €

150g Jelenie ragú na červenom víne s nokerlami \*1 7,90 €

250g Ovocné guľe s opraženou strúhankou \*1,7 4,90 €

#### DEZERTY

100g Hruškový koláč \*1 2,90 €

100g Lokša plnená slivkovým lekvárom a makom \*1,7 2,50 €

V prípade záujmu o rodinné posedenie alebo posedenie kolektívu pracovníkov v reštaurácii hotela Stupka alebo v štýlovej reštaurácii Koliba pri hoteli Stupka Vám pripravíme ponuku menu na mieru.

\* Pokrm obsahuje alergény:

1. Obilniny obsahujúce lepok, 2. Kôrovce, 3. Vajcia, 4. Ryby, 5. Arašidy, 6. Sójové zrná, 7. Mlieko, 8. Orechy, 9. Zeler, 10. Horčica, 11. Sezamové semená, 12. Oxid siričitý a siričitany, 13. Vlíči bôb, 14. Mäkkýše a výrobky z nich

TÁLE a.s.  
Ski, golf & hotel resort

Tále 100, Horná Lehota, 977 01 Brezno, Slovenská republika



rezervacie@tale.sk

+421 48 6712 601



www.hotelytale.sk

facebook: Ski, Golf & Hotel Resort Tále



**TÁLE**  
ski, golf & hotel resort



# Jesenná lekáreň

Z internetu spracovala O. Kleinová  
noviny@zelpo.sk

V tomto období sú dni kratšie, chladnejšie a slnko je čoraz menej intenzívne. Liečivé rastliny a stromy nám odovzdajú svoje plody, ktoré sú zdrojom nášho zdravia počas celej zimy. Na jeseň si môžeme nazbierať plody ruže šípovej, rakytníka rešetliakového, jarabiny vtáče, aj pagaštan kónský. Počas zimy nám poskytnú zdroj vitamínov a podporia našu imunitu.



## ŠÍPKY

Plody majú veľmi rôznorodé účinky. Majú napríklad močopudný a sťahujúci účinok a zastavujú krvácanie. Znižujú hladinu cholesterolu v krvi. Vitamín C popri iných pozitívnych účinkoch na ľudský organizmus znižuje lámavosť kapilár, vitamín K má vplyv na normálnu zrážanlivosť krvi. Šípky môžeme používať ako povzbudzujúci prostriedok pri rekonvalescencii. Pomáhajú pri blokovaní kvapalín v organizme, pri piesku a kameňoch v močovom mechúre a žlčkových kameňoch. Zvyšujú odolnosť organizmu voči infekciám, odporúčajú ich pri zle hojajúcich ranách a pri zníženej exkrécii žalúdka, napomáhajú normálnemu zrastaniu kostí pri zlomeninách. Zlepšujú funkciu malého mozgu a látkovú výmenu v organizme.

**Šípkový džem**  
Na kilogram očistených šípok treba 250 – 300 gramov cukru. Zo šípok odkrojíme čierne konce, očistíme, prekrojíme a zbavíme jadriek. S trochou vody ich rozvaríme do mäkká. Potom ich prepasírujeme, pridáme cukor a znova povaríme. Nalejeme do fliaš, uzatvoríme a necháme vychladnúť.

**Šípkový čaj**  
Aby sme varením nestratili vitamín C, je najlepšie pripravovať čaj lúhovaním šípok za studena a potom len prihrievať. Na pol litra vody potrebujeme asi jednu až jeden a pol polievkovej lyžice rozdrvených usušených šípok. Zalejeme ich studenou vodou a necháme niekoľko hodín namočené. Takto vylúhované ich zohrejeme, precedíme a dochutíme medom.



## RAKYTNÍK

Bývate často chorí alebo vás trápia rôzne zdravotné problémy? Či len jednoducho chcete byť zdravší? Objavte silu rakytníka. Nie je to síce zázrak na všetko, ako by sa podľa účinkov mohlo zdať, ale účinky rakytníka sú naozaj obdivuhodné. Rakytník rešetliakovitý v ľudovom liečiteľstve využívali obyvatelia Sibíri, Mongolska a niektorých oblastí Číny. Používal sa pri pľúcnych, zažívacích, kĺbových ochoreniach i ochoreniach pečene a dokonca túto drevinu využívali v starodávnej kozmetike. V tradičnej tibetskej medicíne patrí rakytník k vysoko efektívnej bylne, ktorá sa používa na zastavenie krvácania pri poškodení pľúc, pri kardiovaskulárnych ochoreniach a najrôznejších intoxikáciách. Jeho latinský názov Hippophae rhamnoides pochádza zo starej gréčtiny a v preklade znamená trblietajúci sa kôň. Starí Gréci totiž zaznamenali, že zvieratá, ktoré sa pásli v oblastiach, kde táto drešina rástla, pribrali na hmotnosti a ich srst mala nádherný lesklý nádych.

**Plody a dužina**  
Okrem vitamínu C, je rakytník výbornou zásobárňou vitamínu A. Používa sa pri hypovitaminóze a avitaminóze. Má biostimulačné účinky, podporuje imunitný systém. Užívanie rakytníka je preto veľmi dobré pri najrôznejších virózach, chrípkach a angíne, bolestiach hlavy, pri chorobách pohlavných ústrojov a zápaloch močových ciest,

pri strese, pracovnej a športovej záťaži. Sirupy a džúsy sú neoddeliteľnou súčasťou potravinových doplnkov pre deti, rodičov, ťažko pracujúcich a športovcov, pretože dlhodobo zvyšujú výkonnosť, zlepšujú pamäť pri učení a zlepšujú koncentráciu.

**Olej**  
Má oranžovú farbu pretože obsahuje karotén. Obsahuje aj rad nenasýtených mastných kyselín, najmä linolovú a lino-lenovú a olejovú. Triterpenové kyseliny urušujú a oleanolová sú charakteristické, svojimi špecifickými vlastnosťami, pretože majú protizápalové, rany hojace a krvný tlak znižujúce účinky. Obsahuje biologicky hodnotné látky, ako je cholín, betaín a vitamín K1. Z ostatných cenných látok olej obsahuje triesloviny, aminokyseliny, pektín, bioflavonoidy a steroidy.

## Konáre a listy

Sušia sa a používajú vo forme nálevu pri prechladnutí, nádche, najnovšie výskumy ukázali pri používaní kôry z rakytníka, vďaka obsahu serotonínu, aj protinádorovú aktivitu. Rovnako slúžia na umývanie vlasov, na ich spevnenie a spomalenie vypadávania.



## JARABINA VTÁČIA

Oddávna sa verilo, že jarabina má silné magické vlastnosti. Ako rituálnu rastlinu ju využívali už starí Slovania, Škandinávci a národy Ázie. Verili, že má schopnosť ochraňovať od čarov, prekliatie a urieknutia. Používali ju na ochranu príbytkov, ľudí a dobytku. Ženy pri nej hľadali pomoc pri neplodnosti a ženských chorobách. Jarabina má vysoký obsah vitamínu C a preto sa nazýva aj citrónom severu (podobne ako rakytník). Obsahuje karotenoidy, kyselinu jablčnú, železo, vápnik, jód, flavonoidy (kvercetin – prírodné antihistaminikum, rutin – podpora zdravých ciev), triesloviny, pektín, fytoestrogény (látky podobné ženským hormónom), magnézium, draslík, vápnik. Plody sa zbierajú podľa druhu od septembra do novembra, keď sú mäkké. Niektorí ich nechávajú prejsť prvými mrazíkmi, podobne ako trnky, aby boli sladšie. Zbierajú sa zrelé plody, mali by mať jemne horkastú zvieravú chuť. Po zbere sa rýchlo sušia, najprv na vzduchu a potom v rúre, aby si zachovali farbu, alebo tepelne spracovávajú. Pripravujú sa z nich šťavy, džem, kompót, víno, sirup, čaj, dajú sa použiť na výrobu octu. Neodporúča sa konzumácia veľkého množstva čerstvých plodov, nakoľko, obsahujú kyselinu parasorbóvu, ktorá môže spôsobiť podráždenie sliznice žalúdka a čriev a spôsobiť nevoľnosť. Sušením a tepelnou úpravou táto vlastnosť zaniká (kyselina parasorbóva sa štiepi na netoxickú kyselinu sorbovú). Listy pomáhajú znižovať horúčku, podporujú látkovú výmenu, pomáhajú pri črevných a reumatických problémoch a pri problémoch s močovým ústrojenstvom. Znižujú vysoký tlak a upravujú hladinu cholesterolu v krvi.

## Zdravotné účinky

Používa sa pri hormonálnej nerovnováhe, zmiernuje silné krvácanie (menštruácie, krvácanie z nosa), podporný prostriedok pri odvápnovaní v období menopauzy, podporuje vylučovanie žlče, upravuje peristaltiku čriev pri riedkej stolici a zápche, pôsobí močopudne, podporuje vylučovanie piesku z ľadvín, priaznivo pôsobí pri reumatizme a DNE, pôsobí potopudne, pomáha pri prechladnutí, podpora pri chudokrvnosti, znižuje plynatosť.

Neodporúča sa konzumácia veľkého množstva čerstvých plodov, nakoľko kyselina parasorbóva, ktorú plody obsahujú

dráždi sliznicu čriev a žalúdka, čo môže vyvolať zápal, zvracanie, hnačky a poškodenie obličiek. Sušením a tepelnou úpravou sa táto kyselina rozkladá.

Jarabina sa môže použiť ako náhrada brusníc, výborná je v kombinácii so škoricou a klinčekmi, ktoré môžete pridať do kompótu, sirupu, marmelády, čaju, atď., k mäsu z nej môžete urobiť omáčku (jarabinu podusíte, prepasírujete, osolíte a môžete pridať šľahačku. Umyte a vysušte jarabinu, dajte do ½ litrovej nádoby a zalejte tekutým medom. Užívajte po dve polievkové lyžičky trikrát denne.

## Jarabinový čaj

Vám pomôže prekonať jesennú nepohodu a neprechladnúť. Zmiešate dve polievkové lyžice sušenej jarabiny, jednu lyžicu sušených plodov čiernej ríbezle a lyžicu sušených listov čiernej ríbezle. Zalejete horúcou vodou, dáte do termosky a pijete ako bežný čaj. Môžete pridať aj šípky.

## Šťava z plodov jarabiny

Umyjeme zrelé nepoškodené plody a prelejeme vriacou vodou. Pomelieme na mlynčeku na mäso a vyzmýkame cez gázu. Pre zlepšenie chuti, môžeme pridať med. Užíva sa štvrt pohára šťavy s medom a pridá sa rovnaké množstvo mlieka trikrát denne pred jedlom. Pomáha pri hypovitaminóze, anémii, ateroskleróze, celkovej telesnej vyčerpanosti, čiernom kašli, ochorení pečene, žlčníka a ľadvín.



## PAGAŠTAN KÓNŠKÝ

Poznáme ho najmä z jesenných vychádzok, keď ho s deťmi zbierame a doma robíme z gaštanov postavičky. Prívlastok kónský dostal preto, že ho pridávali do krmiva koňom. Ak bol kôň chorý, aj vďaka pagaštanu rýchlejšie vyzdravel. Prospešný je však aj pre ľudí. Extrakt z neho ocenia pacienti, ktorých trápi varikóza, lebo posilňuje oslabené žily, zabraňuje vzniku trombózy a znižuje krehkosť vlások. Čo sa týka žil, zachádza ešte ďalej – tlmí tiež opuchy a posilňuje žily. Dobrý je aj na ekzémy. Reumatikom lekári odporúčali pagaštanový kúpeľ, čo pomáhalo odstrániť bolesť z ich poskrúpaných kĺbov. Uplatnenie si našiel aj v estetickej medicíne. Pridáva sa do ochranných krémov, pretože jednou z jeho výhod tiež je, že bráni v tom, aby sa koža po slnení zapálila. Viac ako vnútorné, sa pagaštan využíva aj na vonkajšie účely. Aby jeho pozitívnych účinkov nebolo málo, ak si ich rozložíte doma na dlážku a naboso po nich postúpte (neprijemná predstava, no účinná terapia), odporíte v nohách preruvenie. A studeným chodidlám môžete dať zbohom. Kúru však opakujte. Pagaštany môžete aj ohriať a zatočiť s bolesťou kĺbov. Vložte ich viac do vrecúška, to ohrejte v mikrovlnnej rúre. Prikladajte ho potom teplé na boľavé miesta kostí, napríklad na chrbtku. Malo by sa vám uľaviť.

## Masť z pagaštana kónského

Plody najskôr vysušíme, rozdrvíme, prípadne čerstvé nastrúhame a vmiešame do kilogramu roztopenej, nesolenej bravčovej masť tak, aby gaštany siahali po hladinu. Zmes niekoľko minút varíme a necháme stáť 10 až 12 dní. Počas tohto obdobia ju ešte 2-3 krát prevaríme, nakoniec gaštany scedíme a masť prelejeme do menších pohárikov. Masť je vhodná na natieranie boľavých kĺbov.

## Tinktúra z pagaštana kónského

Potrebuje gaštany, biely alkohol najlepšie 40 percent a viac. Gaštany sa pokrájajú na hrubšie plátky spolu aj so šupkou. Gaštany dáme do zatváracieho skleneného pohára a zalejeme alkoholom. Pred prvým použitím necháme vylúhovať minimálne tri týždne. Tinktúra je vhodná na bolestivé miesta.

Gaštany údajne dokážu regulovať energiu v tele, čím aj liečia. Niektorí ľudia nosia plody gaštana pri sebe, v kabelke, vo vrecku a potom si ich, len tak kedykoľvek prehadzujú medzi prstami. Tiež sú takí, čo si dávajú gaštany pod vankúš (vraj pre dobrý spánok).



**ZP GASTRO servis**  
P.O.Box 25 976 81 Podbrezová S. R. O

## Jedálny lístok

31. 10. – 6. 11. 2016

### Pondelok

Polievky: držková, kelová so zemiakmi, pečivo.

- Bravčové stehno hutnícke, knedľa
- Kuracie prsia prírodné, ryža, šalát
- Dusená zelenina na masle, volské oko, zemiaky
- Parížsky šalát, pečivo
- Morčacie prsia na hrášku, mrkvový šalát
- Plnené rožky s tvarohom, kakao
- Bageta syrová
- Ovocný balíček.

### Utorok (sviatok)

Polievka: zeleninová s rajbaničkou, pečivo.

- Hovädzia roštenka na slanine, zemiaky, uhorka
- Pečené kuracie stehno, tarhoňa, kompót.

### Streda

Polievky: furmanská, rascová s vajcom, pečivo.

- Hovädzie mäso námornícke, ryža, uhorka
- Bravčová pečená krkovička, kapusta, knedľa
- Zemiakovo-bryndzové pirohy so slaninou
- Jesenný šalát, pečivo
- Kuracie prsia s plnkou, zeleninová obloha
- Škoricové osie hniezda, kakao
- Bageta moravská
- Ovocný balíček.

### Štvrtok

Polievky: boršč s mäsom, francúzska, pečivo.

- Bravčový perkelt, cestovina
- Vyprážený syr, zemiaky, tatárska omáčka
- Restovaná kačacia pečeň, hrášková ryža, cvikla
- Šalát z čínskej kapusty s hroznom a jablkami, pečivo
- Zapekané zemiaky s pórom
- Buchty na pare s nutelou, maková posýпка, kakao
- Bageta s kuracím mäsom
- Mliečny balíček.

### Piatok

Polievky: fazulková kyslá s kôprom, krupicová so zeleninou, pečivo.

- Hovädzí guláš maďarský, knedľa
- Morčacie prsia na lesných hríboch, ryža, šalát
- Ryba na vidiecky spôsob, zemiaky, šalát
- Lahôdkový šalát, pečivo
- Bravčové mäso dusené s kelom
- Palacinky s džemom a čokoládou
- Bageta Gurmán
- Ovocný balíček.

### Sobota

Polievka: krúpková, pečivo.

- Sekaný rezeň z bôčika, zemiakový šalát
- Goralská pochúťka, cestovina
- Bageta moravská.

### Nedeľa

Polievka: údeninová, pečivo.

- Hovädzia pečienka na víne, knedľa
- Kuracie prsia orientálne, ryža, uhorka
- Bageta Apetito.

**ZP GASTRO servis**  
P.O.Box 25 976 81 Podbrezová S. R. O

## Jedálny lístok

24. – 30. 10. 2016

### Pondelok

Polievky: prešporská, hrášková s hubami, pečivo.

- Pečené kuracie stehno s kapustou, zemiaky
- Bravčové mäso na srbský spôsob, slovenská ryža, šalát
- Furmanské halušky
- Hydinový šalát, pečivo
- Plnené hovädzie mäso, zeleninová obloha
- Ryžový nákyp s ovocím
- Bageta s pikantným mäsom
- Mliečny balíček.

### Utorok

Polievky: boršč s mäsom, sedliacka, pečivo.

- Hovädzia pečienka sviečková, knedľa
- Kuracie prsia na hubách, ryža, šalát
- Važecká pochúťka, zemiakové placky
- Pestrý cestovinový šalát
- Zemiakový paprikáš, paradajkový šalát
- Pečené buchty so slivkovým lekvárom, kakao
- Bageta syrová
- Ovocný balíček.

### Streda

Polievky: mexická, karfiolová, pečivo.

- Bravčové stehno bratislavské, cestovina
- Vyprážený morčací rezeň ovčiarcky, zemiaky, šalát
- Klužská kapusta
- Syrové tajomstvo, pečivo
- Zapekaná ryba so šampiňónmi, šalát z červenej kapusty s kukuricou
- Dukátové buchtičky s vanilkovým krémom
- Bageta Gurmán
- Mliečny balíček.

### Štvrtok

Polievky: slovenská hubová, mrkvová s pórom, pečivo.

- Hovädzí guláš mexický, ryža, šalát
- Pečené kačacie stehno, červená kapusta, knedľa
- Špenátový prívarok, volské oko, zemiaky
- Gazdovský šalát, pečivo
- Zapekaný bravčový rezeň so syrom, zeleninová obloha
- Žemľovka s tvarohom
- Bageta s kuracím mäsom
- Ovocný balíček.

### Piatok

Polievky: morčacia, tekvicová, pečivo.

- Hovädzí rezeň obalovaný, zemiaková kaša, uhorka
- Kuracie prsia na čínsky spôsob, tarhoňa šalát
- Džuveč z bravčového mäsa, uhorka
- Študentský šalát, pečivo
- Rezance s tvarohom, zakysanka
- Zemiakové knedličky s nutelou, maková posýпка
- Bageta moravská
- Mliečny balíček.

### Sobota

Polievka: roľnícka, pečivo.

- Bravčový rezeň sikulský, knedľa
- Morčacie soté na zelenine, ryža, šalát
- Bageta salámová so šalátom.

### Nedeľa

Polievka: gulášová, pečivo.

- Detvianska nátura, opekané zemiaky, uhorka
- Hovädzia pečienka poľovnícka, cestovina
- Bageta Gurmán.

**Spomienky**

„Už ďalší rok prešiel, čas smutných spomienok si nás našiel. Usychá slza na líci, spomienka vlačí myseľ blízkych.“

Dňa 10. októbra 2016 uplynulo dvanásť rokov od úmrtia manžela, otca a starého otca



**Lubomíra ROSÍKA.**

S láskou a úctou spomína manželka, syn Lubomír s rodinou, syn Martin a ostatná rodina

...

„Sú ľudia, ktorí pre nás v živote znamenajú viac, ako tí ostatní. O to ťažšie je naučiť sa bez nich žiť.“

Dňa 14. októbra sme si pripomenuli deviate výročie od úmrtia nášho drahého manžela, otca a starého otca



**Ladislava VIŠTÍKA z Podbrezovej.**

S láskou spomínajú manželka, dcéra a syn s rodinami

...

„Tvár sa smeje, srdce krváca a bolesť tá sa nestráca. Pán časov v dokonalom božom riadení tú veľkú ranu zahojí.“

Dňa 14. októbra sme si pripomenuli prvé výročie odvtedy, ako nás navždy opustil milovaný syn, manžel, otec a starý otec



**Lubomír POTKÁNY z Čierneho Balogu.**

S láskou a úctou spomínajú mama, manželka, syn a dcéra s rodinami, vnúčatá, súrodenci a ostatná rodina

...

„Kto zomrie, neodchádza, ale zostáva v srdciach tých, ktorí ho milovali.“

Dňa 16. októbra uplynul smutný rok odvtedy, ako nás navždy opustil náš milovaný manžel, otec a starý otec



**Otto VAČOK z Hornej Lehoty.**

S láskou a úctou spomína celá rodina

...

„Sú ľudia, ktorí pre nás v živote znamenajú viac, ako tí ostatní. O to ťažšie je naučiť sa bez nich žiť.“

Dňa 17. októbra sme si pripomenuli smutné druhé výročie odvtedy, ako nás opustila naša drahá mama, stará a prastará mama



**Marta KAZÁROVÁ z Dolnej Lehoty.**

S láskou a úctou spomínáme.

Dcéry, zaťovia, vnúčatá a pravnúčatá

...

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

Dňa 24. októbra uplynú päť rokov odvtedy, ako nás navždy opustil milovaný manžel, otec a starý otec



**Jozef HRBÁŇ z Lopeja.**

S láskou a úctou spomínajú manželka, dcéra s manželom a vnučka

...

„Odišla tíško, už nie je medzi nami, no v srdciach našich žije spomienkami.“

Dňa 26. októbra si pripomenieme prvé výročie odvtedy, ako nás navždy opustila milovaná mama, stará a prastará mama



**Lýdia JAMRIŠKOVÁ z Podbrezovej, Štiavničky.**

S láskou a úctou spomínajú synovia a dcéra s rodinami

...

Dňa 26. októbra uplynú sedem rokov odvtedy, ako nás navždy opustil milovaný manžel, otec a starý otec



**Augustín PATÚŠ z Hornej Lehoty.**

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

S láskou spomínáme

...

Dňa 29. októbra uplynú deväť rokov odvtedy, ako nás navždy opustil náš drahý manžel, otec a starý otec



**Milan SRNKA z Podbrezovej.**

Kto ste ho poznali, venujte mu spolu s nami tichú spomienku s modlitbou.

S láskou spomína manželka, syn a dcéry s rodinami

...

„Sú chvíle, ktoré ťažko prežívame a sú okamihy, na ktoré tisíckrát spomínáme.“

Dňa 31. októbra uplynú osem rokov odvtedy, ako nás navždy opustil milovaný manžel, otec a starý otec



**Jozef HLÁSNÍK z Dolnej Lehoty.**

S láskou a úctou spomína manželka, synovia Jozef a Lubomír s rodinami a dvanásť súrodencov

V Meštianskom dome je výstava fotografií Anny Nociarovej  
**Ľudia v železiarňach**



**O. Kleinová**  
noviny@zelpo.sk

V predvečer Mesiaca fotografie naša fotografka Anna Nociarová vystavuje svoje fotografie v Meštianskom dome Horehronského múzea

v Brezne. Vernisáž výstavy pod názvom: „Ľudia v železiarňach“ sa uskutočnila 14. októbra 2016. Kurátorka výstavy, významná slovenská fotografka a pedagogička Judita Csaderová pri otvorení okrem iného povedala: „Všetci, ktorí sme mali možnosť sledovať výsledky fotogra-

fickej práce Anny Nociarovej, poznáme ich výnimočnosť a rôznorodú podobu. Súčasná kolekcia fotografií nám ponúka možnosť spoznať tú časť jej tvorivej práce, ku ktorej by sme ťažko hľadali iného autora, a to pre fotografkine výnimočné pozorovacie schopnosti a úctu k fotografovaným objektom. Fotografie, ktoré máme možnosť vidieť, sú výsledkom jej práce v prostredí, ktoré pozná ako málokto. Ako fotografka je svedkom diania v Železiarňach Podbrezová už dlhé roky. Ale nestačí byť len pri tom. Anna Nociarová má potrebný cit pre zobrazovanie tohto grandiózneho pracovného procesu. Krása zobrazenia monumentálnosti výroby ocele je nadštandard, ktorý ako diváci dostávame. Staršia generácia autorov má určite stále pred očami pôsobivé obrazy z prostredia ťažkého



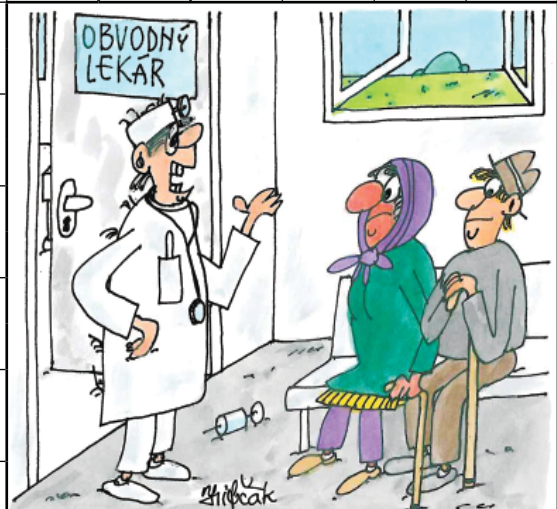
priemyslu a oceliarní. V minulosti to bol častý námet heroizácie práce robotníckej triedy. Práca človeka v tomto náročnom procese, a aj z hľadiska remesla fotografického zobrazovania, si zaslúži našu pozornosť a uznanie. Ľudská činnosť sa presunula do sveta elektronických technológií, ale Anna Nociarová nám ju ako fotografka dôstojne priblížila vo svojej kolekcii fotografií. Je osobou, ktorá nám ponúka oceniť vnútornú krásu a nevšednosť tohto výrobného procesu a popri očarení efektu hutníckej práce vyzdvihuje aj zmysel tejto ľudskej činnosti.“

Nenechajte si ujsť príležitosť a navštívte výstavu v Meštianskom dome v Brezne, ktorá potrvá do 4. novembra 2016.

Výstava sa uskutočnila aj vďaka sponzorom: Železiarne Podbrezová a.s., ŽP Gastro servis, s.r.o. a HLP grafik s.r.o. Brezno



Autor: PK	škrabka pri pluhu	pichal rohami	naturálny (skr.)	všetko v poriadku (hov.)	zafarbuje	okná po česky	reverzný závesný kotol	daruje	😊	tromf v kartách	dôveruj	999 v Ríme	oslovoval zámenom oni	kľaje, hreší
oblok				značka áut					bratislavské nák. centrum					
				temná					lesné zvieratá					
<b>T1</b>														
popravca				mrnknutie				naša mena				499 v Ríme		
				angl. šľachtic				výzva				papagáj		
hliník (chem.)			zvieracia tlapa				ženský hlas					otázka na kvalitu		
			naložiť (angl.)				existujeme					Bytové družstvo		
Pomôcky: LOAD, ZIL, IKE	vyhrievanie	poľuje					Soc. of Petr. Engineers					prasa		
		kompa, prevoz					druh ruských nákl. Áut							
opytovacie zámerno						vymeň						darovala		
						<b>T2</b>								
<b>T3</b>				časť niečoho										
				Slovenské elektrárne										
zástup			nasával											
			miliampér											
citoslovce radosti			zamieňaj											
			ženské meno											
ženské meno (Petronela)							EČV Krupiny							
							Slov. akadémia vied							
meno Eisenhowera				úžitok										
				EČV Zvolena										
výrobca elektroniky				postupné vyvíjanie										



-Ja keď mám nízky... T1 - T3

**Inzertná služba**  
Predám 2-izbový byt na Štiavničke, prerobený. Cena dohodou.  
Kontakt: 0908 045 739



Spoločná snímka reprezentantov Kolkárskeho oddielu ŽP Šport s fanúšikmi v Bolzáne

► Kolký

M. Kozák

**Tím mužov Kolkárskeho oddielu ŽP Šport Podbrezová získal striebro na Svetovom pohári 2016 v talianskom Bolzáne. Ženy skončili na 8. mieste.**

Severotaliánske mesto Bolzano bolo 4. – 8. októbra dejiskom 38. ročníka Svetového pohára klubových družstiev mužov a žien. Zápolenia sa uskutočnili v osemdráhovej kolkárni Sportzone Pfarrhof.

Stalo sa už tradíciou, že svoje zastúpenie na Svetovom pohári mali aj kolkári z Podbrezovej. Družstvo žien z Podbrezovej sa na tomto podujatí predstavilo od roku 2010 po prvýkrát. Štartovať na Svetovom pohári mohli tímy, ktoré v predchádzajúcej sezóne získali domáci ligový titul v národnej súťaži.

V jedenásťčlennej konkurencii družstiev naše ženy obsadili v kvalifikácii celkovo 8. miesto, s výkonom 3 297, keď na štvrté postupové miesto bolo

## Striebro zo Svetového pohára 2016

potrebných 3 407 bodov. Z víťazstva v kvalifikácii sa radovali kolkárky nemeckého Bambergu, ktoré dosiahli 3 478 bodov.

**Zostava a výkony žien:** Dana Klubertová 573, Katarína Micanová/Jana Turčanová 514, Kristína Diabelková 584, Jana Poliaková 535, Nikola Tatoušková 561, Dagmara Dideková 530.

**Umiestnenie ženských tímov na Svetovom pohári:**

Z víťazstva sa radovali kolkárky z Bambergu (GER), pred družstvom Rakoshegyi (HUN) a Mlaka Rijeka (CRO). Podbrezovské družstvo mužov sa snažilo rozšíriť svoju bohatú zbierku o ďalšiu medailu, keď v minulom ročníku obhajovali bronzovú pozíciu. V dramatickom závere kvalifikácie o postupe do semifinále rozhodli až posledné hody. Erik Kuna bojoval v priamom súboji na dráhe o štvrté postupové

miesto so súperom z Chorvátska. Záverečnou kvalitnou hrou naši hráči nakoniec postúpili do semifinále zo 4. miesta, výkonom 3 628 bodov, s nasko-

kom o 11 kolkov pred piatym KK Zaprešič (CRO). Víťazom kvalifikácie sa stal srbský KK Beograd, s výkonom 3 756.

**Zostava a výkony mužov v kvalifikácii:** Daniel Tepša 633, Peter Nemček 546, Milan Tomka 601, Bystrík Vadovič 616, Vilmoš Zavarko 643, Erik Kuna 589.

V semifinále muži nastupovali proti

víťazovi kvalifikácie, KK Beograd. Od prvého hodu bol duel dramatický a o zisku bodov rozhodovali až záverečné výsledky každého hráča. Zápas

sa skončil v náš prospech 6:2 (3 737 : 3 706).

**Zostava a výkony mužov v semifinále:** Milan Tomka 606/1, Daniel Tepša 629/1, Bystrík Vadovič 630/0, Tomáš Pašiak 611/1, Vilmoš Zavarko 655/1, Erik Kuna 606/0.

Nakoniec Podbrezová po troch rokoch opäť bojovala vo finále o najcennejšiu medailu s nemeckým tímom SKV Rot Weiss

Zerbst. V prvej časti vyrovnaný zápas sa v závere začal meniť a misky váh na svoju stranu strhol súper z Nemecka. Nakoniec Podbrezová podľahla Zerbstu 2:6 (3 572 : 3 661).

**Zostava a výkony mužov vo finále:** Bystrík Vadovič 567/0, Daniel Tepša 618/1, Milan Tomka 584/0, Tomáš Pašiak 582/1, Vilmoš Zavarko 651/0, Erik Kuna 570/0.

Podbrezovskí kolkári získali tak, ako v premiére Svetového pohára v roku 2000, strieborné medailu! Podbrezovský klub, ako sedemnásobný účastník Svetového pohára, si v tomto roku vybojoval už deviatu medailu (zlatá, štyri strieborné a štyri bronzové).

Ďakujeme aj skupine približne tridsiatich fanúšikov, ktorí cestovali do dejiska podujatia, aby mohli povzbudzovať podbrezovských kolkárov.

“Podbrezovský klub, ako sedemnásobný účastník Svetového pohára, si v tomto roku vybojoval už deviatu medailu.”

► Futbal Muži A

M. Kubove

### S TRNAVOU

Sobota, 15. október 2016, City aréna Trnava  
Fortunaliga, 12. kolo

**FC Spartak Trnava**

**– FO ŽP Šport Podbrezová 0:2 (0:0)**

Góly: 50. Bernadina, 72. Viazanko. ŽK: Janso, Greššák – Šafranko, Kuzma, Kuciak. Pred 3 320 divákmi rozhodovali: Vnuk – Weiss, Žáček.

Po reprezentačnej prestávke sa na slovenské trávniky vrátil fortunaligový futbal. Podbrezová pokračovala v šnure štyroch stretnutí na pôdach súperov. Po prvej ligovej prehre v Žiline prišla na rad Trnava. Na hráčoch však nebola badať prakticky dvojtyždňová odmlka od zápasov a diváci opäť videli dobrý zápas. V úvodnom dejstve mal viac z hry domáci celok, hlavne hrotový útočník També bol adresátom niekoľkých zaujímavých prihrávk. Najskôr ho síce zrazený centrovany pas sprava po teči nenašiel, ale v 25. minúte sa vyznamenal Martin Kuciak, ktorý perfektným zákrokom vyrazil jeho prudkú hlavičku cez Kriváka. Podbrezová opäť vychádzala zo zabezpečenej defenzívy do protiútokov. Do vedenia sme aj tak nakoniec išli my. Krátko po začiatku druhého dejstva totiž Tóth predviedol hroznú malú domov, ktorú zachytil Endy Bernadina, obišiel ešte Jakubecha a strelou do prázdnej brány otvoril skóre (0:1). Ten istý hráč mohol zvýšiť skóre o necelú štvrt hodinu neskôr. Holanďanov samostatný nájazd ale skončil strelou po zemi popri Jakubechovi tesne vedľa ľavej žrdi. Čo nespravil Bernadina, však napravil Miroslav Viazanko zrazenou strelou spoza šestnástky, ktorá prekvapila Jakubecha až tak, že ponad neho spadla priamo pod brvno (0:2). Trnava sa mohla dostať ako tak späť do stretnutia v 77. minúte, avšak dobrá príležitosť Dubca skončila hlavičkou nad priestor troch žrdí. Trnava sa v závere ešte snažila niečo vymyslieť, ale Podbrezová si náskok postrážila a dokonca mohla v nadstavovom čase ešte navýšiť vedenie. Šafrankova rana z dobrej pozície skončila nad. Hostia tak získali ďalšie tri dôležité body, vďaka ktorým ostávajú na druhej priečke ligovej tabuľky.

**FO ŽP Šport:** Kuciak – Turňa, Kostelný, Krivák, Djordevič – Kuzma (90. Kupčík), Podio – Viazanko (85. Migaľa), Kochan, Šafranko – Bernadina (90+2. Duda).



Piate kolo odohrali s tímom z Rokycian.

Foto: Pavol Kühnel

► Kolký

M. Kozák

Piate kolo Interligy prinieslo pre hráčov Kolkárskeho oddielu ŽP Šport Podbrezová (KO ŽP Šport) opäť dvojzápas v Českej republike, tento raz v Rokycanoch, resp. v Prahe, s domácim Slavojom. V prvom dueli sa predstavili kolkári Podbrezovej proti Rokycanom, družstvu, ktoré je jedným z favoritov na umiestnenie na stupni víťazov. Po kvalitnom výkone naši hráči zvíťazili v Rokycanoch 8:0, 3 765 : 3 490. Výkon nášho tímu znamenal aj rekord domácej kolkárne na 6x120Hz!

**Zostava a výsledky KO ŽP Šport:** Vadovič 648/1, Tepša 628/1, Tomka 619/1, Zavarko 690/1, Pašiak 567/1, Nemček 613/1.

Podbrezová sa 16. októbra predstavila

## Rekordy v Interlige

v hlavnom meste Českej republiky, kde s domácim Slavojom Praha odohrala zaujímavý a vyrovnaný zápas, o ktorom rozhodol svojím perfektným výkonom Vilmoš Zavarko, keď v rekorde kolkárne zvíťazila 6:2, 3 739 : 3 610 a opäť výkon nášho tímu zaznamenal nielen rekord kolkárne Žižkov Praha, ale aj rekord domáceho družstva výkonom 3 610 bodov.

**Zostava a výsledky KO ŽP Šport:** Vadovič 582/0, Tomka 615/1, Tepša 630/1, Pašiak 613/0, Nemček 587/0, Zavarko 712/1. Za všetko asi hovorí titulok na stránke kuželky.cz: „Prijede Podbrezová, přepisujte rekordy!“

Z ostatných zápasov Kolkárskeho oddielu ŽP Šport Podbrezová

**Extraliga muži**

**TJ Rakovice – KO ŽP Šport Podbrezová A 3:5, 3 503 : 3 573**

**Extraliga ženy**

**KO ŽP Šport Podbrezová – TJ Rakovice 6:0, 2 240 : 2 110**

**1. liga – východ**

**KO ŽP Šport C – KO ŽP Šport B 6:2, 3 532 : 3 398**

**1. Dorastenecká liga – východ  
KO ŽP Šport Podbrezová – PKŠ Košice 1 596 : 1 503**