



- 1 O pravidlách parkovania v ŽP
- 2 Pokračujeme v seriáli o daniach
- 3 Začali sa jazykové kurzy
- 4 Čo robia naši dôchodcovia
- 5 Mýty o stravovaní
- 6 Športové aktuality



Už desať rokov uplynulo odvtedy, ako sa Predstavenstvo Železiarní Podbrezová rozhodlo zachrániť klenot regiónu, ktorý tu stojí od 13. storočia. Hrad Lupča je práve toľko rokov vlastníctvom Železiarní Podbrezová. Anna Nociarová svojim objektívom zachytila pohľad po kúpe hradu a napravo je súčasný pohľad, ktorý nepotrebuje komentár. (ok)

O pravidlách parkovania súkromných osobných automobilov Nedisciplinovanosť spôsobuje aj vám, aj iným zbytočné problémy

Časy, keď väčšina zamestnancov cestovala do práce autobusmi, sú preč. Dnes je napokon nielen pohodlnejšie, ale aj cenovo výhodnejšie, keď sa dajú dokopy štyria spolupracovníci a dopravia sa do práce osobným automobilom. Postupne pribudlo toľko súkromných osobných áut, že nastal problém s ich parkovaním. Predstavenstvo Železiarní Podbrezová ho riešilo a investovalo do vybudovania parkovacích plôch v starom i novom závode. Aj napriek rozšíreniu parkovacích miest vodiči často nerešpektujú pravidlá. O ich priblíženie sme preto požiadali Mgr. Petra SUJU, riaditeľa spoločnosti ŽP Bezpečnostné služby:

Priblížite nám, kde všade pribudli parkovacie plochy pre súkromné osobné automobily zamestnancov spoločnosti?

- Pre zamestnancov v starom závode boli - aj so zreteľom na uzavretie brány „pod kostolom“ - nanovo vybudované dve parkoviská. Jedno za budovou Slovenskej sporiteľne a druhé vo dvore za zdravotným strediskom. Zastrešený bol aj priestor vyhradený pre bicykle pri hlavnej bráne do starého závodu. Aj parkovacie miesta pred novým závodom boli rozšírené a upravené. Vyasfaltované bolo celé parkovisko pri autobusovom nástupišti pred hlavnou bránou a boli na ňom riadne vyznačené parkovacie miesta. Upravené a rozšírené bolo aj parkovisko pri „RP skladoch“ pred budovou odboru technického a investičného rozvoja.

Parkoviská boli upravované tak, aby bol zabezpečený čo najväčší počet parkovacích miest pri súčasnom dodržaní platných noriem a zásad bez-

pečnosti. Treba si uvedomiť, že na parkoviskách pred hlavnou bránou nového aj starého závodu sa zároveň nachádza aj autobusové nástupišie.

Cieľom vybudovania nových parkovísk bolo predovšetkým zabrániť, aby zamestnanci neboli nútení parkovať na miestach, na ktorých je to zakázané. A toto je problém, ktorý pretrváva.

- Napriek rozšíreniam a úpravám parkovísk sa stáva, že vozidlá parkujú v zákaze vyznačenom dopravnou značkou alebo v zákaze, ktorý vyplýva priamo zo zákona o cestnej premávke. Pravidelne sa to deje pred novým, ale aj pred starým závodom. A to aj napriek tomu, že kapacity parkovísk nie sú plne využité. Napríklad oplotené parkovisko pri budove generálneho riaditeľstva nie je plne využité, ale vozidlá parkujú v zákaze vyznačenom na ceste dopravnou značkou alebo parkujú mimo vyznačených miest na autobusovom nástupišti, alebo na trávinatej

ploche. Na parkovisku pri „RP skladoch“ je dostatok voľných parkovacích miest, ale vodiči odstavajú vozidlá na trávinatej ploche oproti parkovisku, prípadne odstavajú svoje vozidlá priamo na chodník vedúci na sídlisko Štiavnička a tým znemožňujú chodcom prechod. Rovno pod značku „zákaz zastavenia“, prečo? Len preto, že je to o niekoľko metrov či desiatok metrov bližšie k vrát-

nici? To predsa nemôže byť dôvod na porušovanie zákona, ničenie zelene alebo na znepriemňovanie života iným! Je nepochopiteľné, ak vodič zaparkuje svoje vozidlo na také miesto, kde bráni výjazdu hasičskej techniky!

Treba si uvedomiť, že na parkoviskách pred hlavnou bránou nového aj starého závodu sú zároveň autobusové nástupišia. Vodiči, ktorí parkujú mimo vyznačených miest alebo priamo na autobusovom nástupišti, sa vo zvýšenej miere vystavujú riziku viacerých problémov. Ich vozidlá môžu byť pri prejazde autobusov úzkymi „koridormi“ poškodené, prípadne môže dôjsť k situácii, že autobusy (Pokračovanie na 3. str.)

Zimný čas



Dňa 28. októbra 2012 si hodinky nastavíme o hodinu späť, z 3.00 hod. na 2.00 hod. Slovenské územie prvýkrát zasiahla zmena času v roku 1916, kedy bolo ešte súčasťou Rakúska - Uhorska. Každoročne však táto zmena funguje od roku 1979. Zmena času má prívržencov, ale i odporcov. V súčasnej dobe sme sa však zaviazali, ako člen Európskej únie, dodržiavať zmeny letného a zimného času.



Pohľad na parkovisko v novom závode.

Foto: ŽP Bezpečnostné služby

Daň z príjmov fyzických osôb

Jednotnú daňovú sadzbu na úrovni 26 percent Estónsko zaviedlo už v roku 1994 s tým, že v 26 percentách sa bude daňová sadzba postupne znižovať a v roku 2012 dosiahne úroveň 18 percent. Kríza im však plány skrížila a estónska vláda sa rozhodla aj naďalej zachovať predkrízovú 21 percentnú daňovú sadzbu.

Zdaniteľné príjmy dosiahnuté fyzickými osobami sa delia do troch základných skupín, a to na štandardné príjmy zo zamestnania, príjmy z podnikania a napokon sú to príjmy z nakladania s majetkom. Pre estónsku daňovú sústavu je typické množstvo oslobodení a výnimiek zo zdanenia, napr. akýkoľvek nepeňažný príjem, verejná dotácia, sociálne príspevky, niektoré druhy dôchodkov a štípeníí či príjmy z dedičstva a darovania. Príjmy z úrokov, dividend, licenčných poplatkov či iných kapitálových príjmov, sa nezdaňujú zvlášť, ale zaobchádza sa s nimi ako s klasickým príjmom.

Estónsky daňovník si síce od daňovej povinnosti nemôže odpočítať žiadnu úľavu či daňový bonus, no na druhej strane si svoj základ dane môže znížiť hneď o niekoľko odpočítateľných položiek. Základná nezdaniteľná časť je v systéme nastavená tak, že sa postupne zvyšuje a v roku

Dane v Európe



Estónsko

2012 dosiahla úroveň 1 728 eur (v roku 2003 sa pohybovala na úrovni 767 eur). Estónci si tiež môžu od svojich zdaniteľných príjmov odpočítať aj úroky z hypotekárneho úveru, dary poskytnuté neziskovým organizáciám, výdavky na dobrovoľné dôchodkové poistenie či výdavky na vzdelanie. Súčet odpočítateľných položiek nesmie presiahnuť hodnotu 3 159 eur ročne alebo 50 percent zo základu dane.

Sociálne zabezpečenie je financované prostredníctvom špeciálnej sociálnej dane (obdoba odvodov), ktorú platí zamestnávateľ vo výške 33 percent z hrubého príjmu zamestnanca, aj zamestnanec -13 percent.

Daň z príjmov právnických osôb

Systém, akým Estónsko zdanuje právnické osoby je ojedinelý a veľmi špecifický. Nastavený bol v roku 2000 a spočíva v delení vygenerovaného zisku

na rozdelený a nerozdelený. Zatiaľ čo nerozdelený zisk, ktorý spoločnosť reinvestuje nie je predmetom dane tak zisk rozdelený je zdaňovaný sadzbou 21 percent. Ide o akýsi daňový stimul, ktorý má spoločnosti motivovať aby rozvíjali svoju podnikateľskú činnosť na území Estónska a neposielali zisky svojim matkám do daňových rajov. Predmetom dane právnických osôb sú aj poskytnuté dary, náklady nesúvisiace s podnikaním či špeciálne benefity poskytované zamestnancom. Na Slovensku je zdanený vytvorený zisk okrem príjmu z prijatých dividend.

Miestne dane

Základnou miestnou daňou je daň z pozemkov, ktorá sa odvíja od hodnoty nehnuteľnosti. Platí ju buď majiteľ alebo užívateľ pôdy v rozmedzí 0,1 - 2,5 percenta zo stanovenej hodnoty.

Daň z pridanej hodnoty

Základná daňová sadzba je stanovená na úrovni 20 percent s tým, že Estónsko uplatňuje jednu zníženú 9 percentnú sadzbu, využívanú najmä pri knihách, periodikách, liekoch či ubytovacích službách. Na Slovensku sú v zníženej sadzbe 10 percent len knihy a tlačoviny, lieky a vybrané zdravotnícke pomôcky.

Spotrebné dane sú harmonizované s Európskou úniou.

Ing. Alena Kvačkajová, Edú
Zdroj: Verlag Dashöfer

O jazykovej príprave zamestnancov spoločnosti Metódy sa menia, domáce úlohy zostávajú

V septembri sa otvorili „brány“ aj jazykovej príprave v našej akciovej spoločnosti. Blížšie sme sa zhovrali s Ing. Vierou Dubcovou, referentkou vzdelávania: Predpokladám, že budeme hovoriť o jazykovej príprave v anglickom jazyku.

- V školskom roku 2012/2013 sme začali jazykovú výučbu len v anglickom jazyku v spolupráci s jazykovou školou SPEAK Banská Bystrica.

Kurzy anglického jazyka už bežia desiatky rokov. Bolo by možné konštatovať, koľko zamestnancov bolo vyškolených v jazykovej príprave z anglického jazyka napr. za ostatných desať, prípadne päť rokov?

- Jazyková príprava má v Železiarňach Podbrezová skutočne veľmi dlhú tradíciu. V minulosti bola organizovaná v menšom rozsahu. Vytvorené boli maximálne tri skupiny na anglický jazyk a jedna skupina na nemecký jazyk. Výučba sa konala vždy v popoludňajších hodinách. Lektormi boli aj naši zamestnanci. Postupne bol kurz nemeckého jazyka pre nedostatočný záujem zrušený a výučby bola realizovaná len v anglickom jazyku. Už šiesty rok spolupracujeme s jazykovou školou SPEAK Banská Bystrica. Kurzov anglického jazyka sa za toto obdobie zúčastnilo asi 550 zamestnancov, ktorí spravidla pokračujú vo vyššom stupni a ďalší pribúdajú podľa potrieb prevádzkarní.

Máte aj spätnú väzbu?

- Vždy počas školského roku a na konci školského roku robíme spätnú väzbu formou dotazníka. Účastníci jazykového vzdelávania

majú možnosť vyjadriť sa k spôsobu výučby, k lektorovi, prípadne dať návrh na zmenu, zlepšenie. Rovnako aj lektor urobí hodnotenie každého študenta. Hodnotí sa aj jeho dochádzka.

Mení sa rokmi aj metóda výučby?

- Určite áno. Kým v minulosti sa lektor zamerával hlavne na jednotlivé lekcie z knihy, úlohy v pracovnom zošite, prípadne sa prehrali na magnetofóne kazety na počúvanie, dnes sa využíva viac didaktická technika a internet v kombinácii s učebnými

textami. Domáce úlohy však ostávajú !!!

O kurzy anglického jazyka je iste veľký záujem, preto platia určité pravidlá. Aké sú kritériá pre záujemcov o jazykovú prípravu?

- Do kurzov anglického jazyka nahlasujú svojich zamestnancov príslušní vedúci zamestnanci vždy na základe našej výzvy na konci školského roku. Sú nahlasení zamestnanci, ktorí anglický jazyk využívajú pri svojej práci, či už v písomnej forme alebo v komunikácii.

Koľko zamestnancov bolo zapojených do kurzov a koľko skupín bolo vytvorených v tomto školskom roku?

- V tomto školskom roku sa do jazykovej prípravy nahlásilo a schválených bolo 148 zamestnancov z prevádzkarní a odborných útvarov. Jazyková výučba je robená individuálnou formou (lektor a študent) a skupinovú. V tomto školskom roku máme päť skupín so slovenským lektorom a jednu skupinu s anglickým lektorom. V priemere je v každej skupine zhruba desať študentov, čo je optimálny počet na efektívnu výučbu.

Zhovárala sa O.K.

* anketa * anketa * anketa *

Jesenné dni sa neodmysliteľne spájajú s chrípkou. Keďže ide o vysoko nákazlivé ochorenie často spojené s rôznymi komplikáciami, snažíme sa robiť všetko pre to, aby sme ju nedostali. Je množstvo foriem prevencie, jedni považujú za najúčinnnejšie očkovanie, iní zasa pohyb na čerstvom vzduchu, pravidelný oddych a zdravé stravovanie. Málokto si však uvedomuje, že napríklad aj smiech je prevenciou proti chrípke. Prečo? Je vedecky dokázané, že smiech znižuje množstvo stresového hormónu kortizolu, ktorý oslabuje organizmus.

Aká je vaša prevencia proti chrípke?

Pýtala sa: O. Kleinová

Foto: I. Kardhordová

Dominika KYSELICOVÁ, Súkromné gymnázium ŽP

- Zatiaľ síce nepociťujem, že by sa v mojom okolí nejako enormne rozmáhala chrípka, v škole je len pár chorých, ale ja sa snažím robiť proti nej preventívne opatrenia. Veľa športujem, trénujem, veľa sa prechádzam v prírode, kupujem si nejaké výživové doplnky, vitamíny, pijem čajiky a podobne.

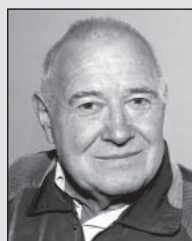


Radka SEDLIAČIKOVÁ, Súkromné gymnázium ŽP

- Ja patríam medzi tých, ktorí mávajú chrípku a preto to riešim očkovaním. Už mám overené, že síce ochorím aj po očkovaní, ale ten priebeh je omnoho ľahší. Samozrejme preventívne jem vitamíny, pijem rôzne bylínkové čaje, konzumujem ovocie, teplo sa obliekam. Priznám sa, tohto roku som očkovanie ešte nestihla.

Zlatica KOJNOKOVÁ, odbor infomedií a propagácie

- Zatiaľ sa mi chrípka vyhýba, na začiatku roka som bola len trochu prechladnutá. Snažím sa jej vyhnúť a robím preventívne opatrenia, aby som chrípku nedostala. Častejšie pijem zázvorový, citrónový čaj, jem kyslú kapustu, často doma vetrám, teplo sa obliekam. A hlavne sa vyhýbam miestam, kde môžu byť chorí. Umývam si častejšie ruky... Očkovať sa nedávam. Zatiaľ verím svojmu obrannému systému.



Ivan IVANIČ, dôchodca

- Ja chrípku ani nezvyknem mávať. Občas som prechladnutý, ale nepociťujem potrebu robiť nejaké preventívne opatrenia. Tohto roku sa nám urodilo množstvo jabĺk, tak ich konzumujeme viac ako inokedy, ale to je asi všetko. O očkovaní som ani neuvažoval, ani som sa nikdy nedal očkovať proti chrípke.

Róbert VONDERČÍK, valcovňa bezšvíkových rúr

- Ja ani chrípku nezvyknem mávať. Nemyslím si, že potrebujem robiť preventívne opatrenia proti chrípke. Som ešte mladý, zvládnem to aj bez toho.



Ľubomír HLÁSNÍK, valcovňa bezšvíkových rúr

- V našej rodine sa chrípka nejako nevyskytuje, skôr ľahšie prechladnutia. Preventívne pijeme rôzne bylínkové čaje, jeme veľa medu, používame prípravky len na prírodnej báze. Dal som sa aj zaočkovať asi pred štyrmi rokmi, ale mal som pocit, že to bolo horšie.

Nedisciplinovanosť spôsobuje aj vám, aj iným zbytočné problémy

(Dokončenie z 1. str.)

sa nebudú môcť dostať na autobusové nástupište. Na zjednanie priechodnosti môže byť privolaná polícia, ktorá má dostatočné kompetencie a prostriedky na to, aby zabezpečila priechodnosť komunikácie.

Od 1. júla 2012 platí novela Zákona o cestnej premávke. Čo prináša?

- Novela Zákona o cestnej premávke zavádza niektoré ďalšie povinnosti držiteľa vozidla, tzv. objektívnu zodpovednosť držiteľa vozidla. Patrí sem aj zodpovednosť za to, ak vozidlo zastaví alebo stojí na mieste, kde je to zakázané dopravnými predpismi (§ 25 zákona o cestnej premávke), alebo dopravnými značkami, alebo dopravnými zariadeniami. Môže sa tak stať, že polícia jedného dňa nesprávne státia zdokumentuje, nemá problém

zistiť kto je držiteľom vozidla a ten bude predvolaný na priestupkové konanie a bude sa zodpovedať.

Zo strany ŽP a.s. môžu byť prijaté určité opatrenia, aby parkujúcimi vozidlami nebola obmedzovaná plynulosť a bezpečnosť premávky na účelových komunikáciách, ktoré spravuje ŽP a.s., aby nebola poškodzovaná zeleň a iný majetok spoločnosti. Môžu to byť technické, ale aj organizačné opatrenia.

Apelujem na všetkých vodičov, aby využívali kapacity všetkých parkovacích plôch, aby parkovali vozidlá len na vyznačených, alebo povolených miestach. Vyvarujú sa tým zbytočným vlastným problémom a nebudú zbytočné problémy spôsobovať ani iným.

ok



Títo nedisciplinovaní vodiči hatia prechod hasičskému vozidlu.

F: ŽP Bezpečnostné služby

Bude vás zaujímať

Vo všeobecnosti platí názor, že internet je starší ako email. V skutočnosti existujúce emailové systémy boli rozhodujúcim nástrojom pri tvorbe internetu. Email začal v roku 1965 ako spôsob komunikácie viacerých používateľov mainframového počítača so zdieľaním času. Hoci je presná história nejasná, medzi prvými systémami s touto schopnosťou boli Q32 od SDC a CTSS z MIT. Email sa rýchlo rozšíril a stal sa sieťovým emailom, čo umožňovalo používateľom posielanie správ medzi rôznymi počítačmi. Ranná história sieťového emailu je taktiež nejasná. Systémy AUTODIN mohli byť prvé, ktoré umožňovali prenos elektronických textových správ medzi rôznymi počítačmi (1966), ale je možné, že niečo podobné mal už skôr systém SAGE. Počítačová sieť ARPANET mala hlavné slovo v ďalšej evolúcii emailu. Ray Tomlinson začal v roku 1972 používať znak @ na oddelenie mena používateľa od názvu stroja. Všeobecný názor, že bol pôvodcom emailu je prehnaný, hoci jeho programy SNDMSG a READMAIL boli v skorom vývoji veľmi dôležité. ARPANET významne zvýšil popularitu emailu. Ten sa zároveň stal trhákom ako aplikácia v rámci ARPANETU. V železiarňach Podbrezová bola elektronická pošta zavedená v roku 1992. Jej systém bol spočiatku sprevádzkovaný na 73 termináloch v starom a 33 v novom závode. Ako je to dnes? Dočítate sa v niektorom z nasledujúcich čísel.

(z internetu ok)



Prvý november 1992 bol pre oceliarené prelomovým. Všetky pevné agregáty boli odstavené, aby uvoľnili priestor výstavbe novej elektrooceliarne. Na snímke Anny Nociarovej pohľad na posledný odpich na SM peci č. 3.

ArcelorMittal inštaluje novú panovú pec vo svojej integrovanej oceliarni v Ghente, v Belgicku a uzatvorila s talianskou inžinierskou spoločnosťou Tenova kontrakt na kľúč na 3 t jednotky. Prevádzka v Ghente bude využívať jednotku na zušľachtenie výroby vysoko kvalitnej ocele pre automobilové tenké plechy. Panová pec bude uvedená do prevádzky v decembri budúceho roku.

Indický výrobca ocele Tata Steel plánuje v nasledujúcich mesiacoch aktivity dvoch dcérskych spoločností v Nizozemskej zúčiť. Tata Steel Service Centre Maastricht oznámil, že zruší svoje oddelenie „Fabrication“. Týmto opatrením zruší šesťdesiatjeden pracovných miest. Činnosť decoling, ktorá práve prebieha v obidoch pracoviskách Maastricht a Moerdijk, sa bude koncentrovať v Maastrichte, kde by ma-

li vzniknúť aj nové pracovné miesta. V Moerdijku bude zrušených päťdesiatštyri pracovných miest. Okrem toho zavrú aj Decoiler Namascor. Svoje opatrenia podnik zdôvodňuje silným poklesom dopytu po oceli v Európe, čo si vyžaduje vyhodnotenie hospodárnosti a novú stratégiu orientácie.

P. Sanjay Samaddar, ceo ArcelorMittal Poland sľubuje investíciu, hoci, ako konšatoval: „recesia v Európe na oceliarskom trhu bude pokračovať ešte

Zo sveta ocele

zreteľnejšie a zhorší situáciu na poľskom trhu. V roku 2011 spotreba ocele v Poľsku dosiahla 11 miliónov ton. Úspechom bude toto číslo v tomto roku udržať. Neľutujeme však, že sme prišli na poľský trh a budeme stále investovať.“ Spoločnosť sa rozhodla zmrziť všetky investície pre AMP, pokiaľ však ide o výstavbu výrobných liniek na dlhé kolajnice používané pre dopravu, výstavba linky si vyžiada investíciu 140 miliónov PLN. Projekt by mal byť dokončený v štvrtom štvrtroku budúceho roku.

Podľa údajov vlády, Ukrajina vyrobila v prvom polroku 22,91 miliónov ton ocele. Je to o 4,9 percenta menej ako vlni. Ťažba železnej rudy klesla o 0,1 percenta, na 19,083 miliónov ton. V auguste predstavovala výroba ocele 2 625 miliónov ton, čo znamenalo o 2,8 percenta viac ako v predchádzajúcom mesiaci, ale o 13,2 percenta menej ako v auguste v roku 2011.

OAO Severstall ruského miliardára Alexeja Mordašova plánuje zvýšiť predaj svojej jednotky v USA výrobcom automobilov ako je Nissan Motor Co., na 42 percent do roku 2016, aby

profitovala z obnovy priemyslu. „Dopyt od automobilového sektora sa zotavuje rýchlejším tempom, ako od ďalších segmentov a v nasledujúcich piatich rokoch očakávame rast najmä na juhu USA a v Mexiku,“ povedal Sergej Kuznecov zo Severstall International. Táto jednotka predala v prvom polroku asi 30 percent svojej ocele výrobcom automobilov Ford Motor Co., General Motor Co. a Chrysler Group LLC, už začala dodávať pre Bayerische Motoren Werke AG (BMW) a Mercedes-Benz a rokuje o dodávkach s Nissanom a Toyota Motor Corp. o potrebnej certifikácii pre dodávky týmto spoločnostiam.

Brazílske ministerstvo obchodu chce podľa vlastných údajov zvýšiť clo na dovoz asi sto ďalších oceliarskych výrobkov. Clo na niektoré výrobky môže byť zvýšené až o 25 percent. Podľa brazílskeho ministra obchodu Fernanda Pimentela je zvýšenie dohodnuté s WTO. Joao Pedro Brugger, analytik z Lerne Investimentos povedal, že brazílsky oceliarsky priemysel trpí už niekoľko rokov vysokými nákladmi a konkurenčným tlakom dovozu. Zvýšenie dovozných ciel by mohlo viesť k vyšším domácim cenám oceliarskych výrobkov, aj keď politika výrobcov ocele núti k cenovej stabilite. Zvýšil by sa odbyt brazílskych výrobcov, poklesol by apetít na dovoz v nasledujúcich mesiacoch a týmto efektom by stúpila cenová sila domácich výrobcov ocele.

Čína zvyšuje štandard životného prostredia vo výrobe ocele. Ako oznámilo čínske ministerstvo priemyslu, výroba ocele môže zaťažiť životné prostredie maximálne množstvom 1,19 kilogramu prachu, 1,63 kilogramu kyslíčnika siričitého a 4,1 metrov kubických odpadovej vody na jednu tonu ocele. Nové hodnoty platia od 1. októbra 2012.

HŽ
Svet ocele

**Neberme zrelý vek tak prísne –
šach ešte neznamená mat.
Aj vtedy, keď sa zjesenieva,
je veľa pekných záujmov,
keď s ústami aj srdce spieva...**

Staroba je ako jeseň v prírode. Preukáže, aké duchovné bohatstvo človek za svojho života nazhromaždil. Aj napriek rôznym trápeniam a chorobám pociťuje naliehavú potrebu ľudských vzťahov. Ak si počas života budoval pekné vzťahy v rodine, medzi priateľmi, má v starobe vyhrané...

Pri príležitosti Mesiaca úcty k starším sme pozdravili našich bývalých spolupracovníkov, ktorí si užívajú zaslúžený odpočinok. Zistili sme, že mnohí aktívne žijú v Jednote dôchodcov Slovenska a nás zaujímalo čo robia:

JE VEĽA PEKNÝCH ZÁUJMOV, AJ KEĎ SA „ZJESENIEVA“



PODBREZOVÁ

Podbrezovská organizácia dôchodcov patrí medzi najaktívnejšie v okrese, tvoria ju prevažne bývalí zamestnanci podbrezovských železiarní. K ich najobľúbenejším akciám patria každoročné celodenné autobusové zájazdy, v rámci ktorých už navštívili skoro všetky slovenské

hrady, zámky a mestá, v ktorých dýcha stáročná história. V tomto roku si rozšírili spomienky o mesto Miškolc a slovenský orloj v Starej Bystrici (na snímke). Vo Vychylovke sa previezli vzácnou úvratovou otvorenou železničkou. K ďalším aktivitám klubu patria - rekreačno-liečebný pobyt

v Dudinciach, premietanie filmov z cyklu "Poklady Zeme" každú stredu v priestoroch klubu, návštevy divadelných predstavení vo Zvolene, či Banskej Bystrici, no tešia sa aj na športové dni. V novembri organizujú tradičné rôzne výstavy, navštívia operné či operné vystúpenie v Banskej Bystrici a rok zavŕšia posedením pri kapustnici a pozdravom dlhodoboch chorých.



DOLNÁ LEHOTA

Devätnásť našich dôchodcov je zapojených do činnosti v Dolnej Lehote. Aj tu sú záujmy členov popretkávané akciami

vlastnými, ale aj zapájaním sa do okresných podujatí a nadväzovaním družby s ďalšími organizáciami. Každoročne

organizujú zájazdy, vychádzky do prírody, rôzne spoločenské a kultúrne podujatia. Na snímke Dolnolehoťania na Okresnom turistickom zraze seniorov, ktorý sa tohto roku konal v Nemeckej.

BACÚCH



„Keby ten deň mal viac hodín,“ občas si povzdychnú dôchodcovia z Bacúcha, ktorí patria tiež medzi najaktívnejších v Breznianskom okrese. Pomáhajú pri organizovaní okresnej prehliadky speváckych skupín v kategórii seniorov vo svojej obci, na ktorej sa zúčastňuje okolo dvanásť speváckych skupín. Domáca skupina Bacúšan – senior pripravovala v tomto roku podstatnú časť pásma o krásnych tradíciách obce a s týmto programom vystúpila aj na regionálnej a krajskej prehliadke vo Zvolene. Pred piatimi rokmi mali premiéru s výstavou „Plody našich záhrad,“ v kultúrnom dome obce. Snímka potvrdzuje stúpajúcu tendenciu výstavy, ktorej 5. ročník sa uskutočnil v prvý októbrový víkend. Hlavným tohtoročným motívom bolo jablko, ktoré bolo použité na vytvorenie krásnych obrazov. Súčasťou výstavy bola súťaž „Jablko Bacúcha,“ do ktorej sa zapojilo až 26 pestovateľov.

HORNÁ LEHOTA



Jeseň života si spestrujú naši bývalí zamestnanci z Hornej Lehoty rôznymi aktivitami, ako sú fašiangové posedenia pri šiškách a čaji, v máji boli na výstave kvetov KVETENA v Banskej Bystrici a leto spá-

jajú s vychádzkami do prírody, varením kotlíkového guláša... Ako napovedá snímka guláš v prírode im chutil aj tento rok. Seniori z Hornej Lehoty uzavrú rok posedením spojeným s kapustnicou.

Viete, že

...Železiarne Podbrezová majú takmer 2 000 dôchodcov, ktorí žijú v 63 mestách a obciach na Slovensku, ale aj v Českej republike? Kontakt s firmou majú prostredníctvom Podbrezovana, ktorý dostávajú zadarmo a sú to naši najväčší čitatelia. Cieľovými stanicami sú: Bacúch, Banská Bystrica, Beňuš, Bravčovo, Brezno, Brusno, Bystrá, Čierny Balog, Dolná Lehota, Dolná Strehová, Dudince, Heľpa, Horná Lehota, Hriňová, Hronec, Jasenie, Jedľové Kostofany, Jelšovce, Krupina, Libošovce (v Českej republike), Liptovský Mikuláš, Lom nad Rimavicou, Lopej, Ľubietová, Lučatín, Luhačovice, Medzibrod, Michalová, Mýto pod Ďumbierom, Nemecká, Nitra, Osrbli, Piesok, Piešťany, Podbrezová, Pohorelá, Pohronská Polhora, Polomka, Poniky, Predajná, Prievidza, Ráztoka, Revúca, Rimavská Sobota, Rožňava, Santovka, Sihla, Slovenská Ľupča, Spišská Nová Ves, Tekovské Lužany, Tekovský Hrádok, Telgárt, Tisovec, Tornaľa, Trávnice, Trenčianske Teplice, Trnava, Utekáč, Valaská, Vyškovce nad Ipľom, Závadka nad Hronom a Žiar nad Hronom.

BREZNO

Okresná organizácia v Brezne zapája do svojej činnosti aj okolité organizácie a pre ich členov organizuje rôzne súťaže, prehliadky, prednášky, kultúrne a spoločenské akcie, ale i športové dni. Nezabudnuteľnou akciou tohto roka bol oddychovo-pohybový zájazd do krásneho prostredia mestečka Denovici v Čiernej Hore, ktorého sa zúčastnili dôchodcovia z Brezna, Polomky, Bacúcha, Dolnej Lehoty, Valaskej a Pohronskej Polhory. Popri pobyte pri mori sa účastníci zájazdu zúčastnili aj výletov do historických miest Dubrovníka a Kotoru (na snímke), či plavby loďou na historické miesta v okolí mestečka Denovici



VALASKÁ

Základná organizácia vo Valaskej patrí k najpočetnejším (317 členov) a je rozdelená na tri kluby - jeden na sídlisku, ďalší v starej časti obce a po-

sledný na Piesku. Pre svojich členov organizujú rôzne záujmové aktivity, či posedenia pri významných príležitostiach. Medzi množstvo zaujímavých

podujatí patria zájazdy, pobyty v liečebných zariadeniach, športové hry (na snímke) a turistické výlety. Nestori obce sa podieľajú aj na organizovaní rôznych podujatí pre mladšie generácie a tým sa radia k najaktívnejším organizáciám vo Valaskej.

So založením organizácie, ktorá má 43 členov, vznikla pred ôsmimi rokmi v obci Bravčovo aj spevácka skupina Jeseň života, s ktorou sa zúčastňujú okresných a krajských prehliadok speváckych súborov seniorov. Dôchodcovia spolupracujú so zložkami folklórneho súboru Bukovinka a vystupujú s ním na rôznych akciách - otvorení kultúrnej sezóny a na festivaloch každoročne konaných v amfiteátri obce. Už piaty rok zabezpečujú branno-športové hry seniorov v okrese Brezno. Záleží im na zdravom životnom prostredí v okolí Bacúcha a tak sa pravidelne podieľajú na čistení horských prameňov a studničiek.

BRAVČOVO



POHRONSKÁ POLHORA

Aj v Pohronskej Polhore sa naši dôchodcovia v rámci ZO JDS zúčastňujú rôznych spoločenských podujatí, zatancujú si na Anna bále v Michalovej a potom s Michalovčanmi uza-

vierajú rok u nich v Polhore. Nádherné hlasy členiek klubu viedli pred tromi rokmi k založeniu speváckej skupiny LIPIANKA, ktorá vystupuje na rôznych spoločenských podu-

jatiach - Michalských hodoch alebo aj v programe „Spieva celá dedina“ a okres zastupovala na prehliadkach skupín seniorov v Revúcej, Bacúchu (na snímke), Hronci, v Brezne a v súčasnosti sa jej členky pripravujú na oslavy výročia do Medzeva.



HRONEC

V Hronci, kde klub patrí k najstarším v regióne, tvoria naši dôchodcovia dve tretiny členov. Aktívne sa zapájajú do života fašiangový karneval pre deti, na ich podnet bola obnovená tradícia „stavania mája“ a 16. júna zorganizovali po prvý raz v Hronci okresnú prehliadku speváckych skupín a sólistov seniorov. Zastúpenie mali na tejto prehliadke 25 členným speváckym zborom. Medzi obľúbené činnosti patrí pobyt v prírode, spojený so zberom

liečivých rastlín. Radi sa zapájajú do súťaží o najchutnejší Jánsky guláš, súťaže v pečení palacinek... Začiatkom septembra podnikli celodenný výlet do prírody v lokalite rekreačného zariadenia Drotár, ktorého sa mohli zúčastniť nielen členovia, ale všetci dôchodcovia z obce. Nezabúdajú ani na spoločnosť ľudí, žijúcich v sociálnom zariadení Tereza, kde pre nich 10. októbra spolu so starostom obce a deťmi z materskej školy pripravili kultúrny program k Mesiacu úcty k starším.



(vk + ok)

Ovocie

Ovocie je zdravé a máme ho jesť čo najviac. Odborníčka Katarína Skybová k tomu dodáva: „Ovocie je samozrejme dôležitou súčasťou zdravého jedálnička, ale mali by sme si strážiť nielen množstvo, ale i druh ovocia a tiež stupeň zrelosti, najmä pokiaľ sa snažíme schudnúť. Pri redukčnej diéte je vhodné príjem ovocia kontrolovať tak, aby neprekročil 150 až 200 gramov denne.

Chlieb

„Chlieb a pečivo by mali byť každodennou a pravidelnou súčasťou redukčného jedálnička bez výčitiek svedomia,“ hovorí Katarína Skybová. Pekárenské výrobky dodávajú energiu pre aktívnu fázu dňa. „Ako posledné jedlo dňa však pečivo pri znižovaní hmotnosti neodporúčame, najmä nie v začiatkoch redukčnej diéty. Navečer nám najlepšiu službu urobí kombinácia bielkoviny so zeleninou.

Ryžové chlebíky

„Práve pre nízky sýtiaci efekt a vysoký glykemický index knáčkebrot a ryžové chlebíky nie sú vhodné nielen pri redukcii, ale ani pri udržiavaní hmotnosti,“ hovorí Katarína Skybová. Glykemický index ryžových chlebíkov je dokonca vyšší než má čokoláda. Tieto potraviny sú preto skôr vhodné na rýchle doplnenie energie po namáhanom tréningu u športovcov alebo po náročnej fyzickej práci.

Mýty okolo chudnutia

Zásady racionálnej výživy dnes bez problémov nájdete na internete. Väčšina z nich sa zhoduje v jednom – menej sladkostí, preč všetko masné, viac ovocia, zeleniny, menej pečiva. Naša strava by sa mala skladať z bielkovín, sacharidov a tukov. Takúto teóriu mnohí ovládajú, keď ju však premenia na drobné, často sa dopúšťajú zásadných omylov. Na niektoré poukazuje aj nemecký dietológ Detlef Pape, ktorý zostavil v súvislosti s diétami a chudnutím zoznam najväčších zvitých omylov a klamstiev.

Z tukov sa priberá

Nie. Mäso 0,5 kg denne a tuk 80 – 120 g denne je v norme.

Keď budeš jesť menej, schudneš

Nie. Kto je menej, stráca svaly, ktoré sú spaľovačom tukov. Ak obmedzíte radikálne príjem kalórií, začne si vaše telo robiť paradoxne väčšie tukové zásoby „na horšie časy“.

Ovocie je dobré na chudnutie

Nie. Nikdy nejedzte ovocie večer. Fruktóza aktivizuje inzulín a zastaví nočné spaľovanie tukov. Navyše, ovocie je kalorické. Napríklad jeden veľký banán má 192 kalórií, to je ako dvanásť kociek cukru. A jablkový džús má dokonca viac kalórií ako coca – cola!

Sol' zvyšuje krvný tlak

Nie. Štúdie ukázali, že ani veľké množstvá soli (15-20 g denne) nespôsobujú vyšší krvný tlak Sol' sa ukladá v kostiach a pokožke. Ak však máte nadváhu, príjem soli je potrebné obmedziť!

Cukor spôsobuje cukrovku

Nie. Telo bezpodmienečne potrebuje 100 až 200 g cukru denne. Jednak pre mozog a jednak ako zdroj energie pre obličky, krvné doštičky pečeň a svalové tkanivo. Navyše sa vďaka nemu bielkoviny rozkladajú na teplo.

Od hranolčekov sa priberá

Nie. Viazaním zemiakového škrobu na tuky spôsobujú hranolčeky omnoho menej inzulínových reakcií, ako napríklad celozrnný chlieb.

Kečup škodí deťom

Nie. Vysoká koncentrácia červeného farbiva lycopinu dokonale chráni bunky v tele, lepšie ako jablko.

Po ovocnom jogurte sa priberá

Nie. Zmes živočíšnych bielkovín a cukru núti telo spotrebovať inzulín a usadzovať tuky.

Zelenina chráni pred rakovinou

Nie. Štúdie vedcov z celej Európy blahodarný vplyv zeleniny nepreukázali.

Vajcia zvyšujú hladinu cholesterolu

Nie. Prebytočný cholesterol z potravy je črevami vylúčený z tela.

Čokoláda je nezdravá

Nie. Správna čokoláda obsahuje rastlinný tuk, kakaový olej, často aj zdravý orechový tuk a 30 až 40 gramov cukru, ktorý sa ale do krvi dostáva vďaka svojmu viazaniu na tuky veľmi pomaly.

Po produktoch „light“ sa chudne

Nie. Často je v nich len znížený prídavok tuku: Energetická hodnota ale ostáva kvôli prirodzenému zloženiu stále vysoká.

Syry sú ľahké jedlo

Nie. Väčšina druhov syrov obsahuje omnoho viac tuku ako salámy.

Kto neraňajkuje, zhodí kilogramy ľahšie

Nie. Telo bez raňajok nedosahuje ideálne teploty (37 stupňov Celzia), aby látkovou výmenou spálilo dostatočné množstvo tuku. Ľudia, ktorí neraňajkujú, sú skôr náchylní k nadváhe.

Čím viac budeš športovať, tým budeš chudší

Nie. Vyberajte si len športy, pri ktorých spaľujete tuky a nie cukry. Cukry sa spaľujú v prípade intenzívneho výdaja energie. Aby sa spaľovali tuky, je nutné udržiavať dlhšiu dobu nižšiu pohybovú frekvenciu. Športové tempo, pri ktorom sa spaľujú tuky, je také, pri ktorom ste ešte schopní hovoriť.

Po piatej popoludní sa jeje

Nie. Odborníci odporúčajú jesť posledné jedlo dve hodiny predtým, ako idete spať.

ŽP GASTRO servis

Jedálny lístok 22. do 28. októbra 2012

Jedálny lístok od 29. októbra do 4. novembra 2012

Pondelok

Polievky: šošovicová s kyslou kapustou, pečivo kelová s ryžou, pečivo
Morč. soté na zelenine, ryža, šalát
Plnená paprika, knedľa
Vypr. eggchesse, zeleninový šalát
Cestovinový šalát s kapiou a salámou
Ryžový nákyp
Škvarkové pagáče
Salámová bageta so šalátom
Ovocný balíček

Utorok

Polievky: slepačia, pečivo cesnaková s haluškami, pečivo
Vypr. ryba, zem. kaša, kompót
Hov. maďarský guláš, cestovina
Údené mäso, hrachová kaša, uhorka, chlieb
Bretónsky šalát, pečivo
Zapekaná brokolica s tofu
Buchty na pare s lekvárom, kakaová posypka, kakao
Celozrnná bageta syrová
Pečená bravčová krkovička, pečivo

Streda

Polievky: gulášová, pečivo pohronská, pečivo
Bravč. peč. krkovička, kapusta, knedľa
Kuracie prsia prírodné, zelen. ryža, šalát
Furmanské halušky
Windsorský šalát, pečivo
Kelový karbonátok, zemiaky, šalát
Rezacový nákyp s tvarohom a jahodami
Bageta Gurmán
Mliečny balíček

Štvrtok

Polievky: oravská fazuľová, pečivo krupicová so zeleninou, pečivo
Kuracie stehno s kúriat. omáčkou, cestovina
Podtatranský plnený bravč. rezeň zemiaky, uhorka
Zeleninová pizza so salámou
Šalát racio, pečivo
Šéfovský šalát
Zapekané palacinky s tvarohom
Bageta s pikantným mäsom
Pečené kačacie stehno, pečivo

Piatok

Polievky: slovenská hubová, pečivo frankfurtská, pečivo
Bravčové mäso na čínsky spôsob, ryža, šalát
Hov. peč. sviečková, knedľa
Ryba na vidiecky spôsob, zemiaky, šalát
Horehronský syrový šalát, pečivo
Kuracie prsia s plnkou, zeleninová obloha
Makový závin s jablkami, kakao
Bageta s kuracím mäsom
Ovocný balíček

Sobota

Polievka: Boršč s mäsom, pečivo
Hov. guláš znojenský, tarhoňa, šalát
Brav. rezeň s Nivou a šampiňónmi, zemiaky, šalát
Bageta moravská

Nedeľa

Polievka: roľnícka, pečivo
Kuracie prsia s ananásom a syrom, ryža, šalát
Bravč. stehno hutnícke, knedľa
Bageta Apetito

Pondelok

Polievky: hrachová so salámou, pečivo mrkvová s pórom, pečivo
Detvianska nátura, opekané zemiaky, uhorka
Morčací rezeň prírodný, tarhoňa, šalát
Zemiakové placky, zakysanka
Lipský šalát so špargľou, pečivo
Cestoviny s brokolico a smotanovou omáčkou
Čučoriedkový koláč, kakao
Bageta s pikantným mäsom
Mliečny balíček

Utorok

Polievky: zeleninová s liatym cestom, pečivo Šurďica, pečivo
Hov. dusené, chrenová omáčka, knedľa
Pečené kuracie stehno, zel. ryža, kompót
Exotická brav. kotleta, opek. zemiaky
Syrový šalát so šamp., pečivo
Zapekané sojové papriky, zeleninová obloha
Zemiakové knedličky s nutelou, maková posypka
Bageta Gurmán

Vyprázaná ryba, pečivo**Streda**

Polievky: kapustová s údeným mäsom, pečivo francúzska, pečivo
Vypráž. brav. rezeň,
zemiakový šalát s majonézou
Kuracie prsia na papr., cestovina
Šošovicový prívarok, volské oko, chlieb
Lahôd. šalát, pečivo
Ohnivý kur. stehno orient., zel. obloha
Hanácke koláče, kakao
Bageta Apetito
Ovocný balíček

Štvrtok (sviatok)

Polievka: fazuľková kyslá, pečivo
Hov. guláš mex., ryža, šalát
Peč. morč. stehno, červ. kapusta, knedľa
Celozrnná bageta syrová

Piatok

Polievky: furmanská, pečivo kariolová, pečivo
Hov. peč. milánska, cestovina
Vypr. čevapčiči, zemiaky, šalát
Zem. knedličky s údeným mäsom, kapusta
Syrové tajomstvo, pečivo
Losos na masle, dusená zelenina
Dukátové buchtičky s vanilk. krémom
Bageta moravská
Mliečny balíček

Sobota

Polievka: hovädzia s cestovinou, pečivo
Bravč. guláš seg., knedľa
Kuracie prsia Andalúzia, ryža, šalát
Bageta s kur. mäsom

Nedeľa

Polievka: terchovská, pečivo
Brav. krkovička na cesnaku, zemiaky, cvikla
Hov. mäso na korení, slov. ryža, šalát
Bageta salámová so šalátom

Benefičný koncert pre detské oddelenie Nemocnice s poliklinikou Brezno, n.o., sa uskutoční 31. októbra o 18.30 hod. v Mestskom dome kultúry v Brezne. V programe účinkujú Martin Vetrák, Kučeravý javor, Faber dance group, Michal Červienka a ďalší. Vybierané finančné prostriedky budú použité na nákup oftalmoskopu a resuscitačného setu.

Roky jeden za druhým utekajú,
tí ktorých sme ľúbili už niet,
oni na nás z hora pozerajú,
snáď už i tisíc svetelných liet,
vás tu už niet.

Cesta k vám je ďaleká,
dlhšia než do praveka.
Dnes stojíme pri vás,
pri vašich hroboch,
spomienky na vás
ostávajú pri vašich krokoch,
plameň svieti viac než tisíce hviezd,
až k vám do nebies.

Z. Hroncová

Pozor zmena!

Lekári pracovnej zdravotnej služby Železiarní Podbrezová MUDr. Juraj Halák a MUDr. Miroslava Lórinčová budú od 1. novembra ordinovať od 7. do 15. hodiny.

Inzerčná služba

Dám do prenájmu 3-izbový byt v Brezne. Kontakt: 0917 399 043

Predám garáž na Kolkárni v Podbrezovej. Cena 3000 €. Prípadná dohoda. Telefón 0908 458 247

Novootvorená predajňa s krmi-
vom pre zvieratá vo Valaskej na
Školskej ulici oznamuje, že je
otvorená pondelok až piatok od
8. do 17. hodiny a v sobotu od 8.
do 12. hodiny. Ponúkame široký
sortiment krmív pre spoločenské
a hospodárske zvieratá.

AUTOR: PK	podmien- ková spojka	český zápor	Adriana (dom.)	sibírsky veľtok	☺	oddychovala v spánku	agence Reuter	koval	zalej žiarou, osviet	☺	červená sa	EČV Ružomberka	papagáj	les	plošná miera	
francúzsky atol					krátky kabát pieseň z opery					česká metropola meno (angl.)						
T5																
☺	usekneme	svätožiara T3					klamár (angl.) hliník (chem.)					my po anglicky Verdino opera				
Spojené národy (angl. skr.)			bulharské pohoříe kladná vec					organická zlúčenina					argón T4			
tiknutie				úhor (nem.) ochotníci				patriáci Relovi						kryha v Čechách	ktorým smerom	
Petronela (dom.)					MESIAČ ÚCTY K STARŠÍM											
staroveká krajina					určitá	ázijský štát	ár po česky	☺	mákká stupnica	indián			pokrmový tuk udrelo nohou			
vyznamenanie, pamätný odznak								druh štrku								
Európska norma			cár (angl.) lesný kol. traktor					podpory pohyb kyvadla							české mesto	Evka (dom.)
Pomôcky: ELAM, ANAA, LIAR, TSAR	juliánsky dátum (skr.)	kód Estónska					kápol po česky EČV Námestova							cit. smiechu predložka		
T2																
potomkovia					☺	okresný výbor			☺	persóna						

Podakovanie

Ďakujem vedeniu Železiarní Podbrezová, najmä generálnemu riaditeľovi Ing. Vladimírovi Sotákovi za poskytnutie sanitky na môj prevoz na nemocničné ošetrenie.

Vlastimil Berčík, Pbh

Pozývame vás na:

- kultúrny program venovaný našim seniorom v rámci Mesiaca úcty k starším, ktorý sa uskutoční 25. októbra o 17. hod. v Dome kultúry ŽP a.s. Program pripravili žiaci podbrezovských základných a materských škôl a študenti Súkromného gymnázia ŽP,
- VEČNE ŽIVÉ KOCÚRKOVO, divadelné predstavenie v podaní členov Divadelného súboru Jána Chalupku Brezno do Kultúrneho domu vo Valaskej 21. októbra o 17. hod.,
- na vystúpenie tanečného súboru SLUK a Mareka Ťapáka v programe SLUK – Tanec medzi črepinami, 22. októbra o 19. hod. do Mestského domu kultúry v Brezne,
- na Súťaž vo varení kotlíkového guláša 27. októbra od 9. hod. v Eurosalaši Michalová. V prvom ročníku súťaže sa o zábavu postará ľudová hudba Kučeravý javor,
- výstavu exotického hmyzu tro-

pických dažďových pralesov zo skúromnej zbierky Michala Zachara HMYZ TRÓPOV, ktorá je inštalovaná v Horehronskom múzeu v Brezne, Námestie gen. M. R. Štefánika 13 do 8. novembra (v pondelok až piatok od 8. do 17. hod., v sobotu od 9. do 17. hod.),

do Kultúrneho domu vo Valaskej, kde je inštalovaná výstava obrazov insitného umenia. Vystavujú srbskí maliari Jan, Ana Nataša Knjazovic. Ak máte záujem, môžete si návštevu dohodovať na tel. čísle 671 15 09 u p. Králikovej.

Oprava

Správne znenie v článku Banskobystrický maratón, v 20. čísle Podbrezovana: „Zamestnanec Železiarní Podbrezová Stanislav Mak zdolal trať za 3:19:11 a skončil vo svojej kategórii na 7. mieste...“ Autorke článku sa ospravedľujeme.

Spomienky

„Srdce ubolené prestalo biť, nebolo lieku, aby mohlo ďalej žiť. Už ťa neprebudí slnko, ani krásny deň, na balockom cintoríne spíš svoj večný sen.“
Dňa 10. októbra 2012 uplynulo osem rokov od úmrtia

Lubomíra ROSÍKA z Brezna.

S láskou a úctou spomínajú manželka, syn Lubomír s manželkou, syn Martin, vnúčatá Zuzka a Jakubko a ostatná rodina

„Hoci si odišiel a niet ťa medzi nami, v našich srdciach zostaneš stále s nami.“
Dňa 17. októbra uplynulo päť rokov od úmrtia nášho milovaného manžela, otca a starého otca

Jána MALÍČKÉHO z Brezna.

Tí, ktorí ste ho poznali, venujte mu spolu s nami tichú spomienku.
S láskou spomínajú manželka a synovia s rodinami

„Tak ako si ticho žil, tak ticho si nás opustil. Čas plynie a rana bolí, ani čas ju nezahojí. Už ťa neprebudí slnko, ani krásny deň, ty si spíš svoj večný sen.“
Dňa 18. októbra uplynulo osem rokov od úmrtia nášho milovaného manžela, otca, starý a prastarý otec

Ivan BABČAN z HRONCA.

S láskou a úctou spomína celá rodina.

„Kto bol milovaný, nie je zabudnutý.“
Už pätnásť rokov sníva svoj večný sen môj syn a bývalý pracovník oddelenia zásobovania Železiarní Podbrezová

Miroslav ORAVSKÝ z Mýta pod

Ďumbierom, ktorý tragicky zahynul pri autonehode 25. októbra 1997.

Za ním odišli aj jeho blízki brat **Tibor ORAVSKÝ** (28.8.2005) a otec **Tibor ORAVSKÝ** (13.7.2009). Čas plynie ďalej, roky sa miňajú, spomienky na nich v srdci zostávajú. Ďakujem všetkým, ktorí nezabudli a spomínajú v dobrom.

Matka a manželka

„Pozeráme hore k hviezdám, vieme, že náš otec je niekde tam. Pri tom pohľade si slzy utierame a na neho s láskou spomínáme. Náhle nás opustil, nestihol nám ani zbohom dať, srdcia naše budú stále nahňo spomínať.“
Dňa 24. októbra uplynie rok od úmrtia, ako nás opustil manžel a otec

Jozef HRBÁŇ z Lopeja.

So smútkom a láskou v srdciach spomínajú manželka, dcéra s priateľom, ostatná rodina a priatelia

Dňa 29. októbra uplynie šesť rokov od úmrtia, ako nás navždy opustil náš drahý manžel, otec a starý otec

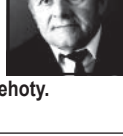
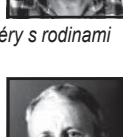
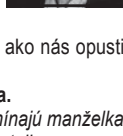
Milan SRNKA z Podbrezovej.

Kto ste ho poznali, venujte mu spolu s nami tichú spomienku s modlitbou.
S láskou spomína manželka, syn a dcéry s rodinami

„Tá rana v srdci stále bolí, zabudnúť nám nedovolí. Aj keď nie si medzi nami, v srdciach našich žiješ s nami.“
Dňa 31. októbra uplynú štyri roky od úmrtia, ako nás navždy opustil milovaný manžel, otec a starý otec

Jozef HLÁSNÍK z Dolnej Lehoty.

Spomíname s láskou a úctou



Pred týždňom sa uskutočnil 14. ročník Lopejského jarmoku. Objektív Iveti Kardhordovej zachytil radosť v detských očiach, o ktorú tam nebola núdza

II. liga muži – 13. kolo**ŽP - FK DAC 1904 Dunajská Streda 0:1 (0:0)**

Góly: 59' Velický (11 m)

Rozhodovali: Pavlík - Somoláni, Ďáď

ŽK: 21' Minčič, 58' Kupčík - 36' Boya, 38' Hozda
Divákov: 1212

Po úvodnom oľukávaní sa začali presadzovať domáci útočníci Vaščák a Tubonemi, obaja sa dostali do niekoľkých vyložených šancí, no gólom zabránil brankár hostí. V 35. minúte kopali domáci penaltu, po ruke Boya v pokutovom území. Greško svoj pokus namieril do brvna, takže gól z toho nebol. O štyri minúty neskôr mal Greško šancu na reparát, ale tento raz ho z priameho kopu vychytal brankár Polaček. Hostia v prvom polčase ani raz nezaznamenali strely do priestoru Hanákovkej brány. Na začiatku druhého polčasu domáci pokračovali v aktívnej hre a hostujúci tím sa zväčša len bránil. Rozhodujúci moment stretnutia prišiel v 59. minúte, kedy domáci v strede ihriska stratili loptu, hostia založili rýchly protiútok, obranca Kupčík vo vlastnej 16 fauloval a rozhodca nariadil pokutový kop. Penaltu s istotou premenil Velický (0:1). Do konca stretnutia sa už domácim nepodarilo tento výsledok zmeniť.

I. liga dorast, 12. kolo**ŽP U-19 - MFK Ružomberok 0:2 (0:2)**

Góly: Trabalík, Laura

Vynútená dvojtýždenná pauza, ako sa ukázalo, nám nepomohla. Napriek upozorneniam, aby hráči neopakovali scenár s Dubnicou, opak bol pravdou. V prvom polčase sme podali jeden z najslabších výkonov sezóny, napriek tomu, že súper nepredviedol nič extra, tentoraz to na nás stačilo. O zápase rozhodli šandardné situácie, z ktorých sme inkasovali dva lacné góly. V druhom polčase sme zmenili systém hry, ale tentoraz na rozdiel od zápasu s Dubnicou sme nezvládali koncovku, nakoľko šanca Sokola, Cvejčica, Očenáša i Szókeho zostali nevyužitú. Súper mal v druhom polčase len jednu príležitosť v závere zápasu.

Ivan Dubiny, tréner

ŽP Šport Podbrezová U-17 - MFK Ružomberok 0 : 0
Po dvojtýždenných prestávkach sme v peknom počasí privítali lídra tabuľky. Naši hráči nastúpili s dostatočnou motiváciou a zápas odohralo na doraz. Hralo sa väčšinou v strede ihriska a po úvodnom oľukávaní sa sme získali miernu prevahu. Od 20. minúty sme si vypracovali dve príležitosti na strelenie úvodného gólu, ale Galo obidva razy prestrelil bránu hostí. Pred koncom prvého polčasu, po dôraznej hre Dobranského, sa dostal k odrazenej lopte Blahuta a jeho strelu letiacu do prázdnej brány odhliavil stoper hostí. V druhom polčase sa hralo s veľkým nasadením, ale obe mužstvá útočili s malým počtom hráčov, vynikli obrany, čo logicky vyústilo k bezgólovému výsledku. Celý tím si zaslúži pochvalu za prístup k zápasu a odvedenú hru. Výborne hrala obranná štvorica, dopomohla brankárovi udržať si čisté konto v druhom zápase za sebou. Presvedčili sme sa, že môžeme hrať vyrovnanú hru so všetkými súpermi.

Július Szóke, tréner

II. liga dorast, 11. kolo**ŽP U-18 - FK Poprad 1:0 (1:0)**

Gól: Černák

Zápas sa vyznačoval defenzívnou orientovanou hrou súpera, ktorú charakterizovala veľmi dobrá organizovanosť. Od začiatku sme mali častejšie loptu na kopkách, no vo finálnej fáze sme sa nevedeli presadiť. Súper nás ohrozoval len dlhými prihrávkami za obranu a strelami z druhej vlny zo stredných vzdialeností, ktoré bez problémov pochytil Ilavský. Ofenzívna hra sa nám vyplatila v 40. min., keď po rohovom kope súper odkopával loptu na poliaci kruh, skade Straka prihrávkou vzduchom, za obranu na kraj 16-ty, ponúkol šancu Černákovi, ten nádherným volejom do pravého horného rohu otvoril skóre. Do druhého polčasu vybehol súper s vysokým pressingom, no v závere mu už chýbali sily. Vypracovali sme si šance cez krajné vertikály, ktoré zostali nevyužitú pre nedôrazné zakončenia. V závere sa súper pokúšal o tlak, pozornou hrou sme ho k ničomu záväznému nepustili. V priebehu

zápasu si súper sám nevypracoval žiadnu šancu, no do zakončenia sa dostával pomerne veľakrát, hlavne kvôli našim individuálnym chybám v rozohrávke, na ktorých odstránení pracujeme neustále od začiatku súťaže.

Ivan Klusaček, asistent trénera

ŽP U-16 - FK Poprad 2:1 (1:1)

Góly za ŽP: Švéda, Dekrét

Už v 7. minúte nás priblížil pokutový kop, keď v 16. fauloval Kačerík a súper išiel do vedenia. Otriasli sme sa a až do konca polčasu sme boli lepším mužstvom. Darilo sa nám kombinačne a vytvárali sme si veľmi dobré príležitosti na skórovanie. V 11. minúte sme vyrovnali po peknej akcii Badinku s Petrikom, strelil z vnútra 16. gól Švéda (1:1). V 30. min. nám vyšla ďalšia pekná akcia, po kolmici Grigu sa Švéda rútil sám na brankára, no gól nedal. Druhý polčas sme zosilnili nápor, v 50. min. mal obrovskú šancu Petrik, no z pätky trafil len hostujúceho brankára. O minútu na tom sme strelili druhý gól, Dekrét spoza šestnástky prestrelil brankára hostí. Aj napriek tomu, že aktivitu prebral súper a my sme nevedeli podržať loptu, nedovolili sme mu výraznejšie sa presadiť. Za kolektívny výkon si zaslúžia pochvalu všetci hráči.

Pavel Kajaba, asistent trénera

I. liga starší žiaci – 10. kolo**ŽP U-15 - FK Čadca 3:3 (1:0)**

Góly za ŽP: Tešlár 2, Fischer

V zápase sme dvakrát vyhrávali, no nakoniec sme sa uspokojili aj s bodom, ktorým zachraňoval v nadstavbenom čase Fischer. V 8. minúte sme ujali vedenia po tom, čo Antalovu strelu brankár vyrázil pred Tešlára a ten s prehľadom otvoril skóre. Do konca polčasu sa hra odvíjala medzi šestnástkami, družstvá pozorne bránili a za nezmeneného stavu odchádzali do šatní. Vstup do druhého polčasu vyšiel hosťom, po centri z ľavej strany voľný Polaček hlavičkoval v 39. minúte (1:1). V 51. minúte sme opäť išli do vedenia, Tešlár odrazenú loptu po Cambelovom priamom kope usmernil do brány (2:1). Prišiel niekoľkominútový útlm, prehrávali sme osobné súboje v strede poľa, čo súper využil na otočenie výsledku. Najprv peknu strelou vyrovnal v 54. minúte Špila, obišiel dvoch hráčov a z 20 m nedal domácemu brankárovi šancu (2:2) a v 58. minúte sa hlavou presadil Lušňák po centri z ľavej strany (2:3). Od tohto momentu sme všetky sily sústredili do útoku. V nadstavbenom čase vyrovnal po štandardke Fischer a tak sa v kvalitnom zápase zrodila spravodlivá remíza 3:3.

Richard Smékal, asistent trénera

ŽP U-14 - FK Čadca 1:3 (1:2)

Gól za ŽP: Gajdošík

Doma sme podľahli hráčom z FK Čadca 1:3. Hneď v úvode mal dve dobré šance Vinarčík. V 15. min. sa na ľavej strane uvoľnil hostujúci Masnica a otvoril skóre zápasu (0:1). Po výkope Adamčeka vyhral súboj Vinarčík, Nemeč posunul za obranu Gajdošíkovi a ten v 22. min vyrovnal. Záver polčasu sme nezvládli a Masnica v 35. min znovu z ľavej strany strelil gól (1:2). Druhý polčas sa hral hore - dolu s množstvom šancí na obidvoch stranách, no gól sa podarilo strelit hosťom, keď sa z pravej strany presadil Pagáč (1:3). Odohrali sme výborný zápas, obidve družstvá hrali vo vysokom tempe, s množstvom šancí, dobre kombinovali, ale hostia strelili o dva góly viac. Myslím si, že za predvedené výkony by zápasu slušala skôr remíza.

Martin Boháčik, tréner

Pozývame

20. októbra o 10. hodine na staré ihrisko v Brezne na I. ligu mladších žiakov

ŽP U 13, U 12 – Jupie Podlavice,

27. októbra o 10. hodine na FŠ do Valaskej na I. ligu starších žiakov

ŽP U 15, U 14 – MFK Ružomberok,

27. októbra o 11. hodine na FŠ v Brezne na I. ligu dorastu

ŽP U 19, U 17 – FC Nitra,

28. októbra o 10. hod. na FŠ v Brezne na II. ligu dorastu

ŽP U 18, U 16 – Tatran Liptovský Mikuláš.

Bronzový tím KO ŽP Šport Podbrezová.

Bronz z Augsburgu

V nemeckom Augsburgu sa 2. – 7. októbra 2012 uskutočnil Svetový pohár 2012 družstiev v kolkoch, v ktorom sa stretla konkurencia 11 ženských a 14 mužských tímov. Súťaž bola rozdelená na kvalifikáciu, z ktorej prvé štyri tímy postúpili do semifinálových zápasov a následne do finále a bojov o tretie miesto. Do prvého kvalifikačného dňa sme vstúpili skvelým výsledkom Ivana Čecha (657), ktorý bol druhým najlepším v kvalifikácii. Druhým hráčom podbrezovského tímu bol Milan Tomka (573), tretím najlepší kolkár súčasnosti Vilmoš Zavarko (614). V druhom kvalifikačnom dni nastúpil prvý Radoslav Foltin, striedaný Tomášom Pašiakom (výkon obidvoch hráčov 570). Piatym hráčom bol Bystrík Vadovič (569) a posledný nastúpil Jovan Čalić (601), ktorý zabezpečil postup družstva z tretieho miesta medzi finálovú štvorku. Najväčším prekvapením kvalifikácie bolo, že obhajca prvenstva nemecký Zerbst nepostúpil a skončil na piatom mieste.

Poradie finálovej štvorice z kvalifikácie mužov: 1. Szeged (HUN, 3638), 2. St. Polten (AUT, 3637), 3. ŽP (SVK, 3621), 4. Cluj (ROU, 3608). Z poradia sa zrodili semifinálové dvojice: Szeged –

Cluj a St. Polten – ŽP. Vstup do semifinále nám vyšiel výborne. V prvej trojici hráčov dokázali bodovať Čech a Zavarko, pričom Zavarko vytvoril nový rekord kolkárne výkonom 691 bodov. Ani tento výborný výkon však neposunul Podbrezovú do finále, nakoľko ostatní hráči nedokázali bodovať so svojimi súpermi a po remíze 4:4 nám chýbali na postup 3 setové body. Podbrezová, tak ako v minulom roku, skončila len krôčik od finále a v zápase o tretie miesto sa stretla s rumunským družstvom Cluj.

Semifinálové zápasy – mužov: BSV Voith St. Polten - ŽP Šport Podbrezová 4:4 (3629:3639) a KK Szegedi TE (HUN) - C.S. CFR. Cluj (ROU) 6:2 (3531:3408). Zápas o 3. miesto bol jednoznačnou záležitosťou Podbrezovej, súperovi sme nedali šancu na bodovanie a po výhre 7:1 si tím ŽP pripísal ďalší úspech na medzinárodnej scéne a z Augsburgu si odviezol bronzové medaily. Víťazstvo zo SP si odvádzajú, ženy Celje a muži zo Szegedu. Strieborné medaily získali ženy zo srbskej Subotice a muži St. Polten z Rakúska. Tretie miesto si v kategórii žien vybojovali minuloročné víťazky z nemeckého Bambergu.

(kys)

TRI VÍTAZSTVÁ

Akciová spoločnosť ŽP Šport bola 7. októbra organizátorom medzinárodných pretekov v cyklokrose „Cyklokross International Podbrezová“, ktoré sa uskutočnili na sídlisku Štiavnička. Zaradené boli do kalendára UCI C2, pre kategóriu muži Elite a zároveň to bolo 3. kolo Slovenského pohára BCF. V pravom cyklokrosom počasí si s náročnou traťou v ktg. žiakov najlepšie poradil M. Štoček (CyS Žilina), 2. bol Jakub Varhaňovský (ŠaVS CK Žiar) a 3. bola R. Rabatinová (BMX klub Košický Šarkaň). Z domácich jazdcov bol najlepší Timotej Ambros, skončil 5. V ktg. kadet zvíťazil domáci pretekár P. Kvietok, 2. K. Zimány (ŠaVS Žiar), 3. A. Zeman (ŠKC Dubnica). Podbrezovskí pretekári skončili 4. S. Kujan, 7. T. Kapajčík,

10. D. Rajčok, 13. M. Havetta. Aj z juniorov bol najlepší domáci pretekár Š. Vozár. 2. skončil J. Bellan (ŠaVS Žiar), 3. S. Čanecký (ŽP). Zo žien si prvenstvo vybojovala naša pretekárka T. Medvedová, 2. bola Z. Vojtášová (CK B.B.) a 3. K. Lapinová (CK Dubnica). V ktg. muži Elite zvíťazil M. Boroš (ČEZ Tábor), 2. bol M. Lasák (Max Cursor Ostrava) a 3. M. Haring (CK B.B.).

...
V Borovej 14. októbra pokračovala 4. kolom séria Slovenského pohára BCF v cyklokrose, v ktorom naši pretekári obsadili: v ktg. kadeti 3. P. Kvietok, 4. T. Kapajčík, ktg. junior 3. Š. Vozár, 5. S. Čanecký, v ktg. žien zvíťazila T. Medvedová.

(pm)