

Naše futbalové mužstvo druhej ligy skončilo jesennú časť súťaže na prvom mieste. Blahoželáme!

Založený v roku 1930



ŽELEZIARNE  
PODBREZOVÁ

# PODBREZOVAN 24

Dvojtyždenník Železiarní Podbrezová a.s. | ročník LXVIII | vyšlo 30. novembra 2012

1 O veľtrhoch na Balkáne

2 Seriál o daniach v Európe

3 Naša predvianočná anketa

4 Prečítali sme za vás

5 V spoločnostiach ŽP GROUP

6 Športové aktuality



Boli sme na výstavách na Balkáne

## Aj tu sa rysujú pre nás perspektívy



V poslednom období sa naša spoločnosť zúčastnila dvoch veľtrhov. V septembri v bulharskom Plovdive, kde sa konal medzinárodný veľtrh a v dňoch 17. – 20. októbra 2012 Medzinárodného technického veľtrhu TIB, v rumunskej Bukurešti. Obidva patria medzi najväčšie výstavné podujatia na Balkáne. Majú dlhoročnú tradíciu, širokú mediálnu podporu, venujú im pozornosť aj predstavitelia vlád obidvoch krajín a sú hojne navštevované. Aj keď komoditný záber obidvoch veľtrhov je pomerne široký, svojim charakterom vyhovujú obchodným cieľom našej spoločnosti v tomto regióne. Veľtrhy sú zamerané aj na strojársku výrobu, automobilový priemysel, energetiku, chemický priemysel a tak účasť na nich nám umožňuje sledovať napredovanie hospodárskeho vývoja v obidvoch krajinách. V rámci oficiálnej štátnej účas-

ti sa naša spoločnosť predstavila v oboch prípadoch v spoločnom stánku Ministerstva hospodárstva SR.

Rumunsko a Bulharsko patria z hľadiska objemu predaja až do druhej desiatky krajín exportu Železiarní Podbrezová. Z hľadiska rastu objemov predaja tu však zaznamenávame najvyššie medziročné nárasty. V roku 2008 bol sumárny predaj v obidvoch krajinách spolu menej ako 200 ton výrobkov, v roku 2010 to už bolo 1 600 ton a v roku 2012 predaj dosahuje takmer 4 000 ton. Nachádzajú tu uplatnenie najmä konštrukčné rúry, kotlové rúry a rúry pre hydrauliku. Krajiny sú aj vďaka lacnej pracovnej sile miestom záujmu zahraničných investorov a teda aj miestom s predpokladaným rastúcim dopytom po oceľových rúrach. Napriek vlastnej výrobe rúr v Rumunsku a pevným väzbám na ukrajinských

výrobcov rúr v Bulharsku, ale aj trvalým problémom s korupciou, naša obchodná stratégia prináša očakávané ovocie. Objemová flexibilita, krátke dodacie termíny spolu s výbornou kvalitou sú dôvody nášho postupného presadzovania sa. Existujú však isté rezervy, najmä z pohľadu predaja presných, hydraulických rúr v Bulharsku.

Ing. M. Adamčák, PhD.,  
odbor predaja a marketingu

## Podbrezovský jarmok v duchu tradícií

V obci Podbrezová sa usku-toční 15. decembra opäť vianočný jarmok. Myšlienka sa v minulom roku zrodila na základe tradície podbrezovských jarmokov zo začiatku dvadsiateho storočia.

Každý štvrtok okolo pätnásteho v mesiaci (v železiarňach to bol deň výplaty) bolo v Podbrezovej rušno. Na jarmok sa poschádzali manželky šalandiarov, ale i ľudia zo širokého okolia. Predávalo sa šatstvo, obuv, ale aj rôzne potreby pre domácnosť, roľnícke prebytky, ale aj množstvo sladkostí a hračiek. Na trhu sa nielen deti (po piatu triedu mali v tento deň voľno zo školy) vyšantili do sýtosti. Všade bolo veselo.

Ľudia sa v tej dobe nemali o nič lepšie ako my dnes, ale dokázali sa tešiť zo života a radosť aj z maličkostí. Podbrezovský jarmok by mal obnoviť tieto tradície, aby sa ľudia schádzali, tešili sa navzájom a užili si

S Ing. Máriou Niklovou, personálnou riaditeľkou, na aktuálnu tému:

## Vianočná mzda bude

Hoci situácia nie je najlepšia, v ostatnom čase v dôsledku poklesu zákaziek dochádza k nevyhnutným opatreniam ústiacej aj k úpravám pracovného režimu v niektorých prevádzkach, Predstavenstvo Železiarní Podbrezová rozhodlo, že svojim zamestnancom vianočnú mzdu poskytne. Oslovili sme Ing. Máriu Niklovú, personálnu riaditeľku a požiadali o priblíženie tohtoročných pravidiel vyplácania vianočnej mzdy:

- Na základe rozhodnutia Predstavenstva ŽP a.s. bude zamestnancom vyplatená vianočná mzda podľa zásad stanovenej mzdovým predpisom č. 9/Ppam/2012. Jej výška predstavuje 11,7 percenta z úhrnu vyplatených tarifných miezd za obdobie desiatich mesiacov tohto roku.

Podľa akých pravidiel bude stanovená jej výška?

- Vypočítaná vianočná mzda konkrétneho zamestnanca sa skladá z dvoch zložiek. Osemdesiat percent sumy je fixná a dvadsať percent pohyblivá zložka, ktorá môže byť vedúcim útvaru upravená na základe hodnotenia pracovných výsledkov zamestnanca. Pri úpravách vianočnej mzdy nesmie byť prekročený celkový objem mzdových prostriedkov vypočítaný pre príslušný útvar a kategóriu zamestnancov.



Aké kritériá musia splniť zamestnanci, aby dostali vianočnú mzdu?

- Musia byť v evidenčnom stave k 30. novembru 2012 včítane. Nárok majú aj zamestnanci v mimo evidenčnom stave na materskej do-

voľke a rodičovskej dovolenke za obdobie, ktoré odpracovali v uvedenom čase. Vianočnú mzdu pochopiteľne nedostanú zamestnanci, ktorí mali v danom období neoprávnenú absenciu, resp. závažným spôsobom porušili pracovnú disciplínu.

Kedy bude táto mzda vyplatená?

- Zamestnanci, ktorým vznikol nárok na jej vyplatenie, ju dostanú vo výplate za mesiac november 2012, pod mzdovým druhom 1414. Samozrejme, ako iné zložky mzdy, podlieha daňovému a odvodovému zaťaženiu. O.K.



Podbrezovský jarmok na začiatku 20. storočia. Foto: archív HM ŽP

Celkové daňové zaťaženie Holanďanov sa dá prirovnať k daňovému bremenu, ktoré musia niesť obyvatelia Nemecka či Luxemburska. Holanďania ročne odvedú do štátnej kasy okolo 38% ročného HDP vo forme zaplatených daní a odvodov, čo je pár percentuálnych bodov nad európskym priemerom.

### Daň z príjmov fyzických osôb

Spôsob zdaňovania fyzických osôb v Holandsku je osobitý. Spočíva v rozdelení všetkých príjmov dosahovaných fyzickými osobami do troch základných skupín, pričom prvá skupina pozostáva zo zdaniteľných príjmov zo zamestnania a bývania, druhú skupinu tvoria príjmy z podstatnej držby akciového kapitálu a posledná, tretia skupina je tvorená príjmami z úspor a investícií. Delenie príjmov má svoje opodstatnenie najmä v tom, že sa každá skupina príjmov zdaňuje zvlášť a tiež sa pri nich uplatňujú aj rôzne daňové sadzby.

**1. skupina**, t. j. príjmy zo zamestnania a bývania sa zdaňujú progresívne a v štyroch daňových pásmach so sadzbami v rozmedzí od 33,1% až do 52%. Prehľadnejšie je to zachytené v nasledujúcej tabuľke:

Základ dane v €	Daňová sadzba
1 – 18 945	33,1%
18 946 – 33 863	41,95%
33 864 – 56 491	42%
Viac ako 56 492	52%

**2. skupina** je zdaňovaná bez ohľadu na druh príjmu jednotnou sadzbou 25% a **3. skupina** o niečo vyššou až 30%-tnou sadzbou.

Holanďania majú právo si svoje zdaniteľné príjmy znížiť o základnú nezdaniteľnú časť, ktorej výška však nie je stanovená jednotne, ale individuálne pre každého daňovníka. Je to z toho dôvodu, že nezdaniteľná časť zohľadňuje bežné výdavky vynakladané daňovníkom v priebehu roka. Svoje dosiahnuté príjmy si tak Holanďania môžu znížiť o náklady na vzdelávanie (napr. výdavky na zápis, na vykonanie skú-

## Dane v Európe



### Holandsko

šok, nákup kníh a inej literatúry ako aj náklady na kúpu študijných materiálov), dary (napr. dary cirkvi, charite, kultúre či do vedy), dôchodkové poistenie, náklady spojené s bývaním ako aj náklady na notára, či pre nás nepredstaviteľnú možnosť odpočítať si od základu dane výdavky spojené s dochádzaním do práce.

Výslednú sumu odpočítateľnej položky si daňovníci môžu najprv odpočítať od 1. skupiny príjmov. V prípade, že odpočítateľná položka je vyššia ako príjmy dosiahnuté zo zamestnania a bývania, môže sa zvyšná časť odpočítať, ale od tretej skupiny príjmov. Ak stále zvyšší z odpočítateľnej položky, potom nasleduje druhá skupina príjmov. V prípade, že nastane situácia a odpočítateľná položka presahuje zdaniteľné príjmy vo všetkých troch skupinách príjmov, potom je holandský finančný úrad povinný tento rozdiel daňovníkovi vrátiť.

Od výslednej daňovej povinnosti si môžu Holanďania navyše odpočítať aj daňovým bonus, a to vo výške 2 033€ na osobu, ako aj špeciálny daňový bonus pre pracujúcich vo výške max. 1 533€ či daňový bonus na deti.

### Daň z príjmov právnických osôb

Sadzba dane z príjmov právnických osôb má dve úrovne, 20% a 25,5%. Nižšia sadzba sa používa pri zdaňovaní zisku, ktorý nepresiahol hranicu 200 000€. Ak spoločnosť vytvorí zisk vyšší ako 200 000€,

zdaní ho vyššou 25,5%-tnou sadzbou. Holandsko ponúka aj špeciálny režim spoločného zdaňovania spoločností v skupine a rovnako aj spoločného započítavania strát v rámci skupiny podnikov.

Holandsko uplatňuje zdaňovanie dividend zrážkovou daňou 15%, ale len v prípade, že sú distribuované do krajiny mimo EÚ. Ak sú vyplácané v rámci krajiny alebo krajín EÚ sú vyňaté zo zdanenia. Úroky a licenčné poplatky nie sú zdaňované vôbec.

### Miestne dane

Aj Holandsko uplatňuje klasičnú daň z nehnuteľnosti, ktorá je vyberaná obcami pričom každá obec si stanovuje vlastnú daňovú sadzbu. Okrem nej Holandsko vyrubuje aj daň z dedičstva a darovania, ktorej sadzby sa pohybujú v rozmedzí od 10% až do 40% v závislosti od vzťahu medzi darcom a príjemcom, resp. zomretým a príjemcom dedičstva, ako aj hodnoty daru, resp. dedičstva.

### Daň z pridanej hodnoty

Holandsko v roku 2012 uplatňuje 19%-tnú základnú daňovú sadzbu a jednu zníženú 6%-tnú sadzbu. Nižšou sadzbou sa zdaňujú najmä potraviny, voda, farmaceutické výrobky, kultúra či knihy, noviny a tlač. Nižšia sadzba sa používa aj v prípade zdaňovania reštauračných, hotelierskych a cateringových služieb.

### Environmentálne dane

Holandsko je nazývané aj zelenou krajinou a táto nálepka mu neprischla len tak pre nič za nič. Do daňového systému totiž zahrnulo množstvo tzv. „zelených daní“, ako napr. daň z dodávok vody, z palív, regulácie energie či daň z uránu. Zeleným daniam sa však nevyhli ani nákladné a osobné vozidlá a dokonca ani motocykle. Špeciálne „enviro“ dane musia platiť aj majitelia veľkých nákladných áut. Do roku 2012 Holandsko uplatňovalo aj daň zo spodnej vody a daň z odpadu, avšak namiesto nich zaviedli daň z obalov a daň z nealkoholických nápojov, tzv. „soft drinks“.

Kvačkajová Alena, Edú  
Zdroj: VerlagDashofer

## ANKETA ANKETA

**Už druhé desaťročie pripravujeme vianočné noviny trochu inak, ako bežné vydanie. Sú celofarebné a aj ich obsah je podfarbený sviatočnou atmosférou najkrajších dní v roku. Čas utiekol a my opäť pripravujeme posledné tohtoročné číslo Podbrezovana. Stále je našim cieľom uspokojiť čitateľov. Naša predposledná tohtoročná anketová otázka preto znie:**

## Čo by ste si radi prečítali vo vianočnom čísle?

O. Kleinová

**Ing. Ivan LENDÁK, ŽP Informatika s.r.o.**

- Rád by som si prečítal napríklad o staroslovanských zvykoch viažúcich sa na Horehronie, aj z dvadsiateho storočia. Napr. mám dojem, že na Šumiaci zháňali dobytok k ustajneniu do dediny v najkrajší deň v roku, na Kračúna. Zaujímavé by bolo prečítať si špecifická vianočného menu v jednotlivých dedinách na Horehroní, ale do sviatočného čísla by sa hodili aj príslovia a porokadlá k danému obdobiu.



**Ing. Valéria MILECOVÁ, odbor ekonomických informácií**

- Vianočné čísla Podbrezovana sú krásne a pestré nielen obsahom, ale posledné roky aj farbami. Aj tento rok by som si rada prečítala o činnosti Nadácie ŽP a o cestovateľských zážitkoch našich kolegov. Nemal by chýbať nejaký originálny vianočný recept a anketa, napr. s otázkou - Kde a ako budete tráviť vianočné sviatky?

**Ing. Jozef ŠEVČÍK, ŽP Informatika s.r.o.**

- Rád by som si prečítal smutné príbehy so šťastným koncom. Tohto roku som zažil aj ja takýto príbeh, keď sa nám spolu so zaťom podarilo zachrániť uväznenú a vysylenú srnku. Keďže vianočné číslo je aj farebne ladené, uvítal by som zverejnenie fotografií záhradkárov, hubárov, rybárov a iných, na ktorých by boli zachytené ich výnimočné alebo zvláštne úspechy, spojené s ich koničkom. Aj mne sa tohto roku podarilo chytiť najväčšiu rybu môjho života.



**Lenka KUPCOVÁ, šrotové pole Piesok**

- Keďže je predvianočný čas, uvítala by som v Podbrezovane viac informácií o zvykoch aj v iných oblastiach Slovenska, prípadne tradície v zahraničí. Na spštenie by mohol byť uverejnený nejaký osvedčený recept s ilustračnou fotografiou.

**Ing. Alena BETKOVÁ, odbor predaja a marketingu**

- Rada by som si prečítala a pozrela aj nejaké fotky detí, ktoré sa zúčastnili mikuláškeho programu, vianočné zvyky, tradície a recepty. Určite by nás potešil v novinách veľký kalendár, kde by mohla byť fotografia našej krásnej prírody alebo pohľad do podniku. Hodil by sa aj článok, ktorý by vyzdvihol možnosti, ktoré my, zamestnanci aj v tejto zložitej dobe ešte máme, ako sú kurzy angličtiny či iné vzdelávacie aktivity.



**Ján CIPCIAR, centrálna údržba**

- Uvítal by som nejaké vianočné špeciality, napríklad dobré, osvedčené recepty, ale aj prehľadný celostránkový kalendár s peknou ilustráciou z našej fabriky. Okrem už tradičných krížoviek by mohlo byť aj sudoku, prípadne nejaké vtipy.



Vyššie šesťdesiat záujemcov sa prihlásilo na vstupnú prehliadku preventívneho programu VČAS, ktorá sa uskutočnila v dvoch termínoch. Dňa 16. novembra a 23. novembra podstúpili vyšetrenia (písali sme o tom v Podbrezovane č. 20) naši spolupracovníci v budove personálneho úseku. Všetkým záujemcom z radov zamestnancov bola prehliadka v hodnote 30 eur uhradená zamestnávateľom a zdanená podľa platnej legislatívy.

F: O. Kleinová

Čím je, podľa vás, logistika v železiarskom priemysle špecifická? A je niečím výnimočnejšie práve logistika ocelových rúr?

- Špecifiká sú dané samotným charakterom našich výrobkov a variabilným výrobným programom, ktorý operatívne prispôbujeme požiadavkám našich odberateľov v rozmerových a kvalitatívnych charakteristikách. To, že výrobné kapacity počítame v tisíckach ton, kladie vysoké nároky na veľkosť skladovacích priestorov. Zákazkový systém výroby s mesačným výrobným cyklom nám umožňuje optimalizovať zásoby hotových výrobkov s ohľadom na skladovacie kapacity. Vysoká náchylnosť ocelových rúr ku korózii vplyvom atmosférických vlhkostí ovplyvňuje spôsoby balenia a distribúcie našich výrobkov, od výberu vhodného dopravného prostriedku s pohľovými vlhkosťami až po použitie antikorozynej ochrany UV lakom, či vákuového balenia pri dlhších prepravách. Vzhľadom k tomu, že na dopravný prostriedok nakladáme rúry rôznych priemerov a dĺžok, náročná je aj samotná nakládka a zabezpečenie tovaru proti posunutiu.

**Kto patrí k našim odberateľom? Resp. v akých segmentoch priemyslu sa vaše produkty využívajú?**

- Železiarne Podbrezová ponúkajú svojim odberateľom bezšvíkové ocelové rúry valcované za tepla, presne bezšvíkové ocelové rúry ťahané za studena, kontinuálne odlievane ocelové bloky, zvarané rúry veľkých priemerov, rúrové polotovary a tvarovky. Naše výrobky nájdu svoje využitie hlavne v strojárskom priemysle (konštrukčné prvky strojov a strojné súčasti), energetike (tlakové zariadenia, tepelné výmenníky, plynové potrubia), stavebnom priemysle (ocelové konštrukcie, priemyselnej hydraulike (hydraulické a pneumatické valce, vysokotlakové hydraulické rozvody) a automobilovom priemysle (konštrukčné časti podvozku a náprav, systémy riadenia, tlmiče, rozvody kvapalín, hnacie hriadele a poľosi).

**Pri železiarskom priemysle je už náročná i doprava surovín k výrobe - ako prebieha?**

- Rozhodujúcou surovinou pre našu výrobu je ocelový šrot. Kontrolu nad pravidelnými dodávkami tejto nevyhnutnej suroviny si Železiarne Podbrezová zabezpečili majoritnou účasťou v dvoch spoločnostiach, ktoré sa zaoberajú nákupom a spracovaním kovového odpadu. Na prepravu ocelového šrotu vo väčšej miere používame železničnú dopravu. Podiel kamióňovej dopravy na pravidelných dodávkach je približne 15 percent.

**Aký model distribúcie smerom k zákazníkom využívate?**

- Prepravné služby si zabezpečujeme prostredníctvom

## Prečítali sme za vás

# LOGISTIKA VYŽADUJE I DÔSLEDNOSŤ A TRPEZLIVOSŤ

O tom, ako funguje oceliarska logistika, sme sa pohovorili s Ingrid Nágelovou, vedúcou odboru expedície a obchodnej administratívy spoločnosti Železiarne Podbrezová:

dvoch spoločností. Jednu z nich - zaslataľskú spoločnosť Zanoni Slovakia, založili Železiarne Podbrezová spolu s talianskym partnerom a už pätnásť rokov úspešne realizuje hlavne kamióňovú a kontajnerovú prepravu našich výrobkov.

**Akým spôsobom hľadáte a vyberáte logistických partnerov?**

- Železiarne Podbrezová majú uzavretý výrobný cyklus, ktorý začína nákupom a spracovaním ocelového šrotu, pokračuje výrobou ocele a ocelových rúr, ich finalizáciou a dopravou k zákazníkovi. Všetky tieto činnosti sú vykonávané spoločnosťami združenými pod značkou ŽP Group.

**Veľkú časť produkcie exportujete. Akým spôsobom zásobujete odberateľov v zahraničí?**

- Máte pravdu. Naša spoločnosť je proexportne orientovaná a 90 percent výrobkov dodávame zákazníkovi za hranicami Slovenska. Najviac našich produktov vyexpedujeme k zákazníkovi v Poľsku, Taliansku, Česku, Nemecku a Maďarsku. Distribúciu výrobkov realizujeme cez naše obchodné spoločnosti v Českej republike, Poľsku, Taliansku a Švajčiarsku. Obchodníci Železiarni Podbrezová priamo realizujú svoje objednávky hlavne v SR, Maďarsku a na Balkáne.

**Železiarske výrobky si vyžadujú špecifický spôsob skladovania. Môžete nám ho priblížiť?**

- Spôsob skladovania rozhodujúcou mierou ovplyvňuje hmotnosť a rozmery výrobkov. Na skladovanie bezšvíkových rúr v expedičných halách využívame prevažne automatizované regálové systémy. Pri plynulej expedícii tovaru zákazníkovi takto skladujeme približne 80 % z celkového objemu bezšvíkových rúr. Na voľnej ploche skladujeme rúry väčších priemerov a dĺžok, rúry, ktoré expedujeme železnicou - kvôli prístupu ku koľajovej dráhe, rúry s antikorozynej ochranou UV lakom a ocelové bloky.

**Keďže ide o hmotnostne ťažké produkty, tak musia byť vysoké nároky i na používanú techniku. Akú manipulačnú techniku využívate?**

- Automatizované regálové systémy sú obsluhované žeriavovým skladačom. Pri nakládke rúr a blokov používame mostové žeriavy. Rúrové tvarovky, ktoré sú balené na paletách, nakladáme vysokozdvížňovými vozíkmi. Na prepravu rúrových polotovarov medzi jednotlivými halami prevádzok používame do-

pravky, manipulačné vozíky a obkročné vozidlá.

**Aké veľké zásoby tovaru udržiavate?**

- Tovarové zásoby bezšvíkových rúr udržiavame priemerne na úrovni 8 000 ton, čo predstavuje približne polovicu mesačnej produkcie. Vzhľadom k zákazkovému systému výroby sú všetky bezšvíkové rúry v našich expedičných skladoch určené konkrétnym príjemcom.

Na sklad vyrábame v určitom sortimente ocelové tvarovky a galvanizované bezšvíkové rúry s mesačnou zásobou približne 500 ton.

**Existuje aj v železiarskom priemysle sezónnosť?**

- Vzhľadom k rozsiahlemu využitiu bezšvíkových rúr a dobre vybudovanej distribučnej sieti po celej Európe sezónnosť nepociťujeme. Skupina ŽP Group zahŕňa spolu sedem strojárskych a hutníckych, a šesť obchodných spoločností. Jednou z nich je spoločnosť Transformaciones Metalurgicas z Barcelony ktorá pravidelne mesačne spracováva 600 až 700 ton našich valcovaných rúr. Približne rovnaký mesačný objem dodávame aj do spoločnosti TS Steel PIPE & FITTINGS, ktorá disponuje veľkoskladom ocelových rúr v talianskej Bagnatice. Synergické efekty strojárstva a metalurgie pravidelne využívame v spolupráci so spoločnosťami ŽDAS, TS Plzeň a Žiaromat v Kalinove.

Menšie problémy s expedíciou našich výrobkov máme počas vianočného a letného dovolenkového obdobia, keďže veľkú časť našich odberateľov tvoria spoločnosti v západnej Európe, kde si v tomto čase „doprajú“ dlhšie voľno.

**Predpokladám, že v drvivej väčšine využívate železničnú dopravu - aký je pomer medzi ňou a cestnou dopravou?**

- V oblasti nákupu vstupných surovín je železničná doprava využívaná v rozhodujúcej miere. Jej podiel predstavuje približne 85%. Oblasť predaja by som rozdelila na dve skupiny. Pri preprave ocelových blokov dominuje železničná doprava, kamióňmi prepravíme približne 5 % ocelových blokov. Pri preprave bezšvíkových rúr je však situácia úplne opačná. Jej podiel predstavuje len 3 % a zvyšných 97 % bezšvíkových rúr, ale aj zvaraných rúr a rúrových polotovarov, expedujeme našim zákazníkom kamióňmi. Pri pre-

prave bezšvíkových rúr kamióňová doprava v posledných rokoch úplne prevládala železničnú dopravu, a to nielen lepšími prepravnými cenami, ale aj v logistike zásielok.

Je rýchlejšia, spoľahlivejšia a efektívnejšia tým, že nám umožňuje optimálne kombinovať zásielky pre rôznych príjemcov do jedného kamióňu. Mnoho našich odberateľov totiž nemá vlastnú železničnú vlečku,

čo je limitujúcim faktorom pri železničnej doprave. Pozitíva železničnej dopravy vidím hlavne pri preprave veľkoobjemových zásielok v ucelených vlakoch - rýchla nakládka, prijateľné ceny za prepravu, dopravné cesty bez obmedzení počas víkendov a sviatkov.

**Je pri preprave vašich produktov potrebné nasadzovať špeciálnu dopravnú techniku?**

- Na prepravu našich výrobkov využívame štandardné dopravné prostriedky. Sú to predovšetkým železničné vozne radu RES, RILS, EANOS, kamióňy s návesmi a pre námornú prepravu 20 a 40 stopové kontajnery. V malej miere na prepravu dlhých kotlových a výmenníkových rúr využívame špeciálne vozidlá pre nadrozmernú prepravu.

**Keďže vo veľkej miere využívate železničnú prepravu, predpokladám, že máte aj vlastnú železničnú vlečku a potrebnú dopravnú techniku...**

- Naša spoločnosť je historicky spätá so železnicou. Jej základy boli položené pred 172 rokmi, postavením továrne na výrobu koľajníc pre potreby Rakúsko-Uhorskej monarchie. Železiarne vybudovali už v roku 1884 železničné spojenie medzi Podbrezovou a Banskou Bystricou.

V súčasnosti nám vlastná železničná vlečka a niekoľko lokomotív slúži nielen na spojenie s celoštátnou dráhou pri prijímaní a odosielaní vozňových zásielok, ale tiež na prepravu polotovarov medzi prevádzkárňami v areáli spoločnosti.

**Sledujete kvalitu zásobovania smerom k zákazníkom?**

- Sledovanie kvality dodávok a hodnotenie spokojnosti našich zákazníkov je nevyhnutnou súčasťou zavedeného systému manažérstva kvality, podľa požiadaviek noriem ISO 9001:2008, VDA 6.1, API Q1 a ISO TS 16949:2009.

**Nevyhnutnou súčasťou logistických procesov je výmena dát medzi všetkými partner-**

**mi. Ako prebieha vo vašom prípade?**

- Pri komunikácii s našimi dcérskymi obchodnými spoločnosťami používame dátové prenosy. Pre našich priamych odberateľov máme vybudovaný zákaznický portál, kde môžu prostredníctvom webového prostredia získať informácie o stave svojich objednávok, ale aj objednávok. Webové aplikácie využívame spolu s našou špedičnou spoločnosťou aj pri plánovaní nakládky a zasielania špecifikácií k nakládke našimi obchodnými spoločnosťami.

Využívame, samozrejme, aj elektronické zasielanie dokumentov vo formáte PDF, elektronické faktúry a atesty zasielame so zaručeným elektronickým podpisom.

**Čo v logistike v najbližšej dobe plánujete?**

- Presne pred rokom sme v tomto období sprevádzkovali nový automatizovaný sklad na uskladnenie valcovaných bezšvíkových rúr, ktorý nám mesačne umožňuje zaskladniť 7000 ton, čo predstavuje približne dve tretiny ich produkcie. Automatické zaskladňovanie a vyskladňovanie zväzkov rúr významne urýchlilo nakládku kamióňov a zvýšilo tým dennú kapacitu nakládky o približne 30 percent. V oblasti skladovej logistiky teda väčšie investície momentálne neplánujeme. Investície do nových informačných technológií, pre rýchlejšiu a spoľahlivejšiu komunikáciu s našimi obchodnými a logistickými partnermi, sú každoročne nevyhnutnou súčasťou našich investičných plánov.

**Na záver si dovoľím osobnejšiu otázku. Ako sa žena dostane k logistike hutníckych výrobkov? Nie je to totiž celkom obvyklé...**

- Pracujem v oblasti expedičnej logistiky, ktorá zahŕňa aj množstvo obchodnej administratívy, a tá si vyžaduje veľa dôslednosti a trpezlivosti, teda danosti, ktoré sú bližšie nám ženám. Keďže 90 percent našej produkcie končí za hranicami Slovenskej republiky, väčšinu dodaní musíme náležite zdokladovať, naše cezhraničné transakcie musia byť v súlade s platnou colnou a daňovou legislatívou. Administratívnu náročnosť nám s účinnosťou od 1. októbra zvýšila novela zákona o DPH. V zmysle novelizovaného zákona o DPH musia každé dodanie tovaru do Európskej únie doložiť prepravným dokladom, v ktorom nám odberateľ potvrdí prevzatie tovaru v príslušnom členskom štáte. Mesačne takto vystavíme približne 1200 prepravných dokladov CMR a CIM, a zvlášť pri prepravách s dodacou doložkou FCA, ktoré nerealizujú naši dopravcovia, si vrátenie potvrdených dokladov žiada veľa času a energie. Nevie, neviem, či by na to mal nejaký muž trpezlivosť (smiech).

JOZEF BREZOVSKÝ,  
Systémy logistiky (SK)

## ZO ŽIVOTA ŽP GROUP

O situácii v oblasti oceľového šrotu sme priniesli informácie pred letným obdobím v rozhovore s generálnym riaditeľom akciovej spoločnosti ŽP EKO QELET, a.s., Ing. Jozefom Bánikom a dnes nás zaujíma druhý polrok:

- Druhý polrok mal určité špecifiká. Taliani sa po augustových prázdninách dva mesiace nemohli rozbehnúť, čo dobiehajú hlavne cenovo teraz. U.S. Steel Košice, napriek

me/počkáme, my sme s našou sestrou KBZ museli použiť vzorec: skladové zásoby x pokles ceny a zároveň maximálne utiahnuť opasok nákladov, tzn. aj opravy a investície. Tak

mický dôležitý fakt je výsledkom cieľavedomého tlaku vedenia spoločnosti na našich zamestnancov i na celý dodá



vateľský reťazec. Všetkým je jasné, že nekvalita cez ŽP EKO QELET Podbrezovej neprejde.

**Čo vás čaká v poslednom mesiaci roka?**

- December býva v posledných rokoch slabým mesiacom.

Huty sa prispôbujú skladom a sviatkom. Vianočné a novoročné trojkračkové sviatky rozdrobujú kontinuálny výrobný proces. Je preto užitočnejšie dať ľuďom priestor na užitie si rodiny a medziľudských vzťahov. Uvažujeme aj my o celozávodnej dovolenke – samozrejme po splnení plánovaných úloh a so zabezpečením kontrahovaných zvozov a nakládky.

(vk)

S Ing. Jozefom Bánikom, generálnym riaditeľom ŽP EKO QELET, a.s.

## V KVALITE DODÁVOK DO ŽP SME NAJLEPŠÍ

medializovaným informáciám o predaji, kontrahujú primerané množstvá za slušné ceny. SSM Strážske ide pravdepodobne naplno, súdiac podľa neustálej vysokej spotreby šrotu, ktorú mu zabezpečuje Kovod, TSR i Zberné suroviny. Ak pominiem nevyspytateľné turbulencie v Trinci a Ostrave, tak predpokladáme, že cena šrotu v závere roka porastie.

**Pred piatimi mesiacmi ste poukázali na to, že ceny oceľového odpadu klesajú. Ako sa vám podarilo preklenúť letné obdobie a zmierniť následky cenového vývoja?**

- Šrotárskej spoločnosti nášho typu neprospeievajú prudké cenové výkyvy. Pokiaľ menší, nezavislí šrotári riešia prudký pokles cien systémom nepredá-

to bolo v júni a žiaľ, aj v októbri tohto roku. Prudké poklesy cien mali značný dopad na náš hospodársky výsledok.

**Čím žije vaša spoločnosť v týchto dňoch?**

- Popri stanovených mesačných množstvách šrotu, ktoré bez výnimky plníme, je dôležitým kritériom kvalita dodávaného šrotu. Práve v týchto

dňoch sme spolu s oddelením nákupu šrotu a odborom riadenia kvality akciovej spoločnosti Železiarne Podbrezová hodnotili kvalitu za rok 2012. S pocitom hrdosti môžeme konštatovať, že naša spoločnosť sa umiestnila so značným odstupom na prvom mieste v kvalite dodávok medzi ostatnými dodávateľmi do Železiarni Podbrezová a.s. Tento ekono-



Pohľad na spracovanie oceľového šrotu

ŽIAROMAT  
1890

S Ing. Ľubomírom Kupcom, generálnym riaditeľom Žiaromat a.s.

## S PREDPOKLADOM MEDZIROČNÉHO NÁRASTU PREDAJA

**Na začiatku letného obdobia ste predpokladali, že počasie by malo byť ideálne pre ťažbu žiaruvzdorných ílov. Naplnili sa tieto predpoklady?**

- Počasie v letných mesiacoch bolo skutočne veľmi priaznivé pre prácu v našich povrchových baniach. Hlavný objem prác bol na bani Žiaruvzdorného ílu v miestnej časti Močiar. Vyťažili sme sa 1 746 ton žiaruvzdorného ílu. Súčasne prebiehali

skryvkové práce na sprístupňovaní ložísk.

V tomto roku skončilo platnosť povolenia banskej činnosti na bani Zlámanec, kde sa ťaží kremeneč, preto bolo potrebné v banskom úrade vybaviť povolenie banskej činnosti na ďalšie obdobie. Konanie prebehlo bez problémov a ťažba môže pokračovať do roku 2017.

V súčasnosti sú všetky bane „zazimované“ a ťažba bude po-

kračovať až na budúci rok.

**Pokračujete v plnení plánovaných úloh?**

- Bohužiaľ, v tomto smere to už také optimistické nie je. V druhom polroku sme zaznamenali výrazný pokles predaja hlavne v sortimente žiarobetónov. V prvom polroku bol splnený obchodný plán na 98,7 percenta, v druhom polroku sme v júli a auguste zaznamenali pokles predaja o 22 percent v porovnaní s

plánom na rok 2012. Za prvých desať mesiacov je predaj, v porovnaní s plánom, nižší o 8 percent. Predpokladáme, že takto skončí aj celý rok 2012. Napriek tomu bude, pri porovnaní rokov 2011 a 2012, medziročný nárast predaja o 3 percentá.

**Ktoré zmeny boli podľa vás najzávažnejšie?**

- Ako som už spomenul, najviac pociťujeme pokles spotreby žiarobetónových zmesí a žiarobetónových panelov. Zo sortimentu šamotov klesá spotreba kachľového a tvarového šamotu. Naopak, tieto straty sa snažíme nahradiť vývojom a predajom nového sortimentu výrobkov: stekucovadlá syntetických trosiek pre mimopečné spracovanie ocele, zásypové prášky, ubijacie hmoty na báze MgO, rozširujeme ponuku magnéziou-uhlíkatých stavív pre oceliárne... Neustále pracujeme na optimalizovaní receptúr našich výrobkov. Z posledných úprav môžem spomenúť úpravu panvovej žiarobetónovej zmesi ŽN 1750 SP, ktorá zlepšuje technologické vlastnosti betónu a novú kvalitu polosuchých šamotových zmesí, ktorá znižuje teplotu

výpalu z 1320° Celzia na 1270° Celzia.

**Čím žije Žiaromat dnes a čo vás čaká v decembri?**

- V súčasnom období intenzívne pracujeme na príprave vykonávacieho plánu na budúci rok. S tým súvisí množstvo rokovaní s odberateľmi aj dodávateľmi energií, surovín, tovarov a služieb. Už v januári budúceho roku plánujeme odstávku



vovo-komorovej vypalovacej pece, počas ktorej bude zrealizovaná najväčšia investičná akcia plánovaná na budúci rok – modernizácia jej riadiaceho a vykurovacieho systému. Počítame aj s využitím odpadového tepla z tejto pece na vykurovanie mechanického dielne. Do konca roka preto musíme vyrobiť na sklad tvrdý šamot s výpalom na 1450° Celzia, aby sme začiatkom budúceho roku mohli uspokojiť požiadavky našich zákazníkov. Verím, že napriek spomenutým problémom bude hodnotenie na konci roka pozitívne a podmienky na úspešný štart do nového roka budú splnené.

(vk)



Letecký pohľad na Žiaromat objektívom A. Nociarovej

# System merania a analyzy procesov

## základné východisko pre ich úspešné riadenie a trvalé zlepšovanie ich kvality a produktivity

Od riaditeľov, manažérov kvality, ale aj ekonomických riaditeľov často počujeme viacero výhrad či potrieb v oblasti systémov kvality, ako napríklad:

„Vlastníci procesov nie sú aktívni, zlepšovanie procesov tlačíme „zhora“. Nechcú informácie, nevedia s tými tabuľkami pracovať, preto vlastne ani neriadia kvalitu a súvisiace náklady“.

„Systém kvality nám zatiaľ veľa neprinesol, pretože je málo prepojený s dennodennou praxou.“

„Analyzujeme si jednotlivé prípady, kde potrebujeme presnejšie informácie. Priebežné meranie a analýza ukazovateľov je príliš administratívne náročná. Nerobíme ju, aj keď cítime, že by tieto informácie mali prínos.“

Analýzou príčin a následkov je možné dopátrať sa k mnohým, pre riadiacich pracovníkov prekvapujúcim zistením. Že vlastne prichádzajú o čas, ktorí strávil riešením zbytočných aktivít alebo o náklady, ktoré sa dali znížiť, či dokonca o výnosy, ktoré zanedbaním iných vecí unikli.

„No dobre, ale čo s tým?“, znie logická otázka. Jedným z riešení, ktoré sa ponúka, je zaviesť meranie a analýzu procesov: čísla totiž vedia ľudí zväčša veľmi rýchlo pochopiť, predstaviť si za nimi konkrétne veci, a tak si ich aj prepojiť so svojou každodennou prácou. Napríklad, pro-

ces zabezpečenia prepravy tovaru a informácia o nákladoch na pohonné hmoty. Pod číslom 1 200 eur si môžete predstaviť tisíc litrov nafty. Keďže sme za 1 200 eur najazdili desať tisíc kilometrov, znamená to, že sme dosiahli priemernú spotrebu desať litrov na sto kilometrov. Ako manažér viem, že moje autá majú spotrebu osem litrov na sto kilometrov. Z týchto čísel môžem vyhodnotiť, že sa jazdí neefektívne a ako manažér rozhodnúť o určitých opatreniach, ktoré mi v ďalších mesiacoch môžu ušetriť možno tisíce eur. Keď však rozvíjame túto myšlienku hlbšie zistíme, že pri každom procese máme zrazu mnoho čísel: keď nie sú prehľadne usporiadané, ťažko sa s nimi analyticky pracuje. Zároveň, čím viac čísel, tým ťažšie sa rozhoduje. A čím viac procesov, tým rádoovo viac čísel a o to ťažšie sa rozhodovanie koordinuje.

Jedným z princípov procesného riadenia je posunúť zodpovednosť na vlastníkov procesov a dať im na to nástroje. V oblasti merania to znamená zaviesť fungujúci a praktický systém na meranie, analýzu a riadenie výkonnosti procesov.

**Čo je cieľom dobre zavedeného a aktívne používaného systému riadenia na riadenie výkonnosti procesov?**

V prvom rade, cieľom ur-

číte je zabezpečiť objektívne hodnotenie procesov pomocou merateľných ukazovateľov s dôrazom na výrazné zlepšenie ich produktivity a ziskovosti, a pritom precízne kontrolovať ich kvalitu. Ďalej nadviazať plány na úrovni procesov na definovanú stratégiu a ostatné plány (rozpočet, plán ľudských zdrojov a pod.), a dôsledne preniesť kompetencie a zodpovednosť za riadenie procesov na ich vlastníkov a stredný manažment. Zároveň nastaviť kontrolný systém odbúrajúci zbytočnú administratívu a prinášajúci „zrkadlo“ výkonnosti procesov a ľudí v nich zapojených. Pokiaľ je navyše „organizačná kultúra“ pripravená, môžeme zísť ešte ďalej a nadviazať výsledky sledovaných ukazovateľov na motivačný a odmeňovací systém pre zamestnancov.

Fungujúci a praktický systém = praktická metodika + moderný a každému dostupný nástroj + formálny proces.

### Praktická metodika

Metodík je možné využiť viacero – Balanced, Scorecard, SixSigma, EFQM, Benchmarking... Jedno majú spoločné - dôraz na hodnotenie relevantných ukazovateľov. Na tomto reálne stojí ich praktické zameralenie, určiť ukazovatele, ktoré ich vlastníci chápu a hlavne vedia ako ich riadiť. Nejde o počet ukazovateľov,

ale o ich zmysel. Objektívne hodnotenie procesu vždy zachová jedine rozvážne sledovanie aspoň jedným ukazovateľom, z každej z troch kľúčových oblastí – výsledkov, produktivity a kvality.

### Praktický a každému dostupný nástroj

Darmo bude robotník dokonale poznať techniku zabíjania klinčov, keď mu nedáte do ruky kladivo. V dnešnej dobe má výhodu ten, kto má správne informácie včas. Dobrá metodika je preto nanič, pokiaľ nedostanú vlastníci procesov vhodný nástroj, ktorý ju dostane do praxe. Vhodný moderný nástroj je taký, ktorý umožňuje:

- automatizáciu zberu a spracovania údajov, aby ste sa vyhli zbytočnej administratívnej práci,
- dostupnosť a správnosť informácií, čo podporuje ich aktívnejšie využívanie,
- formálnu komunikáciu, aby mohli byť úlohy, termíny a zodpovednosti dokumentované a kontrolovateľné,
- presné určenie zodpovednosti za proces, činnosti, ukazovatele, úlohy, riziká, atď.,
- skutočné prepojenie ukazovateľov s procesmi a nie s oddeleniami,
- jednoduché zdieľanie informácií, ktoré podporuje budovanie znalostí a zrýchľuje komunikáciu,
- prehľadnosť a intuitívne zobrazovanie informácií, pretože

ľudia nemajú väčšinou čas na študovanie komplikovaných tabuliek.

### Formálny proces

Samotné riadenie výkonnosti má svoj cieľ, výstupy, zodpovednosti a postupy. V riadnej výkonnosti treba správne a životaschopne definovať zodpovednosti a úlohy, aby nebolo možné vyhovárať sa jeden na druhého. V ďalších fázach sú len dva kľúčové pojmy, ktoré rozhodujú o úspešnosti fungovania procesu:

- proaktivita riadenia - aktívne pristupovanie k riešeniu problémov a nedostatkov skôr, ako nastanú, ktorého súčasťou je aj spätná väzba vo forme úloh, opatrení, akčných plánov alebo identifikovaných rizík,
- pravidelnosť hodnotenia – dôsledné dodržiavanie celkové hodnotenie výkonnosti a analýza trendov.

Dobre zaviesť systém pre meranie, analýzu a riadenie výkonnosti procesov je náročná úloha. Správne určiť kto a ako bude riadiť výkonnosť procesov, či budeme delegovať a ako zabezpečíme zainteresovanosť riadiacich pracovníkov, ako a aký nástroj použijeme pre meranie procesov a komunikáciu. Toto je len zlomok tém, ktoré je potrebné riešiť, netreba však zabúdať na fakt, že systém je tak výkonný, ako výkonní sú jeho užívatelia.

R. Oreský, Kvalita



V priestoroch súkromných škôl Železiarni Podbrezová sa mobilný odber krvi uskutočnil v druhej polovici kampane, ktorej organizátorku Mgr. Ľudmilu Tichú sme požiadali o bližšie informácie:

- So sviatkom všetkých žiakov a študentov - Medzinárodným dňom študentov, spájame aj mesiac „Študentskej kvapky krvi“. Organizátorom každoročnej kampane, ktorá sa v tomto roku začala 15. októbra a kon-

čila 16. novembra, bol už poosemnaťstý raz Slovenský Červený kríž, s ktorým úzko spolupracujeme.

**Koľko darcov a prvodarcov odovzdalo krv?**

- Mobilná jednotka z Banskej Bystrice 9. novembra uskutočnila od 8. hodiny odbery v klubovni Súkromnej strednej odbornej školy hutníckej ŽP a Súkromného gymnázia ŽP. Kampane, ktorú sme zorganizovali v našich priestoroch už po piaty raz, sa

## Podaj pomocnú ruku!

Slovenský Červený kríž pokračoval v roku 2012 v humanitárnej akcii, ktorá sa primárne zameriavala na prvodarcov krvi z radov mladých ľudí, hlavne študentov. V tomto roku sa niesla pod heslom „Podaj pomocnú ruku“. Už počas prvých troch týždňov kampane darovalo vzácnu tekutinu viac ako dvanásť tisíc študentov, z toho prvodarcovia predstavovali štvrtinu. Odbery prebiehali prevažne v priestoroch stredných a vysokých škôl, ale i v študentských domovoch na celom Slovensku.

zúčastnilo 26 darcov, z toho boli štyria pedagógovia, dvanásť gymnazisti a desiat žiaci odbornej školy.

**Boli aj prípady, že študenti chceli darovať krv a nemohli?**

- Áno. Tí čo sa do kampane nezapojili v škole, napr. zo zdravotných dôvodov, môžu darovať krv aj mimo kampane na pracoviskách Národnej transfúznej stanice SR, alebo hematologicko-transfúzných oddeleniach nemocníc.

**Čo podľa vás motivuje mladých k darovaniu krvi?**

- Niekedy je to vzor rodičov alebo vyučujúcich,

ktorí sú darcami krvi, no u nás je to aj pocit zodpovednosti a spolupatričnosti. Mali sme už spolužiakov, ktorí potrebovali krv a

zdalo sa nám prirodzené, že my zdraví im dáme niečo, čo oni nemajú.

(vk)



Foto: J. Čieľ

Aj v prípade, že máte hladinu cholesterolu v norme, nemali by ste v rámci prevencie zabúdať na pestrú vyváženú stravu, ktorá vás bude udržiavať vo forme a hladinu vášho cholesterolu nezvýši.

**Ak máte hladinu cholesterolu zvýšenú či dokonca vysokú, je potrebné dlhodobo upraviť váš jedálny lístok.** Touto cestou môžete zabrániť nielen ďalšiemu zvyšovaniu, ale dokonca hladinu cholesterolu znížiť. Pokiaľ vám lekár predpísal lieky na zníženie cholesterolu, verte, že najlepšou ces-

ťou je kombinácia liekov a výživových opatrení, ktoré účinky liekov podporia. Základom stravy na zníženie hladiny cholesterolu (tzv. nízkocholesterolová diéta), ktorou môžeme ovplyvniť najmä hladinu „zlého“ LDL cholesterolu v krvi, je pestrá vyvážená strava s výrazným ob-

medzením potravín s nevhodným zložením. Zmenu jedálneho lístka je potrebné dodržiavať dlhodobo - nejde o žiadnu „nárazovú“ akciu pred kontrolou u lekára. **Častým mýtom je presvedčenie, že pri nízkocholesterolovej diéte je potrebné sledovať iba príjem cho-**

lesterolu. **V skutočnosti je však dôležité obmedziť nielen denný príjem cholesterolu v strave na 300 mg (v niektorých prípadoch môže byť obmedzenie prísnejšie - 200 mg), ale zamerať sa najmä na zloženie tukov v jedálničku. Nevhodné tuky majú totiž na hladinu LDL cholesterolu v krvi väčší vplyv ako samotný príjem cholesterolu.**

Tuky živočíšneho pôvodu (maslo, masť, tučné mliečne výrobky, tučné bravčové alebo hovädzie mäso, údeniny) obsahujú veľký podiel nasýtených a transizomérov kyselín, ktoré hladinu cholesterolu v krvi zvyšujú. Živočíšne tuky je preto treba v jedálničku nahradiť tukmi rastlinného pôvodu (rastlinné oleje a kvalitné rastlinné tuky z nich vyrobené, semienka, orechy). Tie oproti nim obsahujú veľký podiel omega-6 a omega-3 polynenasýtených mastných kyselín, ktoré pôsobia priaznivo na náš srdcovo-cievny systém a pomáhajú znižovať hladinu LDL cholesterolu v krvi. Omega 3 nenasýtené mastné kyseliny sa nachádzajú vo veľkom množstve v tučných rybách (napr. losos), preto by sa mali na našom tanieri objavovať aspoň 2 krát do týždňa.

Priaznivý vplyv na hladinu cholesterolu v krvi má aj vláknina. Preto by sme mali uprednostňovať celozrnné výrobky (ako je pečivo, cestoviny, nelúpaná ryža). Významným zdrojom vlákniny sú strukoviny, ovocie a zelenina. Denný príjem by mal tvoriť 500 g. Ovocie a zelenina obsahujú navyše aj vitamíny, minerálne a iné látky, ktoré majú priaznivý vplyv na náš organizmus (antioxidanty, rastlinné steroly).

Správne zostavený nízkocholesterolový jedálny lístok zabezpečí telu optimálny prísun všetkých základných živín - bielkovín, tukov (tých správnych), sacharidov, tiež vitamínov a minerálnych látok a minimalizuje prísun cholesterolu. U osôb s primeranou hmotnosťou by mal ideálne zostavený jedálny lístok dodať telu asi 2 000 kcal (pri vyššej pohybovej aktivite by mal byť energetický príjem vyšší). Pri nadváhe alebo obezite je vhodné zamerať sa zároveň na redukciu telesnej hmotnosti znížením energetickej hodnoty jedálneho lístka a zaradením pravidelných pohybových aktivít.

Dôležité je dbať aj na pitný režim (aspoň 2 litre denne). Nevhodné sú sladené nápoje a limonády, väčšie množstvo čiernej kávy, silného čierneho čaju a alkoholu.

#### Čomu sa vyhnúť už pri nákupe?

**Živočíšne tuky** (maslo, masť), ktoré majú vysoký obsah nasýtených mastných kyselín a zároveň obsahujú transizoméry mastných kyselín. Tieto nesprávne tuky prispievajú k zvyšovaniu hladiny cholesterolu v krvi.

**Vnútorosti** (pečeň, ľadvinke, jazyk, atď.).

**Tučné mäso.**

**Bôčik**, slanina, údené mäso, oškvarky.

**Masové výrobky** (tlačenka, jaternice, klobásky, paštéta, údeniny).

**Tučné mliečne výrobky** (šľahačka, smotana, smotanový jogurt, smotanové a tavené syry).

**Cukrovinky**, kandizované ovocie, sladené nápoje, múčniky a biele pečivo je potrebné obmedziť, pretože dodávajú organizmu neprimerané množstvo energie v nevhodnej forme a pokiaľ sú konzumované samostatne, majú nevýhodný vysoký glykemický index.

**Na čo pri nákupe nezabudnúť?** Vo vašom jedálnom lístku by na druhej strane určite nemali chýbať nasledujúce potraviny:

**Ovocie a zelenina.** Väčšina druhov má nízky obsah energie, avšak veľa vitamínov, minerálnych látok a vlákniny. Môžete si vybrať z veľkého množstva druhov a upravovať

na mnoho chutných spôsobov. Vo vašom jedálnom lístku by sa malo ovocie a zelenina objaviť 5 krát denne.

**Potraviny bohaté na vlákninu.** Medzi tieto potraviny patrí napríklad celozrnné pečivo a ďalšie cereálie (dlhozrnná nelúpaná ryža, celozrnné cestoviny a pod.), strukoviny (napríklad hrach, fazuľa, šošovica), zelenina a ovocie. Vlákna pomáhajú nielen znižovať hladinu cholesterolu, ale podporuje aj trávenie a má priaznivý vplyv na peristaltiku čriev. Tieto potraviny majú aj nízky glykemický index. Vďaka tomu pôsobia preventívne aj proti vzniku cukrovky.

**Potraviny obsahujúce správne tuky.** Kvalitné rastlinné oleje a tuky z nich vyrobené obsahujú menej nasýtených mastných kyselín, ktoré je potrebné obmedzovať (pretože zvyšujú hladinu cholesterolu), a naopak obsahujú viac telu prospešných nenasýtených mastných kyselín. Polynenasýtené omega-6 a omega-3 mastné kyseliny totiž pomáhajú hladinu cholesterolu znížiť a pôsobia pozitívne na náš srdcovo-cievny systém. Nachádzajú sa v rastlinných olejoch (slnečnicový, repkový) a v rastlinných tukoch z nich vyrobených (napr. Flora), semenkách (slnečnicové, dyňové) a v tučných rybách (napr. losos). Vynikajúcou kombináciou na zníženie hladiny cholesterolu je správny tuk, navyše obohatený o rastlinné tuky.

**Z mlieka a mliečnych výrobkov si vyberajte** menej tučné druhy - syry s obsahom zhruba 30 percent tuku v sušine, jogurty do 2 percent tuku, vyhýbajte sa smotanovým druhom. Namiesto prílišného solenia používajte napríklad **bylinky** (bazalku, oregano, rozmarín), ktorými pokrmy dochutíte.

**Uprednostňujte hydinu a ryby** (vrátane tučnejších druhov), ktoré by sa mali vo vašom jedálničku objaviť 2 - 3 krát do týždňa, môžete zaradiť aj tučnejšie druhy (makrela, losos), ktoré obsahujú omega-3 polynenasýtené mastné kyseliny. Z ostatného mäsa si vyberajte iba netučné kusy.

(Internet)

# Zdravie máš len jedno

## Cholesterol, čo s ním?

### ŽP GASTRO servis

#### Jedálny lístok 3. - 9. 12. 2012

##### Pondelok

Polievky: furmanská, pečivo horácka, pečivo

Kurací rezeň na hubách, ryža, šalát Segedínsky bravčový guláš, knedľa Špenátové listy s hlivami, opekané zemiaky Tlačenkový šalát, pečivo Plnené hovädzie mäso, zeleninová obloha Rezanecový nákyp s tvarohom a jahodami Bageta Gurmán Ovocný balíček

##### Utorok

Polievky: fazuľová kyslá, pečivo bulharská, pečivo

Vyprázané čevapčiči, zemiaky, šalát Morčací rezeň prírodný, tarhoňa, šalát Restovaná kačacia pečeň, hrášková ryža, cvikla Šalát cestovinový s kapiou a šalámou Šéfovský šalát Hanácke koláče, kakao Celozrnná bageta syrová Pečené kurac. stehno vykostené, pečivo

##### Streda

Polievky: údeninová, pečivo krupicová so zeleninou, pečivo

Pečené morčacie stehno, červ. kapusta, knedľa Mexický hovädzí guláš, ryža, šalát Furmanské halušky Mexický šalát, pečivo Zapekaný bravčový rezeň so syr., zel. obloha Palacinky s Nutelou Bageta Apetito Mliečny balíček

##### Štvrtok

Polievky: hovädzia s pečeň. haluškami, pečivo brokolícová dánska, pečivo

Vyprázané kuracie stehno, zem. kaša, kompót Bratislavské bravčové stehno, cestovina Pizza zeleninová so šalámou Hydínový šalát, pečivo Opekané tofu, hrachová kaša, volské oko, uhorka Čučoriedkový koláč, kakao Bageta s pikantným mäsom Pečené kačacie stehno, pečivo

##### Piatok

Polievky: držková, pečivo karfiolová so zemiakmi, pečivo

Peč. kuracie stehno, zeleninová ryža, šalát Sviečková hovädzia pečenka, knedľa Ryba na vidiecky spôsob, zemiaky, šalát Surové tajomstvo, pečivo Zemiakový paprikáš, paradajkový šalát Šúľance so strúhankou Bageta moravská Ovocný balíček

##### Sobota

Polievka: zeleninová s rajbaničkou, pečivo Bravčový rezeň s broskyňou a syr., zem., šalát Goralská pochúťka, cestovina Bageta s kuracím mäsom

##### Nedeľa

Polievka: oravská fazuľová, pečivo Debrecínsky hovädzí guláš, knedľa Kuracie prsia orientálne, ryža, šalát Bageta šampiňónová so šunkou

#### Jedálny lístok 10. - 16. 12. 2012

##### Pondelok

Polievky: boršč s mäsom, pečivo kelová s ryžou, pečivo

Maďarský hovädzí guláš, cestovina Podtatranský plnený brav. rezeň, zemiaky, šalát Ravioly so syrom, paradajková omáčka Strukovinový šalát miešaný, pečivo Kuracie prsia s plnkou, zeleninová obloha Pečené buchty s orechovou plnkou, kakao Bageta Apetito Mliečny balíček

##### Utorok

Polievky: prešporská, pečivo goralská, pečivo

Brav. pečená krkovička, kapusta, knedľa Morčacie prsia na hrášku so šampiňónmi, ryža, šalát Horehronské špagety Bulharský šalát s bravčovým mäsom, pečivo Kelový karbonátok, zemiaky, šalát Šišky s džemom, kakao Bageta moravská Vyprázaný bravčový rezeň, pečivo

##### Streda

Polievky: mexická, pečivo roľnícka, pečivo

Kuracie stehno na smotane s hlivami, cestovina Detvianska nátura, opekané zemiaky, uhorka Baraní guláš, halušky Mrkvový šalát s marhuľami Hubové rizoto, uhorkový šalát Žemľovka s tvarohom Celozrnná bageta syrová Ovocný balíček

##### Štvrtok

Polievky: kapustová s klobásou, pečivo mrkvová s pórom, pečivo

Hovädzie dusené, kôprová omáčka, knedľa Bravčové mäso Cilli con carne, ryža, šalát Vyprázaná brokolica, zem., tatárska omáčka Pikantný syrový šalát, pečivo Zapekaná ryba so šampiňónmi, šalát z červ. kapusty s kukuricou Moravský koláč, kakao Bageta s kuracím mäsom Pečená bravčová krkovička, pečivo

##### Piatok

Polievky: šošovicová kyslá, pečivo kláštorňa, pečivo

Vyprázaný kurací rezeň furmanský, zem. kaša, kompót Hovädzia roštenka na slanine, tarhoňa, šalát Morčacie mäso s brusnicovou omáčkou, široké rezance Pestrý cestovinový šalát Špenátové halušky s tvarohom, Zakysanka Zemiakové knedličky s Nutelou, mak. posýpka Bageta s pikantným mäsom Mliečny balíček

##### Sobota

Polievka: terchovská, pečivo Bravčové stehno na smotane, knedľa Kuracie prsia prírodné, zeleninová ryža, uhorka Bageta Gurmán

##### Nedeľa

Polievka: slovenská šajtlava, pečivo Jarné kuracie stehno, zemiaky Bravčový perkelt, cestovina Bageta salamová so šalátom



Foto: J. Čieľ

## Naše školy bodovali

Dňa 20. novembra sa v telocvični našich súkromných škôl uskutočnilo **Okresné kolo stredných škôl vo futsale**. Turnaja sa okrem SSOŠ ŽP a SG ŽP zúčastnili tímy zo - Spojenej školy Brezno, Gymnázia Brezno, a Hotelovej a obchodnej akadémie Brezno. Súťaž prebiehala v duchu Fair play a v priebehu zápasov bolo vidno hráčsku kvalitu hlavne u chlapcov, ktorí vyšli z liahne ŽP Šport Podbrezová. No aj ostatní hráči si zaslúžia obdiv a poďakovanie, že preukázali svoje schopnosti a nezľakli sa konkurencie družstiev súkromných škôl Železiarní Podbrezová.

Výsledná tabuľka: 1. SSOŠ ŽP, 2. Gymnázium Brezno, 3. SG ŽP, 4. Spojená škola Brezno, 5. Hotelová a obchodná akadémia Brezno.

Mgr. Tomáš Kvaček

## Výzva pre vás!!!

Chcete prispieť k spšteniu vianočného čísla Podbrezovana? Prihláste sa v redakcii na telefónnom čísle 2711, 2714, prípadne e-mailom na:

noviny@zelpo.sk,  
ak ste dosiahli v tomto roku niečo výnimočné, prípadne poznáte niekoho, kto si zaslúži našu pozornosť a radi si jeho príbeh prečítate vo vianočnom čísle, ktoré vyjde 17. decembra. V redakcii čakáme na vaše podnety do 7. decembra 2012.



## LEN PRE ZAMESTNANCOV ŽELEZIARNÍ PODBREZOVÁ, A.S. SME TENTO ROK PRIPRAVILI ŠPECIÁLNU PONUKU VIANOČNÝCH POSEDENÍ.

Ku kompletnému menu už od 15 €, dostane každý účastník 2 - hodinový lyžiarsky listok ZADARMO.

A preto ak máte chuť na grilované kura, pečené bravčové rebierka, tradičnú kapustnicu či iné pravé slovenské jedlá, radi vám ich ponúkame v našej ľudovej Kolibe na Táľoch.

V prípade potreby pre vás vieme zabezpečiť dopravu do / z Koliby a ľudovú hudbu.

Neváhajte využiť túto príležitosť zabaviť sa s vašimi kolegami a kontaktujte infotale@tale.sk na telefónnych číslach 048 / 6712 205-209.

Tešíme sa na vašu návštevu.

www.tale.sk

## PodĎakovanie

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

**Matejom PECNÍKOM z Môlče.**

Ďakujeme aj za prejavy sústrasti a kvetinové dary, zároveň kolegom z Dychovej hudby ŽP za dôstojnú rozlúčku.

Manželka a deti s rodinami



## Inzerčná služba

Ponúkame vám hudbu so širokým výberom pesničiek na svadby, plesy, oslavy, posedenia... Zábavu vám môže spestiť aj ponúkaná karaoke show. Kontakt: 0918 102 353

...  
Predám garáž pri GP-Stave v Podbrezovej. Kontakt: 0902 828 286



## SILVESTROVSKÝ A TROJKRÁĽOVÝ TÝŽDEŇ V LYŽIARSKOM STREDISKU TÁLE

OD 26.12.2012 DO 5.1.2013 VÁS DENNE POZÝVAME NA:

- Grilované špeciality \* Francúzske palacinky \* Happy hour
- \* 18:00 - 21:00 Večerné lyžovanie (31.12. v čase 17:00-20:00 hod.)
- \* Detský kútik s animátorkou v reštaurácii Stodola (v čase 9:00 - 16:00 bezplatne)
- \* 16:00 - 20:00 Apré ski hudobné posedenie
- \* Od 20:00 Bezplatná diskoteka v reštaurácii Stodola (okrem 31.12.'12 a 01.01.'13)

ŠTEFANSKÁ DISKOTEKA BEZPLATNE

KEDY: 26.12. od 21:00 hod.  
KDE: Reštaurácia Stodola, Tále  
Host DJ Igor KOLLER

SILVESTER V REŠTAURÁCIÍ STODOLA, TÁLE

Oslávte príchod nového roka 2013 v reštaurácii Stodola v lyžiarskom areáli na Táľoch

V CENE JE ZAHRNUTÉ:

- CENA: 39,00 €
- 28,00 € pre deti do 12 rokov
- Večerné lyžovanie 17:00 - 20:00 hod.
- Silvestrovské menu: (wellcome drink, predjedlo, hlavné jedlo, dezert, polnočné kapustnica, novoročný prípitok)
- Diskoteka
- Popolnočné zábava s cimbalovou ľudovou hudbou
- Tomboľa
- Obľobstvoj
- Skibus pre hosti silvestrovského programu v Stodole a záujemcov o večerné lyžovanie



REZERVÁCIA MIEST:  
048/6712512, 048/6712205-209  
prevadzka@tale.sk  
baliky@tale.sk, infotale@tale.sk

facebook: Ski, Golf & Hotel Resort

PARTY BUS

Harmonogram nájdete na: www.tale.sk

www.tale.sk

## Spomienky

„Hoci si odišiel a niet Ťa medzi nami, v našich srdciach zostaneš navždy s nami.“

Dňa 22. decembra 2012 uplynú štyri roky odvedy, čo nás navždy opustil drahý manžel, otec, svokor a starý otec

**Viliam MIŠÚT z Podbrezovej.**

S láskou spomínajú manželka, syn s manželkou, vnuk, vnučka a ostatná rodina



Dňa 5. decembra uplynú päť rokov odvedy, čo nás navždy opustil náš drahý manžel, otec a starý otec

**Martin DANIŠ z Hronca.**

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

S láskou a úctou spomíname!



Dňa 23. decembra uplynú tri roky odvedy, ako nás náhle opustil milovaný manžel, zať a brat

**Róbert SOJAK z Brezna-Mazorníkova.**

S láskou spomína manželka Anna a ostatná rodina

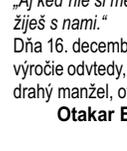


„Aj keď nie si medzi nami v našich srdciach žiješ s nami.“

Dňa 16. decembra si pripomenieme siedme výročie odvedy, ako nás navždy opustil náš drahý manžel, otec a starý otec

**Otakar BREJZA z Piesku.**

Spomínajte s nami



Dňa 7. decembra uplynú dva roky odvedy, ako nás navždy opustil náš drahý manžel, otec, brat, starý otec a švagor

**Rudolf KÜHNEL z Brezna.**

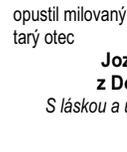
S láskou a úctou spomína celá rodina.



Dňa 13. decembra uplynú štyri roky odvedy, ako nás navždy opustil milovaný manžel, otec, starý a prastarý otec

**Jozef CVACHO z Dolnej Lehoty.**

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



## II. liga muži - 19. kolo

MFK Dubnica nad Váhom - ŽP 0:0

ŽK: 36' Božoň

Rozhodovateľ: Plátka - Brenda, Ferenc  
Divákov: 960

**Káder MFK Dubnica nad Váhom:** Maťašovský - Beňo, Šupák, Bilovský, Augustini, Šmahajčík, Grabež, Urban, Božoň, Klabník, Vaško

**Káder ŽP Šport:** Hanák - Andrič, Nosko, Minčík, Greško - Pančík (83' Szőke), Kochan, Kupčík (75' Kožička), Harvilko - Tubonemí, Vaščák

V poslednom jesennom kole sa v Dubnici hral atraktívny futbal, v ktorom si obidva tímy vytvorili niekoľko šancí. V 13. minúte našiel Greško center Vaščáka, ale jeho hlavička bola nepresná. O desať minút neskôr Harvilko center Tubonemí len tesne minul. V 26. minúte sa Vaščák preklučkoval obranou hostí, no jeho prízemná strela skončila v rukách Maťašovského. V 38. minúte sa ideálne pred pokutovým územím uvoľnil Kochan a vystrelil, ale lopta len tesne minula bránu. Z následného rohu sa po skrumžáži nepodarilo hosťom na viackrát dotlačiť loptu do siete. Pred koncom prvého polčasu si vytvorili šancu na skórovanie aj domáci, keď po voľnom kope Nosko zle odhlavičkoval, lopta sa dostala až k Šmahajčíkovi, ktorý však minul priestor brány. V druhom polčase tempo hry neupadlo, hral sa atraktívny futbal. Domáci pohrozili v 54. minúte, keď Urban našiel točeným centrom hlavu Šmahajčíka, ktorý z prvej zakončil do rúk Hanáka. Na strane hostí pohrozili Pančík a Harvilko, obidvaja pri zakončení dlho váhali so strelou a tak sa skóre nemenilo. V závere zápasu Greško našiel v pokutovom území nabiehajúceho Noska, jeho tečovaná strela len tesne minula bránu. Tímy, ktoré v posledných kolách bodovali naplno, sa pred zimnou prestávkou rozlúčili so spravodlivou remízou.

### Hlasy trénerov:

**Peter Gergely (Dubnica):** „Bolo vidieť, že hrali proti sebe dve najlepšie mužstvá záveru jesennej druholigovej súťaže. Zápasu chýbali už len góly, všetko ostane, futbalovo hodnotne v jeho priebehu bolo, teda tempo, nasadenie, kombinácie. Mužstvo má veľký charakter a morálku a pritom hráči nevyčerпали ani svoj herný potenciál. Ak sa nám podarí takto pracovať ďalej a stabilizovať financie, môžeme v horizonte dvoch rokov pomýšľať na návrat do najvyššej futbalovej súťaže. Som hrdý na svojich zverencov, majú veľkú perspektívu, je s nimi radosť pracovať.“

**Jaroslav Kentoš (Podbrezová):** „Videli sme jedno z najlepších stretnutí v súťaži. Páčilo sa mi nasadenie a bojovnosť s akou sa hráči usilovali dosiahnuť čo najlepší výsledok. V prvom polčase sme sa takých 25 minút nedostali do koncovky. V druhom polčase nám súper zbokoval pokusy. Remíza bez gólov bola napokon jediným možným rozuzlením. Potešila ma úroveň zápasu.“

## I. liga starší dorast U19 - jesenná časť

Jesennú časť ročníka 2012/13 možno hodnotiť z pohľadu umiestnenia a výkonnosti mužstva. Podľa celkového umiestnenia a počtu získaných bodov môžeme hovoriť o spokojnosti, lebo mužstvo sa neustále pohybovalo v hornej polovici tabuľky a strata na vedúce mužstvo súťaže Senicu je len päť bodov. Spokojný som aj s našou produktivitou, lebo podľa počtu strelených gólov sme na druhom mieste, čo svedčí o našej dobrej útočnej fáze. Naopak defenzíva, hlavne v druhej polovici jesennej časti, trocha pokrívavala, ale to ma až tak nemrzí, lebo chlapcom sme sa snažili vstúpať útočný futbal. Z hľadiska výkonnosti hráčov budem trochu kritickejší. Počas celej jesene sme sa nevyhli nestabilite vo výkonoch. Výborné a dobré výkony sa striedali s priemernými až slabými, a to ma veľmi mrzelo, lebo aj napriek tomu, že táto nestabilita je u mládeže ešte pomerne častá, nezaznamenali sme dlhšiu sériu veľmi dobrých výkonov za sebou. Práve to nás obrátilo o ešte lepšie umiestnenie v tabuľke jesennej časti. Z jednotlivých formácií - mali sme trocha problémy v obrannej štvorici, stabilné miesto si vybojovali len Očenáš a Lihan, na poste pravého obrancu a pravého stredného obrancu sa vystriedali viacerí hráči a až na záver jesene sa tejto šancie chytil Pristač. Neboli sme celkom spokojní s brankárskym postom, na Petkovi bolo vidno dlhodobšie zranenie a tréningový výpadok. Najstabilnejšou formáciou boli v našom tíme strední obrancovia, veľmi dobré výkony podávali Szőke a Janko, a v prvej polovici jesene aj Jakuba, Mózer a Polaščík. Hlavné výkony Jakubu boli príjemným prekvapením, bohužiaľ ani on si stabilitu vo výkonnosti neudržal. V útoky bol príjemným prekvapením Sokol, ktorý so Szókom boli najlepšími strelcami. V druhej polovici súťaže pribudli do mužstva dvaja legionári, z ktorých Cvejčík určite nesklamal, ale Jovanovič zatiaľ nebol prínosom a uvidíme, ako sa s tým popasuje v zimnej príprave. Ďalší hráči, hlavne ročníka 1994, nevytvorili takú konkurenciu, ako by som si predstavoval. Chlapi ročníka 1995 z kádra U-19 pravidelne nastupovali za U-18 a boli pod drobnohľadom trénera Kvačkaja i mňa, keďže som videl skoro všetky ich domáce zápasy. Musím povedať, že určite nesklamali a teším sa, že Trajtel, Petrus, Vysocan i Furman postupne vytvárajú tlak na stabilných hrá-

čov U-19. Ďalších chlapcov z U-18, hlavne Dickeho, Straku i Pšidu, pozorne sledujem a je len na nich, ako rýchlo sa prebojujú do kádra U-19. Už teraz sa to podarilo Gánovskému i Galovi z U-17, ktorých sme zaradili do prípravy - za veľmi dobré výkony v ich kategórii. Celkové hodnotenie je určite viac pozitívne ako negatívne, ale bolo by obrovskou chybou sa uspokojiť, lebo som presvedčený, že toto mužstvo má ešte naviac, ako ukázalo v jeseni. Je to len na chlapcoch, aby sa na jar prezentovali ešte lepšími výkonmi. Teším sa, že do prípravy mužov boli okrem Szókeho zaradení aj Očenáš a Petko, je to najväčšia odmena za ich doterajšiu prácu a zároveň aj motivácia pre ostatných zverencov.

Za mužstvo sa chcem poďakovať za vytvorenie výborných podmienok na prácu a všetkým, ktorí sa o nás starali počas jesennej časti. Ďakujem aj divákovi, ktorí nám počas celej jesene vytvárali dobrú atmosféru na domácej pôde. Poďakovanie patrí celému realizačnému tímu, vytvárali veľmi dobrú pracovnú atmosféru a samozrejme hráčom, s ktorými sa veľmi dobre pracovalo a dúfam, že takáto pozitívna atmosféra bude pokračovať aj počas prípravy na jarňú časť súťaže.

Ivan Dubný, tréner

## I. liga mladší dorast U-17 - jesenná časť

Letnú prípravu sme začali spolu s asistentom Petrom Medvedom so širokým kádrom, v ktorom sa nachádzalo 32 hráčov. S tak širokým kádrom bolo dosť náročné pracovať a nemali sme čas na zohrávanie sa mužstvom. Tesne pred začiatkom súťaže sme ho zúžili na 23 hráčov, t. j. primeraný počet na činnosť v tréningovom procese a aj na dosiahnutie dostatočnej minútáže u všetkých hráčov. Úvod sezóny sme nezačali dobre po hernej stránke, chýbala súhra jednotlivých formácií. Postupne sa herný výkon zlepšoval, aj keď tabuľka toto moje tvrdenie nepotvrzuje. V závere, keď sme hrali s mužstvom z čela tabuľky, sme sa presvedčili, že aj s nimi môžeme hrať vyrovnanú partiu. V majstrovských zápasoch sme sa snažili dať dostatok priestoru všetkým hráčom na realizáciu s prihliadnutím na momentálnu športovú formu, tréningovú morálku a zdravotný stav jednotlivých hráčov. Najviac minút odohrali - Fraňo, Gánovský, Klíma a Galo. O góly sa podeliť - Galo 4, po 2 Dobranský, Sudimák a Hanzlík, po jednom vstúpili Blahuta, Gánovský, Klíma a Varga. Najlepšie priemerné hodnotenie v zápasoch dosiahli Galo, Sudimák a Paříš. V tabuľke sme obsadili 15. priečku, 2 víťazstvá, 4 remízy a 9 prehíer, pri pasívnom skóre 14:31. Výsledky ovplyvnila snaha vtláčať hráčom herné návyky a nie brániť a čakať na chyby súpera. Dúfam, že sa to v budúcnosti na ich výkonnosti prejaví a viacerí sa presadia aj neskôr - v seniorskom veku. Výsledkom individuálneho zlepšenia sa našich hráčov je aj skutočnosť, že hráči Gánovský a Galo boli po skončení jesennej časti na základe svojej výkonnosti preradení do družstva U-19. Dúfam, že to bude motiváciou pre ďalších hráčov U-17. Celkovo som spokojný s prístupom hráčov k tréningovému procesu a k futbalu, ako takému. S umiestnením nemôžem byť spokojný, aj keď sme vyložene nezvládli len 2 zápasy s Duklou Banská Bystrica (čo nás mrzí obzvlášť), a Michalovcami. „Polčasové“ umiestnenie nie je adekvátne podmienkam, ktoré pre mládež vytvára FO ŽP Šport Podbrezová a v príprave na jarňú časť musíme myslieť aj na to.

Július Szőke, tréner

## I. liga stred starších žiakov U-15 - jesenná časť

Prípravu sme začali v domácich podmienkach, ale iba s 12 odchovancami a 10 novými hráčmi z iných klubov, bez základných športových návykov. Pohľad na konečnú tabuľku vyvoláva v celom realizačnom tíme miernu nespokojnosť a sklamanie, hlavne veľké bodové straty na tých najlepších s ktorými sme odohrali najlepšie stretnutia a výkony v nich spĺňali aj prísnejšie kritériá, či už na jednotlivcov, alebo tímový výkon. To svedčí o nevyrovnanosti a nestabilnej výkonnosti v tejto vekovej kategórii, pretože paradoxne v zápasoch o pár dní neskôršie nezvládame zápas o povinné body, ktoré potom chýbajú v konečnom zúčtovaní.

Tento problém má na svedomí nízka miera sebedovadia väčšiny jednotlivcov, ale aj tímu. Chýba nám väčší počet hráčov, ktorí by do hry priniesli myšlienku. Príčiny treba hľadať aj v strede poľa, nedostatočnej kreativitve a efektívnosti v našej ofenzíve. Aj keď máme druhého najlepšieho strelca v súťaži Tešlára, ktorý ako stredový hráč musí alternovať na poste hrotového útočníka, svojou výkonnosťou sa posunul nielen do kádra reprezentácie Slovenskej republiky U-15, ale do zimnej prípravy si vo vytvorení aj tréner U-17. Takže v jarnej časti by si mal vyskúšať aj dorasteneckú ligu a po úspešnom pôsobení Gemzického v U-16 počas celej jesennej časti, tým splníme jeden z cieľov výchovy kvalitného jednotlivca.

Podakovanie patrí členom realizačného tímu za spoluprácu a chlapcom za odvedené výkony. Chceme ich však zároveň upozorniť, že sa netreba uspokojiť s daným stavom, ak sa chceme zdokonaľovať a zlepšovať musíme mať ochotu futbalu obetovať viac a zvýšiť latku náročnosti na osobnú disciplínu a prístup pri plnení úloh.

Josef Prečuch, tréner U-15

Richard Smékal, asistent trénera



Jovan Čalić prekonal svoj osobný rekord.

Foto: A. Nociarová

## Ligy majstrov 2012-2013

# Podbrezová potvrdila úlohu favorita

Kolkársky klub ŽP Šport privítal v prvom zápase 1. kola Ligy majstrov poľské družstvo KS Alfa-Vexctor Tarnowo Podgorne. Naši hráči potvrdili úlohu favorita a svojho súpera zdolali 6,5:1,5. Dosiahli celkový výsledok 3 862 bodov a súper 3581 bodov. Najlepším hráčom zápasu sa stal Jovan Čalić výkonom 706 bodov, čo je zároveň jeho osobný rekord. Odvetný zápas v Poľsku je naplánovaný na 8. decembra o 13. hod.

Pavol Kühnel

## Dvackrát plný bodový zápis

Napriek tomu, že zberovanie extraligových súťaží mužov pre ôsme kolo určilo zápasy na súperových dráhach, oba naše tímy si pripísali plný bodový zápis. Muži A družstva vo Veľkom Šariši súperovi dovolili získať len 0,5 bodu a B-družstvo v Trenčíne len 1 bod. C družstvo vycestovalo do Trstenej, ktorej patrí prvá priečka priebežnej tabuľky, kde na svojho súpera nestačilo a podľahlo mu 6:2. Ženy na domácich dráhach prehrali so Zlatými Klami tesne o 6 bodov, zápas sa skončil v prospech súperiek 1:5.

Výborné individuálne výkony na vonkajších dráhach predviedli: Vilmoš Zavariko 644, Jovan Čalić 628, Tomáš Pašíak 617 a Bystrík Vadovič 614 bodov.

Priebežné poradie v tabuľkách - Extraliga muži: 1. miesto ŽP A, 3. miesto ŽP B, Extraliga ženy - 6. miesto ŽP, 1. liga východ: 4. ŽP C.

### Extraliga muži

Slavoj V. Šariš A - ŽP A 0,5:7,5  
3425:3640

Zostava a body: V. Zavariko 644, J. Čalić 628, M. Tomka 606, R. Foltin 584, O. Kyselica 578, I. Čech 600.

TKK Trenčín - ŽPB 1:7  
3336:3547

Zostava a body: B. Vadovič 614, T. Dilský 579, T. Pašíak 617, P. Šibal 594, E. Kuna 594, R. Kúrtý 549.

### Extraliga ženy

ŽP - KK Zlaté Klasy 1:5  
2120:2126

Zostava a body: Dagmar Kyselicová 565, Jana Turčanová 535, Dominika Kyselicová 498, Eva Bábellová 522.

### 1. liga muži

ŠKK Trstená A - ŽP C 6:2  
3399:3304

Zostava a body: L. Sviták 571, M. Mihok 551, T. Dziač 542, P. Paulečko 569, R. Balco 509, T. Herich 562.

(kys)



O svojej výbornej forme nás Medvedová presvedčila aj v Českom pohári TOI TOI cup v cyklokrose, kde bola tretia (na snímke prvá sprava).

## Slovenský pohár

Členovia Cyklistického klubu ŽP Šport absolvovali 18. novembra preteky v Dubnici, kde sa uskutočnilo 10. kolo Slovenského pohára v cyklokrose - v kategórii kadet bol 2. Pavol Kvietok, 5. Tomáš Kapajčík a 7. Slavomír Kujak. V kategórii junior skončil 2. Šimon Vozár, 3. Sebastián Čanecký a v kategórii žien cieľom ako 2. prešla Tereza Medvedová.

(pm)