



PODBREZOVAN 17

Dvojtyždenník Železiarní Podbrezová a.s. | ročník LXXI | 28. august 2015

- 1** S vedúcim odborom riadenia kvality
- 2** Boli sme v detskom tábore
- 3** Predstavujeme viacgeneračnú rodinu
- 4** Ruskí maliari opäť na Táloch
- 5** S fyzioterapeutkou o osteoartróze
- 6** Vilmoš Zavarko prekonal rekord



Slávnostný akt strihania pásky - zľava: Ing. J. Kriváň, člen Predstavenstva ŽP a.s. a prezident FO ŽP Šport a.s., Ing. L. Schwarzbacher, člen Predstavenstva ŽP a.s. a Ing. J. Marčok, riaditeľ ŽP Šport, a.s.
Foto: A. Nociarová

ZELPO ARÉNA OTVORENÁ

Deň 22. august 2015 bol nielen pre Futbalový klub Železiarní Podbrezová historickým. Za mesiace úsilia pre všetkých tých, ktorí sa podieľali na rekonštrukcii futbalového štadióna na Kolkárni, bol odmenou slávnostný okamih strihania pásky v novootvorenej ZELPO ARÉNE. Konalo sa to za účasti vyše dvoch tisíc divákov, pred futbalovým zápasom so Spartakom Myjava. Symbolické bolo, že práve toto mužstvo stálo pred Podbrezovou vlni ako prvý súper v najvyššej slovenskej futbalovej súťaži.

O dojmy v okamihu po prestrihnutí pásky sa s nami podelil prezident FO ŽP ŠPORT Ing Július Kriváň:

- V okamihu pred prestrihnutím pásky som si premietol ako tento štadión vyzeral v roku 1963, keď som naň vstúpil prvýkrát a ako vyzereá dnes. Rozdiel je to neporovnateľný. Naši predchodcovia si dali záležať už pred päťdesiatimi rok-

mi. Vybudovali futbalové ihrisko na zaujímavom a veľmi peknom mieste. Už v tom čase mal futbalový štadión svoje čaro. Súčasnou rekonštrukciou sa podstatne zdvihol komfort a to nielen pre hráčov, ale aj pre divákov. Tie zmeny sú veľmi pozitívne. Najväčšou je vyhradená hracia plocha, ktorú oceníme najmä v jesennom, zimnom a jarnom počasí. Pribudli miesta na sedenie na severnej, aj hlavnej tribúne. Najväčší dojem na mňa urobilo osvetlenie. Ako som už spomenul, štadión poznám päťdesiatdva rokov a vždy som sem chodil na zápasy len za denného svetla. Toto je prvýkrát, kedy sa zápas uskutoční pri umelom osvetlení. Aj keď mnohí očakávali, že dnes budú tribúny obsadené do posledného miesta, ja som spokojný s počtom divákov, ktorí prišli. Hovorím, aby boli tribúny naplnené, musia predovšetkým naši futbalisti hrať dobrý futbal.

O. Kleinová



Vítazkou dvanásteho kola čitateľskej súťaže „O cenu predsedu Predstavenstva ŽP a.s.“, venovanej 175. výročiu založenia podbrezovských železiarní, sa stala Tatiana TÓTHOVÁ z valcovne bezšvíkových rúr. Zablahoževal a cenu jej venoval Jozef Krella, riaditeľ ŽP Gastro servis, s.r.o. „Rada súťažiť, aj teraz som prečítala celý text aj s otázkou, ale to, že som vyhrala ja, som si nevšimla. Upozornila ma na to len kolegyňa. Iste, potešilo ma to a je to motivácia do ďalšej súťaže. Určite sa zapojím aj do ďalších podobných aktivít v Podbrezovane,“ konštatovala šťastná výherkyňa. O. Kleinová+ foto



DNES OSLAVUJEME

ŽIAROMAT
1890

125 rokov

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

20 rokov

NADÁCIA ŽP

15 rokov

**ŽELEZIARNE
PODBREZOVÁ
FKO ŽELEŤ**

10 rokov



Deťom sa v Repišti páčilo všetko, ale najobľúbenejšie BOLI nočné hry



K. Dubéciová



A. Celanová



F. Molčan



E. Köpplová



A. Ťažká



D. Kán



D. Mócová

Ručička teplomera sa pohybovala nad tridsiatkou už niekoľko dní za sebou a horúce bolo už ráno, ale aj neskoro večer, no našim deťom v detskom tábore v Repišti to zjavne neprekážalo. Predpoludním sme ich zastihli v parku v Sklených Tepliciach, ale už deviaty deň pobytu a tak nás zaujímalo, ako sa deťom tábor páči, pýtali sme sa koľký raz sú v tábore a čo ich najviac upútalo.

Karin DUBÉCIOVÁ z Brezna, 11-ročná

- Mne sa tu veľmi páči. Som tu tretíkrát, mám kamarátky a viem, že v posledný deň sa mi nebude chcieť ísť ani domov. Najpútavejšie sú hry a to, že nemusíme ísť večer hneď spať.

Anna CELANOVÁ z Brezna, 15-ročná

- Ja som v Repišti štvrtýkrát a môžem povedať, že sa mi tu páči stále viac. Sú tu dobrí ľudia, dobrá atmosféra. Najviac

sa mi páčia nočné hry a rozhovory po večeroch. Aj strava je výborná.

Fedor MOLČAN z Brezna, 9-ročný

- Prvýkrát som v tábore a mám z toho veľmi dobrý pocit. Sú tu dobré hry, výborná strava a páčia sa mi aj nočné snehy. Nebol som inde v tábore, ale tento je super, prídem aj na rok.

Emka KÖPPOVÁ zo Žiliny, 12-ročná

- Bola som už v tábore zo školy, ale to bolo nič oproti tomuto. Tam sme sa len „poflakovali“, ani strava nebola dobrá. Toto je niečo úplne iné. Je tu skutočne super. Najviac ma baví nočné hry.

Alenka ŤAŽKÁ, z Brezna, 9-ročná

- Ja som prvýkrát v detskom tábore, páči sa mi tu, nočné hry sú dobré. Väčšinou po tínoch pracujeme spolu, niečo musíme hľadať a tak... Je tu zábava, pekná príroda, aj varia nám dobre.

David KÁN, z Brezna, 14-ročný

- Som tu siedmykrát a teraz je tu najlepšie. Vždy nás niečím novým prekvapia a je tu veľká zábava. Za tie roky som

si našiel aj veľa kamarátov a s niektorými sa kamarátim dodnes. Je to tu super.

Daniela MÓCOVÁ, z Brezna, 9-ročná

- Som druhýkrát v Repišti

a myslím, že je tu lepšie ako bolo vlni. Viac sa mi to páči, aj popoludňajšie hry sú zábavnejšie. Varia nám dobre, baví ma to tu. Najviac sa mi páčia nočné hry.

O. Kleinová+ foto



Aj keď je vonku veľmi teplo, nám to nevadí. My si vždy nájdeme zábavku a sme veselí...

Foto: O. Kleinová

Vedúci odboru riadenia kvality Ing. Jozef TURIS:

„Som rád, že môžem prezentovať takéto výsledky v období výročia spoločnosti“

Vykonávanie architektúry pre výrobu začína stanovením základných úloh, ktoré musí výrobná spoločnosť splniť. Výrobný proces sa skladá zo základných krokov nasledujúcich po sebe, z ktorých každý je povinnosťou určitého oddelenia, ktoré premení rôzne vstupy (komponenty, subdodávky) na požadované výstupy. Každá úloha plnená rôznymi útvarmi v spoločnosti znamená uskutočniť minimálne tri veci: zmenu vstupu na výstup, pohyb materiálu z jedného miesta na druhé a prenos informácií. V prípade našej akciovej spoločnosti transformačné činnosti pridávajú hodnotu k výrobku zmenou jeho tvaru (šrot – ocelový blok – valcovaná rúra – ťahaná rúra...). Materiálové toky súvisia jednak s pohybom materiálu v rámci útvaru (prevádzkarne), ako aj medzi prevádzkárňami. Mimoriadne je dôležité sledovanie takéhoto pohybu materiálu, s čím súvisí prenos informácií. Tento slúži nielen ku koordinácii transformačných krokov a materiálových tokov, ale aj k zisteniu spätnej väzby potrebnej k tomu, aby sa mohli zlepšovať postupy, výrobné technológie a výrobné charakteristiky výrobkov. Prvoradou úlohou spoločnosti je spojiť (integrovat) všetky tieto povinnosti a uviesť ich do súladu so zvolenými cieľmi našej spoločnosti s tým, že to dokážeme lepšie, pružnejšie, ako to dokáže naša konkurencia.

A zákazník je tvor vynalievavý a preto sa aj naša

spoločnosť musí prispôbiť a hlavne uspokojiť požiadavky zákazníka kladené na naše výrobky. V tejto snahe svojou aktivitou prispieva aj odbor riadenia kvality s činnosťami, ktoré overujú a deklarujú dosiahnutú úroveň kvality našich výrobkov. Za prvý polrok roku 2015 bolo prebratých 145 077,4 tony oceľového šrotu, z toho bolo 553 automobilových a 393 vagónových dodávok. V rámci kontroly šrotu bolo 101 dodávok „predruhovovaných“. Bolo vykonaných 23 952 vážení na koľajovej a cestných váhach. Odkontrolované boli aj dodávky režijného materiálu, strojných súčastí, elektromateriál, hutné náradie, feroprísady, odliatky, výkovky.... „Na vstupe“ boli uplatnené reklamácie s „vyreklamovanou“ hodnotou 109 347 eur. V oblasti chémie bolo vykonaných 28 652 chemických a spektrometrických analýz, v akreditovanej oblasti chemických analýz odpadových vôd bolo vykonaných 169 skúšok. V priebehu polroka 2015 bolo v metalografickom laboratóriu spracovaných a následne vyhodnotených 1 536 kusov vzoriek na svetelnom a elektrónovom mikroskope, odobratých a vyhodnotených bolo 958 Baumannových otláčok, spoločné výsledky sú zhrnuté v 256 metalografických správach.

V oblasti metrologického zabezpečenia bolo skalibro-



vaných 4 454 meradiel dĺžky, z oblasti tlaku a teploty, ako aj meracích obvodov, bolo skalibrovaných 1 138 meradiel a snímačov. Bolo vykonaných 53 kalibrácií technologických a laboratórných váh a z oblasti elektrických veličín bolo vykonaných 1 275 kalibrácií prístrojov. Z oblasti kontrolnej a atestačnej bolo v mechanickej skúšobni vykonaných 134 558 ťahových a technologických skúšok a 3 703 skúšok vrubovej húževnatosti. Bolo zabezpečené vykonanie 75 prebierok

našich výrobkov renomovanými kontrolnými spoločnosťami, celkovo bolo vystavených 32 311 hutných osvedčení k našim expedovaným výrobkom.

V oblasti defektoskopie bola odskúšaná celá produkcia vo valcovni rúr a ťahárni rúr rôznymi metódami skúšania. Výsledky možno v prvom polroku 2015 z oblasti NDT skúšania hodnotiť ako veľmi pozitívne vo všetkých výrobných prevádzkárňach. Nezhodné výrobky, v porovnaní s predchádzajúcim obdobím, klesli v rozmedzí od 30 do 50 percent, podľa jednotlivých kategórií a druhov metód skúšania rúr.

Toto je výsledok úsilia všetkých, ktorým záleží na dobrom mene našej spoločnosti, dobre miereným investíciám v poslednom období, správnym riadiacim princípom, systémom a postupom, šikovnosti, disciplíne, motivácii, schopnosti riešiť problémy a hlavne ochote učiť sa. Som rád, že možno prezentovať takéto výsledky v období, keď spoločnosť slávi svoje významné jubileum.

Verím, že kvalitatívne ukazovatele našich výrobkov budú aj do budúcnosti uspokojovať potreby našich zákazníkov k plnej spokojnosti.



Ilustračné foto I. Kardhordová

Vyhodnotenie ankety o pracovnej spokojnosti

Istota zamestnania je najdôležitejším faktorom

V júlovom čísle Podbrezovana bola uverejnená anketa, v ktorej sme sa vás pýtali, ako ste spokojní so svojim pracovným životom. Odpovede, ktoré ste nám zaslali, sme vyhodnotili a tu sú podrobnejšie výsledky:

Anketa mala dve časti, pričom prvá sa týkala ukazovateľov spokojnosti, ktoré súvisia s pracovnými podmienkami. Zistili sme, že naši zamestnanci najviac oceňujú istotu stáleho zamestnania. Za druhý najdôležitejší faktor, ktorý vplýva na pracovnú spokojnosť, považujú zamestnanci zapojenie do prieskumu, práve

mzdové ohodnotenie práce. Pre spokojnosť zamestnancov je taktiež veľmi dôležitá zaujímavá náplň práce, ktorú respondenti ohodnotili na treťom mieste. Za ňou nasledujú: možnosť pracovného postupu (4. miesto), vyplatenie ďalších miezd zamestnancom (dovolenková a vianočná mzda/ 5. miesto), dobré medziľudské vzťahy na pracovisku (6. miesto), možnosť zvyšovania si kvalifikácie (7. miesto), bezpečnosť na pracovisku (8. miesto), vyhovujúci pracovný čas (9. miesto), hrdosť na prestíž našej akciovej spoločnosti (10. miesto), lepšie tech-

nické vybavenie pracoviska (11. miesto) a informovanosť o výsledkoch pracoviska (12. miesto).

V druhej časti ankety sme sa pýtali na ukazovatele spokojnosti, ktoré súvisia s čerpaním výhod zo sociálneho fondu spoločnosti. Zistili sme, že zamestnanci uprednostňujú odmeny pri významných pracovných a životných jubileách (1. miesto), následne vyššie odchodné do dôchodku (2. miesto), zdravotná starostlivosť o zamestnancov (rehabilitačné pobyty, sauna, telocvičňa a pod./3. miesto), ponuka prázdninových rekre-

ácií pre deti zamestnancov firmy (4. miesto), možnosť návštevy športových podujatí (futbal, koly, cyklistika a pod./ 5. miesto), možnosť doplnkového dôchodkového sporenia (6. miesto), možnosť návštevy ponúkaných kultúrnych podujatí (7. miesto), možnosť čerpať pohonné hmoty na zamestnaneckú palivovú platobnú kartu (8. miesto), poskytovanie zliav na rôznom poistení (cestovnom, privátneho majetku, motorových vozidiel, zodpovednosti za škodu spôsobenú pri výkone povolania/ 9. miesto), kvalita stravovania (10. miesto), zabezpečenie

dopravy do zamestnania (11. miesto) a odmeny darcom krvi (12. miesto). Niektorí z respondentov uviedli aj vlastné návrhy, ako napr. odmeny pre nefajčiarov.

Ďakujeme všetkým zamestnancom, ktorí sa do našej ankety zapojili. Spomedzi tých, ktorí ste nám okrem anketočerpať pohonné hmoty na zamestnaneckú palivovú platobnú kartu (8. miesto), poskytovanie zliav na rôznom poistení (cestovnom, privátneho majetku, motorových vozidiel, zodpovednosti za škodu spôsobenú pri výkone povolania/ 9. miesto), kvalita stravovania (10. miesto), zabezpečenie

D. Barabášová



Kontinuita hutníckych rodov

Jednou zo súčastí našich aktivít venovaných tohtoročnému výročiu založenia podbrezovských železiarní je predstavovanie viacgeneračných rodín železiarov. Kontinuitu hutníckeho rodu si zachováva aj

rodina ŠKULTÉTYOVÁ z Dolnej Lehoty



Rybárčenie bola Jozefova celoživotná záľuba



Zo zarybňovania vodných tokov



Aj práca s mládežou bola neodmysliteľnou súčasťou ich činnosti

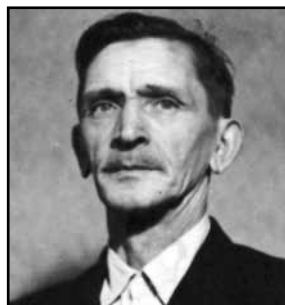
Prvým z rodu, ktorý bol zamestnaný v podbrezovských železiarniach, bol Jozef Škultéty. Nastúpil do tejto firmy na začiatku dvadsiateho storočia. Bolo to v čase, keď podbrezovské železiarne zaznamenávali technický pokrok, ktorý významne ovplyvnil výstavbu a prevádzku zvarovne rúr vodným plynom v závode Piesok. Bol to nový vynález, ktorý umožnil zvärať vodným plynom pomerne tenké plechy z kujného železa a vyrábať z nich veľkorozmerné rúry a duté telesá rôznych tvarov a konštrukcií. Jozef Škultéty pracoval pri ich preprave.

V hutníckej tradícii pokračovali aj jeho tri deti, ktoré žiaľ už dnes nie sú medzi nami. Syn Jozef nastúpil

do zvarovne rúr veľkých priemerov v roku 1957 ako zvärač a potom ako skladník. V tejto prevádzkarni pracoval až do odchodu do starobného dôchodku, do roku 1992. Vo zvarovni rúr veľkých priemerov pracovala aj jeho manželka Oľga. Jozef Škultéty patril

medzi členov Miestnej organizácie Slovenského rybárskeho zväzu v Podbrezovej, ktorí významne zviditeľnili a zveľadili rozvoj rybárstva v Podbrezovej. V členskej základni prevyšoval vždy počet zamestnancov železiarní a Jozef, dlhoročný tajomník a neskôr hospodár miestnej organizácie, sa tiež nemalým podielom pričinil o úspechy podbrezovského rybárskeho spolku v zarybňovaní, ale aj v inej činnosti. V železiarniach bol dlhé roky predsedom odškodňovacej komisie. Zomrel v roku 2014.

Pokračovateľkou, predstavujúcou tretiu generáciu tejto vetvy, je dcéra Mgr. Zuzana Karaková, ktorá pracuje v Železiarniach Podbrezová



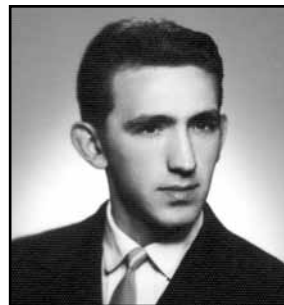
Jozef Škultéty



Jozef Škultéty



Irena Štellerová



Milan Škultéty



Mgr. Zuzana Karaková



Ján Šteller



Milan Škultéty



Ing. Marcela Hanková



Martin Šteller

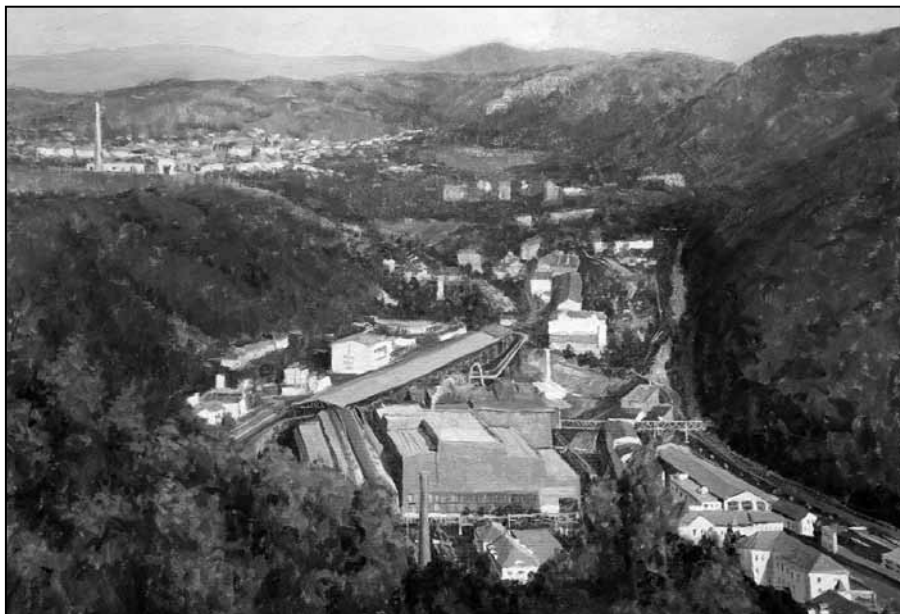
od roku 1981. V súčasnosti je vedúcou oddelenia vstupnej kontroly v odbore riadenia kvality. Aj ona už má svoju pokračovateľku a tak štvrtou generáciou je jej dcéra Ing. Marcela Hanková, ktorá nastúpila do akciovej spoločnosti vlani a v súčasnosti pracuje v odbore riadenia kvality.

Druhý syn Jozefa staršieho, Milan, pracoval v podbrezovských železiarniach len krátko a pokračovateľom rodu je jeho syn, tiež Milan, ktorý pracuje v oceliarni.

Dcéra Jozefa staršieho, Irena Štellerová, pracovala v starej rúrovni, neskôr prešla do valcovne bezšvíkových rúr v novom závode. Jej syn Ján pracoval v oceliarni, dnes je už v starobnom dôchodku a pokračovateľom tejto vetvy je jeho syn Martin, ktorý pokračuje v šľapajach svojho otca v oceliarni.



Spomienka na príjemné chvíľky strávené pri kolektívnych gulášoch zo zvarovne rúr veľkých priemerov. Foto: Súkromný archív



S. Borisov: Panoramatický pohľad na Železiarne Podbrezová



Po odovzdaní čestného titulu Akademik Medzinárodnej akadémie kultúry a umenia v Moskve Vladimírovi Sotákovi, zľava Peter Stronskij a sprava Andrej Smolák



A. Beglov pohrúžený do maľby hradu Ľupča. Foto: V. Homola



P. Stronskij: Tavba v podbrezovskej peci



A. Beglov: Hrad Ľupča

Na Táloch sa uskutočnil druhý ročník sympózia

Medzinárodná akadémia kultúry a umenia

Ukončenie druhého ročníka sympózia Medzinárodnej akadémie kultúry a umenia sa uskutočnilo 18. augusta 2015 v hoteli Stupka na Táloch, kde kongresová sála ožila vystavenými umeleckými dielami, ktoré prezentovali snaženie piatich maliarov z Ruskej federácie a jedného Slováka. Priateľské posedenie s členmi Predstavenstva Železiární Podbrezová a.s., otvoril a na začiatky budovania porozumenia a priateľstva medzi našimi národnými prostredníctvom umenia si zaspomínal predseda predstavenstva Vladimír Soták. Konštatoval, že prvý plenér v roku 2012 položil základy pre vytvorenie galérie „Horehronie očami ruských maliarov“, sprístupnenej verejnosti na hrade Ľupča.

Tohtoročného plenéra sa zúčastnili - prezident Medzinárodnej akadémie kultúry a umenia, Zaslúžilý umelec Ruskej federácie Peter Stronskij, Zaslúžilý umelec Ruskej federácie, predseda Zväzu umelcov Moskovského regiónu Alexander Beglov, korešpondent Medzinárodnej akadémie kultúry a umeniav Moskve Sergej Borisov, členka – korešpondentka Medzinárodnej akadémie kultúry a umenia Ljubov Dolgich, profesor Moskovskej štátnej akadémie umenia V. Surikova Sergej Sirenko, a Akademik Medzi-

leziane, hrad a podhradie v Ľupči, či zachovalé, dodnes funkčné technické pamiatky v Jasení a Dubovej. Očarenie z pobytu, z horehronskej prírody v Zámostí, na Táloch, Krpáčove a Šumiáci zostane, tak ako to prezentovali samotní autori, navždy zvečnené na plátnach, ktoré rozšíria už spomínanú hradnú expozíciu ruského výtvarného umenia.

Vyvrcholením sympózia bolo odovzdanie certifikátov, ktoré tohtoročným účastníkom odovzdal podpredseda predstavenstva Marian Kurčík.

Za zásluhy pri znovuzrození priateľstva medzi národnami v oblasti kultúry a umenia, za rekonštrukciu hradu Ľupča a vytvorenie galérie ruských umelcov na tomto hrade a za záchranu diel významného slovenského umelca Jána Kulicha, prevzal Vladimír Soták čestný titul „Akademik Medzinárodnej akadémie kultúry a umenia v Moskve“, ktorý mu odovzdali Peter Stronskij a Andrej Smolák.

V. Kúkolová
Foto: A. Nociarová



S. Sirenko: Hydrocentrála Jasenie.

národnej akadémie kultúry a umenia, riaditeľ filiálky tejto akadémie na Slovensku Andrej Smolák. Od 11. augusta ruskí umelci namaľovali dvadsaťdva autentických realistických umeleckých diel, ktoré spolu s kolekciami siedmich maliieb snenia od Smoláka, tvorili pestrú kulisu stretnutia. Vo svojich dielach každý z tvorcov vlastným umeleckým štýlom preniesol na plátno bohatú škálu námetov, spojených prírodou, pamiatkami a tradíciami. Vo vystavovaných prácach dominovali podbrezovské že-

ZP GASTRO servis
Jedálny lístok
31. 8. - 6. 9. 2015
Pondelok
Polievky: kapustová s klobásou, paradajková, pečivo.

- Detviaska nátura, opekané zemiaky, uhorka
- Kuracie prsia na hubách, tarhoňa, šalát
- Furmanské halušky
- Študentský šalát, pečivo
- Ryžový nákyp
- Langoš s kečupom
- Bageta syrová
- Mliečny balíček.

Utorok (sviatok)
Polievka: morčacia, pečivo.

- Hovädzie dusené, kôprová omáčka, knedľa
- Bravčový rezeň na zelenine, ryža, uhorka.

Streda
Polievky: šošovicová kyslá, frankfurtská, pečivo.

- Goralská pochúťka, cestovina
- Vyprázaný syr, zemiaky, tatárska omáčka
- Restovaná kačacia pečeň, hrášková ryža, cvikla
- Šalát pekínský so šunkou, pečivo
- Zapekaná ryba so šampiňónmi, šalát z červenej kapusty s kukuricou
- Pečené buchty so slivkovým lekvárom, kakao
- Bageta moravská
- Mliečny balíček.

Štvrtok
Polievky: prešporská, šurdiča, pečivo.

- Hovädzí guláš mexický, ryža, šalát
- Plnená paprika, knedľa
- Važecká pochúťka, zemiakové placky
- Parížsky šalát, pečivo
- Rezance s tvarohom, zakysanka
- Zemiakové knedličky s nutelou, maková posypka
- Bageta s kuracím mäsom
- Ovocný balíček.

Piatok
Polievky: terchovská, krupicová so zeleninou, pečivo.

- Pečené kuracie stehno s kapustou, zemiaky
- Bravčový perkelt, cestovina
- Údené mäso, hrachová kaša, uhorka, chlieb
- Syrové tajomstvo, pečivo
- Plnené hovädzie mäso, zeleninová obloha
- Zapekané palacinky s tvarohom
- Bageta Gurmán
- Mliečny balíček.

Sobota
Polievka: francúzska, pečivo.

- Bravčové stehno nitrianske, knedľa
- Morčacie mäso na lesných hriboch, ryža, cvikla
- Bageta s pikantným mäsom.

Nedeľa
Polievka: karfiolová, pečivo.

- Vyprázané kuracie stehno, zemiaková kaša, kompót
- Hovädzia pečienka milánska, cestovina
- Bageta Apetito.

ZDRAVIE MÁŠ LEN JEDNO

Naša rubrika venovaná zdraviu má už dlhoročnú tradíciu a jej poslaním je viesť čitateľov k zdravému životnému štýlu. Informácií na túto tému nikdy nie je dost'. V ŽP Rehabilitácia s.r.o. denne poskytujú svoje služby ľuďom z rôznych dôvodov trpiacim bolesťami pohybového aparátu. O využití laserovej liečby pri artrózach váhonosných kĺbov nám sériu článkov pripravila Mgr. Petra Medvedová, fyzioterapeutka našej dcérskej spoločnosti:

OSTEOARTRÓZA

Digitalizácia, hlavne v oblasti vzájomnej komunikácie, nám podstatne uľahčuje život a tak ako všetko zmeny v našom živote, prináša so sebou množstvo výhod, ale má aj svoje zápory. Nevýhodou je,

že nás obmedzuje v pohybe. Už sa nemusíme tak často stretávať s priateľmi, stačí sadnúť si doma za počítač a týmto spôsobom rozbehnúť komunikáciu. Z nášho každodenného života sa umelo

vytráca pohyb a jeho nedostatok otvára cestu mnohým civilizačným ochoreniam. Osteoartróza patrí medzi najčastejšie ochorenia kĺbov a postihuje všetky jeho komponenty. Takto postihnutý kĺb sa opotrebovávajú, vzniká bolesť, deformita a strata jeho funkcie, ktorá je častým dôvodom práceneschopnosti a môže vyústiť až k invalidizácii pacienta.

Chôdza je najbežnejším pohybovým stereotypom, ktorý zabezpečujú kĺby dolných končatín – bedrové, kolenné a členkové. Približne do tridsiateho roku života dochádza u mnohých z nás k postupnému opotrebovaniu a poškodeniu chrupavky, ktorá stráca elasticitu a hrúbku, obmedzuje rozsah pohybu a spôsobuje bolesť. Chrupavka, na rozdiel

od iných tkanív, má minimálnu skoro nulovú regeneračnú schopnosť. Nemá krvné zásobenie, preto ak sa raz poškodí, nevie sa zahojiť – stáva sa hrubou, stráca pružnosť a obmedzuje pohyb kĺbu. V pokročilom štádiu môže dôjsť k zápalovej reakcii, čím sa proces urýchľuje.

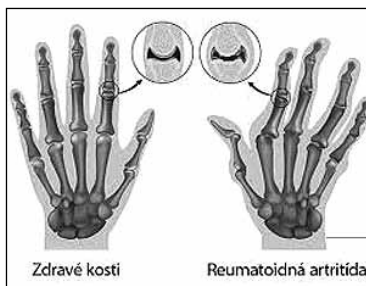
Najčastejšie toto ochorenie postihuje kĺby a chrbticu až u 15-percent obyvateľstva. Jeho výskyt do 30 rokov je nízky,

v populácii do 65 rokov prudko narastá a vo veku nad 65 rokov má viac ako 70 percent osôb röntgenologicky zistiteľné artrotické zmeny na kĺboch, pričom nie všetci majú subjektívne ťažkosti. Do 45. roku života postihuje častejšie mužov, nad 54. rok ženy, ktoré majú postihnuté viaceré kĺby. U starších ľudí je hlavnou príčinou bolesti a funkčných porúch pohybového aparátu. Na

koľko ľudský život sa predlžuje a populácia celkovo starne môžeme očakávať ďalší nárast incidence aj prevalence osteoartrózy, čím sa stáva medicínskym a sociálno-ekonomickým problémom. Ochorenie je charakterizova-

né predovšetkým degeneratívnymi zmenami chrupky. Artróza sa najčastejšie vyskytuje v kĺboch, ktoré sú najčastejšie vystavené záťaži.

Najnovšie výsledky poukazujú na skutočnosť, že osteoartróza sa stáva jednou z „najdrahších“ chorôb, vzhľadom na vysoké náklady na lieky, rehabilitáciu, kúpeľnú i chirurgickú liečbu a počet priznaných invalidných dôchodkov. Poznatky o jej vzniku a priebehu sú neúplné a nedostatočné. Začiatkové štádium prebieha dlho nebadane a pred rozvojom ochorenia nie je známy celkový stav chorého, ani biochemické a morfológické zmeny kĺbu. Na vzniku tohto ochorenia majú podiel



nielen rizikové faktory, ale aj základné vývinové rozdiely, začínajúce vzpriameným stojom a končiace stresovými situáciami v ľudskom živote.

(Pokračovanie v budúcom čísle)



Dňa 26. júla sa na francúzskom letisku Chamble počas medzinárodnej balónovej fiesty LORRAINE MONDIAL AIR BALLON uskutočnil rekordný spoločný štart teplovzdušných balónov z jednej línie. Nádherného divadla odohrávajúceho sa pred očami tisícok divákov a množstvom médií, keď štyristotridsaťtri balónov z celého sveta zakrylo oblohu, sa zúčastnila aj posádka balóna Železiarni Podbrezová, členov Oddielu balónového lietania ŽP Šport, a.s., Podbrezová, ktorá sa umiestnila na nasledujúcom podujatí Svetového pohára na 9. mieste. (an)

ZP GASTRO servis
Jedálny lístok
7. - 13. 9. 2015
Pondelok
Polievky: fazuľová kyslá, mrkvová s pórom, pečivom.

- Hovädzí guláš maďarský, knedľa
- Kuracie prsia orientálne, ryža, šalát
- Vyprázaná treska plnená brokolicou a syrom, zemiaky, šalát
- Bulharský šalát s bravčovým mäsom, pečivo
- Zemiakový paprikáš, paradajkový šalát
- Kysnutý koláč čučoriedkový, kakao
- Bageta šampiňónová so šunkou
- Ovocný balíček.

Utorok
Polievky: držková, bryndzová so strúhaným cestom, pečivo.

- Kuracie stehno s kuriatkovou omáčkou, cestovina
- Husárska roláda, zemiaky, čalamáda
- Džuveč z bravčového mäsa, cvikla
- Grécky šalát, pečivo
- Zapekaný baklažán s hydínovým mäsom a zeleninou
- Súľance so strúhankou
- Bageta moravská
- Mliečny balíček.

Streda
Polievky: zeleninová s rajbaničkou, goralská, pečivo.

- Hovädzia roštenka na slanine, ryža, šalát
- Pečené kačacie stehno, červená kapusta, knedľa
- Štefánska sekaná pečienka, zemiakový prívarok, chlieb
- Pestrý cestovinový šalát
- Kuracie rezančeky, dusená fazuľka s baby mrkvou
- Dukátové buchtičky s vanilkovým krémom
- Bageta Gurmán
- Ovocný balíček.

Štvrtok
Polievky: boršč s mäsom, horácka, pečivo.

- Vyprázaný kurací rezeň furmanský, zemiaková kaša, uhorka
- Bravčové stehno bratislavské, cestovina
- Pizza diabolská
- Šnorský šalát, pečivo
- Špenátové halušky s tvarohom, zakysanka
- Buchty na pare s nutelou, maková posypka, kakao
- Bageta syrová
- Mliečny balíček.

Piatok
Polievky: mexická, rascová s vajcom, pečivo.

- Hovädzia pečienka sviečková, knedľa
- Morčacie prsia prírodné, zeleninová ryža, kompót
- Zemiakové knedličky s údeným mäsom, kapusta
- Lahôdkový šalát, pečivo
- Kelový karbonátok, zemiaky, šalát
- Hanácke koláče, kakao
- Bageta s kuracím mäsom
- Ovocný balíček.

Sobota
Polievka: hrstková, pečivo.

- Vyprázaná ryba, zemiakový šalát s majonézou
- Bravčové stehno záhradnícke, slovenská ryža, šalát
- Bageta Apetito.

Nedeľa
Polievka: gulášová, pečivo.

- Bravčový rezeň sikulský, knedľa
- Hovädzie mäso na korení, ryža, čalamáda
- Bageta moravská.

Autor: PK	historický kraj na Slovensku	rýpalo	akoby		rímska 6	inžinier (skr.)	zbohom (hov.)	jas, svetlo		práce-ne-schopný	Okresný stavebný podnik	druh kartovej hry	sieň, dvorana	odstúpil sa	gél na vlasy
auto-matický rezerválny systém				uvádzaj						postupovanie					
T2/1				T1 mužské meno											
severské mužské meno					školák						staroslovanský boh búrky				
					lepídlo						obrnene voj. vozidlo				
predložka			Exstraliga			český hokejista					organizmy				
			vydavateľstvo			mužské meno					nieto				
	pozabijaj	kráčam					mužské meno					multi sensor detector			
		opačná strana					revolučný vodca					nervové vlákno			
kopaním spracoval								patriáci Ane					ad acta		
								cenný papier					vegetácia		
hmla nad horami					kecanie, táranina (hov.)				drž (angl.)					dôležitá listina, dekrét	aj tamten
					úradník na vysokej škole				vábil						
nočný lokál					stavebný dielec					máličko					
					kôň (hov.)					kilotona					
koncovka zdobnenín			skriňa na periny								údajne				
			nápoj								otec (hyp.)				
Pomôcky: TEREM, MAKAR,	Svetový pohár	produkt včiel				nik						umenie po anglicky			
		spletaj veniec				osobné zámeno									
T2/3							T2/2			T2/4					
hudobný nástroj							hliník (chem.)			čerpacie stanice					



HRADNÉ HUKY 2015

„ZAHRAJ MI GAJDOŠKO 2015“

Program bude prebiehať na nádvorí hradu Ľupča:

5. septembra:

od 10 do 15. hodiny prehliadky hradu pred programom festivalu, 16,30 hod. Tamburášsky orchester Brač&Gajdoši z Kopaníc (CZ), 17,15 hod. Zampogneria Fiume Rapidol (I), 17,10 hod. FS Bažalička, sólo gajdy Andrej Veleslav Babiar, 18,15 hod. Allen Grace (D), 18,35 hod. Ensemble of folk instruments and songs Stefce Stojkovski (MK) 19,15 hod. Ruky na dudy (CZ). Nočné jamsession – Mnichov Dvor na hrade Ľupča.

6. septembra:

14. hod. FS Dratvárik, FS Drienka S. Ľupča. 14,30 hod. Zampagneria Fiume Rapido (I) 14,40 hod. Ensemble of folk Instruments and songs Stefce Stojkovski (MK), 15,10 hod. S'LUK: Križom - krážom, sólo gajdy Juraj Dufek,

Zmena programu je vyhradená. V prípade nepriaznivého počasia bude program presunutý do Domu kultúry Slovenská Ľupča.

Spomienky



Dňa 2. septembra uplynú päť rokov odvtedy, ako nás navždy opustila milovaná **Zofia MARKOVÁ z Hornej Lehoty**. Tí, ktorí ste ju poznali, venujte jej spolu s nami tichú spomienku. *S láskou a úctou spomína najbližšia rodina a známi*

Dňa 1. júna sme si pripomenuli nedožitých dvadsaťpäť rokov a 20. augusta smutné štyri roky, čo nás navždy opustil vo veku 21 rokov

Michal ŠPERKA z Hornej Lehoty.

Dieťa moje milované chýbaš nám. Tí čo ťa milovali nikdy neprestanú na teba spomínať.



Mamina Janka, sestra Mária s manželom Tiborom, synom Timuškom, a dcérou Libuškou, starká Mariška, starý Miňo, strýko Miňo s rodinou, krstní rodičia s rodinami, ostatná rodina, priatelia a známi



Dňa 28. augusta sme si pripomenuli desiate výročie úmrtia nášho milovaného syna, brata, vnuka a priateľa **Martina PANČÍKA z Podbrezovej**. *S láskou spomínajú rodičia, brat Michal s manželkou, Tomáš a Juraj*

Dňa 6. septembra 2015 uplynú šesť rokov odvtedy, čo nás navždy opustil manžel, otec, zať, švager a kolega

Stanislav SRNKA z Brezna.

S láskou a vďakou spomínajú manželka, deti Stanka a Tomáš, ostatná rodina a kolegovia



Dňa 30. augusta uplynú tri roky odvtedy, ako nás navždy opustil milovaný manžel, otec a starý otec **Valter MITTERPACH z Podbrezovej**. *S láskou a úctou spomínajú manželka, dcéra a syn s rodinami a bývalí spolupracovníci*

Dňa 10. septembra uplynú sedem rokov odvtedy, ako sme sa navždy rozlúčili s milovanou manželkou, mamou a starou mamou a našou dlhoročnou kolegyňou

Silviou TOMČIKOVOU z Brezna.

Kto ste ju poznali, venujte jej spolu s nami tichú spomienku.



Dňa 29. augusta uplynú smutných desať rokov odvtedy, ako nás navždy opustil milovaný manžel, otec a starý otec

Miroslav BELLA z Dolnej Lehoty.

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

S láskou a úctou spomínajú manželka, dcéry Eva a Marianna s rodinami a synovia Pavel a Miroslav



Dňa 21. augusta uplynul rok, kedy nás po tragickej autonehode vo veku 68 rokov navždy opustil náš milovaný manžel, otec a starý otec **Jozef ROCHOCKÝ z Dubovej**.

S láskou spomínajú manželka, syn Mirko a dcéra Erika s rodinami



Dňa 28. augusta sme si pripomenuli dvadsaťpäť rokov odvtedy, ako nás navždy opustil milovaný manžel, otec a starý otec

Karol ŠPILÁK z Podbrezovej.

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



Dňa 8. septembra uplynú dva roky odvtedy, ako nás opustila naša mama

Blanka FOGELOVÁ z Brezna.

S úctou a láskou spomínajú dcéra Naďa, Hanka s manželom Vladkom, syn Igor s manželkou Dankou, vnúčatá a pravnúčatá



Dňa 28. augusta uplynulo jedenásť rokov odvtedy, ako nás opustil milovaný manžel, otec a starý otec

Jaroslav DANIELIČ z Hornej Lehoty.

S láskou a úctou spomínajú manželka Naďa, synovia Jarko a Marián, dcéra Danka s priateľom Františkom, vnuci Jarko, Filipko, Ferko a Kubko



Dňa 1. septembra uplynú päť rokov odvtedy, ako nás navždy opustil náš milovaný manžel, otec a starý otec

Imrich TRANGOŠ z Lopeja.

S láskou a úctou spomínajú manželka a dcéry s rodinami

Speváčka Shania TWAIN sa narodila 28. augusta 1965 v Kanade v ontárijskom meste Windsor ako Eileen Regina Edwards. Priezvisko Twain má po adoptívnom otcovi. Umelecké krstné meno si zvolila podľa mena servírky z baru, kde pracovala. Dievča bolo T1 a meno Shania znamená v reči Ojibwanov T2. Shania vydala štyri albumy: Shania Twain (1993), The Woman In Me (1995), Come On Over (1997) a Up (2002). PK

Pre zamestnancov Železiarní Podbrezová a.s.

DEŇ ZDRAVIA

8. – 9. septembra 2015 (od 9. do 16. hodiny)

8. septembra starý závod: zasadačka budovy energetiky
9. septembra nový závod: zasadačka t'ahárne rúr

Doprajte si päť minút zo svojho času na komplexné vyšetrenie celého tela kvantovým analyzátorom. Zamestnanec poisťovne Dôvera ZP, a.s., vám odmeria a vyhodnotí krvný tlak, vykoná analýzu vyšetrenia srdca, ciev, pľúc, tráviaceho traktu, pečene, obličiek, kostí aj ďalších orgánov tela a poskytne konzultácie k nameraným výsledkom.

Vyšetrenia budú poskytnuté bezplatne všetkým zamestnancom, bez ohľadu na to, v ktorej zdravotnej poisťovni sú poistení.

Dôvera zdravotná poisťovňa, a.s., kladie dôraz na preventívne zameranie svojej činnosti a podporuje aktívny prístup poistencom k vlastnému zdraviu.

Poistencom Dôvery ZP, a.s., zamestnanec poisťovne poskytne aj klientsky servis a zodpovie otázky týkajúce sa verejného zdravotného poistenia.

PRIĎTE! NA VAŠOM ZDRAVÍ VÁM PREDSA ZÁLEŽÍ.

Na vyšetrenie sa nahláste na tel. číslo. 2943.



Radosť z vyrovnávajúceho gólu v prvom zápase na pôde ZELPO ARÉNY trvala do 75. minúty hry.
Foto: A. Nociarová

S FC VION ZLATÉ MORAVCE

Sobota 15. august 2015, štadión Z. Moravce.
Fortuna liga, 5. kolo.

FC ViOn Z. Moravce - FO ŽP Šport Podbrezová 2:2 (1:0)

Góly: 8. Tawamba (z 11 m), 78. Bamba - 69. Sabler, 77. Almaský. ŽK: Majkič, Tipurič, Perišič, Cebara - Pimpara. Pred 1182 divákmi rozhodovali Ježík - Bobko, Jankovič.

Domáci začali ofenzívne a už v 3. minúte Glavaš z bránkovej čiary ponúkol futovku Plojovi, ktorého streľu vychytil Kuciak. O štyri minúty sa na brankára hostí rútil sám Cebara, ten však jeho streľu fantasticky vyrazil. Na odrazenú loptu nabiehal Glavaš, v pokutovom území ho nedovolené zastavil Pimpara a nariadený pokutový kop premenil Tawamba (1:0). Postupne sa hra vyrovnala a boli to železiari, ktorí sa snažili o vyrovnanie skóre. V 17. minúte skúsil štastie Mehanovič, jeho streľu z rohu šestnástky Ranilovič v poslednej chvíli vytesnil na roh. Po polhodine hry vyslal neprijemný projektil z osemnástich metrov Migaľa, Ranilovič na dvakrát kryl. V 36. minúte Mehanovič vypálil z hranice šestnástky, brankár domácich jeho streľu neudržal a Melunovič z ofsajdovej pozície zblízka prestrelil. Po zmene strán to boli hostia, ktorí neustále obliehali pokutové územie domácich so snahou o vyrovnanie. V 49. minúte sa po zmltách v obrane dostal k strele hosťujúci Gal Andrežly, mieril však tesne vedľa ľavej žrde. Po hodine hry opäť ten istý hráč vystrelil z rohu šestnástky, Ranilovič reflexívne vyrazil na roh. Čo malo prísť, to prišlo v 70. minúte, do centrovanej lopty Andriča sa šikovne položil Sabler a hlavičkou aj s pomocou ľavej žrde vyrovnal. Do vedenia išli hostia v 77. minúte, keď nedorozumenie v strede domácej obrany využil Almaský, ktorý šikovným lobom prekonal zle vybiehajúceho Raniloviča. Vyrovnanie prišlo takmer okamžite, Tawamba vysunul striedajúceho Bambu a ten s prehľadom prekonal Kuciaka. V infarktovom závere mohol strhnúť víťazstvo na domácu stranu Tawamba, no v prvom prípade mieril tesne mimo a v druhom ho v čistej príležitosti vychytil Kuciak.

FO ŽP Šport Podbrezová: Kuciak - Andrič, Kupčík, Pimpara, Migaľa - Vajda (46. Kochan), Gal Andrežly, Mehanovič, Almaský - Vaščák (62. Žilák), Melunovič (46. Sabler).

SO SPARTAKOM MYJAVA

Sobota 22. august 2015, ZELPO ARÉNA Podbrezová.
Fortuna liga, 6. kolo.

FO ŽP Šport Podbrezová - Spartak Myjava 1:2 (0:1)

Góly: 58' Pančík - 43' Kóňa, 75' Daniel. ŽK: Kupčík - Banovič. Pred 2280 divákmi rozhodovali Leško - Benko, Špivak.

Slávnostné otvorenie vnového štadióna na Kolkárni, ktorý sa volá ZELPO ARÉNA priniesol vôbec prvý domáci zápas Podbrezovej pod umelým osvetlením. Nabudená Podbrezová vstúpila do zápasu veľmi aktívne a tlačila sa dopredu, čoho vyústením mohol byť gól Blažeja Vaščáka, lenže ten v 9. minúte po skvelom centri Andriča vo veľmi dobrej pozícii minul hlavou bránu. O minút na to mohol tak okamžite kontrovať hosťujúci Sládek, lenže to by musel tečovať loptu pred vybehnutým Kuciakom lepšie, ako len tesne vedľa žrdi brány domáceho celku. Postupom času sa hostia dostávali stále viac do zápasu a v 29. minúte aj do nečakanej šance. Center zľava smeroval na Sládeka, ktorý loptu pustil, čím zmiatol brankára Kuciaka a ten musel predviesť geniálny reflexívny zákrok, aby ju vytlačil z bránkovej čiary na roh. V 43. minúte však už domáca defenzíva neubránila Kóňu a jeho výskok po rohovom kope znamenal prvý gól zápasu (0:1). Podbrezová vstúpila do druhého dejstva veľmi aktívne a bola oveľa lepším tímom. Gól mal na kopačke už Vaščák, ktorý sám pred Solničkom brankára prehodil, lenže pred bránu jeden z domácich odkopol. Striedajúci Juraj Pančík sa už ale tešiť mohol. Center zľava sa dostal až k nemu a jeho pohotovosť zakončenie bolo navyše zrazené, čo úplne zmiatlo gólmána hostí (1:1). Následne sa k zaujímavým možnostiam dostali aj Melunovič, na druhej strane Daniel, ale ďalší gól prišiel v 75. minúte a opäť do brány Kuciaka. Daniel si výborne nabehol dostal prihrávku od Pekára na malé vápno a nikým nestrážžený trafil nechytateľne pod brvo (1:2). V závere ešte opečiatkoval žrd Pekár a Slančíkovu dorážku z dobrej pozície vyrazil Kuciak, no na výsledku to už nič nezmenilo.

FO ŽP Šport: Kuciak - Andrič, Pimpara, Kupčík, Migaľa, Gal Andrežly (83. Žilák), Vaščák (70. Sabler), Vajda, Kochan, Almaský (56. Juraj Pančík), Melunovič.

Zavarko v novom svetovom výkone ovládol ŽP Cup 2015

V sobotu a v nedeľu bol Dom športu Železiarní Podbrezová dejiskom medzinárodného kolkárskeho turnaja s názvom ŽP Cup 2015. Bojov o prvenstvo v pohári sa zúčastnilo osem družstiev z piatich krajín - Slovenska, Rakúska, Maďarska, Macedónska, Bosny a Hercegoviny.

Víťazom turnaja v súťaži družstiev, ktorá prebehla v prvý deň, sa stal domáci celok ŽP Šport „A“, pred druhým Szege-dom, ktorému tak „Ačko“ oplátilo minuloročnú prehru. Na treťom mieste skončil rakúsky celok zo St. Pöltenu, pred štvrtým účastníkom - rezervou Podbrezovej.

Hlavnou postavou turnaja bol Vilmoš Zavarko, ktorý sa svojim sobotňajším výkonom opäť zapísal do histórie tohto športu, keď ako prvý hráč na svete dokázal prekonať 750 bodovú hranicu, a to výkonom 755 kolokov. Je to najvyšší výkon, aký kto - kedy podal v disciplíne 120 Hz.

Darilo sa však aj iným hráčom, keď sa do ďalších bojov podarilo postúpiť Milanovi

Tomkovi, Erikovi Kunovi a Bys-tríkovi Vadovičovi. Výborným výkonom a prekonaním magickej hranice 200 bodov, výkonom 201 na poslednej dráhe, si účasť vo finále zabezpečil aj bývalý hráč Železiarov Milan Jovetič.

Druhý súťažný deň patril už iba dvanástke najlepších hráčov, ktorí bojovali o účasť v štvorčlennom superfinále.

Po výbornom závere sa do neho podarilo postúpiť Milanovi Tomkovi, keď sa mu podarilo eliminovať hru rakúskeho majstra Hubera. Zavarko po sobotnom supervýkone mohol v svojom druhom štarte zvojniť, keďže účasť v štvorke mal „istú“. Dvojicu Podbrezovčanov doplnil Tibor Szél a Róbert Ernješi zo Szege-du.

Superfinále už opäť patrilo Zavarkovi, ktorý s prehľadom zvíťazil a dočkal sa svojho druhého víťazstva v tomto turnaji. Milan Tomka obsadil 4. miesto.

M. Kozák

Kompletné výsledky ako aj video z hry nájdete na stránke zpkolky.sk



Víťazovi ŽP Cup 2015 cenu odovzdal predseda Predstavenstva ŽP Šport Ing. Július Kriváň



V nedeľňajšom finále sa stretla dvanástka najlepších kolkárov.
Foto: A. Nociarová