

P. Motyčková
noviny@zelpo.sk

V novom závode sme si všimli čulý stavebný ruch. O podrobnejšie informácie sme požiadali člena Predstavenstva a technického riaditeľa ŽP a.s. Ing. Milana Srnku, PhD.

- Vedenie našej spoločnosti na základe schváleného dlhodobého plánu ozdravných opatrení ešte na konci minulého roku rozhodlo o zaradení opravy šatní v novom závode v rámci plánu generálnych a bežných opráv na rok 2019. Konkrétne ide o opravu štyroch šatní nachádzajúcich sa v suteréne a prízemí sociálnej budovy prevádzkárne ťaháreň rúr (šatne Vt2) a troch šatní nachádzajúcich sa v suteréne a prízemí budovy odbytu (šatne Vt1).

Šatne budú postupne opravované tak, aby bola zabezpečená neprerušovaná funkčnosť a chod prevádzkárni a časti šatní. Žiadam



Oprava šatní objektívom A. Nociarovej

Vedenie spoločnosti vždy zodpovedne pristupovalo k otázke starostlivosti o zamestnancov a zostane to tak aj do budúcnosti

preto zamestnancov, ktorí budú nútení sa častejšie sťahovať o tepelnú izoláciu a toleranciu počas opravy.

Aký bude rozsah opravy?

- V rámci opravy dôjde k obnove izolačných vrstiev v sprchách a WC, výmeny sanity, nášľapných vrstiev (t.j. obkladačiek, dlažby, zriaďovacích predmetov, sprch, umývadiel, WC a podobne).

Novým dizajnom sprchových kútov a dispozičnou zmenou dôjde k nárastu počtu sprchovacích miest. Podobne ako v iných rekonštruovaných budovách bude spotreba teplej úžitkovej vody regulovaná zmiešavacím anti-vandal systémom. Zároveň sa opraví aj kanalizácia, až po hlavnú vetvu. Nevyhnutnosťou je aj oprava odvetrávania a finálne

hygienické maľovanie.

Koľko šatní bude ešte potrebné v budúcnosti opraviť?

- V prvom rade musím povedať, že za stav šatní zodpovedá v prevažnej miere aj osobná starostlivosť jednotlivcov a tým pádom je to aj ich vizitka. Často sa stretávame s krádežami alebo poškodzovaním ventilov, batérií, sprchových hlavíc, vešiakov a interiéru. Oprava šatní je finančne náročná, a preto by sme sa mali o vy-

budované hodnoty lepšie starať a uchovať ich aj pre ďalších zamestnancov. Doma sa určite tak nezodpovedne nestaráme o vybudovaný majetok a udržujeme ho po sebe v čistote a poriadku. Na vojenčine nás učili: „poriadok sa nerobí, ale udržia“. Zoberme si túto poučku k srdcu. Veď šatne nám budú slúžiť

len toľko rokov, ako sa o ne bude-
me starať.

Vrátim sa však ešte do minulosti. V priebehu niekoľkých rokov bolo zrekonštruovaných a opravených viacero budov, vrátane šatní. Napríklad sociálna budova oceľiarne, sociálna budova starých EOP, sociálna budova valcovne rúr, budova dopravy. Pri budovaní galvanickej linky boli opravené aj šatne nachádzajúce sa v rámci budovy a rovnako aj v rámci budovania nového automatizovaného skladu v hale zvarovne boli opravené aj šatne.

Keď zhrniem len uvedené akcie, tak náklady na to vynaložené sa pohybujú cez 3 mil. eur. Po dokon-

čení, v súčasnosti opravovaných, šatní bude prevažná väčšina už opravená alebo zrekonštruovaná.

Okrem toho sú postupne opravované a budované pre zamestnancov oddychové kútky a podružné sociálne zariadenia umiestnené priamo v prevádzkach. V rámci starostlivosti a stabilizácie zamestnancov v poslednom

období naša spoločnosť zrekonštruovala viacero budov za účelom poskytovania nájomných bytov alebo ubytovania. Náklady sa blížila k sume 3 mil. eur.

Vedenie spoločnosti vždy zodpovedne pristupovalo k otázke starostlivosti o zamestnancov a do budúcnosti to aj tak zostane.

“ Oprava šatní je finančne náročná, a preto by sme sa mali o vybudované hodnoty lepšie starať a uchovať ich aj pre ďalších zamestnancov. ”



S Ing. Romanom Veverkom, generálnym riaditeľom ŽP EKO QELET a.s.

„Dôležité je, aby sme zachytili začiatok roka v dobrej kondícii a vytvorili si odrazový mostík na ďalšie mesiace“

P. Motyčková
noviny@zelpo.sk

Ako hodnotíte uplynulý rok vo vašej spoločnosti?

- Dá sa povedať, že po takmer všetkých stránkach ako úspešný. Dokázali sme využiť všeobecne priaznivé podmienky na trhu a v niektorých ukazovateľoch sme dosiahli najlepšie výsledky v novodobej histórii spoločnosti.

Nechcem vzdvíhovať nejaký čiastkový rekordný ukazovateľ na

úkor iného, na prvý pohľad medzi úspešného alebo menej podstatného. Dôležité je, že sme si optimálne nastavili procesy tak, aby sme vytiahli čo najviac z toho, čo nám priniesol generálny hospodársky rast ekonomiky.

Samozrejme, som spokojný s najviac sledovanými ukazovateľ-

mi úspešnosti, ako sú celkový hospodársky výsledok, množstvo nakúpeného a vyexpedovaného materiálu, kvalita dodávok druhotných surovín do hutníckych podnikov, ale nemej dôležité sú pre mňa aj také ukazovatele ako personálna stabilita pracovného kolektívu, miera obnovy technologického



parku či rozšírenie územného portfólia spoločnosti.

Špeciálne by som ale chcel zdvíhnúť jednu aktivitu, ktorá síce nesúvisí priamo s našou obchodnou činnosťou, ale spadá do oblasti propagácie a reklamy. Dostali sme sa do širšieho povedomia verejnosti prostredníctvom aktívnej účasti na jednej z najmasovejších akcií na Slovensku, na Medzinárodných leteckých dňoch SIAF

pokračovanie na 2. strane

Z obsahu čísla
vyberáme:

Predstavujeme vám

Dňa 1. januára bol do funkcie vedúceho odboru predaja a marketingu menovaný Ing. Peter Kühnel a do funkcie vedúceho odboru technického a investičného rozvoja menovaný Ing. Tomáš Bevilaqua. Oboch sme požiadali o rozhovor.

Železiarne Podbrezová čítajte na strane 3

Stojíme na prahu technologickéj revolúcie

Dekankou Fakulty materiálov, metalurgie a recyklácie (FMMR) Technickej univerzity v Košiciach bude v druhom funkčnom období Ivetta Vasková. V utorok, 5. februára, rektor Technickej univerzity, Stanislav Kmeť, na návrh Akademického senátu FMMR, vymenoval Ivetu Vaskovú do funkcie dekanke.

FMMR TUKE čítajte na strane 5

Novinky z NsP Brezno

Koncom januára zástupca firmy Slovanet odovzdal do rúk riaditeľa NsP Brezno, Ing. Jaroslava Mačejovského, sponzorský dar – moderný full HD 3LCD projektor Epson s WUXGA rozlíšením. Projektor bude v nemocnici slúžiť na vzdelávanie zamestnancov a organizovanie odborných seminárov.

Región čítajte na strane 5

Prvý zápas jarnej časti sme vyhrali

V úvodnom zápase jarnej časti naši futbalisti cestovali do Nitry. Domáci pohrozili už v 5. minúte, keď z ľavej strany z ostrého uhla vystrelil Vestenický a jeho pokus Ludha odvrátil na roh. V 11. minúte otvoril skóre zápasu domáci Gatarič.

FK ŽP čítajte na strane 8

Kolkári postúpili do Final four

Podbrezovskí kolkári vycestovali na odvetu Ligy majstrov do Mariboru s pohodlným náskokom. Potrebovali sme získať minimálne jeden bod a osem setov. Na túto úlohu sa podujala už prvá trojica Zavarko – Tomka – Tepša, no a po ich štyroch dráhach bolo rozhodnuté.

ŠK ŽP čítajte na strane 8

S Ing. Romanom Veverkom, generálnym riaditeľom ŽP EKO QELET a.s.

„Dôležité je, aby sme zachytili začiatok roka v dobrej kondícii a vytvorili si odrazový mostík na ďalšie mesiace“

dokončenie z 1. strany



2018. Bola to naša prvá skúsenosť s takouto formou propagácie a vzhľadom na priaznivé odozvy by sme chceli v spolupráci s partnermi zo Slovenskej leteckej asociácie pokračovať.

Ako ste odštartovali nový rok? Dali ste si nejaké predsavzatia?

- Hovorí sa, že čím lepšie výsledky, tým vyššie očakávania. Napriek nášmu vyššie spomínanému obdivu k lietajúcim strojom, ja osobne sa v novoročných prog-

nózach a predsavzatiach radšej držím pri zemi.

Rozbeh nového roka bol po pracovnej stránke dosť rozporuplný, a to len potvrdzuje moju zdržanlivosť v predpovediach. Samozrejme, bol by som veľmi rád, keby sme po všetkých stránkach nadviazali na doterajšie úspechy, ale myslím si, že cesta k nim bude omnoho kľukatejšia a náročnejšia ako vlani.

Preto chcem znovu zdôrazniť hlavný predpoklad našich budúcich pozitívnych výsledkov, a tým je zdravý, stabilný, spofahlivý a spokojný pracovný kolektív. Aj

keď sa to na prvý pohľad nezdá, od tohto sa odvíja miera nášho úspechu pri realizovaní stanove-

ných cieľov a očakávaní, a preto nám všetkým želám hlavne pevné zdravie a všeobecnú pohodu v práci i v súkromí.

Čo je momentálne pre vás najväčšou prioritou?

- Ustáť nie celkom optimálny a štandardný

rozbeh roka. V tejto súvislosti je potrebné povedať, že je vždy dôležité, aby sme zachytili začiatok roka v dobrej kondícii a vytvorili si dobrý odrazový mostík na ďalšie mesiace. Nie je to síce nevyhnutná podmienka pre dosahovanie

“Dôležité sú pre mňa aj také ukazovatele ako personálna stabilita pracovného kolektívu, miera obnovy technologického parku či rozšírenie územného portfólia spoločnosti.



Stánok ŽP EKO QELET počas Medzinárodných leteckých dní v Sliachi.

Foto: A. Nociarová

dobrych výsledkov v nastávajúcich obdobiach, rozhodne to však vnesie určitú dávku pokoja do každodennej hektiky rozhodovania a realizácie úloh.

Aj tento január sme pocítili negatívne následky kombinácie zimného obdobia, medziročného sviatkovo-dovolenkového útlmu a nižších potrieb nákupu vstupných surovín zo strany hutníckych podnikov. Prejavilo sa to zníženými objemami expedície, vlastnej vý-

roby aj nákupov.

K tomu sa pridáva faktor, ktorý sme za posledné roky až tak výrazne nezaznamenávali. Je ním dosť razantný medziročný nárast cien tovarov a služieb, spôsobený všeobecným rastom ekonomiky. Musíme sa s tým veľmi rýchlo vysporiadať a prijať také opatrenia, ktoré v čo najväčšej miere obmedzia negatívne následky zvýšených nákladov na celkový hospodársky výsledok.

Ako sme na tom s odpadom v našom kraji?

Medziročne sa percento zhodnocovania odpadu zvyšuje, no stále veľa odpadu končí na skládkach

Zdroj: Štatistický úrad SR – Sekcia zberu a spracovania dát v priemysle a terénnych zisťovaní v Banskej Bystrici

Každý obyvateľ Banskobystrického kraja vyprodukoval v priemere 346 kilogramov komunálneho odpadu, zhodnotilo sa 35,3 percenta odpadu. Okrem toho vyprodukoval Banskobystrický kraj, spolu s Trenčianskym krajom, najmenej odpadu v rámci krajov SR.

Podľa údajov Štatistického úradu SR vzniklo v roku 2017 v Banskobystrickom kraji 782 931 ton priemyselného odpadu, s medziročným poklesom o 0,8 percenta. V rámci SR predstavoval podiel Banskobystrického kraja 7,7 percenta. Z celkového množstva odpadu sa 27,5 percenta zhodnotilo materiálovo, 0,8 percenta energeticky, 14,8 percenta spätným získavaním organických látok, vrátane kompostovania a 15,5 percenta iným spôsobom. Na skládkach skončilo 22,3 percenta odpadu.

V obciach Banskobystrického kraja bolo v roku 2017 vyprodukovaných 225 051 ton komunálnych a drobných stavebných odpadov. Ide o 10,5 percentný podiel zo všetkých obcí SR, pričom Banskobystrický kraj spolu s Trenčianskym krajom vyprodukovali najmenej odpadu v rámci krajov SR. V porovnaní s rokom 2016 sa v Banskobystrickom kraji množstvo komunálneho odpadu zvýšilo o 21 810 ton (nárast o 10,7 percenta).

Separovaných bolo 60 571 ton, čo predstavuje 26,9 percenta z komunálneho odpadu celkom, z toho nebezpečného odpadu bolo separovaných 1 423 ton.

V rámci SR bolo separovaného 21,9 percenta komunálneho odpadu a v porovnaní medzi kraji bol Banskobystrický kraj na dru-



hom mieste za Žilinským krajom.

Jeden obyvateľ kraja vyprodukoval v prepočte 346 kg odpadu za rok. V produkcii odpadu na obyvateľa v porovnaní s ostatnými kraji, najmenej odpadu na obyvateľa zaznamenali v Prešovskom kraji (289,6 kg), v Košickom kraji (320,4 kg) a v Banskobystrickom kraji (346 kg). Medziročne nastal nárast množstva komunálneho odpadu na obyvateľa vo všetkých

krajoch SR. V Banskobystrickom kraji sa množstvo vyprodukovaného odpadu na obyvateľa zvýšilo o 34,4 kg, čo predstavuje 11 percentný nárast.

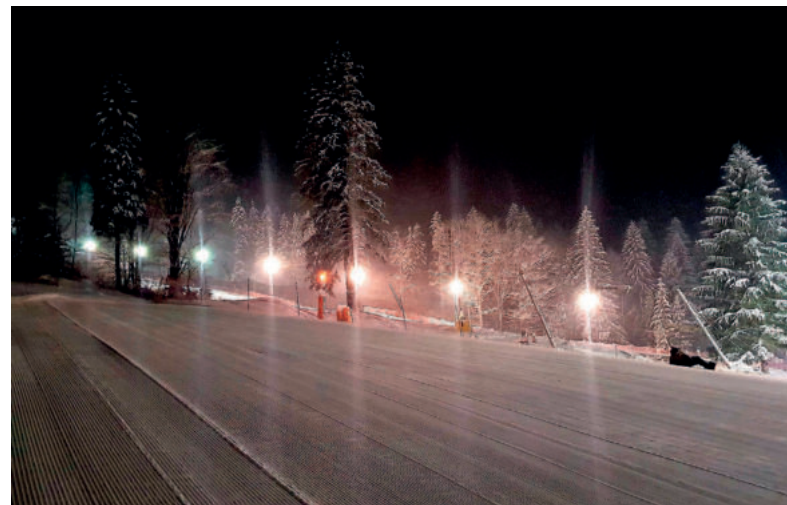
Údaje o nakladaní s komunálnym odpadom hovoria, že v Banskobystrickom kraji je zhodnocovaných 35,3 percenta odpadu na obyvateľa, čo znamená 122,3 kg na obyvateľa. V porovnaní s predchádzajúcim rokom bolo zhodnotených o 33,4 kg viac komunálneho odpadu na obyvateľa a v percentuálnom vyjadrení ide o 37,6 percentný nárast.

Z množstva zhodnocovaného odpadu v Banskobystrickom kraji je 52,8 percenta zhodnocovaných materiálovo ako druhotná surovina, 46,7 percenta spätným získaním organických látok vrátane kompostovania a 0,5 percenta odpadu sa zhodnocuje energeticky. Až 64,7 percenta komunálneho odpadu z obcí Banskobystrického kraja skončilo v roku 2017 na skládkach. Medziročne sa percento zhodnocovania odpadu zvyšuje, no stále veľa odpadu končí na skládkach.

Z územného hľadiska vyprodukovali najviac komunálneho a drobného stavebného odpadu v rámci kraja obce v okresoch Banská Bystrica (22,1 percenta), Zvolen (13 percent), Brezno (10,5 percenta), Lučenec (10,5 percenta), Rimavská Sobota (9,8 percenta) a Žiar nad Hronom (8 percent). Ostatné okresy mali podiel vyprodukovaného odpadu pod 6 percent.



Mimoriadne večerné lyžovanie v Ski Tále



Bežkárská trať Little Bear.

Zdroj: FB

Počas jarných prázdnin bude v stredisku Ski Tále mimoriadne večerné lyžovanie aj počas utorkov, od 18. do 21. hod. Takisto bude k dispozícii aj večerné bežkovanie na Little Bear.

Termíny večerného lyžovania počas jarných prázdnin:

Bratislavský, Nitriansky a Trnavský kraj: utorok 26. februára, piatok 1. marca, sobota 2. marca.

Banskobystrický, Žilinský a Trenčiansky kraj: utorok 5. marca, piatok 8. marca, sobota 9. marca.

Pozývame vás

- dňa 28. februára o 19. hod. do M-klubu v Brezne, na stretnutie s našim hráčom FK ŽP Matejom Podstavekom, ktorý porozpráva, čo zažil v zahraničných kluboch (Dánsko, Anglicko, Česko, Libanon, Škótsko, Chorvátsko a Poľsko), - na fašiangové slávnosti, ktoré

sa uskutočnia 1. marca o 16. hod. v Brezne a 2. marca o 11. hod. vo Valaskej, - dňa 5. marca na vernisáž výstavy Aquamarín, ktorá sa uskutoční v breznianskej synagóge, autorkou výstavy je Mária Kráľová Vojčiaková.

Predstavujeme vám

„Vystriedal som viacero pracovných pozícií a musím povedať, že v každej som sa toho veľa naučil“

P. Motyčková
noviny@zelpo.sk

Dňa 1. januára bol do funkcie vedúceho odboru predaja a marketingu menovaný Ing. Peter Kühnel, ktorého sme požiadali o rozhovor:

Pred vyše tridsiatimi rokmi ste prvýkrát nastúpili do podbrezovských železiarní. Ako na toto obdobie spomínate?

- Keď som nastúpil do železiarní, začal som pracovať v prevádzkarni valcovňa bezšvíkových rúr ako technolog. Táto práca bola pre mňa „dobrou školou“ a pomohla mi aj pri ďalšom pôsobení v obchodnom úseku.

Bola práca v železiarniach vašou prvou prácou?

- Nie nebola. Predtým som pracoval v Hutných stavbách Košice



ako referent-kalkulant. Keďže ale pochádzam z tohto regiónu, práca v železiarniach bola pre mňa zaujímavejšia a navyše zodpovedala mojej špecializácii, ktorú som na vysokej škole študoval. Konkrétne to bol odbor tvarovania kovov na Hutníckej fakulte Vysokej školy technickej v Košiciach, dnešnej Technickej univerzity.

Akými postmami ste za tie roky prešli?

- Za ten čas, čo pracujem v železiarniach, som vystriedal viacero pracovných pozícií a

musím povedať, že v každej som sa toho veľa naučil. Ako som spomínal, začínal som ako technolog valcovne rúr, neskôr som prešiel do obchodného úseku, konkrétne na odbyť, kde som pracoval ako odborný referent. Po približne troch rokoch som sa stal vedúcim odboru exportu. Mojou hlavnou pracovnou náplňou bolo budo-

vanie obchodných kontaktov so zákazníkmi z teritória priameho vývozu a zvyšovanie objemu predaja na toto teritórium.

V tom čase vznikali nové dcérske obchodné spoločnosti ako napríklad Pipex, Slovur a ŽP Trade, a to si vyžadovalo vytvorenie referátov servisných činností a taktiež aj vytvorenie referátov pokrývajúcich marketingové činnosti.

Neskôr, v roku 2003, som sa stal vedúcim odboru predaja a marketingu, neskôr vedúcim oddelenia priameho predaja, kde som pôsobil takmer desať rokov a od januára som znovu vo funkcii vedúceho odboru predaja a marketingu.

Prečo ste sa rozhodli práve pre cestu obchodníka?

- Spočiatku som začal pracovať v technickej funkcii, no pozitívny vzťah som mal aj k cudzím jazykom. Keďže som mal spravenú štátnu skúšku z nemeckého jazyka, pomáhal som aj s prekladmi odborných textov, prípadne som

tlmočil pri technických jednaniach.

V tom období nastalo preorientovanie obchodnej politiky zo štátov bývalého socialistického bloku. Obchodu sa „otvárali dvere“ aj smerom na západ. Nanovo boli tvorené obchodné vzťahy aj so zákazníkmi zo štátov, kde sme predtým buď vôbec neobchodovali alebo len prostredníctvom podnikov zahraničného obchodu.

Vzhľadom na moje jazykové schopnosti som bol oslovený vedením obchodu s ponukou na prácu, ktorú som akceptoval.

Prezradíte nám niečo aj zo svojho súkromia, ako využívate voľné chvíle?

- Primerane veku sa snažím športovať. V zime chodím rád bežkovať, v lete je to bicykel, turistika a v posledných rokoch sa k týmto športovým aktivitám pridá aj golf. Nepohrdnem ani dobrou knižkou, najradšej mám literatúru so zameraním na históriu a taktiež mám v oblube aj niektorých autorov detektívok.

Predstavujeme vám

„Vždy som bol lokálpatriotom a neuvažoval som ani na chvíľu o tom, že by som opustil tento región“

P. Motyčková
noviny@zelpo.sk

Dňa 1. januára bol do funkcie vedúceho odboru technického a investičného rozvoja menovaný Ing. Tomáš Bevilaqua, ktorého sme požiadali o rozhovor:

K Železiarniam Podbrezová ste mali blízko už počas vysokej školy, kedy ste tu niekoľkokrát brigádovali. Čo vás motivovalo sa tu zamestnať?

- Do kontaktu so železiarnami som sa dostal už pred nástupom na vysokú školu. Bolo to prostredníctvom besied, ktoré robili zástupcovia ŽP na stredných školách. Zaujal ma ich program podpory vysokoškolských formou štipendií. S pánom Vaisom, vtedajším šéfom personálneho odboru, som sa stretol a rozprával o možnostiach ešte ako tretiak na strednej. Navyše, v polovici deväťdesiatych rokov, keď som sa rozhodoval, kde nasmerujem moju profesionálnu kariéru, neexistoval v regióne iný seriózny zamestnávateľ. A keďže som bol vždy lokálpatriotom a neuvažoval som ani na chvíľu o tom, že by som opustil tento región, moje rozhodnutie bolo jasné – Železiarne Podbrezová.

Spomínané brigády počas letných prázdnin, respektíve pobranie štipendia od tretieho ročníka vysokej školy, boli len logickým pokračovaním môjho rozhodnutia. Paradoxom je, že



práve vďaka rozhodnutiu pracovať v „miestnej firme“ som strávil desať rokov v Španielsku, resp. Katalánsku.

V Podbrezovej pracujete už sedemnásť rokov. Ako s odstupom času hodnotíte toto obdobie?

- Ubehlo to rýchlo, najmä preto, že som pracoval v rôznych organizačných zložkách ŽP a jej dcérskych spoločnostiach na viacerých pozíciách s rôznorodou pracovnou náplňou. Takže môžem povedať, že sa neustále učím niečo nové. A keď sa človek učí, čas mu na-

ozaj letí. Veľa som cestoval, vzdelával sa, zažil som stresujúce momenty, ale aj príjemné chvíle. Mne osobne prinieslo týchto sedemnásť rokov strávených v podniku veľa skúseností a zážitkov. Verím, že sa mi nadobudnuté vedomosti a skúsenosti darí denne využívať pri plnení nových pracovných úloh.

Ako ste spomínali, počas pôsobenia v ŽP ste mali možnosť pracovať aj v dcérskych spoločnostiach, konkrétne v ŽP VVC a Transmese. V čom je to napríklad v Španielsku iné ako na Slovensku?

- Porovnávať Transmesu a ŽP je veľmi zložitá, čo je spôsobené veľkosťou firmy. Transmesa je relatívne malá, má do

40 TH zamestnancov, a teda jeden človek musí riešiť celý komplex úloh. Naproti tomu ŽP sú firmou „obrovskou“, kde existuje ďaleko väčšia špecializácia, ale niekedy možno aj väčšia byrokracia.

Všetko má svoje výhody a nevýhody. Rozdiely sú, samozrejme, dané aj inou mentalitou ľudí a históriou spoločnosti.

Prezradíte nám niečo z vášho súkromia, ako trávite voľné chvíle?

- Keďže mám dve relatívne malé deti, väčšinu voľného času trávim s rodinou. Rád si rekreačne zašportujem a k športu sa snažím viesť aj moje deti. No keď si potrebujem naozaj oddýchnuť, vyberiem sa na poľovačku alebo rybačku.



Výrobná hala v španielskej spoločnosti Transmesa

Zo sveta ocele

Produkcija ocele vo svete vzrástla vlani takmer o päť percent

Zdroj: TASR

Produkcija ocele vo svete vzrástla v minulom roku takmer o 5 percent, pričom produkcia v Číne, ktorá je najväčším výrobcom ocele na svete, zaznamenala rast o viac než 6 percent. Informáciu uviedlo Svetové združenie ocele (worldsteel), podľa ktorého dosiahla produkcia ocele vo svete vlani takmer 1,809 miliardy ton. To predstavuje rast o 4,6 percenta.

V Indii, ktorá je druhým najväčším producentom ocele na svete, bola výroba tejto suroviny zvýšená o 4,9 percenta na 106,5 milióna ton. Svetovej trojke Japonsku, klesla o 0,3 percenta na 104,3 milióna ton. Z regiónov zaznamenali rast všetky, až na Európsku úniu. Tento región evidoval pokles produkcie ocele o 0,3 percenta na 168,1 milióna ton.

Spojené štáty, ktoré sú štvrtým najväčším producentom ocele na svete, vyprodukovali 86,7 milióna ton ocele. To znamená rast o 6,2 percenta. Čiastočne k tomu prispel vysoký ekonomický rast a čiastočne vysoké dovozné clá na zahraničnú oceľ, ktoré minulý rok uvalil prezident Donald Trump vo výške 25 percent.

Oceľ je pre EÚ citlivá záležitosť, zaviedla colné kvóty

Zdroj: pravda.sk

Európska komisia s účinnosťou od 2. februára zavádza definitívne ochranné opatrenia proti dovozu niektorých výrobkov z ocele.

Opatrenia, o ktorých komisia rozhodla 1. februára nahradia dočasné kroky prijaté v júli 2018. Definitívne opatrenia sa týkajú 26 kategórií výrobkov a sú vo forme colných kvót, po ktorých prekročení sa uplatní clo na úrovni 25 percent.

„Colné kvóty plne zachovávajú tradičnú mieru dovozu do EÚ a budú sa postupne zvyšovať,“ uviedla Európska komisia. Ochranné opatrenia by mali platiť maximálne tri roky, ale v prípade zmeny okolností sa môžu revidovať.

Dôvodom ochrany trhu EÚ pred importom ocele je to, že vzhľadom na dovozné clá, ktoré od marca minulého roka uplatňujú USA, sa stal dovoz ocele na americký trh menej atraktívny. Ukazuje sa preto, že dodávateľia ocele presmerovali čas svojho exportu z USA do Európskej únie. Tento fakt podľa komisie vážne ohrozuje výrobcov ocele v EÚ, ktorí sú v nestabilnej situácii pre pretrvávanie nadmernej kapacity na celosvetovom trhu s oceľou a bezprecedentné množstvo prípadov nekalých praktík niektorých obchodných partnerov.

„Tieto opatrenia sú plne v súlade so záväzkami EÚ v rámci Svetovej obchodnej organizácie a boli koncipované tak, aby sa zachoval stály tok dovozu, ktorý zaručuje účinnú hospodársku súťaž na európskom trhu s oceľou,“ uviedla komisia.



Účastníci výstupu na vrchole Ďumbiera

Výstup na Ďumbier

Ján Peteraj

V sobotu, 16. februára, sa členovia nášho turistického krúžku vybrali na najvyšší vrch Nízkyh Tatier – Ďumbier. Počasie bolo úplne ukázkové a očividne sme neboli jediní, ktorí sa rozhodli zúročiť takýto krásny deň výstupom na Ďumbier. Autobus nás vyviezol na Trangošku, odkiaľ sme postupovali k nášmu prvému cieľu – Chate Milana Rastislava Štefánika.

Čelo našej postupovej skupiny nastolilo zo začiatku rýchle tempo. Po čase nám však došlo, že to nie je ako „cesta od pošty k obchodnému domu“ a rýchlo sme tempo nášho postupu prehodnotili. Po hodine a pol výstupu sme dorazili na chatu, kde sme sa posilnili polievkou a čajom a po krátkej prestávke sme pokračovali k nášmu hlavnému cieľu. Cesta na vrchol nebola naj-

ľahšia, no s trochou odhodlania sme nakoniec dorazili na vrchol Ďumbiera. Museli sme vystihnúť čas na fotografiu pri kríži, kde sa fotilo veľa turistov a každú chvíľu bol obsadený. Z vrcholu sme sa presunuli po hrebeni smerom na východ, kde sme si našli kľudné miesto na oddych. Keď sme už boli presiaknutí krásou okolitej prírody, vrátili sme sa naspäť do chaty, kde sme zvyšný čas, ktorý nám ostával, strávili opaľovaním a pozorovaním všetkého naokolo.

Cesta naspäť na Trangošku nebola o nič menej zaujímavá a postupne sme všetci zaradom vyskúšali sklz jednotlivých materiálov na snehu. Myslím, že všetci zúčastnení si odniesli množstvo zážitkov a budú na túto akciu dlho spomínať. Tí, čo mohli s nami ísť a nešli, môžu naozaj ľutovať, ale odčiniť to môžu tak, že sa k nám pripoja na ďalšej akcii. Ďakujem všetkým zúčastneným.



Žiaci SSOŠH ŽP si svahy na Táľoch pochvaľovali

Lyžiarsky výcvik na Táľoch

Mgr. Janka Ličáková

Súkromná stredná odborná škola hutnícka Železiarne Podbrezová so svojimi prvákmi v dňoch 11. – 15. februára absolvovala zimný výcvikový kurz. Hostilo nás lyžiarske stredisko na Táľoch.

Traja inštruktori lyžovania a dvaja snowboardingu sa venovali 37 žiakom našej školy, ktorí boli na rôznych úrovniach lyžiarskych schop-

ností, od skúsených lyžiarov až po úplných začiatočníkov či už na lyžiach alebo na snowboarde.

Výborné počasie s vynikajúcimi podmienkami na lyžovanie dopĺňala vždy perfektne upravená zjazdovka. Pobyt nám spríjemňoval starostlivý personál celého strediska, ale aj veľmi chutná strava. Ubytovaní sme boli v hoteli Golf, odkiaľ nás každý deň vozil Skibus do strediska a späť. Rovnako aj raňajky a večere sme mali v hoteli a v reštaurácii Stodola, takže sme obedovali priamo v lyžiarskom stredisku.

Jedno popoludnie sme strávili v rámci regenerácie v bazéne a saune v hoteli Stupka. Posledný deň výcviku všetci, konkrétne aj tí, ktorí prvýkrát stáli na lyžiach alebo snowboarde, zjazdili aj náročnejší svah a žiaci, ktorí naopak lyžovať vedeli si zdokonalili carwingový oblúk.

Celý pobyt si žiaci spestrovali rôznymi aktivitami, hrami, prechádzkami a vzájomne sa spoznali jednotlivé triedy. Môžeme skonštatovať, že tohtoročný lyžiarsky kurz dopadol vynikajúco zo všetkých pohľadov. Vďaka patrí všetkým.

Tatranskí rytieri si užili výhru

Mgr. Ľudmila Kroupová

Po úspešnom vybudovaní náučného chodníka v areáli školy si Tatranskí rytieri z III.H vychutnali druhú časť výhry – jednodňový výlet so stravou a lanovkami do Tatier. Ich cieľovým strediskom bol Hrebienok, kde si prezreli krásny Tatranský ľadový dom a preskúmali okolie v podobe turistickú prechádzky k Rainerovej chate.

Pri ceste k chate sme sa na klzkom chodníku nevyhli pádom, ale aj skúmaniu hĺbky snehovej pokrývky pri chodníku. Teplý ovocný čaj a chutný obed v reštaurácii Hre-



bienok boli príjemnou bodkou za túrou, na ktorú budú podbrezovskí

Tatranskí rytieri ešte dlho s úsmevom spomínať.



Dňa 12. februára žiakov odbornej školy potešila prezentácia elektrotechnických firiem. Pevne veríme, že sa dozvedeli aj niečo nové

Naši žiaci boli úspešní v stolnom tenise aj vo florbale



Napriek veľkej snahe naši žiaci nestačili na ligových hráčov. Foto: FB

Mgr. J. Ličáková a PaedDr. R. Snopko, PhD.

Dňa 29. januára sa v Lučenci uskutočnilo krajské kolo v stolnom tenise. Naši chlapci zo Súkrom-

nej strednej odbornej školy hutníckej Železiarne Podbrezová po úspešnom o kresnom kole postúpili na túto súťaž, ktorej sa zúčastnilo osem najlepších družstiev z celého bansko-

bystrického kraja.

Chlapci bojovali najlepšie ako vedeli v každom zápase, ale kvalitna súperov bola jednoznačne na vyššej úrovni. Aj keď sa im nepo-

darilo zaznamenať lepší výsledok a umiestnenie, odchádzali s dobrým pocitom, že si mali možnosť zahrať stolný tenis s ligovými profesionálmi, čo bola pre nich cenná skúsenosť.

Školu reprezentovali: Dominik Šmihel, Dávid Štubniak a Vratko Tomek z III.A a Jakub Hazucha z I.B. Ďakujeme za vzornú reprezentáciu školy.

...

V novej športovej hale v Brezne sa uskutočnilo regionálne kolo vo florbale stredných škôl chlapcov aj dievčat. Obidva naše výbery SG ŽP bojovali o postup do krajského kola proti stredoškólakom z Gym-



Dievčatá zo SG ŽP postúpili na krajské kolo vo florbale. Foto: FB

názia Martina Kukučina z Revúcej. Chlapci po bojovnom výkone

nedokázali poraziť jasne lepšieho súpera a podľahli mu 6:0. Naopak, dievčatá boli podstatne lepšie a aj napriek tomu, že prvú tretinu prehrali 2:0, dokázali otočiť nepriaznivý stav a celkový výsledok. Nakoniec skóre 4:2 v náš prospech stačilo na postup do krajského kola. Ďakujeme za peknú reprezentáciu.

Dekanka Fakulty materiálov, metalurgie a recyklácie bola slávnostne inaugurovaná do funkcie

Stojíme na prahu technologickéj revolúcie, ktorá veľa zmení

Zuzana Bobříková

Dekankou Fakulty materiálov, metalurgie a recyklácie (FMRR) Technickej univerzity v Košiciach bude v druhom funkčnom období Iveta Vasková.

V utorok, 5. februára, rektor Technickej univerzity, Stanislav Kmeť, na návrh Akademického senátu FMRR, vymenoval Ivetu Vaskovú do funkcie dekanke. Jej funkčné obdobie potrvá od 1. februára 2019 do 31. januára 2023.

Za prodekana pre vzdelávania bol vymenovaný Ľubomír Pikna a za prodekana pre vedu, inovácie a zahraničné vzťahy Maroš Halama. Vedením agendy prodekanky vonkajších vzťahov a marketingu bola poverená Martina Hrubovčáková.

Na slávnostnej inaugurácii sa zúčastnil primátor mesta Košice Jaroslav Polaček, predseda Slovenskej akadémie vied Pavol Šajgalík, bývalí i súčasní rektori univerzity, dekáni fakúlt i predstavitelia kľúčových partnerských priemyselných firiem, s ktorými má fakulta úzke kontakty – Železiarne Podbrezová, U. S. Steel Košice, Slovalco Žiar nad

Hronom.

Dekanka Iveta Vasková vo svojom inauguračnom prejave zdôraznila tému hodnôt, ktoré akademická obec vyznáva a ktoré by mala obhajovať a považovať ich za konštanty nášho správania sa.

Za hlavné hodnoty, ktoré mieni pevnejšie ukotviť vo fakultnom prostredí, považuje otvorenú diskusiu, kvalitnú vedu, zodpovednosť k regiónu a životnému prostrediu, motivujúce prostredie a nadväznosť na hutnícke tradície.

„Stojíme na prahu technologickéj revolúcie, ktorá zásadným spôsobom zmení spôsob akým žijeme, pracujeme a vzájomne komunikujeme. Vo svojej miere, rozsahu a komplexnosti bude táto transformácia pre ľudstvo tak zásadná, ako žiadna iná technologická zmena z minulosti. Životné prostredie zo svojej podstaty nepozná politické, právne a fyzické hranice, ktoré vytvoril človek. Zodpovednosť k životnému prostrediu si uvedomujem v súvislosti s našim mestom a regiónom. Už dnes existuje spolupráca najmä so Železiarňami Podbrezová a s U. S. Steel Košice v oblasti životného prostredia. Je



Iveta Vasková v spoločnosti členov Predstavenstva ŽP a.s. Milana Srnku (vľavo) a Miloša Dekréta (vpravo)

to jedna z oblastí, kde naša fakulta môže aplikovať teoretické poznatky a kde môžeme aktívne prepájať vedu s praxou. Zodpovednosť našej fakulty ako nezá-

vislej inštitúcie, ktorá je schopná vidieť i kritické momenty v stave životného prostredia, dokáže na ne upozorňovať a hľadať riešenia, je pre náš región veľkou

devízou. Usilujeme sa preto o projekty, ktoré budú mať buď zásadný vedecký význam, alebo budú významné pre región,“ povedala Iveta Vasková.



Novinky z NsP Brezno

Ján Jagerčík
NsP Brezno

Vzdelávanie zamestnancov je jednou z priorit

Koncom januára zástupca firmy Slovanet, a.s. Ing. Peter Ličko, odovzdal do rúk nášho riaditeľa, Ing. Jaroslava Mačejovského, sponzorský dar – moderný full HD 3LCD projektor Epson s WUXGA rozlíšením. Projektor bude v nemocnici slúžiť na vzdelávanie zamestnancov a organizovanie odborných seminárov. Naša nemocnica zároveň pripraví obnovu veľkej zasadacej miestnosti, v ktorej sa bude premietiť na veľké trojmetrové plátno.

Vzdelávanie zamestnancov patrí k jednej z priorit vedenia nemocnice. Dôležitá je pre nás aj spolupráca s jednotlivými regionálnymi komorami medicínskych pracovníkov. Na prednáškach si tak budeme môcť pozrieť oveľa jemnejšie a detailnejšie medicínske snímky, fotky a obrázky.

KPR figurína

Nemocnica z výťažku vianočnej verejnej zbierky a z vlastných finančných

prostriedkov zakúpila figurínu Ambu SAM na nácvik prvej pomoci (kardiopulmonálnej recuscitácie – KPR). Figurína bude slúžiť predovšetkým na pravidelné obnovovanie si zručností KPR nemocničných zdravotníckych pracovníkov, ako i členov posádok ambulancií záchranej zdravotnej služby prevádzkovanvej nemocnicou.

Figurína má potrebný hygienický systém a vizuálny monitoring správneho vykonania KPR (farebný mechanický indikačný prúžok, umiestnený v spodnej oblasti trupu figuríny). Ambu SAM je nielen samostatná figurína na nácvik KPR, ale navyše umožňuje aj tréning aplikácie elektród AED defibrilátora. Je dokázané, že realistický nácvik prvej pomoci na resuscitačných figurínach zaisťuje lepšie výkony a vyššiu mieru zapamätania si poznatkov z oblasti záchrany ľudského života.

Figurína umožňuje nácvik nepriamej masáže srdca, dýchanie „z úst do úst“ v rámci základnej KPR a nácvik predýchavania pacienta pomocou ručne kriesiacich prístrojov cez tvárovú masku pri ALS (adventure life support).

Všetkým, ktorí prispeli na zakúpenie tejto figuríny, vedenie nemocnice ďakuje.

V BBSK opäť stúpol počet chorých, zatvorené sú školy aj nemocnice

Mária Tolnayová,
RÚVZ B. Bystrica

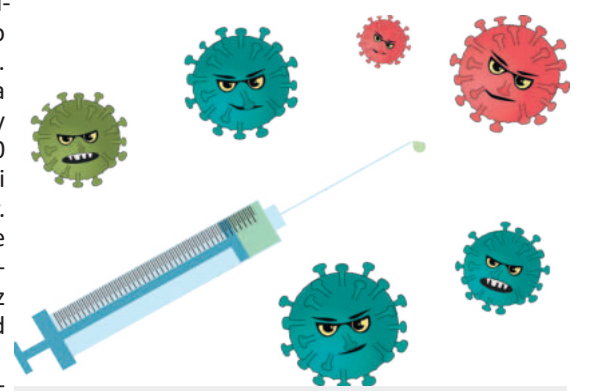
Epidemiológovia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) v Banskej Bystrici, ktorý zbiera údaje z celého Banskobystrického kraja (BBSK), zaznamenali v siedmom kalendárnom týždni tohto roku lokálne epidemie respiračných a chrípkových ochorení už vo všetkých 13 okresoch tohto regiónu.

V porovnaní s uplynulým týždňom zaznamenali o 15,4 percenta vyšší výskyt v akútnych respiračných ochorení (ARO) a o 27 percent vyšší výskyt chrípky a jej podobných ochorení (CHPO). Potvrdzujú sa tak očakávania epidemiológov, že výskyt ARO aj CHPO bude v týchto týždňoch narastať. Tentoraz údaje o chorobnosti banskobystrickému RÚVZ poskytlo 72 percent lekárov pre deti a dorast a 58 percent všeobecných lekárov pre dospelých v tomto regióne. V porovnaní s rovnakým obdobím vlaňajška je výskyt týchto ochorení v prípade ARO vyšší o 37 a chrípkových ochorení o 34 percent. Z dôvodu výskytu sezónnej chrípky je momentálne v BBSK uzavretých až 75 materských, základných a stredných škôl. Pre riziko nález sú zakázané návštevy až do odvolania v štyroch nemocniciach – v Rimavskej Sobote, v Revúcej, vo Zvolene a aj v Brezne.

V porovnaní so šiestym kalendárnym týždňom sa zo 4,8 na 4 percentá znížil počet komplikácií z akútnych respiračných ochorení. Zápalové ochorenia horných dýchacích ciest, ako aj chrípky, sa skomplikovali zápalmi dutín (155 prípadov), zápalmi stredného ucha (80) a v 72 prípadoch zápalmi pľúc. Najviac komplikácií – až 8,4 percenta, sa vyskytlo vo vekovej skupine ekonomicky aktívneho obyvateľstva seniorov nad 60 rokov, 5,7 percent komplikácií je medzi deťmi základných škôl od 6 do 14 rokov. Približne rovnaký počet komplikácií je medzi adolescentmi a seniormi, najmenej komplikovaných prípadov ochorení z ARO je u najmladšej vekovej skupiny od 0 do 5 rokov.

V siedmom kalendárnom týždni tohto roka evidoval banskobystrický RÚVZ

v absolútnych číslach 14 424 chorých na ARO, čo reprezentuje prepočítanú chorobnosť takmer 3567 osôb na 100-tisíc obyvateľov v starostlivosti lekárov hlásiacich v tomto týždni. Chrípka a jej podobné ochorenia sa vyskytli v 2122 prípadoch, čo je chorobnosť 525 osôb na 100-tisíc obyvateľov v starostlivosti lekárov hlásiacich v tomto týždni. Najvyšší počet chorých na ARO je v okrese Lučenec, Rimavská Sobota, Veľký Krtíš a Banská Bystrica. Najnižší výskyt ARO je v okrese Banská Štiavnica. Na chrípku ochorelo najviac ľudí v okresoch Lučenec, Brezno a Veľký Krtíš. Z hľadiska veku ochorenia na ARO najviac postihujú vekovú skupinu seniorov, adolescentov a žiakov základných škôl. Podobne je to aj s CHPO. Epidemiológovia opätovne upozorňujú, že tieto ochorenia by ľudia nemali podceňovať a každé chrípkové a chrípke podobné ochorenie by mali vyležať a adekvátne liečiť pod dozorom lekára. Príznakmi chrípky sú bolesti hlavy, zimnica, triaška, teplota nad 38°C v trvaní 2 – 3 dni, bolesti kĺbov a svalov, výrazná únava, suchý a dráždivý kašeľ, bolesti hrdla, či pocit upchatého nosa bez výtoku. V tomto období je najlepšou prevenciou pred chrípkou vyhýbanie sa veľkým kolektívom, zvýšená pozornosť hygieny – pravidelné umývanie rúk, používanie jednorazových vreckoviek, ale aj zvýšená konzumácia vitamínov.



zdroj: pixabay.com



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

Jedálny lístok

25. 2. – 3. 3. 2019

Pondelok

Polievky: držková, mrkvová s pórom, pečivo.

• Bravčové stehno bratislavské, cestovina • Hovädzia roštenka na slanine, zemiaky, čalamáda • Klužská kapusta • Pikantný syrový šalát, pečivo • Šéfovský šalát • Zemiakové knedličky čučoriedkové so strúhankou • Bageta moravská • Ovocný balíček.

Utorok

Polievky: hovädzia s pečevými haluškami, tekvicová, pečivo.

• Bravčové mäso Chilli con Carne, ryža, šalát • Pečené kačacie stehno, červená kapusta, knedľa • Ryba na vidiecky spôsob, zemiaky, šalát • Windsorský šalát, pečivo • Plnené hovädzie mäso, zeleninová obloha • Dukátové buchtičky s vanilkovým krémom • Bageta Apetito • Mliečny balíček.

Streda

Polievky: kapustová s klobásou, pohronská, pečivo.

• Husárska roláda, zemiaky, šalát • Kuracie stehno na smotane s hlivami, cestovina • Údené mäso, hrachová kaša, uhorka, chlieb • Parížsky šalát, pečivo • Zemiakové paprikáš, paradajkový šalát • Lievance s džemom • Bageta syrová • Ovocný balíček.

Štvrtok

Polievky: furmanská, sedliacka, pečivo.

• Hovädzí guláš maďarský, knedľa • Morčacie prsia plnené špenátom a syrom, ryža, šalát • Važecká pochúťka, zemiakové placky • Šalát cestovinový s kápiou a šalámou • Dusená zelenina, volské oko • Hanácke koláče, kakao • Bageta s kuracím mäsom • Mliečny balíček.

Piatok

Polievky: šošovicová kyslá, francúzska, pečivo.

• Hovädzie mäso námornické, slovenská ryža, šalát • Vyprázané kuracie stehno, zemiaková kaša, uhorka • Džuveč z bravčového mäsa, uhorka • Študentský šalát, pečivo • Zapekaná brokolica s tofu • Palacinky s nutelou • Bageta Gurmán • Ovocný balíček.

Sobota

Polievka: zemiaková gulášová, pečivo.

• Hovädzie dusené, kôprová omáčka, knedľa • Kuracie prsia Kung-Pao, ryža, šalát • Bageta s pikantným mäsom.

Nedeľa

Polievka: oravská fazuľová, pečivo.

• Bravčové mäso na paprike, cestovina • Vyprázaný syr so šunkou, zemiaky, tatárska omáčka • Bageta moravská.



Zdroj foto: pravda.sk

Čaká nás budúcnosť bez múky a chleba?

Z pokladov z internetu spracovala
 P. Motýčková

„V núdzi ti dá dobrú radu každý priateľ, málokto ti však dá vrece múky.“

- Friedrich von Logau

Hovorí sa, že chlieb je dar Boží. Už od pradávna bol súčasťou našej stravy a ani omrvinka z neho nikdy nevyšla nazmar. Čo nezjedli ľudia, dojedli hospodárske zvieratá. V dnešnej dobe však chlieb a pšenica samotná dostávajú stopku a sú označované za nášho hlavného gastronomického nepriateľa. Je to naozaj tak?

Najstaršie archeologické záznamy o múke siahajú až do 6. tisícročia pred našim letopočtom. Pšeničné zrná boli rozbiťvané medzi kameňmi a neskôr Rimania vynášali kužeľovité mlyny. Bol to prevratný vynález, pretože pomohol zomlieť väčšie množstvo pšenice oveľa jednoduchším spôsobom ako dovtedy. Múka, ktorú mlieli bola teda celozrnná, keďže sa mlieli celé zrná, a tak to ostalo až do 19. storočia. Takáto múka obsahovala dôležité vitamíny, minerály, vlákninu a esenciálne masťné kyseliny (hoci sa v tej dobe o takéto účinky ľudia nezaujímali).

Prečo biela múka vytlačila celozrnnú?

Kedysi malo každé mesto vlastný mlyn a vyrábalo si vlastnú múku. Priemyselná revolúcia však spôsobila, že ľudia sa sťahovali do väčších miest a mlyny v menších, opustených mestách pomaly ztvárili a vznikla myšlienka transportu múky. Keďže celozrnná múka mala spotrebu približne pol roka a častokrát pri transporte bola v skladoch napádaná hlodavcami, bolo potrebné vymyslieť techniku, ktorá jednak predĺži záruku múky a na druhej strane bude dostupná všetkým.

Pôvodné techniky v mlynoch boli nahradené modernými oceľovými skrutkami, čo umožnilo prejsť na oveľa rýchlejšiu a efektívnejšiu metódu mletia. Namiesto jednoduchého rozomletia celého obilného zrna bolo možné hneď počas mletia separovať jednotlivé časti a lacno produkovať bielu múku bez šupiek. Múku si zrazu mohli dovoliť všetky spoločenské vrst-

vy. Navyše mala veľa výhod a okrem dlhšieho skladovania ju obišli problémy s hlodavcami a hmyzom, ktoré ju nielenže znehodnocovali, ale prenášali aj množstvo chorôb.

Druhá „modernizácia“ múky prišla v 50. rokoch 20. storočia, kedy prišla poľnohospodárska transformácia, ktorá zabránila hladomoru a zachránila vyše miliardu životov. Jej iniciátorom bol Norman Borlaug, ktorý vyšľachtil pšenicu tak, že odolávala extrémom počasia a aj napadnutiu rôznymi škodcami. Tento americký agrónom získal v roku 1970 Nobelovu cenu za mier.



Zdroj: zdravie.sk

Je lepok skutočne zlý?

Lepok je prírodná bielkovina, ktorá sa vyskytuje v pšenici a príbuzných obilninách ako žito, špalda, jačmeň, ovos a najdávaj ho aj v cestovinách, sušienkach či pracíkoch.

Mnohí považujú lepok za vinníka mnohých tráviacich problémov, pripisujú ho bolesti hlavy, brucha alebo problémami s pleťou. Nie všetko je však spojené s lepkom. Je pravda, že ľudia sa po vysadení lepku cítia lepšie, no lepok samotný nie je jediný, ktorý nám neprospieva. Do veľkej miery je to kvalita múky, dopekvanie polotovarov, konzervanty, umelé farbivá a podobne. Hoci je téma múky dosť kontroverzná a má tak ako veľa zástancov, tak aj veľa odporcov, isté je, že k pocitu únavy dopomáhajú takzvané „fodmap“ sacharidy, ktoré sa v pšeničnej múke, najmä v bielej, vyskytujú vo veľkom.

Ak však netrpíte intoleranciou na lepok, ktorú vám stanovil lekár, pečiva sa nemusíte vzdávať navždy. Aj tu platí ješť striedmo a pravý kváskový chlieb, ktorý je založený na tradičnom mliečnom kvasení podporuje mikrofóru v črevách.

Rozdielov je viac

Medzi bielou a celozrnnou mú-

kou je mnoho ďalších rozdielov. Hlavným dôvodom, prečo by sme mali konzumovať aspoň príležitostne aj celozrnnú múku, je obsah vlákniny. Biela múka obsahuje niekoľkonásobne menej vlákniny a dáva nám takzvané „prázdne kalórie“. Navyše pocit hladu prichádza oveľa skôr, ako pri celozrnnom pečive.

Ako si vybrať správne pečivo

Začiatky sú vždy ťažké. Vzdať sa pečiva chce veľkú dávku sebazaprenia a možno sa vám to nepodarí na prvýkrát. Dôležité je odsledovať, ako bude vaše telo reagovať.

Ak nemáte na lepok intoleranciu, nevzdávajte sa pečiva úplne, pretože si môžete nárobiť viac škody ako osohu.

Celozrnný výrobok by mal obsahovať viac ako 80 percent celozrnnnej múky. Označenie cereálne alebo viaczrnné nemá nič spoločné s celozrnnou múkou. Taktiež nie je pravidlo, že čím je pečivo tmavšie, tým je zdravšie. Pri rozkrojení celozrnného pečiva vidíte v striedke semiačka. Niektoré výrobky sú umelo prifarbované, aby vzbudili operte bielizeň v práčke. Múka na seba naviaže masťnosť a škvrny budú preč.

Zaujímavosti o múke

Odstráni olejové škvrny – ak máte na oblečení masťné škvrny od oleja, nasypťte na ne múku, jemne votrite do tkaniny a nechajte chvíľku pôsobiť a následne operte bielizeň v práčke. Múka na seba naviaže masťnosť a škvrny budú preč.

Pomocník pri upratovaní – zmiešajte múku a ocot, až kým nebude mať konzistenciu pasty. Touto zmesou vyčistíte kúpeľňu, batérie a taktiež nerezový drez v kuchyni. Okrem toho, že sa budú pekne lesknúť, vytvorí aj akúsi ochrannú vrstvu, ktorá zabráni ďalšiemu usádzaniu vodného kameňa.

Starý riad ako nový – staršie riady majú toho odžitie. Ak im chcete prinavrátiť lesk, stačí ich pretrieť trochu hladkej múky.

Využiteľná aj v záhrade – zmiešajte čierne korenie s múkou a rozhodte ju okolo mladých rastlín. Ochránite ich pred škodcami.



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

Jedálny lístok

4. – 10. 3. 2019

Pondelok

Polievky: zeleninová, prešporská, pečivo.

• Bravčový rezeň na hubách, ryža, uhorka • Hovädzia pečienka sviečková, knedľa • Roľnícke zemiaky, uhorka • Grécky šalát, pečivo • Ohnivé kuracie stehno orientálne, zeleninová obloha • Pečené rožky tvarohové, kakao • Bageta Apetito • Mliečny balíček.

Utorok

Polievky: boršč s mäsom, roľnícka, pečivo.

• Hovädzí rezeň obalovaný, zemiaky, šalát • Pečené kuracie stehno, tarhoňa, kompót • Baraní guláš, halušky • Šalát fazuľový so šalámou a chrenom, pečivo • Losos na masle, dusená zelenina • Ryžový nákyp s ovocím • Bageta syrová • Ovocný balíček.

Streda

Polievky: hŕstková, bulharská, pečivo.

• Plnená paprika, knedľa • Kuracie prsia prírodné, zeleninová ryža, šalát • Vyprázaná treska, zemiaky, šalát • Šalát pekinský so šunkou, pečivo • Cestoviny s brokolicou a smotanovou omáčkou • Buchty na pare s lekvárom, kakaová posýpka, kakao • Bageta Gurmán • Mliečny balíček.

Štvrtok

Polievky: slovenská hubová, krupicová so zeleninou, pečivo.

• Bravčové stehno záhradnícke, slovenská ryža, uhorka • Vyprázaný morčací rezeň olviarsky, zemiaková kaša, šalát • Bolonské špagety • Lahôdkový šalát, pečivo • Zapekané zemiaky s pórom • Škoricové osie hniezda, kakao • Bageta s kuracím mäsom • Ovocný balíček.

Piatok

Polievky: morčacia, paradajková, pečivo.

• Hovädzie filé kopaničiarske, ryža, šalát • Bravčový guláš segedínsky, knedľa • Kuracie stehno so zeleninou, špenátové rezance • Horehronský syrový šalát, pečivo • Kelový karbonátok, zemiaky, šalát • Šúľance s makom • Bageta moravská • Mliečny balíček.

Sobota

Polievka: slovenská šajtlava, pečivo.

• Hydinové ražniči, zemiaky, šalát • Jelenie ragú s brusnicami, cestovina • Bageta Gurmán.

Nedeľa

Polievka: kelová so zemiakmi, pečivo.

• Hovädzie mäso na korení, ryža, cvikla • Bravčové stehno hutnícke, knedľa • Bageta Apetito.

Spomienky



Dňa 3. februára uplynulo šesť rokov, ako sme sa navždy rozlúčili s našim milovaným otcom a starým otcom

Františkom MAKRAIOM z Podbrezovej.

S láskou a úctou na teba spomíname. Dcéra s rodinou

...



Dňa 13. februára sme si pripomenuli štrnásť rokov odvetdy, čo nás navždy opustila drahá dcéra, mama, stará mama a sestra

Iveta ŠVEJKOVSKÁ z Hronca.

S láskou a úctou spomínajú mama, sestra, dcéry a vnučka Alicka

...



Dňa 13. februára uplynulo päť rokov odvetdy, ako nás navždy opustila naša milovaná manželka, mama a stará mama

Olga LONGAUEROVÁ z Lopeja.

S láskou a úctou spomína manžel, syn, dcéra a vnúčatá

...

„Čas plynie ako tichej vody prúd, kto ťa mal rád, nemôže zabudnúť. Tak, ako voda svojím tokom plynie, krásna spomienka na teba nikdy nepominie.“

Dňa 15. februára sme si pripomenuli siedme výročie odvetdy, čo nás navždy opustil náš drahý manžel, otec, starý otec, brat a švagor

Jozef KUBANČÍK z Brezna.

S láskou spomíname

...



Dňa 18. februára sme si pripomenuli prvé výročie odvetdy, ako nás navždy opustil náš milovaný manžel, otec, starý a prastarý otec

Štefan DEKRÉT z Piesku.

Kto ste ho poznali venujte mu s nami tichú spomienku.

S láskou spomínajú manželka a synovia s rodinami

...

„Srdce ubolené prestalo biť, nebolo lieku, aby mohlo žiť.“

Dňa 19. februára uplynulo pätnásť rokov odvetdy, čo nás navždy opustil náš milovaný manžel, otec a starý otec

Ladislav DANČO z Podbrezovej.

Kto ste ho poznali venujte mu s nami tichú spomienku.

S láskou spomínajú manželka, syn a dcéra s rodinami

...



„Tak ťažko sa nám žije, keď teba už niet, od toho dňa smutného je to už pár liet. Ty odišiel si náhle cestičkou na večnosť, no zabudnúť sa nedá na tvoju srdečnosť. Posledný pozdrav tu šepkáme do ticha, že sa raz stretne, je naša útecha.“

Dňa 20. februára uplynulo sedem rokov od chvíle, ako nás navždy opustil náš drahý otec, starý otec, brat a švagor

Jozef VAŇO z Podbrezovej.

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

S láskou a úctou spomíname

...

„V srdci si uchováваме spomienku na teba, na tvoje láskavé srdce a ruky, ktoré nám vždy pomohli. Ďakujeme ti za všetko. Máme ťa radi, aj keď už nie si medzi nami.“

Dňa 20. februára sme si pripomenuli dvanásť výročie, ako nás navždy opustil milovaný

Jozef BELKO z Čierneho Balogu.

S láskou a úctou spomínajú manželka Janka, syn Erik s rodinou a vnúčatá Danko, Leuška a ostatná rodina

...



Dňa 22. februára sme si pripomenuli dvadsiate výročie odvetdy, ako nás navždy opustil náš drahý manžel, otec a starý otec

Mikuláš TROLIGA z Podbrezovej.

S láskou a úctou spomíname. Manželka a dcéry s rodinami

Dorastenci najlepším družstvom ligy

Bystrík Vadovič

ŠK Železiarne Podbrezová "A" je najlepším kolkárskym družstvom v skupine východ a bude bojovať o majstra Slovenska s dvomi družstvami z východu a s tromi družstvami zo skupiny západ.

20. kolo dorasteneckej ligy východ:

PKŠ Košice – ŠK Železiarne Podbrezová "A" 1255:1573. Najlepší hráč zápasu Filip Bánik: 538.

Slavoj Veľký Šariš – ŠK Železiarne Podbrezová "B" 1563:1467. Najlepší hráč zápasu Kristián Soják: 511.

19. kolo dorasteneckej ligy východ:

ŠK Železiarne Podbrezová "A" – Slavoj Veľký Šariš 1722:1714. Najlepšia hráčka zápasu Nad'a Poliaková: 604, v novom osobnom rekorde. A dokázala ako prvá žiačka Podbrezovej prekonať šesťstobodovú hranicu a počas celej hry nemala ani jeden záhod.



ŠK Železiarne Podbrezová "B" – KK Rimavská Sobota 1547:1564. Najlepší hráč zápasu Kristián Soják: 556.

18. kolo dorasteneckej ligy východ:

KK Rimavská Sobota – ŠK Železiarne Podbrezová "A" 1503:1562. Najlepší



Pod'akovanie

Ďakujem spolupracovníkom Ľubošovi Čičmancovi, Dušanovi Melošovi a Marekovi Švidraňovi za poskytnutú pomoc, takisto pracovníkom ŽP Bezpečnostné služby s.r.o. za včasné privolanie sanitky v júni minulého roka.

Viktor Boháč, Vo

Úspech v lyžovaní

Dňa 16. februára sa náš spolupracovník, pán Martin Ťažký, zúčastnil Slovenského pohára v lyžovaní hasičov a záchranárov, na ktorom reprezentoval ZHÚ Železiarne Podbrezová. Umiestnil sa na peknom 3. mieste. V mene redakcie mu gratulujeme.



Autor: PK	americká herečka (Jessica)	T6	😊	post scriptum	slovko úcty v Ázii	rve, trhá (bás.)	certifikát	EČV Námestova	oční lekár (hov.)	obyvateľ Indie	ktorý, aký (bás.)	😊	zobudzajú	T7	nočný vták
severovýchod			človek chorý na paranoju									Bratislavské hudobné slávnosti			
typ ruského lietadla		T1	meno Miroslava									typ Fiatu	olial (čes.)		
mámenie, kľam			rímsky pozdrav					499 v Ríme				oblečenie	spevohra		
súvisiace so psom					Ester (dom.)							južný strom	akým spôsobom		
prostriedok					zmiatli, dotkol										T4
osobné zámeno				Odborový zväz			kovový prvok						EČV Popradu	patriaci Adovi	
grécke písmeno			mrak						rieka pri Orsku				Národné divadlo		
Pomôcky: ANREDE, UNO	tesne	T5	zákazník							fud. rozpr. z Košíc					
vítal sa, vltkal					poľa, lány							vo svojom dome	žrd na voze		
časť zvonice					telúr (chem.)			mužské meno					fašné zvierat		
pracuj s kosou					hektoliter			4 v Ríme					EuroCity		
Ohio Jury Instructions														spojka	
														kód angličtiny	

V tajničke sa ukrýva citát od Dalajlámu

Herné sústredenie v tureckom meste Belek

Z podkladov zpfutbal.sk spracoval T. Kubej

Dňa 23. januára odleteli hráči FK Železiarne Podbrezová z rakúskeho letiska Schwechat do Turecka, kde počas pätnástich dní absolvovali pod vedením trénera Vladimíra Veselého množstvo tréningov a štyri prípravné zápasy proti kvalitným zahraničným súperom.

Naši futbalisti sa postupne stretli s týmito mužstvami a za-

znamenal nasledovné výsledky: **26.1. FK Radnički Niš (Srbsko) – FK Železiarne Podbrezová 0:2.** Góly za FK ŽP: Pastorek, Viazanko. **30.1. FK Vardar Skopje (Macedónsko) – FK Železiarne Podbrezová 1:1.** Gól za FK ŽP: Voško.

2.2 Daejeon Citizen FC (Južná Kórea) – FK Železiarne Podbrezová 2:0.

5.2. FC Arsenal Kyjev (Ukrajina) – FK Železiarne Podbrezová 1:1. Gól za FK ŽP: Viazanko.

Prechodným domovom počas viac ako dvoch týždňov bolo pre našich futbalistov turecké mesto Belek, v ktorom počas tohto obdobia absolvovali herné sústredenia viaceré európske tímy. Hráči Podbrezovej si vyskúšali turecké prostredie už vlni, čo presvedčilo vedenie klubu aj tento rok. V Turecku malo mužstvo lepšie klimatické podmienky, výborne pripravené trávnaté plochy a kompletnú regeneráciu v hotelovom komplexe. Tréner Vladimír Veselý spolu so svojim realizačným tímom nominoval na herné sústredenie dvadsaťčlenný hráčsky káder a troch brankárov, ktorí sa pobili o miesto v základnej zostave pred prvým kolom Fortuna ligy.

Hráčsky káder na hernom sústredení v Turecku:

Brankári: Martin Vantruba, Ivan Reháč, Richard Ludha.

Hráči do poľa: Daniel Pavúk, René Paraj, Jozef Špyrka, Jozef Pastorek, Jakub Kiwior, Nicolas Mejri, Matej Oravec, Matúš Mikuš, Marek Kristián Bartoš, Samuel Štefánik, Alexander Mojžiš, Miroslav Viazanko, Michal Obročník, Viktor Olatunji, Lukáš Urbanič, Michal Breznanik, Roland Galčík, Matej Podstavek, Dávid Leško, Peter Voško.



Hráči FK Železiarne Podbrezová počas tréningu na sústredení v tureckom Beleku. Foto: zpfutbal.sk



Úvodný zápas jarnej časti nám vyšiel výborne a z Nitry si odnášame tri body. Foto: Samuel Mečiar

Prvý zápas jarnej časti sme vyhrali

Z podkladov zpfutbal.sk spracoval T. Kubej

FC Nitra – FK Železiarne Podbrezová 1:3 (1:1)

Góly: 11. Gatarić – 32. Oravec, 58. Špyrka, 91. Urbanič.

V úvodnom zápase jarnej časti naši futbalisti cestovali do Nitry. Domáci pohrozili už v 5. minúte, keď z ľavej strany z ostrého uhla vystrelil Vestenický a jeho pokus Ludha odvrátil na roh. V 11. minúte otvoril skóre zápasu domáci Gatarić, keď ľavačkou spoza šestnástky prudko vypálil a jeho prízemná strela prekĺzla pomedzi ruky brankára Ludhu. O sedem minút neskôr pohrozili aj naši hráči, z pravej strany prihrával pred bránu Špyrka a jeho center v obrannom zákroku skončil od domáceho hráča na žrdi. V 23. minúte tiesnený Kiwior dával hlavou malú domov, no jeho úmysel vystihol Vestenický, jeho lob však zneškodnil pozorný Ludha. V 32. minúte sme vyrovnali, keď po rohovom kope Špyrka sa hlavou presadil stopér Oravec. Hneď z rozohrávky po góle ušiel domáci Sokovič po pravej strane, ale pred bránou nenašiel nabiehajúcich útočníkov Nitry. V závere polčasu sa ešte na hranici päťky výborne otočil s loptou Vestenický, no jeho strelu brankár Ludha výborne zneškodnil. V úvode druhého polčasu prenikol do šestnástky domácich

Pavúk, no jeho nevýrazná strela ľavačkou brankára domácich neohrozila. V 58. minúte sme zvýšili na 1:2. Vo vnútri pokutového územia sa uvoľnil Špyrka a jeho technická strela tesne pred brankárom tečoval obranca domácich. V 71. minúte striedajúci Olatunji vysunul do vyloženej príležitosti Špyrku, ale jeho strela mierila len do brankára. Zaslúžené víťazstvo Podbrezovej upravil v nastavenom čase Urbanič, keď ľavačkou prekvapil domáceho brankára Šípoša.

Vladimír Veselý, tréner Podbrezovej: „Tento zápas hodnotím veľmi dobre. Nielen preto, že sme vyhrali, ale aj preto, že sme podali dobrý výkon. Úvod stretnutia sme nemali dobrý. Inkasovali sme smoliarsky prvý gól. S chlapcami to nezatriaslo a stále chceli hrať svoju kombinačnú hru. Som rád, že sa nám podarilo vyrovnáť. Druhý polčas sme boli futbalovejší. Chceli sme byť aktívni, držať loptu a myslím si, že aj na počet šancí, ktoré sme si vytvorili a nedotiahli do konca, sme si víťazstvo zaslúžili.“

FC Nitra: Šípoš – Charizopoulos, Zgrablič (83. Fábry), Farkaš, Chovanec – Šimončík, Bilovský (71. Valenta) – Kóňa – Gatarić, Vestenický, Sokovič (63. Machovec).

FK Železiarne Podbrezová: Ludha – Obročník, Oravec, Kiwior, Mojžiš – Viazanko, Pastorek (45. Paraj) – Urbanič, Špyrka, Breznanik (86. Bartoš) – Pavúk (62. Olatunji).

Naši kolkári postúpili do Final four

Ing. Pavol Kühnel

Podbrezovskí kolkári vycestovali na odvetu Ligy majstrov do Mariboru s pohodlným náskokom. Potrebovali sme získať minimálne jeden bod a osem setov. Na túto úlohu sa podujala už prvá trojica Zavarko – Tomka – Tepša, no a po ich štyroch dráhach bolo rozhodnuté.

Zavarko aj Tomka získali po bode. Vilmoš Zavarko dokonca

prekonal rekord kolkárne o dva koly (675). Skončilo aj aktívne povzbudzovanie domácich a tribúny sa vyprázdnil. V druhej trojici dal tréner šancu aj Dziadovi (namiesto Kunu), aby si skúsil mariborské dráhy. Pašiak odohral svoj zápas proti najlepšiemu hráčovi súpera Blažovi (642) a Nemček s Vadovičom si hodili po šesťdesiatke. Z postupu sa tešíme a chlapcom gratulujeme.

ŠK Železiarne Podbrezová: Zavarko

675, Tomka 605, Tepša 586, Nemček/Vadovič 558, Pašiak 586 a Dziad 533. Celkovo 3546:3543 – 6:2.

Priviezli sme síce prehru 6:2, no už teraz sa môžeme chystať, čo vymyslíme 30. marca na Szeged, nášho súpera v semifinále v chorvátskom Zaprésiči. Druhou semifinálnou dvojicou budú domáci Zaprésič a nemecký Rot Weiss Zerbst. V ženskej časti sa zídu Bamberg s Rosicami a Rijeka s BBSV Wien.



Kolkári ŠK Železiarne Podbrezová po roku opäť postúpili do Final four.

Foto: ŠK ŽP

Svetový pohár v kolkoch

Ing. Pavol Kühnel

V dňoch 7. – 10. februára sa uskutočnil v Přerove Svetový pohár jednotlivcov dospelých a juniorov v kolkoch. Z nášho klubu reprezentovali Slovensko Erik Kuna a Marek Štefančík a Srbsko Vilmoš Zavarko. Náš najlepší kolkár si zavesil na krk ďalšie zlato, zatiaľ čo Slováci zhodne skončili v semifinále a obaja tak získali bronzové medaily.

Zavarko prešiel pavúkom s nádhernými číslami, keď ani raz nezahral pod 670 kolkov. Prvé kolo 674 (súper Della Martire z Francúzska 590), druhé 679 (Blaas z Talianska 597), v semifinále najlepší výkon turnaja 712 (Kovačič zo Srbska 674) a v napínavom finále 678 (2:2, Stoklas zo Slovinska 665).

Kuna v prvom kole 646 vybojoval Chorváta Marinoviča (657) 2,5:1,5, v druhom kole 668 vyhral so Schneiderom z Nemecka 3:1

(640). V semifinále 632 žiaľ nestačil na rozohraného Slovincu Stoklasa (666).

Marekovi Štefančíkovi kolkára v Přerove sedela. Trochu smutný po semifinále stále rozoberal smolné momenty tretej sady, keď po červenej karte (prešľapoch) prišiel o 9 kolkov a tie mu v konečnom súčte chýbali. V prvom kole 634 vyradil Grivčiča z Chorvátska (574), v druhom 622 Slováka Ivančiča z Rakovic (607), no a v semifinále, kde nahral 646, mu chýbali už spomenuté 2 koly na Kličariča zo Srbska (648). Bojan Kličarič napokon aj získal titul v kategórii juniorov.

V juniorkách naša Mazúchová zo Šale tiež skončila v semifinále a získala pre Slovensko tretiu bronzovú medailu. Titul má v rukách Mirna Bosak z Chorvátska. Za slovenské ženy nastúpila Valigurová, ktorá v druhom kole neprešla cez budúcu víťazku Anitu Mehesz z Maďarska.