



DVOJTÝŽDENNÍK ŽELEZIARNÍ PODBREZOVÁ a.s.

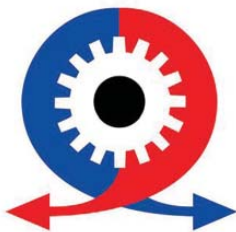
PODBREZOVAN

ZALOŽENÝ V ROKU 1930

21

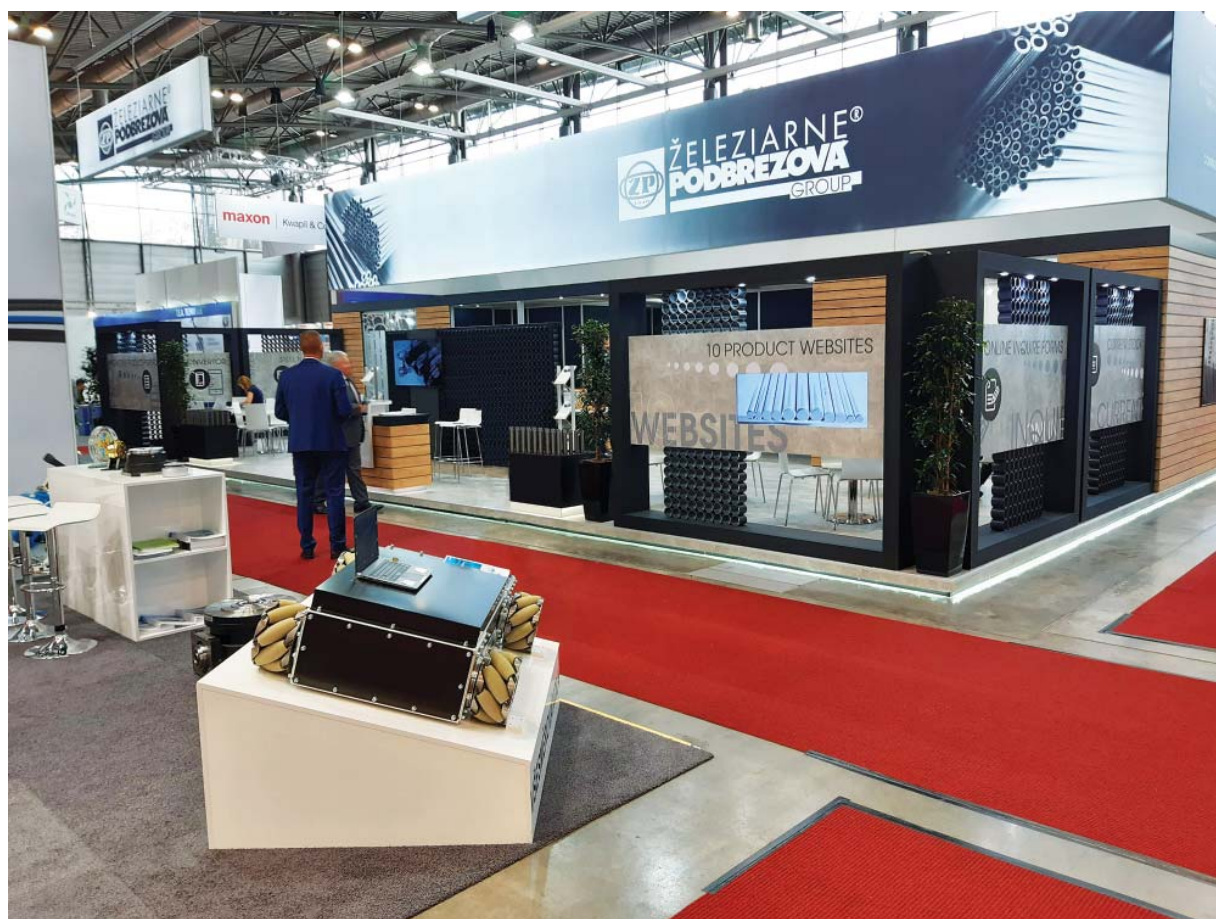
ROČNÍK LXXV
18. OKTÓBER 2019
WWW.PODBREZOVAN.SK

Ing. Marcel Adamčák, PhD. + foto
odbor predaja a marketingu



Na Medzinárodnom strojárskom veľtrhu (MSV) v Brne sa predstavilo viac než tisíc šesťsto vystavovateľov z celého sveta. Medzi stálych vystavovateľov patria aj Železiarne Podbrezová, ktoré sa veľtrhu zúčastnili spolu so ŽP Trade Bohemia. Počas oficiálneho otvorenia navštívila náš stánok aj česká delegácia, na čele s predsedom vlády Českej republiky Andrejom Babišom a aj slovenská delegácia – za rezort zahraničia štátny tajomník Lukáš Parížek a za rezort hospodárstva štátny tajomník Vojtech Ferencz.

MSV je jedným z najvýznam-



Železiarne Podbrezová patria medzi stálych vystavovateľov

Šesťdesiaty prvý ročník strojárskoho veľtrhu v Brne bol o budúcnosti priemyslu

nejších priemyselných veľtrhov v strednej Európe a funguje nepretržite už viac ako šesťdesiat rokov. Minulý rok pri príležitosti storočnice Československa bolo Slovensko kľúčovou krajinou na MSV. Rovnako to bolo aj tento rok.

Počas celého týždňa, 7. – 11. októbra, boli predstavené novinky a trendy v oblasti priemyselných technológií. Témou tohto ročníka

smery, nový dizajn, trendy a víziu budúcnosti. Práve takým veľtrhom je MSV,“ uviedol Jiří Kuliš, generálny riaditeľ spoločnosti Veletřhy Brno. Umelá inteligencia prináša nové výzvy pre priemysel, ale aj pre celú ekonomiku a spoločnosť. „Svetová konkurencia nás núti ďaleko rýchlejšie zavádzať všetky inovácie do reality,“ povedal český minister priemyslu a obchodu Karol Havlí-

krajine pôsobenia a zároveň v tejto krajine vytvárať ekosystém podpory pre slovenských podnikateľov. Z dlhodobého hľadiska je Slovensko druhým najväčším zahraničným vystavovateľom v Brne,“ povedal Lukáš Parížek.

V tomto roku sa tu odprezentovalo takmer sto slovenských firiem. Oficiálna expozícia Slovenskej republiky predstavila dvadsaťpäť malých a stredných podnikov zo strojárstva, automatizácie a robotiky, elektrotechniky, informačných technológií, služieb a vedy i výskumu.

Počas oficiálneho otvorenia navštívila slovenskú expozíciu aj česká delegácia, na čele s predsedom vlády Českej republiky Andrejom Babišom, ktorý osobne navštívil aj stánok Železiarne Podbrezová a.s. a ŽP Trade Bohemia a.s.

Bohatý sprievodný program

Samozrejmosťou MSV je aj zaujímavý sprievodný program, ktorý sa skladá najmä z prednášok, konferencií a seminárov.

Vo štvrtok, 10. októbra, sa uskutočnil aj veľtrh pracovných príležitostí Job Fair MSV 2019, ktorý záujemcom ponúkol možnosť nájsť si prácu či študijnú stáž v technických odboroch. Tento rok organizátori doplnili program aj o zaujímavé prednášky, ktoré návštevníkom poradili, ako uspieť v biznise alebo na pracovnom pohovore. Medzinárodný strojársky veľtrh v Brne tento rok spojil najmodernejšie technológie s tradičnými odvetvami. Dôkazom, že takáto spolupráca skutočne funguje, bola aj socha prvého československého prezidenta Tomáša Garrigua Masaryka. Jeho podoba bola prevedená do digitálnej podoby pomocou 3D skeneru. Počítačový model potom putoval do CAD/CAM softvéru Tebis, kde bola naprogramovaná obrábacia stratégia pre robotické frézovanie. Posledné úpravy boli realizované v umeleckej zlievarni v krkonošskej Hornej Kalnej.



Železiarne Podbrezová vystavovali spolu so ŽP trade Bohemia

bol Priemysel 4.0 a Digitálna továreň 2.0, ktorá sa zaoberá digitalizáciou výroby.

Postupujúca digitalizácia vo všetkých oblastiach ľudskej činnosti prináša stále nové, vyspelejšie a realistejšie modely výroby. Názornou a veľmi pokročilou ukážkou digitálnej transformácie bola tohtoročná špeciálna expozícia v pavilóne A1 – Digitálna továreň 2.0.

Záujemcovia tu prostredníctvom prezentácií vystavovateľov spoznávajú princípy digitalizácie výroby i jednotlivé výrobky, nástroje a riešenia. Kvalitu obsahu zaručovali aj mená hlavných partnerov, ktorými boli spoločnosti Microsoft a ABB.

„Správny veľtrh ukazuje nové

ček.

Okrem digitalizácie, kybernetiky a automatizácie sa samozrejme predstavilo aj strojárské odvetvie, ktoré malo na veľtrhu aj najväčšie zastúpenie.

Medzinárodné veľtrhy vytvárajú priestor pre ekonomickú diplomáciu na podporu slovenských firiem

Otvorenia MSV sa zúčastnila aj slovenská delegácia, ktorá navštívila aj náš stánok. Za rezort zahraničia štátny tajomník Lukáš Parížek a za rezort hospodárstva štátny tajomník Vojtech Ferencz. „Úlohou ekonomickej diplomacie je vyhľadávať príležitosti v

Z obsahu čísla
vyberáme:

Začalo sa prezúvanie

Príchod zimného počasia si niekedy vodiči neuvedomujú včas, obzvlášť, keď nastane v priebehu októbra takzvané babie leto. Je jasno, cez obed nás zohrieva slnko a myslíme si, že zima je ešte ďaleko. Veľa vodičov prezúvanie odkladá, aby si ušetrili opotrebovanie zimných pneumatík, pritom tie približne dva týždne, čo prezujú vozidlo skôr, nehrajú v opotrebovaní až takú úlohu. Naopak, po tomto období nastáva často rýchly zvrät počasia a zo dňa na deň príde nehostinné, zamračené počasie s prehánkami, hmlami, vetrom a niekedy aj s prvými snehovými prehánkami.

Železiarne Podbrezová čítajte na strane 3

Ocenenie pre nadácie

Slovenský Červený kríž oslavuje tento rok sto rokov svojej existencie. Pri tejto významnej príležitosti oceňoval všetkých tých, ktorí im v ich činnosti aktívne pomáhajú. Dňa 26. septembra boli v Banskej Bystrici ocenené aj Nadácia Železiarne Podbrezová a Nadácia Miška Sotáka.

Železiarne Podbrezová čítajte na strane 2

Nezabudnuteľné zážitky z Erasmus+

Vďaka programu Erasmus+, financovaného s podporou Európskej únie, každoročne vycestujú do cudziny tisíce Slovákov. Počas týchto pobytov spoznávajú nielen nové krajiny, kultúry či zaujímavých ľudí, ale zlepšujú si i svoje jazykové znalosti.

Súkromné školy čítajte na strane 4

Naši kolkári na Svetovom pohári

V dňoch 1. – 5. októbra sa uskutočnil 31. ročník Svetového pohára družstiev v Ludwighafene. Naši kolkári zastupovali Slovensko ako v kategórii mužov, tak aj v kategórii žien.

ŠK ŽP čítajte na strane 8

Nezabudnite na zmenu času



Aktuálne nás čaká zmena na zimný čas. Hodiny si nastavíme o hodinu späť, z 3. hod. na 2. hod., konkrétne dňa 27. októbra 2019.

Slovenský Červený kríž v rámci svojej storočnice ocenil Nadáciu ŽP aj Nadáciu Miška Sotáka

P. Motyčková
noviny@zelpo.sk



Nadácia Miška Sotáka

Slovenský Červený kríž oslavuje tento rok sto rokov svojej existencie. Od roku 1919 fungoval ako Československý Červený kríž, po rozdelení obe krajiny pokračovali v aktívnej činnosti. Pri tejto významnej príležitosti oceňoval Slovenský Červený kríž všetkých tých, ktorí im v ich činnosti aktívne pomáhajú. Dňa 26. septembra boli v Banskej Bystrici ocenené aj Nadácia Železiarne Podbrezová a Nadácia Miška Sotáka.

Zakladateľkou a prvou predsedníčkou ČSČK sa stala Alica Masaryková, dcéra vtedajšieho československého prezidenta Tomáša Garrigua Masaryka, ktorý bol čestným prezidentom ČSČK. Organizácia sa venovala zdravotníckej, charitatívnej a sociálnej činnosti.

V prvých rokoch svojej existencie pomáhal Červený kríž ľuďom postihnutým vojnou. Sprostredkoval komunikáciu s vojnovými zajatcami, budoval útulky pre matky s deťmi a školil ošetrovateľky. V časoch hospodárskej krízy nahrádzal svojou charitatívnu činnosťou nedostatky štátnej správy. Rozdával šatstvo, zriaďoval sirotince, chudobince, stravovacie zariadenia, sanatóriá, venoval sa aj správe niekoľkých nemocníc a pomáhal vystaňovalcom.

V súčasnosti SČK pôsobí na ce-



Ocenenie objektívom I. Kardhordovej

lom území Slovenska prostredníctvom svojich tridsiatich šiestich spolčov. Vďaka trom stovkám zamestnancom a tisícim členom a dobrovoľníkom sa venuje širokému spektru aktivít – darovaniu krvi, prvej pomoci, sociálne slabším, deťom, mladým, seniorom a mnohým ďalším aktivitám.

Vo svojej dobrovoľníckej práci

pomáhajú SČK aj mnohé ďalšie organizácie, s ktorými spolupracujú. Pri príležitosti svojho stého výročia SČK odmenil za podporu a spoluprácu Nadáciu Železiarne Podbrezová a Nadáciu Miška Sotáka diplomom a pamätnou medailou. Odovzdávanie sa uskutočnilo 26. septembra v Banskej Bystrici.

Na potraviny míňame stále viac

Zdroj: TASR, sme.sk

Bežná slovenská domácnosť minie mesačne na nákup potravín približne pätinu zo svojich výdavkov. V porovnaní s európskym priemerom je to viac, nakoľko náklady na potraviny a nealkoholické nápoje tvoria z celkových nákladov domácnosti Európskej únie v priemere dvanásť percent.

Potraviny patria medzi nevyhnutné tovary a služby, ktoré nakupujeme každý deň. Čím viac nám každý mesiac „ukroja“ z našich rodinných rozpočtov, tým menej finančných prostriedkov nám zostáva na iné tovary a služby. Toto tvrdenie vychádza z analýzy WOOD & Company.

Ceny potravín a nealkoholických nápojov sa medziročne zvýšia o približne 3 percentá. V júli tohto roku tempo ich medziročného zdražovania zrýchli až na 4,7 percenta, a v auguste na 5,2 percenta. Podľa najaktuálnejších údajov Štatistického úradu SR si Slováci v septembri 2019 za potraviny a nealkoholické nápoje pripla-

tili o 4,9 percenta viac ako minulý rok.

Napriek tomu, že potraviny v posledných mesiacoch dražejú, v rámci EÚ máme aj naďalej ôsme najnižšie ceny potravín a nealkoholických nápojov. Na druhej strane, u všetkých našich susedov z V4



Ilustračné foto: edizone.cz

(v Maďarsku, Českej republike či Poľsku) nakúpime potraviny v priemere lacnejšie ako u nás.

Na Slovensku síce podľa údajov obyvatelia nehladujú, ale poriadny obed každý druhý deň nie je samozrejmosťou pre 15 percent slovenských domácností. „Najviac sa tento problém týka starších ľudí

žijúcich osamotene alebo domácností jedného dospelého s maloletým dieťaťom (v oboch prípadoch zhruba tretina). Naopak, najmenej sa do spomínanej situácie dostávajú domácnosti s dvomi dospelými osobami a jedným alebo dvomi deťmi,“ povedala Eva Sadovská, analytička WOOD & Company.

Hoci sa podľa analýzy Slováci sťažujú na rast cien potravín a na ich nákup, podľa prieskumov na Slovákia pripadá ročne až 111 kilogramov potravinového odpadu (t. j. 0,3 kilogramu potravinového odpadu denne). „Len pre lepšiu predstavu, je to to isté, ako keď si kúpíte každý deň v reštaurácii hlavné jedlo a bez toho, aby ste sa ho čo i len dotkli, ho rovno vyhodíte do koša,“ doplnila Sadovská.

Dobrou správou je, že aj napriek tomu v rámci EÚ plytvajú Slováci potravinami pomenej.

Na Slovensku najčastejšie v odpadových nádobách domácností končia chlieb a pečivo, ovocie a zelenina, mliečne výrobky, ale aj zvyšky uvareného nedojedeného jedla.

Informácie na aktuálnu tému

Zvýšenie nezdaniteľnej časti základu dane na daňovníka

Ing. Zuzana Peniaková
odbor personalistiky a miezd

S platnosťou od 1. januára 2020 sa mení spôsob určenia základnej odpočítateľnej položky pri výpočte dane z príjmov.

Mení sa z doterajšieho 19,2-násobku sumy životného minima, platného k 1. januáru daného roka (pre rok 2019 je životné minimum suma 205,07 eura), na 21-násobok sumy životného minima (pre rok 2020 je životné minimum suma 210,20 eura).

V praxi to znamená, že výška ročnej nezdaniteľnej časti základu dane sa zo sumy 3 937,35 eura ročne (19,2x205,07) zvyšuje na čiastku 4 414,20 eura ročne (21x210,20). Pri mesačnom zúčtovaní mzdy to znamená zvýšenie odpočítateľnej časti zo sumy 328,11 eura na 367,85 eura, čo bude mať za následok zníženie preddavku mesačnej dane a zvýšenie čistej mzdy.

Príklad je v tabuľke 1

Zamestnanec	Rok 2019	Rok 2020	Rozdiel
Hrubá mzda v eur	1 000,00	1 000,00	0,00
Poistné 13,4 %	134,00	134,00	0,00
Čiastkový základ dane	866,00	866,00	0,00
Odpočítateľná položka	328,11	367,85	39,74
Zdaniteľná mzda	537,89	498,15	- 39,74
Daň	102,19	94,64	- 7,55
Čistá mzda	763,81	771,36	7,55

Mesačná čistá mzda sa pri zachovaní ostatných podmienok zvýši o 7,55 eura, čo znamená ročný nárast o 90,60 eura.

Na nezdaniteľnú časť základu dane na daňovníka nemá nárok zamestnanec, ktorý je na začiatku zdaňovacieho obdobia (to znamená od 1. januára daného roka) poberateľom:

- starobného dôchodku,
- vyrovnávacieho príplatku,
- predčasného starobného dôchodku,
- starobného dôchodkového sporenia,
- výsluhového dôchodku,

• alebo ak bol poberateľom dôchodku zo zahraničného povinného poistenia rovnakého druhu, výsluhového dôchodku zo zahraničia alebo obdobného výsluhového dôchodku zo zahraničia.

Na nezdaniteľnú časť základu dane na daňovníka nemá nárok ani zamestnanec, ktorému bol dôchodok priznaný späťne k začiatku zdaňovacieho obdobia alebo k začiatku predchádzajúcich zdaňovacích období

a ak suma tohto dôchodku je v úhrne vyššia ako suma nezdaniteľnej časti základu dane stanovená pre zdaňovacie obdobie. Ak teda zamestnanec je poberateľom dôchodku už k 1. januáru 2019, má nárok na uplatnenie nezdaniteľnej časti základu dane na daňovníka v roku 2019 iba v prípade, ak ročná suma vyplateného dôchodku v roku 2019 v úhrne nepresiahne sumu nezdaniteľnej časti základu dane na daňovníka. Nezdaniteľná časť základu dane na daňovníka predstavuje v tomto prípade roz-

diel medzi sumou 3 937,35 eura a vyplatenou sumou dôchodku. Ak sa zamestnanec stal dôchodcom v priebehu roka (o dôchodok požiadal od 2. januára, teda nebol poberateľom dôchodku k 1. januáru), nárok na nezdaniteľnú časť základu dane na daňovníka mu ostáva zachovaný.

Uvedené zmeny sa týkajú len odpočítateľnej položky na zamestnanca, výška odpočítateľnej položky na manželku/manžela, ktorú si zamestnanec uplatňoval pri ročnom zúčtovaní preddavkov na daň, ostáva aj po 1. januári 2020 zachovaná bez zmeny.



S Ing. Petrom Krajanom, vedúcim prevádzkarne doprava

„Verím, že nás zima nezaskočí a zvládneme ju ako každý rok“

P. Motýčková
noviny@zelpo.sk

V minulom roku začala príprava na prezúvanie pneumatík v prevádzkarni doprava už v druhej polovici septembra. Veľa vodičov však prezúvanie odkladá. V čom sú výhody skoršieho prezúvania?

- Príchod zimného počasia si niekedy vodiči neuvedomujú včas, obzvlášť, keď nastane v priebehu októbra takzvané babie leto. Je jasno, cez obed nás zahrieva slnko a myslíme si, že zima je ešte ďaleko. Veľa vodičov prezúvanie odkladá, aby si ušetrili opotrebovanie zimných pneumatík, pritom tie približne dva týždne, čo prezujú vozidlo skôr, nehrajú v opotrebovaní až takú úlohu. Naopak, po tomto období nastáva často rýchly zvrát počasia a zo dňa na deň príde nehostinné, zamračené počasie s prehánkami, hmlami, vetrom a niekedy aj s prvými snehovými prehánkami. Všeobecne platí, že zimné pneumatiky sú vhodné, ak denné teploty klesnú pod 7 stupňov Celzia.

Ja osobne sa riadim nadmorskou výškou 1 000 metrov. Akonáhle uvidím z domu zasnežený vrchol Krížnej alebo Skalky pri Kremnici, ako to bolo napríklad predchádzajúci víkend, je najvyšší čas objednať sa do pneuservisu. Nočné a ranné teploty sa pohybujú okolo 5 stupňov Celzia až k bodu mrazu, a to je môj druhý indikátor. Musíme mať na pamäti, že prevádzkovať vozidlo v okolí Brezna je prevádzka v blízkosti hôr, a tomu sa musíme aj prispôbiť.

Skoršie prezúvanie má niekoľko výhod. Nemáte také dlhé čakacie poradovníky v pneuservisoch a so zimnými pneumatikami máte väčšiu šancu zvládnuť nepredvídanú situáciu spôsobenú zľadovateným alebo zasneženým povrchom. Správne zimné pneumatiky s dostatočným dezénom majú väčšiu zmes, a teda aj lepšiu priľnavosť k povrchu vozovky.

Pripomeňme si, na čo by sme nemali zabudnúť pred začiatkom zimného obdobia?

- Vozidlo by si mal každý vodič pripraviť, prípadne si ho dať skontrolovať v servise. Okrem povinnej výbavy to sú:

- zimné pneumatiky s dostatočnou hrúbkou dezénu,
- zimná nemrznúca zmes do ostrekovačov,

- nemrznúca chladiaca zmes motora,

- kontrola funkčnosti osvetlenia, v prípade, že vozidlo má svetlomety, na ktorých sa dá vymeniť žiarovka, mať ju vo vozidle, prípadne sa ju naučiť aj vymeniť,

- kontrola vykurovania a klimatizácie,

- funkčnosť a opotrebovanosť stieračov,

- vhodná škrabka na sklo a metlička na sneh,

- rozmrazovač zámkov,

- vozidlám s pohonom len jednej nápravy v horskom teréne odporúčam mať v batôžinovom priestore pripravené snehové reťaze alebo jednorazové „mačky“

- vodič by mal mať natrénované ich založenie, v opačnom prípade mu nepomôžu.

V aute taktiež odporúčam:

- svietidlo – baterku a jedno výstražné svetlo červenej farby na označenie prípadnej prekážky,

- pitnú vodu pre členov posádky a jednu starú deku pre prípad, že uviaznete z nejakého dôvodu niekoľko

hodín v kolóne.

Motoristi od októbra preukazujú povinné zmluvné poistenie len zelenou kartou. Od novembra ich čaká ďalšia novinka, konkrétne ohľadne lekárníčkik.

- Áno, zmena Zákona NR SR č. 381/2001 Z.z. o povinnom zmluvnom poistení zodpovednosti za škodu spôsobenú prevádzkou motorového vozidla, s účinnosťou od 1. októbra 2019, ukladá vodičom povinnosť preukazovať v prípade poistnej udalosti, nehody alebo kontroly zo strany Polície SR uzatvorenie PZP len zelenou kartou. Z tohto dôvodu žiadam kmeňových vodičov, aby prekontrolovali vydanie a platnosť zelenej karty v služobných referenčných vozidlách. Ak v takomto vozidle chýba zelená karta, prosím kontaktujte prevádzkareň doprava, konkrétne Elenú Milerovú na telefónnom čísle 5763, ktorá zabezpečí zelenú kartu do služobného vozidla.

V médiách bola nedávno avizovaná zmena, že od 1. novembra 2019 už nebude obsah lekárníčky pri kontrolách STK alebo kontrolách zo strany Polície SR podliehať dátumu expirácie vyznačenom na oba-



V prevádzkarni doprava každoročne prezujú pneumatiky už od polovice septembra.

Foto: I. Kardhordová

le. Naďalej však platí, že lekárníčka patrí do povinnej výbavy, jej obsah sa nemení a zdravotné pomôcky musia byť kompletne v neporušených obaloch.

Medializovaná bola aj informácia, že niektoré úseky diaľnice D1 budú povolené s maximálnou rýchlosťou 140 kilometrov za hodinu. Či tieto zmeny naozaj nastanú od 1. novembra sa dozvieme v najbližších dňoch.

Čím žijete v doprave v týchto dňoch?

- V cestnej doprave v týchto dňoch prebieha príprava techniky na zimné obdobie. Momentálne prestrojujeme na vozidlo TATRA T 815 sklápaciu nadstavbu na posypovú s radlicou. Okrem toho prebieha výmena pneumatík,

nemrznúcich zmesí, kontrola batérií postupne na ostatných vozidlách.

V železničnej doprave je to kontrola lokomotív, kontrola elektrického ohrevu výhybiiek a ostatného vybavenia, aby sme prevádzku v zimnom a zasneženom období zvládli. Zamestnancom na ško-

„Veľa vodičov prezúvanie odkladá, aby si ušetrili opotrebovanie zimných pneumatík, pritom tie približne dva týždne, čo prezujú vozidlo skôr, nehrajú v opotrebovaní až takú úlohu.“

niach pripomínam zásady bezpečnej jazdy na cestných komunikáciách, bezpečného pohybu pri práci v kolajisku, s dôrazom na ostrážitosť a predvídavnosť, vzhľadom na sťažené zimné obdobie.

V závere chcem poďakovať zamestnancom dopravy za dosiahnuté výsledky a plnenie úloh a pevne verím, že nás zima nezaskočí a zvládneme ju ako každý rok.

Klub 500

Zdroj: europskenoviny.sk

Nedostatok niektorých absolventov a odliv študentov škodia priemyslu, sťažujú sa podnikatelia

Podľa štatistík Organizácie pre hospodársku spoluprácu a rozvoj (OECD) sa Slovensko umiestnilo na druhom mieste v podieli vysokoškolských študentov v zahraničí. Prekonali sme tak aj menšie krajiny, pre ktoré je odliv študentov na zahraničné školy prirodzený. Podľa Klubu 500, ktorý združuje viacerých majiteľov podnikov s viac ako 500 zamestnancami, to predstavuje problém pre trh práce.

Klub sa odvoláva na najnovšie štatistiky OECD. Slovensko podľa nich skončilo na druhom mieste v podieli vysokoškolských študentov v zahraničí stúpil z 12,81 percenta v roku 2010 na 18,27 percenta v roku 2017. Slovensko tak podľa Klubu 500 prekonalo aj menšie krajiny, pre ktoré je vyšší podiel vysokoškolských študentov v cudzine prirodzený.

„Práve tieto smery udávajú trend na dnešnom slovenskom trhu práce. Je potrebné zatriktívniť štúdiu najmä technických a prírodných vied, aby sme boli schopní nielen pokrývať aktuálne potreby slovenského priemyslu, ale tiež dokázali naštartovať viac projektov s vysokou pridanou hodnotou,“ povedal výkonný riaditeľ Klubu 500 Tibor Gregor.

Klub 500 tiež zdôrazňuje, že slovenské vysoké školy vyprodukovali v posledných rokoch menej než 10 000 absolventov prírodných a technických vied ročne, čo nie je pre potreby slovenského priemyslu dostačujúce. Ide o ďalší problém, ktorý navyše dopĺňa aj spomínaný problém odchodu vysokoškolských do zahraničia.

Tlačové oddelenie ministerstva školstva sa vyjadrilo, že evidujú zvyšujúci sa počet maturantov z matematiky. Pripomenulo, že prípravu zavedenie povinnej maturity z matematiky pre gymnázia a vedné STEM odbory v dvoch úrovniach. Pre zlepšovanie kvality vysokých škôl na Slovensku sa pripravujú nové štandardy pre študijné programy. Plánujú taktiež nový systém úprav študijných programov, ktorý by zapájala profesijné združenia a stavovské organizácie či zamestnávateľov.

Zo sveta ocele

Výrobu ocele ovplyvňuje lacný dovoz aj nižšia spotreba

Zdroj: TASR

Priemyselná produkcia v auguste 2019 medziročne, podľa údajov zverejnených Štatistickým úradom SR, prudko klesla o 8,1 percenta.

Slabšie ako pred rokom boli najmä odvetvia výroby automobilov, gumených, plastových, ale aj výroba kovov, pričom vyšší prepád priemyslu bol naposledy zaznamenaný pred tromi rokmi.

Vývoz železa a ocele zo Slovenska klesol

Produkcia slovenského železa a ocele však nebola nahradená dovozom od výrobcov mimo EÚ, vyplýva to z aktuálneho rýchleho komentára analytikov úseku meny, štatistiky a výskumu Národnej banky Slovenska (NBS). Vývoz železa a ocele zo Slovenska v roku 2019 klesol, a to najmä do Rakúska, Poľska a Českej republiky. Produkcia zo Slovenska však nebola u našich susedov nahradená.

„Klesal totiž celkový dovoz ocele do týchto krajín vrátane dovozu z Ruska či Turecka. To naznačuje, že problémy Slovenska s vývozom kovov nesúvisia len s prebytkom lacnej ocele v Európe, ale aj so slabšou ekonomickou aktivitou a nižším dopytom našich významných obchodných partnerov,“ uviedol Tomáš Kendera, analytik úseku meny, štatistiky a výskumu NBS.

Rast importu z Ruska a Turecka

Kendera pripomenul, že dovoz železa a ocele z krajín mimo EÚ v období 2012 až 2018 nepretržite rástol. Jednotková cena dovážanej ocele a železa klesala až do roku 2016, keď boli uvalené clá najmä na lacnejšiu čínsku oceľ. Opätovný pokles cien sa začal od štvrtého štvrtroka 2018, keď z dôvodu zavedenia ciel zo strany USA začala lacnejšia oceľ viac prúdiť do Európy.

„Tentoraz však nie z Číny. V roku 2019 sa do EÚ dováža viac železa a ocele najmä z Ruska a Turecka. Umisťovať svoju produkciu na európskom trhu sa však darí aj niektorým európskym krajinám, najmä Belgicku, Rumunsku, Španielsku či Taliansku,“ uviedol analytik.

Čas na reformy

Slabšiu výkonnosť exportu kovov zo Slovenska analytici zaregistrovali už pred rokom 2019.

„V prostredí zostrenej konkurencie je dôležité každé opatrenie na zvýšenie efektívnosti či zníženie nákladov,“ dodal Kendera. Budúcnosť a ďalšia prosperita metalurgického priemyslu na Slovensku či v Európe by preto podľa neho mala byť spojená s nevyhnutnými štrukturálnymi reformami.



Ilustračné foto I. Kardhordová

Nezabudnuteľné zážitky z Erasmus+ v nemeckom Kaiserslauterne



Spoločná fotka účastníkov pobytu v ďalekom nemeckom Kaiserslauterne

Lea Daxnerová,
žiacka 3. H triedy

Vďaka programu Erasmus+, financovaného s podporou Európskej únie, každoročne vycestujú do cudziny tisíce Slovákov. Počas týchto pobytov spoznávajú nielen nové krajiny, kultúry či zaujímavých ľudí, ale zlepšujú si i svoje jazykové znalosti. Pred niekoľkými mesiacmi sme sa v rámci projektu „Les 3.0 – naše prírodné dedičstvo“ zúčastnili mobility v poľskom Syców. Už vtedy sme

avizovali, že ďalším hostiteľom na zozname bude Nemecko – a tak sa skupina štrnástich študentov Súkromného gymnázia Železiarne Podbrezová v dňoch od 29. septembra do 6. októbra vydala na cestu za poznaním do ďalekého Kaiserslauternu.

Po dlhej a náročnej ceste sme dorazili do Wolfsteinu, neďaleko Kaiserslauternu, kde na nás už nedečkavo čakali naši poľskí a nemeckí priatelia. Počas celého týždňa sme absolvovali mnohé aktivity zamerané na spracova-

nie dreva, jeho import či export. Navštívili sme miestne múzeum papiera, kde sme si vyskúšali jeho ručnú výrobu, rodinnú pílu, zvernicu, v ktorej sa z nás stali skutoční sokoliari či rezbársku dielňu. Pri mestečku Otterberg sme zasadili národné stromy účastníckych krajín na znak spoločného priateľstva a spolupráce. V Dome udržateľnosti nám ukázali, ako aj my môžeme pomôcť našej planéte. Prešli sme sa Falckým lesom, ktorého centrálnu časť tvorí prales, či údolím Karlstal, ktoré pred vyše stopäťdesiatimi rokmi upravil záhradný architekt miestneho kniežaťa.

Nesmieme zabudnúť ani na workshop zameraný na les vo Falckej galérii, prechádzku v korunách stromov či výlet ku pieskovcovým prírodným útvarom v okolí mesta Dahn. Zúčastnili sme sa aj workshopu na prípravu aplikácie Les 3.0, zameranej na spoločné znaky i rozdiely lesov v účastníckych krajinách. Môžete v nej nájsť aj jednotlivé aktivity, ktorých sme sa v rámci projektu zúčastnili. Spustenie aplikácie by

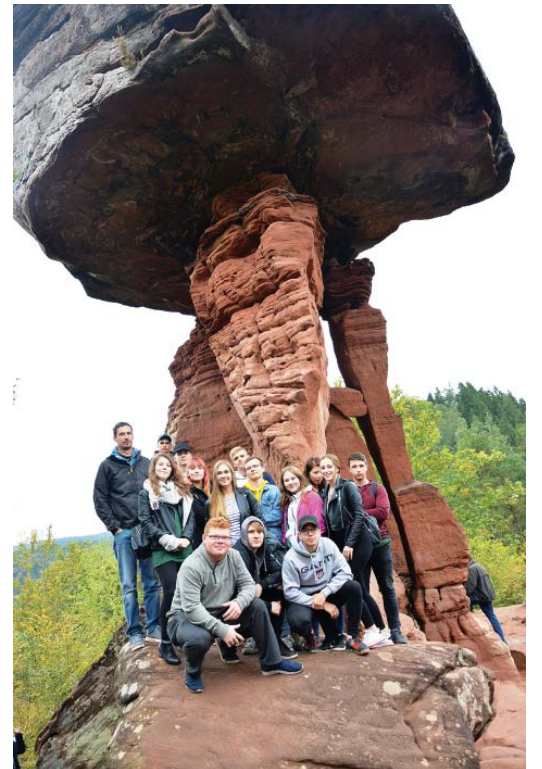
sa malo uskutočniť v apríli 2020, a tak nám nezostáva nič iné, len trpezlivo čakať a tešiť sa, pretože už teraz môžeme povedať, že bude výnimočná.

Okrem spoznávania pamätihodností a krás nemeckej prírody sme upevnili vzťahy s účastníkmi, ktorých sme poznali už predtým, nadviazali priateľstvá s tými novými a v neposlednom rade sme si precvičili a zdokonalili naše znalosti angličtiny i nemčiny.

Nemeckému tímu ďakujeme za vynikajúcu organizáciu a tak tiež aj každému jednému účastníkovi, vďaka ktorému bol tento týždeň výnimočný.

Posledná mobilita projektu Les 3.0 sa uskutoční v apríli 2020 práve u nás, v malebnom prostredí stredného Slovenska. Pripravené budú rôzne aktivity spojené s cestovným ruchom, množstvo výletov, turistika a prehliadka pamätihodností.

Na záver zostáva len dodať, že už teraz sa všetci tešíme a pevne veríme, že všetko dopadne tak,



ako má. Celý priebeh zahraničnej mobility môžete sledovať na našej webovej stránke či školskom instagrame a facebooku.



Sadenie národných stromov účastníckych krajín

Striebro pre naše družstvá chlapcov aj dievčat

PaedDr. Roman Snopko, PhD.

Dňa 8. októbra sa v Žiari nad Hronom konali školské majstrovstvá kraja v cezpoľnom behu. Víťazné družstvá a jednotlivci z jedenástich okresov kraja si zmerali svoje bežecké schopnosti v mrazivom počasí, no v krásnom prostredí mestského parku pri plážovom kúpalisku.

Darilo sa žiakom nášho Súkromného gymnázia ŽP, chlapcom aj dievčatám. Dokázal nás poraziť len veľmi silný výber Strednej športovej školy z Banskej Bystrice (bývalé Osemročné športové gymnázium). Ostatných súperov sme porazili a tak sme si domov priniesli medaily, diplomy a poháre za druhé miesto v kategórii družstiev chlapcov aj dievčat.

V kategóriách jednotlivcov sa najlepšie darilo Timotejovi Piliarkinovi, ktorý získal bronz, Robert Judiak a Ema Kapustová dobehli na peknom štvrtom mieste, Lucka Šuchová finišovala siedma a desiatu priečku obsadili Filip Bury a Anežka Smarkoňová.

Všetkým ďakujeme za peknú reprezentáciu školy.



Dievčatá zo SG ŽP obsadili druhé miesto



Timotej Piliarkin získal bronz



Športový deň venovaný Pamätnému dňu obetí holokaustu a rasového násillia

Mgr. Danica Kvačková

Dňa 26. septembra sme v slnečnom jesennom počasí zrealizovali športové dopoludnie ku Dňu obetí holokaustu a masového násillia. Zúčastnili sa ho študenti a učitelia obidvoch našich súkromných škôl SSOŠ ŽP a SG ŽP.

Predtým, ako študenti vybehli do prírody v okolí školy, si pozreli v rámci triednických hodín doku-

ment o holokauste. Pod dozorom svojich triednych učiteľov si plnili úlohy zamerané nielen na športovú činnosť, ale riešili aj úlohy z jazykov, geografie, finančnej gramotnosti, rýchlej reakcie či zdravotnej výchovy.

Snaha a aktivita študentov bola po vyhodnotení odmenená zaslúženou sladkou odmenou. A ďalšou odmenou pre každého z nás bolo zažiť športové dopoludnie v krásnom okolí našich škôl.

Z kolkárskych dráh

Ing. Pavol Kühnel

Bohatá nádielka zápasov počas víkendov 12. – 13. októbra priniesla veľa zaujímavých výsledkov. O najväčšie prekvapenie sa postarali naši interligisti, keď v nedeľnom zápase podľahli domácej Jihlave. Bola to vôbec prvá naša prehra v histórii interligy.

Interligisti vycestovali na dvojzápas do Čiech. Najskôr v sobotu nastúpili v súboji prvých dvoch tímov tabuľky v Českej Třebovej. Domáci očakávali, že sa im naša oslabený tím podarí prekonať. Po prvej šesťdesiatke došlo aj k úprave rozbežiek, pretože boli až nebezpečne šmykľavé. Po prvej dvojici bolo 1:1, keď Vadovičovi nevyšiel zápas, ale Nemček napriek prvej pokazenej dráhe zabodoval. Druhá dvojica Čalič/Pašiak zvýšili na 3:1 a natiahli aj rozdiel v kolkoch, keďže domácemu Jirouškovi (532) sa vôbec nedarilo. V závere sa Kuna potrápil s najlepším domácim Honzom Bínom (616) a žiaľ mu aj podľahol. Kyselicovi chýbalo na bod len 6 kolkov. No odchádzali sme do Jihlavy s dvomi bodmi po výsledku 3:5 (3490:3545).

ŠK Železiarne Podbrezová: Vadovič 564, Nemček 588, Čalič 622, Pašiak 604, Kuna 604 a Kyselica 563.

V nedeľnom zápase došlo k už spomenutému prekvapeniu. Našmu oslabenému a prechorenému tímu sa nazbieralo v zápase viacerých chýb, ktoré na konci znamenali prehru o 13 kolkov. Jihlavčania sú tak prvým premožiteľom Podbrezovej v interlige. Vadovič v prvej dvojici síce mal lepšie číslo, avšak Ouhel ho vybodoval 3:1. Naš najlepší hráč, Erik Kuna, nahral síce pekných 636, no 8 kolkov mu chýbalo na Partla (643, 2:2 na sety). Druhá dvojica Kyselica/Čalič zápas otočila, nahrala aj potrebné body. Treba vyzdvihnúť Kyselicovu dorážku 250, najlepšiu z celého kola. Nič nenasvedčovalo hrozivcu prehru. Avšak nevýrazné výkony Pašiaka a Nemčeka s mnohými chybami rozjasali jihlavskú kolkáraň. Domácim vychádzalo všetko, nám nič. Jihla-

va už bola "v laufe", nahrala o 229 kolkov viac ako v sobotu proti Šarišu, ktorému podľahla. Naša prehra 6:2 znamená stratu prvých bodov v súťaži.

ŠK Železiarne Podbrezová: Vadovič 594, Kuna 636, Kyselica 623, Čalič 606, Pašiak 563 a Nemček 588.

Ani extraligisti neťahali vo svojom dueli za dlhší koniec. V Sučanoch nestačili na domácich. Jasnejšími momentami boli výkony našich najlepších, Filipa Bánika (610) a najlepšieho hráča celého kola Mareka Štefančíka (658). Aj Marekova dorážka 256 bola suverénne topkou kola. Ostatní naši hráči svoje duely poprehrávali dosť výraznými rozdielmi. Celkove sme prehrali 6:2. Sučanci tak zostávajú bez straty bodu na čele tabuľky.

ŠK Železiarne Podbrezová „A“: Herich 553, Štefančík 658, Švantner 520, Balco 536, Bánik 610 a Dziad 566.

Ženy doma privítali Galantu. Potrebné body sme zapísali po víťazstve o 75 kolkov, keď sme zvíťazili v pomere 4:2 (2170:2095). Ďuricovej súperky (striedali) uhrali len 464 a tak nabehol hneď náskok v kolkoch. Skalošová prehrala tesný súboj so Šípošovou (557), ale chýbalo jej len 5 kolkov na bod (2:2 na sety). Poliaková po biednej šesťdesiatke (228) vystriedala Babelová, ktorá to dotiahla až na 492, ale na bod to už nestačilo. Patrícia Macháľková doplnila náš druhý bod tretím najlepším výsledkom kola 582 a najlepšou dorážkou kola 218.

ŠK Železiarne Podbrezová: Ďuricová 543, Skalošová 553, Poliaková/Babelová 492 a Macháľková 582.

„Béčko“ priviezlo dôležité body z Rimavskej Soboty, z duelu s Jelšavou. Tesný, vyrovnaný zápas plný zvrátov a napätia so šťastným koncom pre nás potvrdzuje prvú priečku „béčka“ v tabuľke. Celkove sme zvíťazili 3:5 (3208:3225).



Naši kolkári sa začiatkom októbra predstavili aj na Svetovom pohári v Ludwigshafene, viac sa dočítate na strane 8

Medzinárodný deň stromov

Z podkladov z internetu spracoval T. Kubej

Deň stromov sa vo svete oslavuje od roku 1872, kedy s touto myšlienkou prišiel novinár J. Sterling Morton v USA. Každoročne pripadá na 20. októbra.

Slovensko patrí medzi najlesnatejšie krajiny v Európe a pýši sa až 41 percentnou zalesnenosťou. Cieľom tohto dňa je podporiť záujem verejnosti o lesnícku problematiku, sprostredkovať jej históriu i súčasnosť, poslať, význam a nenahra-



Ilustračné foto: pexels.com

ditelnosť. Zámerom je, aby si ľudia uvedomili estetickú, psychologickú a hospodársku hodnotu stromov a podporili tak tento deň zasadením nového.

Je všeobecne známe, že stromy majú kľúčový význam pre kvalitu života človeka a ostatných organizmov. Okrem produkcie kyslíka prispievajú k zlepšeniu mikroklimy. Dobre urastený strom, ktorý je primerane zásobovaný vodou, denne odparí do ovzdušia približne štyristo litrov vody. Stromy zároveň zachytávajú prach a škodliviny, zmierňujú účinky vetra, poskytujú útočisko zverí, vtáctvu a hmyzu. Vytvárajú bohatý ekosystém, slúžia všetkým organizmom.

Cyklokrosová sezóna je v plnom prúde

Peter Medved'

Pretekmi TOI TOI Cup v Mladej Boleslavi sme 28. septembra odštartovali cyklokrosovou sezónou 2019/2020. Na štart sa postavilo viac ako tristo pretekárov všetkých kategórií.

Z našich cyklistov sa najlepšie darilo kadetovi Matthiasovi Sch-

warzbacherovi, ktorý prišiel do cieľa šiesty. Starší žiaci Jerguš Medved' a Samuel Fedor skončili na 30. a 32. mieste a pripísali si tak prvé body do rebríčka Českého pohára.

V nedeľu, 29. septembra, sa konalo prvé kolo Slovenského pohára v cyklokrose v Poprade. Pre UCI kategórie to bolo podujatie svetového pohára C1. Na štart sa

postavilo dvanásť našich cyklistov. V kategórii starších žiakov Jergušovi Medved'ovi uniklo prvenstvo tesne pred cieľom a obsadil druhé miesto, Samuel Fedor bol štvrtý. Kadet Matthias Schwarzbacher si napriek ťažkému pádu vybojoval druhé miesto.

Druhé kolo TOI TOI Cup-u bolo v sobotu, 5. októbra, v Hlinsku. Tam sa opäť darilo Matthiasovi Schwarzbacherovi, ktorý skončil na piatom mieste.

V nedeľu, 6. októbra, sa konalo aj druhé kolo Slovenského pohára v Rakovej. V kategórii starších žiakov bol Samuel Fedor štvrtý a Jerguš Medved' deviaty. Kadet Matthias Schwarzbacher skončil druhý.

Počas víkendov 12. – 13. októbra pokračoval seriál Českého aj Slovenského pohára v cyklokrose tretím kolom. V sobotu v Holých Vrchoch Matthias Schwarzbacher obsadil štvrté miesto a v priebežnom poradí TOI TOI Cup-u je tretí. V nedeľu v Trnave, v kategórii starších žiakov, Samuel Fedor obsadil piate miesto a Jerguš Medved' ôsme. Kadet Matthias Schwarzbacher bol tretí.



Jerguš Medved' obsadil v prvom kole Slovenského pohára v cyklokrose druhé miesto



GRAND PRIX UCI C1 PODBREZOVÁ 2019
5. KOLO SLOVENSKEHO POHÁRA V CYKLOKROSE

Dátum: 26.10.2019
Miesto: Podbrezová, sídlisko Štiavnička
Tréning: 9:00 - 10:00 pre UCI kategórie 12:00 - 12:30
Program: 10:00 Mladší žiaci / 10:01 Žiačky
 10:30 Starší žiaci / 10:31 Kadetky
 11:15 Kadeti / 11:17 Masters A, B, C + Ženy masters
 12:30 Juniori
 13:30 Ženy + Juniorky
 14:30 Muži Elite + U23

GPS KOORDINÁTY:
48°48'38.29"N
9°33'47.43"E




Zober bike a jazdi!



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

Jedálny lístok 21. – 27. 10. 2019

Pondelok

Polievky: terchovská, krupicová so zeleninou, pečivo.

• Goralská pochúťka, cestovina • Jarné kuracie stehno, zemiaky • Bravčové rebierko s brusnicami a hruškou, ryža • Racio šalát, pečivo • Kondičkový tanier • Zemiakové knedličky s nutelou, maková posypka • Bageta s pikantným mäsom • Ovocný balíček.

Utorok

Polievky: stupavská zabijačková, roľnícka, pečivo.

• Hovädzia pečienka s viečkami, knedľa • Bravčový rezeň prírodný, ryža, šalát • Ryba na vidiecky spôsob, zemiaky, šalát • Horehronský syrový šalát, pečivo • Ohnivá kuracie stehno orientálne, zeleninová obloha • Pečené buchty so slivkovým lekvárom, kakao • Bageta syrová • Mliečny balíček.

Streda

Polievky: mexická, bryndzová so strúhaným cestom, pečivo.

• Vyprážené čevapčiči, zemiaky, šalát • Kuracie prsia orientálne, tarhoňa, uhorka • Džuveč z bravčového mäsa, uhorka • Parížsky šalát, pečivo • Halušky s kyslou kapustou • Zapekané palacinky s tvarohom • Bageta moravská • Ovocný balíček.

Štvrtok

Polievky: slovenská hubová, prešporská, pečivo.

• Hovädzí guláš mexický, ryža, šalát • Pečené morčacie stehno, červená kapusta, knedľa • Važecská pochúťka, zemiakové placky • Šalát mrkvový s marhuľami • Pečené zemiaky s paradajkovou omáčkou • Rezance s orechmi • Bageta s kuracím mäsom • Mliečny balíček.

Piatok

Polievky: morčacia, tekvicová, pečivo.

• Bravčový perkelt, cestovina • Hovädzí rezeň obalovaný, zemiaková kaša, šalát • Pizza diabolská • Hydinový šalát, pečivo • Zapekaná brokolica s tofu • Kysnutý koláč marhuľový, kakao • Bageta Gurmán • Ovocný balíček.

Sobota

Polievka: hrstková, pečivo.

• Bravčové stehno hutnicke, knedľa • Morčacie prsia na hrášku so šampiňónmi, ryža, uhorka • Bageta syrová.

Nedeľa

Polievka: kapustová letná, pečivo.

• Vyprážený syr so šunkou, zemiaky, tatárska omáčka • Bravčové mäso na rasci, slovenská ryža, čalamáda • Bageta moravská.



Bez duševného zdravia nemáme ani to telesné

Mária Tolnayová
hovorkyňa RÚVZ B. Bystrica

Svetový deň duševného zdravia, ktorý na 10. októbra každoročne vyhlasuje Svetová federácia duševného zdravia, v spolupráci so Svetovou zdravotníckou organizáciou už od roku 1992, bol tento rok orientovaný predovšetkým na prevenciu samovrážd. Na túto tému sa na celom Slovensku organizujú aktivity nielen Ligy za duševné zdravie SR, ale aj jednotlivých regionálnych úradov verejného zdravotníctva, vrátane banskobystrického.

Pri príležitosti Svetového dňa duševného zdravia sa po celom svete konajú podujatia pre zvýšenie povedomia a osvetu o dôležitosti duševného zdravia pre náš život. V organizovaní týchto podujatí nezaostáva tradične ani banskobystrický Regionálny úrad verejného zdravotníctva. Oddelenie podpory zdravia a výchovy k zdraviu, v spolupráci s mestom Banská Bystrica, pripravilo v troch termínoch počas októbra zdravotno-výchovné aktivity pre seniorskú populáciu mesta Banská Bystrica. V zariadeniach sociálnych služieb zamestnanci Regionálneho úradu verejného zdra-

votníctva v B. Bystrici realizovali so seniormi aktivity, ktorých súčasťou boli prednášky na tému „Stres a Duševné zdravie“, „Alzheimerova choroba“ a premietanie dokumentárneho filmu na tému „Demencia pri Alzheimerovej chorobe“.

„Klienti si mali možnosť otestovať pomocou krátkeho testu a kvízov svoju pamäť a distribuovali sme im zdravotno-výchovné materiály na tému duševného zdravia. Duševnému zdraviu sa venujeme aj v rámci projektov realizovaných pri príležitosti iných významných dní vyhlásených Svetovou zdravotníckou organizáciou ako je „Eu-

rópsky týždeň boja proti drogám“ a pri príležitosti „Mesiaca úcty k starším“, ktorý pripadá na október,“ vymenúva aktivity oddelenia podpory zdravia a výchovy k zdraviu Regionálneho úradu verejného zdravotníctva v Banskej Bystrici MUDr. Zora Klócová Adamčáková.

V podmienkach stupňujúcich sa nárokov a tlaku na psychiku jednotlivca, narastajúceho počtu negatívnych udalostí v jeho blízkosti i vzdialenejšom okolí, sa starostlivosť o duševné zdravie stáva významnou prioritou každého vyspelejšieho systému zdravotníckej starostlivosti.



Ak chcete zistiť ako veľmi ste citliví na stres, nech sa páči, urobte si tento krátky test, ktorého vyhodnotenie nájdete na konci.

Autori: Lyle Miller, Ph.D. a Alma Dell Smith, Ph.D., Boston Univerzity Medical Center.

Prečítajte si každé z nasledujúcich tvrdení. Rozhodnite sa, nakoľko pre vás platí a podľa škály označte číslom.

Takmer vždy – 1, Skôr áno – 2, Niekedy – 3, Skôr nie – 4, Nikdy – 5

Č.	Položky	Hodnotenie
1.	Aspoň raz za deň zjem teplé jedlo zodpovedajúce zásadám správnej výživy.	
2.	Aspoň 4 dni do týždňa spím 6 až 8 hodín.	
3.	Som v kontakte s niekým, kto ma má rád a koho mám rád ja.	
4.	V okruhu 75 km mám aspoň jedného príbuzného, na ktorého sa môžem spoľahnúť.	
5.	Aspoň 2x do týždňa cvičím až do spotenia sa.	
6.	Vyfajčím menej než 10 cigariet denne.	
7.	Za týždeň vypijem menej než 7 dcl vína.	
8.	Mám váhu zodpovedajúcu výške.	
9.	Mám financie na svoje základné výdaje.	
10.	Zaujatie v činnosti mi poskytuje silu pre zdolávanie prekážok na ceste k cieľu.	
11.	Pravidelne navštevujem spoločenské zariadenia (kluby, divadlo, kino...).	
12.	Mám okruh ľudí, ktorých môžem označiť za priateľov.	
13.	Mám aspoň jednu osobu, ktorej môžem povedať dôverné osobné záležitosti.	
14.	Môj duševný a telesný stav môžem označiť ako dobrý (i zrak, sluch, chrup).	
15.	Keď cítim hnev alebo zlosť, môžem o týchto pocitoch hovoriť.	
16.	S ľuďmi, s ktorými žijem, hovorím pravidelne o svojich denných problémoch.	
17.	Aspoň raz za týždeň robím niečo iba pre svoju zábavu.	
18.	Dokážem si účelne zorganizovať svoj čas.	
19.	Vypijem menej než tri šálky kávy denne.	
20.	Počas dňa si nájdem chvíľku, o ktorej som schopný spaťne povedať, že to bola skutočne chvíľka pokoja.	

**Spočítajte si zapísané body:
Od súčtu odpočítajte 20:**

Výsledky – vyhodnotenie:

0 – 29 bodov: Čím menej bodov, tým menšie dôsledky pôsobenia stresorov sú na vás poznať. Asi sa väčšinou cítite dobre a vážne zdravotné problémy sa vám vyhýbajú.

30 – 49 bodov: Dispozícia k stresu je u vás na poznateľnej úrovni, ste zraniteľní stresom. S každým bodom naviac sa riziko zdravotných dôsledkov vplyvom stresu zvyšuje.

50 – 75 bodov: Ste silne zraniteľní stresom. Je na mieste sa zamyslieť a urobiť účinné kroky ku zmene životného štýlu. U väčšiny ľudí, ktorí získajú tento počet bodov, môže ísť o vážnu dispozíciu k problémom v dôsledku stresu.

75 a viac bodov: Veľmi vážna dispozícia k stresu, v prípade problémov je nutné vyhľadať odbornú pomoc. Ste extrémne zraniteľní stresom, je nevyhnutné zmeniť váš životný štýl.



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

Jedálny lístok 28. 10. – 3. 11. 2019

Pondelok

Polievky: kapustová s údeným mäsom, francúzska, pečivo.

• Kuracie prsia prírodné, ryža, uhorka • Hovädzí guláš maďarský, knedľa • Roľnícke zemiaky, uhorka • Lahôdkový šalát, pečivo • Cestoviny s brokolicou a smotanovou omáčkou • Maxi buchta s orechovo-višňovou plnkou, vanilkový krém • Bageta Apetito • Mliečny balíček.

Utorok

Polievky: držková, mrkvová s pórom, pečivo.

• Vyprážené kuracie stehno, zemiaková kaša, šalát • Hovädzie filé kopaničiarske, slovenská ryža, uhorka • Lasagne mäsové • Pikantný syrový šalát, pečivo • Rezance s tvarohom, zakysanka • Muffiny s čokoládou, kakao • Bageta Gurmán • Ovocný balíček.

Streda

Polievky: fazuľová kyslá, sedliacka, pečivo.

• Bravčová pečená krkovička, kapusta, knedľa • Morčacie prsia plnené špenátom a syrom, ryža, šalát • Horehronské špagety • Windsorský šalát, pečivo • Losos na masle, dusená zelenina • Šúľance s makom • Bageta s kuracím mäsom • Mliečny balíček.

Štvrtok

Polievky: hovädzia s pečevnými haluškami, brokolicová dánska, pečivo.

• Pečené kuracie stehno, tarhoňa, kompót • Bravčový rezeň s nivou a šampiňónmi, zemiaky, šalát • Fliacky s kapustou • Grécky šalát, pečivo • Plnené hovädzie mäso, zeleninová obloha • Lievanec s džemom • Bageta moravská • Ovocný balíček.

Piatok

Polievka: zeleninová, pečivo.

• Hovädzie mäso námornické, ryža, cvikla • Bravčové stehno nitrianske, knedľa.

Sobota

Polievka: údeninová, pečivo.

• Hydinové ražniči, zemiaky, uhorka • Bravčové mäso na paprike, cestovina.

Nedeľa

Polievka: paradajková, pečivo.

• Hovädzie dusené, chrenová omáčka, knedľa • Kuracie prsia na zelenine, ryža, cvikla.

Spomienky



„Deň po dni sa mŕňa, v smutnom kalendári rok s rokom si podá ruku zas. Čas nezmaľoval vrásky z našich tvárí a bolesť hlboko ukrytá je v nás.“
 Dňa 10. októbra sme si pripomenuli pätnáste výročie úmrtia
Lubomíra ROSÍKA z Brezna.
S láskou a úctou spomína manželka Elena, syn Ľubomír s manželkou, syn Martin a vnúčatá Zuzana a Jakub



„Od života pre seba nič si nežiadala, všetko len pre svoje deti a rodinu, svojej zlatej srdce celé si nám dala, večný klud nech dá Boh ti za odmenu.“
 Dňa 14. októbra uplynulo deväť rokov od vtedy, čo nás opustila naša drahá mama, stará a babka
Anna MATÚŠKOVÁ z Podbrezovej.
 Kto ste ju poznali, venujte jej tichú spomienku.
Smútiaca rodina



„Kto ho poznal, spomenie si, kto ho mal rád, nezabudne. Žiješ v srdciach tých, ktorí ťa milovali.“
 Dňa 14. októbra uplynulo dvanásť rokov od vtedy, ako nás navždy opustil náš drahý manžel, otec a starý otec
Ladislav VIŠNÍK z Podbrezovej.
S láskou a úctou spomínajú manželka, dcéra a syn s rodinami



„Čas plynie, tá rana v srdci bolí a zabudnúť nedovolí. Prázdny je dom, zostal len smútok, bolesť a spomienka v ňom.“
 Dňa 27. októbra si pripomenieme šesť rokov od vtedy, ako nás navždy opustil
Zoltán AMTMAN z Podbrezovej.
 Dňa 20. septembra by mal nedožitéž 78 rokov.
Smútiaca rodina



Dňa 27. októbra si pripomenieme šieste smutné výročie od vtedy, ako nás navždy opustil náš drahý manžel a otec
Dušan UHRÍK z Podbrezovej.
 Tí, ktorí ste ho poznali, venujte mu spolu s nami tichú spomienku.
S láskou a úctou na teba spomínajú manželka a synovia



V októbri uplynul prvý smutný rok od vtedy, ako nás navždy opustil náš drahý manžel, otec, starý otec, prastarý otec a švagor
Július STANKOVIANSKY z Valaskej.
Spomíname s láskou a úctou

Pod'akovania



Ďakujeme všetkým, ktorí sa zúčastnili na poslednej rozlúčke s našou milovanou mamičkou, starou a prastarou mamičkou
Vierkou SRNKOVOU z Podbrezovej, ktorá nás navždy opustila 26. septembra vo veku 83 rokov.
 Úprimne ďakujeme všetkým zúčastneným za kvetinové dary a prejavy sústrasti. Ďakujeme aj Dychovej hudbe ŽP za dôstojnú rozlúčku.
Syn Ján s rodinou



Ďakujeme všetkým príbuzným, priateľom a známym, ktorí sa prišli rozlúčiť s našim drahým otcom, starým otcom, druhom a príbuzným
Jánom KŇAZÍKOM z Podbrezovej – Štiavničky, ktorý nás navždy opustil 28. septembra vo veku 63 rokov.
 Zároveň ďakujeme za prejavy sústrasti a kvetinové dary, ktorými ste sa pokúšali zmierniť náš hlboký žiaľ. Za dôstojnú rozlúčku ďakujeme Dychovej hudbe Železiarní Podbrezová.
Smútiaca rodina

Ďakujeme všetkým, ktorí sa zúčastnili na poslednej rozlúčke s našou milovanou mamou a starou mamou
Máriou HOSTOVIČÁKOVOU z Valaskej, ktorá nás navždy opustila 29. septembra vo veku 82 rokov.
 Úprimne ďakujeme všetkým zúčastneným za kvetinové dary a prejavy sústrasti.
 Kto ste ju poznali, venujte jej tichú spomienku.
Smútiaca rodina



„Mal som vás všetkých rád, tak dobre sa tu majte, ja tíško odchádzam, v dobrom spomínajte.“
 Ďakujeme všetkým priateľom, kolegom zo ŽP a.s. a prevádzkarne energetika, ktorí sa zúčastnili na poslednej rozlúčke bývalého kolegu
Milana KOVÁČIKA z Brezna.

Naposledy tíško vydýchol 4. októbra vo veku 67 rokov.
 Zároveň ďakujeme za prejavy sústrasti a kvetinové dary.
Manželka, syn a dcéra s rodinami



Ďakujeme všetkým, ktorí sa zúčastnili na poslednej rozlúčke s našou milovanou sestrou, švagrinou a tetou
Martou AMTMANOVOU z Podbrezovej, ktorá nás navždy opustila 4. októbra vo veku 76 rokov.
 Úprimne ďakujeme všetkým zúčastneným za kvetinové dary a prejavy sústrasti.
Smútiaca rodina

Pozývame vás

- na jesenný koncert žiakov Základnej umeleckej školy v Brezne, ktorá v aktuálnom školskom roku oslavuje 60. výročie svojho vzniku. Koncert sa uskutoční vo štvrtok, 24. októbra, o 17. hod. v budove ZUŠ. Vstupné je dobrovoľné.

Autor: PK	predložka	básnická spojka (lebo)	bývalá značka žiletiek	glgat' (čes.)	malej llone	51 v Ríme	Adriana (dom.)	😊	hriadel' (angl.)	pochovávanie mŕtveho	elektrónvolt	365 dní	oblak	2 v Ríme	nech (čes.)
dala do obalu								😊	hriadel' (angl.)	pochovávanie mŕtveho	elektrónvolt	365 dní	oblak	2 v Ríme	nech (čes.)
T3								T4							
😊	útoč	orgán zraku					moslimský boh švajčiarska rieka				EČV Krupiny údel, sudba			T6	skončil sietie
metropola Kazachstanu															
titán (chem.)			pracoval na krosnách skr. súhvezdia Baran (Aries)						druh písomnej skúšky					Riadiaci orgán mesto v Španielsku	
japonská lovyňa perlorodiek				patriaci Eroví popluchy											
povrch stromu						ruské súostrovie zliatina (hliník - nikel)									
zjedla, prijala							česká rieka slávnosť (nem.)								
Jihočeská Univerzita															
Pomôcky: SHAFT, FEST, NUL, ANŽU	45 v Ríme	lesné zviera kód Estónska													
T1															
hory							ruský kozmonaut								

Šamorín zdolaný, do Ružomberka sme necestovali

Z podkladov zpfutbal.sk spracoval T. Kubej

FK Železiarne Podbrezová – FC ŠTK 1914 Šamorín 1:0 (0:0)

Gól: 70. Trapanovski.

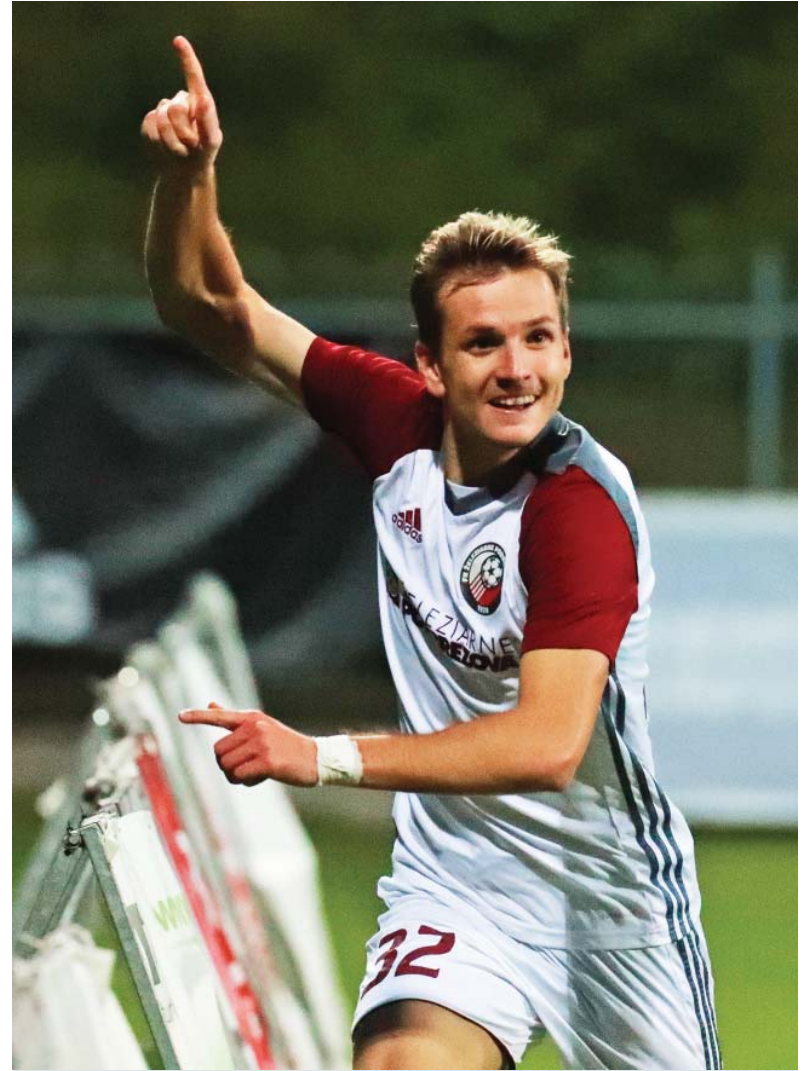
Zápas sa začal z ostra. Hostia pohrozili hneď v 15. sekunde, no s ľahkou strelou Leginusa nemal Macej najmenšie problémy. V 8. minúte strieľal nepríjemne z vnútra šestnástky Rymarenko, bránu však netrafil. O pár sekúnd nato strieľal Neméth, no jeho strela bola veľmi nepresná. V 12. minúte sa prvýkrát pripomenuli naši hráči. Na pravej strane sa výborne individuálne presadil Trapanovski, centrom našiel Šulca, ktorého zakončenie hosťujúca obrana zblokovala. V 20. minúte skúšal Pribula v pokutovom území nájstť prihrávkou Šulca, obrana Šamorína ale tento pokus zblokovala na roh. V 31. minúte prišla veľká šanca „železiarov“. Peknú prihrávkou Pribulu si v pokutovom

území spracoval Trapanovski, no proti jeho strele sa vyznamenal Slančík. V 43. minúte nebezpečne vypálil Špyrka a len tesne minul pravú tyč. Prvý polčas tak v Zelpo Aréne skončil bezgólovo. V 53. minúte loptu zle vyboxoval hosťujúci Slančík, Chvátal ale ľavačkou mieril nepresne. V 57. minúte mali obrovskú šancu hráči Šamorína, no z ťažkého uhla Rymarenko hlavou netrafil bránu. V 68. minúte zahrávali hostia priamy kop z dvadsiatich metrov, no nacvičený signál naša obrana zvládla. V 70. minúte sme sa konečne dočkali vytúženého gólu, keď si výbornú prihrávkou Pribulu spracoval Trapanovski do jazdy a zoči-voči Slančíkovi sa nemýlil. V 90. minúte predviedol Patrik Macej zákrok zápasu, keď hlavičkou hosťujúceho obrancu fantasticky vyrzil z bránkovej čiary. **Josef Mores, tréner Podbrezovej:** „Bolo to vydreté víťazstvo, ktoré nás stálo množstvo nervov. Dnes sme čelili silnému súperovi, súbojovému, dobre organizovanému.

Vďaka individualitám, ako je Baez, majú svoju hernú tvár. Vedeli sme teda, že nás nečaká nič ľahké, čo sa nakoniec počas celého zápasu potvrdzovalo. My sme sa prispôbili ich súbojovému futbalu, nakopávali sme lopty. V druhom polčase sme sa snažili ešte viac využívať kraje ihriska a odtiaľ posielat' finálne prihrávky. Nakoniec sme po jednej z nich dali gól. Súpera sme v druhom polčase dostali pod tlak, mali sme tam množstvo náznakov šancí. Myslím si však, že naše víťazstvo je zaslúžené, aj keď musím priznať, že nás súper veľmi potrápil. A určite potrápi každé jedno mužstvo v tejto súťaži.“

FK Železiarne Podbrezová: Macej – Mizerák, Otrisal, Hric, Chvátal, Ďatko, Špyrka, Pribula (90. Vondryška), Galčík (69. Mejri), Trapanovski, Šulc.

FC ŠTK Šamorín: Slančík – Nagy, Rymarenko, Mezovský, Valek, Čunta, Leginus, Dolinský, Pidruchnyi, Baez, Neméth (63. Méry).



Jediný gól zápasu strelil Kristijan Trapanovski.

Foto: A. Nociarová



Zápas so Šamorínom objektívom A. Nociarovej

Zápas s Ružomberkom „B“ odohráme v náhradnom termíne

Dňa 13. októbra mali naši futbalisti odhrať zápas 13. kola druhej ligy s ružomerským „béčkom“. Z dôvodu vírusového ochorenia viacerých našich hráčov sa zápas medzi MFK Ružomberok „B“ a FK Železiarne Podbrezová odohrá v

náhradnom termíne.

O odložení stretnutia rozhodla Komisia pre riadenie druhej ligy. Náhradný termín uvedeného zápasu zatiaľ nie je známy.

Po trinástich kolách sú naši futbalisti priebežne na 7. mieste druhej ligy so ziskom osemnástich bodov, pričom majú ešte zápas k dobru, rovnako ako šiesty Ružomberok „B“, ktorý je len o bod pred nami.

Naši kolkári na Svetovom pohári v Ludwigshafene

Ing. Pavol Kühnel

V dňoch 1. – 5. októbra sa uskutočnil 31. ročník Svetového pohára družstiev v Ludwigshafene. Naši kolkári zastupovali Slovensko ako v kategórii mužov, tak aj v kategórii žien.

Po prvých dvoch kvalifikačných

dňoch sa naši muži prebojovali do semifinále z tretieho miesta. Ženy žiaľ zostali pred bránami Final four a obsadili celkové šieste miesto.

Kvalifikácia: Muži – Tepša 618, Vadovič 625, Kuna 690, Pašiak 552, Čalič 590 a Nemček 643. Ženy – Macháľková 597, Skalošová 563, Vávrová 524, Poliaková 511, Ďuri-

cová 540 a Klubertová 559.

V semifinále muži nastúpili proti talianskemu KK Neumarkt. Žiaľ, viacerým našim hráčom zápas nevyšiel a tak sme sklonili hlavy po výsledku 2:6 s rozdielom 133 kolkov.

ŠK Železiarne Podbrezová: Vadovič 620, Nemček 627, Tepša 596, Kuna

622, Kyselica/Dziad 544, Čalič/Pašiak 549.

V závere turnaja nás čakal zápas o tretie miesto. Maďarský Szeged, náš tradičný súper aj v príprave, mal však lepší deň. Zápas bol vyrovnaný, dokonca sme neustále viedli. Rozhodli drobné detaily v závere, keď celý čas nevýrazný Racz dal pred koncom dve deviatky a porazil tak Čaliča o jediný kól a celkovým číslom nás Maďari preskočili o tri kolkov. Po prehre 2:6 sme obsadili nepopulárne štvrté miesto.

ŠK Železiarne Podbrezová: Pašiak 584, Vadovič 617, Nemček 616, Tepša 570, Čalič 579 a Kuna 652.

Na skončenom Svetovom pohári družstiev v Ludwigshafene boli ocenení aj najlepší hráči celého turnaja. Najlepším hráčom sa stal náš kolkár Erik Kuna. Toto ocenenie získal v kategórii mužov za naj-



Erik Kuna bol vyhlásený za najlepšieho hráča turnaja

lepší výkon turnaja 690 kolkov. Je to zároveň aj nový rekord tamojšej kolkárne.

Obidve naše družstvá sa svojimi výsledkami kvalifikovali do Ligy majstrov 2019/2020. Prvé kolo sa odohrá u nás na domácej kolkárni 23. novembra. Ženy nastúpia o 11. hodine proti Rákoshegyi z Budapešti. Muži privítajú o 14. hodine rakúsky Orth an der Donau.

Pridte povzbudiť našich hráčov do Domu športu v Podbrezovej a zažiť naozaj atmosféru Ligy majstrov.



Kolkársky oddiel ŠK Železiarne Podbrezová na Svetovom pohári družstiev v Ludwigshafene