DVOJTÝŽDENNÍK ŽELEZIARNÍ PODBREZOVÁ a.s.

PODBREZOVAN 23

ZALOŽENÝ V ROKU 1930

ROČNÍK LXXV
15. NOVEMBER 2019
WWW.PODBREZOVAN.SK

V novembri si pripomíname dôležitosť kvality

„Kvalita má pre našu spoločnosť nepopierateľne veľký význam“

P. Motyčková
noviny@zelpo.sk

V novembri sa kvalite venujeme viac ako inokedy. V tomto mesiaci si pripomíname svetový deň kvality a aj európsky týždeň kvality. Súčasná doba je charakteristická rýchlymi zmenami, napredovaním a vedeckým pokrokom. V rámci narastajúcej konkurencie je kvalita dôležitá viac, než kedykoľvek predtým a systém manažérstva kvality je nevyhnutnou súčasťou riadenia každej spoločnosti, ktorá chce napredovať.
Pri tejto príležitosti sme oslovili manažéra kvality – vedúceho odboru riadenia a kvality Ing. Jozefa Turisa:
Pripomeňme si, aký význam má kvalita pre našu spoločnosť?
- Kvalita má pre našu spoločnosť nepopierateľne veľký význam. Naše výrobky sú úspešne expedované do celého sveta, hlavne z dôvodu zabezpečenia ich vysokej kvality. Vybudovaný systém manažérstva kvality má pevné a zdravé základy, ktoré sú podporované a rozvíjané vrcholovým vedením a dôraz na dodržiavanie kvality je vyžadovaný na všetkých riadiacich stupňoch. Všetky procesy majú svoje kvalitatívne ukazovatele, ktoré sú pravidelne vyhodnocované. Práve dodržiavaním zásad v kvalite sme získali dôveru našich zákazníkov. So zabezpečovaním kvality je samozrejme spojené aj riešenie viacerých problémov, ktoré vznikajú počas výroby. Tie sú riešené operatívne kompetentnými zamestnancami a v prípade zložitejších riešení sú organizované porady za prítomnosti vedenia ŽP a.s. Kvalita je v našej spoločnosti zabezpečovaná každý deň, počas všetkých pracovných zmien v prevádzkarňach, respektíve odborných útvaroch.

Akými certifikátmi momentálne ŽP a.s. disponujú?
- ŽP a.s. vlastní certifikáty na systém manažérstva kvality (SMK) podľa noriem ISO 9001:2015 (všeobecné požiadavky na SMK) a IATF 16949:2016 (požiadavky na SMK v automobilovom priemysle). Naša spoločnosť vlastní viacero výrobkových certifikátov od významných kontrolných a inšpekčných spoločností. Sú to výrobkové certifikáty: API 5CT, API 5L, AD2000 -Merkblatt W0 a PED 2014/68/EU od spoločnosti TÜV NORD, BUREAU VERITAS, DNV - GL, Lloyd´s Register EMEA.

Vlastnenie spomínaných certifikátov poskytuje oveľa viac možností pre použitie našich oceľových výrobkov. Naše výrobky sú napríklad používané pre výrobu kotlov, výmenníkov tepla, výrobkov pre hydrauliku, pre automobilový priemysel, výrobu strojov a zariadení.

Zároveň ŽP a.s. je schváleným dodávateľom pre nasledovné významné globálne spoločnosti: Saudi Aramco, Kuwait National Petroleum Company (KNPC), TO-

dokončenie na strane 3

S Ing. Ľubošom Ďurinďákom, generálnym riaditeľom Tále a.s.

„Na úspešnosti letnej sezóny sa podpísali aj rekreačné poukazy“

P. Motyčková
noviny@zelpo.sk

Stredisko Tále má veľkú výhodu, a to tú, že má dve hlavné sezóny – letnú a zimnú. Aká bola tá letná?
- Letná sezóna bola pre nás opäť úspešná. Golfové ihrisko Gray Bear svojím položením a dizajnom určite patrí medzi špičku nielen na Slovensku, ale aj v Čechách a Európe. Ihrisko poskytuje množstvo variácii na hru a golfisti sa sem radi vracajú nielen kvôli krásnej prírode, ale aj kvôli nevšednému športovému vyžitiu z hry.

Hendikep, ktorý máme oproti golfovým ihriskám vo svete – že sa v okolí nachádza niekoľko taktiež kvalitných ihrísk, je vyvážený práve možnosťou hrať ihrisko stále iným spôsobom a to poskytuje hráčom nespočetne veľa nových variánt hry. Z tohto hľadiska máme vytvorené ideálne podmienky na to, aby sme sem prilákali množstvo ľudí, ktorí vyznávajú túto hru, a tak aj rozvíjali cestovný ruch v našej krásnej Bystrianskej doline.

Napriek tomu, že golfový „boom“, ktorý nastal pred dvadsiatimi rokmi spôsobil, že sa hráči „prerozdelili“ na viacero ihrísk, u nás vzhľadom na výnimočnú kvalitu golfového ihriska Gray Bear až tak vo veľkej miere konkurenciu nepociťujeme, a to ma veľmi teší, že sme nezaznamenali pokles turnajov či návštevníkov ihriska.

Na úspešnosti letnej sezóny sa podpísali aj rekreačné poukazy. Hlavne v období medzi sezónami sme zaznamenali zvýšenú návštevnosť rodín s deťmi. Druhou stránkou poukazov je však ich pomerne zložitá realizácia a nejasná administratíva, ktorá umožňuje na nich profitovať rôznym sprostredkovateľom za pomerne vysoké provízie, ktoré samozrejme platí poskytovateľ služieb. Tvorcovia poukazov nemajú dostatočné vedomosti o tom, ako to funguje v praxi. Samozrejme sme to pripomienkovali a pevne verím, že v budúcnosti sa nejasnosti okolo poukazov vyriešia. Vo všeobecnosti však tento krok, ako nástroj na podporu cestovného ruchu, hodnotím pozitívne. Ide o jeden z mála dobrých počinov, ak neratám zníženie DPH na ubytovanie za posledné roky, ktorý pomohol cestovnému ruchu na Slovensku.

Letná sezóna na Táľoch bola úspešná, čoskoro začnú prípravy na zimu. Foto: A. Nociarová

Keď hovoríme o cestovnom ruchu, svetové ekonomické fórum zaradilo Slovensko na chvost európskeho cestovného ruchu. V čom vidíte hlavný problém?
- Slovensko má vo všeobecnosti dobré atribúty na to, aby sa naplno rozvíjal cestovný ruch. Na jednej strane máme o niečo ťažšie podmienky v tom, že sa tu striedajú štyri ročné obdobia, ktoré sú pomerne krátke, no na druhej strane máme dobrú bezpečnostnú situáciu, množstvo liečebných kúpeľov, historické, kultúrne, architektonické či gastronomické predpoklady a takto by som mohol pokračovať aj ďalej.

Problémom cestovného ruchu na Slovensku je, že nemá svojho „patróna“, ktorý by za neho aktívne bojoval, pritom zamestnáva viac ľudí ako automobilky. Združenia cestovného ruchu nemajú relevantného partnera, ktorý by hájil naše záujmy, a tak výsledkom je aj neúmerná administratívna záťaž, ktorú mnohí podnikatelia nezvládajú. Príkladom sú aj eKasy – myšlienka je to dobrá, ale opäť

dokončenie na strane 2

Z obsahu čísla vyberáme:

Vyhodnotenie prieskumu stravovania

V prvom októbrovom čísle Podbrezovana bol uverejnený prieskum spokojnosti zamestnancov ŽP a.s. a dcérskych spoločností s možnosťou stravovania sa v ŽP Gastroservis s.r.o. Prieskum bol rozdelený do dvoch častí, v ktorých nás zaujímali nielen všeobecné názory na stravovanie, ale aj vaše návrhy a postrehy na prípadné zmeny skvalitňovania služieb v kantínach. Do prieskumu sa zapojilo spolu 204 zamestnancov.

Železiarne Podbrezová *čítajte na strane 3*

Študentská kvapka krvi

Dňa 5. novembra sa v priestoroch našich súkromných škôl uskutočnilo podujatie s názvom „Študentská kvapka krvi“. V doobedňajších hodinách mohli nielen žiaci, ale aj pedagogickí zamestnanci obidvoch našich škôl darovať krv a podporiť tak správnu vec. Tradičnej akcie, ktorá sa v našich súkromných školách koná každoročne, sa zúčastnilo šestnásť dobrovoľníkov, z ktorých svoju krv mohlo po vyšetrení lekárom darovať desať z nich.

Súkromné školy *čítajte na strane 4*

Cyklokros v Podbrezovej

V sobotu, 26. októbra, sa na sídlisku v Podbrezovej – Štiavničke konali preteky 5. kola Slovenského pohára v cyklokrose zaradené do kategórie UCI C1, ktoré usporiadali ŠK Železiarne Podbrezová a.s. a obec Podbrezová. Na vynikajúco pripravenej trati sa v krásnom jesennom počasí predstavilo 264 pretekárov zo Slovenska, Česka, Poľska, Maďarska, Estónska, Francúzska, Rakúska, Holandska a Belgicka.

ŠK ŽP *čítajte na strane 5*

Druhá futbalová liga

Začiatkom novembra odohrali naši hráči 16. kolo druhej futbalovej ligy, keď cestovali do Košíc. Po piatich prehrách vonku sme chceli konečne získať nejaké body aj zo súperovho ihriska. Zápas začali aktívnejšie domáci futbalisti, ktorí mali aj prvú šancu stretnutia. V 2. minúte po peknej kombinácii to spoza šestnástky skúšal Liener, jeho pokus ale Macej kryl.

FK ŽP *čítajte na strane 8*

Z kolkárskych dráh

V ôsmom kole sme doma privítali kolkárov Interu Bratislava. Interligisti „A“ tím a extraligisti „B“ tím. Interligisti pridelili súperovi kanára a suverénne zvíťazili rozdielom 367 kolkov. Najlepším naším hráčom aj najlepším kolkárom celého kola bol Daniel Tepša (687) s najlepšími plnými (423) aj najlepšou dorážkou (264) tohto kola.

ŠK ŽP *čítajte na strane 8*

DVOJTÝŽDENNÍK ŽELEZIARNÍ PODBREZOVÁ a.s.
PODBREZOVAN
ZALOŽENÝ V ROKU 1930

Ilustračné foto obchvatu v Brezne. Zdroj: MsÚ

O krok bližšie k druhej etape obchvatu Brezna

Zdroj: TASR

Slovenská správa ciest (SSC) začiatkom novembra oznámila, že hľadá firmu, ktorá by zabezpečila stavebné práce na druhej etape prvého úseku obchvatu Brezna.

Ide o vybudovanie časti preložky cesty I/66 južným obchvatom Brezna. Predpokladaná cena je odhadovaná na viac ako 26 miliónov eur, bez dane z pridanej hodnoty. Odhadovaný čas stavebných prác bude dva a pol roka.

Výstavbou preložky cesty I/66 až celej druhej etapy by sa mala vylúčiť tranzitná doprava z centra mesta Brezno. „V meste sa tým zvýši priepustnosť dopravy, zníži sa hluk, emisie a zvýši sa bezpečnosť cestnej premávky. Hlavným cieľom vybudovania druhej etapy prvého úseku, spolu s prvou etapou, je odbremenenie centra mesta od tranzitnej, prevažne ťažkej nákladnej dopravy," priblížila SSC vo svojom oznámení.

Zákazka pritom bude spolufinancovaná z eurofondov, konkrétne ide o operačný program Integrovaná infraštruktúra. Súťaž je otvorená do 20. januára 2020. Samotná výstavba by mala trvať približne dva a pol roka.

Lyžiarska škola pre deti zamestnancov ŽP a.s. a dcérskych spoločností

Akciová spoločnosť ŠK Železiarne Podbrezová pripravuje pre deti zamestnancov Železiarní Podbrezová a.s. a jej dcérskych spoločností výuku lyžovania formou Lyžiarskej školy v termínoch január, február a marec 2020.

Výuka lyžovania bude prebiehať v lyžiarskom areáli na Táľoch, pod vedením inštruktorov počas víkendov, celkovo desať dní.

Cena za lyžiarsku školu pre dieťa je 210 eur. Pre deti zamestnancov ŽP a.s. je cena 150 eur a 60 eur je príspevok hradený zo sociálneho fondu.

V cene nie je zahrnutá doprava.

Záujemcovia môžu svoje deti prihlásiť na tel. čísle 645 1220, 645 1221.

SILVESTROVSKÝ TÝŽDEŇ V SKI TÁLE

DEC 26 2019 DO JAN 06 2020

29 DECEMBER 2019

DEC 31 2019

DENNE VÁS POZÝVAME NA:
Grilované špeciality • Francúzske palacinky • Večerné lyžovanie • Detský kútik v reštaurácii Stodola • Animačný program a súťaže • DJ Igor

HAPPY SKI TÁLE DAY

od 9:00 hod.
Bubnová show BATIDA
• Saxofonista HALI SAX • Maľovanie na tvár • Animácie a súťaže • Minidisko • moderuje Marek Poliak • hrá DJ Igor

od 21:00 hod.
Koncert ROBO PATEJDL BAND V STODOLE
VSTUPNÉ 8€
zabezpečená doprava z Brezna a hotelov

SILVESTER V STODOLE
od 20:00 hod.
vstupné 10€ + silvestrovská večera 34€
(deti do 12 rokov 5€ vstupné + 25€ silvestrovská večera)

infotale@tale.sk
facebook: Ski, Golf & Hotel Resort Tále
www.skitale.sk

Okrem chrípky na nás číhajú aj vnútorné alergény a roztoče

Mária Tolnayová
RÚVZ Banská Bystrica

Aj keď sa tohtoročná peľová sezóna oficiálne skončila začiatkom novembra, v ovzduší sa ešte stále vyskytuje alergologicky nevýznamné množstvo peľu rozličných rastlín. Viac ako peľu je ešte v ovzduší spór plesní s dominanciou rodov Cladosporium, Alternaria a Epicoccum.

„Väčšina monitorovacích staníc peľovej informačnej služby (PIS) v SR, pracujúcich pod gestorstvom verejného zdravotníctva, ukončila monitoring za rok 2019 k 30. októbru, koordinačné pracovisko pri RÚVZ v Banskej Bystrici pokračuje s monitoringom ešte aj v týchto dňoch," konštatovala RNDr. Janka Laffársová z oddelenia lekárskej mikrobiológie RÚVZ v Banskej Bystrici, pod ktoré spadá aj koordinácia PIS na Slovensku.

V rámci špecializácie odbornej činnosti sa oddelenie lekárskej mikrobiológie (Úsek mikrobiológie a biológie životného prostredia) banskobystrického RÚVZ venuje aj rozširovaniu diagnostiky ďalších alergénov v životnom prostredí. V rámci špecializácie medzi laboratóriami biológie životného prostredia pri jednotlivých RÚVZ v SR sa ako jediné venuje aj laboratórnej diagnostike prítomnosti alergénov roztočov v bytovom prachu. „Princípom metódy je za pomoci biochemického testu stanoviť prítomnosť alergénov v exkrementoch roztočov, obsiahnutých vo vzorkách prachu z vnútorného prostredia, nájsť zdroj a miesta najväčšieho výskytu roztočov a overiť potrebu ich likvidácie aj iným spôsobom ako vysávaním. Exkrementy roztočov, ako látky ohrozujúce zdravie, si totiž udržiavajú schopnosť alergizovať človeka až jeden rok," uviedla k téme RNDr. Laffársová. Dodala, že v zimnom období trávime viac času vo svojich obydliach, preto sme aj viac vystavovaní inhalačným alergénom vo vnútornom prostredí našich bytov a domov. V bytových priestoroch sú zastúpené najmä drobnými roztočmi čeľade Pyroglyphidae (veľkosť ich tela je 0,2 až 0,4 mm podľa druhu a pohlavia). Vo vlhkých starých domoch s lokálnym vykurovaním bol výskyt roztočov zreteľne častejší a vyšší ako v suchých novostavbách s centrálnym kúrením. V súčasnosti so zatepľovaním panelových domov však dochádza k zvyšovaniu vnútornej vlhkosti a tým aj k zvyšovaniu výskytu roztočov a nimi spôsobených alergií predovšetkým u detí.

Vývoj roztočov je veľmi rýchly. U samičiek je jedna alebo viac období kladenia vajíčok, z toho prvá trvá asi 30 dní a samička v jej priebehu kladie jedno až dve vajíčka voľne na substrát. V ďalších periódach, ktoré nasledujú po krátkych prestávkach, je počet nakladených vajíčok už malý. Optimálna teplota pre vývoj je 22 až 25 °C, vzdušná vlhkosť 70 až 80 percent, prípadne aj viac.

V ľudských obydliach sa živia predovšetkým šupinkami kože, ktoré sú tiež súčasťou prachu. Do bytov sa dostávajú pasívne s rôznymi predmetmi, zavlieka ich i sám človek vo vlasoch, na oblečení a podobne.

S Ing. Ľubošom Ďurinďákom, generálnym riaditeľom Tále a.s.

„Na úspešnosti letnej sezóny sa podpísali aj rekreačné poukazy“

dokončenie zo strany 1

narážame na komplikované zavádzanie, ktoré je v ostatných krajinách podstatne jednoduchšie a aj výrazne lacnejšie.

Ďalším aktuálnym problémom, ktorý môže vážne uškodiť cestovnému ruchu, je privysoký výskyt divej zvery, medveďov a vlkov. Samozrejme, nik nie je proti tomu, aby v lesoch žili, veď je to predsa ich prirodzené prostredie. Je ale nutné určiť ich počet a zamedziť tomu, aby boli premnožené. Neskôr to môže mať veľmi vážne nežiadúce účinky nielen na samotný cestovný ruch, chov hospodárskych zvierat, ale aj na celú spoločnosť. Zaujímavé je, že rakúske alpy nemajú ani jedného medveďa a vlka, hoci majú na to ďaleko lepšie predpoklady.

Podstatnou vecou je aj to, že cestovný ruch treba rozvíjať aj lokálne. V rámci Oblastnej organizácie cestovného ruchu regiónu Horehronie vznikla regionálna značka kvality. Túto myšlienku podporujeme aj v hoteli Stupka, kde majú hostia pri raňajkách k dispozícii kútik s regionálnymi produktami. Aj do kuchyne sa snažíme vnášať slovenské a regionálne produkty, za ktorých kvalitu ručíme. Oceňujú to aj hostia.

Výrobné odvetvia sa boria s problémom nedostatku odborne vzdelaných ľudí. Pociťujete tento problém aj v cestovnom ruchu?

- Personálna stránka je ďalší problém cestovného ruchu. Odborné školstvo pomaly vymiera a školy opúšťajú študenti, ktorí sú spravidla vyprofilovaní na manažérov prevádzkární a hotelov. Nájsť kvalitného kuchára alebo čašníka je čím ďalej ťažšie, hoci najlepší manažéri vzišli práve z ľudí, ktorí si prešli všetkými pozíciami v jednotlivých prevádzkach. Tento problém sa už teraz ukazuje ako veľmi závažný.

Babie leto vydržalo tento rok pomerne dlho, no kalendár nepustí. Pripravujete sa už na zimnú sezónu?

- Ako každý rok, aj tento, budeme na zimu pripravení a návštevníkov čaká kvalitná gastronómia, požičovňa lyží, služby lyžiarskej školy či detského kútika. Vo všeobecnosti je známe, že Tále sú rodinným strediskom, kde sa deti učia lyžovať, ale na druhej strane si na svoje prídu aj skúsení lyžiari, nakoľko hlavná zjazdovka má vo svojom úseku parametre až pre čiernu, najnáročnejšiu zjazdovku.

> **Ako každý rok, aj tento, budeme na zimu pripravení a návštevníkov čaká kvalitná gastronómia, požičovňa lyží, služby lyžiarskej školy či detského kútika.**

Treba však podotknúť, že zimná sezóna začína byť čím ďalej, tým viac špecifická. Všetci počúvame o globálnych klimatických zmenách, ktoré nastávajú. Osobne si myslím, že z dlhodobého hľadiska nemáme dostatok informácii o tom, aby sme hovorili o trvalej a vážnej klimatickej zmene. Na druhej strane vidíme, že to počasie sa skutočne mení. V lete sú väčšie obdobia sucha, následne prídu prívalové dažde a voda nestíha odtekať.

Keď sa začal cestovný ruch v Bystrianskej doline rozvíjať, navôkol boli krásne lesy. Dnes vidíme, že deväťdesiat percent je zožratých kôrovcom a lesy ktoré vytvárajú mikroklímu jednoducho nie sú, či už následkom klimatických zmien ale hlavne neuváženou a neodbornou činnosťou človeka častokrát podporenou ziskuchtivosťou. Pokiaľ sú kopce zdravé a zelené, tak mikroklíma v regiónoch je úplne iná a nevzniká také veľké prehrievanie vzduchu a následné smršte.

Veľa vecí je spôsobených vplyvom človeka, ktorý v nemalej miere k nim prispieva niekedy až nezmyselnými nariadeniami. Tvrdenie, že príroda sa s tým „vysporiada sama“ je síce pravdivé, ale za dobu dvesto až tristo rokov. Ak sa človek pričiňuje o jej ničenie, mal by pomáhať aj s obnovou.

V našom regióne napríklad nikdy nebol problém s vodou. Nastávajú ale obdobia, kedy to začína byť problémom. Akumulačná schopnosť lesov je stále menšia a môže sa stať, že pitná voda sa bude postupne vytrácať a je otázne, či po dlhej obnove lesov sa aj hydrologické pomery vrátia do pôvodného stavu.

Vyhodnotenie prieskumu spokojnosti zamestnancov ŽP a.s. a dcérskych spoločností v ŽP Gastroservis s.r.o

P. Motyčková
noviny@zelpo.sk

V prvom októbrovom čísle Podbrezovana bol uverejnený prieskum spokojnosti zamestnancov ŽP a.s. a dcérskych spoločností s možnosťou stravovania sa v ŽP Gastroservis s.r.o. Prieskum bol rozdelený do dvoch častí, v ktorých nás zaujímali nielen všeobecné názory na stravovanie, ale aj vaše návrhy a postrehy na prípadné zmeny skvalitňovania služieb v kantínach.

Do prieskumu sa zapojilo 204 zamestnancov, z ktorých odpovedí vyplýva, že:

v ŽP Gastroservis sa stravuje 56 percent stravníkov pravidelne, 33 percent príležitostne a zvyšok si jedlo prinesie z domu alebo kúpi v obchode. Ako hlavné dôvody nestravovania sa v priestoroch ŽP Gastroservis 33 percent respondentov uviedlo, že v nočných zmenách a počas víkendov sa nestravuje. Ďalších 26 percent uviedlo, že sa stravuje podľa aktuálnej ponuky, 22 percentám ponuka jedálneho lístka nevyhovuje, 11 percentám sa nepáči, že sa ponuka jedálneho lístka opakuje a 8 percent označilo stravu ako málo zdravú.

Až 63 percent zamestnancov uviedlo, že si stravu objednáva elektronicky, a to buď prostredníctvo intranetu alebo internetu v pohodlí domova, 32 percent si občas stravu objedná a občas využíva ponuku „na voľno“ a 5 percent pravidelne využíva ponuku „na voľno“.

V druhej časti prieskumu, ktorá bola zameraná na konkrétne druhy jedál a spokojnosť s nimi, 51 percent uviedlo, že sú s ponukou v ŽP Gastroservis spokojní iba zriedka, 44 percent je veľmi spokojných a 5 percent uviedlo, že sú nespokojní. Medzi najčastejšie sa opakujúcimi dôvodmi nespokojnosti boli napríklad nedostatočná veľkosť porcie či znížená kvalita jedla.

V druhej časti prieskumu ste mohli pri sortimente skladby jedál označiť aj najpreferovanejšie jedlo na základe stupnice od 1 do 5, pričom číslo 1 predstavovalo najviac preferované a naopak, číslo 5 najmenej preferované jedlá. S pomerne veľkým náskokom sa na prvom mieste umiestnili mäsité jedlá.

Konečné poradie ste určili nasledovné:

1. Mäsité pokrmy
2. Oddelená strava
3. Múčne jedlá
4. Bagety
5. Balíček

Z vašich odpovedí na otázku, či si objednávate oddelenú stravu vyplynulo, že 54 percent si oddelenú stravu objednáva iba občas, 27 percent áno a 19 nie. Najčastejším dôvodom neobjednávania bolo, že vám delená strava nevyhovuje alebo jej porcia pre vás nie je dostatočná.

Zo štatisticky tridsať najobjednávanejších jedál ste mali vybrať desať, ktoré sú vaše najobľúbenejšie a desať, ktoré naopak nie sú.

Za najobľúbenejšie jedlá ste zvolili:

- vyprážaný morčací rezeň ovčiarsky so zemiakovou kašou,
- vyprážané kuracie stehno so zemiakovou kašou,
- hovädzí rezeň obaľovaný so zemiakovou kašou,
- hovädziu pečienku sviečkovú s knedľou,
- pečené kačacie stehno s červenou kapustou a knedľou,
- vyprážaný bravčový rezeň so zemiakovou kašou,
- pečené kuracie stehno so zeleninou ryžou,
- morčacie prsia plnené nivou s ryžou,
- vyprážané čevapčiči so zemiakmi
- pečený bôčik s plnkou, kapustou a knedľou.

Naopak, ako najmenej obľúbené ste označili:

- goralskú pochúťku s knedľou,
- hovädzí guľáš maďarský
- hovädzí guľáš mexický s ryžou,
- bravčový rezeň belehradský s opekanými zemiakmi,
- hovädziu roštenku na slanine s tarhoňou,
- bravčový rezeň na hubách s ryžou,
- hovädziu pečienku milánsku s cestovinou,
- bravčový rezeň sikulský s knedľou,
- kuracie prsia na lesných hríboch s ryžou,
- hovädziu roštenku portugalskú s tarhoňou.

V sortimente polievok ste ako päť najobľúbenejších zvolili:

- boršč s mäsom,
- držkovú,
- šošovicovú kyslú,
- oravskú fazuľovú,
- fazuľovú kyslú.

Ako najmenej obľúbené ste zvolili:

- bryndzovú so strúhaným cestom,
- krupicovú so zeleninou,
- brokolicovú dánsku,
- zeleninovú
- mrkvovú s pórom.

V otázke spokojnosti s podávaným pečivom 66 percent respondentov odpovedalo, že s ním nie sú spokojní a 34 percent vyjadrilo s podávaným pečivom spokojnosť. Ako prípadné návrhy na zmenu pečiva ste uviedli podávanie chleba alebo rožkov či celozrnného pečiva.

Za najpreferovanejší typ balíčka ste označili nápojový, ďalej nasledoval pečivový, mix, trvanlivý a instantný.

V prípade bagetového balíčka 76 percent uviedlo, že ho využíva zriedka, 12 percent pravidelne a je s ním spokojných a 12 percent s balíčkom nie je spokojných.

Čo sa týka sortimentu, ktorý je ponúkaný ako prídavok k hlavnému jedlu, tak 62 percent uviedlo, že je spokojných a 38 percent je nespokojných. Najčastejší dôvod nespokojnosti je často sa opakujúci sortiment. Ako možnú náhradu by ste uvítali ovocie a viac mliečnych výrobkov.

Vaše pripomienky potvrdili staré známe slovenské príslovie – „Koľko ľudí, toľko chutí.“ Preto nás potešilo, že v poslednej otázke, kde ste mali možnosť vyjadriť vlastný názor na stravovanie a navrhnúť zmeny na zlepšenie jeho chodu, takmer každý prispel svojím názorom.

Medzi najčastejšie sa opakujúcimi postrehmi boli:

- väčšia pestrosť jedál,
- dbanie na kvalitnejší výber surovín,
- obmena jedálneho lístka,
- viac čerstvej zeleniny,
- väčšie porcie jedál,
- písanie zloženia jedál,
- podávanie teplých nápojov k strave počas zimných mesiacov.

Ďakujeme, že ste sa do prieskumu zapojili a prispeli svojimi návrhmi na zlepšenie chodu jedální.

Ak ste v prieskume vyplnili svoje meno, osobné číslo a útvar, automaticky ste boli zaradení do žrebovania o víkendový wellness pobyt pre dve osoby v hoteli Stupka na Táľoch, ktorý do súťaže venovala personálna riaditeľka ŽP a.s. Ing. Mária Niklová.

Výhercu žreboval Mgr. Slavomír Pastýr z právneho odboru. Šťastena sa usmiala na Tomáša Daxnera z Tcú.

Šťastného výhercu sme sa opýtali na jeho pocity:

- Výhra ma potešila a som šťastný, pretože som ešte nikdy nič nevyhral. Neveril som dokonca ani vtedy, keď ste mi zavolali, že som výherca. Wellness mi padne veľmi vhod, pôjdeme naň s priateľkou, ktorú v najbližšej dobe čaká operácia. Keď sa zotaví, spoločne si oddýchneme na Táľoch.

Foto: A. Nociarová

„Kvalita má pre našu spoločnosť nepopierateľne veľký význam“

dokončenie zo strany 1

TAL S.A., SAIPEM S.P.A., ADCO, TAKREER, Distribution Now a Energo Atom.

Samozrejme, certifikáty, ktoré vlastní ŽP a.s. nie sú trvalé, ale je potrebné ich pravidelne obhajovať.

Ako sa týka kvalita našich zamestnancov?

- Každý zamestnanec je zodpovedný predovšetkým za kvalitu vlastnej vykonanej práce. Neustále zlepšovanie kvality je základnou úlohou a povinnosťou každého zamestnanca spoločnosti.

> **„Je dôležité, že naši zamestnanci pristupujú k zabezpečovaniu kvality zodpovedne a kvalita ako taká je trvalo zapísaná do ich povedomia.**

Práca s ľuďmi je neodmysliteľnou súčasťou manažérskej činnosti a prináša prospech celej spoločnosti. Naši zamestnanci sú pravidelne preškoľovaní z oblasti kvality a v praxi sa kladie maximálny dôraz na dodržiavanie kompetentnosti, pretože kompetentnosť zamestnancov je dôležitá podmienka pre spôsobilosť organizácie dosahovať svoje ciele. Je dôležité, že naši zamestnanci pristupujú k zabezpečovaniu kvality zodpovedne a kvalita ako taká je trvalo zapísaná do ich povedomia. Všetci zamestnanci majú jasne definované zodpovednosti a právomoci. Prevažná väčšina činností v rámci systému manažérstva kvality sa zakladá na tímovej spolupráci.

Závodné stravovanie čakajú postupné zmeny

P. Motyčková
noviny@zelpo.sk

Výsledky prieskumu a pripomienky boli odovzdané stravovacej komisii a vedeniu ŽP Gastroservis s.r.o. na ďalšiu analýzu, ktorá bude slúžiť aj v budúcnosti na skvalitňovanie nielen samotného jedla, ale aj služieb. Postupne sa môžeme tešiť na zmeny v jedálnom lístku aj v chode jedální.

O podrobnejšie informácie sme požiadali Jozefa Krellu, riaditeľa ŽP Gastroservis s.r.o.:

- Na pripomienky a postrehy zamestnancov, ktoré vyplynuli z prieskumu, budeme samozrejme reagovať a podľa možností ich zavádzať do praxe. Rovnako ako pre zamestnávateľa, aj pre nás je nesmierne dôležité, aby stravníci z kantíny odchádzali nielen najedení, ale aj spokojní. Práve na ich podnety zavedieme do jedálneho lístka aj nové jedlá a takisto prílohy, ktoré si bude nutné vopred objednať. Zatiaľ môžem prezradiť, že pôjde napríklad o zelerové rezance, ako príloha k mäsitým pokrmom, alebo zeleninové kaše.

Niektorí zamestnanci vytkli aj pomalú organizáciu v jedálni v novom závode, ktorá je spôsobená výdajom balíčkov či mrazenej stravy. Nad týmto problémom sme sa zamysleli a rozhodli sme, že v kantíne v novom závode zriadime samostatnú pokladňu, ktorá bude určená len pre výdaj balíčkov, balených a mrazených jedál. Režim prevádzky pokladne bude upravovaný podľa potrieb pre plynulú obsluhu stravníkov.

Doplnené budú aj informačné tabule, aby sa mohli stravníci lepšie orientovať. Takisto pribudne aj zloženie jedál a ich výživová hodnota.

Samostatnú tému tvorí nespokojnosť s používaním dochucovadiel, ktoré obsahujú napríklad glutamán sodný. Je pochopiteľné, že ľudia v dnešnom trende stravovania upriamujú svoju pozornosť na zdravé zloženie jedál. K tejto problematike prinesieme v budúcnosti v Podbrezovane osobitnú informáciu a pokúsime sa našim stravníkom bližšie špecifikovať proces prípravy jedál. Môžem ich však ubezpečiť, že postupom času dochucovadlá z našej ponuky vypustíme.

Veľká nespokojnosť smerovala k pečivu podávanému k polievkam. V minulosti sme ponúkali aj krájaný chlieb. Žiaľ, pre nie vždy hygienické zaobchádzanie stravníkov, sme prešli k balenému pečivu. Aj tento problém budeme postupne riešiť. Ako prvý – skúšobný krok – sme do kantín zaviedli, okrem bežných balených žemlí, aj zdravšiu variantu, a to racio balené rožky.

V závere chcem našich stravníkov poprosiť, aby sa voči prípadným nedostatkom, ktoré zistia, ohradili hneď zamestnancom kantíny.

DVOJTÝŽDENNÍK ŽELEZIARNÍ PODBREZOVÁ a.s.
PODBREZOVAN
ZALOŽENÝ V ROKU 1930

Turistický krúžok odštartoval „novú sezónu“ na Kráľovej holi. Foto: FB

Na bicykloch sme zdolali legendárnu Kráľovu hoľu

Ján Peteraj

Poslednú októbrovú sobotu sme odštartovali náš turistický krúžok hneď z ostra. V mene hesla „život začína tam, kde končí komfortná zóna“, sme sa rozhodli zdolať legendárnu Kráľovu hoľu (1946 m. n. m.) na bicykloch.

Našu cestu sme začali na železničnej stanici v Brezne. Regionálny rýchlik Hnilec nás odviezol do obce Červená skala (785 m. n. m.). Pri predstave, že nás čaká prevýšenie 1 161 metrov nám nebolo všetko jedno, ale čistý vzduch spôsobil, že sme začali hneď z vesela.

Niektorí členovia našej cyklovýpravy sa rozhodli hneď po prvých metroch medzi sebou predbiehať a súťažiť. Avšak prvé stúpanie do obce Šumiac priviedlo všetkých späť do reality fyzikálnych zákonov. Po krátkej prestávke v potravinách na Šumiaci začala naša tortúra. Prvé kilometre ubiehali celkom rýchlo, avšak už pred polovicou sa náš pelotón utriasol do finálnej podoby. Čím bol vrchol bližšie, tým bolo síl menej.

Na morálke nám nepridávali ani húfy elektrocyklistov, ktorí nás predbiehali takou rýchlosťou, že sme si mysleli, že snáď cúvame. No a k tomu ešte ten vietor. Fúkať tu vie naozaj na všetky spôsoby. Nakoniec sa nemožné stalo skutočnosťou. Postupne sme sa ocitli všetci na vrchole. Kto bol na Kráľovej holi, vie, že je tu naozaj nádherný výhľad.

A potom prišlo to, na čo sa všetci od začiatku tešili – zjazd. Ten dopadol našťastie bez zranení, len s jedným defektom, takmer v závere cesty. Po oprave sme sa už len zviezli na Červenú skalu a počkali sme si náš vlak späť domov.

Ďakujem všetkým účastníkom za ich bojovnosť a teším sa na to, čo vymyslia nabudúce.

Študentská kvapka krvi

T. Kubej
noviny@zelpo.sk

Dňa 5. novembra sa v priestoroch našich súkromných škôl uskutočnilo podujatie s názvom „Študentská kvapka krvi“. V doobedňajších hodinách mohli nielen žiaci, ale aj pedagogickí zamestnanci obidvoch našich škôl darovať krv a podporiť tak správnu vec.

Pod heslom „Buď odvážny a daruj krv aj ty" robili odbery vo vyčlenenej učebni zamestnanci Národnej transfúznej služby z Banskej Bystrice. Tradičnej akcie, ktorá sa v našich súkromných školách koná každoročne, sa zúčastnilo šestnásť dobrovoľníkov, z ktorých svoju krv mohlo po vyšetrení lekárom darovať desať z nich.

Odberu krvi predchádzajú vyšetrenia lekárom. Foto: I. Kardhordová

Opýtali sme sa dobrovoľníkov, po koľkýkrát boli darovať krv a aké majú pri odberoch pocity:

Lucia JANÍKOVÁ, 4. ročník SG ŽP, odbor šport

- Dnes som chcela darovať krv a cítila som sa super, ale povedali mi, že mám nízky tlak. To je dôvod, prečo som vhodným darcom nebola. Už som sa o to pokúšala aj pred rokom, no vtedy som zase týždeň predtým bola chorá, takže ma tiež nepustili. Toto bol môj druhý pokus, žiaľ opäť neúspešný. Celkom ma prekvapilo, že mám nízky tlak, lebo vždy ho mám dobrý. V budúcnosti to však ešte určite skúsim a snáď do tretice mi to už vyjde a podarí sa mi konečne darovať krv.

Lucia JANÍKOVÁ

Adam Miroslav PREDANOCY, 4. ročník SG ŽP, odbor informatika

- Bol som darovať krv štvrtýkrát, chodím každé tri mesiace, keď sa nič nevyskytne. Zatiaľ každý odber bol v pohode a nemal som počas neho nejaké vážnejšie problémy. Akurát dnes ma nechali trochu si ľahnúť, pretože som mal počas odberu zvýšený tlak.

Adam Miroslav PREDANOCY

Mgr. Janka ŠTULAJTEROVÁ, učiteľka telesnej výchovy, SSOŠH ŽP

- Dnes som bola darovať krv druhýkrát a hlavným dôvodom je, že chcem pomôcť tým, ktorí to potrebujú. Samozrejme, mám určitý rešpekt a je tam aj trochu stres, hlavne z toho, že môžem dostať závrat, ale inak ihly a krvi sa vôbec nebojím. Zatiaľ to bolo pri každom mojom odbere v poriadku.

Mgr. Janka ŠTULAJTEROVÁ

Historická, technická i súčasná Viedeň

Lea Daxnerová, žiačka III.H

Keď sa povie slovo Viedeň, mnohým z nás už v tomto ročnom období napadne obraz vianočne naladeného mesta. Málokomu však zíde na um fakt, že Viedeň nie je len centrom cestovného ruchu a obchodu, ale tiež aj historickou metropolou, ktoré je aj neodmysliteľnou súčasťou dejín nás – Slovákov.

A tak sme sa v pondelok, 28. októbra, s pani učiteľkami Tajbošovou a Sahin vydali spoznávať toto nádherné mesto všetkými zmyslami. Našou prvou zastávkou bol majestátny Stefansdom, kde na nás čakala „túra“ v podobe zdolávania 343 schodov.

Následne sme sa presunuli do 5D kina s názvom Time Travel, kde nám prostredníctvom audionahrávok priblížili rôzne historické osobnosti Viedne ako Máriu Teréziu, Sisi, Franza Jozefa, Wolfganga Amadeusa Mozarta či Sigmunda Freuda.

Preleteli sme celou históriou mesta, zakotvili sme aj v dobách prehistorických, stredoveku a na moment sa z nás stali aj potkany počas morovej epidémie. Vďaka priam až realistickému zhotoveniu všetkých osobností, či už vďaka figurínam alebo virtuálnej realite, sme mali lepšiu možnosť precítiť každé jedno historické obdobie.

Našou poslednou zastávkou bolo Technické múzeum, kde sa aj z nás, už takmer dospelých ľudí, vďaka plneniu rôznych úloh stali opäť deti. Odmerali sme si rýchlosť sklzu na šmýkačke, porovnali teplotu tiel vďaka termokamere, vyrobili elektrický prúd či okúsili atmosféru simulovaného letu v balóne.

Na záver nám zostáva už len poďakovať za nádherný zážitok a dúfame, že sa v budúcnosti budeme môcť zúčastniť ešte mnohých podobných akcií.

Simulovaný let v balóne. Foto: FB

Súťaž mladých elektronikov – Skills Slovakia

Ing. Viktor Kán, PhD.

V dňoch 5. a 6. novembra sa v Nitre na výstave Mladý tvorca konala súťaž odborných zručností Skills Slovakia pod názvom „Súťaž mladých elektronikov“.

Patronát nad súťažou malo Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky, ŠIOV a Slovenská spoločnosť elektronikov. Hlavnou myšlienkou súťaže Skills Slovakia sa už od začiatku stala podpora tvorivosti a talentu mladých stredoškolákov a partnerstvo s odborníkmi z praxe. Súťaž je zaradená do kategórie B.2. a podľa obsahového zamerania podporuje prehlbovanie odborných teoretických vedomostí a praktických zručností.

Našu školu reprezentovali žiaci z II. A triedy, odboru mechanik elektrotechnik, Adam Latinák a Tobiáš Kubica, pod vedením majstra odbornej výchovy Ing. Viktora Kána, PhD. Súťaž pozostávala z komplexného testu z elektroniky a výroby elektronického zariadenia. Odborno-teoretické vedomosti a odborno-praktické zručnosti žiakov hodnotili odborné komisie. Napriek tomu, že sa súťaže zúčastnili žiaci prevažne tretích a štvrtých ročníkov, podarilo sa nám v praktickej časti nazbierať plný počet bodov.

V teoretickej časti zadania sa prejavili väčšie skúsenosti žiakov z vyšších ročníkov, ktorí už absolvovali a mali naštudované niektoré časti odborných tém. Našich žiakov to totiž v rámci štúdia ešte len čaká vo vyšších ročníkoch.

Súťaž naplno preverila pripravenosť všetkých žiakov na podobné úlohy, v ktorých prepájajú praktické zručnosti a teoretické vedomosti.

Aj keď sa nám na stupne víťazov postaviť nepodarilo a skončili sme na ôsmom mieste z celkového počtu tridsiatich súťažiacich, zo súťaže si odnášame množstvo odborných skúseností a zážitkov.

Tobiáš Kubica a Adam Latinák počas súťaže

Cyklokros v Podbrezovej s medzinárodnou účasťou

Peter Medveď

V sobotu, 26. októbra, sa na sídlisku v Podbrezovej – Štiavničke konali preteky 5. kola Slovenského pohára v cyklokrose zaradené do kategórie UCI C1, ktoré usporiadali ŠK Železiarne Podbrezová a.s. a obec Podbrezová. Na vynikajúco pripravenej trati sa v krásnom jesennom počasí predstavilo 264 pretekárov zo Slovenska, Česka, Poľska, Maďarska, Estónska, Francúzska, Rakúska, Holandska a Belgicka.

Dopoludnia štartovali mládežnícke kategórie. V kategórii mladších žiakov si víťazstvo vybojoval Michal Šichta z Cyklistickej Tour, najlepšou zo žiačok bola Dorota Vojtíšková z Climberg Sport tímu. V starších žiakoch si prvenstvo odniesol Adam Mrocek z CK Epic Dohňany, náš cyklista Samuel Fedor bol piaty, Jerguš Medveď ôsmy a Ondrej Hrico desiaty.

Medzi kadetmi zvíťazil podbrezovský pretekár Matthias Schwarzbacher. Terézia Ciriaková z CyS Akadémie Petra Sagana si vybojovala prvé miesto v kadetkách.

V kategórii Masters A sa na štarte zišla svetová špička, keď štartoval úradujúci majster sveta Milan Barényi aj úradujúci majster Európy Ondřej Zelený. Zvíťazil Milan Barényi z Trek KCK Oslany, Ondřej Zelený z Eleven Mercedes Mitas bol druhý a tretí bol Poliak Bogdan Czarnota. V kategórii Masters B zvíťazil Branislav Kacina – Climberg Sport Team a v Masters C Ladislav Longauer – CK Banská Bystrica.

M. Schwarzbacher zvíťazil na domácej trati v kategórii kadetov. Foto: I. Kardhordová

Popoludní už prišli na rad UCI kategórie. Ako prví sa na štart postavili juniori. Zvíťazil Tobias Vančo – ŠKC Dubnica nad Váhom, druhý bol Samuel Kováč – CKM Poprad a tretí Jaroslav Vykydal – TJ Auto Škoda Mladá Boleslav. V spojenej kategórii žien a junioriek sa spolu predstavilo 29 pretekárok. Najviac UCI bodov si z Podbrezovej odniesla Češka Pavla Havlíková – KC Koopereativ Jablonec nad Nisou, druhá bola estónska reprezentantka Mari-Liis Mottus – Haanja Rattklubi a tretia skončila maďarská pretekárka Kata Blanka Vas z tímu Doltcini – Van Eyck Women Team.

V hlavnej kategórii – Muži Elite odštartovalo 44 pretekárov. Víťazom sa stal Belgičan Jim Aernouts – Telenet Baloise Lions, druhý skončil Francúz Steve Chainel – Team Chazal CANYON a tretí opäť Belgičan Braam Merlier – Crefin Fristads.

V nedeľu, 27. októbra, pokračoval Slovenský pohár ďalším kolom v Topoľčiankach. Podbrezovskí cyklisti aj v týchto pretekoch získali cenné body do celkového hodnotenia. Starší žiak Samuel Fedor bol piaty a Jerguš Medveď šiesty. Kadet Matthias Schwarzbacher zvíťazil.

Títo traja pretekári pokračovali ďalšími pretekmi už v pondelok, 28. októbra, v Slanom na 4. kole Toi Toi Cup. Najlepšie sa darilo kadetovi Matthiasovi Schwarzbacherovi, ktorý vybojoval druhé miesto.

Víťazné gesto nášho cyklistu Matthiasa Schwarzbachera v cieli 5. kola Slovenského pohára v cyklokrose. Foto: I. Kardhordová

DVOJTÝŽDENNÍK ŽELEZIARNÍ PODBREZOVÁ a.s.
PODBREZOVAN
ZALOŽENÝ V ROKU 1930

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

Jedálny lístok
18. – 24. 11. 2019

Pondelok
Polievky: zeleninová, oravská fazuľová, pečivo.
● Pečené kuracie stehno s kapustou, zemiaky ● Hovädzie mäso námornícke, slovenská ryža, uhorka ● Džuveč z bravčového mäsa, uhorka ● Šalát lahôdkový zelerový, pečivo ● Cestoviny s brokolicou a smotanovou omáčkou ● Zemiakové knedličky tvarohovojahodové, maková posýpka ● Bageta Gurmán ● Ovocný balíček.

Utorok
Polievky: šošovicová kyslá, bulharská, pečivo.
● Kuracie prsia prírodné, zeleninová ryža, šalát ● Hovädzí guláš debrecínsky, knedľa ● Špenátové listy s hlivami, opekané zemiaky ● Ružový cestovinový šalát s tuniakom ● Zapekaný bravčový rezeň so syrom, anglická zelenina ● Lievance s džemom ● Bageta s pikantným mäsom ● Mliečny balíček.

Streda
Polievky: hovädzia s cestovinou, kapustová letná, pečivo.
● Morčacie prsia plnené nivou, tarhoňa, uhorka ● Vyprážaný bravčový rezeň, zemiakový šalát s majonézou ● Furmanské halušky ● Šalát pekinský so šunkou, pečivo ● Losos na masle, dusená zelenina ● Hanácke koláče, kakao ● Bageta s kuracím mäsom ● Ovocný balíček.

Štvrtok
Polievky: stupavská zabíjačková, mrkvová s pórom, pečivo.
● Hovädzia pečienka sviečková, knedľa ● Bravčové mäso Chilli con Carne, ryža, šalát ● Kuracie stehno na zelenine, štuchané zemiaky s cibuľkou ● Lahôdkový šalát, pečivo ● Pečené zemiaky s paradajkovou omáčkou ● Rezance s orechmi ● Bageta Apetito ● Mliečny balíček.

Piatok
Polievky: mexická, krupicová so zeleninou, pečivo.
● Hydinové ražniči, zemiaky, šalát ● Bravčové stehno bratislavské, cestovina ● Lasagne mäsové ● Šalát Coleslaw, pečivo ● Plnené hovädzie mäso, zeleninová obloha ● Šišky s nutelou, kakao ● Bageta moravská ● Ovocný balíček.

Sobota
Polievka: kelová so zemiakmi, pečivo.
● Hovädzia pečienka na víne, knedľa ● Kuracie prsia s horčicou, ryža, šalát ● Bageta Gurmán.

Nedeľa
Polievka: boršč s mäsom, pečivo.
● Pečená krkovička na cesnaku, zemiaky, čalamáda ● Jelenie ragú s brusnicami, cestovina ● Bageta s kuracím mäsom.

Ilustračné foto: pixabay.com

Sauna a jej blahodarné účinky

Z podkladov z internetu spracoval T. Kubej

Jeseň je v plnom prúde, dni sú stále kratšie, chladnejšie a častokrát aj sychravé. Hoci zima ešte poriadne ani nezačala, možno už teraz máte pocit, že by ste si dopriali trochu viac tepla. Ak vám teplo chýba, môžete si ho vykompenzovať napríklad pobytom v saune, v ktorej sa nielen zohrejete, ale zároveň prospejete aj svojmu zdraviu.

Saunovanie je tiež jedným zo spôsobov na rýchle odstránenie fyzickej i psychickej únavy. Navyše sa využíva aj ako prostriedok na postupné otužovanie a zvyšovanie kondície.

Sauna priaznivo pôsobí na naše zdravie, prispieva k vnútornej pohode a očisťuje organizmus. Keď teplota vzduchu dosiahne 90°C, tak stúpa pulzová frekvencia a zvyšuje sa prekrvenie, čo posilňuje krvný obeh a imunitný systém. Striedanie horúčavy a ochladenia organizmu zasa vedie k prekrveniu ciev.

Pri saunovaní sa otvárajú kožné póry a telo sa tak zbavuje jedovatých látok, čo prispieva k hebkosti pokožky. Potením a následným ovlažovaním vodou sa odstraňujú odumreté bunky vrchnej vrstvy pokožky a spolu s nimi aj prípadné nečistoty.

Sauna prečistí a uvoľní dýchanie a zároveň pomáha ničiť choroboplodné baktérie a vírusy. Je takisto spolubojovníkom proti celulitíde a vhodným doplnkom pri redukcii hmotnosti.

Pri troch vstupoch do sauny stratí dospelý človek pol až jeden a pol litra potu. Ten popri vode obsahuje produkty látkovej premeny, mliečne a tukové kyseliny, močovinu, no aj zvyšky liekov a rozličné choroboplodné zárodky. Hoci zo sauny vychádzate o niečo ľahší, neznamená to automaticky, že ste schudli. Tento efekt je len prechodný, pretože telo sa zbavilo vody, ktorú však pre svoje fungovanie opäť potrebuje a ktorú musíte postupne doplniť.

Sauna je tiež dobrým terapeutickým prostriedkom na nespavosť. Poruchy spánku sa strácajú oživením vegetatívneho nervového systému, fáza hlbokého spánku sa predlžuje a človek sa budí odpočinutý a svieži.

A kde vlastne sauna vznikla? Podľa názvu fínska sauna asi viacerí z vás predpokladali, že vo Fínsku a skutočne je to tak. Sauna je až do dnešnej doby pre Fínov pokojným meditatívnym miestom, ktoré slúži na čiastočný únik z hlučnej a rýchlej spoločnosti. Rituál saunovej očisty je v severských krajinách hlboko zakorenený a je neodmysliteľnou súčasťou kultúry ich obyvateľov. Prvé záznamy o saunovaní v severnej Európe existujú zo začiatku 16. storočia, avšak tradícia saunovania siaha omnoho ďalej do minulosti. Vo všeobecnosti sa verí, že prvé sauny vo Fínsku vznikli už v 5. storočí nášho letopočtu.

Zásady správneho saunovania

Účinok sauny trvá maximálne týždeň, preto sa odporúča navštevovať ju aspoň raz týždenne a pritom dodržiavať niekoľko zásad. Samozrejme, nie každý má možnosť tak často navštevovať saunu, preto rozlišujeme pravidelné a nepravidelné saunovanie.

Pravidelné saunovanie znamená, že saunu navštevujete aspoň raz do týždňa. Nepravidelné saunovanie znamená saunovanie v intervaloch dlhších, než je uvedené vyššie a prakticky sa začína vždy odznova.

Pred vstupom do sauny je potrebné sa osprchovať a dobre osušiť, pretože suchá pokožka sa začne rýchlejšie potiť. V saune sa posaďte na druhú alebo tretiu priečku a zostaňte tam maximálne 15 minút. Ak ste pri saunovaní ležali, posaďte sa dve minúty pred odchodom, aby vám nezlyhal krvný obeh a okamžite sa nadýchajte čerstvého vzduchu, lebo telo potrebuje kyslík. Skôr, ako vám naskočia zimomriavky, osprchujte sa chladnou vodou, postupujte vždy od nôh smerom k srdcu. Napokon je dobré ponoriť nohy do teplej vody, pretože striedanie studenej a teplej vody „trénuje“ cievy. Po saune si doprajte aspoň pol hodinu na vychladnutie.

Do sauny určite nechoďte, ak máte horúčku alebo akúkoľvek infekciu. Krvný obeh zasa zaťažuje, keď sa potíte hladný alebo veľmi sýty. Potenie sťažuje vstup do sauny so studenými nohami.

A na čo si ešte dať pozor? Popálenie vám hrozí, ak si na sebe necháte kov a šperky, ktoré sú vodičmi tepla. Opakované umývanie mydlom zbavuje pokožku prirodzených ochranných vrstiev. Krvný tlak sa vám zvýši, ak sa ponoríte do studenej vody hneď po východe zo sauny.

Pitie tekutín medzi jednotlivými vstupmi (maximálne tromi) do sauny bráni skutočnej očiste. Smäd uhaste až po opustení sauny. Zo sauny neodchádzajte ešte spotení, aj keď teplo oblečení, pretože by ste mohli prechladnúť.

Podľa počtu opakovaných výmen tepla a chladu behom saunovania a hlavne podľa jeho výsledného efektu môžeme rozlišovať nasledovné typy saunovania:
- 1x iritačný (dráždivé),
- 2x tonizujúci (povzbudivé),
- 3x relaxačný (uvoľňujúce),
- 4x inhibičný (útlmové),
- 5x exhaustívny (vyčerpávajúce),
- 6x rizikové konanie (nejde už o správne saunovanie).

Kým začnete so saunovaním, poraďte sa so svojím lekárom, či je saunovanie vôbec pre vás vhodné s ohľadom na váš zdravotný stav.

Ilustračné foto: pixabay.com

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

Jedálny lístok
25. 11. – 1. 12. 2019

Pondelok
Polievky: gulášová, roľnícka, pečivo.
● Bravčový rezeň na zelenine, ryža, cvikla ● Hovädzie dusené, chrenová omáčka, knedľa ● Zemiakové knedličky s údeným mäsom, kapusta ● Mexický šalát, pečivo ● Ohnivé kuracie stehno orientálne, zeleninová obloha ● Kysnutý koláč marhuľový, kakao ● Bageta syrová ● Mliečny balíček.

Utorok
Polievky: fazuľová kyslá, pohronská, pečivo.
● Vyprážaný syr so šunkou, zemiaky, tatárska omáčka ● Kuracie prsia na paprike, cestovina ● Bravčové rebierko s brusnicami a hruškou, ryža ● Študentský šalát, pečivo ● Pečená ryba s bylinkami, mexická zelenina ● Dukátové buchtičky s vanilkovým krémom ● Bageta moravská ● Ovocný balíček.

Streda
Polievky: držková, bryndzová so strúhaným cestom, pečivo.
● Pečené morčacie stehno, červená kapusta, knedľa ● Bravčové mäso na rasci, ryža, šalát ● Zemiakové placky, zakysanka ● Tlačenkový šalát, pečivo ● Zapekaná brokolica s tofu ● Škoricové osie hniezda, kakao ● Bageta Apetito ● Mliečny balíček.

Štvrtok
Polievky: slepačia, cesnaková s haluškami, pečivo.
● Kuracie stehno na smotane s hlivami, cestovina ● Hovädzí rezeň obaľovaný, zemiaková kaša, šalát ● Šošovicový prívarok, volské oko, chlieb ● Parížsky šalát, pečivo ● Morčacie prsia prírodné, zelerová remuláda ● Žemľovka s tvarohom ● Bageta Gurmán ● Ovocný balíček.

Piatok
Polievky: kapustová s klobásou, francúzska, pečivo.
● Hovädzí guláš mexický, ryža, šalát ● Plnená paprika, knedľa ● Bolonské špagety ● Syrové tajomstvo, pečivo ● Kelový karbonátok, zemiaky, šalát ● Muffiny s čokoládou, kakao ● Bageta s kuracím mäsom ● Mliečny balíček.

Sobota
Polievka: hrachová so salámou, pečivo.
● Plnený bravčový závitok, tarhoňa, šalát ● Vyprážané kuracie stehno, zemiaky, kompót ● Bageta moravská.

Nedeľa
Polievka: mrkvová s pórom, pečivo.
● Bravčový guláš segedínsky, knedľa ● Morčacie prsia prírodné, ryža, uhorka ● Bageta Apetito.

Spomienky

Pri príležitosti pamiatky zosnulých si so smútkom spomínane na našu mamu, starú mamu, sestru a príbuznú

Annu SÁMELOVÚ z Brezna,

ktorá nás navždy opustila dňa 25. júla 2019 vo veku 86 rokov.

Kto ste ju poznali, spomínajte s nami.

Smútiaca rodina

...

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

Dňa 24. novembra si pripomenieme piate smutné výročie odvtedy, ako nás navždy opustil náš drahý manžel, otec, starý otec, brat, švagor a svatko

Pavel STRMEŇ z Hornej Lehoty.

S láskou a úctou spomíname

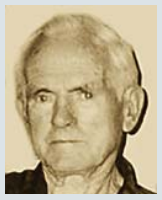
...

Dňa 25. novembra si pripomenieme osemnásť rokov odvtedy, ako nás navždy opustil náš drahý otec a starý otec

Ján HRBÁŇ z Podbrezovej.

S úctou a láskou spomína dcéra s rodinou

...



„Tá rana v srdci bolí a zabudnúť nedovolí. Prázdny je dom, smútok v ňom, zostala nám len bolesť a spomienka v ňom.“

Dňa 29. novembra si pripomenieme šestnásť rokov, čo nás navždy opustil náš drahý otec, starý a prastarý otec

Vojtech REIS z Brezna.

S láskou a úctou spomínajú dcéry s rodinami

Poďakovanie

Ďakujeme všetkým, ktorí sa zúčastnili na poslednej rozlúčke s našou milovanou mamou, starou mamou a prastarou mamou

Margitou ŠEBOVOU z Valaskej,

ktorá nás navždy opustila dňa 31. októbra vo veku 85 rokov. Úprimne ďakujeme všetkým zúčastneným za kvetinové dary a prejavy sústrasti. Za dôstojnú rozlúčku ďakujeme aj Dychovej hudbe Železiarní Podbrezová.

Smútiaca rodina

Medzinárodné dni v novembri

Svetový deň detí (UNESCO) – Hoci na Slovensku sa Medzinárodný deň detí oslavuje 1. júna, celosvetovo bolo jeho stanovenie odporúčané na 20. novembra. Odporučenie dalo Valné zhromaždenie Organizácie spojených národov uznesením zo dňa 14. decembra 1954. V tento deň by sme si mali pripomínať bratstvo a porozumenie medzi deťmi a mali by sme ho venovať aktivitám s deťmi, myslieť na ich dobro a životné podmienky vo svete.

Svetový deň absurdít – Deň absurdít upozorňuje na nezmysly odporujúce logike, s ktorými sa stretávame každý deň. Vyzýva ľudí k boju proti týmto vnútorne rozporným a nezmyselným skutočnostiam. Takisto každoročne pripadá na 20. novembra.

Medzinárodný deň bez fajčenia – Deň 20. november je tiež známy ako Medzinárodný deň bez fajčenia. Tento deň je venovaný prevencii, zvýšeniu informovanosti o cigaretách a o ich negatívnom vplyve na ľudský organizmus. Hlavným cieľom je presvedčiť ľudí, aby sa vzdali tejto drogy.

Svetový deň televízie – Dňa 21. novembra si od roku 1996 pripomíname Svetový deň televízie. Oslavujeme ho na počesť prvého Svetového televízneho fóra pri OSN, ktoré sa uskutočnilo práve v tento deň. Úlohou sviatku je podporovať výmenu televíznych programov zameraných na propagáciu mieru, bezpečnosti, ekonomického a sociálneho rozvoja a na podporu kultúrnych výmen.

Pranostiky

25. november

- Aký je deň Kataríny, taký bude január, aký je deň po Kataríne, taký má byť február.

30. november

- Ak na Ondreja lietajú včely, bude neúrodný rok.
- Keď je pekne na Ondreja, celý rok na všetky sviatky bude pekne.

Pozývame vás

- na Ondrejský jarmok, ktorý sa uskutoční v dňoch 28. – 30. novembra na námestí v Brezne. Tradícia jarmokov v Brezne siaha až do 15. storočia. Hoci dnes už má jarmok určite inú podobu ako kedysi, aj po stáročiach si zachoval neopakovateľnú atmosféru, o ktorú sa starajú najmä remeselníci a predávajúci z rôznych kútov Slovenska i zahraničia. Je preto vyhľadávanou atrakciou pre návštevníkov zo širokého okolia a v tomto roku sa uskutoční už jeho 531. ročník.

V novembri blahoželáme

Pracovné jubileá

20 rokov
Roman DUBÉCI
Richard KOHAN
Ján KRIŠTOFÍK
Viera ŠVIDRAŇOVÁ

25 rokov
Ing. Erika HONKOVÁ

30 rokov
Eva BERAXOVÁ
Miloš HEVEŠI

35 rokov
Milan ĎURIŠ

40 rokov
Jaroslav BUBELÍNY
Lucia KÜHNELOVÁ

Životné jubileá
Ján CABAN
Ľubomír ĎURČO
Eugen KARDHORDÓ
Michaela KRAJČIOVÁ
Katarína PETRÍKOVÁ
Ing. Ľubica CHAMKOVÁ
Ing. Juraj DANČ
Peter TURŇA
Milan GLEJTEK

Autor: PK	odvody štátu	okovaná nádoba	Medzinárodný Olympijský Výbor	abvolt		modly	slovenský herec (Miro)	otec (dom.)	vlastní		pomer	kal po anglicky	taliansky (skr.)	astát (chem.)	popevok
vo vlastnom dome					na iné miesto / Oľga (dom.)					postavil sa / rozmýšľal					
T3															
fáza mesiaca				symbol, značka / žuvalo					usekol / ruské pohorie					vápencové pohorie	zvieracia tlapa
elektrónvolt			druh cievy / rušňový sklad					chorvátske letovisko / **T2**					klavír / vyhrával		
	kryt vojaka	pieskové presypy / podarúva					zabijak / nízky ker					právny spor (zast.) / ostrý špic			
obliekla						vanul / múrik nad rímsou (stav.)					listnatý strom / hrady				
dozorca v base					Aralské more / griluje, pečie					plán cesty, smer / listnatý strom					
farba na vajíčka				rodič / september (skr.)					dravý vták / časť ruky					Rudolf (dom.)	šéf opátstva
Pascal (skr.)			zložka dokumentov / Spojené Arabské Emiráty					písať (čes.) / dvojica					Raketový oddiel / riedka tkanina		
Pomôcky: SEEK, SLAG	Kolkársky oddiel	pátrať, hľadať (angl.) / 495 v Ríme					výrobca hodiniek / letný čas					zatupuj / vysoká pec			
T1															
oblečená						typická vlastnosť, znak					ohrada				

V tajničke sa ukrýva citát od nemeckého spisovateľa Friedricha von Bodenstedta.

DVOJTÝŽDENNÍK ŽELEZIARNÍ PODBREZOVÁ a.s.
PODBREZOVAN
ZALOŽENÝ V ROKU 1930

Po remíze v Košiciach sme zvíťazili v Poprade

Z podkladov zpfutbal.sk spracoval T. Kubej

FC Košice – FK Železiarne Podbrezová 1:1 (1:0)

Góly: 29. Liener – 87. Trapanovski.

Začiatkom novembra odohrali naši hráči 16. kolo druhej futbalovej ligy, keď cestovali do Košíc. Po piatich prehrách vonku sme chceli konečne získať nejaké body aj zo súperovho ihriska. Zápas začali aktívnejšie domáci futbalisti, ktorí mali aj prvú šancu stretnutia. V 2. minúte po peknej kombinácii to spoza šestnástky skúšal Liener, jeho pokus ale Macej kryl. O dve minúty neskôr vypálil z priameho kopu nádherne Pavúk, no jeho strela opečiatkovala len pravú žrď našej brány. V 7. minúte sa k lopte po rohovom kope dostal Trapanovski, jeho strelu ale domáca obrana zblokovala na roh. V 11. minúte predviedli domáci rýchlu akciu na konci ktorej bol Gáll, jeho prudkú strelu spoľahlivý Macej kryl. V 25. minúte sa opäť vyznamenal náš brankár, keď skvele zasiahol proti strele Leška z piatich metrov. V 29. minúte futbalisti Košíc otvorili skóre stretnutia, keď sa po centri presadil Liener. O dve minúty neskôr nedovolene atakoval Mizerák v samostatnom úniku Lienera a videl čerenú kartu. Následný priamy kop naša obrana zblokovala. Do konca polčasu už gól nepadol a domáci tak odchádzali do šatne s jednogólovým vedením.

V Košiciach sme napriek červenej karte dokázali aspoň remizovať. Foto: Šimon Pavlišin

V druhom polčase prišla prvá vážnejšia šanca v 56. minúte, keď to spoza šestnástky skúšal náš bývalý hráč Dávid Leško, opäť bol však proti výborný Macej. V 69. minúte mal ideálnu pozíciu na strelu domáci Pavúk, ponúkol však iba veľmi nepresný pokus. V 79. minúte sa po zlom odkope Hrica dostal k lopte Vyshnevskyi, ktorého prudkú strelu vynikajúco zneškodnil Macej. V 87. sme sa dočkali vyrovnania, keď sa krásnou strelou presadil Kristijan Trapanovski. Do konca zápasu sme už gól nevideli a naši chlapci tak po oduševnenom výkone udržali remízový stav a vybojovali veľmi cenný bod. V prebiehajúcej sezóne je to prvá remíza našich futbalistov.

Jozef Mores, tréner Podbrezovej:

„Červená karta výrazne ovplyvnila priebeh hry. Museli sme siahnuť na dno svojich síl. Napriek oslabeniu sme sa snažili byť nebezpeční aj smerom dopredu. Po zisku lopty sme posielali dlhé lopty do krajných priestorov. Jedna akcia nám vyšla a vyrovnali sme. Tešíme sa z toho, vzhľadom na to, ako to vyzeralo, odchádzame domov spokojní.“

FC Košice: Pulen – Matta, Kis, Karaš, Gáll (76. Vyshnevskyi), Pavúk, Vancák, Leško, Rizie, Liener (64. Radovanović), Kavka.

FK Železiarne Podbrezová: Macej – Mizerák, Hric, Paraj, Chvátal, Ďatko, Špyrka (84. Vondryska), Pastorek (63. Galčík), Pribula (36. Kováčik), Trapanovski, Šulc.

Strelec našich dvoch gólov Jakub Šulc v hlavičkovom súboji s hráčom Popradu. Foto: FB

FK Poprad – FK Železiarne Podbrezová 1:2 (0:0)

Góly: 75. Horváth – 50. Šulc, 90. Šulc.

V 17. kole sme nastúpili proti Popradu. V 3. minúte zakončoval Trapanovski, no jeho strela medzi tri žrde nemierila. V 24. minúte prišla štandardná situácia domácich, ktorú vynikajúco zahral Zošák a náš Paraj si takmer hlavou strelil vlastný gól, Macej bol však pozorný. V 26. minúte to domáci skúšali strelou z vnútra pokutového územia, strelu Arthura vynikajúco vytesnil Macej. V 43. minúte to z dvadsiatich metrov vyskúšal Chvátal, no jeho strelu domáci Malec vyrazil. O minútu neskôr vyslal nepríjemnú strelu Zekucia, proti bol opäť spoľahlivý Macej. Do konca polčasu sa už nič podstatné neudialo a obe mužstvá tak do šatní odchádzali za bezgólového stavu.

Do druhého polčasu vstúpili aktívnejšie Popradčania, ale naši hráči odpovedali tým najlepším možným spôsobom. V 49. minúte otvorili skóre stretnutia, keď si Chvátalov center prebral Šulc a krásnym volejom nedal domácemu brankárovi šancu – 0:1. V 61. minúte už mohlo byť 0:2, Špyrkovej strele však chýbali centimetre. O minútu neskôr boli domáci blízko k vyrovnaniu, keď Zekuciovu strelu reflexívne vyrazil Macej na roh. V 68. minúte podnikli domáci rýchly protiútok. Grešák našiel v šestnástke Horvátha, ktorého vychytal vynikajúci Macej. V 75. minúte pretavili domáci svoj tlak do vyrovnávajúceho gólu, keď sa hlavou presadil Horváth. V 90. minúte prišla odpoveď našich chlapcov, keď sa z hranice šestnástky presadil po druhýkrát v stretnutí Jakub Šulc. Naši futbalisti si už vedenie postrážili a po najlepšom výkone na ihriskách súperov sme domácim oplatili prehru z úvodu sezóny.

Jozef Mores, tréner Podbrezovej:

„Vedeli sme, že nás čaká veľmi náročný zápas. Už v 2. kole, keď sme s nimi hrali doma, k nám prišiel dominantný súper a uštedril nám krutú prehru. Chceli sme sa z toho zápasu poučiť. Do zápasu sme išli s cieľom hrať aktívne, konštruktívne a byť nebezpeční. Najmä v prvom polčase sa nám to darilo, síce sme mali problémy so zbieraním odrazených lôpt. V druhom polčase nás domáci zatlačili, dostali pod tlak. Naša štvorčlenná obranná formácia spolu s brankárom však pracovala veľmi dobre. Nám sa naskytli možnosti na rýchle protiútoky, no a nakoniec sme jeden z nich využili. Veľmi sa z toho tešíme, pretože priniesť tri body z Popradu je pre nás veľká odmena.“

FK Poprad: Malec – Yanchak, Pajer, Horváth, Zekucia, Lopez da Silva, Gallovič, Legnani (60. Acosta), Zošák, Grešák (70. Kukoľ), Olejník (54. Maslo).

FK Železiarne Podbrezová: Macej – Chvátal, Otrísal, Paraj, Kováčik, Ďatko, Pastorek (85. Vondryska), Špyrka, Pribula (71. Galčík), Trapanovski, Šulc.

Mladí železiari v reprezentácii U19

Ján Straka

Reprezentačný výber Slovenska do 19 rokov čaká pod vedením Alberta Rusnáka kvalifikácia na ME 2020 vo futbale. V termíne od 13. do 19. novembra sa postupne naši mladí futbalisti stretnú v kvalifikačných bojoch s Cyprom, Maltou a Talianskom.

V širšej nominácii slovenskej futbalovej reprezentácie do 19 rokov figuruje aj štvorica železiarov – Ivan Rehák, Roland Galčík, Samuel Ďatko a Viktor Vondryska.

Ivan REHÁK

Roland GALČÍK

Samuel ĎATKO

Viktor VONDRYSKA

Z kolkárskych dráh

Ing. Pavol Kühnel

V ôsmom kole sme doma privítali kolkárov Interu Bratislava. Interligisti „A“ tím a extraligisti „B“ tím.

Interligisti pridelili súperovi kanára a suverénne zvíťazili rozdielom 367 kolkov. Najlepším naším hráčom aj najlepším kolkárom celého kola bol Daniel Tepša (687) s najlepšími plnými (423) aj najlepšou dorážkou (264) tohto kola. Z našich treba vyzdvihnúť aj výkony Vadoviča (642) a Nemčeka (638).

ŠK Železiarne Podbrezová: Tepša 687, Ćalić 604, Pašiak 578, Vadovič 642, Kyselica 596 a Nemček 638. Celkove 3745:3378 – 8:0.

Nášmu extraligovému „áčku“ jediný bod uchmatol jedinou šesťstovkou zápasu Dovičič (606). Celkové čísla boli slabšie. Z našich kolkárov sa len Petráš priblížil k hranici 600 bodov.

ŠK Železiarne Podbrezová „A“: Balco 565, Bánik 557, Petráš 598, Dziad 548, Malček 565 a Štefančík 563. Celkove 3396:3336 – 7:1.

V predohrávke 10. kola extraligy sme prišli o ďalšie body, keď Pobedim zaskočil naše „áčko“. Uhrali dve šesťstovky a náskok v kolkoch im potom stačil na zápis dvoch bodov do tabuľky.

ŠK Železiarne Podbrezová „A“: Štefančík 592, Švantner 567, Dziad 533, Kyselica 605, Balco 572 a Malček 561. Celkove 3430:3489 – 3:5.

V ôsmom kole extraligy žien sme v dôležitom zápase žiaľ nestačili na domáce Rakovice. Náš jediný bod uhrala Poliaková, aj keď nebola našou najlepšou hráčkou. Ďuricová aj Vávrová mali slabší deň, Machálková zahrala pekne, ale žiaľ Šintálová (593) bola nad jej sily.

ŠK Železiarne Podbrezová: Machálková 573, Ďuricová 528, Vávrová/Jankovičová 515 a Poliaková 551. Celkove 2272:2167 – 5:1.

Naše „béčko“ privítalo Fiľakovo „B“ a takmer pridelilo súperovi kanára. Babčanovi chýbali len dva koly na víťazstvo. V prvej runde pekne načali súpera Móc (591) aj Dilský (596) a Poliak otočil v druhej šesťdesiatke stratu 20 kolov a dva nula na víťazstvo. Druhá trojica už náskok udržala. „Béčko“ je zatiaľ suverénne na čele tabuľky 1. ligy východ.

ŠK Železiarne Podbrezová „B“: M. Dilský 596, Poliak 534, Móc 591, Kriváň 564, Babčan 576 a Mihok 568. Celkove 3429:3264 – 7:1.

Naše dorastenecké „áčko“ bojovalo s druhou Trstenou o čelo tabuľky na ich dráhach. Napínavý zápas s peknými výkonmi sa žiaľ skončil nešťastne pre nás. Chýbali nám len dva kolky na remízu. Treba vyzdvihnúť šesťstovku Kristiána Sojáka (601), čo bol aj najlepší výkon kola.

ŠK Železiarne Podbrezová „A“: Soják 601, Mócová 559, Bánik 579 a N. Poliaková 535.

Podbrezovan – vydáva akciová spoločnosť Železiarne Podbrezová. Vychádza v párnych týždňoch v piatok. Uzávierka aktualít v párnom týždni v pondelok. Šéfredaktorka: Mgr. Petra Motyčková, redaktor: Mgr. Tomáš Kubej. Redakčná rada – predseda: Ing. Martin Domovec, členovia: Ing. Alena Kvačkajová, Ing. Pavol Kühnel, Ing. Soňa Roštárová, Ing. Ľuboš Ďurinďák, PaedDr. Katarína Zingorová, Ing. Pavel Valent, Ing. Miroslav Zázrivec, Ing. Tomáš Bevilaqua. Redakcia a administratíva: Železiarne Podbrezová a.s., Kolkáreň 35, 976 81 Podbrezová, telefón: 048 645 2711, 2714, fax: 048 645 2713, e-mail: noviny@zelpo.sk, www.zelpo.sk. Tlač: HLP grafik, s.r.o., evidenčné číslo: 15/1994. ISSN: 2453 - 7381