



DVOJTÝŽDENNÍK ŽELEZIARNÍ PODBREZOVÁ a.s.

# PODBREZOVAN

ZALOŽENÝ V ROKU 1930

19

ROČNÍK LXXVII  
24. SEPTEMBER 2021  
WWW.PODBREZOVAN.SK

## Ceny našej ocele sú na vrchole

M. Gončár  
noviny@zelpo.sk

**Kým v roku 2020 bola výroba ocele poznačená pandémiou a dovozom produktov z Ázie, v súčasnosti je situácia odlišná. Dopyt po hutníckych výrobkoch niekoľkonásobne vzrástol.**

Hutnícky priemysel sa po ťažkom období spamätal a rok 2021 zatiaľ môžeme hodnotiť kladne. Zdá sa, že pozitívny vývoj by sa nemal zastaviť ani v nasledujúcich mesiacoch. Priaznivú obchodnú situáciu na trhu podčiarkuje skutočnosť, že Železiarne Podbrezová a.s. (ŽP), majú zákazkami pokrytý celý deviaty mesiac. Ak sa nič výnimočné nestane, do konca roka by mala výroba naplno fungovať a zákaziek bude stále dostatok. Ako povedal Vladimír Soták st., predseda Predstavenstva a generálny riaditeľ Železiarní Podbrezová, a.s., v ostatnom vydaní novín Podbrezovan, svet potrebuje našu oceľ. Preto si musí za ňu aj zaplatiť. Na druhej strane je potrebné brať do úvahy fakt, že výrazne drahšie sú aj ceny vstupných surovín, elektrickej energie a ďalších komodít, ktoré ovplyvňujú celkové hospodárenie železiarní.

„Aj keď to nie je priamo v mojej kompetencii, začal by som cenami vstupov. Sú úzko zviazané s nákladmi a tým aj s predajnými cenami. Veľmi podrobne sledujeme aktuálny vývoj. V zásade môžeme povedať, že pri väčšine komodít došlo k určitej stabilizácii. Niekde sme zaznamenali veľmi malý pokles, inde cena naďalej mierne stúpa,“ povedal Ing. Vladimír Soták ml., člen Predstavenstva a obchodný riaditeľ ŽP a.s.

Aký bude ďalší vývoj, ťažko predpovedať. Podľa obchodného riaditeľa by sme v najbližších mesiacoch nemali počítať s masívnym znižovaním cien na strane vstupov ani výstupov.

Prečo sú momentálne ceny také vysoké? „Už v minulosti som spomínal, že množstvo projektov na

celom svete nebolo doteraz zrealizovaných. Niektoré sú ešte z minulého roka, iné sú aktuálne. Jednotlivé projekty buď stále nemajú rozpočet na to, aby ich mohli realizovať alebo realizátorom chýbajú určité komponenty, dodávky rôznych surovín, a preto boli pozastavené,“ vysvetlil V. Soták ml. Zároveň očakáva, že bude vyvíjaný tlak na to, aby boli v dohľadnej dobe zrealizované. „Znamená to, že akékoľvek prípadné znižovanie cien na vstupe, a tým pádom aj na výstupe, automaticky otvorí cestu pre ich realizáciu. Z toho vyplýva, že dopyt by mal priebežne rásť.“

### Optimistická vízia

Keď sa pozrieme na výstupy, v tomto smere výrazne ovplyvňuje ceny automobilový priemysel. Z dôvodu nedostatku mnohých komponentov nepracuje na plnú kapacitu. Vízie do najbližšieho obdobia sú ale optimistické. „Očakávam, že v nasledujúcich týždňoch a mesiacoch sa situácia zlepši a tým pádom bude aj toto odvetvie vyrábať naplno. Bude to znamenať aj ďalší tlak na dodávky našich presných rúr,“ ozrejmil.

Vývoj cien na výstupe by nemal zaznamenať výraznejšie zmeny. Podľa slov Vladimíra Sotáka ml. bude buď stagnovať alebo dôjde k veľmi malému poklesu. Následne však očakáva znovu mierny nárast. „Z dlhodobého hľadiska môžem povedať, že dnes sa nachádzame na pomyselnom vrchole našich predajných cien. Pre budúci rok pripravujeme obchodný plán, v ktorom uvažujeme nad veľmi podobnou úrovňou cien v porovnaní so súčasnosťou. Rovnako rátame so stopercentne naplnenými výrobnými kapacitami,“ optimisticky poznamenal.

### Veľké zmeny neočakáva

Vedenie ŽP neustále sleduje situáciu na trhu a už určilo ceny

ocele na mesiac október. „Stále dochádza k miernemu navýšeniu za valcované rúry. Cenu presných rúr sme zdvihli ešte o čosi viac. Je to však odlišné pri predaji ocele alebo oceľových blokov. V novembri a decembri neočakávam výraznejšie zmeny, ale ako



som spomínal, môže dôjsť k miernemu poklesu. Ten by však mal byť krátkodobý,“ doplnil V. Soták ml.

Napriek vysokým cenám je dopyt po oceli stále vysoký. Železiarne Podbrezová nepociťujú nedostatok zákaziek, práve naopak. Odberatelia si uvedomujú, že súčasná situácia na trhu im neumožňuje až tak kalkulovať. Podstatná je dostupnosť ocele. „Štruktúry našich zákazníkov sú po jednotlivých krajinách stabilné aj napriek súčasnej situácii vo svete. Zásadným problémom pre kohokoľvek v takomto obchodnom reťazci je schopnosť prefinancovať tieto cenové nárasty. Možno teda očakávať, že mnohé firmy sa dostanú do problémov,“ upozornil.

### Dostatočné zásoby

Súčasná situácia na trhu teda nie je

jednoduchá. Netýka sa len oblasti priemyslu, ale i ďalších sfér. Dopyt prevyšuje ponuku a neraz sme svedkami, že rôzne produkty chýbajú, ovplyvnená je výroba či cena. Typickým dôkazom je už zmieňovaný automobilový priemysel a nedostatok komponentov na výrobu vozidiel. Železiarne Podbrezová v tomto smere konali v predstihu a dnes nie je výroba oceľových rúr nijako obmedzená. „Základné vstupy, teda železný šrot, máme zabezpečený vďaka našim dcérskym spoločnostiam. Fungujeme bez výraznejších problémov. Nemyslím teraz ceny, ale objemovú dostupnosť komodity. Ostatné vstupné suroviny sa odbor zásobovania Železiarní Podbrezová snaží zabezpečiť v dostatočnom predstihu,“ povedal V. Soták ml., pričom doplnil, že situácia trvá už niekoľko mesiacov.

Nejde teda iba o šrot, ale aj rôzne diely, komponenty či súčiastky potrebné na vykonávanie opráv v jednotlivých prevádzkarňach. Aj v tomto prípade sa naša spoločnosť zabezpečuje na niekoľko mesiacov dopredu, čo je oproti minulosti dosť podstatný rozdiel. „Vďaka týmto opatreniam, ktoré sme pred časom prijali, sa našim železiarňam darí viac-menej dostatočne zabezpečovať všetky potrebné vstupy. Či už pre výrobu tovarov, ale aj pre zabezpečenie plynulého chodu všetkých technológií,“ netajil spokojnosť.

Z uvedeného vyplýva, že Železiarne Podbrezová sa po ťažkom vlnašom roku rýchlo spamätali a zdá sa, že pozitívny trend by mohol pokračovať aj v nasledujúcom období.

„Jednoducho povedané, vlni sme boli radi, keď sme získali akékoľvek zákazky a zabezpečili aspoň nejakú prácu. Tento rok je diametrálne odlišný,“ dodal Vladimír Soták ml.

Z obsahu čísla vyberáme:

### Gastro spúšťa burzu

Stravovanie v Železiarňach Podbrezová prešlo počas leta zmenami. Spoločnosť ŽP Gastroservis, s.r.o. tak reagovala na podnety zamestnancov a požiadavky vedenia. Z pultov zmizli potravinové a nápojové balíčky, počet jedál v ponuke klesol z ôsmich na štyri a k dispozícii je len jedna polievka. Na druhej strane, zväčšila sa gramáž mäsa a kvalita.

ŽP Gastroservis, s.r.o. čítajte na strane 2

### Práce na ceste meškajú

Prebiehajúce práce na komunikácii I/66 v Podbrezovej naďalej obmedzujú plynulý prejazd vozidiel, cyklistov či pohyb chodcov. Počas letných mesiacov robotníci dokončili opravu nefunkčnej kanalizácie a začali opravovať rímsu. V týchto dňoch frézujú celý úsek v hrúbke desať centimetrov.

Železiarne Podbrezová čítajte na strane 2

### Elektrárň v Jasení je najvýkonnejšia a aj najkrajšia

Učupená v tichom prostredí, obklopená lesom a všadeprítomnou zeleňou. Už takmer sto rokov neúnavne pracuje dňom i nocou. Má prívlastok najvýkonnejšia a podľa mnohých aj najkrajšia. Nejedna milovník historických budov by pookrial. Esteticky pôvabná budova so zaujímavými architektonickými prvками vzbudzuje obdiv. Ešte väčší si zaslúžia tí, ktorí pred mnohými rokmi postavili unikátne dielo s dokonale fungujúcimi zariadeniami. Elektrárň Jasenie má nielen úžitkovú, ale aj historický význam.

Železiarne Podbrezová čítajte na strane 4

### Letná sezóna na hrade Lupča bola opäť úspešná

Lupčiansky hrad tvorí dôležitú zložku kultúrneho a turisticko-ekonomického života regiónu. Svojimi kultúrno-spoločenskými, vzdelávacími a prezentačnými aktivitami sa zameriava predovšetkým na rodiny s deťmi, ale aj ďalšie skupiny širokej verejnosti.

Železiarne Podbrezová čítajte na strane 3

### Od Tatier k Dunaju bežali aj naši spolupracovníci

Tohtoročný štafetový beh Od Tatier k Dunaju, so štartom v Jasnej a cieľom v Bratislave, sa uskutočnil v dňoch 14. a 15. augusta. Úspešne ho zvládli aj naši spolupracovníci Martina Jarganová, Henrich Jargan, Alena Ťažká a manželka zamestnanca Ľubica Kureková.

Sport v ŽP čítajte na strane 8

### Futbalisti neuspeli v zápase s Komárnom

Do zápasu vstupovali ako líder tabuľky druhej ligy. Za sebou mali šnúru štyroch víťazstiev. V hlavách seabedomie a vidinu zisku ďalších troch bodov. Ale narazili na vynikajúco pripraveného súpera. Futbalisti FK Železiarne Podbrezová nepodali v stretnutí s Komárnom ideálny výkon.

FK ŽP čítajte na strane 8

## Editoriál

September sa prehupol do druhej polovice a vy držíte v rukách ďalšie vydanie novín Podbrezovan. Ostatné dni priniesli v našej spoločnosti opäť viacero udalostí. Vedenie reaguje na zvýšený dopyt po našich výrobkoch, ale dôležitou témou je aj zmena v oblasti stravovania. Novinky, ktoré nadobudli platnosť v auguste, sa už naplno udomácnili a stravníci si na ne pomaly zvykajú. ŽP Gastroservis, s.r.o., plánuje i ďalšie zmeny, ktoré bude realizovať v najbližších týždňoch a mesiacoch. Spokojnosť našich zamestnancov je totiž na prvom mieste a vedenie spoločnosti tento fakt neustále opakuje. Je jasné, že uspokojiť stovky stravníkov je zložitá, ale pozitívna odozva u mnohých z nich potvrdzuje, že zmeny boli správnym krokom. Väčšina si pochvaľuje najmä väčšie porcie na tanieri, no viacerí si všimli aj lepšiu kvalitu surovín v daných pokrmoch. Každá pozitívna zmena je vítaná a kvitujú to predovšetkým stravníci. Novinek bude určite viac, ale aj zamestnanci musia chvíľu počkať. Nie všetko je možné uskutočniť hneď, niekedy je potrebný dlhší čas, ale krok po kroku smerujeme k väčšej spokojnosti stravníkov. Aby tieto riadky neboli len o jedle, určite stojí za zmienku aj oprava cesty, ktorá vstupuje do záverečnej fázy. Je jasné, že najbližšie dni budú opäť o trpezlivosti, ale konečný výsledok hádam všetkých poteší. Problémový úsek nad starým závozom priniesol veľa otázok, medializácie, ale všetci veria, že novembrový termín sa podarí dodržať a my budeme jazdiť po zrekonštruovanej ceste. Zima totiž klope na dvere a tlak na zhotoviteľa bude iba narastať. Uvidíme, čo ukáže najbližšie týždne. Skúsme ešte vydržať, byť trpezliví a konečný efekt bude určite stáť za to. Uživate si ešte pekné jesenné dni, napríklad pri zbere úrody, v záhradách či v prírode. Jeseň má rozhodne svoje čaro.

Milan Gončár

## Zamestnanci majú možnosť privyrobiť si

Ing. Mária Demianová  
vedúca odboru personalistiky a miezd

**Pracovať vo výrobe môžu aj zamestnanci, ktorí doteraz skúsenosti v tejto oblasti nemajú.**

Železiarne Podbrezová, a. s., evidujú v tomto období zvýšený dopyt po svojich produktoch. S rastúcimi požiadavkami na výrobu ide ruka v ruke problém s nedostatkom pracovníkov. Vedenie spoločnosti preto prišlo s návrhom pre TH a R zamestnancov (predovšetkým z dennej zmeny). Môžu si privyrobiť vo valcovni alebo ťahárni rúr. Doteraz takúto možnosť využívajú TH zamestnanci, ktorí pracujú vo výrobnom úseku svojich kmeňových prevádzok.

Najmä počas víkendov, prípadne poobedných a nočných zmien, v priebehu týždňa, pracujú v robotníckych profesiách v konkrétnych strediskách podľa aktuálnej potreby. Uvedení zamestnanci vykonávajú prácu v súlade s pracovnými zmluvami. Do nich im boli na základe lekárskeho prehládok doplnené

v rámci viacprofesnosti konkrétne profesie.

Vítame záujem aj ďalších zamestnancov, ktorí aktuálne pracujú v iných úsekoch a prejavili ochotu pomôcť vo výrobe. Sú medzi nimi prevažne tí, ktorí už vo výrobe v minulosti pracovali, majú zručnosti, sú zaučení a v niektorých prípadoch majú aj platný žeriavnícky preukaz, čo je pre nich a aj pre nás výhodou.

Zamestnanci, ktorí vo výrobe ešte nepracovali a mali by záujem, musia absolvovať predpísané školenia a kurzy, najmä viazačský kurz. Tieto kurzy nie sú časovo náročné a ich absolvovanie trvá niekoľko hodín. Záujemcovia sa teda nemusia obávať niekoľkodňových školení, ktoré by ich mohli odradiť od myšlienky privyrobenia si.

**V prípade, že máte záujem zariadiť si navyiac a pomôcť v súčasnej situácii firme, informujte sa v Odbore personalistiky a miezd u Marty Ťažkej mailom alebo telefonicke na tazka.martina@zelpo.sk, 645/2805.**

# Gastro spúšťa burzu. Nепrebraté jedlo ponúknete inému stravníkovi

M. Gončár  
noviny@zelpo.sk

**Spoločnosť ŽP Gastroservis, s.r.o., apeluje na zamestnancov. Objednané jedlo si totiž stravníci často nepreberajú.**

Stravovanie v Železiarňach Podbrezová prešlo počas leta zmenami. Spoločnosť ŽP Gastroservis, s.r.o., tak reagovala na podnety zamestnancov a požiadavky vedenia. Z pultov zmizli potravinové a nápojové balíčky, počet jedál v ponuke klesol z ôsmich na štyri a k dispozícii je len jedna polievka. Na druhej strane, zväčšila sa gramáž mäsa a kvalita. Ako informovala Ing. Jana Kohútová, poverená dočasným výkonom funkcie riaditeľa spoločnosti ŽP Gastroservis, s.r.o., v rámci zvýšenia kvality tiež nahradili suroviny v jednotlivých pokrmoch. „Ako príklad môžem uviesť sušené mlieko. Nahradili sme ho čerstvou smotanou. Taktiež sušenú cibuľu čerstvou. Tých zmien je ale oveľa viac,“ povedala.

Stravníci určite privítajú aj možnosť výberu pečiva. Kým v ostatných týždňoch dostávali k jedlu chlieb, teraz si môžu ako alternatívu zvoliť rožky. „Nebolo jednoduché zohnať spoločnosť, ktorá dodá zabalený chlieb alebo rožky. Napríklad chleby, ktoré dostávajú stravníci k obedu, musia pracovníci gastru každý deň baliť. Je to

poriadne zdĺhavé a prácne,“ vysvetlila.

## Obmena stravy

Ponuka stravy v jedálnom lístku je pestrá. V nasledujúcich týždňoch ale dôjde k miernej obmene, aby stravníci vyskúšali aj ďalšie pokrmy. „Do ponuky pridáme jedlá, ktoré boli aj v minulosti obľúbené. Striedanie jedál je potrebné, aby neboli stále rovnaké. Naďalej platí, že stravníci si môžu vybrať

**ŽP GASTRO servis, s.r.o.**

**P. O. Box 25, 976 81 Podbrezová**

z mäsitých a bezmäsitých jedál, k dispozícii majú sladké a múčne jedlá, niekoľkokrát do týždňa šalát alebo delenú stravu,“ pokračovala J. Kohútová. Zároveň prosí zákazníkov o trpezlivosť. „Všetky zmeny, ktoré sme začali realizovať v letných mesiacoch, sú dlhodobým procesom. Aj my potrebujeme určitý zábeh, musíme vyskúšať, ktoré jedlá stravníkom chutia a či o ne budú mať záujem. Nie je možné urobiť zmenu do dňa na deň. Je potrebné upraviť kalkulácie jedál, ale i personálnu kapacitu v našej spoločnosti,“ pokračovala, pričom dodala, že na suroviny vyberajú predovšetkým lokálnych dodávateľov a neustále dbajú na čerstvosť a ich kvalitu.

## Prísne podmienky

Stravovanie v kantínach má v našich železiarňach dlhú tradíciu. Je jasné, že nie je možné uspokojiť všetkých zákazníkov. Ľudia si ale musia uvedomiť, že nie sú v reštaurácii. Je rozdiel medzi otvorenou a uzavretou stravou jednotkou. Uzavretá jednotka, teda aj naša v železiarňach, musí dodržiavať veľmi prísne pravidlá. „Na etikete na každé balené jedlo je potrebné uvádzať všetky zložky, ktoré suroviny v danom pokrme obsahujú. Reštauráciám stačí uviesť alergény. To ale neznamená, že keď je dlhý zoznam na balení, tak jedlo obsahuje rôzne chemické prídavky. Ide o podrobný zoznam, ktorý podľa zákona musíme uvádzať,“ vysvetľuje J. Kohútová a pripomenula, že nie každý emulgátor je zlý a zdraviu škodlivý. Niektoré emulgátory sú potrebné na zabezpečenie trvanlivosti a kvality výrobku. Na základe rozhodnutia akreditovaného šušobného laboratória ja trvanosť baleného jedla päť dní.

## Príprava novinky

Jednou z najväčších zmien, ktoré začnú platiť v priebehu októbra, bude burza jedál. Zabráni vyhadzovaniu jedla, keď si ho stravník z nejakého dôvodu nepreberie. „V súčasnosti prebieha príprava tejto novinky. Princíp je taký, že ak niekto nemôže prísť do práce a má objed-



ŽP Gastroservis, s.r.o. pripravuje pre stravníkov aj ďalšie novinky. Foto: A. Nociarová

nanú stravu, v elektronickom systéme ju ponúkne na burzu. V tomto prípade je jedno, či ide o stravu na tanieri alebo balené jedlo. Na burze ostane v priebehu dňa, na ktorý je strava objednaná. Za ten čas si ju môže objednať iný stravník, ktorý si neobjednal jedlo dopredu a má záujem sa najesť. V tom prípade si ju aj zaplatí. Ak sa jedlo za tento čas nepredá, automaticky sa zlikviduje s tým, že pôvodnému objednávateľovi sa strhne daná čiastka. V prípade, že zamestnanec nevyužije burzu a jedlo si chce vyzdvihnúť nasledujúci deň, je potrebné to nahlásiť telefonicky v kantíne do desiatej hodiny. Jedlo mu bude odložené a vyzdvihne si ho nasledujúci deň. V prípade, že si objedná jedlo balené, platí to isté. Vyzdvihnúť si ho však môže do troch dní,“ vysvetľuje Ing. Mária Demianová, predsedníčka stravovacej komisie.

Vedenie ŽP Gastroservis, s.r.o., preto bude apelovať na zamestnancov, aby si objednané jedlo prevzali alebo ho poskytli na burzu, lebo inak sa znehodnocuje a vyhadzuje. Sú to zbytočné náklady nielen pre spoločnosť, ale najmä stravníkov, ktorí takto prichádzajú o peniaze.

ŽP Gastroservis, s.r.o., tak naďalej pokračuje v novinkách v snahe uspokojiť čo najviac klientov. Spokojnosť zamestnancov je jednou z priorit vedenia Železiární Podbrezová, preto sú kroky smerom k vylepšeniu práve realizované. V blízkej budúcnosti, na základe pripomienok stravníkov, je v pláne opätovné pridanie dvoch polievok do ponuky a diskutovať sa bude aj o čaji v zimných mesiacoch. O novinkách vás budeme informovať v našom dvojtýždenníku, prípadne podnikovým rozhlasom.

## Naša anketa: Stravníci oceňujú najmä väčšie porcie

**Jednotlivé kantíny navštívia každý deň stovky ľudí. My sme sa niektorých spýtali, či postrehli zmeny v jedálnych lístkoch, ako sú spokojní so stravou a čo by v rámci skvalitnenia služieb privítali.**

### Aurel Starke, doprava:

- Zmeny v aktuálnom jedálnom lístku som postrehol. Porcie mäsa sú určite väčšie a aj polievky sú

oveľa lepšie a chutnejšie. Ja osobne som veľmi spokojný. Verejné stravovanie nie je reštaurácia, aby sme sem prichádzali po gurmánske zážitky.

### Jozef Kubek, Pbžp:

- Určite je väčšia porcia mäsa, či už hovädzina alebo rezne. Veľmi fajn boli prídavky k jedlu. Privítal by som ale výber z dvoch polievok. Bol by som rád, keby bola

ešte jedna. Myslím, že pre gastro by to nebolo také zaťažujúce, keby sa vrátili k pôvodnej verzii s dvoma druhmi.

### Mgr. Miriam Kočtúchová Blažinová, Pbžp:

- Postrehla som všetky zmeny. Máme menší výber jedál, zrušili balíčky, prišli sme o prídavky. Väčšie porcie som nepostrehla. Podľa mňa sú rovnaké, ja by som privítala väčšiu, napriek tomu, že som žena.

Marián Kučera, oceliareň:

- Predovšetkým som si všimol, že strava zdražela. Ale výraznejšie zmeny som nepostrehol. Ale inak som celkom spokojný.

### Vojtech Vlček, energetika:

- Myslím si, že kvalita ponúkaných jedál sa zlepšila. Akurát by som do

múčnych jedál pridal viac náplne. Strava je na štandardnej úrovni a som spokojný.

### Jozef Kováčik, energetika:

- Zatiaľ veľký rozdiel nevidím. Vyzerá však, že porcie sú väčšie. Mohli by byť aj prídavky k jedlu. Možno by som ponúkal aj nápoje, ktoré boli kedysi samozrejmosťou. Mali sme čaj, džús, no potom to zrušili.



Aurel Starke



Jozef Kubek



Miriam Kočtúchová  
Blažinová



Marián Kučera



Vojtech Vlček



Jozef Kováčik

## Práce na ceste meškajú, obnovou prechádza aj oporný múr

# Čiastočná uzávierka potrvá až do konca novembra

M. Gončár  
noviny@zelpo.sk

**Prebiehajúce práce na komunikácii I/66 v Podbrezovej naďalej obmedzujú plynulý prejazd vozidiel, cyklistov či pohyb chodcov. Počas letných mesiacov robotníci dokončili opravu nefunkčnej kanalizácie a začali opravovať rímsu.**

V týchto dňoch frézujú celý úsek v hrúbke desať centimetrov. Neskôr odštartujú práce na odkope ryhy v mieste kanalizácie, bude položená cementová stabilizácia, osadené obrubníky a podkladová asfaltová vrstva. Práce chce firma

realizovať v niekoľkých úsekoch. Vodiči sa teda musia obrnúť ďalšou dávkou trpezlivosti. Cesta bude vyfrézovaná väčšinu mesiacov október. Jej čiastočná uzávierka je predĺžená do 30. novembra 2021.

„Počas tohto obdobia bude doprava počas pracovnej doby riadená regulovčikmi, mimo pracovnej doby svetelnou signalizáciou. Pripravená by mala byť aj obchádzková trasa cez Tále. Chodci sú odklonení na dočasný chodník, ktorý prechádza popri elektrorozvodni a kyslíkárni,“ povedal Ing. Daniel Čendula, stavbyvedúci z firmy Cestné stavby Liptovský Mi-

kuláš, ktorá je zhotoviteľom diela. Okrem prác na ceste prebieha oprava oporného múru pod cestou, v areáli starého závodu. Robotníci osekávajú zdegradované časti a múr čistia tlakovou vodou. „Využívame aj dni pracovného voľna, aby sme dodržali harmonogram. Železiarne Podbrezová nám vychádzajú maximálne v ústrety. Počas opravy múru je obmedzený pohyb na železnici a aj prístup k hydrantu. Preto máme dohodnutý istý režim, ktorý sa snažíme dodržiavať,“ dodal D. Čendula.

O priebehu prác budeme informovať v ďalších vydaniach novín Podbrezovan.



Robotníci vysekávajú poškodené časti oporného múru.

Foto: A. Nociarová

Predstavujeme malé vodné elektrárne zásobujúce energiou Železiarne Podbrezová

## Elektrárň v Jasení je najvýkonnejšia a aj najkrajšia

M. Gončár  
noviny@zelpo.sk

**Malé vodné elektrárne majú pre Železiarne Podbrezová veľký význam. V našom seriáli pokračujeme a dnes si predstavíme hydrocentrálu v Jasení.**

Učupená v tichom prostredí, obklopená lesom a všadeprítomnou zeleňou. Už takmer sto rokov neúnavne pracuje dňom i nocou. Má prívlastok najvýkonnejšia a podľa mnohých aj najkrajšia. Nejedna milovník historických budov by pokročil. Esteticky pôvabná budova so zaujímavými architektonickými prvkami vzbudzuje obdiv. Ešte väčší si zaslúžia tí, ktorí pred mnohými rokmi postavili unikátne dielo s dokonale fungujúcimi zariadeniami. Malá vodná elektrárň Jasenie má nielen úžitkovú, ale aj historickú význam.

Hydroelektrárň Jasenie leží v lokalite rovnomennej obce. Začali ju budovať v roku 1922. Dielo dokončili v decembri 1924. Do elektrárne je voda privádzaná z troch hatí. Z hate Biele vody je podzemným kanálom vedený privádzač do druhej hate Bauková, odtiaľ zasa do vodojemu Rígeľ. Tretou hatou je Lomnístá.

„Z Bielych vód na Baukovú vedie privádzač v priemere 900 milimetrov. Z Baukovej do akumuláčného

vodojemu Rígeľ ide zasa privádzač v priemere jeden meter a v dĺžke približne osem kilometrov. Z hate Lomnístá je voda vedená asi štyri kilometre podzemným potrubím a privádzačom v priemere 900 milimetrov. Ide o pôvodné zariadenia, ktoré fungujú už desaťročia,“ oboznámil nás Ing. Jozef Kubanda zo strediska energetika.

Keď navštívite Jasenie, okrem pekného prostredia vás zaujme aj ďalšia stavba, kúsok nad elektrárňou. „Ide o vodojem Rígeľ, vybudovaný približne dvesto metrov nad hlavnou budovou. Jeho kapacita je asi 10-tisíc kubíkov vody,“ pokračoval. V Jasení určite neprehliadnete ani koľajničky. „Vedľa oceľového potrubia z budovy vodojemu Rígeľ k budove elektrárne vedie úzkokoľajová železnica. Slúžila na prepravu materiálu počas opráv vodojemu,“ vysvetlil.

### Technické parametre

Už sme spomínali, že elektrárň v Jasení je najvýkonnejšia zo všetkých malých vodných elektrární zasobujúcich podbrezovské železiarne. Vo vnútri ikonickéj stavby sa nachádzajú dva generátory. Väčší z nich má výkon 1 600 kilowattov, menší o polovicu menej. Použité sú Peltonove turbíny. Elektrárň vyrobí ročne okolo 12-tisíc megawatthodín (Mwh) elektrickej ener-



Elektrárň v Jasení je charakteristická krásnou prírodou.

Foto: I. Kardhordová

gie. Pre doplnenie, elektrárň Dubová 8 000 a Piesok 4 000 Mwh. „K tomu ešte prirátajme kogeneračnú jednotku, ktorá vyprodukuje okolo 35-tisíc Mwh energie ročne. Čiže vodné elektrárne za dvanásť mesiacov vyrobí v priemere 60-tisíc Mwh elektrickej energie. Všetko ale závisí od výdatnosti vodných tokov. Kogeneračná jednotka je stabilná, no vodná elektrárň je odkázaná na prírodu, teda výdatnosť toku,“ upozornil J. Kubanda. Pre úplnosť dodajme, že v Jasení je hydraulický spád 196 metrov.

Súčasťou elektrárne je vyrovnávací nádrž. Voda z turbín je po odovzdaní energie vypúšťaná cez odpadový kanál práve do tejto nádrže. Jej objem je tiež približne 10-tisíc kubíkov. „Bola vybudovaná za účelom vyrovnania konštantného prietoku vody v Jasenského potoku. V tom čase boli totiž na toku štyri mlyny a jedna píla. Vybudovali sme nádrž, aby voda zbytočne netiekla mimo a nepretekala. A takisto aj opačne. Keď bol nedostatok vody, tak sme vďaka nej dokázali hladinu vody v potoku regulovať, aby bol rovnomerný prietok,“ pokračoval vo vysvetľovaní J. Kubanda.

S vybudovaním vyrovnávacej nádrže v roku 1998 postavili vo výpustnom objekte aj ďalšiu malú vodnú elektrárň. Spustili ju o rok neskôr. Je v nej inštalovaná Kaplanova turbína s výkonom 90 kilowattov.

„Celé dielo v Jasení je výsledkom umu ľudí. Už v tom čase dokázali zachytiť vodu z troch dolín, po vrs-

tevnici ju priviesť do vodojemu Rígeľ a z neho až sem do elektrárne,“ obdivuje šikovnosť predkov.

### Starajú sa aj o okolie

Elektrárň v Jasení je situovaná v nádhernom prírodnom prostredí. Okrem bežnej údržby dbajú zamestnanci aj na okolie. Kosia veľký pozemok, starajú sa o vyrovnávaciu nádrž a ovocné stromčeky, ktoré sú súčasťou areálu. Ten na mieste vyrástol pred štyrmi rokmi. „Samotná elektrárň nie je bezobslužná. V každej zmene je manipulant. V prvej a druhej sú to aj strojnici, ktorí zabezpečujú údržbu a kontrolu technologického zariadenia. Jeden pracovník denne zmeny kontroluje, čistí a robí údržbu v jednotlivých hatiach. Musí odstrániť lístie, polámané konáre, cez zimu odstraňovať ľad. Práve sme v období jesene. Padá viac listov, takže s tým sú spojené aj zvýšené nároky na údržbu, je potrebné vynaložiť viac fyzickej námahy. Musíme gro vody priviesť do vodojemu a následne do elektrárne, aby sme vyrobili čo najviac energie,“ ozrejmil.

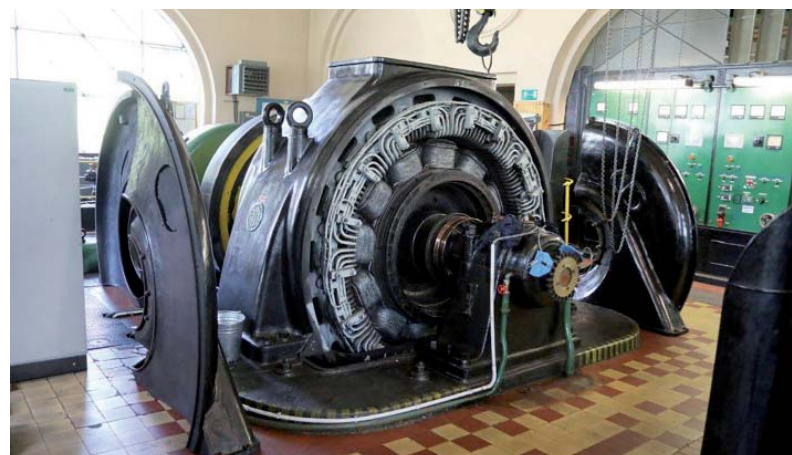
V porovnaní so svojimi „sestrami“ má malá vodná elektrárň v Jasení aj ďalšiu výhodu. „Berie vodu z dolín, čiže nemá také výkyvy ako na Hrone, ktorý zásobuje elektrárne v Dubovej. Jasenská elektrárň je v tomto smere stabilizovaná. A aj keď je občas menej vody, dokážeme plnohodnotne vyrábať. Ideálna situácia je na jar pri topení snehu alebo pri jesenných dažďoch. Vtedy je vody dostatok,“ doplnil J. Kubanda.

### Stredná oprava

V čase našej návštevy bolo v Jasení

rušno. Na mieste práve prebiehala stredná oprava technologického zariadenia. Plánovaná je vo všetkých vodných elektrárňach raz ročne. „Momentálne robíme revíziu výkonných vypínačov, oboch generátorov a výmenu oleja v ložiskách. Takisto sa oprava týka vodojemu Rígeľ. V časti od Baukovej opravujeme uzáveru na odpieskovači,“ stručne predstavil objem vykonaných prác. Oprava sa dotýka aj jednotlivých hatí. Pracovníci musia opraviť poškodené murivo na obvodových stenách a ďalšie väčšie či menšie nedostatky tak, aby mohla elektrárň po celý rok bez poruchy vyrábať elektrickú energiu pre naše železiarne. Práce vykonávajú zamestnanci elektrárne za pomoci pracovníkov energetiky. „Pokiaľ nejde o úkony väčšieho charakteru, kde je potrebná externá firma, zvládneme to svojpomocne. Počas opravy je elektrárň plne odstavená. Na hatiach je voda vyrazená,“ poznamenal. Podľa slov energetika odstávku elektrárne Železiarne Podbrezová pociťujú. „Všetko musíme dopredu precízne naplánovať. Do diagramu zapracujeme navýšenie väčšieho množstva elektrickej energie, keďže malá vodná elektrárň je odstavená,“ dodal na záver Jozef Kubanda.

Elektrárň v Jasení je naozaj výnimočným dielom našich predkov. Aby sa zachovali jej úžitkové vlastnosti, je potrebná dokonalá starostlivosť. A vedia to aj naši zamestnanci. Roky sa usilovne venujú údržbe všetkých zariadení, ale dbajú aj na okolie. Preto je dnes malá vodná elektrárň Jasenie stále výkonná a pri odbornej starostlivosti a údržbe bude slúžiť aj ďalším generáciám po celé roky.



Zariadenia v elektrárni fungujú desiatky rokov.

Foto: I. Kardhordová



Zamestnanec počas strednej opravy.

Foto: I. Kardhordová

## Úspešná účasť našich oceliarov na zahraničnom školení

Ing. Radoslav Bútora

Začiatkom septembra Česká slévárenská společnost v spolupráci so ŽDAS, a.s. zorganizovala 25. Celostátní školení tavičů a mistrů odboru elektrooceli a litiny s kuličkovým grafitem. Podujatie sa uskutočnilo v príjemnom prostredí Hotela Svratka v kraji Vysočina v Čechách. Školenie bolo zamerané na prehĺbenie a upevnenie si znalostí v odbore s cieľom jeho dlhodobého udržateľného rozvoja. Prvý deň školenia bol viac-menej zahrievací. Zišlo sa na ňom takmer všetkých trinásť prihlásených kolektívov z výroby sféry, ale aj aka-

demickej obce a tiež organizačný tím spolu s prednášajúcimi. Na základe naďalej pretrvávajúcich dobrých vzťahov s organizátormi podujatia sa školenia zúčastnili aj zástupcovia našej spoločnosti a to zamestnanci prevádzkarne oceliarení. Celý druhý deň školenia bol vyplnený štrnástimi odbornými prednáškami obsahujúcimi širokú paletu tém úzko súvisiacich s výrobou elektrooceli, liatiny a zliavarenstvom. Pred-



Ocenený tím Železiarne Podbrezová, a.s.: Zľava: Ing. Radoslav Bútora, Ing. Lukáš Motyčka, Ing. Matej Brenkus

nášky boli zaujímavé, dynamické a veľmi dobre odprezentované, za čo patrí prednášajúcim poďakovanie. Za všetkých spomeniem odborného garanta konferencie Ing. Martina Balcara, PhD., ktorý bol zároveň usporiadateľom školenia. Posledný deň patril exkurzii vo výrobných priestoroch spoločnosti ŽDAS, a.s.

Keďže podujatie je už tradične vedené nielen formou odovzdávania poznatkov, ale aj ich následným overením, v sú-

ťaži medzi jednotlivými zúčastnenými tímami zástupcovia ŽP a.s. zabojovali a obsadili druhé miesto medzi pracovnými kolektívami – tavičmi, pričom v celkovom poradí skončili tretí. Prvé miesto v celkovom poradí obsadili študenti VUT Brno, druhú priečku a zároveň prvé miesto medzi tavičmi získal tím spoločnosti VÚHŽ, a.s.

Myslím, že za účastníkov školenia môžeme konštatovať, že podobné stretnutia odborníkov, pracovníkov v odvetví a zástupcov vysokých škôl majú naďalej zmysel a veríme, že tradícia bude pokračovať ďalšími rovnako úspešnými ročníkmi.

# Letná sezóna na hrade Ľupča bola opäť úspešná

Mgr. Vladimír Homola  
kastelán hradu Ľupča

Ľupčiansky hrad tvorí dôležitú zložku kultúrneho a turisticko-ekonomického života regiónu. Svojimi kultúrno-spoločenskými, vzdelávacími a prezentačnými aktivitami sa zameriava predovšetkým na rodiny s deťmi, ale aj ďalšie skupiny širokej verejnosti. Vďaka systematickej záchrane od roku 2002 návštevníci objavujú históriu dýchajúce z akútia hradných priestorov. Odnášajú si pocity hrdosti na minulosť a budúcnosť hradu pod správou Železniární Podbrezová a. s.

Pred sto rokmi, 13. marca 1921, zomrel v Banskej Bystrici jeden z najvýznamnejších predstaviteľov tohto mesta a popredná osobnosť moderného slovenského výtvarného umenia, ktorého tvorba dosiahla celoeurópsky rozmer. Sté výročie úmrtia Dominika Skuteckého a jeho tvorba motivovali Mgr. Art. Štefana Kocku k vytvoreniu obrazového cyklu pod názvom „Zrodene z ohňa.“ Výstava obrazov bola otvorená slávnostnou vernisážou a počas leta pritiahla na hrad Ľupča množstvo zaujímavých hostí, medzi ktorých sa zaradil napríklad Mons. František Rábek, rímskokatolícky biskup ozbrojených síl a ozbrojených zborov Slovenskej republiky alebo Ladislav Ballek, splnomocnený veľvyslanec Slovenska v Iráne s priakreditáciou pre Afganistan a Pakistan.

Pozitívne ohlasy u návštevníkov hradu vyvolalo rozšírenie prehliadkovej trasy o miestnosť Márie Terézie s historickým mobiliárom zakúpeným do majetku Železniární Podbrezová. Ďalšia zbierkotvorná činnosť podporovaná majiteľom hradu bola zameraná na reštaurovanie archeologických nálezov, čím sa v pravidelných intervaloch každoročne rozrastá historický fond zbierkových predmetov. Prehliadkový okruh hradu Ľupča sa vďaka týmto novinkám predlžil na jednu



Na hrad si aj v tejto sezóne našlo cestu mnoho turistov.

Foto: A. Nociarová

hodinu, pri zachovaní veľmi priaznivého vstupného, v porovnaní s inými pamiatkovými a múzejnými zariadeniami.

Počas letných prázdnin hrad Ľupča navštívilo 15 597 turistov. Za mesiac júl to bolo 6 818 návštevníkov a v auguste si hrad prezrelo 8 779 turistov. Napriek viacerým novinám sa denná priemerná návštevnosť oproti predchádzajúcej letnej sezóne znížila z 328,5 na 294,2 hostí. Príčinou bol aj fakt, že veľa Slovákov sa minulý rok rozhodlo cestovať do exotických krajín nahradit' spoznávaním kútov našej krajiny, no táto sezóna už bola iná. Najmä začiatkom júna sme monitorovali mierne oslabenie záujmu tuzemských návštevníkov. Navyše, tento rok sa opakuje situácia so značným úbytkom zahraničných turistov. Naplno vidieť, aký je cestovný ruch krehký a naviazaný na rozhodnutia orgánov štátnej moci.

Pozitívne ukazovatele môžeme hodnotiť v oblasti tržieb pri predaji vstupného, ale aj suvenírov, čo výrazne ovplyvnila ich široká a originálna ponuka. Stále je záujem aj o predaj hradnej publikácie, ktorej sa počas júla a augusta predalo len na hrade 35 kusov, čo je viac ako minulú sezónu. To je dôkazom veľmi priaznivej predajnej ceny za kvalitnú a rozsiahlu knihu. Obľube sa teší aj predaj zberateľsky atraktívnych pamätných eurobankoviek, pričom na predaj je určených už len 360 kusov z celkovej emisie 10-tisíc. Čiastočné oživenie sme zaznamenali v záujme o svadobné fotenie, svadobné obrady a prenájom priestorov hradu.

Celkové tržby, napriek zníženej návštevnosti, zostali na podobnej úrovni ako pred rokom. Samozrejme, ich výška sa odvíja od skupinového zloženia návštevníkov (deti do šesť rokov a seniori nad

70 rokov majú vstup do hradu zadarmo, ale do návštevnosti sa započítavajú). Tento faktor nevieme ovplyvniť, ale snažíme sa docieľiť, aby sa ľudia na hrade cítili dobre a mali sa sem chuť vracat' znovu. V spolupráci s poskytovateľom občerstvenia (lokálnym farmárom Hladlovským) sme pred hradom v jeho zázemí vytvorili prirodzenú oddychovú zónu, kde si každý návštevník mohol čakať na prehliadku spríjemniť šálkou kávy, domácim koláčikom alebo výrobkami z farmy Hladlovec.

Skvelú atmosféru sme vytvorili aj v spolupráci s našimi zaniatenými účinkujúcimi (bývalí a súčasní sprievodcovia) pod rúškom noci, kde ožil príbeh Anny Márie Sécí, poznačený dedičskými spormi s jej sestrami. Čakanie na nočnú prehliadku spríjemňovala miestna hudobná skupina Dixie Chips v rytmoch swingu, blues a dixielan-

du bez nároku na honorár. Záujem o vstup prekonal naše kapacitné možnosti. Pracujeme ale na tom, aby sme rastúcemu záujmu o aktivity hradu Ľupča vyhovelí v čo najširšej miere aj v budúcnosti pri podobne atraktívnych podujatiach.

Naďalej evidujeme záujem o individuálne prehliadky a plne sa preorientujeme na zabezpečenie plánovaných prehliadok škôl a iných organizovaných skupín. Teší nás obnovená spolupráca s partnermi z cestovného ruchu, ako Tále a. s., Kúpele Brusno a Žrebčín Mlynček, ktoré nás pravidelne zaraďujú do ponuky výletov pre svojich hostí.

V oblasti propagácie, okrem vlastných aktivít, úzko spolupracujeme s oblastnými organizáciami cestovného ruchu Horehronie a Central. Navyše, tento rok sme rozšírili spoluprácu s novootvoreným informačným centrom Banskobystrického geoparku v Slovenskej Ľupči. V modernom infocentre nájdete záplavovú zónu s hradom Ľupča, kde deti môžu vidieť, ako búrka zmetie všetko vďaka pritekajúcej vode. Pre starších zvedavcov je k dispozícii 3D model územia Banskej Bystrice a Poľany s premenlivou plochou, ktorá sa dá uchopiť. „Cieľom centra je pracovať s tým čo máme tu doma a za humnom, pretože je to ekonomickejšie, kultúrnejšie a v súlade s rodnou hrudou“, hovorí Michal Vráb, manažér Miestnej akčnej skupiny.

Po skončení hlavnej sezóny sa okrem zabezpečenia chodu hradu zameriavame na plánovanie jeho obnovy a ochrany už revitalizovaných častí, skvalitnenia marketingovej komunikácie, budovanie expozícií a obsahu hradu tak, aby sme návštevníkom priniesli niečo zaujímavé aj ďalšiu sezónu. Hrad Ľupča vďaka aktivitám Železniární Podbrezová prilákal do nášho regiónu tisíce turistov. Ďakujeme za ďalšiu úspešnú sezónu.

## Vo Valaskej odhalili sochu Valacha

Autormi diela sú Natália Fašková a Richard Holý

M. Gončár  
noviny@zelpo.sk

Obec Valaská si v uplynulých dňoch pripomenula 550. výročie od svojho založenia. Súčasťou osláv bol bohatý kultúrny a sprievodný program. Jedným z hlav-

ných bodov celovíkendových slávností bolo aj odhalenie medenej sochy v nadživotnej veľkosti.

Dielo s názvom Valach predstavil verejnosti starosta obce Peter Jenča spolu s tvorcami. Jeho autormi sú Natália Fašková, dcéra nášho predáka EOP Miroslava Faška, kto-

rá študuje v Banskej Bystrici, spoločne s Richardom Holým z Novej Bane. „S prvotnou myšlienkou na zrealizovanie tohto diela prišiel starosta obce Valaská Peter Jenča. Skonštatoval, že by nebolo zlé vytvoriť symbol obce. Keď som sa o tom do počula, oslovila som spolužiaka Richarda. Často som s ním spolupracovala v rámci školských zadaní. Po výberovom konaní nasledovalo veľa stretnutí s poslancami obce, kde sme hľadali vhodnú formu a koncept. Obaja sme boli odhodlaní odvieť najlepšiu prácu, a po schválení finálneho návrhu sme prešli k realizácii samotnej sochy,“ povedala na margo tvorby mladá umelkyňa. Socha je odlíata z bronzu, tradičného sochárskeho materiálu. Námetom sa stala legenda o vzniku obce Valaská, ktorá hovorí, že kráľ Matej Korvín prechádzal územím obce a jeho sprievod vyplašil hada. Valach, pasúci stádo oviec, hada zabil a vďačný kráľ mu sľúbil toľko územia, koľko je schopný prejsť s ovečkami za jeden deň. „Taktiež sme vychádzali z pôvodného Valašianskeho erbu. Zobrazuje okamih, keď valach zabíja hada,“ pokračovala N. Fašková. Ako ďalej doplnila, realizácia diela od idey až po konečné spracovanie trvala od februára 2019 až do septembra tohto roku.



Medený valach bude novým symbolom obce.

Foto: A. Nociarová

### Cíti zodpovednosť

Socha v nadživotnej veľkosti teda bude od týchto dní pomyselné strážiť dedinku pod Nízkymi Tatrami. „Je to pre mňa česť a teším sa, že sme dostali takúto príležitosť. Zároveň cítim aj veľkú zodpovednosť voči spoluobčanom Valaskej, ktorí do nás vložili svoju dôveru, aby sme vytvorili tento symbol obce. Dúfam, že sme ich nesklamali,“ vyslovila želanie.

Mladá umelkyňa si váži takúto príležitosť a možnosť zapojiť kreativitu

a využiť svoj talent. „Je to pre mňa doteraz najvýznamnejšie dielo, keďže sme ho vytvorili ešte počas štúdia. Samozrejme, dúfame, že bude jedno z mnohých,“ pokračovala.

Natália Fašková absolvovala štúdium na Katedre Sochárstva a priestorovej tvorby na Univerzite Mateja Bela v Banskej Bystrici. „Štúdium druhého stupňa je u nás možné absolvovať v odbore Voľné výtvarné umenie, v ktorom tento rok končí svoje študentské roky,“ dodala na záver.



Spoluautorku diela ocenil aj starosta obce Valaská.

Foto: A. Nociarová

# Naše gymnázium je víťazom ceny EITA

Ing. Miriam Pindiaková  
riaditeľka SŠŠ ŽP

**Vedenie školy berie ocenenie ako dobrú spätnú väzbu a zadostučinenie.**

EITA je ocenením, ktoré vyzdvihuje vynikajúce vyučovacie postupy implementované v rámci programu Erasmus+, oceňuje inšpiratívnu prácu učiteľov, škôl a ich výnimočný prínos do vzdelávania.

A práve preto je úžasné mať v tíme pedagógov, ktorí sa nebránia zavádzaniu inovácií do vyučovacieho procesu, sú ochotní neustále sa vzdelávať, zapájajú sa do tvorby i realizácie rôznych projektov. Práca so žiakmi je pre nich neodmysliteľnou súčasťou života a zároveň aj koníčkom. Odmenou nielen pre nich, ale i pre naše Súkromné gymnázium Železiarne Podbrezová bolo získanie ocenenia EITA (Európska cena za inovatívne vzdelávanie), ktoré v kategórii 3 – stredoškolské všeobecné vzdelávanie získal projekt



Ocenení pedagógovia po slávnostnom prevzatí ceny z rúk zástupcov SAAIC.

Foto: A. Nociarová

Erasmus+ pod názvom "Otvorme sa pre svet, My&Vy", ktorý bol implementovaný v rokoch 2017 – 2018. Participovali na ňom pe-

dagogičky Mgr. Katka Tajbošová a Mgr. Janka Vojtko Syčová. Cieľom projektu bolo zvýšiť kompetencie pedagogických zamestnancov ško-

ly v oblastiach projektového manažmentu a progresívnych metód výučby anglického jazyka a IKT.

Toto ocenenie sme vôbec nečaka-

li a milo nás prekvapilo. Berieme ho ako dobrú spätnú väzbu, zadostučinenie, motiváciu a stimul pre našu ďalšiu prácu. Myslím si, že sa nám podarilo nielen vytvoriť, ale i následne realizovať projekt, ktorý zodpovedal potrebám našej školy, súčasnej doby. Nehovoriac o nečakanej pandemickej situácii, počas ktorej sme mohli všetky získané vedomosti a zručnosti aplikovať do online vyučovacieho procesu počas dištančného vzdelávania. Je ocenením nielen našej práce, ale aj práce, ochoty našich kolegov a žiakov, bez ktorých by naša námaha neprinášala také výsledky. V neposlednom rade je to poďakovanie aj pre nášho zriaďovateľa a vedenie školy, ktoré nás v týchto aktivitách stále podporuje a dáva nám priestor na ich realizáciu.

Ocenenie sme si slávnostne prevzali z rúk zástupcov SAAIC - Národnej agentúry programu Erasmus+ pre vzdelávanie a odbornú prípravu odovzdané a zástupcu Európskej komisie na Slovensku dňa 17. septembra 2021 v Zrkadlovej sieni Primaciálneho paláca v Bratislave.

## Pri zmene zdravotnej poisťovne sa zamerajte na to podstatné

Prepoisťovacie obdobie vrcholí a s benefitmi od jednotlivých poisťovní sa akoby roztrhlo vrece. V prípade, že zvažujete zmenu zdravotnej poisťovne, máte čas už len do konca septembra. Jej poisťovcom sa stanete od 1. januára 2022.

Motivácia k zmene zdravotnej poisťovne je rôzna. Analytik Martin Smatana hovorí, že najčastejším dôvodom bývajú benefity nad rámec základnej zdravotnej starostlivosti. „Najviac dokážu presvedčiť finančné príspevky na zuby, oči alebo na doplatky za lieky. Kľúčovým kritériom pri výbere poisťovne by však mal byť rozsah zdravotnej starostlivosti a jej dostupnosť, ktorú mi daná poisťovňa zaručí, rýchlosť vybavenia u lekára, čakacia doba na vyšetrenie či zákroky.“ Okrem benefitov býva rozhodujúcim faktorom aj počet zazmluvnených lekárov, dostupnosť zdravotnej starostlivosti, či objem finančných prostriedkov vynakladaných na jedného poistenca. Na Slovensku je dlhodobým lídrom v týchto oblastiach Všeobecná zdravotná poisťovňa (VŠZP), ktorá napríklad v roku 2019 vynaložila na jedného poistenca až 1 087 eur, čo je približne o 450 eur viac, ako dávajú súkromné zdravotné poisťovne. Ako najväčšia zdravotná poisťovňa má zazmluvnených najviac lekárov a poskytovateľov

zdravotnej starostlivosti, vďaka čomu majú poistenci zabezpečenú dostupnosť špecialistov vo svojom regióne.

„Dbáme o to, aby naši poistenci mali komplexnú starostlivosť na jednom mieste, bez nutnosti navštevovať vzdialenejšie mestá, a preto VŠZP už čoskoro zazmluvní pracovisko magnetického rezonancie aj v Brezne,“ hovorí podpredsedníčka predstavenstva VŠZP Beata Havelková.

### Kde dostanete nadštandardnú starostlivosť?

Poistenci si často neuvedomujú dôležitosť preventívnej prehliadky, ktorá zachraňuje životy a šetrí financie na zdravotnú starostlivosť. Najkomplexnejšiu prevenciu medzi zdravotnými poisťovňami ponúka Všeobecná zdravotná poisťovňa. Nad rámec zákona poisťovcom hradí napríklad vyšetrenie rizika cievnej mozgovej príhody (raz za dva roky pri preventívnej prehliadke), test na okultné krvácanie (raz za dva roky pri preventívnej prehliadke pre poistencov nad 40 rokov), preventívne cytologické vyšetrenie krčka maternice raz ročne pri každej preventívnej prehliadke, preventívne mamografické vyšetrenie bez limitu v termíne do 15 dní od objednania v zazmluvnených vybraných zdravotníckych

zariadeniach či preventívnu urologickú prehliadku raz za tri roky už od 40. roku života.

### Osemsto eur za zodpovedný prístup k zdraviu

Všeobecná zdravotná poisťovňa ponúka svojim poistencom ucelený benefitný systém Peňaženka zdravia, ktorý poistenci získavajú ako odmenu za to, že pravidelne chodia na preventívne prehliadky. Vybrať si môžu z benefitov pre jednotlivca v rámci Peňaženky zdravia MINI, kde každý jednotlivec získava 100 eur na starostlivosť o svoje zdravie a po 100 eur pre svoje maximálne dve deti. V Peňaženke zdravia MAXI, určenej pre rodiny a skupiny dobrých známych, ktorá funguje na princípe solidarity, môžu poistenci získať až 800 eur na starostlivosť o zdravie. Od januára 2021 môžu využiť napríklad 450 eur na laserovú operáciu očí, ktorú VŠZP ponúka ako jediná poisťovňa na Slovensku, rovnaký bonus dáva aj na zubný strojček pre deti, či asistovanú reprodukciu pre páry, 100 eur ročne na okuliarový rám a šošovky, 120 eur na zubné ošetrovanie, a to aj jednorazovo, 200 eur na lieky a dietetické potraviny pre deti, ich rodičov a zákonných zástupcov. Z Peňaženky zdravia môžu poistenci čerpať až 100 eur ročne na doplatky za glukózový

senzor, a to tak dospelí, ako aj deti. Komplexnú ponuku benefitov nájdete na: [www.penzazkazdravia.sk](http://www.penzazkazdravia.sk)

### Zdravie na jeden klik

Vynikajúcim pomocníkom každého poistenca je mobilná aplikácia VŠZP. Okrem Peňaženky zdravia a benefitov prináša prehľad o vašej zdravotnej starostlivosti, nech ste kdekoľvek. Jej súčasťou je digitálny preukaz poistenca či elektronická zdravotná karta. Aplikáciu môže poistenec jednoducho aktivovať po stiahnutí prostredníctvom tvárovej biometrie.

Novinkou je tiež možnosť podpísania prihlášky z pohodlia domova. Vyplnenú prihlášku nie je nutné tlačíť ani volať kuriéra. Podpísať ju môžete prstom na obrazovke vo svojom smartfóne alebo tablete. Vyhľadajte si ju jednoducho cez QR kód.



### Prečo sa stať poistencom VŠZP

- ide o najväčšiu zdravotnú poisťovňu na Slovensku a jej služby využívajú takmer tri milióny klientov;
- má zazmluvnených najviac poskytovateľov zdravotnej starostlivosti;
- až 97,2 percent z príjmov dáva do zdravotnej starostlivosti, čo je najviac zo všetkých poisťovní;
- dlhodobovo vynakladá najviac prostriedkov na jedného poistenca;
- takmer 70 percent všetkých onkologických pacientov je poistených práve vo VŠZP;
- vo VŠZP je poistených 204 z celkovo 207 hemofilikov na Slovensku;
- poskytujú nadštandardné preventívne prehliadky;
- bonus na zdravie ponúka ročne, t. j. každý kalendárny rok, nie na obdobie trvania benefitu či poistenia;
- žiadosť o preplatenie benefitu je možné podať až do 60 dní od uhradenia zdravotnej starostlivosti;
- svoje benefity komunikuje transparentne bez skrytých háčikov a ponúka viac ako 2 500 výhod pre celú rodinu.

Navštívte novú pobočku Všeobecnej zdravotnej poisťovne v Brezne

Viac informácií o benefitoch Všeobecnej zdravotnej poisťovne sa dozviete na [www.vszp.sk/penzazkazdravia](http://www.vszp.sk/penzazkazdravia). Ak potrebujete poradiť, kontaktujte naše call centrum na telefónnom čísle 0850 003 003 alebo nás navštívte v úplne novej pobočke VŠZP v Brezne. Nájdete ju na adrese: VŠZP, a.s., OC POINT, Ul. ČSA 19, Brezno.

# VŠETKO, ČO ROBÍTE, ROBTE SO SRDCOM

Peňaženka zdravia plná benefitov pre každého



**až 450 €**  
na laserovú operáciu očí  
pre dospelých



**až 450 €**  
na asistovanú reprodukciu  
a prenatálne testovanie



**až 450 €**  
na strojček na zuby pre deti



**až 200 €**  
na lieky a dietetické potraviny

Prepoistíte sa  
do 30.9.2021

[www.vszp.sk](http://www.vszp.sk)

VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÁ POISŤOVŇA



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

## Jedálny lístok 27. 9. – 3. 10. 2021

### Pondelok

*Polievka: furmánska, pečivo.*

• Hovädzia roštenka portugalská, zemiaky, uhorka • Bravčové stehno hamburské, cestovina • Restovaná hydinová pečeň, hrášková ryža, cvikla • Šišky s džemom, kakao.

### Utorok

*Polievka: prešporská, pečivo.*

• Hovädzí guláš maďarský, knedľa • Kuracie prsia na hubách, ryža, šalát • Fašírka, paradajková kapusta, zemiaky • Rezancový náryp s tvarohom a jahodami.

### Streda

*Polievka: boršč s mäsom, pečivo.*

• Bravčový rezeň prírodný, slovenská ryža, uhorka • Vyprázaný morčací rezeň ovčiariky, zemiaky, šalát • Pečená ryba, krúpy so zeleninou • Muffiny s čokoládou, kakao.

### Štvrtok

*Polievka: hrstková, pečivo.*

• Bravčové mäso na čínsky spôsob, ryža, šalát • Hovädzia pečienka sviečková, knedľa • Vyprázaný kariol, zemiaky, tatárska omáčka • Buchty na pare s nutelou, maková posýpka, kakao.

### Piatok

*Polievka: fazuľková kyslá s kôprom, pečivo.*

• Husárska roláda, zemiaková kaša, šalát • Pečené kuracie stehno, tarhoňa, kompót • Držky na diabolský spôsob, knedľa • Zemiakové knedličky čuoriedkové, orechová posýpka.

### Sobota

*Polievka: cesnaková s haluškami, pečivo.*

• Hovädzie filé kopaničiarske, ryža, cvikla • Bravčový guláš segedínsky, knedľa.

### Nedeľa

*Polievka: roľnícka, pečivo.*

• Bravčový rezeň s nivou a šampiňónmi, zemiaky, šalát • Kuracie prsia na smotane, cestovina.

## Rehabilitácia naďalej aj v stredu

# Lávové zábaly majú priaznivý účinok na naše telo

Poslanie našej dcérskej spoločnosti ZP Rehabilitácia, s.r.o. vám určite nie je neznáme a nepochybne ste už mnohí využili aj jej služby. Pre tých, ktorí doposiaľ nemali príležitosť, sme v predchádzajúcich číslach Podbrezovana spoločnosť predstavili a oboznámili vás najmä s rehabilitačno-relaxačnými službami. To sú tie, ktoré si nevyžadujú odporúčanie lekára. Jednoducho, sú pre záujemcov, ktorí chcú urobiť niečo pre svoje zdravie skôr, ako prídu bolesti pohybového aparátu, čo dnes už, žiaľ, vôbec nesúvisí s vekom. Už štvrtý mesiac poskytuje spoločnosť služby aj v stredu popoludní. Zamestnanci si môžu vybrať aj z ďalších liečebných procedúr.

M. Gončár  
 noviny@zelpo.sk

Masáž lávovými kameňmi prináša jedinečný zážitok. Niet divu, že je označovaná za kráľovnú masáže a patrí medzi obľúbené masážne procedúry, ale tiež sa stáva čím ďalej vyhľadávanejšia ako súčasť rôznych wellness procedúr. Nahriate lávové kamene pôsobia hlboko a prinášajú tak komplexné uvoľnenie. Masáž lávovými kameňmi je skvelý spôsob, ako zmierniť stres a úzkosť, zrelaxovať a uvoľniť napäté svaly a poškodené mäkké tkaniva, zvíťaziť nad nespavosťou a odstrániť nežiaduce toxíny z tela.

Pri masáži horúcimi kameňmi sa na jednotlivé časti tela položia hladké, ploché vyhrievané kamene k maximálnemu terapeutickému účinku. Kamene sú zvyčajne vyrobené z bazaltu. Bazalt je vulkanická hornina s vysokým obsahom železa, ktorá pomáha udržať počas masáže v kameni teplo. Kamene sa zvyčajne nahrievajú v dezinfekčnej vode pri teplote 55-65 stupňov. Najčastejším miestom je ich umiestnenie v okolí miechy, hrudi a dlaní.

Hlavnými výhodami masáže lávovými kameňmi sú:

1. **Svalová relaxácia**  
 Teplo z kameňov pomáha uvoľniť napätie vo vašich svaloch. Pomáha zvýšiť prietok v krvi na postihnutých oblastiach, a tak umožňuje oveľa viac efektívnejšie ovplyvňovať hlboké tkanivá. Príliš napäté svaly môžu brániť masážnej procedúre. Pri extrémne stiahnutých a stuhnutých svaloch

2. **Úľava od bolesti**  
 Kým všetky druhy masáží môžu pomôcť k úľave od bolesti spôsobenej napätím vo svale, stuhnutými kĺbmi alebo zranením, lávové kamene poskytujú väčšiu úľavu vzhľadom na intenzívnu prirodzenosť masáže. Vzhľadom na to, že horúce kamene umožňujú preniknúť hlbšie, dosiahne sa tak lepší fyzický pocit v porovnaní s inými druhmi masáže, ktoré nezahŕňajú teplo. Taktiež zmiernuje svalové kŕče a zvyšuje flexibilitu a rozsah pohybu.

3. **Zlepšená cirkulácia**  
 Pretože teplo z kameňov preniká hlbšie do vašich tkanív, krvné cievy sa otvoria, čo ma za následok zlepšenie cirkulácie. Slabá cirkulácia môže viesť k únave, ktorá zapríčini stuhnutosť svalov a nahromadenie kyseliny mliečnej vo svaloch. Zvýšená cirkulácia prinesie viac kyslíka do svalov, ktorý



horúce lávové kamene poskytnú potrebné extra uvoľnenie k blahodarnnej masáži uvoľnením napätia a zmiernujúcej bolesti svalov.

**ZP Rehabilitácia**  
 člen Železiarne Podbrezová Group

dopomôže zmierniť bolesť a stuhnutosť. Taktiež si poradí z nežiadajúcimi toxínmi vo vašom tele.

### 4. Psychické uvoľnenie

Všetky druhy masáží znamenajú pre klientov psychické uvoľnenie. Relaxácia dosiahnutá prostredníctvom lávových kameňov pomáha zmierniť psychický stres. Masáž horúcimi kameňmi môže tiež pomôcť v boji proti niektorému z príznakov porúch úzkosti a depresie. Masážne terapie nie sú náhradou za tradičnú lekársku alebo psychickú starostlivosť, no môžu byť neoddeliteľnou súčasťou vášho liečebného plánu.

### 5. Podpora spánku

Masáž lávovými kameňmi umožňuje lepší spánok. Je naozaj ťažké dosiahnuť kvalitný spánok, keď ste príliš unavený. Možno nie ani tak fyzicky, ako psychicky. Pri uvoľnení, ktoré dosiahnete prostredníctvom tejto terapie bude pre vás jednoduchšie zaspať a dosiahnuť tak kvalitný hlboký spánok, ktorý je potrebný pre úplné zotavenie tela po každodennej únave.

### 6. Zlepšuje zdravotný stav

Masáž horúcimi kameňmi môže zmierniť bolestivé stavy, ako je fibromyalgia. Fibromyalgia spôsobuje únavu a chronickú bolesť svalov v rôznych častiach tela. Ľudia s fibromyaliou po 30 minútach masáže spia dlhšie, majú menej spúšťacích bodov a znižuje sa im úroveň látky P (látka podieľajúca sa na prenose signálov bolesti).

Pre ľudí, ktorí trpia reumatoidnou artritídou, prospieva stredne tlaková masáž, akou je napríklad masáž horúcimi kameňmi. Už po jednom mesiaci dochádza k zníženiu, zvyšuje sa sila stisku a zväčšuje rozsah pohybu.

**Kontraindikácie:** hypersenzitivita na teplo, infekčné ochorenie, zápaly, horúčka, pooperačné stavy, poranenia, kožné problémy, popáleniny, modriny, kŕčové žily, ochorenia srdca, vysoký krvný tlak, diabetes, epilepsia, silná bolestivá menštruácia, tehotenstvo.



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

## Jedálny lístok 4. – 10. 10. 2021

### Pondelok

*Polievka: mexická, pečivo.*

• Kuracie prsia prírodné, zelešinová ryža, cvikla • Goralská pochúťka, knedľa • Zemiakovobryndzové pirohy so slaninou • Kysnutý koláč marhuľový, kakao.

### Utorok

*Polievka: šašovicová kyslá, pečivo.*

• Bravčové stehno záhradnícke, tarhoňa, uhorka • Hydinové ražniči, zemiaková kaša, šalát • Baraní guláš, halušky • Langoše s kečupom.

### Streda

*Polievka: hlivová so zeleninou, pečivo.*

• Morčacie prsia plnené špenátom a syrom, ryža, šalát • Hovädzie dusené, chrenová omáčka, knedľa • Pestrý cestovinový šalát • Dukátové buchtičky s vanilkovým krémom.

### Štvrtok

*Polievka: kapustová s klobásou, pečivo.*

• Vyprázaný syr, zemiaky, tatárska omáčka • Kuracie stehno s kuriatkovou omáčkou, cestovina • Plnené hovädzie mäso, zeleninová obloha • Žemľovka s tvarohom.

### Piatok

*Polievka: slepačia, pečivo.*

• Bravčová pečená krkovička, kapusta, knedľa • Hovädzí guláš mexický, ryža, šalát • Kelový karbonátok, zemiaky, šalát • Šúľance s makom.

### Sobota

*Polievka: krupicová so zeleninou, pečivo.*

• Hovädzia pečienka milánska, cestovina • Detviarska nátura, opekané zemiaky, uhorka.

### Nedeľa

*Polievka: gulášová, pečivo.*

• Kuracie prsia s horčicou, ryža, uhorka • Bravčové stehno na paprike, knedľa.

## Ovocie a zelenina z našej záhrady sú mimoriadne zdravé

M. Gončár  
 noviny@zelpo.sk

Jesenné mesiace sa nám spájajú so zberom ovocia. Mnohí sa radi pochvália, akú úrodu našli vo svojich záhradách. Celoročná starostlivosť priniesla úžitok a to je pre záhradkárov najkrajšia odmena. Jablká, hrušky, slivky, ale i tekvice či mrkva patria k najčastejším plodom našich záhrad. Všetky sú bohaté na vitamíny, minerály a ďalšie prospešné látky. Konzumáciou ovocia a zeleniny navyše

podporujete imunitu, ktorá sa vám v chladných zimných mesiacoch určite zide. A ktoré plodiny by ste mali zapracovať do vášho jedálnička? Tekvica posilňuje trávenie, zlepšuje zrak a znižuje cholesterol. Kapusta zasa obsahuje vlákninu a železo. Má protizápalové a protirakovinové účinky. V našich končinách je obľúbená kyslá kapusta, ktorú konzumujeme prakticky celý rok. Obsahuje množstvo vitamínu C a právom ju volajú vitamínová bomba.

Jablká zasa dokážeme vype-

tovať aj v chladnejšom podnebí. Obsahujú množstvo vlákniny, čiže zlepšujú trávenie. Sú bohaté na vitamín C, B, obsahujú draslík a horčík. Zlepšujú taktiež činnosť srdca. Hrušky majú podobné vlastnosti ako jablká. Okrem toho zlepšujú krvný tlak a detoxikujú organizmus. Taktiež podporujú zdravie pleti a vlasov.

Vlašské orechy majú v sebe zdravé tuky, dostatok vitamínov a minerálov, podporujú činnosť mozgu, ciev, krvi a majú blahodarný účinok na pokožku. Veľmi obľúbenou plo-

dinou sú slivky. Ukrývajú množstvo vitamínov, ale i minerálne látky - draslík, meď, zinok, horčík, vápnik, sodík, fosfor či železo. Pomáhajú pri cukrovke, zvyšujú odolnosť voči stresu, ale účinkujú taktiež na srdce a redukujú hmotnosť.

Vymenovali sme len niektoré plodiny, no naše záhrady ukrývajú aj ďalšie, ktoré majú priaznivý účinok na ľudské telo. Preto by náš jedálny lístok mal obsahovať ovocie a zeleninu a ich konzumácia by mala byť samozrejmosťou kvôli množstvu prospešných látok.



## Spomienky



„V neznámy svet odišiel si spať, zaplakal každý, kto ťa mal rád. Odišiel si od nás, my ostali sme v žiali, no vždy budeš v srdciach tých, ktorí ťa milovali.“

Dňa 22. septembra sme si pripomenuli prvé smutné výročie odvetdy, ako nás navždy opustil náš drahý manžel, otec a dedko

**Jaroslav KRAJČÍ z Podbrezovej.**

S láskou a úctou spomína celá rodina

...



„Nie je ťa vidieť, nepočuť tvoj hlas, len spomienka na teba zostáva v nás.“

Dňa 23. septembra uplynulo šesť rokov od úmrtia nášho drahého manžela, otca a dedka

**Milana ŠTEFÁNÍKA z Michalovej.**

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

Smútiaca rodina

...



„Ako tiško žila, tak tiško odišla. Skromná vo svojom živote, ale veľká v láske a добрote. Hoci si odišla a niet ťa už medzi nami, v našich srdciach zostávaš a budeš stále medzi nami.“

Dňa 24. septembra uplynulo desať rokov, ako nás navždy opustila naša milovaná manželka, matka, sestra a dcéra

**Ingrid DUNAJSKÁ rod. Krišková z Podbrezovej-Štiavničky.**

S láskou a úctou spomína smútiaca rodina

...



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

Dňa 30. septembra si pripomenieme dvadsiate výročie odvetdy, ako nás navždy opustila milovaná manželka, mama a stará mama

**Helena KUTLIAKOVÁ z Podbrezovej.**

S láskou a úctou spomína manžel a deti s rodinami



## Deti žiarili šťastím

Prvá tohtoročná akcia pre členov OZ KOVO ŽP je úspešne za nami. Počasie nám vyšlo na jednotku, slniečko spolupracovalo a detské očka žiarili šťastím a spokojnosťou. Ďakujeme všetkým zúčastneným, dobrovoľníkom a sponzorom Železiarne Podbrezová za sladké prekvapenie pre deti a Čiernohronskej železničke za krásny zážitok, ktorému sa potešili nielen deti, ale aj dospelí.

Tešíme sa na ďalšiu spoločnú akciu.  
ZO OZ KOVO

## Pod'akovania



Dňa 28. augusta nás navždy opustil náš milovaný otec, krstný otec, švagor a strýko

**Jozef CHAMKO z Brezna.**

Ďakujeme všetkým príbuzným, kolegom, priateľom, známym a ostatným, ktorí sa snažili svojím prejavom sústrasti zmierniť náš hlboký žiaľ. *Dcéry Ľubica a Marcela*



Dňa 3. septembra 2021 nás navždy opustil náš drahý manžel, otec, starý otec, brat, švagor a príbuzný

**Vladimír BALÁŽ z Podbrezovej.**

Ďakujeme všetkým, ktorí sa prišli s ním rozlúčiť, za kvetinové dary a prejavy sústrasti, ktorými sa snažili pri poslednej rozlúčke zmierniť náš hlboký žiaľ. Kto ste ho poznali, venujte mu tichú spomienku. *Smútiaca rodina*



VŠEOBECNÁ  
ZDRAVOTNÁ  
POISŤOVŇA

## \*\*\*súťažná krížovka\*\*\*súťažná krížovka\*\*\*súťažná krížovka

Opäť sme si pre vás pripravili súťažnú krížovku. Ak sa chcete zapojiť do súťaže, pošlite znenie tajničky do redakcie Podbrezovana poštou alebo e-mailom, najneskôr do 4. októbra. Na jedného z vás čaká vecná cena, ktorú do súťaže venovala Všeobecná zdravotná poisťovňa. Meno výhercu uverejníme v nasledujúcom čísle Podbrezovana.

Autor: PK	prejav (čes.)	T2/3	najvyššia karta	ohúri, omámi	zakýva na pozdrav	symetrála	Bajkalsko-amurská magistrála	zatykáci rozkaz	lyrický básnik	dezinfekčný prostriedok	pohrebná hostina	T2/1	dávala priesady do zeme
Prečerpávací vodná elektrárň				obdoba, pozobala							koruna česko-slovenská		
lesná šelma			<b>T1</b>								vedecký názov krídla		
nepodfahnem						40, archaicky alkoholický nápoj					pokolenie pracovali s pluhom		
junior (skr.)			pandúr škrabka na pluh				býv. juhosl. štátnik				6 v Ríme	Národné tenisové centrum	
jeden z Vlkolinských				patriaci Ivovi sieť nemeckých obchodov				mužské meno výstrel, rana					
pozdravuje hosta					mužské meno Katarína (dom.)				úzka lata liečebný dom v Piešťanoch				
Pomôcky: ZAIR, BALNEA, ALDI	zvíra z pralesa	chumáč, hrča opísanie predmetu			Prisľúbenie malé lano					EČV Lučenca komu patriace		štát v USA	pracovník so sklom
poopadával						Indiáni medikament					Majstrovstvá sveta malá os		
EČV Prešova			obyvateľ Itálie časť zápasu v tenise				arabské meno zápor				Občianska Infor. komisia ruská automobilka		
Inžinierske a priemyselné stavby				patriaci Ane Ludové milície				nevtiahol tekutinu podpis anonyma					
<b>T2/5</b>												<b>T2/4</b>	
americká normalizačná organizácia					prostriedok na umývanie okien							africký štát (dnes Kongo)	

# Skuhravý: Nie sme kapela, aby sme vyhrávali každý týždeň



Tréner Roman Skuhravý z prehry veľkú vedu nerobí.

Foto: A. Nociarová

**M. Gončár**  
noviny@zelpo.sk

Víťazná šnúra futbalistov FK Železiarne Podbrezová sa skončila. Naši hráči nestačili na KFC Komárno.

Do zápasu vstupovali ako líder tabuľky druhej ligy. Za sebou mali šnúru štyroch víťazstiev. V hlavách sebavedomie a vidinu zisku ďalších troch bodov. Ale narazili na vynikajúco pripraveného súpera. Futbalisti FK Železiarne Podbrezová nepodali v stretnutí s Komárnom ideálny výkon. V prvom polčase nepôsobili takým suverénnym dojmom ako v posledných dueloch. Do polčasu inkasovali raz, po prestávke dvakrát. Za stavu 0:1 nepremenil Galčík pokutový kop a iba potvrdil, že naši hráči jednoducho nemali svoj deň. Až pri trojgólovom manku začali zverenci Romana Skuhravého s aktívnou hrou. Výrazne tomu pomohli striedania. Železiari znížili dvoma presnými zásahmi Daniela Pavúka na rozdiel

jediného gólu, ale v závere už vyrovnáť nedokázali. „Zápas nebol ideálny. Myslím, že sme sa v rozohrávke plašili a nemali dobrý pohyb, čo súper potrestal. Škoda, že sme nevyužili šancu,“ povedal krátko po stretnutí Pavúk. Na otázku, či bol súper lepší, odpovedal jasne: „Nemyslím si. To my sme nehrali tak, ako sme si predstavovali. V druhom polčase sme sa zlepšili, no aj tak sme dvakrát inkasovali. Škoda, góly sme súperovi darovali.“

Podbrezová sa naozaj rozohrala k lepšiemu výkonu až po treťom góle. Ukázalo sa, že to bolo neskoro a hoci hráčom snaha nechýbala, rozhodnutí hostia duel takticky výborne zvládli. „Paradoxne, tretí gól v našej sieti nás asi nakopol. Následne sme šťastne skórovali, potom opäť a začítali sme šancu na vyrovnanie. Bohužiaľ, nepodarilo sa nám to,“ povzdychol si Pavúk.

Podbrezová vstupovala do stretnutia ako vedúci tím a papierový favorit. Hráči ale na to príliš ne-

pozerali. „Nemyslím si, že by nám šnúra štyroch víhier zväzovala nohy. Možno sme sa len chceli veľmi udržať na čele tabuľky a nevyšlo to. Komárno sa na nás dobre pripravilo, hralo veľmi tvrdo a my sme súboje prehrávali. Navyše, najmä v prvom polčase mali niekoľko brejkov,“ pokračoval.

Hoci prehra všetkých mrzela, mladý futbalista sa už pozerá na ďalšie stretnutia. „Cez týždeň si musíme zápas vyhodnotiť. Myslím si, že musíme hrať svoju hru a byť dostatočne sebavedomí. Ak budeme hrať to, čo trénujeme, tak v ďalších zápasoch budeme určite úspešní,“ dodal na záver Pavúk.

## Zvláštny zápas

Pri hodnotení zápasu pôsobil domáci tréner Roman Skuhravý pokojným dojmom, hoci na jeho tvári bolo zrieť sklamanie z prehry. „Odohrali sme zvláštny duel. Vedeli sme, že súper je agresívny a má svoju kvalitu. Mužstvo majú veľmi dobre poskladané,“ nešetril komplimentmi na adresu KFC Komárno český kormidelník. „My sme na začiatku prvého polčasu spálili dve príležitosti, ktoré určili priebeh duelu. Zápas následne charakterizovalo pravidlo nedáš-dostaneš,“ pokračoval v hodnotení. Skuhravý videl, že najmä v prvom polčase to zo strany jeho zverencov bolo ďaleko od ideálu. Inkasovaný gól to iba podčiarkol. „Boli sme pomalší, ďaleko od seba. Ani podpora obrancov a rozbeh útočníkov nebol dobrý. Samozrejme, kľúčový moment bola naša nepremenená penalta. Z môjho pohľadu sme zaslužene siahali po remíze. Ale stane sa, taký je futbal,“ povzdychol si. Na druhej strane, nezabudol vyz-

dvihnúť hru svojho mužstva. „Teší ma, že sme sa nevzdali ani za stavu 0:3 a ešte sme duel zdramatizovali. Po každom zápase nájdeme množstvo vecí, na ktorých musíme pracovať. Aj keď sme boli pred zápasom lídrom, stále sa musíme veľa učiť. Prehra nás mrzí, ale je to zároveň ponaučenie do ďalšej práce.“

## Aktivita nevyšla

Skúsený tréner po stretnutí prezradil taktiku. Tá mala súperovi narobiť problémy. Ale všetko bolo inak. „Mali sme plán. V prvom polčase sme chceli byť mimoriadne aktívni. Bohužiaľ, nevyšlo to. Neboli sme takí akční, ako sme si predstavovali. Do druhého polčasu sme mali pripravených skúsených hráčov. Škoda, že výsledok nebol priaznivejší,“ vrátil sa k hodnoteniu. Na otázku, či jeho hráči nepočítali nervozitu a záväzok po úspešných vystúpeniach, odpovedal striktné. „Nevidím v tom žiadnu logiku. Na súpera sme sa chceli dobre pripraviť ako na každý iný zápas. Pre úspech sme urobili všetko. Ja osobne na tabuľku nepozieram. V ôsmom kole sa predsa ešte o ničom nerozhoduje. Súťaž je vyrovnaná a my nie sme kapela, aby sme vyhrávali každý týždeň. Aspoň zatiaľ.“

## Rozdieloví hráči

Kým našim hráčom prvý polčas nevyšiel podľa predstáv, po obrátke bol herný výkon oveľa pozitívnejší a zniesol i prísnejšie kritériá. A to platí aj keď si uvedomíme, že Podbrezová inkasovala po obrátke hneď dvakrát. Zásluhu na zlepšenom výkone mali najmä striedajúci hráči. Skúsenosť, ktorá prišla na trávnik v osobách Erika Grendela alebo Michala Breznánika, bola viditeľná už na prvý pohľad. Najmä Breznánik ukázal veľké srdce a chcenie. Bojoval, spoluhráčov zasoboval prihrávkami a aj si vymenil pár slov s protihráčmi či rozhodcom. A presne takýto impulz hráčom FK Železiarne v prvom polčase chýbal. Absentovala osobnosť, ktorá by dodala tímu tú správnu iskru a hráčom viac bojovej nálady. S týmito slovami sa naplno stotožnil aj tréner Skuhravý. „Naši skúsení hráči jednoznačne oživil zápas. A to je najväčší rozdiel medzi nimi a tými mladšími. Ukazujú pravú emóciu a cestu, ako sa má vyvíjať stretnutie,“ pochválil Skuhravý, ktorý na záver doplnil: „Komárno využilo každú príležitosť na polehvanie na trávniku. Vedeli sme, že musia hru čo najviac rozkúskovať, ale aj to je spôsob boja. My sa s tým musíme naučiť hrať. Ideme ďalej.“

## 2. liga, 8. kolo: MŠK Púchov – FK Železiarne Podbrezová 0:2 (0:0)

**Góly:** 70. Kováčik, 90+2. Timošenko.

**FK ŽP:** Ludha – Godál, Oravec, Paraj – Ďatko (58. Kováčik), Bakaľa, Grendel (67. Grešák), Kukoľ (67. Breznánik) – Špyrka – Pavúk (83. Timošenko), Galčík (83. Barbora).

## 2. liga, 9. kolo: FK Železiarne Podbrezová – KFC Komárno 2:3 (0:1)

**Góly:** 78., 81. Pavúk – 18. Tóth, 56. Ganbold, 73. Abrahám.

**FK ŽP:** Ludha – Bartoš, Oravec, Paraj – Kováčik (62. Grešák), Špyrka (87. Godál), Bakaľa, Ďatko (46. Kukoľ) – Galčík (62. Breznánik), Timošenko (46. Grendel), Pavúk.

# Od Tatier k Dunaju bežali aj naši spolupracovníci

**T. Kubej**  
noviny@zelpo.sk

Tohtoročný štafetový beh Od Tatier k Dunaju, so štartom v Jasnej a cieľom v Bratislave, sa uskutočnil v dňoch 14. a 15. augusta. Úspešne ho zvládli aj naši spolupracovníci Martina Jarganová, Henrich Jargan, Alena Ťažká a manželka zamestnanca Ľubica Kureková. V tíme s názvom Výtahári bežali aj s českými kolegami nášho obchodného partnera VÚHŽ a.s.

Celková dĺžka trate z Jasnej do Bratislavy predstavuje 345 kilometrov. Väčšina tímov má dvanásť členov, ktorí spolu bežia 36 úsekov. Jednotlivé etapy sú rozdelené rovnomerne medzi všetkých bežcov, čo znamená, že v priebehu jedného dňa musí každý člen tímu bežať trikrát. Našich spolupracovníkov sme sa opýtali, či sa už tohto behu zúčastnili, ako prebiehala príprava na preteky, či sa im bežalo lepšie cez deň alebo v noci, ako vyzerala regenerácia medzi jednotlivými úsekmi, aký bol priebeh pretekov a či sa počas behu vyskytli nejaké problémy. Na záver sme chceli vedieť, ako je tím spokojný s dosiahnutým výsledkom a či sa jeho členovia plánujú zúčastniť pretekov aj v nasledujúcich ročníkoch.

Ing. Martina Jarganová z odboru zásobovania sa štafetového behu Od Tatier k Dunaju zúčastnila už štvrtýkrát a v tíme Výtahári je druhý rok po sebe. „Túto akciu mám veľmi rada, lebo vďaka nej som spoznala mnoho ľudí z rôznych kútov Slovenska aj Čiech. Nie je



Bežcov preverilo aj ostré letné slnko.

Foto: Archív M. J.

to len o behu, rivalita ide bokom. Vládne tu vynikajúca atmosféra a spolupatričnosť, tímy veľa krát na trati pomôžu aj cudziemu bežcovi. Musíme riešiť nečakané situácie, rýchlo sa rozhodovať, ale väčšinou sa dobre bavíme a povzbudzujeme. Určite by to bolo fajn aj ako teambuilding pre športovo naladených kolegov. Možno by sme mohli v budúcnosti vytvoriť ŽP tím,“ zamyslela sa.

Bežkyňa, ktorá pracuje ako ekonómka v odbore zásobovania, beháva pravidelne, no na preteky sa špeciálne nepripravovala. Vyberala si ale tréningy do kopca, pretože jedna z jej pretekových etáp mala najväčšie prevýšenie zo všetkých trás, a to cez 500 metrov.

„Určite sa najlepšie beží v noci, aj napriek trochu adrenalínu, strachu z tmy a neznáma, keďže sa väčšinou pohybujete v úplnej tme, len za svetla čelovky. Ale za tie roky som sa naučila, že kým vidím nejaké blikajúce svetielko predom mnou, respektíve za mnou (pozn. bežec v diaľke), môžem byť v pohode,“ povedala M. Jarganová. Podľa nej je veľmi dôležitý pitný režim pred aj po dobehnutí a je potrebné využiť každú možnosť na odpočinok. Dôležité je tiež udržiavať dobrú náladu v aute.

Na záver skonštatovala: „Tento rok som si nemohla tak užiť preteky pre zranené koleno, ale som šťastná, že som zabojovala a aj napriek tomu dokončila všetky tri plánova-

né úseky. Napriek rôznym zraneniam členov tímu sme dobehli za 31 hodín, 42 minút a 3 sekundy. Myslím si, že môžeme byť spokojní. Prišli sme do cieľa a to je hlavné. Samozrejme, nabadúce musí byť lepšie. Určite by som sa ešte veľmi rada zúčastnila týchto štafetových pretekov. Sú to krásne a nezabudnuteľné zážitky nielen o behu.“

Henrich Jargan z odboru expedície a obchodnej administratívy štartoval na štafetovom behu Od Tatier k Dunaju prvýkrát a veľmi rád sa ho v budúcnosti opäť zúčastní. Prezradil nám, ako sa na netradičné a náročné preteky pripravoval. „Asi mesiac pred štartom som behal podobné úseky, aké ma čakali na pretekoch. Snažil som sa nabehať približne rovnaké kilometre či prevýšenie. Taktiež som trénoval na priamom slnku, aby som bol pripravený na záťaž. Samozrejme, nezabúdaj som na pitný režim a veľa vitamínov.“

Rovnako ako manželke Martine, aj jemu sa bežalo lepšie v noci, keď nebolo až také teplo a takisto prenáška bola menej hustá ako počas dňa. Po každom dobehnutí sa snažil doplniť magnézium, tekutiny a dať si aspoň ľahšie jedlo. „Spať sa veľmi nedá, keďže je potrebný neustály presun autom na odovzdávky,“ ozrejmil H. Jargan.

Počas tohto ročníka bolo na trati miestami extrémne teplo, čo nám potvrdil aj náš spolupracovník. Bežci sa nevyhli ani iným nepríjemnostiam. „Napriek nejakým zraneniam a rozbitým kolenám šiel každý na maximum. Prišli sme 4 hodiny a

20 minút pred limitom (náš čas – 31:42:03). Skončili sme na 76. mieste v kategórii zo 124 štafiet, ktoré preteky dokončili. Za mňa určite veľká spokojnosť.“

Alena Ťažká z odboru riadenia a zabezpečenia kvality sa na štafetové preteky Od Tatier k Dunaju vracia s veľkou radosťou. Prečo? „Je to preto, že sme super tím a vždy je to víkend s vynikajúcou atmosférou a kopou bežeckých zážitkov. Tento rok som sa veľmi nestihla pripravovať, ale keď mi vyšiel čas, aspoň dva až trikrát do týždňa som sa snažila potrénovať desať kilometrov a viac.“

Aj jej sa bežalo lepšie v noci, pretože klíma je vtedy príjemnejšia. Počas dňa sa ručička teplomera dostala až na neznesiteľných 34 stupňov, čo nebolo pre bežcov vôbec jednoduché. Takisto s oddychom medzi úsekmi to športovci nemali ľahké.

„Na regeneráciu nie je veľmi čas, ale aspoň trochu si skúsime vymasírovať nohy masážnymi krémami. Keď stíhame, snažíme sa niekde cestou vystrieť nohy na karimatke,“ povedala A. Ťažká.

Priebeh pretekov aj celkový výsledok vnímala výborne: „Sme už zohratý tím, môžeme sa na seba spoliehať, takže žiadne problémy neboli. Všetci sme spokojní s výsledkom. V prvom rade si vždy ideme užiť atmosféru celej súťaže a dobrú náladu. Pre nás je dôležité preteky odbehnúť v zdraví a bez zranení. Určite by som sa chcela zúčastniť tohto podujatia aj v budúcnosti. Uvidíme, či mi to zdravie dovolí.“