

V nemocnici vlani preinvestovali desaťtisíce eur, prioritou je naďalej zvyšovanie jej úrovne

M. Gončár
noviny@zelpo.sk

Cieľom Nemocnice s poliklinikou (NsP) v Brezne je stať sa modernou európskou nemocnicou 21. storočia. V duchu hesla „Nemocnica, ktorá má srdce,“ sa jej vedenie neustále snaží zvyšovať kvalitu poskytovanej zdravotnej starostlivosti. Aj vďaka efektívnemu hospodáreniu, sponzorom a zriaďovateľom – mestu Brezno a akciovej spoločnosti Železiarne Podbrezová, sa jej v minulom roku podarilo preinvestovať rekordný počet finančných prostriedkov.

Ani našu nemocnicu však neobchádzajú problémy, ktoré vo všeobecnosti trápia slovenské zdravotníctvo. Ak sa pozrieme na ekonomické hľadisko, po dvoch predchádzajúcich ziskových rokoch bol hospodársky výsledok za vlaňajší rok mínus 200-tisíc eur. Takú stratu vykázala NsP počas uplynulých dvanástich mesiacov. Celkové náklady predstavovali 26 926 110 eur a celkové výnosy 26 726 780 eur. Najvýznamnejšou položkou výnosov boli výkony pre zdravotné poisťovne, ktoré predstavovali takmer 91 percent. Podľa slov Jaroslava Mačejovského, riaditeľa NsP Brezno, si nemocnica riadne plní všetky odvodové i daňové povinnosti.

Snaha s úspešným koncom

Jednou z najväčších udalostí uplynulého roka bolo preradenie breznianskej nemocnice do druhej kategórie siete nemocníc, čo sa podarilo aj vďaka silným argumentom, mnohým diskusiám a aj vďaka petícii, ktorú podpísali tisíce ľudí z regiónu.

„Počas celého roka 2023 a aj v prvom kvartáli 2024 prebiehali snahy, aby bolo naše zariadenie opätovne preradené do druhej, teda vyššej úrovne. Aj za pomoci mesta Brezno a akciovej spoločnosti Železiarne Podbrezová sa naše úsilie vyplatilo a boli sme zaradení do požadovanej úrovne. Súčasné rozhodnutie Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky je platné do konca



Pohľad na Nemocnicu s poliklinikou v Brezne z vtáčej perspektívy.

Foto: archív NsP Brezno

roka 2028. Na základe neho môžeme vykonávať 34 povinných a dva doplnkové programy. Zvyšných viac ako dvadsať sú nepovinné programy“ vysvetľuje J. Mačejovský.

Podľa riaditeľa má rozhodnutie zásadný dopad na poskytovanie zdravotnej starostlivosti v regióne a na udržanie, prípadne rozšírenie portfólia poskytovaných zdravotníckych služieb.

„Tento krok, o ktorý sme bojovali, má vplyv aj na motiváciu personálu, najmä lekárov a sestier, aby pracovali v našej rozvíjajúcej sa nemocnici. Verím, že ľudia žijúci na Horehroní toto múdre rozhodnutie ocenia, rovnako tak návštevníci regiónu. Chcem všetkých uistiť, že vedenie, spolu so Správnu radou NsP a jej zriaďovateľmi, má jasnú víziu o fungovaní nemocnice v ďalších rokoch, má spracovaný plán rozvoja a je plne presvedčené o správnosti tohto rozhodnutia,“ ubezpečil riaditeľ.

Investície

Jaroslav Mačejovský zároveň netají radosť, že náš región kvalitnou prácou a modernou prístro-

jovou technikou postupne zvyšuje úroveň a dostupnosť zdravotnej starostlivosti, ktorú si pacienti na Horehroní zaslúžia. Nemocnica vlani preinvestovala viac ako 860-tisíc eur, čo je o takmer 620-tisíc viac ako v roku 2023.

„Z najväčších investícií spomeniem röntgenový prístroj Siemens, stavebné práce pri RTG pracovisku, záložnú serverovňu či nový podateľňu. Takisto sme zakúpili prístroj na ozónovú terapiu, defibrilátor OAIM, USG pre urgentný príjem, cytoskop, tri nové vozidlá pre dopravnú zdravotnú službu a mnohé ďalšie,“ menuje riaditeľ.

O najväčších investíciách, respektíve zariadeniach, sme písali aj na stránkach novín Podbrezovan. Jaroslav Mačejovský zároveň zdôraznil, že nemocnica, okrem spomínanej investovanej sumy, vynaložila ďalších 430-tisíc eur na bežné opravy a údržbu priestorov. Zároveň sa uchádzala aj o rôzne finančné prostriedky z Plánu obnovy či v rámci jednotlivých výziev a vo viacerých bola úspešná.

Okrem toho v júni minulého roka poslalo vedenie NsP žiadosť o ne-

návratný finančný príspevok vo výzve kybernetickej bezpečnosti vo výške takmer 300-tisíc eur. „Žiadosť nám bola schválená, súťažime dodávateľov a následne sa začne realizácia projektu,“ informuje.

Jeden z najväčších zamestnávateľov

Nemocnica v Brezne si podľa slov riaditeľa zakladá na kvalifikovanom personálnom potenciáli, ktorý je schopný a spôsobilý efektívne vykonávať každodenné povinnosti na vysokej úrovni. NsP patrí k najväčším zamestnávateľom v regióne a v súčasnosti v nej pracuje viac ako 600 zamestnancov, ktorí sa každý deň podieľajú na efektívnej prevádzke zariadenia. K záveru roka evidovala celkovo 90 lekárov a ďalších dvanásť bolo na materskej alebo rodičovskej dovolenke. Zaujímavosťou je, že z celkového počtu je 22 cudzích štátnych príslušníkov a lekárov špecialistov je 62.

Naša nemocnica má osobitný charakter neziskovej organizácie, poskytujúcej všeobecne prospešné služby, pričom je takmer úplne závislá na spravodlivo nastavenom

systéme úhrad za poskytnutú zdravotnú starostlivosť zo zdrojov verejného zdravotného poistenia, no podľa Jaroslava Mačejovského práve v tomto systéme zlyháva.

„V snahe o udržanie kvalifikovaných zdravotníckych zamestnancov sa, samozrejme, zaoberáme aj platovou otázkou, v dôsledku čoho však rastú aj rozpočtované mzdové náklady. Navyšovanie platov v zdravotníctve nesmie ísť len na úkor nemocníc bez kompenzácie tohto navýšenia zo strany poisťovní. A práve toho sme svedkami v súčasnosti. Väčšina, najmä malých nemocníc, má ekonomickú rovnováhu postavenú veľmi labilne a takéto zásahy by im mohli narobiť veľké, možno až existenčné problémy,“ myslí si J. Mačejovský.

Podakovanie

Riaditeľ, spolu s vedením a zriaďovateľmi avizuje, že napriek početným prekážkam budú naďalej robiť maximum, aby trend napredovania breznianskej nemocnice pokračoval. V mene vedenia ďakuje všetkým zamestnancom za ich neoceniteľnú prácu, odhodlanie a starostlivosť, ktorú denne venujú pacientom.

„Profesionalita a nasadenie sú základom kvalitnej starostlivosti a modernizácia nemocnice je aj naším záväzkom voči zamestnancom, aby mohli pracovať v čo najlepších podmienkach. Ďakujem za ich obetavosť a úsilie, ktoré prinášajú každý deň,“ adresuje J. Mačejovský svojím kolegom a o empatiu a pochopenie žiada i širokú verejnosť. „Nemocnica je tu najmä pre potreby regiónu, aby každému pacientovi poskytla všetko potrebné, čo je v jej objektívnych diagnostických a liečebných možnostiach. Aj touto cestou ďakujeme každému pacientovi za slušný a empatický prístup voči personálu,“ uzavrel.

Podakovanie za podporu pri rekonštrukcii

V mesiacoch január až marec tohto roku prešlo detské oddelenie Nemocnice s poliklinikou v Brezne čiastočnou rekonštrukciou, ktorá bola financovaná nielen z vlastných zdrojov nemocnice, ale predovšetkým z prostriedkov Nadácie Železiarne Podbrezová.

Súčasťou rekonštrukcie bolo vymaľovanie celého oddelenia, odstránenie porúch s tečúcou vodou na izbách, výmena podlahy v piatich izbách, presklenie na intenzívnej izbe, pričom pôvodné sklo bolo nahradené novým plastovým. Takisto bola zabezpečená väčšia bezpečnosť detí a personálu, skultúrená bola i jedáleň, do ktorej boli zakúpené nové stoly, stoličky a nábytok. Na všetkých izbách pribudli umývadlá s vaničkami a skrinkami.

Touto cestou sa chcem poďakovať generálnemu riaditeľovi akciovej spoločnosti Železiarne Podbrezová Vladimírovi Sotákovi a ekonomickému riaditeľovi Marianovi Kurčíkovi. Takisto všetkým zamestnancom železiarní, ktorí prispievajú na dobrú vec dvomi percentami z dane.

Za všetky deti hospitalizované na detskom oddelení ďakujeme a prajeme vám veľa zdravia.

Za kolektív detského oddelenia NsP Brezno n.o. Zina Veždúrová



Do kardiologickej ambulancie pribudol nový špičkový EKG prístroj. Zariadenie bolo zakúpené z prostriedkov Nadácie Miška Sotáka, za čo patrí poďakovanie generálnemu riaditeľovi ŽP a.s. Vladimírovi Sotákovi. Na snímke Jaroslav Mačejovský (vľavo) a MUDr. Ľubomír Antalík.

Foto: NsP Brezno



Rázová vlna pomohla už mnohým pacientom



Eva Kňazovická počas aplikovania rázovej vlny.

Foto: T. Kubej

T. Kubej
noviny@zelpo.sk

Vedenie akciovej spoločnosti Železiarne Podbrezová (ŽP a.s.) považuje starostlivosť o zdravie svojich zamestnancov za jednu z priorit. Aj preto poskytuje v tejto oblasti viacero benefitov. Medzi ne patria i rehabilitačné služby, ktoré majú u nás dlhoročnú tradíciu. Dcérska spoločnosť ŽP Rehabilitácia s.r.o. poskytuje zdravotnú starostlivosť, ktorá je plne hrazená z verejného zdravotného poistenia. V prípade záujmu pacienta spoločnosť poskytuje liečebnú procedúru aj na priamu platbu, týka sa to najmä nadštandardných výkonov, ktoré

nie sú hrazené z verejného zdravotného poistenia. Nielen o nich sme sa rozprávali s fyzioterapeutkou Evou Kňazovickou.

V ŽP Rehabilitácia s.r.o. sú prednostne prijímaní pacienti, ktorí sú zamestnaní v ŽP a.s. alebo niektorej dcérskej spoločnosti. Chodia k vám však aj externí pacienti. Aké podmienky musia spĺňať?

- Ako ste spomenuli, v našej spoločnosti sme k dispozícii najmä pre zamestnancov ŽP a.s. a jej dcérskych spoločností. Externých pacientov prijímame taktiež, avšak ich čakacie doby sú dlhšie v porovnaní s našimi zamestnancami. To isté platí aj pre dôchodcov a bý-

valých zamestnancov ŽP a.s., ktorí sú v súčasnosti vedení ako externí pacienti. Samozrejme, poskytneme im potrebnú starostlivosť, v závislosti od kapacít môže byť potrebné dlhšie čakanie.

Čo je potrebné uskutočniť pred prvou návštevou v ŽP Rehabilitácia s.r.o.?

- Pred prvou návštevou je potrebné navštíviť obvodného lekára a zabezpečiť si výmenný lístok alebo odporúčanie na rehabilitáciu. Následne pacienta vyšetrí naša lekárka, ktorá mu stanoví individuálny plán liečby. Ak už má pacient odporúčanie od ortopéda, neurológa alebo neurochirurga, môže ho priniesť, no nie je podmienkou, aby najskôr absolvoval vyšetrenie u špecialistu. Najdôležitejšie je mať výmenný lístok, bez ktorého nie je možné rehabilitáciu absolvovať.

Pacienti majú k dispozícii množstvo procedúr. Ktoré z nich sú najviac využívané?

- Najčastejšie využívanou procedúrou v našom zariadení je vysoko-výkonná laseroterapia, ktorú sme v uplynulom roku vykonalí 3368-krát. Na druhom mieste sa nachádza rázová vlna Shockwave Dual Power, ktorá bola aplikovaná 712-krát. Obe tieto procedúry nie sú hrazené z verejného zdravotného poistenia, a preto si ich pacienti musia hrať sami. V prípade laseroterapie je cena pre externých pacientov

Pri akých problémoch a diagnózach

ShockWave Dual Power pomáha:

PÄTOVÁ OSTROHA
(CALCARCALCANEA)



BOLESTI RAMENA
(ADHEZIÁNA KAPSULITÍDA)



CHRONICKÉ A AKÚTNE BOLESTI CHRBTY
(LUMBALGIA, PUBALGIA, CERVICALGIA)



KARPÁLNY TUNEL



BOLESTI PÄTY



BOLESTĽ LAKŤA
EPIKONDYLITÍDA
(TENISOVÝ, GOLFOVÝ LAKEŤ)



POOPERACNÉ STAVY
(ACL)



BOLESTI KOLENA



ARTRITÍDA



DISTORZIA ČLENKA



Výhody terapie:

- rýchla úľava od bolesti
- výrazne zvyšuje látkovú výmenu v tkanivách
- rýchla liečba a vysoká účinnosť
- aktivuje a urýchľuje proces hojenia
- príjemné bezbolestné ošetrenie
- úľava v mnohých prípadoch už po prvej aplikácii
- vhodná na akútnu aj dlhodobú chronickú bolesť
- žiadne vedľajšie účinky
- vstrebávanie opuchov

15 eur, avšak zamestnancom ŽP Group na túto procedúru prispieva zamestnávateľ zo sociálneho fondu, čo predstavuje významnú výhodu. Rázová vlna s diatermiou Shockwave Dual Power, ktorú máme v našom stredisku už dva roky, patrí medzi často vyhľadávané procedúry. Jej cena je 30 eur za jednu aplikáciu, pričom celá terapia zahŕňa päť aplikácií raz do týždňa. Najčastejšie ju využívame pri pätovej ostrohe, tenisovom či golfovom lakti, syndróme zamrznutého ramena, ale aj pri bolestiach krížov. V tomto prípade si však všetky náklady hradí pacient, čo platí aj pre zamestnancov ŽP Group. Okrem spomínaných terapií ponúkame aj procedúry hrazené z verejného zdravotného poistenia. Patrí sem elektroliečba, ultrazvuk, magnetoterapia, TENS prúdy a individuálna liečebná telesná výchova, ktoré pomáhajú pri širokom spektre pohybových ťažkostí a bolestivých stavoch.

Spomínali ste bezbolestnú rázovú vlnu s diatermiou Shockwave Dual Power, o ktorej sme už v minulosti písali. Môžete nám pripomenúť, ako funguje a aké sú jej výhody?

- Rázová vlna Shockwave Dual Power je moderná neinvazívna terapeutická metóda, ktorá využíva akustické vlny na prenos vysokého množstva energie do bolestivých miest a poškodených tkanív. Tento proces stimuluje regeneráciu a urýchľuje hojenie pri akútnych aj chronických bolestiach.

Mechanické tlakové impulzy sa šíria v podobe vln do prostredia, či už vo vode, vzduchu alebo v ľudskom tele. Vďaka tomu dochádza k efektívnemu prenosu energie do väzivového, svalového a kostného tkaniva, čím sa podporuje jeho regenerácia a rýchlejšie uzdravenie.

Táto terapia okamžite uvoľňuje svalové napätie, podporuje produkciu kolagénu a prispieva k rozpúšťaniu vápenatých usadenín. Má silné analgetické a protizápalové účinky. Kombinácia intenzívnej, no zároveň bezbolestnej rázovej vlny s diatermiou zabezpečuje nielen úľavu od bolesti, ale aj dlhodobý regeneračný efekt, čím pomáha odstrániť samotnú príčinu problému. Pri

aplikácii je možné použiť aj kĺbovú výživu TriJALUX a ArtrosikJALUX, ktoré podporujú obnovu chrupavky a zlepšujú pohyblivosť kĺbov.

Hovoríte o kĺbovej výžive TriJALUX a ArtrosikJALUX. Môžete nám o týchto terapiách povedať viac?

- TriJALUX a ArtrosikJALUX sú kĺbové výplne určené na regeneráciu kĺbov a tkanív bez použitia ihly. TriJALUX obsahuje kombináciu kyseliny hyalurónovej, vitamínu C a ozónu, ktoré spoločne podporujú obnovu chrupavky, zmierňujú bolesť a pôsobia protizápalovo. Pomáhajú pri chronických bolestiach, ako sú napríklad päťová ostroha, plantárna fascitída, bolesti ramena, golfový a tenisový lakeť atď. Rovnako účinná je pri akútnych bolestiach, športových zraneniach, alebo po operačnom zákroku (plastika väzu, artroskopia).

ArtrosikJALUX vďaka svojmu koncentrovanému obsahu bohatému na účinné látky upokojuje zápal v postihnutom mieste, uľavuje od bolesti a urýchľuje regeneráciu kĺbu alebo poškodeného svalu. Kombinácia účinných látok zabezpečuje rýchly a dlhodobý účinok.

Kĺbovú výživu TriJALUX a ArtrosikJALUX aplikujeme pacientovi na jeho vlastnú žiadosť. Terapia prebieha raz týždenne v troch alebo piatich dávkach, pričom celú sumu si pacient hradí sám. Každá dávka je bezbolestná a poskytuje vysoký regeneračný účinok, čím prináša výraznú úľavu pri akútnych aj chronických ochoreniach pohybového aparátu.

Aké využitie má ešte rázová vlna Shockwave Dual Power?

- Rázová vlna Shockwave Dual Power má široké využitie aj v oblasti fyzioterapie a športovej medicíny. Pomáha pri liečbe chronických bolestí svalov a šliach, ako sú tenisový lakeť, päťová ostroha, syndróm bolestivého ramena či Achillova tendinitída. Umožňuje rýchlejšiu regeneráciu po zraneniach, zmierňuje svalové napätie a podporuje hojenie tkanív. Okrem toho sa využíva pri liečbe jaziev, zlepšení prekrvenia a urýchlení metabolických procesov v postihnutých oblastiach.

Správna rada
Nemocnice s poliklinikou Brezno, n.o.

vyhlasuje výberové konanie na obsadenie funkcie:

RIADITEĽ NEMOCNICE S POLIKLINIKOU BREZNO, N.O.



ZÁKLADNÉ KRITÉRIÁ A POŽIADAVKY:

- vysokoškolské vzdelanie najmenej druhého stupňa lekárskeho, ekonomického alebo právnického smeru
- odborná prax min. 10 rokov, z toho min. 5 rokov v riadiacich funkciách
- plná spôsobilosť na právne úkony
- bezúhonnosť
- dôveryhodnosť
- odborná spôsobilosť
- predloženie projektu stratégie rozvoja organizácie zameraný na zabezpečenie vyrovnaného hospodárenia, zefektívnenie chodu organizácie, zvýšenie efektívnosti vo využívaní finančných zdrojov, personálnu politiku, riešenie aktuálnych problémov, presne definovanie cieľa projektu a spôsobu na jeho dosiahnutie, perspektívy a spôsoby uplatnenia projektu v praxi (napísať v textovom editore, min. rozsah 10 strán, odporúčané písmo: arial, veľkosť 12)

ĎALŠIE KRITÉRIÁ A POŽIADAVKY NA ROZHODOVACÍ PROCES

V PRÍPADE ROVNOSTI UCHÁDZAČOV PO SPLNENÍ ZÁKLADNÝCH KRITÉRIÍ A POŽIADAVIEK:

- organizačné a riadiace predpoklady
- skúsenosti so stredným, resp. vrcholovým manažmentom v zdravotníctve
- znalosť zdravotníckej legislatívy a iných všeobecne záväzných právnych predpisov
- práca s počítačom
- znalosť cudzieho jazyka vítaná

POŽADOVANÉ DOKLADY (ORIGINÁL ALEBO ÚRADNE OVERENÚ KÓPIU) A DOKUMENTY:

- prihláška do výberového konania
- profesijný štruktúrovaný životopis (vrátane telefonického a e-mailového kontaktu)
- doklady o dosiahnutom vzdelaní
- výpis z registra trestov nie starší ako tri mesiace
- čestné vyhlásenie o spôsobilosti na právne úkony
- čestné vyhlásenie o bezúhonnosti
- čestné vyhlásenie o dôveryhodnosti
- čestné vyhlásenie o odbornej spôsobilosti
- doklad o praxi v riadiacich funkciách v dĺžke najmenej 5 rokov (potvrdenie zamestnávateľa alebo iný relevantný doklad, ktorým uchádzač preukáže požadovanú riadiacu prax, napr. kópia pracovnej zmluvy bez údajov, ktoré uchádzač nechce sprístupniť), nie čestné vyhlásenie,
- písomný súhlas dotknutej osoby so spracovaním osobných údajov za účelom výberového konania,
- mená osôb schopných poskytnúť referencie, vrátane kontaktov na nich
- projekt stratégie rozvoja organizácie

Doklady a dokumenty je potrebné zaslať najneskôr do 28. apríla 2025 (rozhoduje dátum podania na poštovej pečiatke; pri osobnom doručení je rozhodujúci dátum prijatia vyznačený na registračnej pečiatke podateľne) v zalepenej obálke s označením „Výberové konanie – neotvárať“ na adresu:

JUDr. Tomáš Abel, PhD.
Predseda Správnej rady NsP Brezno, n.o.
Mestský úrad Brezno
Nám. gen. M.R. Štefánika č. 1, 977 01 Brezno

Viac informácií o výberovom konaní nájdete na www.nspb.sk/web/vyberove-konanie-na-miesto-riaditeľa/

Peter Krajan: Zimné obdobie je v doprave vždy náročnejšie

T. Kubej
noviny@zelpo.sk

Nedávno skončená zima bola v porovnaní s minulými rokmi len podpriemerná. Prevažne príjemné teploty a málo snehových zrážok v niektorých momentoch pôsobili, že jar k nám zavítala už v predstihu. Vo februári však udreli ešte mrazy a zima ukázala aj svoju pravú tvár. Nielen o nej, ale aj o prezúvaní pneumatík či aktuálnych úlohách sme sa zhovárali s Petrom Krajanom, vedúcim prevádzkarne doprava.

Táto zima bola z pohľadu teplôt i snehových podmienok len miernejšia. Ako ste ju vnímali v prevádzkarni doprava?

- Ako ste spomenuli, uplynulá zima bola mierna, čo sa týka teplôt, aj čo sa týka úhrnu zrážok. Výjazdy posypového vozidla a traktora so zimnou výbavou tak boli riešené podľa aktuálnej situácie a stavu vnútropodnikových komunikácií.

V porovnaní s inými rokmi, s čím ste mali viac práce a s čím, naopak, menej?

- Tým, že neboli snehové zrážky, nemuseli sme kvôli údržbe nasadzovať zamestnancov s mechanizmami v skorých ranných hodinách, neskoro večer, prípadne počas víkendov a sviatkov. Napríklad, parkoviská a odstavné plochy sa dajú čistiť len keď je väčšina zamestnancov so svojimi autami doma, teda poobede a v noci.

Napriek miernejšej zime boli ob-



Zamestnanci dopravy, strediska údržby dopravných ciest a tratí, vykonávajú na základe pravidelných prehliadok výmenu drevených podvalov na miestach, kde sú už staré podvaly opotrebované a napadnuté hnilobou. Po výmene podvalov a zmontovaní koľaje je dosypané štrkové lôžko a vykonaná ručná strojová a výšková úprava koľaje podbíjaním.
Foto: T. Kubej

dobia mrazivých nocí a dokonca boli často vydávané aj výstrahy Slovenského hydrometeorologického ústavu. Pociťovali ste práve v týchto dňoch, že pribúda, napríklad, viac vybitých autobaterií?

- Dobrou prevenciou a údržbou sa dá takýmto problémom predchádzať. Stáva sa to predovšetkým u vozidiel, ktoré nejazdia pravidelne. S týmto sme teraz problém nemali.

V jarných dňoch už začína byť aktuálna otázka prezúvania pneumatík. Kedy je vhodné prezúť gumené na letné?

- Nie je potrebné sa ponáhľať, v týchto dňoch je veľký rozdiel medzi dennou a nočnou teplotou. Až keď je celodenná teplota nad sedem

stupňov Celzia, odporúča sa prezúť vozidlo na letné pneumatiky.

Čo vás čaká v najbližšom období?

- Čakajú nás práce súvisiace s letným obdobím. Samotná prezúvací kampaň nám zaberie niekoľko týždňov, potom je to starostlivosť o vozový park, dopravné cesty a komunikácie, oprava výtlkov, kontrola a obnova vodorovného i zvislého dopravného značenia a ostatné problémy na riešenie, ktoré život v doprave prináša.

Zamestnanci v doprave sa musia počas zimy s podmienkami vysporiadať. Vždy je to v tomto období náročnejšie ako v lete, zvládli to však dobre, za čo by som sa chcel aj touto cestou všetkým poďakovať.



Zamestnanec program pre zamestnancov Železiarne Podbrezová

Zľavy platné v roku 2025.

Model	Zamestnanec zľava
Picanto	4,5 %
Stonic	6,0 %
Proceed, Ceed, Ceed SW	11,0 %
XCeed	11,0 %
EV9	9,0 %
Niro HEV	7,0 %
Niro EV	14,0 %
Niro PHEV	5,5 %
EV3	10,0 %
EV6/MY 2024 +12%	5,5 %
Sportage	7,0 %
Sportage HEV	9,5 %
Sportage PHEV	13,5 %
Sorento	6,5 %
Sorento HEV	7,0 %
Sorento PHEV	5,5 %

Podmienky:

- zľavy sú nekombinovateľné s inými akciami,
- zľavy nie sú kombinovateľné s dotovaným financovaním,
- zľavy platia na nové vozidlá značky Kia do 31.12.2025,
- podmienka preukázať sa potvrdením o zamestnaní.

Hedin Automotive Banská Bystrica s. r. o.
Zvolenská cesta 48, 974 05 Banská Bystrica
Autorizovaný predaj a servis vozidiel Kia
Kontakt: +421484711303
marketingbb@hedinautomotive.sk

Právny odbor – referát organizácie a vnútornej legislatívy INFORMUJE

Ing. Zuzana Paučová

Vnútna legislatíva sa dotýka všetkých oblastí činnosti Železiarní Podbrezová a.s. a je záväzná pre zamestnancov, ktorí v zmysle jej ustanovení vykonávajú jednotlivé činnosti. Preto je nevyhnutné, aby bola vždy platná a aktuálna.

Zoznam platnej riadiacej dokumentácie je vydaný ako dokument D-05/2025 Vestník – Individuálne riadiace akty, informačné akty a organizačné normy a zároveň je zverejnený v elektronickej forme na nižšie uvedenej adrese.

V tejto rubrike právny odbor – referát organizácie a vnútornej legislatívy informuje o riadiacej dokumentácii zverejnenej v predchádzajúcom mesiaci. V marci boli zverejnené:

Organizačné normy	
Smernica S-450/2017 revízia 1, zmena I	Manipulácia s nebezpečným oceľovým a liatinovým odpadom
Smernica S-439/2022 revízia 5, zmena II	Technicko-technologická dokumentácia
Smernica S-287/2016 revízia 1, zmena II	Riadenie nezhodného výrobku
Smernica S-414/2019 revízia 3, zmena I	Vymedzenie pracovných vzťahov medzi prevádzkarňou oceliarení a ostatnými prevádzkarňami a odbornými útvarmi
Pokyn PO-208/2023 revízia 3, zmena I	Výkon kontroly zamestnávateľom u dočasne PN zamestnancov ŽP a.s.
Pokyn PO-157/2022 revízia 1, zmena I	Objednávanie dopravných prostriedkov a výkonov cestnej dopravy
Pokyn PO-214/2015 revízia 1, zmena I	Elektrické spotrebiče

Individuálne riadiace akty a informačné akty generálneho riaditeľa ŽP a.s.	
Oznámenie č. 03/2025	Sadzby stravného pri tuzemských a zahraničných pracovných cestách
Opatrenie č. 02/2025	Systémy environmentálneho manažérstva a riadenia bezpečnosti práce na rok 2025 v ŽP a.s.
Rozhodnutie č. 04/2025	Menovanie komisie pre tvorbu a kategorizáciu zbierok Hutníckeho múzea Železiarní Podbrezová
Rozhodnutie č. 05/2025	Menovanie energetickej komisie
Príkaz č. 04/2025	Kontrola, údržba a prehliadka stavu elektrického zariadenia v ŽP a.s.

Všetky organizačné normy, individuálne riadiace akty a informačné akty sú v elektronickej forme v platnom úplnom znení zverejnené a všetkým zamestnancom dostupné na Intranete v časti Dokumenty – úsek generálneho riaditeľa – prehľad vnútropodnikových noriem na adrese:

<http://dbmis/informatika/VPN/Index.htm>

Rekreačný pobyt pre darcov krvi aj v aktuálnom roku

Aj v tomto roku majú zamestnanci akciovej spoločnosti Železiarne Podbrezová – bezpríspevkoví darcovia krvi, nárok na bezplatný rekreačný víkendový pobyt v hoteli Stupka na Táloch, spolu s jedným priamym rodinným príslušníkom. Podmienkou je, aby mali udelenú plaketu MUDr. J. Jánskeho alebo medailu MUDr. J. Kňazovického v roku 2024. Pre pridelenie pobytu je potrebné predložiť kartičku držiteľa plakety s dátumom jej udelenia v minulom kalendárnom roku.

Záujemcovia o pobyt sa môžu prihlásiť u Ľubice Latinákovej na klapke 2763 alebo osobne v odbore bezpečnosti a životného prostredia na starom závode v budove energetiky (prvé poschodie, číslo dverí 120) v pracovné dni od 8.00 do 15.00 hodiny. Prihlásiť sa na pobyt je možné do 30. apríla 2025.



Hotel Stupka na Táloch.

Foto: horehronie.sk

Nadácia Železiarne Podbrezová a Nadácia Miška Sotáka pomáhajú aj vďaka vám

Marec a apríl sa už tradične spájajú s darovaním dvoch percent z daní rôznym organizáciám. V našej akciovej spoločnosti fungujú dve – Nadácia Železiarne Podbrezová a Nadácia Miška Sotáka, ktoré sa opäť uchádzajú o vaše dve percentá. Aj vďaka nim môžu byť podporení jednotlivci či organizácie, neraz v ťažkých životných situáciách. O tom, ako darovať dve percentá, sme už novinách Podbrezovan písali. Dnes vám prinášame dva životné osudy zdravotne postihnutých detí, ktorým nadácie poskytli príspevok v minulom roku.

Natálka trpí vzácnou genetickou chorobou, nové auto je pre rodinu veľká pomoc

M. Gončár
noviny@zelpo.sk

Natália Balcová z Podbrezovej oslaví v júni trinásť narodeniny. Na svet prišla so vzácnou a ojedinelou genetickou chorobou s názvom Parciálna trizómia trinásteho chromozómu. Okrem toho sa jej pridružili i ďalšie problémy, vrátane epilepsie. Vyžaduje neustálu starostlivosť a je plne odkázaná na pomoc najbližších.

Najväčšiu starostlivosť jej venuje mama Ivana, ktorej pomáha manžel Jaroslav, náš kolega pracujúci vo valcovní bezšvíkových rúr. Pre rodinu je každodenné fungovanie náročné, no dcéra dávajú všetko, čo je v ich silách.

„Natálka trpí vzácnym a ojedinelým ochorením. Viem len o troch prípadoch v rámci celého Slovenska. Má slabší, ba až pozastavený psychomotorický vývoj. Stále je na úrovni ročného, maximálne dvojročného dieťaťa, čiže je postihnutá fyzicky i mentálne,“ rozpráva o problémoch svojej dcéry Ivana. Lekári pritom dávali dieťaťu maximálne rok života a rodičov pripravovali na to, že bude pripútaná na lôžko.

Natália je však bojovníčka a aj vďaka cvikom a rehabilitáciám sa pohybuje, hoci len štvornožky. „Dokáže sa s oporou aj postaviť, ale samostatne nechodí. Veľa vecí by dokázala, ale nemá motiváciu, respektíve, mozog ju akoby nepustí a presviedča ju, že sa to nedá,“ pokračuje Ivana.



Natálka si nové auto rýchlo obľúbila.

Foto: archív I.B.

Mama priznáva, že život s ťažko chorým dieťaťom je náročný nielen po fyzickej, ale najmä psychickej stránke.

„V minulosti chodila do zariadenia DSS v Banskej Bystrici a ja som pracovala. Dcéra bola ale často chorá, mala rôzne infekcie, čiže som bola viac pri nej ako v zamestnaní. Napokon som pri nej ostala a

presťahovali sme sa do Lopeja. Trávim s ňou 24 hodín denne,“ opisuje neľahkú situáciu.

Špeciálne parametre

Dcéra vyžaduje neustálu starostlivosť a pozornosť. Od kŕmenia, obliekania až po celkovú osobnú hygienu. Keďže nerozpráva, dorozumievanie je zložitá. Okrem toho

chodí dvakrát do týždňa do špeciálnej školy vo Valaskej. Vzhľadom na jej zdravotný stav často absolvuje vyšetrenia a kontroly u rôznych lekárov a tiež mnohé rehabilitácie. Bez auta by presúvanie z miesta na miesto nebolo prakticky možné.

„Mali sme menšie auto, ale Natálka už vyrástla. Potrebovali sme vozidlo s väčším kufrom a nízkou nakladacou hranou, keďže neustále využívame kočík a v budúcnosti plánujeme používať aj chodítko. Dôležité bolo, aby malo posuvné dvere. Navyše, dcéra nechce sedieť v autosedačke. Celkovo je s ňou manipulácia pri nastupovaní a vystupovaní náročná. Keby nevyrástla a spolupráca s ňou by bola lepšia, nové auto by sme zatiaľ určite neriešili,“ pokračuje Ivana.

Auto splnilo účel

Rodičia hľadali vhodné auto a napokon sa im podarilo zakúpiť Peugeot Rifter, ktorý všetky požiadavky spĺňa.

„Ide o dvojročné vozidlo, ktoré v čase nákupu nemalo veľa najazdených kilometrov. Musím povedať, že sme s ním veľmi spokojní a s predošlým sa nedá porovnať. Navyše je aj bezpečnejšie a pri manipulácii s dcérou nehrozí, že jej buchne hlavu. Jednoducho, auto nám uľahčilo každodenné fungovanie.“

Rodičom prispel na kúpu štát, no určité percento jeho hodnoty museli uhradiť z vlastných prostriedkov. „Predali sme predošlé vozidlo a

o pomoc sme požiadali i Nadáciu Železiarne Podbrezová. Žiadosť nám bola schválená, dali sme dokopy všetky prostriedky a chýbajúcu sumu sme doplatili. Pomoc z nadácie si veľmi vážime a aj touto cestou za ňu ďakujeme. Takisto ďakujeme za pravidelnú každoročnú finančnú podporu, ktorou prispievajú zamestnancom, starajúcich sa o zdravotne ťažko postihnutých. Je to pre nás skutočná pomoc,“ doplnila Ivana.

Odfahčovací služba

Každodenný kolobeh života v rodine Balcových pokračuje už s novým štvorkolesovým pomocníkom. Natálke sa k problémom pridružila aj epilepsia a gastroezofagová refluxová choroba, čiže nemôže prijímať nič v tekutej forme a všetko sa jej musí zahusťovať, preto je starostlivosť o ňu ešte náročnejšia.

„Výchova dcéry je zložitá po všetkých stránkach, vrátane finančnej. V tomto období zbieram dve percentá z daní, ktoré nám každý rok pomáhajú pri všetkých výdavkoch,“ povedala mama a v závere dodala: „Každý, kto sa stará o ťažko postihnuté dieťa by privítal, keby fungovala odfahčovací služba. Hoci existuje a máme na ňu nárok, realita je iná. Človek si musí oddýchnuť aj psychicky, prípadne vybaviť rôzne veci. A keď sa neustále o niekoho staráte, je to náročné. V tomto trošku náš systém zlyháva. Verím, že sa to raz zmení,“ uzavrela Ivana.

Pre Matúška s autizmom znamená hudba celý svet

M. Gončár
noviny@zelpo.sk

Matúš Mútňan z Pohronskej Polhory má pätnásť rokov a od detstva trpí autizmom. Veľa toho nenarozpráva a žije si vo svojom vlastnom svete. Pokoj nachádza v hudbe, ktorá mu pomáha odbúrať stres príznačný pre túto diagnózu. Patrí medzi približne 55-tisíc ľudí na Slovensku, ktorí sú v súčasnosti poznačení touto poruchou.

Najväčšiu oporu má vo svojej mame Erike, ktorá sa oň každý deň vzorne stará. „Matúško sa narodil ako zdravý chlapec. Po asi roku života prestal vnímať, nereagoval na podnety, nechcel jesť a celkovo bol apatický. Takýto stav mu vydržal do piateho roku, následne sa mu mierne zlepšil,“ hovorí mama.

Začal jedným slovíčkom, neskôr pridol druhé, skladal jednoduché vety a to bol pozitívny impulz aj pre jeho najbližších. „Keď mal päť rokov, zistili sme, že ho veľmi baví hudba a celkovo má dobre vyvinutý hudobný sluch. Kúpili sme mu klávesy a na nich pravidelne hrával,“ pokračuje Erika a dodáva, že jeho talent si uvedomili, keď dokázal spamäti zahráť pesničku. „Vedeli sme, že sa v hudbe našiel, preto sme neváhali a vždy sme ho v nej podporovali.“

Navštevuje muzikoterapiu

Matúško má rád rôzne piesne a hudba je pre neho celý svet. Dokonca chodí na muzikoterapiu, ktoré si obľúbil. „Na tejto terapii používajú pracovníčky rôzne hudobné nástroje, často aj nezvy-

čajné, s ktorými deti oboznamujú. Taktiež využívajú ladičky, pričom deti tancujú, spievajú a aj môjmu synovi sa terapie veľmi páčia.“

Matúš sa hudbe naplno venuje, vždy mal aj nejakého učiteľa a už ako menšie dieťa ho navštevoval doma. Aby sa mohol v hre na klávesy ešte viac zdokonaľovať, rodina mu zadovážila klavír.

„Hľadali sme na internete a napokon sa nám ho podarilo zohnať od jednej rodiny, ktorá nám ho darovala. Nástroj však bolo potrebné naladiť. Keďže odborníkov je málo, museli sme čakať asi tri mesiace. Napokon sa všetko podarilo a syn má dnes doma naozajstný funkčný klavír.“

Rád zahrá i rodine

Ako sa dozvedáme, klavír je nalaďený na 432 Hertzov. „Ide o terapeutickú frekvenciu, pri ktorej vidieť, ako sa chlapec ešte viac uvoľní. My zdraví nepočujeme prakticky žiaden rozdiel, ale deti s autizmom to vedia rozoznať,“ vysvetľuje Erika.

A práve z prostriedkov Nadácie Železiarne Podbrezová zaplatila rodina profesionálneho ladiča. „Okrem toho sme zakúpili ladičku, ktorú používame na terapiu. Je to pre neho veľká pomôcka a toto všetko mu uľahčuje život.“

Matúško veľa toho nepovie, no iba potvrdil, že hudbu veľmi rád počúva. Dokonca aj v čase našej prítomnosti hľadal v mobile skladbu, ktorú si plánoval pustiť.

„Najradšej mám Mafiu Corner, Elán, Kollárovcov, ale i Spievan-kovo či hudbu z rozprávky Pat a

Mat,“ prezradil. Jeho mama ho dopĺňa, že rád zahrá aj návšteve a dokonca sa zúčastnil i súťaže. „Keď k nám príde rodina, sadne za klavír a venuje jej nejaké piesne. Má z toho veľkú radosť, pričom hráva asi hodinku denne a celkovo s hudbou neustále žije. Má dvoch súrodencov a s nimi si pred televíznou obrazovkou dokonca aj zatancuje. Občas hráva aj zahraničné pesničky a obľúbené má zvučky z rôznych reklám.“

Vďační za pomoc

Deti s autizmom všeobecne na hudbu pozitívne reagujú, je to pre nich akýsi druh terapie, podobne ako terapia s ladičkami. Ako hovorí Erika, s týmito deťmi musíte neustále pracovať. „Je to síce náročné, no niektorí autisti sú na tom ešte horšie. Aj vďaka hudbe sa Matúško dokáže naplno uvoľniť a odbúrať stres, ktorý je súčasťou jeho diagnózy.“

Talentovaný chlapec sa teda aj vďaka príspevku z našej nadácie môže naplno venovať tomu, čo ho robí najviac šťastným.

„Finančný príspevok na terapiu a naladenie klavíra nám veľmi pomohol a sme zaň vďační. Možno nebude zo syna žiaden slávny virtuóz, no hudba má pre neho liečebné účinky a uľahčuje život nielen jemu, ale aj nám. Neexistuje deň, kedy by sa jej nevenoval. Som rada, že sa v nej takto našiel a je to pomôcka skutočne pre všetkých. Zvlášť v období, keď už je v puberte a niektoré veci sú ešte o čosi náročnejšie. Ešte raz ďakujem,“ uzavrela mama Erika.



Matúška hra na klavíri veľmi baví.

Foto: archív E.M.

Na hrade Ľupča otvorili výstavu šperkárky Magdaleny Anny Jančurovej

M. Gončár
noviny@zelpo.sk

Na hrade Ľupča, v spoločenskej sále Gizelinho domu, prebieha od 4. apríla výstava s názvom Poklady. Návštevníci si môžu pozrieť unikátne diela z autorskej dielne poľskej rodáčky Magdaleny Anny Jančurovej, ktorá už trinásť rokov žije v Slovenskej Ľupči. Jedinečná kombinácia šperkov a sochárskeho umenia je dokonalým spostením prehliadky horného hradu. Výstava potrvá až do konca mája.

Magdalena Anna Jančurová vyštudovala sochárstvo na Akadémii výtvarných umení v Krakove a neskôr i dizajn šperku a kovu v Plzni. Hoci nepochádza z umeleckej rodiny, učarovalo jej modelovanie, práca s hlinou a už v detstve sa u nej prejavovalo umelecké cítenie.

„Okrem toho som rada robila s kovem, čiže som sa venovala aj kovárstvu. V súčasnosti sa zameriavam primárne na zlatníctvo, hoci najčastejšie využívam striebro. Vo svojej tvorbe sa najviac inšpirujem geometriou, keďže mám rada asketické tvary a určitú surovosť,“ poodhalila svoje portfólio umelkyňa a pokračovala: „Šperky sú na akejsi pomyselné hranici so sochárskym umením. Keby sme niektoré z nich zväčšili, vyzerali by ako ozajstné sochy.“

Predviedla aj spev

Výstava na hrade obsahuje približne 50 šperkov a 15 obrazov na stojanoch s vloženými sochárskymi objektami. Otvorila ju vernisáž, na ktorej samotná autorka aj zaspievala, spolu s hudob-



Magdalena A. Jančurová pri tvorbe.
Foto: archív M.J.

ným sprievodom Aleša Solárika.

„Umelecký dojem tak bol ešte o niečo silnejší. Ide o podobnú výstavu, akú som mala nedávno v Poľskom inštitúte v Bratislave. Kvôli nemu som vytvorila väčšie množstvo šperkov a experimentálnych objektov. Podujatie sa stretlo s veľkým záujmom a môžem povedať, že ma nakoplo. Túžila som preto urobiť podobnú výstavu aj niekde v okolí. Môj nápad zrealizovať ju na hrade Ľupča sa stretol s pozitívnym ohlasom. S vedením podbrezovských železiarní sme dohodli všetko potrebné a som rada, že moju tvorbu uvidí široká verejnosť,“ pokračuje nadaná autorka.

Skutočnosť, že dostala možnosť vystavovať v obci, kde našla svoj nový domov, považuje za poctu. A zvlášť na hrade, ktorý vníma ako

dominantu celého okolia. „Slovenská Ľupča je môj domov. Sme tu dobrá komunita a ľudia ma už poznajú. Pravidelne sa zúčastňujem kultúrnych podujatí v obci a keď som dostala možnosť prezentovať svoje diela na hrade, bola som šťastná. Výstava má pre mňa veľký význam, pôjde o moju premiéru na takomto unikátnom mieste. Mala som viacero výstav, napríklad aj na radnici v Banskej Bystrici, ale na hrade ešte nie.“

Náročná technológia

Každé dielo je pritom unikátne a ručne robené s veľkou trpezlivosťou. „Už v mojich začiatkoch som zistila, že nie som monumentalistka a lepšie sa mi pracuje s malou mierkou. Takáto tvorba musí umelca baviť. Ide o náročnú technológiu, pretože jedným nešikovným pohybom môžete všetko pokaziť. Navyše, výroba konkrétneho šperku predstavuje veľkú zodpovednosť, keďže pracujete s drahými kovmi a kameňmi,“ poznamenala autorka a doplnila, že pri práci je dôležité neustále sústredenie.

„Nesmie chýbať ani umelecký cit, keďže ide o tvorivú činnosť. Umelec musí mať určitú predstavivosť, aby dokázal vyrobiť výnimočné dielo. Táto práca je náročná i po fyzickej stránke. Preto je dôležitý relax a pohyb. Keď tvorím, dostávajú zabráť kľby i dlane. A keďže sa musím sústrediť, pracujem aj psychicky. Je pre mňa nevyhnutné občas vypnúť. Najradšej relaxujem v prírode, chodím pravidelne k Hronu, navštevím posilňovňu alebo plávam. Musím sa na svoje telo pozeráť ako na pracovný nástroj,



Práca pri výrobe šperkov vyžaduje mnoho trpezlivosti.

Foto: archív M.J.

preto mu dávam potrebný servis,“ prezrádza autorka.

Prečo Poklady?

Magdalena Anna Jančurová tvorí aj na zákazky. Ako hovorí, ľudia už nemajú taký záujem o lacné šperky, ale hľadajú originalitu, teda niečo, čo bude vyrobené v jedinom kuse. „Je to príjemné, keď vytvárate predmety, ktoré sú súčasťou dôležitých okamihov ľudského života – svadby, zásnuby či výročia. Šper-

ky sa tak stávajú pre ľudí pokladom a vtedy ma hreje pri srdci dobrý pocit. Aj preto je výstava na hrade Ľupča nazvaná Poklady. Pri vyrábaní konkrétneho šperku dbám, aby mal dlhú životnosť, pretože môže ostať aj pre budúce generácie. Je to taký poklad,“ uzavrela M. A. Jančurová, ktorá sa pýši napríklad aj tým, že je spoluautorkou Banického orloja na Barbakane na Námestí Štefana Moyzesa v Banskej Bystrici.

Kedy si pozrieť výstavu?

Výstava je v týchto dňoch už nainštalovaná a pozrieť si ju môžete počas víkendov. Pre návštevníkov sú brány hradu otvorené od marca až do konca júna každý deň okrem pondelka. Počas pracovných dní je sprístupnený dolný hrad s dvanástimi tematickými zastaveniami. Hostia majú možnosť prejsť si dolný hrad individuálne a na nádvorí môžu stráviť ľubovoľný čas v rámci intervalu otváracích hodín.

Komentované prehliadky horného hradu, vrátane výstavy Poklady, budú v spomínaných mesiacoch vždy počas víkendov a všetkých sviatkov, a to každú celú hodinu od 10. do 15. hodiny (posledný vstup).

Chcete zažiť niečo **VEL'KÉ**?

Vel'konočné radosti



Tále 20.4. 2025 od 11:00 hod.

Hlavný program:

BuchajTramka
DFS Kýčera



Mužská spevácka skupina **Gašperani**
Moderátorka **Veuka Švantnerová**

Sprievodný program:

- Remeselné trhy a ukážky tradičných remesiel
- Gastro špeciality • Maľovanie na tvár
- Animačný program pre deti • Tombolka
- Vel'konočné súťaže • Medveď Samo



Počas celého dňa **SKIBUS ZADARMO.**



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

Jedálny lístok 7. – 13. 4. 2025

Pondelok

Polievky: gulášová, bryndzová so strúhaným cestom, pečivo.

- Kuracie prsia prírodné, slovenská ryža, uhorka,
- Exotický bravčový rezeň, opekané zemiaky,
- Plnené hovädzie mäso, zeleninová obloha,
- Šalát bretónsky, pečivo.

Utorok

Polievky: hovädzia s cestovinou, tekvicová, pečivo.

- Pečený bôčik s plnkou, kapusta, knedľa,
- Morčacie prsia na ázijský spôsob, ryža, šalát,
- Vyprážaná brokolica, zemiaky, tatarská omáčka,
- Bolonské špagety,
- Vitamínový balíček.

Streda

Polievky: paradajková s ryžou, furmanská, pečivo.

- Vyprážané kuracie stehno, zemiaková kaša, kompót,
- Bravčový rezeň na lesných hríboch, tarhoňa, šalát,
- Klužská kapusta,
- Plnené rožky tvarohové, kakao,
- Bageta salámová.

Štvrtok

Polievky: slovenská hubová, prešporská, pečivo.

- Daniel so šípkovou omáčkou, knedľa,
- Pečené kuracie stehno, zeleninová ryža, šalát,
- Francúzske zemiaky, čalamáda,
- Údené mäso, hrachová kaša, uhorka, chlieb.

Piatok

Polievky: kapustová s klobásou, sedliacka, pečivo.

- Bravčový závitok hrádoký, zemiaky, šalát,
- Kurací paprikaš, cestovina,
- Treska na masle, dusená zelenina,
- Škoricové osie hniezda, kakao,
- Bageta s pikantným mäsom.

Sobota

Polievka: krúpková, pečivo.

- Hovädzie dusené, chrenová omáčka, knedľa,
- Kuracie prsia na zelenine, ryža, šalát.

Nedeľa

Polievka: hrachová so salámou, pečivo.

- Domacia zabijačka, zemiaky, cvikla,
- Hovädzí guláš debrecínsky, cestovina.

Ako sa chrániť v digitálnom svete?

Sociálne inžinierstvo využíva čoraz viac podvodníkov

V dnešnej dobe, ktorú môžeme nazvať aj digitálnou, sme neustále obklopení technologickými vynálezmi a inováciami. V súčasnosti už asi každý z nás používa mobilný telefón či osobný počítač. Len málokto však dbá na kybernetickú bezpečnosť. V pravidelnom seriáli na stránkach Podbrezovana vám postupne prinášame rôzne témy z tejto oblasti a dávame vám aj tipy, ako sa chrániť v kybernetickom priestore. V štvrtej časti sa venujeme sociálnemu inžinierstvu.

T. Kubej
noviny@zelpo.sk

Sociálne inžinierstvo je technika, pri ktorej útočník využíva manipuláciu a klamstvo na získanie citlivých informácií alebo na vykonanie nežiadúcej akcie. Na rozdiel od hackerských útokov, ktoré využívajú technické zraniteľnosti, sociálne inžinierstvo cieľi priamo na ľudí – najzraniteľnejší článok bezpečnostného reťazca.

Prečo je sociálne inžinierstvo také efektívne?

Hlavným dôvodom je psychológia. Ľudia sú prirodzene dôverčiví a ochotní pomáhať, čo útočníci šikovne zneužívajú. Niektoré kľúčové faktory úspešnosti sociálneho inžinierstva zahŕňajú nasledovné body.

• **Autorita** – ak niekto predstiera, že je vysokopostavený zamestnanec, technická podpora alebo dokonca policajt, obeť je náchylnejšia poslúchnuť.

• **Strach a nátlak** – útočníci často využívajú paniku, aby obeť konala impulzívne (napríklad „Váš účet bol napadnutý, okamžite zmeňte heslo tu!“).

• **Zvedavosť** – ponúkanie „zaujímavého“ obsahu (napríklad infikovaného USB kľúča označeného ako „Platy zamestnancov“).

• **Sociálna zhoda** – ak ľudia vidia, že iní niečo robia, majú tendenciu nasledovať ich (napríklad falošné recenzie alebo podvodné podporne správy).

Najčastejšie techniky sociálneho inžinierstva

Phishing je najrozšírenejšia forma podvodu, pri ktorej útočník posiela falošné e-maily alebo správy, ktoré sa tvária ako dôveryhodné (banka, kolega, štátna inštitúcia). Cieľom je vylákať heslá, platobné údaje alebo stiahnuť škodlivý súbor. Môže to byť napríklad e-mail s predmetom „Bezpečnostná aktualizácia účtu“ obsahujúci odkaz na falošnú prihlasovaciu stránku.

Pretexting je technika, kde si útočník vytvorí presvedčivý scenár na získanie informácií. Často sa vydáva za zamestnanca firmy, technickú podporu alebo štátneho úradníka. Najčastejšie volajúci predstiera, že je z IT oddelenia a potrebuje heslo na „overenie účtu“.

Využívaný je tiež **Baiting**. Podvodník ponúkne niečo lákavé, aby obeť vykonala požadovanú akciu. Najčastejšie ide o infikované USB kľúče alebo falošné sťahovania softvéru. Môže to byť napríklad USB kľúč označený „Dôležité dokumenty“, ktorý je ponechaný na verejnom mieste.

Tailgating a Piggybacking – útočník sa fyzicky dostane do chránených priestorov bez oprávnenia. V prípade tailgatingu nasleduje zamestnanca do budovy bez vlastnej karty. Pri piggybackingu mu niekto úmyselne umožní vstup („zabudol som kartu, podržte mi dvere?“).

Vishing a Smishing – Vishing zahŕňa podvodné telefonáty, kde útočník vydávajúci sa za autoritu žiada osobné údaje. Smishing využíva podvodné SMS správy s odkazmi na falošné stránky. Podvodná SMS môže vyzeráť napríklad takto: „Vaša zásielka nebola doručená, aktualizujte adresu tu: [odkaz]“.

Príklady skutočných útokov

Sociálne inžinierstvo bolo použité v mnohých známych kyberne-



Ilustračné foto: pexels.com

tických útokoch. Nižšie uvádzame niektoré z najznámejších prípadov.

1. Twitter hack (2020)

Útočníci použili vishing (hlasový phishing) na oklamanie zamestnancov Twitteru, aby im poskytli prístup k interným systémom. Potom prevzali účty známych osobností, ako Elon Musk či Barack Obama, a zverejnili podvodné správy s falošnými investičnými ponukami na kryptomeny. Výsledkom boli finančné straty v stovkách tisíc dolárov.

2. CEO fraud a podvod s faktúrami (Google a Facebook, 2013 – 2015)

Útočník sa vydával za dodávateľa a zasielal falošné faktúry dvom technologickým gigantom – Google a Facebooku. Keďže e-maily vyzerali dôveryhodne, firmy neoverili platby a celkovo tak prišli o viac ako 100 miliónov dolárov. Tento typ útoku je známy ako Business Email Compromise (BEC).

3. Falošný IT technik a vniknutie do firmy (2015)

V jednej veľkej spoločnosti sa útočník vydával za technického pracovníka. Prišiel do kancelárie s falošnou identifikáciou a tvrdil, že vykonáva údržbu počítačov. Následne požiadal zamestnancov, aby mu umožnili prístup do systému. Výsledkom bolo infikovanie firemnej siete škodlivým softvérom.

4. Napadnutie RSA Security (2011)

Jedna z najväčších kybernetických špiónských operácií začala obyčajným phishingovým e-mailom. Zamestnanci RSA (známej firmy poskytujúcej bezpečnostné riešenia) dostali e-mail s predmetom „2011 Recruitment Plan“, ktorý obsahoval škodlivý súbor Excelu. Po jeho otvorení útočníci získali prístup k citlivým údajom a oslabili bezpečnosť mnohých veľkých firiem.

5. USB baiting v Pentagone (2008)

Americké ministerstvo obrany sa stalo obeťou jednoduchého, no účinného útoku. Útočníci nechali infikované USB kľúče na parkovisku pri Pentagone. Keď si ich zamestnanci vzali a pripojili k firemným počítačom, vírus sa okamžite rozšíril do vojenskej siete. Tento incident prinútil armádu zakázať používanie externých USB zariadení.

Tieto prípady jasne ukazujú, že sociálne inžinierstvo môže byť rovnako ničivé ako technické hacky. Aj tie najväčšie spoločnosti a organizácie môžu byť zraniteľné, ak ich zamestnanci nepoužívajú kritické myslenie a dostatočne si neoverujú informácie.

Ako sa chrániť pred sociálnym inžinierstvom?

Keďže sociálne inžinierstvo cieľi na ľudskú dôverčivosť a emócie, technické opatrenia často nestačia. Najdôležitejšia je osвета, kritické myslenie a dôsledná opatrnosť. Tu sú kľúčové opatrenia, ktoré vám môžu pomôcť.

1. **Overovanie identity a informácií.** Nikdy nedôverujte nečakaným e-mailom, hovorom alebo správam žiadajúcim osobné údaje alebo heslá. Ak vám niekto zavolá a tvrdí, že je z banky, IT oddelenia alebo polície, overte si to priamo u danej inštitúcie cez oficiálny kontakt. Ak dostanete podozrivý e-mail, pozrite sa na odosielaťovú adresu – útočníci často používajú podobné domény, v ktorých iba prehodia alebo vynechajú jedno z písmen.

2. **Neposkytujte citlivé údaje bez dôkladného overenia.** Žiadna banka ani seriózna firma nikdy nežiada heslo cez e-mail alebo telefón. Pri podozrivých žiadostiach o platby alebo prístup k systémom vždy skontrolujte informácie u nadriadeného alebo inej dôveryhodnej osoby. Nezverejňujte príliš veľa osobných informácií na sociálnych sieťach – útočníci môžu tieto údaje využiť na vytvorenie dôveryhodného pretextu.

3. **Používanie viacfaktorovej autentifikácie (MFA).** Aj keď útočník získa vaše heslo, MFA mu môže zabrániť v prihlásení, pretože potrebuje ďalší overovací kód. Používajte silné, unikátne heslá pre každý účet.

4. **Dávajte si pozor na „príliš dobré“ ponuky.** Ak vám niekto ponúka niečo zadarmo alebo tvrdí, že ste vyhrali lotériu, buďte skeptickí. Nikdy neotvárajte prílohy ani klikajte na odkazy v nevyžiadaných e-mailoch, SMS správach alebo na sociálnych sieťach.

5. **Fyzická bezpečnosť a ochrana zariadení.** Nenechávajte USB kľúče alebo iné externé zariadenia bez dozoru a nepripájajte cudzie USB do svojho počítača.

Nepúšťajte neznáme osoby do kancelárskych priestorov len preto, že tvrdia, že „zabudli kartu“. Zamykajte obrazovku svojho počítača vždy, keď odídete od pracovného stola. Najlepšou obranou proti sociálnemu inžinierstvu je kombinácia technických opatrení a obozretnosti. Ak si nie ste istí, či je nejaká požiadavka legitímna, radšej sa spýtajte, overte si informácie a nebudte pod tlakom. Pamätajte, že v kybernetickej bezpečnosti neexistuje stopercentná ochrana, ale čím viac budete informovaní a opatrní, tým menšiu šancu dávate útočníkom na úspech.



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

Jedálny lístok 14. – 20. 4. 2025

Pondelok

Polievky: zeleninová, údeninová, pečivo.

- Kuracie prsia s kuriatkovou omáčkou, cestovina,
- Hovädzie mäso na korení, ryža, uhorka,
- Šošovicový prívarok, volské oká, chlieb,
- Zapekané zemiaky s pórom.

Utorok

Polievky: boršč s mäsom, roľnícka, pečivo.

- Vyprážaný bravčový rezeň, zemiakový šalát s majonézou,
- Morčacie prsia na brokolicovom kréme, fusilli,
- Hubové rizoto, šalát,
- Muffiny s čokoládou, kakao,
- Vitamínový balíček.

Streda

Polievky: hrstková, kapustová letná, pečivo.

- Hovädzia pečienka sviečková, knedľa,
- Plnený bravčový rezeň, ryža, šalát,
- Kuracie rezančky, dusená fazuľka s baby mrkvou,
- Zemiakové knedličky čuoriedkové, orechová posýпка,
- Bageta Gurmán.

Štvrtok

Polievky: terchovská, špenátová s vajcom, pečivo.

- Baraní guláš, halušky,
- Pečené kuracie stehno s kapustou, zemiaky,
- Rezance s tvarohom, zakysanka,
- Pikantný syrový šalát, pečivo.

Piatok

Polievka: francúzska, pečivo.

- Vyprážaná ryba, zemiaková kaša, kompót,
- Kuracie prsia s horčicou, ryža, šalát.

Sobota

Polievka: oravská fazuľová, pečivo.

- Bravčové stehno hutnícke, knedľa,
- Hovädzia roštenka portugalská, ryža, čalamáda.

Nedeľa

Polievka: karfiolová, pečivo.

- Bravčový rezeň s nivou a šampiňónmi, zemiaky, uhorka,
- Morčacie prsia na paprike, cestovina.

Na Tehelnom poli sme siahali na bod, úradoval však Mak

M. Gončár
noviny@zelpo.sk

Po reprezentačnej prestávke pokračovala futbalová Niké liga tretím kolom nadstavby. Podbrezovskí hráči sa predstavili na pôde bratislavského Slovana. Úradujúci slovenský šampión a účastník Ligy majstrov nepôsobil v ostatných ligových dueloch tak suverénne, a to chceli naši chlapci využiť. Z hlavného mesta však napokon odišli naprázdno.

Hostia hrali od úvodu aktívne a vytvárali si aj šance, no Štefánik, Kováčik a najmä Galčík loptu do siete nedostali. Favorit duelu v prvom dejstve výkonom neoslnil a smerom dopredu nebol príliš nebezpečný. Zahodené príležitosti mohli zverencov trénera Štefana Markulíka mrziť. Slovan sa totiž začal rozbiehať a po prestávke naplno ukázal svoju silu.

Po necelej hodine udel prvýkrát. Ibrahim našiel prihrávkou Maka, ktorý sa nemýlil a otvoril skóre. V záverečnej desaťminútovke sa ale našim hráčom poda-



Róbert Mak (v modrom) v súboji s Vincentom Chylom.

Foto: ŠK Slovan Bratislava

rilo vyrovnať. Takáč najskôr vyrazil hlavičku Markoviča, no Štefánik loptu „upratal“ pod brvno priamo do siete a vyrovnal. Dlhú dobu sme sa ale netešili. O niekoľko desiatok sekúnd zahrával Mak priamy kop, Markovič si strelil nešťastného vlastenca a Slovan znovu viedol. V samom závere hráč zápasu Mak vydarenou strelou pridal aj tretí gól a tak sme z hlavného mesta odišli bez bodov.

Krutý výsledok

Tréner Štefan Markulík po zápase povedal, že diváci videli v daždivom počasí výborný ligový duel. „To, čo sme predviedli v prvom polčase, bol za štyri roky môjho pôsobenia v klube najlepší herný prejav. Mali sme výborné fázy, do prestávky sme si vypracovali päť až šesť situácií, keď sme mohli a mali ísť do vedenia. Pokiaľ niektorú zo šancí nevyužijete, na Slované ťažko bodujete. V druhom polčase sa hra vyrovnala a domáci boli o niečo aktívnejší, čo aj využili na strelenie gólov. Výsledok je pre moje mužstvo krutý, ale súperovi blahoželám,“ povedal Markulík.

Chýbali góly

Autorom jediného nášho gólu bol Samuel Štefánik. Ani on netajil sklamanie, pretože cenný bodík bol na dosah.

„Najmä v prvom polčase sme hrýzli, mali sme minimálne dve šance na to, aby sme otvorili skóre. Mrzí nás to, pretože sme stratili body. Myslím si, že sme boli vyrovnaným a možno i lepším tímom. Futbal sa však hrá na góly, Slovan má veľkú kvalitu vpredu, my sme šance nevyužili a súper áno, a to je rozdiel. Belasí majú dobré závery zápasov, boli sme aj koncentrovanejší, žiaľ, dostali sme dva góly,“ zhodnotil duel skúsený stredopoliar. Následne opísal jediný gólový moment nášho tímu: „Markovič



SÚHRN NIKÉ LIGY

3. kolo nadstavby: ŠK Slovan Bratislava – FK Železiarne Podbrezová 3:1 (0:0)

Góly: 59. a 90. Mak, 85. Markovič (vl.) – 82. Štefánik. **ŽK:** 26. Sharani – 47. Š. Faško. **Rozhodovali:** Kráľovič – Vitko, Bednár. **Diváci:** 4274.

Slovan: Takáč – Blackman, Kašia, Wimmer (74. Savvidis), Sharani – Szöke (84. Pauschek), Ignatenko – Marcelli (74. Tolič), Mustafič (90. Maroš), Mak – Ibrahim (90. Voet).

Podbrezová: Danko – Mielke, Koštrna, Markovič – Š. Faško (62. Paraj) – Kováčik, Štefánik, Chyla, Yirajang (69. Palumets) – Galčík (62. Deml), Smékal (62. Abate).

Najbližší program Niké ligy:

4. kolo nadstavby: sobota, 5. apríla o 15.30 hod. Dunajská Streda – Podbrezová.

5. kolo nadstavby: sobota, 12. apríla o 15.30 hod. Podbrezová – Trnava.

dobre hlavičkoval, Takáč loptu vyrazil a ja som stál na správnom mieste. Mal som trochu šťastie, že sa to odrazilo ku mne, potom už nebol problém dostať loptu do siete,“ dodal.

So Slovanom teda železiari nebodovali, no najmä prvý polčas môže byť pre chlapcov povzbudzujúci. Tím z hlavného mesta je favoritom v každom ligovom zápase a odohrať s ním vyrovnaný duel je určite pozitívnym impulzom pre celé mužstvo.

Nadstavba pokračuje ďalšími dvoma kolami. Najskôr sa predstavíme v Dunajskej Strede a týždeň pred Veľkou nocou privítame v Zelpo aréne Trnavu.

Sen sa stal skutočnosťou, futsalisti miera do celoslovenského finále

Mgr. Alexander Jirmer
Súkromná spojená škola ŽP

Dňa 20. marca zažila Súkromná spojená škola Železiarne Podbrezová deň plný futsalovej vášne a emócií. Organizovali sme totiž krajské kolo vo futsale stredných škôl.

Zúčastnilo sa ho osem najlepších tímov z celého regiónu, ktoré si zmerali sily a zabojovali o postup do celoslovenského finále. Naša škola ukázala svoju silu a odhodlanie, keď po napínavých zápasoch vybojovala zaslúžené víťazstvo. Veľká vďaka patrí trénerovi Ivanovi Klusáčkovi za perfektný koučing a Futbalovému klubu Železiarne



Foto: SSŠ ŽP

Podbrezová za spoluorganizovanie turnaja.

Držte nám palce, už 30. apríla

budeme v Banskej Bystrici bojovať o čo najlepšie umiestnenie v celoslovenskom finále.

Stela Šavelová: Najviac ma baví vidieť progres mojich zverencov

T. Kubej
noviny@zelpo.sk

V závere uplynulého roka pribudla do tímu Biatlonového oddielu ŠK Železiarne Podbrezová nová trénerka. Iba 25-ročná Stela Šavelová sa biatlonu súťažne venovala jedenásť rokov a pôsobila v Klube biatlonu Predajná. Ešte o štyri roky dlhšie pretekala v bežecskom lyžovaní. Po skončení aktívnej kariéry si v roku 2024 urobila vzdelanie kondičného a biatlonového trénera a v decembri už začala zbierať prvé trénerské skúsenosti v našom klube. Viac nám prezradila v rozhovore.

Ako ste sa dostali do nášho biatlonového oddielu?

- Po skončení aktívnej kariéry som sa chcela ďalej venovať športu a odovzdávať skúsenosti mladším. Biatlonový oddiel ŠK Železiarne Podbrezová mi dal príležitosť začať s trénerskou činnosťou, čo som prijala s veľkým nadšením.

Trénerská činnosť je pre vás stále ešte niečo nové. Ako si zvykáte na

novú pozíciu?

- Je to pre mňa veľká výzva, ale aj obrovská motivácia. Každý deň sa učím niečo nové – nielen o tréningu, ale aj o práci s mladými športovcami. Baví ma hľadať spôsoby, ako im čo najlepšie pomôcť v rozvoji.

Ste stále mladá a mohli by ste ešte aktívne pretekať. Nechýba vám to? Prečo ste dali definitívne zbohom bežecskému lyžaniu?

- Bežecskému lyžovaniu som definitívne zbohom nikdy nedala. Aj keď už nepretekám, stále chodím na bežky a snažím sa byť v kontakte so športom aktívne. Prioritu však momentálne dávam trénerskej činnosti a práci s mladými športovcami.

Ako a kde ste začínali s biatlonom?

- Biatlonu som sa začala venovať v Klube biatlonu Predajná. Od detstva som mala blízko k bežecskému lyžovaniu a postupne som sa dostala aj k streľbe, čo ma tiež začalo baviť.

Čo považujete vo svojej športovej

kariére za najväčší úspech?

- Jedným z najvýznamnejších momentov mojej kariéry bola účasť na Zimnej univerziáde v Lake Placid. Bola to skvelá skúsenosť, ktorá mi dala veľa nielen po športovej, ale aj osobnej stránke.

Čo by ste chceli dosiahnuť ako trénerka?

- Mojmým cieľom je pomôcť mladým športovcom nielen zlepšiť sa v biatlone, ale aj naučiť ich, že šport je o disciplíne, vytrvalosti a radosť z pohybu. Chcem im odovzdať svoje skúsenosti a motivovať ich k tomu, aby sa stále posúvali vpred.

Ako vyzerá váš bežný deň počas prvého prebiehajúceho zimného sezónu?

- Väčšinu času trávim so zverencami na tréningoch. Ak ideme na lyže, trénujem spolu s nimi. Ak máme strelecký tréning, sledujem ich streľbu. Keď máme bežecské tréningy, tak ich sprevádzam a dávam im spätnú väzbu.

Čo vás na tréningoch najviac baví?

- Najviac ma baví vidieť progres



Stela Šavelová (úplne vpravo) so svojimi zverencami.

Foto: archív S. Šavelovej

mojich zverencov. Je skvelé sledovať, ako sa postupne zlepšujú a získavajú väčšiu sebadôveru.

Máte nejaké trénerské vzory?

- Inšpirujú ma tréneri, ktorí dokázali zo svojich zverencov vyťažiť

maximum a zároveň im odovzdali aj hodnoty dôležité do života.

Vaše obľúbené motto alebo citát?

- Úspech neprichádza k tým, ktorí naň čakajú, ale k tým, ktorí preň tvrdo pracujú.