

Podnikový časopis
EKO SVIP



9-10/2024

**13. ročník
31.10.2024**



OBSAH 9-10/2024

Úvodník	1
Športovať pre zdravie	2
Naša bežecká jeseň	3-5
Africké dobrodružstvá	6-7
Novinky 9-10/2024	8-9
Záverom	10

ÚVODNÍK 9-10/2024

Keď sa za oknami zjesenia, pomôže deka, hrubšie ponožky, teplý sveter a horúci zázvorový čaj :) Sychravé, upršané, chladné jesenné počasie prináša príležitosť zamyslieť sa, či robíme dosť pre naše zdravie.

Vlastne vám každý lekár, každý tréner či výživový poradca povie to isté. Dôležitý pre zdravie je pravidelný pohyb, výživná strava, vitamíny, pozitívne nastavenie mysle, radosť zo života.

Správne pohybové vzorce, ktoré sme ako batol'atá mali, sme stratili rokmi sedenia za počítačmi či pred telkou, rokmi hrbenia sa v záhradách. Ak sa chce, všetko sa dá nanovo vybudovať. Porozmýšľajte a začnite sa pravidelne hýbať. Nie kvôli štíhlejšej postave. Kvôli zdravému telu.

Aj my prinášame pár faktov, prečo je pohyb pre nás tak dôležitý, a to nie len pre telo, ale aj pre duševnú pohodu. Veď všetci dobre vieme, že keď je telo choré, aj duša trpí a keď trpí duša, aj telo je choré.

V septembri a októbri sme aj aktívne športovali. Zúčastnili sme sa na niekoľkých lokálnych bežeckých podujatiach, aj na Medzinárodnom maratone mieru v Košiciach. Chcem preto vyzvať vás všetkých, ktorí chcete vnieť viac radosť z pohybu do svojich dní, pridajte sa na budúci rok k nám a poďte s nami bežať Demiankou, Prešovom či Košicami :)

Príležitostí na aktívny život je viac ako dosť. Stačí sa vykpnúť z gauča a rozhýbať kosti. Odmenou bude úsmev na tvári po prebehnutí cieľom, pamätná medaila na krku a dobrý pocit z prekonania sa.

Tak sa nechajte inšpirovať a začnite sa viac hýbať. Športovať pravidelne znamená prekonať lenivosť a urobiť niečo dobré pre svoje zdravie. Vybudovať si kondičku, posilniť stred tela, zapracovať na imunitu. Poďte do toho :)

Ing. Marcela Bujňáková
šéfredaktorka

ŠPORTOVAŤ PRE ZDRAVIE

Hlavným dôvodom na cvičenie by malo byť zdravie. Fyzická aktivita prináša nielen rast svalov a výdrž, ale stimuluje aj imunitný systém, prináša lepšiu hormonálnu rovnováhu, pomáha predchádzať chronickým civilizačným ochoreniam, je dôležitá pre duševné zdravie.

Odporúčanie založené na vedeckých poznatkoch hovorí o 150 minútach aeróbnej fyzickej aktivity za týždeň (napríklad beh, rýchla chôdza, plávanie, bicykel) a dvoch silových tréningoch (napríklad cvičenie s vlastnou váhou alebo s činkami, joga).

Samotné cvičenie je forma fyzického stresu, avšak jeho dávka je pre zdravie prospešná. Produkuje sa pri ňom stresový hormón kortizol, vďaka čomu trénujeme náš organizmus, aby si na stresové situácie zvykal a lepšie na ne reagoval.

Pravidelným cvičením sa posúvajú naše limity fyzické i mentálne. Cvičením nerastú len svaly, ale mení sa aj mozog. Naše mozgové bunky sa totiž naučia lepšie vysielat' serotonín (molekula šťastia, je spojený s pocitom spokojnosti) okolitým bunkám. Cvičenie má tú moc pozdvihnúť našu náladu.

Pravidelné cvičenie pomáha podporiť aj sebadôveru, pomáha spánku, zlepšuje imunitu, spomaľuje starnutie, dodáva energiu, zlepšuje trávenie.

Mimochodom, reči o spomalení metabolizmu v 30-tke, 40-tke či 50-tke sú mýtus. Príčinou priberania s rastúcim vekom je znižujúce sa percento svalovej hmoty, spôsobené nedostatkom cvičenia a nedostatkom bielkovín v strave.

Samostatná kapitola je v dnešnej dobe bolesť chrbtice. Aj s tou môže pomôcť správny pohyb, teda správny technicky a v správnej intenzite.

Pravidelné cvičenie je prevenciou bolesti chrbta, ale aj jeho liečením. Správne pohybové vzorce, ktoré majú batolať a malé deti, sme si sami zničili rokmi - sedením a necvičením. A rovnako len sami si môžeme aj pomôcť vyjsť zo začarovaného kruhu bolesti chrbta.

Stačí sa len odhodlať a začať sa pravidelne hýbať. Ako na to? Skúste si spísať vaše dôvody, prečo chcete zvýšiť svoju pohybovú aktivitu. A rovno začnite. Nečakajte na zajtra, či na lepšiu príležitosť. Vaše telo nevie, aký je deň. Potrebuje pohyb hneď.

Vyberte si pohybovú aktivitu. Všetky pohybové aktivity, ktoré sú vykonávané správne, sú pre nás prospešné. Začnite zľahka a postupne pridávajte. Najlepšie pre naše svalstvo je ho najprv spevniť silovým cvičením. Potom aktivity striedajte a variujte tak, aby to pre vás nebola nuda.

Ak vám príde zaťažko začať, nájdite si spoločníka na cvičenie, alebo sa prihláste na cvičebný program vo vašom okolí.

Keď už raz začnete, nastavte si pravidelný režim, jednoducho neprestaňte. Môžete si založiť pohybový denník, kde si vopred naplánujete aktivity, ktoré budete počas týždňa vykonávať a rovnako si tam poznačíte ich splnenie.

A nezabúdajte ani na oddych. Na zlepšovanie sa, na rozvoj kondície, pre prevenciu úrazov, aj pre samotnú radosť z pohybu, je oddych nevyhnutný.

NAŠA BEŽECKÁ JESEŇ

* Naša účasť na horskom behu Demianka 24 - Pocta Ing. Antonovi Bujňákovi

V nedeľu 8.9.2024 sme sa viacerí kolegovia zúčastnili na 10. ročníku horského behu Demiankou, či už ako bežci alebo ako cyklisti. Tentoraz bol beh nazvaný Demianka 24 - Pocta Ing. Antonovi Bujňákovi. Ďakujeme organizátorovi PaedDr. Jozefovi Sobotovi za toto milé gesto. Rovnako ďakujeme za krásnu a chutnú tortu :) :)

Náročnú trať dlhú bežmála 21 km sme si užili spolu s mnohými našimi priateľmi, kamarátmi a známymi. Blahoželáme víťazom aj všetkým zúčastneným. Tešíme sa na ďalšie ročníky :)



* Naša účasť na Prešov Night Run 2024

Nočný beh uličkami Prešova v nedeľu 22.9.2024 bol beh nesúťažný a zážitkový, plný svetiel, hudby a dobrej nálady. Na budúci rok sa zúčastníme opäť a budeme radi, ak sa pridáte :)





* Naša účasť na MMM 2024 Košice

V októbri 1924 sa začala písať história Medzinárodného maratónu mieru v Košiciach, ktorý teda tento rok oslavoval 100 rokov. Viacerí kolegovia sme boli v nedeľu 6.10.2024 súčasťou tohto veľkého bežeckého sviatku.

Niektorí si siahli na dno fyzických síl v maratóne, niektorí úspešne odbehli polmaratón (Marián Kaperák) a niektorí si užili atmosféru v štafetovom behu (Marcela Bujňáková, Jozef Kyšľa).

Pozývame odvážlivcov, aby sa k nám na budúci rok pridali.



AFRICKÉ DOBRODRUŽSTVÁ

Počas našej celozávodnej letnej dovolenky 2024 sme navštívili Afriku, konkrétne 4 krajiny: Juhoafrickú republiku, Zimbabwe, Botswanu a Zambiu.

Predsudky, s ktorými sa na Afriku pozerá väčšina Európanov, som mala aj ja. Bojíme sa malárie, Faraónovej pomsty a iných exotických chorôb. Bojíme sa chudoby, kriminality, prachu, špiny. Bojíme sa inakosti.

A pritom Juhoafrická republika je jedna civilizovaná krajina. Roky britskej nadvlády a hlavne správy krajiny Britmi a Holanďanmi sú viditeľné aj dnes. Juhoafrická republika je moderná krajina, s modernými mestami, čistá, príjemná na život, životnou úrovňou vysoko prevyšujúca ostatné krajiny afrického kontinentu.

My sme si prešli tzv. Záhradnú cestu - cestu po južnom pobreží Afriky, ktorá ponúka mnohé nádherné zákutia pri strete pevniny s oceánom. Očarujúca bola atmosféra prímorského mesta Hermanus, odkiaľ sa dá pozorovať veľryby a žraloky.

Úplne uchvátená som však bola na najjužnejšom bode Afriky, na Strelkovom myse. Tu ostali zapamätané príbehy o moreplavcoch, ktorí objavovali tieto miesta, viac menej náhodne, pri hľadaní cesty do Indie, ktorí tu bojovali s nepriazňou osudu a so živlami. To všetko tu ostalo prítomné vo vlnách, ktoré s ohromnou silou udierajú do skál na pobreží. Mimoriadne miesto.

Rovnako krásny bol Mys dobrej nádeje, najjuhozápadnejší cíp Afriky. Psychologický bod pre moreplavcov prichádzajúcich zo severu, lebo za ním sa už plavili na východ, nie na juh.

Kapské mesto sme si prešli na svojich nohách a na Stolovú horu sme vyšli tiež po svojich. Krásny ikonický kopec.

Určite ho zo záberov na Kapské mesto poznáte. Hoci nás sprievodca strašil neupraveným chodníkom, verte, bol v oveľa lepšom stave ako mnohé naše vysokotatranské chodníky.

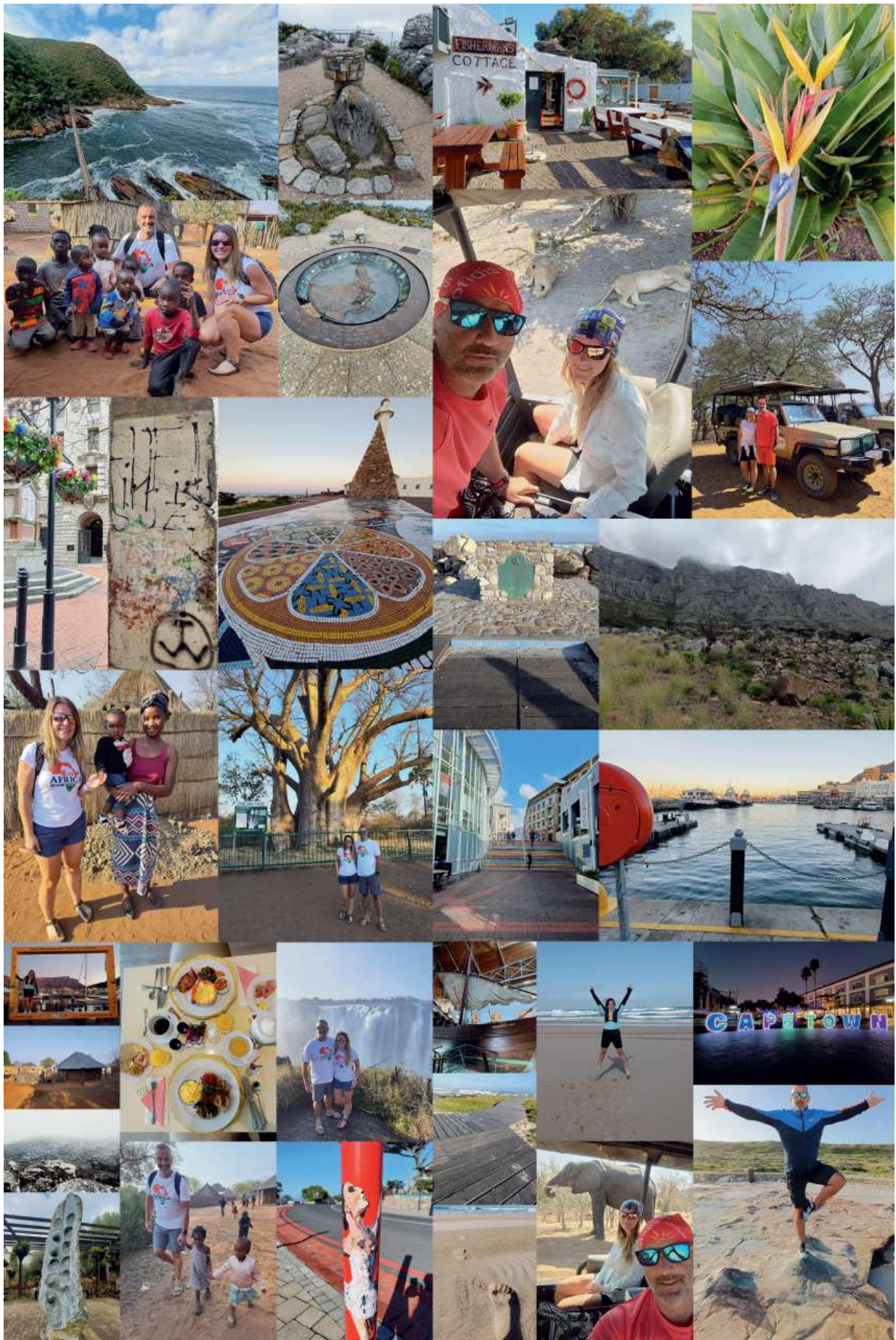
V Juhoafrickej republike bola na prelome júla a augusta zima, nielen v ich kalendári, ale aj reálne. A nielen teplotný, ale aj kultúrny šok sme zažili po príchode do Zimbabwe a Zambie.

Zimbabwe bola ešte pred pár rokmi jedna z najrozvinutejších krajín v Afrike. Veľa Britov tu vlastnilo farmy, ktoré prosperovali a tak prosperovala aj krajina. Ale istý pán Mugabe to celé pokazil. Belochov vyhnal, pôdu rozdal roľníkom, ktorí však nevedeli podnikat'. Prišla hyperinflácia a krajina skončila v bankrote. Smutný pohľad. A taký veľký výkričník pre všetky vlády sveta, ktoré by chceli trestať a vyháňať šikovných a úspešných.

V Zambii sme navštívili typickú dedinku, kde ľudia žijú svoje životy v biednych chajdách, bez elektriny, bez vody, bez kúpeľne, bez toalety. Malé deti sa išli pobíť pre pár sladkostí, čo sme im priniesli. Takto vyzerá život bez perspektívy, bez budúcnosti. Možno sú šťastní... a možno ani nie.

Posledná krajina, ktorú sme navštívili, bola Botswana a na programe dňa bolo pravé africké safari. Aj pre mňa, hoci nie som práve milovníčkou zvierat, to bol zážitok vidieť slona, žirafu či leva zo vzdialenosti pár desiatok centimetrov.

Rozhodne to bol skvelý zážitok, ochutnať Afriku, vidieť ju zblízka. Zažiť zasa iný svet ako ten náš stredoeurópsky. Stále totiž platí, že cestovanie rozširuje obzory a učí tolerancii.



NOVINKY 9-10/2024

* Nové stavby vo výrobnom programe

V septembri a októbri nám pribudli do výrobného programu tieto stavby:



"Splašková kanalizácia v obci Kyjov"



"Rozšírenie podčergovského skupinového vodovodu Koprivnica - rozvod vody"



"Vodojem (V1 - Prívodný rad, V2 - Zásobný rad, V3 - Vodojem, V4 - Odpad z vodojemu) - časť 1" (v obci Buglovce)



"Baštová ul. 1-7 vnútroblok" (v meste Prešov)



"Donovaly - Hanesy, zásobovanie vodou"

* Ukončené stavby

V septembri a októbri 2024 sme úspešne ukončili a odovzdali stavbu:

"Zvýšenie energetickej hospodárnosti budovy obecného úradu Janovce"



* Organizácia záveru pracovného roka 2024

Pomaly ale isto sa nám blíži záver roka 2024. Viem, ešte ostáva veľa práce na dva jeho ostávajúce mesiace. Ale my už teraz vieme, že v decembri ukončíme pracovný rok našimi tradičnými podujatiami.

12.12.2024 Vianočný večierok

pre THP a ich manželky / manželov / partnerky / partnerov

20.12.2024 Slávnostný obed

pre všetkých zamestnancov

december 2024 spoločné korčuľovanie Lipany

pre všetkých zamestnancov a ich rodiny (presný termín bude upresnený)

od 23.12.2024 do 12.1.2025 celozávodná dovolenka

* Hľadáme nových kolegov

Staňte sa súčasťou nášho pracovného kolektívu. Hľadáme zamestnancov na všetky pracovné pozície: robotník, vodič, strojník, pomocník k hydraulickej ruke, zvarač/zámočník, majster, stavbyvedúci, rozpočtár, fakturant.

Ponúkame prácu v kolektíve skúsených odborníkov, na nových kopacích a obslužných strojoch, na nových nákladných autách.

Ponúkame možnosť kariérne rásť zvyšovaním kvalifikácie, výborné platové podmienky, všetky zamestnanecké benefity a veľa mimopracovných športových, kultúrnych, spoločenských aktivít pre zamestnancov a ich rodiny.

Kontakt: 0918 568 139, pam@ekosvip.sk, ekosvip@ekosvip.sk, www.ekosvip.sk

ZÁVEROM

Všetci máme v živote svoje strachy. Niektoré si nesieme z detstva, iné sme si vypestovali v priebehu života. Napríklad strach zo zmeny. Mnohí máme najradšej zachovanie status quo: len nech sa nič nemení, nech nikto nevíta, nech netreba riešiť. Každá zmena je ako výkričník, hrozba.

A pritom sa dá na zmenu pozerat' ako na krásnu novú príležitosť. Zmena je nová šanca sa niečo naučiť, niekam sa posunúť, niečo zažiť.

Nebojme sa zmeny. Prekonaním strachu sa nám otvoria nové obzory a zbadáme nové výhľady, nájdeme nové cesty a objavíme v nich netušené zákutia.

Netreba vôbec veľa. Len sa odhodlat' a rozhodnúť a dať zmene šancu. Ved' nakoniec, celý náš život je zmena. Nikto z nás snád' nie je rovnaký ako bol pred 20 rokmi. Lebo sa vyvíjame my ako osobnosti, vyvíjajú sa naše vzťahy aj náš pohľad na svet. A je to prirodzené a správne. Ostat' zaseknutý v minulosti by bola škoda.

Pod'te urobiť jednu malú zmenu aj vo vašom živote. Začnite sa viac hýbať. Rozhýbte aj vašu rodinu. Choďte na prechádzky do prírody, choďte do fitka, začnite behať, sadnite na bicykel, oprášte po rokoch lyže či korčule.

Ak vydržíte dostatočne dlhú dobu, zbadáte na sebe samé pozitívne veci. Že viac vládžete, že ste menej unavení, že máte lepšiu náladu, že ste schudli, že si dávate nové športové výzvy, že zrazu žijete svoj život aktívne.

Jedna vážna výzva do pléna prichádza aj od nás: **Vytvoríme firemnú štafetu (jednu alebo aj viacero), ktorá na budúci rok na 102. ročníku Medzinárodného maratónu mieru v Košiciach dňa 5.10.2025 zabehne dokopy 42 km.**

Na vás je len nahlásiť sa, natrénovať a odbehnúť. Všetko ostatné od registrácie, poplatkov až po spoločné firemné trička zabezpečíme my. Kto sa pridá?

*EKO SVIP, s.r.o., 2024
zverejnené na: www.ekosvip.sk
pripomienky, námety a reakcie môžete posilať na e-mail: marketing@ekosvip.sk*