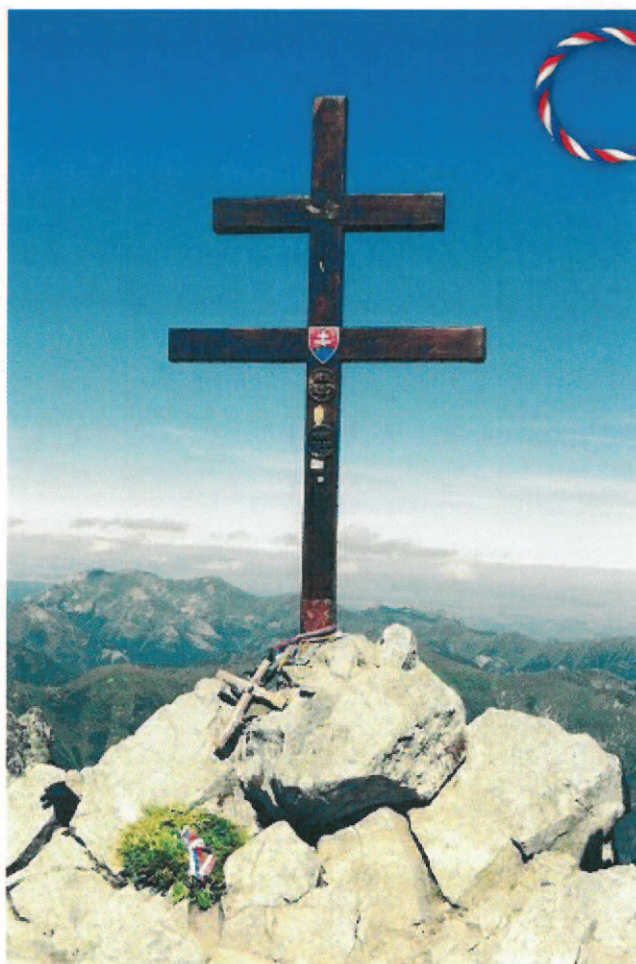




Podnikový časopis EKOSVIP

3. ročník
8/2014
31.8.2014



OBSAH č. 8/2014

Úvodník	1
Darovanie krvi II	2-3
Rady a tipy	3
Výstup na Kriváň 2014	4-9
Mojimi očami - mojimi nohami	9-10
Historické okienko: Kriváň	11
Novinky	12
Záverom	13

ÚVODNÍK

Keď znie slovenská hymna: "Nad Tatrou sa blýska...", v mysli sa mi premieta obraz všetkých našich tatranských skvostov.

Majestátny Gerlach. Biely Lomničák. Slobodné kráľovstvo Rysy. Zakrivený Kriváň.

Hory vo svojej kráse i drsnosti pripomínajú život samotný. Štveráš sa na kopec tak úporne a namáhavo ako sa prebíjaš životom.

Zdolávaš prekážky tak ako v živote: jednu preskočíš, inú podlezieš, utrížiš pád, možno pár rán.

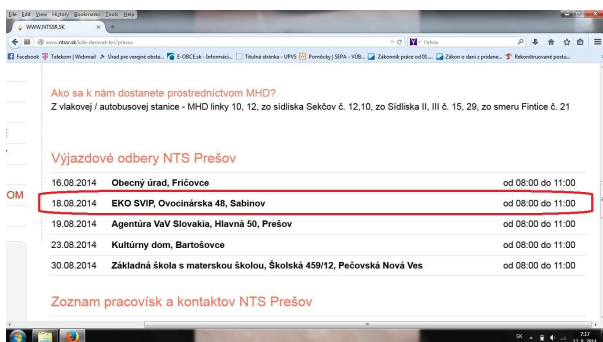
A prečo to všetko? Chceš zažiť - v živote i v horách - len obyčajný pocit šťastia. Za horizontom trápenia je zaslúbená zem...

Všetko o našom výstupe na Kriváň. Niečo málo z jeho histórie. Aj postrehy a hodnotenia účastníkov výstupu v ankete nazvanej: "*Mojimi očami - mojimi nohami*" si prečítajte v našom časopise.

šéfredaktorka

DAROVANIE KRVI II. 18.8.2014 pondelok

Na začiatku je stále takáto výzva na internetovej stránke Národnej transfúznej služby:



V deň D vznikne v zasadačke improvizované pracovisko transfúznej služby.



Naši zamestnanci prichádzajú darovať najvzácnejšiu tekutinu - krv. Dobrovoľne. Bez nároku na honorár :)

Niektorí prvýkrát vôbec, iní prvý raz u nás vo firme a ďalší sú už pevnou a neodmysliteľnou súčasťou našich firemných výjazdových darovaní.



Celkovo sa tentoraz odhodlalo 21 darcov, krv napokon darovalo 18 ľudí. Všetkým za prejavenu ochotu a odvahu, ďakujeme.

DARCOVIA KRVI 18.8.2014	
p.č.	meno a priezvisko
1	Ing. Štefan Bujňák
2	Ing. František Kočiško
3	Ing. Slavomír Viazanko
4	Ing. Peter Bujňák
5	Ing. Marek Repka
6	Peter Kaperák
7	Ing. Marcela Bujňáková
8	Pavol Dzugas
9	Peter Petřík
10	Pavol Maruša
11	Viktor Hol'va
12	Jaroslav Demčák
13	Dominik Kandráč (prvodarca)
14	Jozef Blaščák
15	Jozef Eliáš
18	Anna Bujňáková
17	Gregor Kačmár
18	Kačmárová (dcéra)

RADY A TIPY

Rady a inštrukcie pre darcov krvi

Na základe rozhovoru s pracovníkmi NTS SR v Prešove, ktorí u nás 18.8.2014 uskutočnili výjazdové darovanie krvi, prinášame Rady a inštrukcie pre darcov krvi ohľadne prípravy na darovanie krvi.

Hoci sme už o tom v našom časopise písali, opakovaná osвета nie je nikdy na škodu veci. Takže keď nabadúce pôjdete darovať krv, pamätajte na to, že:

Kto môže byť darcom krvi:

Vek: 18-60 rokov

Hmotnosť: min. 50 kg

Krv nemôžete darovať, ak:

- ste nosičom vírusu HIV, ste po prekonaní žltacky typu B a C, trpíte na iné závažné chronické ochorenia,
- vediete promiskuitný spôsob života, užívate drogy alebo anabolické steroidy,

Deň pred darovaním krvi:

- Vypite dostatok tekutín 24 hodín pred darovaním krvi: minimálne 2 litre (vodu, minerálku, čaje, ovocné šťavy).
- Nejedzte večer pred darovaním krvi tučné jedlá (syry, maslo, smotanu, mäso a mäsové výrobky, údeniny).
- Nepite alkohol 12-14 hodín pred darovaním krvi.
- Zdržte sa fajčenia minimálne 6 hodín pred darovaním krvi.
- Nevystavujte sa priveľkej psychickej a telesnej námahe, vynechajte tréningy a návštevu posilňovne.

Deň darovania krvi:

- Nehladujte a nechod'te na darovanie krvi nalačno! Na raňajky sú vhodné ľahké sacharidové jedlá: sucháre, netukové pečivo, džem, med, ovocie, zelenina.
- Ráno pred darovaním krvi vypite min. 0,5 litra tekutín (čaj, káva, voda).
- Dbajte na to, aby ste boli oddýchnutí, čerství, po výdatnom spánku.

VÝSTUP NA KRIVÁŇ 29.8.2014

Podme k našej túre pekne po poriadku. Aby sme si my, ktorí sme Kriváň zdolali, aj vy, ktorí ste nemohli či nechceli prísť, aby sme si všetci užili a zapamätali čo najviac z toho pekného dňa.

POČASIE

August 2014 bol čo sa počasia týka rozhodne škaredý mesiac. Takmer nebolo dňa, aby nezapršalo. Keď v stredu ráno pred výstupom lialo ako z krhly a celé Tatry boli zahalené v hustej hmle, asi málokto veril, že sa naša túra predsa len uskutoční. Počasie však nesklamalo :)

Snečno, jasno bez mráčika, teplo. Taký bol 29. august v Tatrách. Chcete dôkaz? Je na každej jednej fotke z našej túry.

TRI STUDNIČKY (1140 m n.m.)

Autá zaparkujeme na parkovisku Tri studničky, ktoré je už ráno o siedmej takmer plné. Kriváň je na dohľad. A predsa strašne vzdialený.

Berieme na plecيا každý svoju "plnú poľnú". V batohoch máme zbalené aj čapice a rukavice. Ale radšej sme si mali pribaliť opaľovací krém :)



Z Troch studničiek plní síl, odhodlania, čakávaní, vyrážame okolo 7:30 hod. (Niektorí aj o hodinu neskôr, ale na Kriváni sa napokon všetci stretávame.)



Pred sebou máme cca. 4 hodiny sústavného stúpania. Najprv rúbaňou plnou malín. Potom kosodrevinou po chrbte kopca. A napokon cestou vystlanou skalami.





KRIVÁNSKY ŽĽAB (2130 m n.m.)

Miesto, kde sa stretáva turistický chodník vedúci zo Štrbského plesa a chodník vedúci z Troch studničiek. Miesto plné skál a kamenia, kde sa začína lámať chlieb.

Už aj dochádzajú sily, aj vidíme Kriváň rovno nad sebou. Blízko, blízúčko. Tak len stále hore: po schodoch, zdolávať poschodia.



Sprava a zľava aj smerom nahor sa vinú hady turistov. Pekné počasie a voľný deň si vyžiadalo svoju daň v mohutnej návštevnosti.



KRIVÁŇ (2494 m n.m.)

Po štúrovcoch a Dubčekovi, po stovkách a tisíckach iných turistov z rôznych krajín sveta, tu na Kriváni, stojíme aj my.



Slnko svieti a hreje a páli a vháňa nám všetkým nepozorovane červeň do líc ... a na čelo a na nosy. Modré nebo máme nad hlavou. Celý svet pod nohami.

A je nám dobre. Pocit zadosťučinenia, radosti, hrdosti, endorfíny a adrenalín urobili svoje. Únavu necítíme. Ani nohy už nebolia. Aj riedky vzduch sa tu hore dýcha krásne.

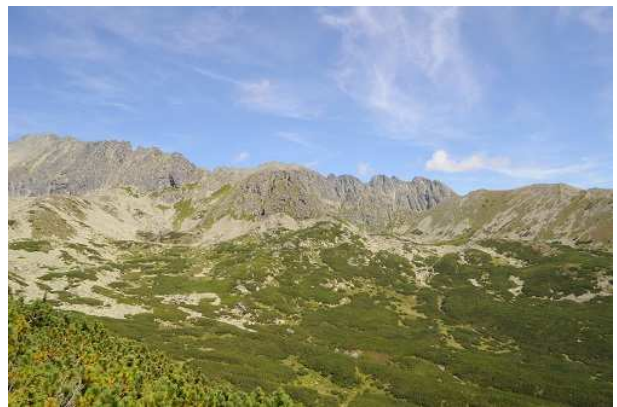


Vychutnávame si výhľady a obed. A niekoľko minút po dvanástej tu na Kriváni v deň 70. výročia Slovenského národného povstania, spievame slovenskú hymnu. Pamätihodná chvíľa. (Videá si môžete pozrieť na našej internetovej stránke a na facebooku.)

JAMSKÉ PLESO (1450 m n.m.)

Z Kriváňa sa "šmýkame" po skalách do Krivánskeho žľabu. Odtiaľ zostupujeme k Jamskému plesu. Nohy a kolená dostávajú zabrať. Pri výstupe sme hromžili na náročné schody do neba. Ale verte, že kráčať po schodoch z neba je ešte horšie :)

Však: čo je tá troška bolesti a nepohodlia oproti čarokrásnej tatranskej prírode?



ŠTRBSKÉ PLESO (1350 m n.m.)



Po nekonečnom zostupe prichádzame k Štrbskému plesu plnému turistov. Namáčanie nôh vo vode plesa absolvujeme len štyria, symbolicky pri pamätníku SNP čerstvo obloženom vencami.



autor: M. Lazorík, fotené so "selfie stick"

Spoločný neskorý obed v slovenskej reštaurácii Hotela Toliar na Štrbskom plese završuje dnešný deň.

(Ako ho celý prežívali a vnímali naši turisti si prečítajte v ankete.)

ÚČASTNÍCI

Celú túru absolvovalo 18 turistov: našich kolegov, ich rodinných príslušníkov, známych a kamarátov, v širokej vekovej škále od 11 do 59 rokov.

	Meno a priezvisko
1	Bujňák Anton
2	Bujňáková Anna
3	Bujňáková Dominika
4	Bujňáková Marcela
5	Kaperák Marián
6	Repka Miroslav
7	Seliga Roman
8	Berdis Peter
9	Berdisová Elena
10	Berdis Maroš
11	Berdis Tomáš
12	Lukáč Miro
13	Lukáč Miroslav ml.
14	Lukáč Dominik
15	Lazorík Martin
16	Kochan Paľo
17	Duda Štefan
18	Benc Ondrej

Ďalší naši turisti absolvovali len časť trasy, výlet na Solisko, alebo len prechádzku okolo Štrbského plesa:

	Meno a priezvisko
19	Bujňák Peter
20	Bujňáková Eliška
21-22	Bujňáková Klára, Adelka
23	Slaninová Martina
24	Slanina Lukáš
25	Slaninová Lucia
26	Slanina Kristián
27	Slaninová Kristína
28	Molčan Ján
29	Molčanová Andrea
30	Molčanová Kristína
31	Molčan Matej
32	Molčanová Saška
33-35	Kaperáková Anna, Matejko, Gregorko

ODZNAKY

Na tričku, na šiltovke či na batohu svietil od rána všetkým členom našej výpravy pamätný odznak.



CERTIFIKÁTY

Certifikáty o výstupe tentokrát s trikolórou a Kriváňom na jednocentovej minci dostali na záver všetci úspešní turisti.



OCENENIA A UZNANIA

"Človek nie je stvorený na to, aby sa vzdával. Človeka možno zdrviť, ale nie poraziť."

Hemingway, Ernest: Starec a more.

"...nie je pravda, že najtvrdší je kameň, najmocnejšia je oceľ, ale pravda je, že najviac vydrží na svete obyčajný Jozef Mak."

Hronský, Jozef Cíger: Jozef Mak.

Ocenenie, uznanie a potlesk si zaslúžia všetci naši turisti za to, že sa nezľakli výzvy, že sa nebáli prekročiť svoje limity, alebo že sa o to aspoň pokúsili.

Mimoriadne uznanie č. 1 vyslovujem najmladšiemu turistovi našej skupiny, ktorý vystúpil na Kriváň: Marošovi Berdisovi (11 r.).

(Dovolím si odhadnúť, že bol aj celkovo najmladší, ktorý v ten deň na Kriváni stál. Klobúk dole!)

Mimoriadne uznanie č. 2 patrí našim turistom, ktorí vystúpili na Kriváň v skvelom, možno až rekordnom čase: Marián Kaperák, Dominik Lukáč, Paľo Kochan, Maťo Lazorič.

(Na toho bežca, ktorý dal Kriváň v rámci tréningu hneď dvakrát to síce nebolo, ale aj tak: Klobúk dole!)

Mimoriadne uznanie č. 3 si zaslúžia tí naši turisti, ktorí absolvovali všetky ročníky našich firemných túr.

ŠTATISTIKA VÝSTUPOV

Kriváň bola naša tretia augustová firemná túra. Prinášame malé porovnanie účasti a úspešných výstupov. Rysy 2012 sú zatiaľ neprekonané.

túra / rok	počet účastníkov	počet tých, ktorí prešli celú trasu
Rysy 2012	47	30
Téryho chata 2013	29	18
Kriváň 2014	34	18

MOJIMI OČAMI - MOJIMI NOHAMI: KRIVÁŇ 2014

Na úvod starý vtip: Ander s Eržou sa vybrali na túru. Keď sa už vyteperili na vrch kopca, Erža hovorí: "Popad', Ander, jak tam dolu krasne." Ander mrzuto reaguje: "A na jakého svateho sme išli hore, keď i dolu krasne?"

Prečo sa ľudia dobrovoľne vystavujú námahe pri túre a bolesti a únave na druhý deň? Možno nájdete odpoveď v postrehoch našich turistov.

MOJIMI OČAMI - MOJIMI NOHAMI I.

autor: Ing. Marcela Bujňáková

"Zredukovať Kriváň 2014 len na krásne počasie, by bolo možno výstižné, ale nedostatočné. Naša túra mala v sebe totiž zvláštne čaro, atmosféru.

Výstup z Troch studničiek bol náročný možno v prvej pol hodine. Kým sa človek dostal do tempa, zosúladiť dýchanie. Ale potom to už bola čistá krása.

Lezenie po skalách v záverečnej etape výstupu som si vyslovene užívala. Zrazu máte pocit, že ste aspoň trochu pochopili nadšenie horolezcov.

Treba priznať aj náročnosť zostupu. Ale chladivá voda Štrbského plesa splnila účel. Osviežila nohy, osviežila ducha.

Ako najsilnejší moment celej túry mi v pamäti ostane hymna na Kriváni. V deň SNP, na mieste, na ktorom stál pred nami napríklad sám Ľudovít Štúr. Cítite tú vážnosť chvíle?"

MOJIMI OČAMI - MOJIMI NOHAMI II.

*autori: Miroslav Lukáč, Miroslav
Lukáč ml., Dominik Lukáč*

"Postrehov k túre bolo z nášho pohľadu veľa a prevažovali hlavne pozitívne (až na bolesť nôh na druhý deň:-)).

Za najťažšiu časť by sme označili stúpanie na samotný vrchol po často strmých skalách, načo sme ale čoskoro po pohľade, ktorý sa nám zo štítu naskytol, aj zabudli.

Za náročné a vyčerpávajúce by sme označili klesanie dole, ktoré bolo síce pekné, ale trochu zdĺhavé.

Za najkrajšiu časť túry môžeme bezpochyby označiť pocit, ktorý nás naplnil na vrchu štítu pri uvedomení si, čo sme dosiahli a pri pamätnej fotke pri národnom dvojkríži.

Sme veľmi radi, že firma je otvorená takýmto akciám a že ich organizuje. Myšlienka takéhoto výstupu zoceluje nielen vzťahy zamestnancov firmy, ale taktiež rodiny a partiu zúčastnených.

Hodnotenie celej túry môže byť iba kladné, od výborného počasia, ktoré nám prialo počas celej túry a dovolilo vidieť všetky tie krásy Slovenska, cez super atmosféru, ktorú dotvárali všetci účastníci túry (spievajúci národnú hymnu na vrchole), až po super posedenie pri chutnej večeri a kávičke.

Náročnosť túry bola síce trochu obtiažnejšia, ale poctivým tréningom pred túrou sa dala zvládnuť.

Už teraz sa tešíme na ďalší ročník firemného výstupu na ...2015 :-)"

MOJIMI OČAMI - MOJIMI NOHAMI II.

autori: Maťo Lazorič

"V prvom rade by som chcel poďakovať za príležitosť vystúpiť prvýkrát na Kriváň.

Podmienky sme mali priam ideálne s vynikajúcim počasím, takže čiapka či rukavice ani neboli potrebné, ale samozrejme aj im sa počíta výstup na Kriváň.

Pre mňa osobne bol zostup o čosi náročnejší ako výstup a to aj za cenu vynaloženého väčšieho úsilia alebo prepoteného trička.

Určite veľa ľudí mi dá za pravdu, že výsledok nášho spoločného šplhania po skalách stál za to a zaslúžená odmena nás čakala samozrejme na vrchole samotného Kriváňa.

Ešte by som chcel spomenúť malý postreh z vrcholu: aj keď to bol medzinárodný výstup, Kriváň je predsa náš a zaspievanie si o 12.hodine na jeho vrchole slovenskú hymnu (plus na výročie SNP), by bolo také Slovenské. My sme to skúsili! Ďakujem, snád' o rok znova:)"

Ďakujem za zapojenie sa do ankety.

Ďakujem za fotografie a videá M. Lazoričkovi a P. Kochanovi.

HISTORICKÉ OKIENKO: KRIVÁŇ

Pôvod mena

V liptovských povestiach existujú dve "vysvetlenia" krivého vrcholca Kriváňa. Jedno hovorí, že o vrchol kopca sa kedysi dávno obtreľ svojím krídlom anjel, skrivil končiar a dodal kopcu zvláštnu krásu. Druhé považovalo Kriváň za ohnutého obra.

Zlatý Kriváň

Na Kriváni sa v 15.-18.storočí ťažilo zlato, antimón a cín.

V rokoch 1753 - 1854 vznikli štôlne na južných a juhozápadných svahoch Kriváňa. Rýdze zlato bolo na Kriváni v nepatrných množstvách v tvrdej žulovej hornine. Tá sa získavala v najvyššie položenej štôlni Terézia, 50 metrov pod vrcholom hory.

Na Kriváni sú dodnes viditeľné stopy po baníčení - vyhlbené štôlne a pozostatky múrov haviarskych obydlí.

Prvovýstup a prvý zimný výstup

Prvovýstup na Kriváň urobili bezpochyby práve neznámi haviari.

Písomne doložený je však až výstup uskutočnený v roku 1773 spišskonovoveským evanjelickým kazateľom a prírodovedcom Jonášom Andrejom Czirbeszom s priateľmi.

Prvý zimný výstup uskutočnil v roku 1884 Theodor Wundt a vodca J. Horvay.

Dôležité výstupy a známe osobnosti na Kriváni

- anglický cestovateľ Robert Townson (1793);
- výstup štúrovcov Ľudovít Štúr, Jozef Miloslav Hurban, Michal Miloslav Hodža, Samo Bohdan Hroboň a ďalších (18.8.1841) ešte pred kodifikáciou spisovnej slovenčiny možno považovať za začiatok tradície národných výstupov
- národná vychádzka slovenských vlastencov na čele s Ľudovítom Štúrom (29.8.1844)
- národná púť vedená Štefanom Daxnerom pri príležitosti prijatia Memoranda slovenského národa (1861)
- národný výstup organizovaný Živenou (23.8.1884)
- slovenský politik, národohospodár, signatár Martinskej deklarácie Kornel Stodola (1903); slovenský kňaz, archeológ, historik, botanik, etnograf Andrej Kmeť (1907)
- prvý výstup po 1. svetovej vojne uskutočnili členovia Tatranského spolku turistického pod vedením priekopníka horolezectva v Tatrách Miloša Janošku (7. a 8.9.1919)
- skupinové výstupy po 2. svetovej vojne boli obnovené v roku 1955 v rámci Dní Tatier
- obnovený národný výstup na Kriváň za účasti 1500 osôb (27. a 28.9.1968)
- politik Alexander Dubček (1990)
- bývalý prezident SR Rudolf Schuster (1999)

- **Nová stavba vo výrobnom programe firmy na rok 2014**

Do výrobného programu na rok 2014 pribudla v auguste nová stavba:



**Rozšírenie kanalizácie
Haniska (okr. Prešov)**

- **Blahoželáme k narodeniu detí**

V lete pribudli do rodín našich kolegov tri malé deťúrence: Ferko, Adelka a Simonka. Blahoželáme!

Deťčkám prajeme veľa zdravia a šťastia v živote, rodičom veľa radosti z nich.



- **70. VÝROČIE SNP**

Keď 29.augusta 1944 zaznelo z rádia: "Začnite s vyst'ahovaním", oficiálne sa začalo Slovenské národné povstanie. Povstanie holubičieho národa proti fašistickému okupantovi z Nemecka a proti autoritárskemu Slovenskému štátu.

Uplynulo 70 rokov od udalosti, vďaka ktorej sme sa po vojne zaradili k víťazom. (*Hoci: vo vojne môže zvíťaziť asi len zbrojársky priemysel. Všetci ostatní sú nevyhnutne porazení.*)

Priamych účastníkov bojov druhej svetovej vojny a SNP je z roka na rok menej. Akoby s nimi pomaly odchádzala aj úporná snaha zachovať mier. A doba, ktorú dnes svet žije, je stále menej hodná byť nazývaná mierovou. (*Stačí spomenúť Ukrajinu, Izrael, Sýriu. A nemusíte byť ani cynikom, aby ste tvrdili, že vo svete je vojna stále prítomná.*)

Myslím si, že povstanie v roku 1944 malo zmysel. Pre pokoj duše všetkých, ktorým bolo počas existencie vojnového slovenského štátu ublížené. Ako boj proti zlu. Ako boj za pravdu.

Lebo: čo zostane, keď s páskou na očiach zapredáme aj posledný kúsok ľudskosti za osobný prospech?

Pozn. redakcie: V auguste sa o SNP písalo vo všetkých celoslovenských periodikách. RTVS uviedla na Jednotke 30.8.2014 o 20:20 hod. mimoriadne zaujímavý film: Moje povstanie. Škoda, že toho vieme o našich dejinách tak žalostne málo.

ZÁVEROM

Všetky tie správy o konfliktoch a vojnách. Na vzdialenom Blízkom východe, či tuto za rohom na Ukrajine. Po istom čase nás už nedokážu vytrhnúť z rutiny dní. Berieme ich ako realitu, ako fakt.

Prirýchlo zabúdame, primálo rozmýšľame. Už sa nepýtame. Sme leniví hľadať odpovede. Nekričíme, neplačeme. Neriešime, čo nás nebolí.

Zdá sa mi to alebo sa svet naozaj topí v povrchnosti a plytkosti?

Enviroaktivisti kričia, že svet ničíme odpadmi, výfukmi, plastami, ťažbou. Ale podľa mňa si ho ničíme zlými vzťahmi, nezmyselnými hádkami, hlúpyimi vojnami, bezobsažnými spormi, morálnymi krízami.

Zdá sa mi to, alebo sa svet naozaj dusí zvratkami vlastnej zloby a svárov?

Napriek všetkej skepse a obavám, verím, že Boh, osud, náhoda, vyššia moc ... nazvite si to ako chcete ... zariadia zakaždým aspoň malý kúsok nádeje.

Ale koľkí z nás ešte veria v ono havlovské: pravda a láska musia zvíťaziť nad ľžou a nenávisťou?

Neovplyvníme to, aký bol svet, keď sme doň prišli my. Ale aj na nás záleží, aký svet pripravíme tým, ktorí prídu po nás.

Žime tak, aby svet ostal krásnym miestom. Ako stvoreným na život...



autor kresby: Matejko Kaperák, 6 r.

EKO SVIP, s.r.o., 2014

Ing. Marcela Bujňáková, šéfredaktor

Pripomienky, námety a reakcie môžete posielat'
na e-mail: marketing@ekosvip.sk.