

Postás Dolgozó

A Postás Szakszervezet MSZOSZ-díjas lapja

**Kedvezményes
egészségügyi
szűrések a PSZ
támogatásával**

10. oldal

Bér- és VBKJ-körkép
2-4. oldal

Jó hírek a MédiaLOG-nál
5. oldal

Ingatlanforintok
6. oldal

Postásokkal, postásokért, felelősen!

Bér 2010: válságban a maximum

Az idén csak a fizetések reálértékének megőrzése lehetett a cél

Ahogy „nagyban” az Országos Érdekegyeztető Tanácsban, „kicsiben” a Postán belül is hosszú tárgyalássorozat előzte meg a még decemberben megszületett, 2010-re vonatkozó bérmegállapodást. Amely ahogy országosan, szűkebb területünkön sem vívta ki minden dolgozó elégedettségét. Ám a szigorú racionalitás azt mutatja, a Postás Szakszervezet által az MP Zrt.-nél kivívott számok a még mindig válságos gazdasági helyzet tükrében igenis eredményként könyvelendők el – és az alacsonyabb bérkategóriák zömében meghaladják az OÉT-megállapodás értékeit is. Az alábbiakban a PSZ bértárgyalásokat vezető alelnöke, *Sztahura Lászlóné (képpünkön)* avat be a megállapodás további részleteibe.



„Pusztán az egyes munkavállalók saját igényeinek szemüvegén át tekintve elmondhatjuk, hogy olyan bérmegállapodás nemcsak a múlt-

ban nem született, de soha nem is fog, amely teljes elégedettséggel találkozna. Arra már ritkábban gondolunk – vagy „kit érdekel?” – hogy a bérkiáramlás bizonyos szint fölé emelkedése még jobb időkben is magában hordozza a nem kellően stabil lábakon álló munkáltatók hanyatlását, ne adj isten csődjét, azaz akár munkahelyek megszűnéséhez is vezethet. A gazdasági válság pedig – unhatjuk már, hogy bő egy éve mindenki e fordulattal takarózik, attól még sajnos, igaz... – hatványozottan érinti, pontosabban sújtja e területet.

Épp ezért nem véletlen, hogy az idei bértárgyalásokon az OÉT-ben a munkavállalói oldal és a szakszervezetek sem a „béremeelés”, hanem kivételesen a „bérek reálértékének megőrzése” kifejezésre fűzték föl követeléseiket. Kiemelt szempont volt a foglalkoztatás biztonsága. A 2010. január 1-től érvényes adóváltozások a különböző kereseti sávokat eltérően érintik. 160 ezer forintig a reálkereset-változás nulla, afölött, tehát 170 ezer forinttól kezdődően – hangsúlyozom, az adóváltozás hatásaként – 1,1% és 7,9% között mozog, tehát nettóban lesz, akinél 10–18 ezer forinttal több marad havonta.

A bértárgyalás-sorozat október 8. és december 16. között zajlott heti rendszerességgel, amely időszak alatt megállapodás született a postai világnapi jutalom kifizetéséről, a 2010. évi Foglalkoztatási Tervről. Tájékoztató hangzott el a 2010. évi Üzleti Tervről és az ösztönzők működését is áttekintettük.”

A tárgyalások súlypontjaként Sztahura Lászlóné a postai világnapi jutalom megtartásának fontosságát hangsúlyozza elsősorban, továbbá azt, hogy határozatlan időre szóló érvényes Kollektív Szerződése is van a szakszervezetnek. A bérmegállapodást de-

cember 16-án írták alá, eszerint eltérő mértékű automatikus (3,5%, 4,8%, 1,2%) alapterfejtésben részesülnek a 80–160 ezer forint között személyi alapterfejtéssel rendelkező kollégák. Az ösztönző rendszereken belül 2010-ben létrehozák a felvételi és az ötletmenedzselési ösztönzőt, valamint a termékenykedzseret és a pénzügyi szolgáltatás-értékesítő céljuttalmát. Megszűnik a csomagkézbesítés mennyiségéhez kapcsolódó ösztönző, ennek a forrását átcsoportosítják a csomag-házhoz-kézbesítési ösztönzőbe. A felvételi ösztönző forrása a 2010-ben megszűnő csoportos érdekeltségi rendszer.

A PSZ kezdeményezésére a megállapodás része, hogy ha a többségi állami tulajdonú társaságoknál az OÉT 2010-re kötött bérájanlásától eltérő mértékű bérfejtésre kerül sor, valamint ha év közben az adójogszabályok módosulnak és az infláció jelentősen változik, akkor további tárgyalásokra nyílik lehetőség a bérfejtésről.

Sz. Zs.

Az OÉT megállapodása a minimálbérrel, garantált bérminimumról és a keresetek alakulásáról

Az Országos Érdekegyeztető Tanács (OÉT) oldalai, tudatában annak, hogy

- a több mint egy éve tartó világgazdasági válság jelentősen eltérő hatást gyakorol a magyarországi vállalkozásokra;
- az Országgyűlés által a 2009 tavaszi ülésen elfogadott, 2010-re érvényes adószabályok a különböző kereseti kategóriákban jelentősen eltérő hatással lesznek a munkavállalók nettó keresetére;
- a fogyasztói árszínvonal éves átlagos növekedése a kormányzati prognózis szerint 2010-ben várhatóan 3,9% lesz, az alábbiakban állapodnak meg:

- 1., Az országos minimálbér 2010. január 1-jétől havi 73 500 forint, a garantált bérminimum 2010. január 1-jétől havi 89 500 forint legyen.

A Kormány vállalja, hogy – az eddigi gyakorlatnak megfelelően – az OÉT-megállapodás alapján, valamennyi magyarországi munkáltatóra és munkavállalóra kiterjedő hatállyal – kormányrendeletben állapítja meg az országos minimálbér és a garantált bérminimum fenti összegét.

2., A helyi bértárgyalásokon a szociális partnerek vegyék figyelembe a vállalkozások verseny-, jövedelemtermelő és költségviselő képességét, valamint kiemelt szempontként kezeljék a foglalkoztatás biztonságát.

A keresetek növelésének feltételei 2010-ben ebből következően ott biztosítottak, ahol

- a vállalkozás piaci helyzete ezt lehetővé teszi,
- a vállalkozás bevételi és kiadási szerkezete megengedi,
- a teljesítmények a keresetnövelést megalapozzák.

Mindezek figyelembevételével az OÉT a szociális partnereknek a nettó keresetek reálértékének 2010-ben történő megőrzését ajánlja.

A gyors megoldások ereje

Bérmegállapodást kötöttek és jelentősen növelték a taglétszámot

Az MP Zrt.-hez hasonlóan a MédiaLOG Zrt.-nél is megkötötte az erre az esztendőre szóló bérmegállapodást a Postás Szakszervezet, azaz annak MédiaLOG Tagozata. Létai László (kis képünkön) tagozatvezető emelt még egy jó hírrel szolgált: a tagozat hatékony munkáját dicséri, hogy a legújabb statisztika szerint negyedével megnövelték taglétszámukat.



Ahogy Létai László rögtön bevezetőjében fogalmaz, náluk alapvetően más feltételrendszer és gazdasági körülmények között született meg a

bérmegállapodás, mint a postánál, amit a számok esetleges összehasonlításánál mindenképpen figyelembe kell venni. Elsősorban a MédiaLOG Zrt. százszázalékosan magántulajdonban lévő cég, nem pedig állami tulajdon, mint a Posta. Másrészt, az olvasói szokások világszerte érzékelhető változása (a papír alapú hírlapoktól egyre inkább az internet felé fordulnak elsősorban a fiatalok) a gazdasági válsággal tetézve tavaly a hazai terjesztési piacon 7-10%-os darabszámcsökkenést hozta magával.

Ez természetesen a MédiaLOG pozícióit is érintette, ennek tükrében a végül elért 2,8%-os általános, mindenkire egyformán kiterjedő alaphérfeljesztés eredményes megállapodásnak mondható. Ehhez csatlakozik az itt ugyancsak a postától eltérő VBKJ-megállapodás, amely

tartalmában gyakorlatilag a hidegről a melegítkezési utalványra történő átállást jelentette, összecszerűségében pedig annyi változott, hogy a munkáltató magára vállalta ennek 25%-os adóterhét, így a dolgozók végül is a tavalyihoz hasonló összegű juttatásban részesülnek. Ahogy mindezek kapcsán a tagozatvezető fogalmaz, épp, mert a dolgozók közvetlenül és nap mint nap a saját munkájukban érzékelik a gazdasági helyzet hatásait, itt a postánál sokkal megértőbben viszonyultak a fenti számokhoz, és igenis eredményként könyvelik el őket.

Azt pedig, hogy mindez nem pusztán „kommunikációs fogás” mindennél ékebben bizonyítja, hogy a MédiaLOG Tagozat a PSZ-en belül példátlan arányú taglétszám-növekedést ért el a legutóbbi időszakban. Az ezret nagyjából meghaladó munkavállalói dolgozói létszám korábbi átlagosan százötvenes szervezett dolgozói létszámát harminc új belépővel, azaz mintegy 25%-kal sikerült emelniük az ősztető végére. Ennek kapcsán az ország északi régiójában három új bizalmi csoportot is alakítottak.

A siker okát kérdésünkre Létai László csapata agitációs munkáján túl sportszerűen az ebből a szempontból kedvező

körülményeknek is tudja be. Amint fogalmaz, az övék egy kicsi szervezet, ahol minden ügyes-bajos dolgot sokkal rugalmasabban, könnyebben, végső soron eredményesen tudnak kezelni, amihez persze a menedzsment segítőkész hozzáállása is szükséges. Épp ezért, ha a dolgozók bármi panasszal hozzá fordulnak, ő gyakran már egy óra múlva azzal a válasszal tud szolgálni, hogy intézkedett az illetékeseknél – és az ügyek általában megnyugtatóan rendeződni is szoktak. További szolgáltatásként bővítették jogsegélyszolgálatukat, működésükről pedig havi rendszerességgel külön hírlevélben tájékoztatják tagságukat. Egyre többen mérik föl tehát, hogy a PSZ itt az átlagosnál is eredményesebben képviseli az érdekeiket, érdemes tehát soraiba tartozni.

Sz. Zs.



MédiaLOG

A különben már mindenki által tudott rossz hírrel kezdve: 2010-től megszűnt a választható béren kívüli juttatások (VBKJ) adómentessége. Illetve, az internet-utalvány, és a PostaÖr továbbra is a nulla-kulcsos sávban árválkodik – a túlsó oldalt a 97,89%-os adóval terhelt hidegétkeztési utalvány jelenti, e szám jó eséllyel a korábban népszerű termék halálós ítéletét is jelentette. Az összes többi elem 25%-kal adózik, így értelemszerűen a postások is a két kedvezőbb kategóriából állították össze idei VBKJ-csomagjukat.

Ahogy Ilyés Sándorné, a Postás Szakszervezet VBKJ-tárgyalódelegációját is vezető alelnöke a különben még zajló összesítések elébe megy, a legnépszerűbb elemek közé az egészség- és nyugdíjpénztár, a melegétkeztési utalvány, az iskolakezdési támogatás, és a fővárosban a buszbérlet-támogatás várható.

Az alelnök asszony összességében egyébként a 260 ezer forintra növelt VBKJ-t egyenesen mint a bérekhez kötődő tárgyalások legsikerültebb fejezetét

Adóval együtt is

Már 260 ezer: az utóbbi évek

Miközben a 2010-es alaphéremelések erősen megsínylették a gazdasági válság hatásait, egy területet akár sikertörténetnek is nevezhetnénk: a VBKJ ugyanis az utóbbi évek legnagyobb emelésével 260 ezer forintra nőtt. És ha valaki ügyesen állította össze csomagját (mert az idéntől ezt már maga is megehetette), a valóban drasztikus adóváltozások ellenére akár szolid növekedést is elkönnyelhet tavalyhoz képest. A Postás Dolgozó összeállításában előbb a PSZ VBKJ-tárgyalódelegációjának vezetője, **Ilyés Sándorné** enged betekintést a megállapodás hátterébe. Ezt követő **Körkérdés** rovatunkban pedig három postás dolgozó – **Bárné Lengyel Terézia**, **Bíró Lászlóné** és **Nguyen Gyöngyi** válaszol arra, hogy miként fogadták a dolgozók a VBKJ-val kapcsolatos idei változásokat, mik voltak a legnépszerűbb elemek, és hogyan sikerült a csomagok összeállítása körüli adminisztrációs kötelezettség teljesítése.

említi – nem véletlenül. A PSZ delegációja ugyanis több fordulóban 225 ezerről tornáztatta föl 260-ra a számot – ahogy Ilyés Sándorné fogalmaz, az csak a dolgozói félelmeken alapuló legenda volt, hogy egyáltalán nem lesz VBKJ.

Hogy még jobban értékelhető legyen a fent említett 35 ezres különbség, hozzátesszi, hogy költségoldalról tekintve minden tízezres emelés 330 millió forintos többletforrást követel – ám szerencsére a hosszas tárgyalássorozat végére ezeket is sikerült előteremteni.

Újdonság, hogy mostantól nem előre elkészített csomagokból, hanem a lehetséges elemekből mindenki maga választhatta ki a neki tetszőket. Abban pedig, hogy mindenki megtalálja az ideális megoldást, egy erre készített programmal, de személyesen is nagyon sokat segítettek a humán terület munkatársai.

A fővárosiak régi vágya is teljesült azal, hogy immár a BKV-bérletek is bekeverültek a választható elemek közé, amint Ilyés Sándorné mondja, a jövőben a vidéki nagyvárosokkal is szeretnék kibővíteni a kört.

Összességében tehát a Postán a tavalyhoz képest 40 ezer forinttal megemelt VBKJ az idén is a jövedelem igen fontos

része, és egy jól összeállított csomag esetén a jelentős adóemelés ellenére is a tavalyinál értékeesebb bérkiegészítést jelent a munkavállalóknak.

Zökkenőmentesen, gyorsan ment az adminisztráció

– Nyugodtan mondhatom, semmi problémát nem okozott, teljesen zökkenőmentes volt a váltás, miszerint csomagok helyett egyénileg lehetett összeállítani az elemeket, és emiatt kissé másként kellett lebonyolítani a VBKJ-val kapcsolatos adminisztrációt – számol be az

BÁRNÉ LENGYEL TERÉZIA



1974-től dolgozik Szekszárd 1, 1979 óta Zalaegerszeg 1 Postán, jelenleg humánérő-gazdálkodási ügyintéző. Volt rend-

szeres helyettes, főpénztáros, helyi ellenőr, tv-ügyintéző, postaforgalmi ügyintéző, felsőfokú postaforgalmi tanfolyamot végzett. PSZ-tag, 2004-től Zala megye munkavédelmi képviselője.



Őrzi az értékét a VBKJ

legmagasabb emelését harcolta ki a PSZ

egyéni választás újdonságáról Bárné Lengyel Terézia, Zalaegerszeg 1 Posta humánerő-gazdálkodási ügyintézője.

– A dolgozók többsége igyekezett előre informálódni a változásokról, így mire a papírok kitöltésére került a sor, tőlünk, humán területen dolgozóktól már csak apróbb tanácsokat, kitöltési segítséget kértek. Flottul is ment az ügyintézés, három-négy nap alatt a végére is jártunk, igaz, a vezetőink is sokat segítettek az ügyintézés során.

– A legnépszerűbb elem nálunk is a melegétele-utalvány volt, ezt követték a pénztárakhoz kapcsolódó kiegészítések, gondolom, nem véletlenül, hiszen itt további adójóváírásra is szert tehetek a dolgozók. Az adóváltozások persze érzékenyen érintették a VBKJ-rendszert, ám az igen tisztességes mondható postai emelés hatására, és talán, mert az emberek belátták, hogy ebből most a maximumot hozta ki a szakszervezet, senkit sem hallottam panaszkodni, sőt, a visszajelzések többsége pozitív volt e témában – mondja Bárné Lengyel Terézia.

Hasznos lenne visszakapni a betekintési jogosultságot

– Bár az adószabályok miatt veszített az értékéből, a postánál a valóban jelentős emelés jóvoltából jó csomagválasztással végül is megtartotta tavalyi értékét a VBKJ. Úgy tapasztaltam, ennek is, és annak külön örültek a dolgozók, hogy végre mindenki maga választhatta meg azokat az elemeket, amelyből összeállította saját csomagját – mondja Bíró Ilona, Békéscsabai humánerőforrás-előadó.

– A többség már jól tájékozottnak tűnt a lehetőségekről, mire hozzánk érkezett, ettől azonban még az adminisztráció során nagyon sokat segítettünk mindenkinek (főleg az írásos választások esetében, amikor sok hiánypótlásra is szükség volt, sőt, olykor a szükséges dokumentumok híján

BÍRÓ ILONA



1975-ben, gimn. érettségivel került Debrecen Postaigazgatóságára rendszeres helyettesnek, majd a tiszti tanfolyam elvégzése után, 1979-től Békéscsabán lett hírlapcsoport-vezető. 1982-től oktatótiszt, 1991-től Nagyszénás Posta vezetője, 1996-tól máig Békéscsaba 1 Postán humánerőforrás-előadó. 1975-től PSZ-tag, a nyugdíjasok bizalmija. Részesült már igazgatói dicséretben.

a tervezetthez képest egy új elem választására). Sőt, sok személyre szóló tanácsot is adtunk azért, hogy mindenki a maximumot hozhassa ki a csomagjából. A mi környékünkön a legnépszerűbb elem a melegétele-utalvány volt (Békéscsabán ezt sok helyen be lehet váltani), és érdekes, hogy a pénztárakkal kapcsolatos elemeket még a különben tagok egy része sem vette be a csomagjába. Sokan szóvá tették, hogy a fővároshoz hasonlóan itt is jó lenne, ha a tömegközlekedési bérletekre is lenne egy felhasználható elem.

– És egy apró észrevétel az én munkakörömben dolgozók részéről. Mivel a választás folyamata lezárult, immár mi, akik készítettük, sem tudunk betekinteni a gépbe, hogy ellenőrizhessük a dolgozók csomagjait. Pedig például a 3-6 hónapos munkaszerződésekkel rendelkezőknél előbb-utóbb új csomagválasztásra lesz szükség, így jó lenne, ha a humán területek a betekintési jogot visszakapnák – zárta mondandóját Bíró Ilona.

A napi szükségletek mentén választottak a dolgozók

– A mi régióinkban én úgy tapasztaltam, hogy az emberek a hétköznapi szükségle-

teiket helyezték előtérbe, így nem véletlen, hogy itt is a sokféle beváltható melegétele-utalvány mellett a pénztárak vittek a prímet az elemek kiválasztásakor – mutat rá a racionalitás erejére Nguyen Gyöngyi, Pesterzsébet 1 Posta munkügyi ügyintézője. – Emellett az internet-utalvány is népszerű volt, azon viszont kissé meglepődtem, hogy a tömegközlekedési bérletet a korábbi nagy várakozáshoz képest milyen kevesen választották.

– Az ügyintézés is simán ment, kérdelem én, mitől is ne ment volna, azt hiszem, a korábbiakban kicsit „lebecsülte” a postásságot a menedzsment, amikor attól tartott, hogy a csomagok helyetti egyéni választási lehetőség bonyodalmakhoz vezet majd. Ugyanakkor a tényleges munka során kiderült, hogy még egyszerűbbé is vált a választás, mint az előző években, hiszen nem kellett kézzel kitölteni a nyomtatványokat, és arra sem kellett külön figyelni, hogy melyik nyilatkozathoz milyen melléklet tartozik. A munkaugyes kollégák, mint eddig, most is személyesen foglalkoztak minden egyes dolgozóval, így végül senkinek sem jelentett nehézséget a megfelelő elemek kiválasztása.

NGUYEN GYÖNGYI



1992 óta dolgozik Pesterzsébet 1 Postán, előbb bérszámfejtőként, jelenleg munkügyi ügyintéző. Felsőfokú személyügyi és társadalombiztosítási tanfolyamokat végzett. 1992 óta PSZ-tag, korábban gazdasági felelős, 2000-től SZB-titkár.

– Hogy fogadták a dolgozók a változást? Hát, hogyan lehet fogadni egy adóemlést...? Ám „hőzöngést” sehol sem tapasztaltam, összességében mindenki fegyelmezetten tudomásul vette, hogy ezek a lehetőségek, és annak örültek, hogy az összegszerű postai emelés nagyjából ellensúlyozta az adó miatti értékvesztést.

Sz.Zs.

Bár lassan egy hónapja történt, a mai napig beszédtema postásberkekben, sőt, országszerte, a KÉSZ által meghirdetett decemberi postásstrájk. Jogerős bírói ítélet híján a Postás Dolgozó semmiféle minősítésébe nem bocsátkozna, ám egy vetülete mégiscsak akad, amelyről úgy gondoltuk, talán érdemes bővebben informálni olvasóinkat. Ez pedig a postai ingatlanvagyon kérdése (amelyhez a KÉSZ egyik követelése is kötődött). Az alábbiakban lapunk kérésére *Kónya Lajos (képiünkön)*, a Központi Üzemi Tanács elnöke szakavatott és alapos tájékoztatást ad az ingatlanvagyon esetleges hasznosítási kérdéseiről – különválasztva a jóléti ingatlanokat és az irodaházakat.



A Magyar Posta Zrt. Központi Üzemi Tanácsát a Munka törvénykönyve szerint együttdöntési jog illeti meg a jólétiingatlanvagyon, így a posta üdülő-ingatlanjainak hasznosítását illetően. A hasznosítással kapcsolatos egyes döntéseket követően, különböző fórumokon és az üzemi tanácsok tagjain keresztül rendszeres tájékoztatást, értékelést adtunk. Jelen tájékoztatóval ismételt

Nyitott pultosításban felújított posták 2009-ben

2009.	Várható bekerülés Ft
Központi Budapest 8	113 320 791
Központi Budapest – Rákospalota 1	31 460 150
Központi Budapest – Rákospalota 1	5 800 281
Központi Budapest – Újpest 1	5 391 426
Központi Budapest – Csepel 1	5 101 442
Központi Budapest – Pestszentlőrinc 1	11 451 120
Központi Budapest – Budafok 1	8 161 900
Központi Szentendre 1	14 617 100
D Nyíregyháza 1	22 910 169
D Hajdúszoboszló	9 481 989
M Gyöngyös 1	11 452 270
M Miskolc 1	11 470 380
Z Szenté 1	6 417 670
S Mosonmagyaróvár 1	116 032 720
S Veszprém 1	8 895 520
S Szombathely 1	5 710 410
S Pápa 1	8 337 010
P Szekszárd 1	24 337 620
P Keszthely 1	7 419 850

Üdülők, irodaházak:

Tájékoztató a Magyar Posta

hiteles és érdemi információt kívánunk adni a társaság munkavállalóinak arról, hogyan keletkezett, mire lett fordítva és milyen módon hasznosultak a jóléti ingatlanok eladásból származó bevételek.

A KÜT 2005 februárjában kialakította a jólétiingatlan-stratégiai alapelveit, amelyek csak az üdültetést, vendégszobai szolgáltatást biztosító jóléti ingatlanokra vonatkoznak. E stratégia célja:

1., Hosszú távon a jelenlegi jólétiingatlan-vagyon minőségi megőrzése, amely:

- a társasági üdültetési rendszer keretei között méltó körülményeket teremti a beutalt munkavállalóink számára,
- biztosítja, hogy minél több munkavállaló és közeli hozzátartozója tudja a társaság üdültetéssel kapcsolatos szolgáltatását igénybe venni.

2., Olyan üdülők, vendégszobák fenntartása, működtetése, amely többek között:

- megfelel, vagy azzá tehető, a 173/2003. (X.28.) Kormányrendeletben előírt besorolási és minősítési követelményeknek,
- biztosítja a regenerálódást, egészségmegőrzést, pihenést és a kapcsolódást és ezáltal hozzájárul a munkavállalók elégedettségéhez, a postához való kötődéséhez, a minőségi munkahely megteremtéséhez,
- alkalmas a rekreációra és a rehabilitációra, és így elősegíti bizonyos postai munkaterületeken gyakran előforduló betegségek megelőzését, illetve azok kezelését. Ezzel is hozzájárulva az egészségmegőrzés és a betegség megelőzés stratégiai és egyénileg is fontos céljaihoz.

3., Egy értékalapú, értékálló jóléti üdültetési rendszer kialakítása, a

Jóléti ingatlanok értékesítéséből származó bevételek felhasználása

Időszak	Bevétel	Beruházások	Egyenleg
2005. tény	12 500 000		12 500 000
2006. tény	304 990 000	14 330 705	290 659 295
2007. tény	192 112 000	193 715 000	-1 603 000
2008.		388 802 338	-388 802 300
Összesen	509 602 000	596 848 043	-87 246 043

társaság jóléti (üdülő)- ingatlan-vagyonára alapozva, annak felülvizsgálatát követően.

A jóléti stratégiai célok megvalósításának jelentős volt a forrásigénye, amely társasági forrás hiányában csak úgy volt biztosítható, hogy ha a fenti feltételeknek nem megfelelő üdülőinket hasznosítjuk, értékesítjük.

A KÜT álláspontja szerint az ingatlanok eladásából származó árbevétel (bérbeadásból vagy más célú hasznosításból befolyó bevételeket is ideértve) vissza kell, hogy kerüljön a jóléti, üdültetési rendszerbe.

A jólétiingatlan-stratégia KÜT által képviselt alapelveit a menedzsment is elfogadta, és 2005 márciusában az alábbi megállapodás jött létre.

Az önálló ingatlanban lévő jóléti intézmények értékesítéséből realizált bevételek teljes, az eladás költségeivel nem csökkentett összege (bérbeadás vagy más célú hasznosításból befolyó bevételeket és a jóléti területen felszabaduló és visszaforgatható műkö-

Nyitott pultosításban felújításra kerülő posták 2010-ben

2010.	Várható bekerülés Ft
Központi Budapest – Sashalom 1	101 522 410
Központi Budapest 34	99 543 890
Központi Székesfehérvár 2	14 351 210
Központi Budapest 3	73 221 930
Központi Budapest 94	15 236 100
Központi Cegléd 1	12 783 180
Központi Budapest 72	24 007 670
D Debrecen 2	13 638 240
D Szolnok 2	15 458 709
M Miskolc 10	11 046 750
M Miskolc 23	9 360 550
Z Kiskőrös	19 032 500

visszaforgatott forintok

jólétiingatlan-vagyonának hasznosításáról

Tervezett stratégiai téma megnevezése	2008.	2009.	2010.	2011.	Össz.
Gépi feldolgozás bővítése egy feldolgozó központtal	0	296	1 057	5 048	6 401
Értékesítési munkahelyek moderni- zálása, posták nyitott pultossá tétele	2,3	417,4	480	0	900
Bekerülési értéke évente és összesen	2,3	713,4	1537	5048	7 301

dési költségeket is ideértve) garantáltan, teljes egészében az együttműködési megállapodás mellékletét képező, működő jóléti intézmények (üdülők) felújítására, korszerűsítésére kerüljön felhasználásra.

Az átláthatóság és a követhetőség érdekében olyan számviteli, elszámolási rendszer kerüljön alkalmazásra, a szakmai tevékenységtől elkülönítetten, amely biztosítja az együttdöntéssel értékesített jóléti ingatlanok után befolyó bevételek elkülönített nyilvántartását és ellenőrizhető felhasználását.

Épület megnevezése	Értékesítési bevétel (millió Ft)
Vezérigazgatóság, Bp. Krisztina krt. 6-8.	4 020
Szülő utcai irodaház	1 515
Összesen:	5 535

A KÜT és a munkáltató ugyancsak 2005 márciusában együttesen döntött a kihasználatlan, az alacsony igénybevétele, a felújításra már alkalmatlan jóléti ingatlanok hasznosításának ütemezéséről.

Ennek megfelelően a KÜT-tel, mint együttdöntő féllel rendszeresen egyeztetve születtek meg a döntések az alapelvekben rögzített célokra alkalmatlan jóléti ingatlanok hasznosításáról, illetve a befolyt értékesítési bevételek, jóléti célú felhasználásáról, amelyet a 6. oldal felső táblázata tartalmaz számszerűen.

A megmaradó üdülőkhöz kapcsolódó kisebb összegű jóléti beruházási, felújítási felhasználások mellett a bevételek legnagyobb része, (az egri vendégszobák felújításán túl) a Debreceni Postás Üdülő teljes felújítására, rekonstrukciójára lett fordítva.

Tájékoztató az irodaház-értékesítés bevételeiről és a belőlük megvalósuló liberalizációs célú beruházásokról

A KÜT-nek a jóléti ingatlanokon kívül nincs kompetenciája az egyéb postai tulajdonú ingatlanokkal kapcsolatban. Ugyanakkor fontosnak tartjuk, hogy munkavállalóinknak hiteles, érdemi tájékoztatást adjunk az irodaházak bevételeiről és az abból megvalósuló beruházásokról.

Tulajdonosi döntés alapján az irodaházi ingatlanokból származó értékesítési bevételeit a posta liberalizációjával összefüggő célokra kell fordítani, az új feldolgozó központ létrehozásával és a posták nyitott pultossá tételével.

A két liberalizációs célú beruházás megvalósításához az irodaházi ingatlanok 5,5 milliárdos értékesítési bevételein felül a posta részéről még 1,8 milliárd forint társasági forrás biztosítása is szükséges. Ezzel a döntéssel a posta cégértéke, verseny- és munkahelymegőrző képessége növekszik.

Az irodaházak értékesítési bevételeit és a belőlük megvalósuló liberalizációs célú beruházásokat az ezen az oldalon lévő táblázatok tartalmazzák.

A táblázatokból egyértelműen látszik, hogy az irodaházi ingatlanok bevételeit a postának még 1,8 milliárd Ft-tal ki kell egészítenie ahhoz, hogy a liberalizációval összefüggő fejlesztési célok megvalósuljanak.

Kónya Lajos,

az MP Zrt. Központi Üzemi Tanácsa elnöke

Legyünk tájékozottak munkajogi kérdésekben

Ingyenes munkajogi tájékoztató füzetet állítottak össze az MSZOSZ szakemberei egy közös magyar-osztrák projekt keretében.

„Célunk az, hogy javítsuk a magyar munkavállalók jogismeretét” – mondta a füzetéről Horváth Csaba projektmenedzser, az MSZOSZ Nyugat-dunántúli Regionális Képviselőtársaság vezetője. A kötetben magyarul és németül lehet olvasni a legfontosabb magyarországi munkajogi kérdésekről. Az ingyenes kiadványhoz a munkaügyi kirendeltségeken, a Jogpont, és az MSZOSZ irodáiban lehet hozzájutni.

A magyar munkajoggal, a munkavállalók és a munkáltatók jogaival foglalkozik az a kiadvány, amelyet a napokban jelentettek meg az MSZOSZ regionális szakemberei. Sajtótájékoztató keretében mutatták be a háromezer példányban, két nyelven (magyarul és németül) megjelentetett kötetet.

A „Munkajogi Kisokos” című kiadvány az Ausztria-Magyarország „Európai Kistérségi Együttműködés” Cél 3 Program – „Jövő a határtérségben” projekt segítségével valósulhatott meg.

Forrás: MSZOSZ Hírlevél, 2010/3.

Postás Dolgozó

A Postás Szakszervezet lapja

Felelős kiadó: Pecze Pál elnök
Megjelenik

Hudanik Eszter gondozásában.
Levélcím: 7623 Pécs, Bajnok u. 12.
Szerkeszti a Szerkesztőbizottság.

Tagjai: Koppándi Vilma,
dr. Horváth István, Szűcs Zsolt.

Felelős szerkesztő: Szűcs Zsolt
e-mail: zsolt.szucs@t-online.hu

Nyomdai munkálatok: Magyar Posta
Nyomdaüzem (ISSN 1219-3712)

Hirdetésfelvétel: 06-30/637-8200

Kiadó a hirdetések tartalmáért
nem vállal felelősséget.

Kedvező jogszabályváltozások

Az alábbiakban néhány olyan jogszabályváltozást tekintünk át röviden, amelyek most léptek életbe, és amelyek a postai munkavállalókat is érintik, illetve érinthetik. A 283/2009. (XII.11.) kormányrendelet további egy évre, 2010. december 31-ig meghosszabbította a korengedményes nyugdíj intézményét. A jogszabály-módosítás az Országos Érdekegyeztető Tanácsban a szakszervezeti tárgyalócsoport következetes munkájának, a munkaadói és munkavállalói oldal összefogásának köszönhető.



A jogintézmény létének meghosszabbítását a Vegyes Dolgozók Szakszervezete által kezdeményezett aláírásgyűjtés indította el, amit a postások és az MSZOSZ többi

tagszakszervezete is számtalan aláírással támogatott, így az akció sikerrel zárult.

A rendelet szerint korengedményes nyugdíj akkor állapítható meg, ha

- a munkavállaló a korengedményes nyugdíjra való jogosultsághoz szükséges életkort és szolgálati időt 2010. december 31-ig betölti, illetve megszerzi,
- a munkavállaló és a munkáltató a korengedményes nyugdíjazásról szóló megállapodás megkötésének szándékát a regionális munkaügyi központnak bejelentette, továbbá

– a munkáltató és a munkavállaló között kötött megállapodást 2010. december 31-ig megküldik az illetékes nyugdíjbiztosítási szervnek.

A rendelet azon kívül, hogy az intézményt még egy évig engedi élni, az 1953-ban születettek részére is lehetőséget biztosít a korengedményes nyugdíjazásra.

Az 1953-ban születettek esetében – ebben az évben – a megállapodás megkötésének feltétele,

- nők esetében az 57. életév betöltése és 37 év igazolt szolgálati idő,
- férfiak esetében ugyanezek a feltételek és ebben az esetben a korengedményes nyugdíjat a munkavállaló 61. életévének eléréséig kell előre megfizetni. Amennyiben az igazolt szolgálati idő 42 év, akkor a fizetési kötelezettség a 60. életév betöltéséig áll fenn.

Az 1952-ben születettek vonatkozásán a feltétel változatlan (betöltött 57. életév és legalább 37 év szolgálati idő). Kizáró feltétel az, ha a munkavállaló az előrehozott öregségi nyugdíjra vagy a csökkentett összegű nyugdíj igénybevételére jogosító életkort már betöltötte.

Nem feledhető, hogy ez egy lehetőség a megállapodás-kötésre, és figyelembe kell venni a hatályos Kollektív Szerződésben foglalt feltételeket is. Ld. KSZ. 17. § a felszabaduló munkaerő elhelyezéséről és a korengedményes nyugdíjazásról.

Ismét költségmentessé váltak a munkaügyi perek! Közel kétévi folyamatos egyez-

tetés után – szintén érdekképviseleti kezdeményezésre – a 2009. évi CXXI. tv. 13. §-a, módosítva a Polgári perrendtartást, bizonyos feltételek mellett munkavállalói költségkedvezmény megállapítását és érvényesítését teszi lehetővé 2010. január 1-től.

Az erről szóló 73/2009. (XII. 22.) IRM rendelet szerint a munkaügyi perben félként résztvevő munkavállaló munkavállalói költségkedvezményre abban az esetben jogosult, ha a per által érintett munkaviszonyból származó bruttó havi átlagkeresete

- a keresetlélvél benyújtásakor,
- ha a munkaviszony korábban megszűnt, annak megszűnésekor, vagy
- ha a munkaügyi per a munkaviszony jogellenes megszüntetése tárgyában indult, a munkáltató munkaviszony megszüntetésére irányuló jognyilatkozata közlésének időpontjában

nem haladja meg – a KSH által közzétett – az a)-c) pontok szerinti időpontot megelőző második év nemzetgazdasági bruttó havi átlagkeresetének kétszeresét.

A feltételekkel való rendelkezést már a keresetlélvélben meg kell jelölni vagy pótolni kell, mert az egész eljárás alatt vizsgálja a bíróság annak meglétét. Az igazságkeresés ezzel a költség-kedvezménnyel könnyebbé vált. Ha munkaügyi perre kerülne sor, mindenképpen vegye igénybe jogsegélyszolgálatunkat, lehetőleg már az esetleges vita kialakulása előtt!

Dr. Horváth István (képinkön)
szervezetpolitikai alelnök

Ingtalanokra érvényes illetékszabályok változása

Az ingatlanokra vonatkozó illetékszabályok változása is 2010. január 1-től lép életbe. A lakosságot, így tagjainkat is kedvezően érintő módosítás a visszerthes vagyonátruházási illeték mértékének csökkenése jelent.

A lakásszerzés esetén fizetendő kedvezményes illeték lakásonként 4 millió forintig továbbra is 2%, a forgalmi érték e feletti része után az eddigi 6% helyett pedig 4% illetéket kell fizetni. Az új mértékű illetékeket az ebben az évben illetékkiszabásra bejelentett (az illetékes hatósághoz benyújtott) vagyonszerzési ügyekben kell alkalmazni. A visszerthes vagyonátruházási illeték általános mértéke is jelentősen, 10%-ról 4%-ra csökken, így az egyéb

ingatlanok (pl. garázs, gazdasági épületek, üdülő) adás-vételét követően is kevesebb illetéket kell fizetni.

Szakszervezetünk működését is érintő kedvező adójogi szabály-változás

A CXVI. Tv. 142 § 8. pontja újra hatályba helyezte az SZJA Törvény – korábban hatályon kívül helyezett I. sz. Mellékletének 8.35. pontját, amelynek értelmében továbbra is adómentes „...a társadalmi szervezet... által a közösség széles körét érintő, nem zártkörű, azonos részvételi feltételekkel szervezett kulturális, sport, szabadidős és más hasonló közösségi rendezvényes helyben nyújtott szolgáltatás, helyi fogyasztásra jutott étel, ital.”



**MAGYAR SZAKSZERVEZETEK ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE
DÉL-ALFÖLDI REGIONÁLIS KÉPVISELETE**

Cím: 6000 Kecskemét, Katona József tér 18. III. em. 310.

Tel.: 76/ 504-114

Fax: 76/504-114

e-mail: bacs@mszosz.hu

PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

Az MSZOSZ Dél-alföldi Regionális Képviselőlete – tekintettel az MSZOSZ 2010-ben esedékes kongresszusára, pályázatot hirdet

„SZAKSZERVEZETI JÖVŐKÉP, SZAKSZERVEZETI REFORMOK”

címmel

Pályázati feltételek:

1. A pályázaton az MSZOSZ-hez tartozó tagszervezetek **35 év alatti tagjai jogosultak** részt venni.
2. A pályázatban, a kiírt témával kapcsolatosan, a magyar szakszervezetek, illetve az **MSZOSZ középtávú kihívásaira történő válaszokat, reform értékű lépéseket, a lehetséges megoldásokat kell megfogalmazni.**
3. A pályázatban elvárt **főbb témakörök** a következők:
 - tagszervezés,
 - szakszervezeti struktúrák,
 - szociális párbeszéd, érdekegyeztetés, kollektív tárgyalások,
 - szakszervezeti képzés, oktatás,
 - szakszervezet információs tevékenysége,
 - szakszervezeti szolgáltatások fejlesztése,
 - szakszervezetek pénzügyi gazdálkodása, továbbfejlesztése, javaslatok a szükséges reformok végrehajtására.
4. A pályázatot **kizárólag írásban, ajánlott levélben, maximum 10 oldalon** lehet benyújtani a következő címen: MSZOSZ Dél-alföldi Regionális Képviselőlete, 6000. Kecskemét, Katona József tér 18. (A pályázat **benyújtása jeligével történik**, a pályázó nevét, elérhetőségét zárt borítékban kérjük a pályázat mellé csatolni.)
5. A pályázat **benyújtásának határideje: 2010. március 15.**
6. Pályázatok **értékelése, díjazása:**

A beérkezett pályamunkákat **5 fős** – az MSZOSZ RKT által felkért – zsűri értékeli.
Tagjai: MSZOSZ elnöke/alelnöke, MSZOSZ Bács, Békés, Csongrád képviselővezetők,
Kisgyörgy Sándor ETOSZ igazgató

Az első 10 helyezett térítésmentesen részt vehet a DKMT Euró-régió 2010. évi Nemzetközi Ifjúsági Táborában.

Eredményhirdetés: **2010. április 30.**

7. A pályázat kiírója, a beérkezett pályamunkák legjobb javaslatait, ötleteit összegzi és kiadványban jelenteti meg.

A Postás Szakszervezet Ágazati Alapszervezetek TSZB és a Postás Egészségpénztár még tavaly november-decemberben öt helyszínen (az OLK-ban, az Egressy úti telepen, az Orczy téri, a Nagysándor József utcai telephelyeken és a Dunavirág utcában) közösen szervezett szív- és érrendszeri szűrést. Ez három részből állt. Az úgynevezett arteriográfus vizsgálat korunk egyik új vívmánya, amelynek segítségével fájdalommentesen mutathatók ki szív- és érrendszeri eltérések. A minél komplexebb kép eléréséhez a vizsgálatot kibővítették vércukor- és koleszterinszint-méréssel. Az alábbiakban az egészségpénztár képviselőjében Mayer Mariann, míg az Ágazat ATSZB részéről Benkő Viktor számol be a vizsgálatok tapasztalatairól.

Mint ahogy már a Postás Dolgozó előző számában is szóltunk róla, a PSZ Ágazati ATSZB arra az elhatározásra jutott, hogy olyan szűrés támogatásával működik együtt a Postás Egészségpénztárral, amely szinte mindenki számára – kortól, nemtől és a munkavégzés körülményeitől, minőségétől függetlenül – fontos lehet az egészség megőrzésében, a sú-

Szív- és érrendszeri

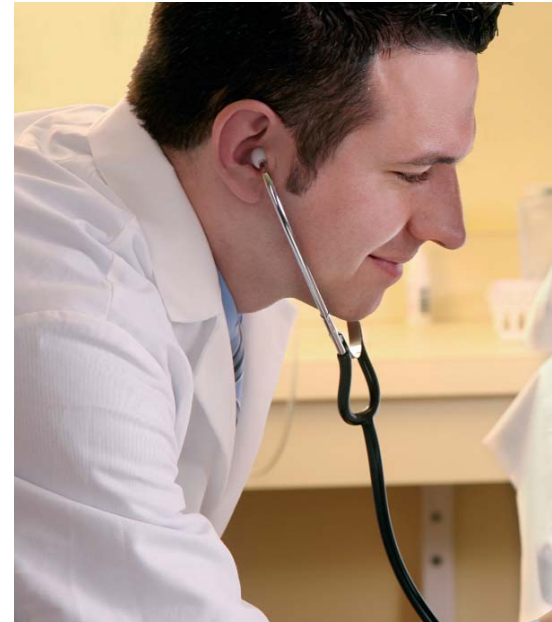
A résztvevők háromnegyedénél találtak

lyos betegségek kialakulásának megelőzésében. Abban bízunk, hogy ezzel a szolgáltatással értelmes módon tudunk visszajuttatni tagságunk számára az éves tagdíjból olyan jelentős részt, amelytől majd kevesebben gondolják azt, hogy „szinte semmit nem kapnak a pénzükért”.

Ugyan reménykedtünk benne, azt azért mégsem láttuk előre, hogy ilyen hatalmas lesz az érdeklődés, és azt sem, hogy nemcsak a tagságunk körében kívánnak élni kollégáink a lehetőséggel – bár a kedvezményes díjat természetesen csak ők élvezhették. Az ÁATSZB tagságának több mint 15%-a vett részt a szűrésben, és két új belépőt is hozott számunkra az akció. Talán többen is elgondolkodtak azon, hogy érdemes csatlakozni hozzánk. A Postás Egészségpénztár örömmel vállalta az együttműködést. Ők sem számítottak ilyen nagy számú jelentkezőre, de mint a szervezésben részt vevő munkatársak elmondták, minden percét élvezték a munkának.

Sajnos, az eredmények azt igazolták, hogy igencsak oda kellene figyelni egészségünkre. Ennek megvalósításában a segítő partner szerepét töltheti be a szakszervezet, a szűrések rendszeressé tételével. Nyilvánvalóvá vált ugyanis, hogy a körzeti orvoshoz nem megyünk el, nem állunk órákat sorban a beutalóért, „annyit nem ér az egész”, de ha helyben van lehetőség a vizsgálatra, akkor még pénzt is hajlandók vagyunk áldozni rá.

Tanulságos kísérlet volt. Úgy gondoljuk, a „gyerekbetegségek folyamatos kezelé-



se” mellett tovább kell menni ezen az úton, és amennyire a forrásaink engedik, újabb és újabb szűréseket finanszírozni. Miután nagyon sok érdeklődő keresett meg minket más közép-szervektől is, úgy látjuk, jó lenne kiterjeszteni a szolgáltatást a PSZ körében országosan is. Szinte biztosak vagyunk benne, hogy nagy siker lenne, a Postás Egészségpénztár pedig lelkesen támogatná.

Már dolgozunk a további együttműködésen, melynek keretében először egy masszázsfotel működtetését kezdtük meg a Budapest Egressy úti Járműtelepen. Ennek feladata az egészség megőrzése és regenerálódás. Reméljük, ez is olyan sikeres lesz, mint a szűrés volt.

Természetesen vannak még ötleteink a szakszervezet és tagsága kapcsolatának újragondolására. Hagyományos érdekvédelmi tevékenységünk mellett olyan szolgáltatások működtetésére törekszünk, amelyekből mindenki számára nyilvánvalóvá válik, hogy érdemes sorainkba lépni. Ilyen lehet például többek között a kedvezménykártya és a szakszervezeti kártya bevezetése, termékakciók eljuttatása tagjainknak. De mindez igazán akkor működhet



szűrés öt helyszínen

elváltozásokat az ÁATSZB és az EP akcióján



hatékonyan, ha sikerül országosan is kiterjeszteni, és ha akarunk és tudunk is élni vele. Reméljük, minél hamarabb így lesz.

Benkő Viktor

A jelentkezők száma minden várakozást felülmúlt

Önmagában csak az arteriográfós vizsgálat piaci ára 7000 forint, így elmondhatjuk, hogy az 5500 forintos komplex vizsgálattal kedvező árat sikerül elérnünk a résztvevők számára. Sőt, a Postás Egészségpénztár tagjainak csak 4000, az Ágazati ATSZB tagjainak pedig – a szakszervezeti támogatásnak köszönhetően – 2500 forintjukba került a vizsgálat. Az egészségpénztár tagjai közvetlenül egészségszámlájukról is rendezhették a számlát.

A résztvevők száma felülmúlta várakozásainkat. A közel háromszáz főből 143 szakszervezeti tag vett részt a szűrésen. Az eredmények részletes kiértékelése még zajlik, de az már most látszik, hogy a megvizsgáltak háromnegyedénél vagy valamilyen kóros, vagy emelkedett értéket találtak. Vagyis ők a szív- és érrendszeri megbetegedések szempont-



jából a kiemelt kockázati csoportba tartoznak cukorbetegség, magas vérnyomás, koleszterin, az érbelhártya csökkent működése, vagy fokozott értónus miatt. Közülük 10% feletti azok aránya, akik a fokozottan veszélyeztetett csoportba kerültek. Számukra a vizsgálatot végző orvos szaktanácsadást végzett és további vizsgálatokat javasolt.

Sajnos, a problémás esetek viszonylag nagy száma is azt támasztotta alá, hogy volt értelme a szűrésnek, és érdemes gondolkodni a folytatáson is. Nagyon örültünk ennek a kezdeményezésnek és bízunk abban, hogy folytathatjuk a hasonló támogatott szűréseket – akár a tavalyi helyszíneken, de reméljük, az ország egész területén.

Mayer Mariann

Európa-szerte a vezető halálok – mozgással, táplálkozással tehetünk ellene

A szív- és érrendszeri betegségek Európában a halálozás 52%-át teszik ki. A 45 év feletti férfiak és a 65 év feletti nők halálozásának leggyakoribb oka a koszorúsér-betegség Európában. A koszorúsér-betegség első megjelenésekor az esetek 51%-ában korainak (65 év alattiak) minősül. A koszorúsér-betegség 20%-a cukorbeteg is.

A szív- és érrendszeri betegségek évi költsége 169 milliárd euro az Unión belül. Az elmaradt termelés ehhez még 35 milliárdot hozzátesz. A szív- és érrendszeri betegség Európa minden országában a legfőbb halálok a nők között, valamint Franciaország és San Marino kivételével a férfiak között is. Évente 450 ezer ember hal meg szív- és érrendszeri betegségben a dohányzás miatt Európában.

Az étrend Észak- és Nyugat-Európában egyre közelít az egészségeshez, míg Európa többi területén attól távolodik. Ismert, hogy a zsírban, cukorban és sóban gazdag táplálék, amely kevés komplex szénhidrátot, kevés gyümölcsöt és zöldséget tartalmaz, növeli a szív- és érrendszeri betegségek előfordulását. Az Unión belül azok, akik naponta 40 deka zöldséget és gyümölcsöt fo-

gyasztanak, 7%-kal csökkentik a szívroham, és 4%-kal a szélütés veszélyét, amely Unió-szinten több mint 50 ezer emberélet megmentését jelenti. Ugyanezek a számok napi 60 deka zöldség, gyümölcs esetén: 18%-kal kevesebb szívroham, 10%-kal kevesebb szélütés és 135 ezer évente megmentett emberélet.

A kövérség évről évre drámaian nő Európában. A magas vérnyomásosak 60%-a, a koszorúsér-betegség egyharmada, a szélütést elszenvedők egyötöde esetén játszik oki szerepet a kövérség kontinensünkön. 23 millió felnőtt cukorbeteg él az Unióban és számuk emelkedik. Rengeteg ember él fizikailag inaktív módon. Az inaktivitás jelentősége a szívrohamok esetén 20, a szélütés esetén 10%-os a fejlett világban.

Sajnos, azok, akiknél családi halmozódás áll fenn a szív- és érrendszeri betegségek terén, nagyobb eséllyel számolhatnak azaz, hogy ők maguk is megbetegszenek. Európán belül is nagyok a kockázati különbségek (például a dohányzás Magyarországon 30%-os, míg Olaszországban csak 15%-os elterjedtségű.)

Forrás: http://www.birado.hu/Hirek/2009/05/06/08/Fokuszban_a_sziv_.aspx

VERS-SAROK

Várjuk olvasóink költeményeit is!

Legutóbbi számunkban közöltük a kaposvári postagarázsban dolgozó Ács Zoltán nyílt levelét Pecze Pálhoz, amelyre ugyanazokon a hasábokon válaszolt is a Postás Szakszervezet elnöke.

Ezúttal Ács Zoltán hasonló témakörben született versét osztjuk meg a Postás Dolgozó olvasóival.



Egyúttal biztatva is mindnyájukat, hogy ha bárki korábban tollat ragadott vagy csak tervezi ezt a jövőben, és bármiféle postás vagy mozgalmi (szakszervezeti) témában írt saját versét szívesen közkinccsé is tárná, küldje el a zsolt.szucs@t-online.hu e-mailre, vagy levélben a Postás Dolgozó Szerkesztősége (Szűcs Zsolt), 7623 Pécs, Bajnok u. 12. címre, és a legsikerültebb alkotásoknak helyet is adunk a lapban.

Ács Zoltán: Sóhajtság

Amikor fejem a mellemre lóg,
s szembe, egyenesen sose nézek,
amikor gerincem törve hajlok,
mert büszkén, bátran kiállni félek,
amikor szorgos méhként dolgozom,
pedig elnyomva, kifosztva élek,
amikor nem mondja szám: – akarok,
csak alázattal rebegem: – kérek,
amikor igazat, morált, jogot
cinkos lakájként parancsra sértek,
amikor fel, bókolva hódolok,
s alantra durva közönnyel lépek,
akkor emberhez méltatlan vagyok,
szánalmas alak – egy szolgalelek.

Összevonják erőiket

A jövőben együttműködnek a pénztárak

Együttműködési Megállapodást kötöttek a Magyar Posta Zrt. által alapított, illetőleg támogatásával létrejött postás-pénztárak. A Postás Magánnyugdíjpénztár, a Postás Kiegészítő Nyugdíjpénztár és a Postás Egészségpénztár a közös stratégia és kommunikáció kialakítása, a tapasztalatok átadása és hasznosítása, az egységes megjelenés és a költségek minimalizálása érdekében vonta össze erőit. Az ünnepélyes aláírásra december 19-én, 13 órakor, a mindhárom pénztár irodáinak helyet adó Budapest, XIII., Váci úti irodaház Margit-termében került sor, a sajtó és a meghívott vendégek jelenlétében.

A sajtótájékoztatót Kövesdi Ferencné, a Postás Kiegészítő Nyugdíjpénztár igazgatótanácsának elnöke nyitotta meg, majd szót kapott Kiss Erika, a Magyar Posta Zrt. humánerőforrás főigazgatója, aki az együttműködési megállapodás fővédnö-

keként volt jelen. A főigazgató asszony beszédében kiemelte, hogy a Posta stratégiai céljának tekinti a pénztári piacon való markánsabb megjelenést, és támogatja a pénztárak közötti még szorosabb együttműködést is.

A dokumentum ünnepélyes aláírását megelőzően Tömördiné dr. Szabó Zsuzsanna, a Postás Magánnyugdíjpénztár ügyvezetője, Szabó Borbála, a Postás Kiegészítő Nyugdíjpénztár ügyvezetője, valamint Kiss Zsuzsanna, a Postás Egészségpénztár ügyvezetője beszélt a megállapodás hasznosságáról.

A dokumentumot Kövesdi Ferencné a Kiegészítő Nyugdíjpénztár részéről, Papp György igazgatótanácsi tag és Kiss Zsuzsanna ügyvezető igazgató a Postás Egészségpénztár részéről, Kertész István és Tömördiné dr. Szabó Zsuzsanna ügyvezető igazgató a Postás Magánnyugdíjpénztár részéről írták alá. Az ünnepélyes aláírást követően az aláírók és a meghívott vendégek rövid állófogadáson vettek részt.

Kasziba Attila





Pécsi Mikulás-váró a Mandulásban

2009. december 5-én Pécsen, a Misina déli lejtőjén lévő Mandulás-játszótéren közösen tartotta meg a Postás Szakszervezet Törzs SZB (Pécs) és a DPSE (Dunántúli Postás Sport Egyesület) a már megszokott „Mikulás-váró” ünnepi programját.

Az elmúlt évek hagyományaitól elszakadva – amikor is két különálló helyszínen kétfajta (túra a nagyobbaknak, bábszínház a kisebbeknek) ünnepséget tartottunk, most sikeresnek bizonyulón összevontuk az eseményeket.

A Mandulás erdei futópályáján végigsétálva az ott lévő ügyességi játékokon különféle kisebb feladatokkal „birkózhattak” meg a gyerekek, később a Téliapó kíséretében jutottak vissza a játszóterre. A Téliapó ügyes kérdésekkel „tesztelte” először a közönségét, majd a mikuláscsomagok átadása közben egy tagunk gitárral kísérte a sok-sok piros sapkában éneklő kis „manót”. A bátrabbak verssel is meglepték a Mikulást, aki ügyességüket szaloncukorral honorálta.

A túrázásban elfáradt gyerekeket forró kakaóval, teával, mazsolás kaláccsal, pogácsával és ajándék Mikulás-sapkával leptük meg, míg a felnőtteket forrált borral vártuk. Reméljük, jövőre még szélesebb körben és már hóban várhatjuk a Téliapót.

Katreiner Zoltán

Aggteleken túráztak a kazincbarcikaiak

Még tavaly november 30-ára kirándulást szerveztünk a Kazincbarcika 1 SZB tagjai és családjuk részére. Először Szögligetre mentünk. Ez a kis falu az Aggteleki Nemzeti Park területén helyezkedik el. Itt felkerestük Pista bácsi tájházát. Vendéglátónk forrált borral és teával várt minket. Amíg az italt kortyolgattuk, ő megismertetett bennünket a tájházzal és a régi paraszti élet használati tárgyaival, amelyeket a gyerekek nagy élvezettel ki is próbáltak.

Egy egész napot is el tudtunk volna itt tölteni, de már indulnunk kellett, mert a következő helyszín várt minket. Az aggteleki barlangrendszer csodálatos szakaszát kerestük fel a vöröstói túra során. A kétórás barlangi séta ideje alatt fantasztikus képződményeket láthattunk, mint például a 19 méter magas Csillagvizsgálót. A legnagyobb élmény az Óriások termében ért minket, amikor a gyönyörű látvány mellé meghallgathattuk Simándi József előadásában Erkel Bánk bán című operájából a „Hazám, hazám” című áriát.

A csoport egyöntetű véleménye, hogy méltán lett a Világörökség része az Aggteleki Karszt. A túra alatt kellemesen elfáradtunk és nagyon megéheztünk, így mindenkinek nagyon jólesett a babgulyás és a rétes, amelyet együtt fogyasztottunk el a Tengerszem étteremben. Ezután ugyan kissé elfáradva, de élményekkel telve indultunk haza. A buszon megbeszéltük, hogy nem feltétlenül kell ahhoz külföldre utazni, hogy szép tájakat lássunk, itthon is vannak csodás helyek, amelyeket érdemes felkeresni.

Lévai Istvánné SZB-titkár, Kazincbarcika



A rózsás lapokra visszagondolva, úgy vélnénk, tán azokban a sokat emlegetett, de már egyikünk által sem megélt – ahhoz kicsit későn születünk – boldog békeidőkben fogant ez a gyönyörűség. De nem. Az igazság az, hogy az előző gazdasági világválság előestéjén, 1928-ban adott ki először üdvözlő táviratot a Magyar királyi Posta. Így nevezték a szakmai iratokban az új szolgáltatást, s csak a harmincas években vette át a népnyelvben kialakult dísztvírat szót a hivatalos postai szóhasználat.

Nem csupán az eredet ideje, az apropója szintúgy meglepő a ma emberének. Akkoriban a tüdőbaj volt a legrettegettebb kór a világban, még a fejlett térségnek számító Európát is beleértve. (Nem úgy szedte áldozatait, ahogy a média által felturbózott „szuperjárvány”, a H1N1. Nem 13 ezer áldozata volt évente – 2009-es világstatisztika – a közel 7 milliárdnyi emberi populációból, de bizony 13 milliónál is több a nem egészen 2 milliárdból.) A tuberkulózis elleni küzdelem országos bizottságának anyagi megtámogatására vezette be a posta, azaz jótékonyági indítékkal.

1928. június elsején hozták forgalomba a díszes nyomatú távirati űrlapokat, kétféle ábrával. Az LX 1 lakodalmas menetet ábrázolt, egyértelműen utalva, milyen eseményre ajánlják, a másik, az LX 2 virágzó fát, minden más örömteli alkalomra.



Magyar lakodalom 1938-ból

Volt egyszer egy

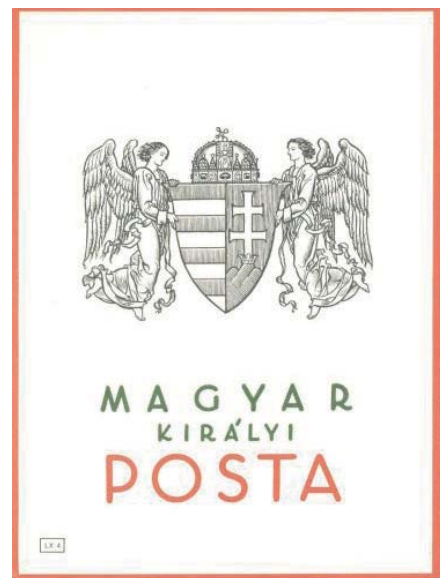
A tbc elleni küzdelem jótékony céljaira hívták

lomra. A távirat szövegét olvasható kézírással kellett az űrlapra átírni, tilos volt a távirógép vételi szalagját ráragasztani.

A különleges kezeléssű táviratokra 50 fillér pótdíjat fizetett a húszas évek polgára, aminek 60 százalékát befizette a posta a Népjóléti és Munkügyi Minisztérium házipénztára által kezelt tbc-alapba. Erőteljesen szorgalmazta a posta vezetősége, hogy a személyzet propagálja az új táviratfajtát, sőt, plakátot is kihelyeztetett az ügyféltérbe. Ám elég lassan vált ismertté, és még lassabban népszerűvé a dísztvírat. Az első néhány évből nincsenek forgalmi adatok, de bizonyosan tízezer alatt lehetett az éves darabszámuk országosan. 1934 hozta meg a fordulatot a szolgáltatás életútján. Ekkortól vette fel hivatalosan a dísztvírat nevet, és ugyanez évben szállították le a különkezelés díját 50-ről 30 fillérre. Az 1933-as 9711-ről meg is ugrott a forgalma 16 644 darabra.

A népszerűség növekedésével együtt a kibocsátó is mind nagyobb figyelmet szentelt a dísztvíratnak. Híres magyar festőművészek alkotásainak reprodukcióival jelentek meg 1937-től az újabb táviratlapok. Például Benczúr Gyula Vajk megkeresztelése, Barabás Miklós A menyasszony megérkezése, Feszty Árpád Sirató asszonyok című képei egyértelműen utalnak az alkalomra. Az 1941-es kiadású Erdélyi üdvözlő, amely Körösfői Kriesch Aladár műve, egy másfajta, kevésbé családi jellegű ünnepelésre sarkallta a korabeli magyar embereket.

1937. október elsejétől már külföldre is lehetett küldeni dísztvíratot, s onnan is lehetett fogadni. A Központi Táviró Hivatal és a Budapest 62 őrizte a partnerországok dísztvíratí űrlapjait, s azokon kézbesítet-



Címert ábrázoló képeslap

ték a magyarországi címzetteknek a külföldi ismerősök, rokonok jókívánságait.

A fejlődést a számok is igazolták, hiszen 1938-ban már majd 75 ezer darabos forgalmat könyvelhetett el a Magyar királyi Posta. Aztán jött a második világháború, és az addig felépített termék szinte eltűnt a nyersanyag- és örömszegény időkben. Az újrakezdéshez 1947-ig kellett várni. Ekkortól 1,50 Ft volt a távirati tarifán felül fizetendő pótdíj.

De csakhamar újabb vargabetűt vett a rögös életút. 1951-től a „haladó szocialista képzőművészek alkotásai díszítik” az új dísztvíratokat. Ne sértsük a szerzők emlékét, nekünk untig elég műveik címeit felidézni: Magyar-szovjet barátság, Az Országos Béketanács jelvénye, Győztes műszak a nagykalapácsnál – vajon melyiket küldjük esküvőre, melyiket temetésre?

Néhány év múltán eredeti hivatását igyekezett betölteni ismét, s nagyhírű grafikusokra bízta az új táviratlapok tervezését: Czeglényi Ádám, Nagy Zoltán, Vertel József amúgy is megbízható partnerei voltak a postának, mint bélyegter-

dísztávirat

életre 1928-ban

vezők. Továbbá olyan népszerű karikaturisták, mint Balázs-Piri Balázs és Szűr-Szabó József kaptak felkérést a hatvanas évek dísztáviratainak kimunkálására. Általuk a táviratok hangvétele - ha lehet ezt a kifejezést átültetni vizuális témára - is könnyedebbé, sokrétűbbé vált, ami üzletileg sem lényegtelen, mivel többféle élethelyzetben jutott eszükbe az embereknek dísztáviratot küldeni. Egyébként ez volt a szolgáltatás fénykora, évente négymilliónál is többet adtak föl belőle Magyarországon.

Az LX és DT jelzésű lapok mellett 1970-ben megjelent az RK jelzet, ami a legigényesebb volt a termék addig történetében. Selyemre nyomott rézkarcot ábrázolt az RK 1-es díszlap (Bokros László: Anya gyermekével), amelyre nem írtak egyáltalán, hanem egy melléklapra került a szöveg. Külön borítékban kézbesítették.

A nyolcvanas években sokkal vegyesebb művészi világ jelent meg, visszatérőve a magyar mindennapok táguló horizontját, hiszen gyökeresen különböző stílust képvisel a zseniális könyvillusztrátor Reich Károly, a sokoldalú világmárka Szász Endre és a naív művészet egyik csodája, Vankóné Dudás Juli.

A kilencvenes években aztán a telekommunikációs lemaradásunk gyors eltűntetésével sajnálatosan együtt járt bizonyos hagyományos üzenetküldési metódusok elsozradása. A dísztávirat sem kerülhette le sorsa beteljesedését. Zuhanórepülést szimbolizál a forgalmi görbéje. Napjainkra kiment a divatból, csakúgy, mint a telex, a normál távirat (bár, még létezik). Családi gyűjteményekben láthatunk legfeljebb elvétve ilyesféle huszadik századi tárgyakat. Az érzelmek hozták létre, s az érzelmek őrizték, őrzik meg a dísztáviratok egyes darabjait az utókor számára. **Sz. J.**



A második helyezett csapat, a díjjal és az oklevéllel

Ezüstérem a szegedi MSZOSZ-focitornán

December 13-án Szeged-Kiskun-dorozsmán, az MSZOSZ megyei tagozatának hagyományos tornáján 2. helyet ért el a makói és szegedi postásokból összeállított csapatunk.

A csoportmérkőzéseken a Pick csapatát 3-0-ra, a Gumigyárat pedig, a nap legjobb mérkőzésén, 4-3-ra győztük le. A Vasút elleni 4-2-es sikerünk már a döntőbe jutást eredményezte, ahol a Vízművek ellen az első félidei 2-0-as vezetés után az ellenfél két „talált” góllal egyenlíteni tudott. A rendes játékidőben elért 2-2 után hetesrúgások döntöttek, amelyben a Vízművek 3-1 arányban eredményesebbnek bizonyult.

Végeredményben a rendes játékidőben 3 győzelemmel és 1 döntetlennel valamint 13-7-es gólkülönbséggel elért 2. hellyel sokadik generációs fiatal csapatunkkal tovább erősítettük a torna két évtizedes történetének legeredményesebb csapataként kiharcolt pozícionkat. Mindeközben a torna legjobb játékosa címet is játékosunk, Scheireber László érdemelte ki.

Kalmár László



Szép akció végén ezzel a góllal már 2-0-ra vezetünk a döntőben

A január szokás szerint álmosan telik általában, de még a lustálkodás közben is jólesik visszamegengeni az ősztendő sportosan szép pillanataira. Most azonban csupán azokra fogunk sort keríteni, amelyekről még nem esett szó a Postás Dolgozóban, mivel vagy a decemberi lapzárta után történtek, vagy terjedelmi okból nem fértek bele korábban.



Nehéz, de sikeres évet zártak az atléták

Százalékból 100,

A Postás SE női tornászai a nemzetközi

Az atléták nehéz, de szintén sikeres évet tudhatnak maguk mögött. *Csiszár Gábor* vezetőedzőnek már nem kellett versenyre készülnie tanítványaival az ün-

nepek előtti napokban, így aztán a legfontosabbra is maradt idő. A különböző korcsoportban versenyző, de a PSE nagy családján belül egy kisebb családot alkotó gyerekcsoport együtt is megünnepelte a karácsonyt és az újévet a klubházban.

Befejeződtek az üzemi bajnokságok a csarnoksportok háza táján is. A bowling már afféle fővárosi cégbajnoksággá nőtte ki magát, a telekomos csapatok profiljába jobban beleillik a tízbábus játék, a postások inkább a tekés hagyományokat ápolják. A kilencbábus bajnokságban a PSE szabadidős csapat végzett az első helyen a legfelső osztályban, s végig megőrizte százszázalékos bizonyítványát, pontvesztés nélkül zárták a sorozatot. Az MPL A csapata lett a második, az MPL B pedig ötödik.

Régen elmúltak a sztahanovista idők, de mégis számolhatunk egy száz százalékos felülmúló teljesítményről. *Dr. Kende Rezső*, a legidősebb magyar postás, az 1928-as (!) amszterdami olimpia résztvevője szilveszterkor immár a 101. évét is betöltötte. A huszadik századot végigélni, és a huszonegyedikbe is jócskán belekóstolni, több mint sportteljesítmény! A hajdani tornász, a postás sport első világbajnoki helyezését megszerző Rezső bácsi kedélye töretlen, olykor a humorérzékét is meg-megcsillantja. S ha azt mondjuk, korához képest jól tartja magát, akkor badarságot beszélünk: mert

ugyan kihez is viszonyítjuk? Ha láttuk volna életünk során számtalan ismerősünket száz éven túl, akkor lehetnének okosak. Így azonban csak csodálkozunk, és nem értjük a természet e különös és kivételesen kegyes játékát. További jó egészséget kívánunk neki, hogy legyen kin ámulnunk, s az se baj, ha ebben a kérdésben értetlenek maradunk.

No, mielőtt elkezdenénk az örök élet mégis csak lehetséges voltáról morfondírozni, vissza a közönséges földi halandók világába. December 12-én a békéscsabai kézbesítő posta dolgozói először oldották az év végi munkaértekezletüket sporttal. A Kelet-magyarországi Postás SE támogatásával kibérelték a helyi Tréner Centert, és reggel a vérre menő derbikkel indult a nap. Asztalitenisz, biliárd, csocsó, darts – a teremportok ABC(D)-je szerepelt az „étlapon”. Vérre menő, bizony, mert van-e annál nagyobb boldogság, mint amikor a lányok legyőzik a férfi kollégákat, esetleg a beosztott a főnökét? Ezekben a szobasportokban szerencsére nem az erő dominál, itt valóban egyenlők az esélyek, ezért is szeretik sokan őket. Az eredményhirdetés után átmenetileg megkomolyodtak a csabai postások, majd az éves szakmai értékelés lezárultával, immár tét nélkül (létezik-e ilyen a sportban?) újra egymásnak estek a felek, hogy revansot vegyenek a tekintélyükön

Ősszel csak említettük, hogy a Postás SE női tornaszakosztálya készül a nemzetközi Matolay Elek-émlékverseny megrendezésére. Nos, szerencsésen túl vannak rajta, és amellet, hogy kiváló házigazdának bizonyultak, nem kevésbé jó eredményeket is elértek a november végi viadalon. A telt házas Tornacsarnok (ez sem mindennapos dolog az utóbbi évtizedekben hazai földön) hat ország 61 versenyzőjének szebbnél szebb gyakorlatait csodálhatta, köztük a legjobb postás sportolókét. *Gombás Laura* felemáskorlátton győzött, a többi szeren és egyéni összetettben második lett, Szabadfi Szilvia két szeren végzett a dobogó harmadik fokán, míg *Marosvölgyi Noémi* a rettegett gerendán adott elő bronzéremre érdemes gyakorlatot.

Hazai pályán is kedves eseményt nyarítottak a zuglói tornászok és edzőik, vezetőik. Harmadik éve kerül sor december elején a Mikulás-kupára, ahová a tíz évnél ifjabb leánykákat, köztük az igazi kezdőket is várják egy vidám versengésre, ám a lényeg a jó hangulaton van. Amit leginkább az fokoz, hogy az érmekeket a Mikulás bácsi hozza a legügyesebb tornászpalántáknak.



Kende Rezső

évekből 101

porondon is helytálltak

esett csorba miatt, vagy éppen megőrizni a frissen szerzett renomé.

Ennyi franciás szakszó után világosan, magyarul: december 13-án az MSZOSZ megyei tagozata által kiírt kispályás futballtornán a Postás Szakszervezet csa-



Gombás Laura

pata a szakma becsületéért szállt harcba. A makói és szegedi kollégákból összeállított gárda a valamikor előszeretettel alkalmazott politikai módszert, a szálami taktikát sikerrel ültette át a sportpályára, midőn 3-0-ra leszeletelte a Pick csapatát. Majd rugalmasan elbánt a gumigyárakkal, végül elgázolta a vasutasokat, s máris a döntőben találta magát. Ám a végső diadal mégis elúszott, a Vízművek a hajrában kicsikart döntetlen után érvényesítette a büntetés terén meglévő nagyobb rutinját – pontosabban céloztak a hetes-rúgásoknál. Elégedetlenségre azonban semmi okuk, hiszen a szakszervezeti torna két évtizedes története során a mostani postás alakulat érte el a legjobb eredményt. Ráadásul a legjobb játékost is közülük választották ki, *Schreiber Lászlóé* lett ez a különdíj.

Az elkövetkező hónapok is a labda bővületében fognak eltelni. A makóiak már be is neveztek a városi Téli-kupa sorozatra, amely a tavaszi szabadtéri idényig ad elfoglaltságot a foci nélkül élni nem tudó ifjaknak és idősebbeknek. Lesz ugyanis 35 év alatti és fölötti kategória is. Február 20-án pedig a miskei Focifarsangra várják a dél-alföldi térség postásait a kalocsai szervezők, kétévnyi szünet után.

Szabó Jenő

Különleges évzáró Békéscsabán

Békéscsaba Kézbesítő Postánál a hagyománytól eltérő évzárót tartottunk december 12-én. A munkaértekezletet és egy sportnapot egyben tartottuk meg, ahova családtagok is jöhettek.

A Postás Sportegyesület támogatásával kibéreltük a Tréner Centert Békéscsabán. Reggel 8 órától a téli időjárásnak megfelelően asztalitenisz-, biliárd-, csocsó- és dartsversenyek zajlottak. A női és férfi kollégát valamint családtagjaik „vére menő” csatákat vívtak.

A legnagyobb örömek mindig abból adódtak, ha a „lányok” győztek, vagy a csoportvezetőket sikerült legyőzni. Az egész nap nagyon jó hangulatban és sportszerűen zajlott.

A versenyek végeztével *Kálmánné Csarnai Mária* postavezető megtartotta az év végi szakmai értékelést, majd a győzteseknek kiosztotta a szerény kis díjakat. Ezt követően egy bográcsostól új erőre kapva folytatódott a már „csak” barátságos, fel szabadult csatározások, majd mindenki egy kis zsákbamacska ajándékkal távozhatott.

KCM



AKCIÓS ÜDÜLÉS HAJDÚSZOBOSZLÓN



- Igényes új apartmanházban félpanziós ellátással és wellness-használattal.
- Az üdülő 5 db 2 ágyas, 4 db 2x2 ágyas saját fürdőszobás apartmannal rendelkezik.
- Az ár tartalmaz: bővített kontinentális reggelit, 2 fogásos vacsorát és a wellnesscentrum használatát.



Előszazon: 2010. 05. 30-ig

23 900 Ft/fő/3 éjszaka, 29 900 Ft/fő/6 éjszaka

Főszazon: 2010. 05. 31-től 08. 28-ig

29 900 Ft/fő/3 éjszaka, 39 900 Ft/fő/6 éjszaka

+ idegenforgalmi adó: 410 Ft/fő/éjszaka

Üdüléscikk- és Egészségpénztár-elfogadóhely.

A Postás Szakszervezet tagjai részére az árakból 6% kedvezményt adunk.

Bejelentkezés: Balogh József
06-30/856-4990 vagy 06-52/270-432

www.primavilla.hu

POSTÁSBÉBI

Kedves Postás Nénik és Bácsik!
Örömmel tudatjuk, hogy 2009. 09. 16-án megszülettünk! A nevünk: Szentpál Lilien (2540 gr, 50 cm) és Vivien (2380 gr és 49 cm).

Édesanyánk, Szentpálné Futó Julianna, a Pécs 1 Postához tartozó kispostákon rendszeres helyettes. Édesapánk, Szentpál József, Szigetvár Postán mobilposta-kezelő.



*A lányok nevében tisztelettel:
Szentpálné Futó Julianna*

JELEN SZÁM		A TER-MESZET	ÉRTÉKES TROPUSI FA	HATÓSÁ-GILAG LEFOGLAL	A ZSIL PARTJAI!	ENERGIA, RÖVIDEN	EGÉSZEN FRISS	KITÜZÖTT CÉLT MEG-VALÓSÍT	AKA-DÁLYOZ	AMPER, RÖVIDEN	FRANCIA ÉS PORTUGÁL AUTOJEL	A DERÉK-SZIJ IS EZ DÜLEDEK	COCA-... UDÍTÓTAL
1													C
	SZALON-NAT IZES LÉ-BEN FÖZ					LENTEBBI HELYRE MELODIA				RÉGEN HASZNALT KÖTÖZ-KODO			
	TERÜLET, RÖVIDEN				KIMÉLO ETREND VONZÓ (TÁJ)						BAMBA, SZAJTÁTI SZÁRAZ TERMES		
	A NAGYI KED-VENCE						RAVASZDI OKTATÁSI IDŐSZAK					BERLINI TANÁCS! FÖSZA-KÁCS	
	AJÁNLOTT KÜLDE-MÉNY JELELESE		NŐI NÉV LISTÁT KESZÍT				LOMHA SZEMÉ-LYES NEVIMÁS						NEWTON, RÖVIDEN ORRA ESİK
	BELÜL ODAOLTI! RENDBEN VAN!			LISTA-VEZETŐ TRISZTÁN KEDVESE					BETÜ, KIEJTVE CSÓNÁK-GERINC			AZONOS BETÜK RÓMAI 99-ES	
2	FEGY-VERES-ALAKULAT	HATÁRO-ZOTTSA	ORTO-RÖVIDEN FÉLIG NŐI		VÍVOK FEJ-VEDŐJE NAPSZAK			MOZIBAN VETÍTİK TESSEK, VEDD EL!					
	PÁZSIT-FÜFELE						NŐI NÉV A TÖB-BES SZAM JELE					CÉLGOMB SZELEI! KENŐ-ANYAG	ÉTKEZDE OLDALAI!
	ITAL, TREFÁSAN EGY TE-NYERNYI		ACIONA-LIS ÉRV LÖBE-TEGSEG				A MÉLYBE CSUNGO ROBBANÓ-ANYAG						ÁRUÉRTÉK RÉSZEI HERÉLT KOS
			TELEFON, RÖVIDEN A TANTÁL VEGYJELE			ŐSVEZÉR EGÉSZ-SÉGÜGY, RÖVIDEN			KÖTŐSZÓ ÓRHALOM HATÁRAI!		FELESZÜ, UTÓDÓTT ABROSZ-DARABI!		
	AZ EGYIK VILAGTÁJ				FELEM FORDULO FÜSTBEN ALL!					BÁRANY-KA ÉSZAK, RÖVIDEN			
Ú													!

A Postás Dolgozó decemberi rejtvényének megfejtése: **Az idén tovább nőtt a lakosság fogyasztása**
Az 5000 forintos ajándékutalványt **Légrádi Zsolt** (8691 Balatonboglár, Fő u. 20/a) nyerte. A nyereményt postán küldjük el.
A megfejtést nyílt levelezőlapra a **Hudánik Eszter 7623 Pécs, Bajnok u. 12.** címre várjuk február 11-ig.
A megfejtők között ismét 5000 forint értékű ajándékutalványt sorsolunk ki.

Ünnep utáni gyomorpihentető



Ha az ünnepi hangulat már tova is szállt, a hasunkon még biztosan sokan érezzük, hogy karácsonykor legtöbbször bizony fittet hány a mértékletesség máskor szigorúan vett elvére. Mai receptajánlatainkat ezért egy olyan menüt tartalmaznak (természetesen akár külön-külön is feltálalhatóan), amelyek minden fogása nemcsak finom, különleges és könnyen elkészíthető, hanem a gyomrunkkal is kíméletesen bánik.

Zöldfűleves tojással

Hozzávalók (4 személyre): 1 csokor petrezselyemzöld, 1 csokor metélőhagyma, 1 marék zsáza, 10 dkg friss spenót, 1 liter húsleves (akár kockából), 1 vöröshagyma, 1 lisztes burgonya, 1,5 dl natúr joghurt, 4 tojás, só, bors.



Elkészítés (30 perc): A tojásokat keményre főzzük, a héjukat leszedjük, és hagyjuk, hogy kihűljenek. Közben a hagymát és a burgonyát megmossuk, felkockázzuk, majd a húslevesben puhára főzzük. A spenótot, metélőhagymát, petrezselymet megtisztítjuk és felaprózzuk, majd a zsázával együtt a levesbe rakjuk, és kb. 10 percig hagyjuk puhulni. Ezután turmixba tesszük a levest, pürésítjük, majd újból tűzre tesszük, megvárjuk, amíg felforr, majd sóval és borssal fűszerezzük. Legvégül beletesszük a joghurtot, majd tálalásnál a tányérba tesz-

szük a félbe vágott tojásokat, és erre öntjük a levest.

Joghurtos, majorannás csirkemáj

Hozzávalók (3-4 adag): 60 dkg csirkemáj (szívvel, vagy anélkül), 3 fej vöröshagyma, 4-5 gerezd fokhagyma, 3 kávéskanál őrölt bors, 3 kávéskanál majoránna, 4 dl joghurt, 1,5 dl étolaj, 1 dl fehérbor.

Elkészítés (előkészítési idő: 2 óra; főzési idő: 25 perc): A csirkemájat (és szívet) összekeverjük a joghurttal, borsal, majoránnával, sóval, majd lefedjük, és 1-2 órán keresztül a hűtőben állni hagyjuk. A hagymákat félkarikára, a fokhagymát apróra vágjuk. Az olajat felforrósítjuk (serpenyőben), hozzáadjuk a hagymát és megsózzuk.

Amikor a hagyma üveges lesz, hozzáadjuk a fokhagymát, majd beleöntjük a májat a joghurttal együtt. Amikor a szaftja visszasül, aláöntjük a bort - ez kb. 4-5 perc. Amikor a máj szép rózsaszín, kész az étel. Köretnek főtt, sós burgonyát adunk hozzá.

Egyéb javaslat: köretként még adhatunk hozzá főtt-sült burgonyát.

Elkészítése: személyenként 2 db közepes nagyságú burgonyát meghámozunk, 1x1 cm-s kockára vágjuk, forró vízben 1-2 percig főzzük, majd lecsöpögtetjük, és forró olajban kisütjük. Friss kenyérrel, hideg fröccsel is finom.

Zabpelyhes süti

Hozzávalók (1 tepsizhöz): 375 ml liszt, 2 ml szóda-bikarbóna, 500 ml zabpehely, 250 ml barna cukor, 20 dkg margarin, 1 csomag vaníliás cukor, 60 dkg meggy, 4 evőkanál keményítő, 2 teáskanál őrölt fahéj, 150 g cukor, 2 evőkanál citromlé.

Elkészítés (előkészítés: 20 perc, főzés: 30 perc): A meggyet annyi vízben hogy épp ellepje, feltesszük főni a cukorral, citromlével és fahéjjal. Amikor forr, egy kevés vízben elkevert keményítővel besűrítjük, majd levesszük a tűzről. A tészta alapanya-

Várjuk olvasóink receptjeit is!

A korábbi haladó hagyományt felelevenítve fordulunk tagságunkhoz, arra biztatva a postás lányokat-háziasszonyokat (és nem eltántorítva a konyhától a férfiakat sem...), hogy tárják a Postás Dolgozó olvasói elé saját receptjeiket is.

Először olyan különleges, esetleg mára feledésbe merülő, tájélegű ételek receptjeit várjuk, amelyek valamely különleges alkalommal kerülhetnek a család asztalára – de amelyek ennek ellenére séf-mestervizsga nélkül, egy átlagosan felszerelt konyhában is elkészíthetőek...

Vagy épp ellenkezőleg, szóba jöhetnek teljesen hétköznapi étek, amelyeket olcsóságuk, vagy nagyon gyors elkészítési lehetőségük avathat közérdeklődésre számot tartóvá.

Ha mindehhez a családi asztalon pompázó elkészült étel kitűnő fényképét is mellékelik, garantáltan az Önök receptjének kipróbálása után nyalhatják meg majd mind a tíz ujjukat a postás dolgozók!

A recepteket/fényképeket az alábbi címre várjuk: Szűcs Zsolt, 7623 Pécs, Bajnok u. 12. vagy e-mailben: zsolt.szucs@t-online.hu

gait jól összedolgozzuk, így forgácshoz hasonló tésztát kapunk. Kivajazott és kilisztezett, közepes tepsibe tesszük a tészta 2/3-át, kézzel belenyomkodjuk. Erre öntjük a meggyzószt, majd a tészta maradékát is rászórjuk. 170 fokon, 30-35 percig sütjük.



PÁROSÍTÓS MEMÓRIAJÁTÉK

Szükség lesz:

- vastag karton lapra,
- ragasztóra,
- ollóra,
- mintás csomagolópapírra, vagy ki-nyomtatott rajzokra, mesefigurákra, bélyegek képeire. DE: mindig párosan.



Úgy gondoltam, hogy mivel postai újságban olvassátok az elkészítés módját, ezért én „stílusosan” bélyegek képeiből, sőt, személyes bélyegek fotóiból készítem el a minta memória játékot. Így ennek fotóit láthatjátok a képeken.

Első lépésként tehát ki kell választanotok kb. 20-25 különböző képet, rajzot, amelyek közel azonos méretűek. Mindegyikből kettő darabra lesz szükség: kettő teljesen egyforma képcsékre!

Az én memóriajátékom kártyái 5×3,5 cm méretű kis kartonlapokra lettek elkészítve. Ez a méret felel meg a szórólapokból kivágott képcséknek.

Minden képből kettő darabot használunk fel.

Miután megmértem a kis képek oldalait, a kartonlapot megvonalaztam a méreteknak megfelelően. (ahogyan a fotón látjátok.)

Kivágtam a kis képeket, és párosával egymás mellé felragasztgattam őket a kartonlapra, az előrerajzolt négyzetekbe.

Száradás után a vonalak menték szét kell vágni az ívet. A pontosan egyforma kartonlapocskákkal kezdődhet is a játék.

Játékszabály

Képpel lefelé alaposan keverjétek össze a kis kartonlapocskákat.

Ezután sorban egymás mellé rakosgassátok le a képeket – ha 20 darab képcsékétek van, akkor 4 oszlopban 5 sort – lefelé fordítva a képet. (Nem ér kukucskálni!)

A játék célja megtalálni a párokat. Ehhez mindig két kártyát kell megfordítani. Ha párt találtál, le kell venni azokat, majd újra fordíthatsz,

mindaddig, amíg párost találsz. Ha nem a kép párját találtd el másodszorra, akkor lefordítod két kártyát, és a következő játékos fordít kettőt.



Közben persze megpróbálsz jól megjegyezni a látott kártyák képeit, és azt, hogy hol is helyezkednek el, hogy amikor újra te következelsz, megtaláld a megfordított kártyád párját. Cél: minél több páros lapocskát összegyűjteni!

A játék addig tart, amíg az összes kártyácska el nem fogy az asztalról. Ha elfogyott a megfordítandó kép, számoljátok össze kinek, hány párosa van. Az nyer, aki a legtöbb párt tudta összegyűjteni.

Ha már meguntad a játékot, szedd össze a kis lapocskákat, és egy méretének megfelelő dobozába tedd bele őket, ebben tárolod a következő alkalomig.

60+ Zsuzsi



Miért tudunk emlékezni?

Bármennyi idős is vagy, azt már biztosan tapasztaltad, hogy időnként előjönnek több évvel ezelőtt megtörtént dolgok emlékképei, sőt, még arra is emlékszel, hogy évekkel ezelőtt mit tanultatok matematikából! Hogyan lehetséges, hogy az ember annyi mindenre képes emlékezni? Hogyan működik az emlékezet?

Ki hinné, hogy agyunk hihetetlen mennyiségű információt képes tárolni, és érthetetlen számunkra, hogy sosincs olyan, hogy elfogyott a hely, és több új ismeret vagy élmény már nem fér be oda!

Bár előfordul, hogy vannak különleges képességű emberek, de ettől függetlenül majdnem minden ember meglepően sok információt tud tárolni és felidézni az emlékezetéből, ugyanakkor, ha meglátunk egy rendszámot vagy feltárcsázunk egy telefonszámot, mindjárt el is felejtjük. Ez úgy tűnik, hogy ellentmondásos, mégis megvan rá a megfelelő magyarázat. Egészen egyszerűen arról van szó, hogy az emberi agy kétféle memóriával rendelkezik. Ez a kétféle memória pedig nem más, mint a rövid távú és a hosszú távú memória. A rövid távú memória segítségével egy percen belül pusztán hat-hét dolgot vagyunk képesek megjegyezni, míg a hosszú távú memória lehetővé teszi, hogy évek vagy akár évtizedek múltán is vissza tudjunk emlékezni bonyolult információkra.

Amikor ismétlünk valamit, illetve tanulunk, a rövid távú memóriában raktározott tudás átkerül a hosszú távú memóriába.

Egyszerűen, amikor megtanulsz valamit az iskolában, és még két év múlva is emlékszel rá, az a tudás bizony, már a hosszú távú memóriában van elraktározva. Röviden, valahogy így működik tehát az emlékezés, amikor felidézünk az életünkben régi, kedves vagy szomorú élményeket!

