

Postás Dolgozó

A Postás Szakszervezet MSZOSZ-díjas lapja

**Véleményeztük a szervezet-
átalakítási tervet**
2. oldal

Tisztújítás a MédiaLOG Tagozatnál
4. oldal

**Sportos egészségmegőrzés
Szegeden**
8. oldal

**Észt és finn
vendégek a PSZ-nél**

10. oldal

Postásokkal, postásokért, felelősen!

Az augusztus 4-i (TSZB, TTT, SZSZT) titkári értekezletre meghívták a KÜT új elnöke, **Benkő Viktor** mellett az üzemtanács-elnökök, **Bár Csaba**, **Lukács Ildikó** és **Pinczés Jánosné** is. Bár javában folynak a nyári szabadságok, szinte mindenki megjelent. Még a napirend megkezdése előtt – elfogadva meghívásunkat – meglátogatta az ülést **Kápolnai Péter** humánerőforrás főigazgató is.

Konkrét tárgyalásokra csak később kerülhet sor

A kölcsönös bemutatkozások nem vettek hosszú időt igénybe, hiszen egyéb fórumokon a tisztségviselők többségével már találkozott a humánerőforrás főigazgató, aki korábban is dolgozott a posta kötelékében



(feladata akkor az érdekképviseléssel való kapcsolattartás volt a Munkaügyi Kapcsolatok Osztályán).

Pecze Pál elnök arról beszélt, hogy a közös munka során kiegyensúlyozott munkaügyi kapcsolatokra és a Magyar Posta érdekében megegyezésre törekszik a Postás Szakszervezet a felmerülő érdekellentétek tárgyalásos úton történő feloldásában. Ugyanezt erősítette meg a főigazgató is, kiemelve, hogy a jogszabályban biztosított jogköröket a Postánál működő valamennyi szakszervezetnek, az együttdöntésijoggyakorlást pedig az üzemi tanácsoknak és a Központi Üzemi Tanácsnak egyaránt biztosítja.

Sztahura Lászlóné és **dr. Horváth István** alelnökök kérdésére válaszolva Kápolnai Péter elmondta, hogy amíg az új stratégia kialakításának folyamata tart, nem lehet konkrét tárgyalásokat tartani a bérekről és a Kollektív Szerződésről, hiszen még folyik a helyzetfelmérés a Magyar Postán. A bérhelyzet áttekintésére később ke-

Pecze Pál elnök és **Kápolnai Péter** főigazgató

Nincs uborkaszezon

A titkári értekezlet vendége volt



Lamoli Tünde, munkaügyi kapcsolatok munkatárs és **Sztahura Lászlóné**

rül sor, s mivel országos szinten megkezdődött a Munkatörvénykönyv modernizációja, a Kollektív Szerződést is ennek tükrében kell majd áttekinteni. A helyiek mellett a középszintű tárgyalások fenntartásában is érdekelt a Magyar Posta, erősítette meg Kápolnai Péter, ezért a Postai Ágazati Párbeszéd Bizottság munkaadói oldalának megújítása is folyamatban van.

Gyűjtés után, kongresszus előtt

A titkári értekezlet első napirendjében az érintett titkárok és ÜT-elnökök szóbeli tájékoztatást adtak az idej választások

A Postás Szakszervezet az MP Zrt. szervezetfejlesztési koncepciójáról július 1-én szóban, majd július 5-én írásban is megkapott előterjesztés alapján a tervezett szervezetátalakításról az alábbi véleményt alakította ki.

A Postás Szakszervezet az átszervezés céljaival egyetért, azt támogatja, tekintettel arra, hogy az új nagyvállalati szervezeti forma kialakításával az irányítási szintek és pontok csökkennek, egyszerűsödnek. Ezzel a szervezet hatékonysága növekedhet, a szervezet egyszerűsítésével átláthatóbbá válik a legfelsőbb irányítás, valamint lehetőséget teremt a munkáltatói jog- és hatáskörök átláthatóbbá tételére is.

Szakszervezetünk szerint a vezetési szintek egységesítése, a hierarchikus tagozódás erősítése növelni fogja az irányítás haté-

Az egységes, átlátható, hatékony

konyságát, egységességét, megbízhatóságát és egyben felelősségét is.

Pozitívan értékeljük, hogy az informatikai szakterület önálló főigazgatósággá alakul közvetlen vezérigazgatói irányítással, lehetőséget teremtve új, versenyképes szolgáltatások bevezetésére, a meglévő és létrejövő számítógépes összeköttetésekben rejlő potenciális lehetőségek kihasználására vállalatunk és a vidéki települések érdekében egyaránt.

A korábban – 2010. február 5-én – kapott tájékoztatás szerint a 2009. évi LXXXV. törvény alapján a Magyar Posta Zrt., mint Posta Elszámoló Központot működtető intézmény, pénzforgalmi intéz-

a Postás Szakszervezetnél

Kápolnai Péter humánerőforrás főigazgató

lebonyolításáról, a részeredményekről és a tanulságokról, hogy azok a következő választás során felhasználhatók legyenek. (Korábbi lapszámainkban részletesen beszámoltunk ezekről a Postás Dolgozóban – A szerk.) A jövőre nézve többen hangsúlyozták: annak ellenére, hogy valamennyi üzemtanács-tag szakszervezetünk tagja, szorosabb együttműködésre van szükség a testületek között. Különösen vonatkozik ez azokra a témákra, amelyek a Központi Üzemi Tanács hatáskörébe tartoznak, így egyben a munkavállalók nagyobb csoportját

érintik. Ezekben az esetekben szakszervezetünk a jövőben is élni kíván véleményezési jogával.

A második napirendi pontban a soros kongresszusra való felkészüléssel kapcsolatos feladatokat tárgyalták meg a titkárok. Kijelölték az írásos anyagok, vázlatok, fejezetek elkészítésének felelőseit és segítőiket. A beszámoló elkészítésére az elnök és az alelnökök kaptak megbízást az alábbi témamegosztásban: a Postás Szakszervezet gazdálkodása; szervezetpolitikai feladatok, tagozatok, párbeszéd intézményei, működésük; bértárgyalások

eredményei, Kollektív Szerződés módosításai; szociálpolitikai eredmények, a munkavédelmi helyzet értékelése.

Az egyebek napirendi pont alatt a Segélyezési Bizottság munkájáról – az idén természeti katasztrófát szenvedett postai munkavállalók számára meghirdetett pénzadománygyűjtés keretében befolyt összeg elosztásáról – kaptak tájékoztatást a résztvevők. Az elosztási elvekről, a forrásokról és felhasználásról írásos előterjesztés is készült.

Dr. Horváth István
szervezetpolitikai alelnök



Csókási Istvánné, Pajzos Borbála, Bánrévi Imre,
Benkő Viktor és Ilyés Sándorné

szervezetet támogatja a PSZ

ménnyé vált és a banki tevékenységek folytatásához a Pénzügyi Szervezetek Állami Felügyelete teljesítendő feltételek biztosítását írta elő, ezért jött létre 2010. március 1-i hatállyal elkülönült szervezetként a Pénzforgalmi Üzletág. Feltételezve azt, hogy a több lábon állás jegyében a Magyar Posta stratégiai céljai között továbbra is szerepel a bevételnövekedést eredményező banki tevékenység folytatása, javasoljuk, hogy az üzleti vezérigazgató-helyettes irányítása alatt – az egyéb pénzforgalomtól elhatárolt felelősséggel és ellenőrzés biztosításával – önálló szervezeti egységként működjön tovább a banki tevékenység irányítása.

Szakszervezetünk tisztában van azzal, hogy jelen szervezet-át-

alakítási javaslat csak a felső irányítási szint átalakítását jelenti és a szervezési munka – az új vezetők bevonásával – tovább folytatódik a kialakítandó stratégia mentén, majd e döntések alapján kerül sor az elvégzendő feladatok részletesebb alábontására, átcsoportosítására, szervezetekhez rendelésére, valamint a feladat ellátásához szükséges dolgozói létszám meghatározására.

A fent leírtak alapján a tervezett szervezet-átalakítást támogatjuk, azzal egyetértünk, és egyben kérjük, hogy az átalakítás eredményéről és hatásáról – irányítói és igazgatási létszámmérlegéről, a Szervezeti és Működési Szabályzatban történő változáskövetésről – szakszervezetünk kapjon folyamatos tájékoztatást.

*A Postás Szakszervezet szervezetátalakítással
kapcsolatos állásfoglalása*

NEMZETKÖZI KAPCSOLATOK

Finn és észt postásdelegáció látogatta meg a PSZ-t

A három ország postás szakszervezeteinek korábbi együttműködési megállapodása keretében augusztus 16–22. között 6-6 fős finn és észt postás szakszervezeti küldöttség járt Magyarországon. A csoport elsőként a Magyar Posta Oktatási Központját kereste fel, ahol *Pecze Pál* elnök tájékoztatta a vendégeket a PSZ szervezeti felépítéséről, működéséről, aktuális feladatairól. Esmét cseréltek továbbá az érdekvédelmi tevékenység országokon belüli, illetve nemzetközi jelentőségéről, a szakszervezet és az üzemi tanácsok együttműködéséről, az idei ÜT-választások eredményéről. A párbeszéd során szóba került a magyarországi árvízzel kapcsolatos nemzetközi információcsere kérdése is.

A kulturális programokat az Országház megtekintése nyitotta, majd a csoport Pécsre, Európa idei kulturális fővárosába látogatott. Igaz, ott is szakmai kérdésekkel indult a városlátogatás, hiszen a finn és észt csapat *Maulné Gerencsér Edit* postavezető kalauzolásával a gyönyörű pécsi Postapalotában (*lásd címlapfotónkat*) lévő hivattal ismerkedett, ezt követően a város nevezetességeit járták körbe. A végig baráti hangulatú látogatás a Postás Szakszervezet (*Pecze Pál*), illetve finn a Eesti Sidetöötajate Ametiühingute Liit (*Õie Väljas*) és az észt Posti-ja logistiikka-alan unioni PAU (*Esa Vilks*) vezetői közötti további szakmai információcserével és cserekapcsolatról szóló megállapodás aláírásával zárult.

Az Alapszabály értelmében a soros Kongresszusra való felkészülés során a MédiaLog-nál is sort kell keríteni a tisztújításra, mivel a Választási Szabályzat szerint a tagozat a Postás Szakszervezet Választmányába tisztségviselőt küld. Az országos vezetőség megújítására *Létai László* tagozatvezető lemondása miatt egyébként is szükség lett volna.

A MédiaLog Zrt., illetve jogelődje 2007. január elsejétől kezdte meg a Magyar Posta helyett 150 településen mintegy 840 ezer (ebből 240 ezer napilap)-előfizető újságjainak kézbesítését.

A Postától több mint 1100 munkavállalót – megállapodáson alapuló munkáltatói jogutódlással – helyeztek át az új lapterjesztő vállalkozáshoz, amely teljesen függetlenül, tehát nem leányvállalként működik. Így már az induláskor

Postásberkekben immár nem titok, *Létai László* súlyosan megromlott egészségi állapota miatt kényszerült lemondani a MédiaLOG Tagozat, illetve az ÜT élén betöltött elnöki tisztségéről. A kézbesítőtől egykor egy pillanat alatt érdekvédelmi diplomatává avanzsáló, a Postás Szakszervezet első és eddig egyetlen „kiszervezett” tagozatának ügyeit megalakulása óta szinte egy személyben kézen tartó exelnök a tisztújítás apropóján tekintett vissza saját szemszögéből az elmúlt esztendőben végzett munkájára.

„Nemhogy a tagozatvezetői, de már a hírlapkezelői munkám is érdekesen kezdődött: a feleségem ugyanis orvosként épp a szakvizsgájára készült, így napközben nekem kellett foglalkoznom a kisgyerekekkel. Végiggondoltam, emellett milyen munkát lehetne végezni, és a hajnali újságkihordás ideálisnak tűnt. Aztán, ahogy az lenni szokott, itt ragadtam...”, emlékszik postáspályája kezdeteire az 52 esztendő *Létai László*.

„A szakszervezetbe ugyan korán beléptem, de csak úgy a rend kedvéért, a tagdíjfizetésen kívül sokáig más kapcsolatom nem volt a PSZ-szel. Ám a vérem lassan csak dolgozni kezdett, előbb apróbb, majd nagyobb ügyekben is főszóltam a kollégák érdekében, és ahogy nőtt a kapcsolat-

MédiaLog

alapkérdésként merült fel, hogy a kiszervezettek önálló szakszervezetet hozzanak-e létre, vagy a PSZ kebelén belül, új tagozatként működjenek tovább.

A döntés megszületett, és a szervezeti, jogi keretek és feltételek megteremtése után, 2007. március 28-án az alapszervi választásokat követően hivatalosan is megalakult az új tagozat, elfogadva a Szervezeti és Működési Szabályzatot és megválasztva vezetőit. Ekkor a tagozat száznegyenöt tagot képviselt, de volt időszak az elmúlt három év során, amikor ez a szám a kétszázat is meghaladta. A megalakulás évének végére sikerült az új vállalatnál is megszervezni az első üzemtanács-választást. A 2007. december 11-én megalakuló, tizenegy tagú üzemi tanácsba két

Létai László

A megalakulásától

rendszerem, egyre több dolgot tudtam sikeresen elintézni. Ennek lassan híre ment szakszervezeti berkekben, így amikor a Postás Szakszervezet elhatározta, hogy a MédiaLOG-hoz kiszervezett dolgozókat újonnan létrehozott saját tagozatába igyekszik tömöríteni, *Pecze Pál* elnök úr engem kért föl erre a munkára. A kollégák pedig alakuló ülésünkön tagozatvezetővé választottak, így az egyik pillanatról a másikra kézbesítőtől érdekvédelmi tisztségviselő lettem”, tekint vissza a nem mindennapi váltásra.

„Ma, az immár szépülő emlékeken át visszatekintve sem merném állítani, hogy a kezdetek könnyűek lettek volna... Annál kevésbé, mert a MédiaLOG Rt. első vezetőjéről mindent elmondhattunk, csak azt nem, hogy a szakszervezetekre barátilag tekintett volna, így elég jelentős diplomáciai érzékre volt szükség, hogy mégis jussunk valamire. Ám a társaság igen gyenge mutatói miatt ő hamar búcsúzott. Szerencsére az utódja, *Kő-Tóth Győző*, ha e téren tapasztalatlanak is bizonyult, igen rugalmasan és pozitív hozzáállással kezelte a dolgozói érdekvédelmet, így szép

– A beszervezettek kiszervezése

független jelölt mellett kilenc fő a MediaLog Tagozat képviselőjeként került be, és a három póttagot is a Postás Szakszervezet adta. Reprezentativitásunk 84,47%-os volt.

Ezzel az eredménnyel teljes felhatalmazással tárgyalhatott az üzemi tanács a szociális és jóléti kérdésekben, a szakszervezet pedig megkezdte az új Kollektív Szerződés-kötéssel kapcsolatos tárgyalásokat. (Erre azért is volt szükség, mert a munkajogi jogutódlással a postától elvitt KSZ csak egy évig élt.) Az év utolsó negyedévében az új Kollektív Szerződést is aláírták. Minden évben, ha nem is jelentős mértékű, de sikeres bértmegállapodást kötött a Tagozat a munkáltatóval.

Az országos gazdasági helyzet nagymértékben érintette a nyomtatott sajtó terjesztésével foglalkozó gazdasági vállalkozást. Egyrészt az újság-előfizetések lemondásával spórolt a lakosság, másrészt az olvasói szokások átalakultak, a világ dolgairól – főleg a fiatalok – az elektronikus sajtóból tájékozódnak. Ez erőteljesen visszahatott a foglalkoztatásra is: a cég a hírlapkézbesítést sok területen kiszervezte, és a korábbi munkavállalók vállalkozóként látják el a tevékenységet, vagy a területen már korábban működő hasonló vállalkozások javították saját lapsűrűségükön. A több mint 1200 fő foglalkoztatottal induló gazdasági vállalkozás létszáma megfeleződött. A kialakult helyzet természetes következménye-

ként a tagság létszáma is csökkent, de aktív tisztségviselőket is veszítettünk a gazdasági racionalizálások során. Létszámunk az induláskori szintre esett vissza, és sajnos, a tendencia láthatóan tovább folytatódik. A jelenlegi állapot szerint a következő üzemi tanács létszáma 9 fő lesz 11 helyett, de az sem lehetetlen, hogy mire a választás időpontja eljön, már csak 7 főt kell megválasztani.

A soron következő tagozati, illetve üzemi tanács-ülésnek lesz a feladata, hogy a Választási Bizottságot felállítsa, és gondoskodik az erre a munkára alkalmas szakszervezeti tagok megkereséséről.

Dr. Horváth István
szervezetpolitikai alelnök

minden tiszteről leköszönt

gyakorlatilag egyedül vitte a MédiaLOG Tagozat ügyeit



Egy szirakúzi (Sicília) kirándulás emléke

lassan igen korrekt és hatékony munkakapcsolat alakult ki a társaság menedzsmentje és a szakszervezet, illetve az üzemi tanács között.

„Nálunk ráadásul a cég méretei miatt lényegesen egyszerűbben is mennek dolgok, hiszen nincs szükség a Postához hasonló bürokratikus vagy tiszteletkörökre. A MédiaLOG-nál sok mindent, amihez a Posta-nál hosszas tárgyalássorozatok kellenének, egy telefonnal rövidre lehet zárni. Akár a bértárgyalásokról, akár a kollektív szerződés megkötéséről legyen szó – ezeken a területe-

ken ráadásul sikerekről is beszélhetünk, hiszen most, a nehéz gazdasági helyzetben is sikerült béremelést kiharcolnunk”, von mérleget a „nagy” és a „kis testvér” között a leköszöntő tagozatvezető.

„Mindez persze rengeteg munkával járt, főként az ÜT megalakulása után, és leginkább, mert segítségem nemigen akadt. Hallottam már a munkámról a nem túl barátságos „egyszemélyes kft.” megjegyzést is, a valóság az, hogy a környezetemnek sokkal kényelmesebb volt, hogy egymagam mindent elintézek, ezért aztán nem is nagyon igyekeztek levenni a vállamról a feladatokból valamit. Akárhogy is volt, én ma mindenesetre örömmel és büszkén emlékszem vissza arra, hogy gyakorlatilag minden ilyen irányú előképzettség nélkül sikeresen megoldottam azokat a feladatokat, amelyeket a PSZ, illetve az ÜT rám bízott az esztendő során. Magamról korábban sokszor gondoltam, sőt hangoztattam, hogy én vagyok az a tehetséges gyerek, aki senkire sem vitte. Ha viszont

ma eljátszom a gondolattal, ha élne, mit is szólna az édesanyám arról, amire vittem, jó érzéssel tölt el, hogy azt hiszem, büszke lenne a fiára...”, állít föl egy, a maga teoretikusságában is fontos mércét pályafutásáról.

„Egy igazi hobbi van, az utazás. Eddig 27 országban jártam, nem egyben többször is, Spanyolországban például nyolcszor, de a kedvencem Izrael. És azt se gondolja, hogy mindez örült drága lenne – akkor nem is győzném, ugyanis függetlenül tisztségviselőként sem voltam hajlandó több fizetést fölvenni, mint egykor, így a mai napig kézbesítői bért kapok... –, csak meg kell találni a szuperakciós ajánlatokat, én pedig ezekre a neten többnyire rá is lelek. Ez az egy dolog, amire családdal, barátokkal, vagy olykor egyedül, de mindig szakítok időt, energiát. Még most, a betegségem alatt is, éppen most értem haza például egy rövid olasz kirándulásról”, tudatja zárásként Létai László, hogy a munkás hétköznapiak után mi is jelentette, jelenti számára a kikapcsolódást. **Sz. Zs.**

Lapunk kérésére *Kalmár László*, a Központi Munkavédelmi Bizottság elnöke idén is értékelte a munkavédelmi képviselet első féléves tevékenységét, különös súlyt fektetve a szélesebb munkavállalói rétegeket érintő nyári munkaruházat, a kerékpárhelyzet kérdéseire és a Társaság 2009. évi munkavédelmi beszámolójelentése adatainak rövid értékelésére, számot adva egyben a bekövetkezett személyi változásokról is.

Márciusban napirenden a nyári munkaruházat

A munkavédelmi érdekképviselők március 24-én tartották első tanácskozásukat a Dunavirág utcai Központi Irodaházban. Szakmai oldalról *Flórián István*, a MP Zrt. munkavédelmi vezetője, *Gábrly Tamás*, a Központi Beszerzési Iroda vezetője, *Balázs Péter* HESZK Munkavédelmi és Foglalkozás-egészségügyi osztályvezető valamint *Ungár Péter*, a HESZK HEI Kelet-magyarországi Humán Erőforrás Iroda ruhaellátási csoportvezetője prezentációkkal és szóbeli előadással tájé-

Aktív együttműködés,

A balesetek és a táppénzes napok száma is

koztatták a munkavédelmi érdekképviselet választott tisztségviselőit, majd válaszoltak a kérdésekre és felvetésekre.

A munkavédelmi érdekképviselet oldaláról javaslatként hangzott el az érintett munkavállalói körben felvetődő kérdés, hogy a munkaruha-ellátás bővítésével a gépkocsivezetők a nyári időszakban bermudanadrágot kaphassanak. A magam részéről támogatva a javaslatot bízom abban, hogy a munkavédelmi érdekképviselet kezdeményezésére, az érdekképviselők és a KÜT jogosítványainak érvényesítésével mielőbb a döntéshozók elé kerülhet ez a javaslat.

Flórián István bejelentette, hogy a könyvített nyári védőfelpipőkkel, szandálokkal kapcsolatosan a Posta megkereste a gyártót. A próbaviselésre 10-14 napot lehet tervezni, a tapasztalatok összegyűjtésében és értékelésében számítanak a munkavédelmi érdekképviselet korábban már felajánlott közreműködésére. (A próbaviselésre időközben a munkáltató szakmai irányításával, a Központi Munkavédelmi Bizottság koordinációjával és a munkavédelmi képviselők közreműködésével július első két hetében sor került. Értékelése jelenleg folyamatban van, de értesüléseink szerint kis kiigazítással várhatóan nagyon jó minősítést kaphatnak a lábbelik.)

A továbbiakban a Magyar Posta Zrt. 2009. évi munkavédelmi beszámolójelentéséről tájékoztattott Flórián István, hangsúlyozva, hogy a kimagszó eredményekben a munkavédelmi érdekképviselet aktív tevé-

kenységének és a jó együttműködésnek jelentős szerepe van. Számottevő javulást jeleznek ugyanis az adatok mind az abszolút, mind az egy főre eső mutatókban. Társasági szinten 16,8%-kal kevesebb baleset történt 2009-ben, mint 2008-ban, a táppénzes napok száma pedig 34,4%-kal csökkent. Külön kiemelendő, hogy a létszámváltozással korrigált baleseti mutató is javult: 1,68%-ról 1,45%-ra csökkent.

Felkészültek és aktívak a munkavédelmi képviselők

A Központi Munkavédelmi Bizottság április 15-i ülésén tárgyalta az új kerékpárokkal kapcsolatos észrevételeket, kifogásokat, javaslatokat is. *Pintér István*, a Logisztikai Rendszerek szállítási igazgatója és *Schmidt Imre*, a Kézbesítésszervezési és Módszertani Osztály vezetője prezentációval és szóbeli kiegészítéssel adott tájékoztatást az aktuális helyzetről. A testületi tagok kérdései, hozzászólásai azt bizonyították, hogy alaposan felkészültek e sokakat érintő napirendi pontra, mely a munkavédelmi helyzetre is jelentős hatással van. Végül a testület azt a kérést fogalmazta meg, hogy ősszel, az addigi tapasztalatokat is elemezve a terület vezetői ismételten tájékoztassák a KMB-t – és rajta keresztül az érintett munkavállalókat – az új kerékpárok használatának első éves tapasztalatairól.

Balázs Péter munkavédelmi és foglalkozás-egészségügyi osztályvezető a munkahelyi stressz elleni küzdelem közös felelősségének fontosságáról, a kockázatelemzésekbe való beépítéséről beszélt. A testületet ezután a 2009. évi munkavédelmi tevékenységről tájékoztatta Flórián István munkavédelmi vezető, szóbeli kiegészítőjét az írásos beszámoló statisztikai adataival alátámasztva.

A munkavédelmi érdekképviselők mindennapos tevékenységére 2010 első félévében is jellemző volt a kezdettől tapasztalt



A munkaruhaellátás bővítésével a gépkocsivezetők is kaphatnak bermudanadrágot

javuló mutatók

csökkent – a kerékpárokról is tárgyaltak

aktivitás, a körzetek bejárásával egyidejűleg végrehajtott ellenőrzések folyamatos-sága és nagy száma. Az észrevételeket az SZMSZ-ben szabályozottak szerint továbbították az érintett vezetőknek és a munkavédelmi képviselő-vezetőknek, a további intézkedések is a munkáltató eljárási rendjének megfelelően történtek. Aktivitásunk és a munkáltatóval való folyamatos együttműködésünk a konkrét intézkedéseken túl a munkavédelmi tevékenység, illetve a munkavállalók helyzetének folyamatos javítását szolgálja.

Személyi változások a Paritásos Munkavédelmi Testületben

A Magyar Posta Zrt. Paritásos Munkavédelmi Testülete május 18-ú ülésén megtárgyalta és elfogadta a Társaság 2009. évi munkavédelmi helyzetéről készített szakmai előterjesztést és az ennek kapcsán kialakított munkavédelmi érdekképviselési véleményezést. Meghatározta a Paritásos Testület 2010. évi munkatervét. A munkáltató előterjesztése alapján a munkavédelmi érdekképviselés által javasolt kiegészítéssel elfogadta a Magyar Posta Zrt. védőruhaellátás-ellenőrzésének végrehajtási programját. A testületi döntés alapján szakmai, munkavé-

delmi és munkavédelmi érdekképviselési közös céllenőrzés ütemtervének elkészítéséről született megállapodás. Az ellenőrzési sorozat a program szerint június 9-én kezdődött és október közepén fejeződik be. Az ellenőrzések célja, hogy a védőruházati ellátás átlagos átfutási idejétől jelentősen eltérő helyeken feltárja a szabályozással ellentétes vagy annak nem megfelelő, az ellátást akadályozó vagy nehezítő körülményeket, gyakorlatot. Az ellenőrzési tapasztalatok értékelése után adjon iránymutatást a helyes gyakorlat alkalmazására, teremtsen lehetőséget az egységes, szabályozásnak megfelelő eljárások alkalmazására.

A Magyar Posta Zrt. vezetőségében bekövetkezett változások után a Paritásos Munkavédelmi Testület 2010. július 1-jétől a következő összetételben végzi munkáját:

Munkáltatói oldalról: **Décsi László** humán erőforrás-gazdálkodási igazgató, **Flórián István** munkavédelmi vezető, **Balázs Péter** munkavédelmi és foglalkozás-egészségügyi osztályvezető.

Munkavállalói oldalról: **Kalmár László**, a KMB elnöke (2010-ben a Paritásos Munkavédelmi Testület soros elnöke), **Szántó Péterné** munkavédelmi képviselő, **KMB tag**, **Gál Róbert** munkavédelmi képviselő, **KMB-tag**.

A Paritásos Munkavédelmi Testület továbbra is elkötelezett a Magyar Posta Zrt. munkavédelmi tevékenységének javításában, a Társaság új vezetői által megfogalmazott stratégiai célok megvalósítása mentén, a munkavállalók érdekeinek figyelembevételével.

Kalmár László,
a Központi Munkavédelmi
Bizottság elnöke



Júliusi lapunkban
Kiss László napi
használóként
véleményezte az új
postáskerékpárt

Mi a Paritásos Munkavédelmi Testület?

(1) Annál a munkáltatónál, amelynél a foglalkoztatottak száma legalább ötven fő, és munkavédelmi képviselők működnek, összmunkáltatói szinten paritásos munkavédelmi testület (a továbbiakban: testület) működik, amelyben egyenlő számban vesznek részt a munkavállalók és a munkáltató képviselői.

(2) A testületnek a munkavállalói és munkáltatói oldalán azonos számú rendes, valamint póttagjai vannak. A póttag meghatalmazás alapján helyettesíti a rendes tagot, illetve a rendes tag megbízatásának valamilyen ok miatti megszűnése esetén helyére lép.

(3) A testületbe a munkavállalók képviselőit (rendes és póttagot) a 70/A. § (1) bekezdése a) pontja szerint megválasztott munkavédelmi képviselők maguk közül titkos szavazás útján jelölik. A munkáltató kezdeményezi a testület létrehozását, biztosítja a szavazás lebonyolításának feltételeit.

(4) A munkáltató köteles a testületbe döntésre jogosult vezető állású munkavállalót (Mt. 188. §), továbbá munkáltatói munkavédelmi feladatokat részben vagy egészben ellátó személyt (intézkedésre jogosult munkairányítót, illetve a munkáltatóval szervezett munkavégzésre irányuló jogviszonyban lévő munkavédelmi szakembert) kijelölni. A munkáltató számára rendszeres munkavédelmi szolgáltatást nyújtó szakemberek meghívottként vesznek részt a testület munkájában.

(5) A testület rendes és póttagjainak megbízatása négy évre szól.

(6) A testület elnöki tisztségét a munkavállalók, illetve a munkáltatók képviselői felváltva gyakorolják. A testület rendes és póttagjainak számában, a tagok megbízatásának megszűnése, valamint a visszahívás feltételeiben, elnöklési és működési rendjében, ügyrendjében, egyéb, a testület tevékenységével összefüggő eljárási kérdésekben a munkavállalók képviselői és a munkáltató állapodnak meg. A testület működésének feltételeit a munkáltató biztosítja.

(7) A testület az egészséget nem veszélyeztető és biztonságos munkavégzésre vonatkozó érdekegyeztető tevékenysége keretében:

- a) rendszeresen, de évente legalább egy alkalommal értékeli a munkahelyi munkavédelmi helyzet és tevékenység alakulását, és az ezzel összefüggő lehetséges intézkedéseket;
- b) megvitatja a munkahelyi munkavédelmi programot, figyelemmel kíséri annak megvalósítását;
- c) állást foglal a munkavédelmet érintő belső szabályok tervezetéről.

(8) A testület működése nem érinti a munkavédelmi képviselő, a munkahelyi munkavédelmi bizottság jogállását, valamint a munkáltatónak a munkavédelmi követelmények megvalósításáért e törvényben meghatározott felelősségét.

Munkavédelmi Törvény 70/B. §

Munkavédelem és foglalkozás-egészségügy, sport és egészségmegőrzés: egyre tudatosabbá válik, milyen szoros összefüggés van e fogalmak között. Miért is van szükségünk és milyen formában a sportra, milyen szerepe lehet egészségünk és munkaképességünk, mentális és fizikai jó állapotunk megőrzésében? E kérdésekre kerestem a választ a szegedi postaközpont Tisza Lajos körüti épületében.

Beszélgetőpartnerem *László Miklósné*, a Kelet-magyarországi Humán erőforrás Iroda szegedi ügyfélszolgálati pontjának munkatársa, valamint *Bibarc Tünde*, a Fitness House Stúdió vezetője, aki kollégájával a tornát irányítva minden héten legalább kétszer szervezett formában megmozgatja munkatársainkat (férfiak figyelem, a rendszeres mozgás e formája kortól és nemtől függetlenül ajánlott mindenkinek!).

– **Első kérdésem László Miklósnéhoz szól: mi adta az ötletet e kezdeményezéshez?**

– Az épületben dolgozó munkatársainknak felelősségteljes és folyamatos szellemi megterhelést jelentő munkakörökben kell megállniuk a helyüket, és a munka utáni családi kötelezettségek is teljes embert kívánnak. Ebben az ismétlődő körforgásban olyan lehetőséget kerestünk, amely az együttléten túl, szakemberek segítségével nyújt lehetőséget a test és a lélek felfrissülésére, mozgással, tornával, valamint kitartó munkával a testformálásra, az esetleges fölös kilók ledolgozásával is.

Munkahelyi torna

Szakemberek „mozgatják meg”

E sorok írója munkavédelmi tisztségviselőként és sportegyesületi elnökhelyettesként teljes mértékben egyetértve támogatja a kezdeményezést. Mindennapjainkban sokszor érezzük a fáradtságot a munka és a feszültség következményeként, s ez hosszabb távon a munkahelyi stressz egyik okozója is lehet. A munkahelyi tornának, a rendszeres sportolásnak egyre nagyobb jelentősége lesz a megelőzésben, hiszen tudjuk, hogy sajnos megnövekedett a szív- és érrendszeri megbetegedések száma, egyre több korosztályt érint az elhízás, a magas vérnyomás veszélye. Ezért a Kelet-magyarországi Postás SE a kezdeményezést nem csupán erkölcsi értelemben, de anyagilag is támogatja.

– **Bibarc Tündét, a postások tornáját irányító szakembert arra kérem, beszéljen a beti kétszeri rendszeres testmozgás jelentőségéről.**

– Amit nagyon fontosnak tartok, az a reakció, a munkavégző-képesség helyreállítása, magasabb szintre hozása. Versenyképesnek kell maradnunk a munkahelyen és az élet egyéb területein egyaránt. Természetesen legalább ilyen lényeges, hogy jól érezzük magunkat a bőrünkben, hiszen a testi-lelki harmónia magabiztossá tesz, és ez munkahelyi közösségünk számára is fontos.

– **Milyen jellegű mozgást válasszanak nők és férfiak?**

– Ebben a kérdésben nem látok különbséget férfiak és nők között. Az a lényeg, hogy szeressék a választott sportot. Ha valaki a nagyobb sétákat kedveli, az úszást, az aerobikot, válassza azt, azonban néhány alapelvet nem árt, ha betartunk. Elsősorban a fokozatosságra ügyeljünk, tehát ne a legnehezebb edzést válasszuk, amikor elkezdjük a mozgást. Tartsuk be a fokozatosság elvét a gyakoriságban is, eleinte ne minden nap sportoljunk, hiszen a szervezetünk nincs felkészülve ekkora terhelésre. Hagyjunk egy-egy pihenőnapot az edzések között.

A rendszeresség a következő fontos szempont, mert nem érhetünk el tartós eredményt kampánysporttal. Ne sietessük az eredményt, bármi legyen is a cél, beszéljünk akár fogyásról, vagy állóképességünk-fejlesztéséről, legyünk kitartóak! – természetesen, ha szeretjük, amit csinálunk, ez nem lehet nehéz!

– **Mi a véleménye a munkahelyi tornáról?**

– Sajnos kevés munkahely engedheti meg magának, hogy akár ebéddidőben, vagy munka után helyben szervezzék sportolási lehetőséget a munkatársak számára. Általában a szükséges hely vagy az egyéb támogatás hiánya magyarázza ezt. Szegeden a Posta dolgozói szerencsés helyzetben vannak, itt adottak a feltételek, és a kellő érdeklődés, aktivitás is megvan. Az edzésen azok a kolléganők is találkoznak, akik a munka miatt ritkábban tudnak, közösen könnyebben mennek a nehéz gyakorlatok is. A lányok nyitottak, vidámak, és ezzel az összetartó csapattal az edzőnek sincs nehéz feladata.

– **Milyen edzéseken vesznek részt bázon belül a dolgozók?**

– Szakképzett oktatóink az izületkímélő, egészségmegőrző torna elveit követik, amely a gerinc védelmére fekteti a legnagyobb hangsúlyt, nincsenek izületi túlfeszítések,



az egészség megőrzéséhez

a szegedi postásokat

csavarások. A hölgyek körében az alakformálás a cél, azon belül is a KRT, azaz a Kritikus Részek Tornája a sláger, amely a külső és belső combot, farizmot, hasizmot dolgozza meg. Az óra első felében rövid időre megemelkedik a pulzus, mert hetente két alkalommal a szív- és keringési rendszer edzése orvosilag mindenképp ajánlott, majd a talajközeli helyzetekben erősítjük, szálkásítjuk az izmokat. A terhelések után, illetve az edzés végén lenyújtjuk a terhelt részeket, így őrizzük meg az izmok rugalmasságát, terhelhetőségét, növeljük élettartamukat.

– **A fogyni vágyók számára létezik-e speciális szabály?**

– A rendszeres mozgás mellett étrendet is kell váltaniuk. Ezen nem a koplalást értjük, hanem valódi változtatást. Ne fogyókúrázzunk! Ezt tisztáznunk kell, mert a kúra ritkán eredményes. A szervezet a táplálék hiányát 4-5 napig bírja, utána néhány kilóval többek leszünk, mint előtte voltunk. Ha ritkán eszünk – tegyük fel naponta egyszer –, azt a szervezet nem dolgozza fel, nem bontja le, hanem azonnal elraktározza. Ezért együnk sokszor, de keveset! Az öt étkezés naponta optimális, de a tízórai és az uzsonna legyen fél kiló gyümölcs. A három főétkezésre írott szabály nincs, de sok bevált diétát ismerünk a szakirodalomból. Van, aki a kiskanalát viszi magával a munkahelyére, és mindenből csak öt kanállal eszik, így csökkenti az adagot, van, aki a szétválasztásos diétát részesíti előnyben. Mindenkinek más válik be, a választék végtelen. Annyi azonban bizonyos, hogy sok zöldséget kell fogyasztanunk!

A fokozatosságra, a rendszerességre és a helyes táplálkozásra vonatkozó ajánlások mellett figyeljünk a folyadékbevitelre is, különösen a nyári hónapokban! Minden étkezéshez fél liter folyadék javasolt, így napi 2,5-3 liter garantálja, hogy az elégetett zsír a nyirokrendszeren keresztül távozik a szervezetből.

– **Végül van-e még valami útravaló a hölgyeknek?**

– Ne féljenek elkezdni a tornát, az edzéseken nincs versenyszellem, mindenki a képességei, felkészültsége szerinti terhelést választhatja ki. Ha a legnehezebb gyakorlat nem megy elsőre, az edző mutat megoldást a könnyebb végrehajtásra, és később, néhány alkalom múltán már nem is emlékszünk rá, hogy korábban mennyire elfáradtunk.

A szakember szakavatott életviteli tanácsai sokunknak ismerősek is lehetnek, hiszen folyamatosan olvashatunk, hallhatunk a médiában e témáról. A legfontosabb az önma-

gunkra való odafigyelés képessége, a változtatás igénye, a rendszeresség, annak felismerése, hogy saját életünk minőségéért, jó közérzetünkért és munkavégző képességünk megőrzéséért mi tehetünk a legtöbbet. Természetesen a jól ismert sláger itt is beigazolódik, miszerint „egyedül nem megy”. A recept hozzávalói tehát: végy egy jó közösséget, keress hozzá legalább egy támogatót, egy szakembert, és ha mindez megvan, már „csak szervezni kell”. Ajánlhatjuk jó szívvel a szegedi kezdeményezést, mindazoknak, akik akarnak és tudnak tenni a fenti célokért, különösen annak tudatában hogy e kezdeményezés a postán belül sem egyedülálló.

Kalmár László, a Kelet-magyarországi Postás SE elnökbélyettese

Budapest 70 Postán is erősítenek a kolléganők

A szegediekhez hasonlóan Bp. 70 Postán is szervezett körülmények között vigyáznak vonalaikra és erőnlétükre a postás lányok és asszonyok. Igaz, a két kezdeményezés között akadnak különbségek is. Ahogy **Czipra Csaba** postavezető helyettes mondja, ők egy olyan gyakorlatot újítottak fel, amely korábban már sikeresen működött, és nem érdektelenség, csak eszközhiány miatt maradt abba.

Czipra Csaba, aki az első ciklusban a dél-pesti posták munkavédelmi képviselője volt, 2008-ban került a Verseny utcai posta élére második embernek. Ez egyben azt is jelentette, hogy le kellett mondania korábbi társadalmi megbízatásáról, hiszen a két tevékenységet időben képtelenség lett volna párhuzamosan ellátni. Ám az affinitás megmaradt, így amikor a munkatársakkal folytatott, személyes megismerkedést célzó beszélgetések során tudomást szerzett arról, hogy milyen sorsa jutott az egykor sikeres postahelyi torna, azonnal keresni kezdte a megoldást a program újraélesztésére. Ebben két kolléganője, **Für Lajosné**, **Zsuzsa** és **Nagy Györgyné**, **Edit** is hathatósan segítkezett. Azért egy kis időbe beletelt, amíg megtalálták az anyagi lehetőségeiknek is megfelelő – vagyis teljesen ingyenes – helyszínt és technikát, de 2010. február 1-jétől minden csütörtökön, munkaidő után, 15.10-től 16.00-ig a Verseny utcai Irodaház színháztermében ismét működik a „feszültségkiengedő” torna.

„Képekkel sajnos nem szolgálhatok” mondja Czipra Csaba „mert a lányok szégyenlősek, senkit nem engednek a torna közelébe. Azt azonban látjuk, hogy jókedvűen, kifáradva, felhevülve jönnek le az edzésekről. Edzőjük jelenleg a laptopom és saját dvd-jük, de terveink között szerepel, hogy a nyári szünet után, a szeptemberi újrainduláskor időnként aerobik-oktató is részt vegyen egy-egy órán, hogy szakmai tanácsokkal segítse a kolléganőket – ha pedig igényt tartanak rá, akár rendszeres edzéseket is vezessen. Annál is inkább gondolkodunk a fejlődésben, mert saját munkavállalóink mellett a közeli társzervezetektől is egyre többen érdeklődnek programunk iránt.”

K.V.

Összefogásunk eredménye

Hétmillió forint támogatást nyújtott a PSZ a károsultaknak

A Postás Szakszervezet kezdeményezésére a természeti katasztrófát szenvedett postai munkavállalók megsegítésére több mint 6 millió forint gyűlt össze. Kárt szenvedett munkatársaink részére eddig 5,6 millió forint támogatást nyújtottunk. Ezúton is megköszönjük az adományokat, amely ismét szép példája a postások összefogásának. A KÜT közreműködésével a munkáltató is közel azonos összegű, 6 millió forint segítségével részesítette károsult munkatársainkat. Az alábbi összesítő táblázat részletesen tartalmazza az adományozó testületek és az adományból részesült területek adatait.

Ilyés Sándorné, a Segélyezési Bizottság vezetője

Személyre szóló adománnyal segítettek a debreceni nyugdíjasok

A Postás Szakszervezet országosan szervezett segélyakcióján túl személyre szóló támogatást nyújtott árvíz-károsult nyugdíjas postásoknak a Debreceni Postás Nyugdíjas Klub tagsága. *Ilyés Sándorné* SZSZT-titkár segített felvenni a kapcsolatot Edeleny Posta vezetőjével, *Bodnár Jánosnéval*, aki megadta az árvíz-kárt szenvedő nyugdíjas társaink nevét.



Ennek ismeretében szerveztük meg a gyűjtést a július 9-i klubnapon, ahol tagjaink lehetőségük szerint adakoztak. A posta vezetőjével történt előzetes egyeztetés után az összegyűlt 100 000 forintot egyenlő arányban megosztva, a klub vezetőségének két tagjával, *Barna Gyulánéval* és *Somos Jánosnéval* adtuk át lakásukon július 22-én az érintetteknek.

A meglepetésként kapott támogatást könnyezve köszönte meg két nyugdíjas társunk, *Varga Dezsőné* és *Kovács Bertalané*. *Czinege Imre klubvezető*



1-3. ÜTEM UTÁNI GYŰJTÉS

ÁA TSZB	488 990 Ft	Sopron	23 250 Ft + 803 120 Ft
Budapest	356 410 Ft	Szeged	335 135 Ft
BUVI	614 610 Ft	PSZ KÖZP	61 000 Ft
Debrecen	667 815 Ft		
Miskolc	1 169 450 Ft	ÖSSZESEN	5 132 840 Ft
Pécs	636 310 Ft		

PLUSZ ALSZÁMLÁRA EGYÉNI BEFIZETÉS	253 200 Ft
ÖSSZES PSZ GYŰJTÉS	5 386 040 Ft
PLUSZ GÖRÖG PSZ BEFIZETÉSE	855 840 Ft
ÖSSZES BEÉRKEZETT ADOMÁNY	6 241 880 Ft

SEGÉLYEK ELOSZTÁSA

Miskolc	49 tag + 28 nem tag	4270 Eft	Budapest	3 tag + 0 nem tag	150 Eft
Sopron	2 tag + 0 nem tag	90 Eft	Debrecen	10 tag + 2 nem tag	480 Eft
Pécs	1 tag + 1 nem tag	130 Eft	Szeged	20 tag + 0 nem tag	380 Eft
BUVI	4 tag + 0 nem tag	120 Eft	ÖSSZ.: 89 tag + 31 nem tag		5620 Eft

PSZ KÖZPONTI FELAJÁNLÁSA 1 000 000 FT ALAP

(kiegészítve összesen 1.377.000 Ft)

1-2 kategóriába sorolt személyek	75 fő	16.500 Ft/fő	1 237 500 Ft
3-4 kategóriába sorolt személyek	14 fő	10.000 Ft/fő	140 000 Ft
Összesen	89 fő		1 377 500 Ft

Postás Szakszervezet
Pecze Pál elnök részére

Tisztelt Elnök Úr!

Örömmel értesültem 2010. június 14-én kelt leveléből, hogy benyújtott segélykérelmemet pozitívan bírálták el, és az árvíz-károsultak megsegítésére összegyűlt adományból 60 000 Ft-ot, a szakszervezet által elkülönített keretből pedig 16 500 Ft segélyt postáz-tak részemre, amely összegek kézhezvételét ez úton is visszaigazolom.

Levelemmel szeretnék köszönetet mondani azért, hogy a Felsőzsolcát ért, és lakásunk elöntésével bennünket is sújtó árvíz által okozott károk enyhítéséhez a Postás Szakszervezet hozzájárult.

A védekezés szervezatlensége miatt váratlanul betörő árvízben ingóságaink jelentős része tönkrement, a lakásban 129 cm magasan álló víz több mint két hét alatt szivárgott el, ezalatt a falak teljesen átáztak, a nyílászárók használhatatlanná deformálódtak. A lakásbiztosítás alapján kapott összeg csak a károk egy részére nyújt fedezetet, ezért minden anyagi segítségünkre van a helyreállításához, mert ilyen káreseményre nem voltunk felkészülve, és a mai napig érthetetlen számunkra, hogyan következhetett be. Sajnos, a helyreállítás és az anyagi értékek pótlása hosszú hónapok vagy évek munkája lesz, a falak kiszáradásának mértéke és anyagi lehetőségeink függvényében.

A Postás Szakszervezeten keresztül szeretném valamennyi ismeretlen postás adománnyozónak megköszönni a támogatást, és kérem Elnök Urat, hogy köszönetemet juttassa el a postás közvélemény részére.

További munkájához sok sikert és jó egészséget kívánok!

Felsőzsolca, 2010. augusztus 10.

Mátyus Andrásné

Borítékolásban bajnokok a veszprémi nyugdíjasok

Veszprém 1 Posta vezetői ismét arra kérték a nyugdíjasklub tagjait, hogy augusztus 10-én és 11-én segítsünk az önkormányzati választáshoz kiküldendő értesítők és kopogtatószelvények borítékolásában.



Az első napon, a nyár kellős közepén, reggel 9 órakor már telt ház volt. Bámulatos volt a hangulat, mint egy tollfosztóban. Természetesen az, hogy egy nap alatt végeztünk a két napra hirdetett munkával (49 000 borítékkal!), annak is köszönhető, hogy szinte állandón dolgoztak velünk az aktívak közül is tízen-tizenketten. Ők váltották egymást, mert a felvételi ablakoknak is nyitva kellett lenniük.

Szente József klubvezető, Veszprém

MSZOSZ Nyugdíjas Akadémia Pécsen

Az MSZOSZ Nyugdíjas Szervezete augusztus 2-án kihelyezett Nyugdíjas Akadémiát rendezett Pécsen, a Vasutas Művelődési Házban. Napirenden szerepelt a felkészülés az októberi önkormányzati választásokra, majd (egyebek mellett) a megjelent közel negyven nyugdíjas aktivista tájékoztatást kapott a kormányprogramról is.

A rendezvényen megjelent Pecze Pál, a Postás Szakszervezet elnöke, aki meghívott előadóként a PSZ helyzetéről, szerepéről és működéséről tartott előadást.

Kirándulás Kölcsey és Ady szülőhelyein

Mátészalka 1 Posta dolgozói augusztus 7–8-án kétnapos kiránduláson vettünk részt Erdély történelemben és látványosságban bővelkedő tájain. Útvonal: Kaplony – Nagykároly – Érmindszent – Szödémeter – Nagymajtény. Jókedvben, kitűnő hangulatban nem volt hiány már a szombat reggeli induláskor sem, ami a kilométerek növekedésével tovább fokozódott.

Az első nap – szoros napirenddel – Erdély kultúrájába, irodalmi és történelmi életébe hagyott betekinteni. Mindenhol örömmel és kedvesen fogadtak bennünket. A hivatal dolgozói irodalmunkat nem feledve koszorúzással is készültek (külön erre készített koszorúval) Kölcsey Ferenc szülőházánál Szödémeteren.

A szállás Nagykárolyban volt, ahol a Panzió dolgozói a helyi ízek megismertetésével (csorbalevessel és töltött káposztával) várták a csoportot. Miután a vacsora



rát mindannyian jóízűen elfogyasztottuk, a hangulat tovább fokozódott – éjszakába nyúló beszélgetések, kacagások és viccek hada pezsdítette közös együttlétünket.

Másnap szabad volt a program, strandolás a helyi termálfürdőben vagy városnézés.

Majd Erdélyt magunk mögött hagyva vasárnap délután a csapat szerencsésen és élményekben gazdagon tért haza, már most a következő év közös kirándulását szervezve.

Varga Lászlóné

Szegedi postás tekézők sikere Szolnokon

Egyéniben első, és csapatban elért hatodik helyezéssel az alakulása óta eltelt két év legnagyobb sikerét érte el a Szegedi Postás Szakszervezet KSE tekecsapata augusztus 7–8-án, Szolnokon, a Jász-Nagykun megyei Tekeszövetség által szervezett versenyen. A huszonkét csapatot felvonultató rangos sporteseményre az ország minden területéről érkező magyarok mellett szerb és szlovén csapatok is neveztek, megadva ezzel a verseny nemzetközi jellegét.

A szegedi városi bajnokságban izmosodó csapat számára a folyamatos edzések egyre inkább meghozták az eredményt: egyre több versenyre kapunk meghívást, épülnek sportkapcsolataink, sporttársi barátságaink. Táv-



lati céljaink között a városi bajnokságban való előrelépés és a postai tömegsport népszerűsítése mellett e kapcsolatok építése is előkelő helyet kap. Következő jelentős sporteseményünk, a Szegedi Postás Üzemi Tekebajnokság huszonhetedik évada szeptember 27-én rajtol az Újszegedi Teke és Bowling Centrumban.

A szervező Kelet-Magyarországi Postás SE várja a postás csapatok jelentkezését.

Kalmár László

A PSZ és a Kelet-Magyarországi Postás SE által támogatott csapat tagjai: Busa Endre, ifj. Sonkoly László, Kalmár László, Tóth Mihály, Csókási Istvánnéval, a Szegedi TSZB titkárával

Péccsel és a Balatonnal

A kánikulában rendszerint a vi-zek partjára húzódik az ország apraja-nagyja. Ez évben egy ki-csit mintha más irányba tolódna a hangsúly, természeti és épített környezetünk más szépségei felé. Talán a hosszú, forró nyár hiánya miatt. Legalábbis a postás ber-kekből érkező sportos szabadidő-programok beszámolóiból erre lehet következtetni. Meg még va-lamire: Pécs 2010-ben nem csak Európa Kulturális Fővárosa, de a honi postásságé, a postás sport-életé is.

Az előző számunkban megénekelt hét-megyés sportnap után az idei esztendő talán legjelentősebb postás és tágabb ér-telemben vett hírközlési sportrendezvé-nyének is Baranya adott otthont, még-pedig a 48. Országos Postai és Távközlési Természetbarát Találkozó és Túraversenynek.

De egy amolyan sima hétvégi kultúr-túrának is célpontja lehet a magyar mediterránum központja, amilyenre a kecskeméti postások ragadtatták magu-kat. Majd harmincan kerekedtek föl egy verőfényes péntek délutánon, és elbu-szoztak Sikondára, ahol a szállásuk kö-zelében lévő termálfürdőben vették az első frissítőt. Másnap egy kis szakmai programot is beiktattak, mert a pécsi igazgatósági épület mindenkinek látvá-nyosság, még a szabadságos, de messzi-ről jött postásnak is. A városnézés



Testmozgató kalandozások a Raabklammtól

szombaton más nézőpontból folytatták, mégpedig a tévétoronyból. Majd irány Villány, és hajnalig haza sem tértek, mert a jó vacsorához jó bor is dukál a pincesoron, a hegy leve szülte jókedv-hez a tánc, amire az alkalom ezúttal egy helyi retródiskóban adatott meg. A rö-vid éjszakát követő délelőtti frissítő szí-esztát az abaligeti cseppkőbarlangban ejtette meg a társulat, majd már a haza-fel vezető úton megálltak Pécsváradon, hogy egy kis középkori hangulatot ma-gukkal víve érkezenek vissza hős városukba.

A Dunántúli Postás Sportegyesület ta-mási-dombóvári körzetének tagjai egy vasárnapot szántak a világrekorder va-dásztrófeáiról híres gyulai parkerdő meglátogatására. A terület központjában lévő Óbíródon gyülekezett reggel a tol-nai postások és családtagjaik kíváncsi



csapata. A védett térség határát jelző so-rompón belülré csak szervezeten lehet belépni, így együtt maradtak és hallgat-ták meg a területet gondozó szakembe-rek tájékoztatását az eredetileg Rákosi Mátyásnak épített vadászházban az ott folyó vadvédelmi tevékenységről, megis-merhették a legendás trófeákat, amelyek szinte csatarendben sorakoztak az er-dészház melletti domboldal gypén. De a sokak számára elszenvedő kapitáliák

OPTTTT negyvennyolcadszor

Az idei Országos Postai és Távközlési Természetbarát Találkozó és Tájékoztatósi Túraver-seny (OPTTTT) eredetileg Veszprémbe tervezték, majd úgy döntöttek, megtisztelik Európa Kulturális Fővárosát – így két év után ismét a nagy évre megszépülő Mecsekalján gyülekezett 350 természetszerető kolléga.

Pénteken még rekkenő hőségben verbuválódott a társaság, a pécsi kollégiumban, hogy majd a frissítő esővel tarkított szombaton megismerkedjen a Mecsek tavayelött általuk fel nem de-rített keleti oldalával. A versenyútúton indulók és a pihenésképpen kirándulók különböző útvo-nalakat jártak be, de egyaránt feldobódva térek vissza a bázisra, ahol már elkészült a fajsúlyos bográcsos éték. Az esti táncos buli előtt pedig jókedvűen taglalták a frissen szerzett és a tavaly óta el nem mesélt élményeket a régen látott sportbarátoknak. A vasárnapi városnéző programo-kat azonban a markánsan ősziessre fordult, szélviharos idő elfújta. A hagyományosan szakszervezeti rendezvény pontozásra menő részében ezúttal a távközlésiek sze-repeltek jobban, de a tradíciók ápolása szempontjából ennek csak annyiban van jelentősége, hogy jövőre – a helyszín még kérdéses, Esztergom vagy Szeged a száll-áslehetőségektől függően – a postásokat jobban fogja fűteni a bizonyítás vágya.



nem lehet betelni!

Európa Kulturális Fővárosáig



után békésen legelésző, eleven szépségeket is szemlélhettek: pettyes hátú dámszarvasok sokaságával találkoztak a dús aljnövényzettel borított szellős, világos erdőrészen. A közeli halastóban horgásztak vagy éppen lábat áztattak a kiadós erdei séta után a természetben elmerült kollégák és csemetéik.

Maradunk családi kötelékben, de azért egy kicsit mégis elugrunk a vízhez. Az előbbi lábáztatós esemény után jöjjön egy hamisítatlan balatoni program. A Vas, Veszprém és Győr-Moson-Sopron megyei postásokra alapozott Együtt mozog a család elnevezésű hagyományos sportnapot július első szombatjára időzítették a lassan patinás jelzőt kiérdemlő zánkai úttörőváros utódintézményének területére. A pécsi vendégekkel megismosított majd ezerfős mezőny vállalkozó szellemű hányada több sportágban is összemérte erejét, tudását. A strandfoci gárdáiba jótékonyan befogadtak a fiúk egy-két hölgyet is. S hogy nem csupa ud-



variasságból, hanem jól felfogott érdekből, arra bizonyíték a végeredmény. A győztes szombathelyieket és a második sárváriakat is erősítette a gyengébb nem. A strandröplabda döntőjében aztán sikeresen visszavágtak a sárváriak. A tenispályán ismét ők örülhettek a végén, a férfi egyest *Kondor Péter* nyerte. A gyermekversenyben viszont mosonmagyaróvári elsőség született. A lábteniszcserák kőszegi győzelemmel zárultak, míg a vízi csúszdáról a várpalotai *Hajdú Alexandra* ért le a leghamarabb. Mindennél nagyobb ütközet zajlott a tó közepén, ahol a vízbiciklisták afféle Tour de Balatont rögtönöztek. A családi egység leginkább itt mutatkozott meg, mert a *Kosaras* család négyesfogata végzett az élen Veszprém 2 Postáról. Bizonyára babonából adták maguknak a keresztségben a Lúzer FC nevet a balatonfürediek, ám a leghetlenebb feladatokat tartalmazó vízi váltóversenyt ők nyerték. Majd a délutáni csendes pihenőt egy kis vízi aerobikkal kompenzálták. Azok számára is volt szórakozás, akik eleve tartózkodtak a versengéssel járó stressztől: sétahajózás és vitorlázás, a parton zenés napozás a postásokból alakult Csendtörők együttese jóvoltából, a gyerkőcöknek légvár és arcfestés.

Szabó Jenő



Szeptemberi túraajánló

4-én, szombaton a Börzsönybe indulnak a budapesti egyesület túrázói. Drégelytől Diósjenőig 17 kilométert tesznek meg. *Találkozó:* Nyugati pályaudvar pénztárcsamok, 7.45. *Vezető:* Nánásy Miklós. (Infó: 20/573-7243).

12-én, vasárnap, irány a Bakony! Bodajk körül kerülnek egy tíz kilométeres kört, érintve a Varjúvárat, a Gaja-szurdokot, a szoborparkot és a Kálváriát. *Találkozó:* Népliget autóbusz pályaudvar, 7 óra. *Vezető:* Divinyi Mártonné, Magdi.

14-én, kedden, havi klubnap a Postás SE klubházában (Bp. XIV. Róna u. 86–100.) 17 órakor.

16-án, csütörtökön, a Szentkutak Magyarországon sorozat újabb állomásaként Pilisszentkeresztre zárandokolnak. Könnyű és rövid a séta, csupán 4 km, de a falu és a környéke csodás nyugalmat áraszt. *Találkozó:* Batthyány tér, HÉV végállomás, 8 óra. *Vezető:* Füvessy Lajos (30/433-8182).

18-án, szombaton a Budai-hegységben kalandoznak, amit múzeumlátogatással kötik össze. Fenyőgyöngytől a Remete- és a Mátyás-hegyen át a Kiscelli Múzeumba sétálnak, majd az óbuda-i amfiteátrumnál ér véget a program. *Találkozó:* Óbuda-újlaki templom, 65-ös autóbusz végállomása, 8.40. *Vezető:* Mészáros Attila.

19-én, vasárnap, a Nógrád várától Verőceig tartó 12 kilométeres utat járják végig. *Találkozó:* Nyugati pu. pénztárcsamok, 7.40. *Vezető:* Divinyi Mártonné, Magdi.

26-án, vasárnap, a jól ismert útvonalon a 6 kilométeres könnyű túra a Fenyőgyöngytől Hűvösvölgyig. *Találkozó:* Óbuda-újlaki templom, 65-ös autóbusz végállomása, 9 óra. *Vezető:* Veliczky Lászlóné, Ica.

AKCIÓS ÜDÜLÉS HAJDÚSZOBOSZLÓN



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



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

POLGÁRI ENGEDETLENSÉG

FIATAL GRÓF	PECHES TALÁLAT A FOCI-BAN	GYAKORI ÁSVÁNY NADRÁG ELEJEI	A TÖB-BES SZÁM JELE	UTÁN, ALAPJÁN ARAB FE-JEDELEM	KATONAI KIKÉP-ZESI AG	ATYÚK-ANYÓ HANGJA	TUDATOS ELEM!	ERKÖLC-S-TAN
A POÉN 1. RÉSE								Y
EGYKORI IPARI TANULÓ			DALLAM					
KISSÉ LUGOS!		DOKU-MENTUM HAGYMA-FAJTA				AZ UDVARRA SZOKNYA-HOSSZ		
TÁNCOT JÁR NEM EGYHÁZI		ERKÖNÁK IS BE-CEZHETIK ARÁNY			BÜZA-SZEM VAN ILYEN TÁNC IS			
ÜLÉSEZIK, TANÁCS-KOZIK	A POÉN 2. RÉSE	HALK ZOREJ HANGRE-ZEGTETES	VONZÓ (TÁJ)	GENF CENT-RUMAI	VOLT, ROVIDEN VÍZBEN ÁLL!	ANGOL FÖNEMES INDIAN CSÖNÁK	NÉZD CSAK! ARUT LEFOGLAL	ENERGIA, ROVIDEN SAVANYÚ
						A TETEJÉ-RE DOB ZSEB-METSZŐ	PARADI-CSOM VÁLL-KENDŐ	
RÉGI OROSZ HOSSZ-MÉRTEK			A FOLDRE HELYEZÉS NOÉ HAJÓJA				CIPÓORR LONDONI SORI	
KERTI ÉNEKES-MADÁR			SAJNÁLÓ TERMÉNY-TÁROLÓ ESZKÖZ		FELEPÍ-TESBELI KIKAP A BABA!			SPANYOL ÉS SVED AUTÓJEL FELDÍSZÍT
LIBAMÁJ-SZELETI		PADLÓIG NYOMJA A GAZT ELJÁRÁS			NYOMÓ, TÁSZÍTÓ HÍMJE A KÖS		GÖRÖG BETŰ LENTEBBI HELYRE	
ERDEI GYÜ-MOLCS		... LANKA; ÁLLAM RÓMAI 6-OS		HORNÝOL VASŰT-ÁLLOMÁS, ROVIDEN	MEGTÖMI A HASÁT ZÁLOG-BAN VAN!			
			INDULA-TOSKODÓ A FLUOR VEGYJELE			RITKA NŐI NÉV		TESLA, ROVIDEN
POZSONYI POLGÁRA	K					!	FALAT KILYU-KASZT	

A Postás Dolgozó júliusi rejtvényének megfejtése: **Profilbővítés a rendőrségnél**

Az 5000 forintos ajándékutalványt **Nagy Beatrix** (6931 Apátfalva, Nagyköz u. 31.) nyerte. A nyereményt postán küldjük el.

A megfejtést nyílt levelezőlistán a **Hudánik Eszter** 7623 Pécs, Bajnok u. 12. címre várjuk szeptember 11-ig.

A megfejtők között ismét 5000 forint értékű ajándékutalványt sorsolunk ki.

Olasz ízek a mediterrán asztalon



Rovatunk a tradicionális magyar konyhaművészet értékeinek ápolását tartja elsődleges feladatának – amibe azonban beleférhet olykor egy kis kitekintő. Hiszen – miközben a hazaira esküszik... – ki ne kóstolna bele szívesen egy-egy nyaralás-utazás alkalmával a felkeresett tájak specialitásaiba. Ha pedig van kedvünk és érzékünk egy-egy recept följegyzésére is, egy itthoni vendéglátás alkalmával akár meg is „bolondíthatjuk” a jó magyar konyhát pár ínycsiklandó idegen fogással is.

Mennyei Bruschetta

Hozzávalók (2 főre): 4 db paradicsom, 1 fej vöröshagyma, 1 fej fokhagyma, zöldfűszer, bazsalikom, petrezselyem, só, bors, 4 szelet kenyér, olívaolaj.

Elkészítés: Mosd meg a paradicsomokat és vágd fel apró darabokra. Piríts meg egy fél fej vöröshagymát kis kanál olívaolajon. A paradicsomot szórd bele, majd ízlés szerint sózd és borsozd meg. A paradicsomot addig pirítsd, amíg apró darabosra össze nem törik. Szórj rá bazsalikomot, vagy más zöldfűszert. A 4 szelet kenyeret pirítsd meg vagy pirítós-sütőben, vagy az előző megmaradt olajon (serpenyőben). Ha kellően megpirultak a kenyerek, a tiszta fokhagyma gerezdekkel dörzsöld be őket. Ha ez megvan, vágd szét háromszög alakban a kenyereket és tegyél mindegyikre a mártásból. A kész szendvicseket szórd meg apróra vágott petrezselyemzölddel



– a végeredmény pompás, vendégváró előétel.

Toszkán sűrű paradicsomleves

Hozzávalók (4 főre): 16 vastag szelet száraz fehér kenyér, 7 dl (jóféle) paradicsomszós, 1 nagy csokor bazsalikom, 1 fej vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, só, bors, olaj, frissen reszelt parmezán.



Elkészítés: Az olaszok, akárcsak az életet, a leveseit is jó sűrűn szeretik... Kezdek nek, mintha valami hazait főznénk, apróra vágjuk a vöröshagymát, és az összevagdolt fokhagyma felével olajon egy kicsit megfonnyasztjuk. Ezután hozzáöntjük a paradicsomlevet, ha esetleg túl sűrű lenne, vízzel vagy húslével egy kicsit felhígítjuk. Sóval, borssal ízesítjük ízlés szerint, hozzáadjuk a bazsalikomot és a megmaradt fokhagymát.

Tálalásnál a nagyobb darabokra felvágott kenyérszeleteket betesszük a tányérokba, meglocsoljuk őket olajjal, megszórjuk bazsalikkal és parmezánnal, aztán rámerjük a levest.

Pizza Margherita

A pizzák királynőjének is nevezett Margheritát I. Umberto feleségéről nevezték el, akinek tiszteletére a nemzeti érzület-től átítatott nápolyi pizzásütőmester, Raffaele Esposito igazi nemzetiszínű pizzát sütött.

Pizzatészta alaprecept

Hozzávalók: 3 dkg friss élesztő, 125 ml langyos víz, 50 dkg búzaliszt, 1/2 evőkanál só, olívaolaj, liszt a nyújtáshoz.

Elkészítés: Az élesztőt feloldjuk egy kevés langyos vízben, majd a lisztet hozzáadva csomómentes kovászt keverünk belőle, ezután letakarjuk, és meleg helyen kb. 30 percig kelesztjük.

A gyúródeszkára (vagy a konyhapultra) lisztet szórunk, összekeverjük a megkelt kovással, megsózzuk és alaposan meggyúrjuk. Ha ügyesek voltunk, ekkor tömör, de lágy tésztát kell kapnunk. A tésztát tovább gyúrjuk jó tíz percig, hogy még rugalmasabbá váljon, közben adjunk hozzá még egy kevés langyos vizet. A kapott masszát négy egyforma darabra osztjuk, megszórjuk liszttel és meleg helyen újabb két órán át kelesztjük. Amikor elkészült, sodrófával kb. fél cm vastagra nyújtjuk. Olívaolajjal kikent sütőformában, vagy sütőlapon nagyon magas hőmérsékleten sütjük 15-20 percig.

A Margherita

Hozzávalók: 15 dkg mozzarella, 10 dkg érett paradicsom vagy üveges paradicsomszós, 12 bazsalikomlevél, 3 ek. olívaolaj, só, bors.

Elkészítés: Felkockázzuk a mozzarellát, majd eltávolítjuk a meghámozott paradicsom kocsonyás magvas részét, és szintén apró darabkákra vágjuk. Elrendezzük őket a pizzatésztán (vagy megkenjük a szósszal), rácsepegtetjük az olívaolajat, megsózzuk és borsozzuk ízlés szerint – aztán mehet a felforrósított sütőbe.

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: dr. Horváth István,
Koppándi Vilma, 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.

VIRÁGVÁZA SAJÁT KEZÜLEG

Kezd népszerűvé válni a kenderzsineggel való dekorálás. Kellemes, természetes felületű dísz tárgyat kapunk, ha például egy üres, érdekes formájú üveget vonunk be vele. Erre azután jöhet a díszítés a jól ismert módon, az otthon talált szalvéták mintáiból. Az így elkészített üveget használhatjuk virágvázának is, de üresen díszre lehet a lakásnak.

Hozzávalók:



- kiürült kisebb üvegek (az én üvegeimben instant kávé, illetve olívbogyó volt eredetileg),
- vékony zsineg, lehetőleg világos (nyers) színű,
- hobbiragasztó a zsineg felragasztásához,
- mintás szalvéták,
- dekupázs (azaz szalvétaragasztó-lakk).

A munkát az üveg alsó peremétől kezdjétek. A hobbiragasztót lapos ecsettel 3 cm szélességben kenjétek fel az üvegre. Ezután kezdhettek rátekereni szorosan illeszkedő sorokban a zsinéget. Ha elkészültetek, hagyjátok 4-5 órán át száradni.

A kiválasztott mintát vágjátok ki körben a szalvétából, szalvétaragasztó-lakkal kenjétek be a zsinórral betekert üveg oldalát, és a szalvétaminta felső rétegét óvatosan helyezzék rá. Egy szívacsdarabkával nyomkodjátok rá a felületre, hogy jól odaragadjon, „belesüppedjen” a zsinórok közé. (Ha kisebb mintákat választotok, könnyebb lesz szépen rásimítani az üvegre.) Végül még egyszer lakkozzátok be a már felragasztott mintát, hogy tartósabb legyen.

Néhány ötlet, hogy a vágott virágok sokáig frissek maradjanak a vázában:

A vázába szánt virágot mindig a késő esti vagy reggeli órákban vágjuk le, lehetőleg bimbós állapotban, és azonnal tegyük hideg vízbe.

A vizet a vázában cseréljük rendszeresen. A vízcserénél a növény szárából is vágunk le. A műveletet a vízben végezzük, mert így a szárból nem képződik légbuborék.

Ha kezd hervadni a vágott virág, vegyük ki a vázából, vágjunk le egy keveset a szár végéből, és ezt tartsuk röviden forró, majd hideg víz alá. Ez után ismét frissek fog tűnni a virág.

A kemény és fás szárú virágok nehezebben szívják fel a vizet. Metszszük be a szár végét közepén, kb. 2,5 cm mélyen. Néhány szakember azt javasolja, hogy kalapáccsal zúzzuk szét vagy ronszoljuk a szár végét a megnövelt vízfelvétel érdekében.

Használjunk langyos vizet a virágkötészeti csokrokhoz. Kevesebb légbuborékot tartalmaz, mint a hideg víz, így a virág hamarabb felszívhatja a folyadékot.

A vázába tett virágot lehetőleg hűvös, de nem huzatos helyen tartsuk. Ha szállítanunk kell, legjobb a szárat nedves selyempapírba vagy vattába csomagolni.

A levágott virág sokkal tovább marad meg a vázában, ha vízébe kevés sötét teszünk.

A lágy szárú virág szára végét éles késsel ferdén metsszük le, a vastagabb szárat pedig hasítsuk fel. A virágszár aljáról a vízbe érő leveleket és hajtásokat távolítsuk el, mert a vízben ezek rothadásnak indulnak.



Kellemes elfoglaltságot kívánok minden olvasónknak:

60-1 SZÉZSI

