

# „Próbálj meg lazítani...”

Ugye mindenki ismeri Hofi Géza slágerét? Június 9-én, a Postás SE pályán a karaoke program keretében, sokan énekeltük közösen ezt a dalt.

Alkalmi kórusunk három megye és számos budapesti postaszerv dolgozóiból verbuválódott össze. Énekarunk első sorában Bor Sándor, a Központi Területi Igazgatóság vezetője is helyet kapott.



Barkóczi Sándor felvétele

Ígen, lazítani. Tulajdonképpen erről szól az a rendezvénysorozat, amelyet az üzemi tanácsok a humán terület vezetésével közösen elterveztek, és amelyet az ország különböző pontjain rendeznek meg. Az a cél, hogy olyan programokat szervezzünk, amelyeken minél több munkavállaló részt vehet, és családtagjaival együtt eltölthet néhány kellemes órát. Sportolhatnak, szórakozhatnak, vagy éppen a saját egészségükkel foglalkozhatnak, mert erre – a mai rohanó, feszültségekkel teli világban – nagyon kevés idő jut. Pedig igény lenne rá!

Ezt bizonyítja az a tény, hogy a Központi Területi Igazgatóság eddigi rendezvényeire a vártnál jóval többen jelentkeztek. Május 1-jén a Városligetben 1000 budapesti, május 12-én a gárdonyi postás kempingben 700 Komárom-Esztergom és Fejér megyei kollégánk és családtagjaik részvételével rendeztünk családi napot. A harmadik nagy rendezvényünk a június 9-ei Juniidő volt, amelynek a Postás SE adott otthont, s itt a Társasági irányítás, szolgáltató központok és üzletági szervezetek üzemi tanácsával közösen 1700 vendég részére kínáltunk programokat.

Kispályás foci-, teke-, tenisz- és sakkversenyekre lehetett benevezni. Az idén is telt házzal működött a vízfoci, az élő csocsó és a többi játék, de az arcfestés sem állhatott le egy percre sem. A Postás Egészségpénztárral együttműködve, a szűrőkamion kínálta vizsgálatok mellett más szűréseket és felvilágosító programokat is beiktattunk, ami – a színhelyek látogatottságát nézve – jó döntés volt.

Kikapcsolódtunk, szórakoztunk, énekeltünk, szóval megpróbáltunk lazítani. Még egy családi napot rendezünk az idén, a Pest megyei kollégák részére. A tervezett helyszín Pustavacs, az ország közepe.

Végül egy személyes élményemet szeretném megosztani Önökkel. Javában folyt a karaoke, amikor a rendezői szobából „kirángattak” és a mikrofonhoz „lökdöstek”. A dunaujvárosi kollégák egy dalt énekelték el rendezőtársaim tiszteletére, ezzel köszönték meg munkánkat.

Nagyon meghatótt ez a gesztus. Köszönöm a társaim nevében is. Remélem, még sok ilyen pillanat részesei lehetünk.

Lukács Ildikó

## Iránytű a gyógyításhoz

A minap a Postás Egészségpénztár és a Rózsadomb Medical Center között együttműködési szerződés jött létre. Ennek eredményeként a kollégák egy merőben új orvoslási formával ismerkedhetnek meg. A módszerről a praxis tulajdonosát, Kramer P. Stephant kérdeztük.

• *Miben rejlik szolgáltatásuk újdonsága?*

– Három éve, amikor a praxist alapítottuk, olyan korszerű technológiát hoztunk Magyarországra, amelynek révén már a tünetek megjelenése előtt is ki lehet mutatni a betegségekhez vezető folyamatokat. Így hatékonyá válhat a megelőzés. E módszerben találkozik a keleti és a nyugati orvoslás. A kínai tudomány azt tartja, hogy amíg a szervezet egyensúlyban van, addig egészséges az ember, ám ha az felborul, és nem kezelik, előbb-utóbb kialakulnak a betegségek. Azok a műszerek, amelyekkel dolgozunk, az emberi szervezet legkisebb eltérésein túl az okokat is felfedik, így a diagnózis

iránytűt jelent a gyógyításhoz. A kezelést pedig a konkrét baj észlelése előtt el tudjuk kezdeni, úgynevezett gyengéd orvoslással.

• *Mit jelent ez?*

– A gyengéd orvoslás eszköztárához tartozik, hogy minden mérést digitálisan, vér- és fájdalommentesen végzünk, a gyógyítás pedig többek között frekvencia- vagy mágneses terápiával, speciális gyógymasszázs, illetve homeopátiás készítményekkel, lágylézettel történik. A rendelőt, a kezeléseket reumatológus szakorvos vezeti. A beteget vagy mi kezeljük, vagy specialista-hoz küldjük. Szolgáltatásaink például az általános állapotfelmérés, az infarktus-megelőzésre stresszterhelés és stresszadaptáció mérés, de az élelmiszerek, tápanyagok egyéni összeférhetetlenségeit, az allergiát is tudjuk vizsgálni, kezelni.

• *Miért érdemes igénybe venni szolgáltatásait a postásoknak?*

– Mert java részük ülő munkát végez, s a hibás testtartás, a mozgáshiány vagy a terhelés, a táplálkozás, több gond forrása lehet. Az ezekből eredő betegségekre, az izületi- és izomfájdalmakra, úgy gondolom, nagy súlyt kell fektetni, márpedig ezeket a rendelőkben hatékonyan tudjuk kezelni, csökkenteni, vagy teljesen megszüntetni. Terveink között szerepel, hogy bevezetünk egy körülbelül negyedórás helyi kezelést, amely a fizikai terhelést és a szellemi koncentrációt is fokozni tudja. Igyekszünk minél szélesebb körben elérni a postai dolgozókat, és teljesen személyre szabni a különböző kezeléseket.

Szűcs Borbála

