



Vasutasok Szakszervezete Területi Képviselőlet Záhony

ZÁHONYI VASUTAS

XIII. évfolyam, 07 szám

2023. október 16

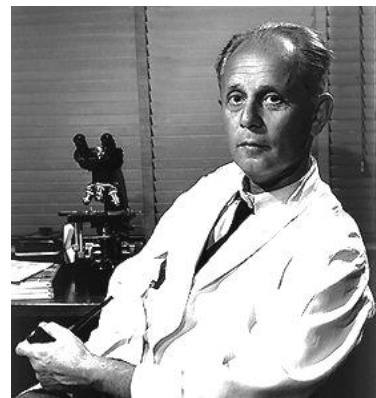
Amikor a vasutas bestresszel



Nehéz ügy. Van, amikor „csak” összetöri magát valamely, talán otthonról hozott gondja miatt, de olyan is volt már, hogy megrázta az egyébként kikapcsolt felsővezeték. Felbosszantja a pofátlanul vigyorgó utas, netán megkapta a vezényletét, és már megint majd mindennap...de az sem nagy boldogság, ha úgy megy a vezérállásba, hogy bármikor kigyulladhat a járgány, és már akkor is berezdülni, ha csupán a gázt égetik a mezőn. Vagy a főnök kelt ballábbal – megesik, hogy csak olyan van neki – és a kolléga viszi el a balhét, mondjuk egy peches váltóállításnál, úgyis rég volt már az állomáson váltófelvágás.

Nem beszélve az olyan „elvárásokról”, amikor bizony az utasításokat kell kerülgetni.

Talán nem csoda, hogy az első tudós ember, aki alaposan vizsgálta, milyen hatása van a stressznek az ember testére-lelkére, a magyar Selye János volt. Annak a népnek a fia, melyik talán mind közül leginkább szenved a stressz okozta élethelyzetektől és betegségektől. Őt már nem kérdezhetjük, ám jó tudni, ha időben kapcsolunk, mi lehetünk saját orvosunk. Ha elkéstünk, akkor is, csak akkor már nehezebb.



Szinte naponta érik a vasutast is váratlan események, gyakran elég, ha megcsörren a telefon, vagy épp, ha egész nap ránk sem néz senki. Persze, a csörgés az igazi, a szervezetünk azonnal válaszol egyfajta stressz hormonnal, és nyomban izgi lesz a helyzet. Ha Ő hívott, a Nagy Ő, akkor kellemesen, ha mondjuk a főnökünk, akkor már nem biztos. Mindenesetre a stressz hormonjai nélkül gondolatainkból, érzéseinkből soha sem következnenek tettek, ami azért nagy baj lenne, akkor is, ha szeretett főnökünk hívott, hát még, ha Ő.

„A stressz az élet sava-borsa” – mondta Selye prof, tehát van jó stressz is, más kérdés, hogy kinek-kinek melyikből jut több. Sajnos a Magyarországon inkább a rosszabbikból – szép szóval distresszből – érez a nép és a vasutas többet, aztán csodálkozunk, hogy mitől a sok allergiás, cukorbeteg, depressziós.

Elkerülni képtelenség a rossz stresszt, mindenkit, vagy szeretteit érheti baleset, betegség, szakítás, válás, és bizony néha gyász. Nem is gondolnánk, de ha egyébként rendben vagyunk, esetleg segítségünk is akad, ezek az életesemények a „kisebb” kártevők, hiszen többnyire egyszeri, legalábbis ritkán folyamatos okai stresszeinknek. De ha görccsel a gyomrában megy a tizenéves iskolába, vasutas szülei pedig a munkahelyre, ők lesznek egymás legnagyobb ellenségei, amikor „hazaviszik” a bajaikat. Pedig a megoldás nem biztos, hogy a családban van, sokkal inkább a munkahelyeken.

4625 Záhony Európa tér 5.

vasúti tel: 03/33-49, 03/33-48, mobil: 30-386-6083, 20-286-1440,

E-mail: zhtk@vysz.hu





Vasutasok Szakszervezete Területi Képviselő Záhony



Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) szerint a stressz is egy láthatatlan gyilkos, és a munkahelyeken volna célszerű kezdeni a gyógyítást. Bármilyen furcsa, van benne logika, mert bizony kevés munkáltató foglalkozik manapság azzal, hogy milyen

körülmények között kell dolgoznia az alkalmazottainak. Gyakran elég volna rendes világításról, télen melegebből, nyáron hűtésről gondoskodni, és olyan munkaszervezésről, hogy ne tegnapra kelljen valamit végrehajtani. Feltéve, persze, ha a cégek az ilyen költségeket befektetésnek tekintenék – mondjuk a jövőbe. De ne feledkezzünk meg a jó szóról sem, mert talán a legfontosabb a megbecsülés, amiben a közvetlen főnököknek illene elől járni. No hiszen ez az, halljuk sok kollégától, de a helyzet ennél bonyolultabb.

Azt ugyan tudjuk, hogy az iskolában a tanár, a munkahelyen a főnök a hibás, és mit tagadnánk, nem alaptalan gondolat. DE! Egy kutatás szerint a magyar vezetők mindössze harmada gondolja, hogy elégedett az életével. Na, ezek után vajon mi okunk van azt hinni, hogy mi, beosztott vasutasok jobban állunk ezen a téren? Valójában semmi, egy másik

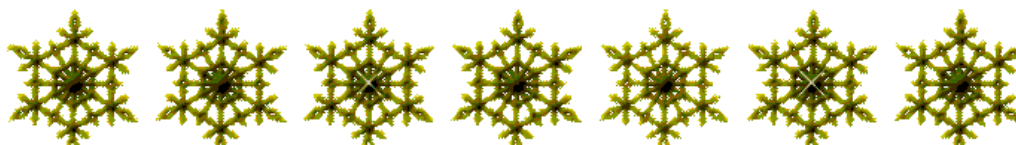


felmérés szerint a magyar munkavállalók fele éli stresszben a munkaidejét. Természetesen kell stressz, hiszen az ösztönöz, egy kis izgalom a munkára is jó hatással van. Csak ne azon kelljen izgulni, a főnöknek, vagy épp a kollégának hogy sikerült az éjszakája, inkább azon, mitől lenne jobb a munkánk és a napunk.



Lehet, mégis a főnök a hibás, kérdés, hogy melyik? Mert a főnökünknek is van főnöke, meg annak is – lásd még, irodai stressz. De némelyiknek talán lehetősége is van tenni azért, hogy mindannyian jobban érezzük ott magunkat, munkaidő után meg még jobban. Annál is inkább, mert, ha a vasutas bestresszel, nem csak ő lesz bajban, meg a munkatársai, vagy az utasok, de könnyen megeshet, hogy a főnöke is, meg annak a főnöke is.

Dolhai József





A startos csapat – tudósításunk a Családi Napról

ZÁHONYI VASUTAS

I. évfolyam, 12. szám

2011. augusztus 15.

Családi buli a Tisza-parton



Napfényes időt nyertek a múlt péntekre a Startos kollégák, és kellemes hangulatú napot tölthettek együtt a Nyíregyháza-Záhony Kirendeltség dolgozói és családtagjaik. A rendezvény már hagyományosnak tekinthető, hiszen idén harmadszor jöttünk össze, hogy ápoljuk és mélyítsük a baráti, családi és munkahelyi kapcsolatokat. Az eseményre meghívást kapott minden, a kirendeltséghez tartozó dolgozó, legyen az jegyvizsgáló, pénztáros vagy kocsivizsgáló.



Felnőttek és gyerekek töltöttünk el egy kellemes napot, közel nyolcvanan a tuzséri Tisza-parton, és külön öröm számunkra, hogy jó néhány nyugdíjas kolléga is elfogadta a meghívást rendezvényünkre, melyet sok jó ember támogatott. A reggeli hurka és kolbász volt, melyet ajándékba kaptunk, ebédre pedig babgulyást készített a csapat főszakácsa. Természetesen nem maradhatott el a desszert sem, aminek nem csak a gyerekek örültek, de mi, felnőttek is jóízűen falatoztunk egymás süteményeiből és a pékségtől kedvezményesen megvásárolt finomságokból.



Persze, nem lett volna jó, ha csak a kaja körül forog a nap, de különböző vetélkedőkön mérhették össze gyerekek és felnőttek a képességeiket, szó szerint beleadva apait-anyait. Nem volt hiába való a küzdelem, mert a Vasutasok Szakszervezete és a családi napunkat személyesen is megtisztelő Bakos Csaba csomópontvezető által felajánlott értékes ajándékokból mindenkinek jutott.

Különösen népszerű volt egyik kollégánk felajánlása, aki a gyerekek által jól ismert négykerekű motorokat, quadokat üzemeltet, és a családi nap résztvevői kedvezményesen szórakozhattak a járműveken.

De lehetett volna bármilyen játék, vagy finom étel és csodálatos napsütés, nem lett volna számunkra ilyen szép a nap, ha nem érezzük egymás figyelmességét és a jókedvet, ami már természetes, hiszen mindannyian otthon éreztük magunkat, mint egy nagy család.

Kátai József



Vasutasok Szakszervezete Területi Képviselőlet Záhony



TÁNCOLJUNK EGYÜTT!



A VASUTASOK
SZAKSZERVEZETE TERÜLETI
KÉPVISELETE SZERETETTEL
VÁRJÁ ÖNTÉS KEDVES
VENDÉGÉT EGY FERGETEGES
MIKULÁS BÁLBA

IDÉJE: December 08. 19.00.

HELYE: Záhony, Tűzvirág Étterem

AMIT BIZTOSÍTUNK: Üdvözlő pálinka, vacsora,
élményzene (Pongó Zoltán).

BELÉPŐ: VSZ-tagnak, családtagjának: 2.500 Ft /fő

JELENTKEZÉSI HATÁRIDŐ: 2023. november 30.

JELENTKEZÉS: Alapszervezeti titkárnál, Területi
Képviselőleten

TOMBOLA

VSZ BÁL VSZ BÁL VSZ BÁL VSZ BÁL



4625 Záhony Európa tér 5.
vasúti tel: 03/33-49, 03/33-48, mobil: 30-386-6083, 20-286-1440,
E-mail: zhtk@vsz.hu



Vasutasok Szakszervezete Területi Képviselő Záhony

HUMORSAROK

ELŐRELÁTÁS

- Miért festetted a kocsid egyik oldalát zöldre, a másikat pedig pirosra? – kérdezi barátját egy cimbora.
- Hogy a tanúk ellentmondásba keveredjenek...



HASONLÓSÁG

Megyei párttitkárok beszélgetnek a Szovjetunióban.

- Az én megyém akkora, hogy ha felülsz reggel a vonatra, csak estére érsz a megyehatárra – dicsekszik az egyik.

Mire a másik sóhajtva:

- Igen, a mi megyénkben is vannak ilyen vonatok...