

Vigyázat, csalók!

Havonta körülbelül félszáz magyar munkavállaló dől be hamis álláshirdetéseknél az uniós tagállamokban. A Külügyminisztérium ezért most tájékoztató akciót indít, honnan lehet felismerni a hamis álláshirdetéseket. Ha azt ajánlják, hogy fedezik a kiutazás költségeit, a rendszeres hazalátogatás díját, a szállásköltséget, és emellett a kinti minimálbérnél jóval több fizetést kínálnak, cserébe pedig nem kérnek nyelvtudást, szakképzettséget, érdemes gyanakodnia. Kiutazás előtt mindenképpen érdeklődjön a munkaügyi központban, ahol minden egyes állásközvetítő cégnek regisztrálnia kell magát! Ha már késő, és külföldön kap észbe, keresse fel a magyar konzulátust, majd itthon a rendőrségen tehet feljelentést.

www.euvonal.hu

Állandó helyszínen

Az Ability Park 2002 óta játékos formában próbálja megismertetni az emberekkel a fogyatékosok mindennapi helyzetét. Milyen érzés vakon élni? Hogyan közlekednek a kerek székesek? Milyen gondolatai vannak egy autistának? Csupa olyan kérdés, amire itt végre választ kaphat az érdeklődő. Az Ability Park célja a fogyatékos emberek világának bemutatása, hogy a közönyt, idegenkedést és sajnálkozást együttérzés és megbecsülés váltsa fel. Az új helyszín hétfő kivételével mindennap várja a látogatókat.

Budapest, VI. kerület, Dessewffy u. 18–20.

<http://www.abilitypark.hu/>

Egészségvonat

Az elszomorító hazai statisztikák javításáért indult újabb országjáró körútjára az elmúlt két évben oly sikeres Egészségvonat. A szerelvényen töltött idő alatt mindenki megtudhatja, mi zajlik a szervezetében, és mit tehet, hogy egészségesebb legyen. A program kulcsa a párbeszéd, mert a tavalyi év tanulsága az volt, hogy a szűrés fontos, de a személyes beszélgetés még fontosabb, így minden egyes odalátogatónak biztosítanak egy óra személyes foglalkozást. Végül mindenki többoldalas nyomtatott dokumentumot kap, hogy emlékezhessen, mennyivel hosszabb életre és kevesebb szövődményre számíthat, ha megteszi a kockázat csökkentéséhez szükséges fáradságos lépéseket. Ezzel a papírral érdemes majd felkeresni a kezelőorvost, hogy segíthessen a gyakorlati teendők megvalósításában.

www.egeszsegvonat.mcorp.hu

GYÓGYÍTHATÓ AZ ALLERGIA!

Ma az immunterápia az egyetlen olyan, széles körben alkalmazott módszer, amely alkalmas arra, hogy megfékezze az allergiát. A szájon át szedhető cseppekkel vagy injekció formájában rendelkezésre álló szerekkel lassan hozzászoktatják a beteg szervezetét az allergiát kiváltó anyaghoz. Hatásosságának az az oka, hogy nem tüneti kezelést kínál, hanem az allergia okára hat.

A javuláshoz így is hónapok kellene, a kezelés pedig legalább három éven át tart – mégis reményt ígér a kellemetlen tünetektől szenvedőknek. A készítményeket csak szakorvos írhatja fel, legalább két éve fennálló igazolt betegség esetén. A kezelés eredményességéhez elengedhetetlenül fontos, hogy az allergiás tüneteket már most, az allergén növények virágzásának időpontjában megfigyeljük, hogy a szakorvossal



egyeztetve ősszel, a tünetek elmúltával megkezdhezzük az immunterápiás kezelést. Nyírfaallergia esetén az immunterápia októberben, a parlagfű-allergiánál decemberben kezdődik.



www.allergiakozpont.hu

5 TANÁCS IRODAI DOLGOZÓK SZÁMÁRA

Feszítő fejfájás, merev nyak, száraz szem, zsibbadó lábak – aki egész nap a számítógép előtt ül, a munkaidő végére a tünetek mindegyikét tapasztalhatja. Mind ezt megelőzheti, ha betartja tanácsainkat. • Óránként legalább egy-két percre keljen fel a székéből, és végezzen pár lassú fej- és vállkörzést! • Ebédidőben mindenképpen menjen el sétálni, tíz perc is elegendő arra, hogy felpeszdljön a vérkeringése. • Ügyeljen arra, hogy félóránként vegye le a szemét a monitorról, és fókuszáljon egy távoli pontra, hogy oldja a szemizmok görcsös feszültségét. • Hasznos lehet egy-egy mély előrehajlás, ami után csigolyáról csigolyára gördíti fel a hátát. • A lábfej időnkénti forgatásával átmozgathatja a hosszás ülés miatt zsibbadó ereket.



www.teszlapitvany.hu



RÓZSASZÍN VILÁG

Csak azért, mert megjött az ősz, még nem kell sötétben látni a világot. Egy kis szín és rózsaszín lányaszobás álmodozás felmelegítheti a hűvös reggeleket!

Dove érzéki bársony tusfürdő
Maybelline folyékony rúzs
Avon Ungaro for Her parfüm

599 Ft
2490 Ft
50 ml/8700 Ft