

▶ lehet a környezetváltozás vagy a stresszes környezet elkerülése, amennyire lehetséges. Ennek kivitelezése komolyabb erőfeszítéseket is igényelhet, de ha sikerül, az egyén javuló mentális állapota mindenképp megéri a befektetett energiát.

– Az olyan munka, vagy az olyan tevékenységek, melyeket az egyén élvezettel, örömmel végez, nagyban javíthatják az önbecsülést, ezen keresztül a mentális jóllétet. Érdemes olyan tevékenységeket végezni, melyek az embert felvillanyozzák,

feltöltik, s így nagyobb érdeklődéssel fordul az élet egésze felé.

Sok más dolog is megtehető még, hogy az egyén megőrizze mentális jóllétét. Mindenképpen érdemes a tünetek gyógyszeres elkenődése helyett megkeresni, honnan ered a mentális nehézség, és lépéseket tenni ennek megoldására.

Állampolgári Bizottság az Emberi Jogokért Alapítvány  
CCHR Magyarország

## MENETREND VÁLTOZÁS

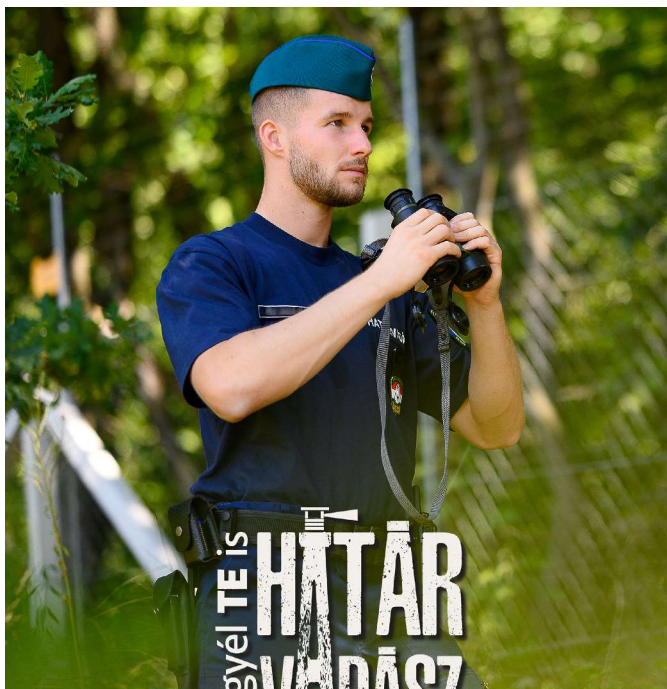
Értesítjük tisztelt utasainkat, hogy 2023. június 5-től 2023. augusztus 10-ig Mezőkövesd—M ezökeresztes-Mezőnyárad állomások között végzett pályakarbantartási munkák miatt a 102 Kál-Kápolna—Kisújszállás vasútvonalon a 36517, 36557, 36555, 36553 és a 36563 számú vonat módosított menetrend szerint közlekedik. Kál-Kápolnán a vonatoknak Eger és Miskolc felé nincs közvetlen csatlakozása.

A vasútvonal részletes vágányzári menetrendje megtalálható az állomási pénztáraknál, ügyfélszolgálatoknál, illetve elérhető a MÁVDIREKT +36 (1) 3 49 49 49-es telefonszámán és a [www.mavsoport.hu/vaganyzar](http://www.mavsoport.hu/vaganyzar) oldalon.

### 102 Kisújszállás — Kál-Kápolna

Érvényes: 2023.06.05 — 2023.08.10-ig.

km	MÁV-START Zrt.	36517	36557	36555	36553	36563
Kindulási állomás						
0	Kisújszállás 100.....	6 29	8 35	11 35	14 35	16 35
6	Kenderes .....	6 37	8 43	11 43	14 43	16 43
19	Előhát .....	6 54	8 56	11 56	14 56	16 56
21	Kunhegyes .....	7 08	9 00	12 00	15 00	17 00
32	Abádszalók .....	7 15	9 14	12 14	15 14	17 14
36	Kisköre-Tiszahíd .....	7 32	9 21	12 21	15 21	17 21
39	Kisköre .....	7 45	9 32	12 32	15 32	17 32
48	Tarnaszentmiklós .....	7 49	9 45	12 45	15 45	17 45
51	Hevesvezekény .....	7 58	9 49	12 49	15 49	17 49
57	Heves .....	8 09	9 58	12 58	15 58	17 58
66	Erdőtelek .....	8 19	10 09	13 09	16 09	18 09
74	Kál-Kápolna 80.....	8 19	10 19	13 19	16 19	18 19
Végállomás						





**Országos Rendőr-főkapitányság  
Toborzási Koordinációs Központ**  
06-80-203-983  
**Készenléti Rendőrség  
Központi Határvadász Toborzó Iroda**  
06-80-310-100  
hatarvadasz@kr.police.hu  
[www.police.hu/szerzodeses-hatarvadasz-kepzes](http://www.police.hu/szerzodeses-hatarvadasz-kepzes)



## Észak-alföldi JOGPONTOK

JOGPONTOK



### INGYENES JOGI TANÁCSADÁS A MUNKA VILÁGÁBAN

Cím: **Kunhegyes, Szabadság tér 7.**

Ügyfélfogadás: **kedd 16.00-19.00**

Keresse fel internetes oldalunkat is:

**[www.jogpontok.hu](http://www.jogpontok.hu)**

Elérhetőségek  
GINOP-5.3.3-18-2018-00004 projekt  
Főpályázó: IPOSZ  
Cím: 1087 Budapest, Luther u. 4-6.  
Tel: (06-30) 385-6048  
E-maíl: [jogpontok@iposz.hu](mailto:jogpontok@iposz.hu)

