

# DOHÁNYZÁSMENTES VILÁGNAP - NO TOBACCO DAY

2015. május 31. 10:00-18:00 - Tata, Új Kajakház Ökoturisztikai Központ (Öreg-tó, [www.ujkajakhaz.hu](http://www.ujkajakhaz.hu), tel: 34/487-090)

A rendezvény fővédnöke: MICHL JÓZSEF, Tata város polgármestere



## „NE GYÚJTS RÁ! A CIGI ÉGŐ!!”

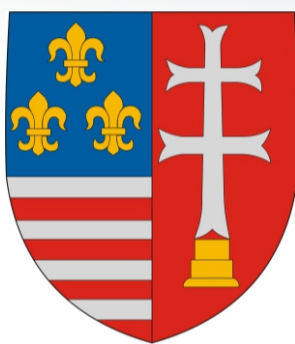
### Tudja-e Ön, hogy

- ▶ A szívbetegségek 40%-áért a dohányzás tehető felelőssé?
- ▶ A dohányzás jelenleg évi 6 millió ember halálát okozza évente?
- ▶ Ez a szám 15 év múlva a 8 milliót is meg fogja haladni?
- ▶ A passzív dohányzás további 700.000 ember életét követeli, akik nagy része nő és gyerek?
- ▶ Magyarországon a lakosság 33%-a (férfiak 41%-a, nők 26%-a) dohányzik napi rendszerességgel?
- ▶ Hazánkban évente 35.000 ember halálát okozza a dohányzás?

A Dohányzásmentes Világnapon Egészségnapot szervezünk, melynek során fel akarjuk hívni a figyelmet a dohányzás, valamint a 4 fő „közellenség” (szívbetegségek, tüdőbetegségek, cukorbetegség, daganatos betegségek) veszélyeire.



[www.arterialstiffness.org](http://www.arterialstiffness.org)



**Az alábbi felvilágosító, egészségnevelő és sport-programok várják a lakosságot 0-99 éves korig:**

### Rövid szakmai felvilágosító előadások:

- A dohányzás szív-érrendszeri és légzőszervi veszélyei
- Miért szoknak rá a fiatalok és miért nehéz leszokni a dohányzástól?
- A gyermekkori elhízás jelentősége
- Mit kell tudnunk a passzív dohányzástól?
- Az egészséges életmód és étrend alapjai
- A nők szívbetegségei - Piroshan A Nőkért

**Az elhangzott előadások alapján egy kérdőívet lehet megválaszolni, a legjobb eredményt elérő résztvevők díjazásban részesülnek!**

- Herbalife „egészséges reggeli” program
- Aerobik-óra és életmódtanácsadás **Katus Attila**, hatszoros világ- és kétszeres Európa aerobik bajnokkal.
- Vérnyomásmérés, szűrővizsgálatok, „artériás életkor” meghatározása arteriográffal, a leletek azonnali kiértékelése és konzultáció szakemberek segítségével az UNIQUA Biztosító Egészségmegőrző Kamionján. Várja Önöket az UNIQUA Egészségnagykövete, **Gyenesei Leila**, kétszeres olimpikon, kétszeres világ- és háromszoros Európa bajnok öttusázó.
- Családi sportvetélkedők díjazással
- Iskolai rajzpályázat („Ne gyújts rá! A cigi égő!!”) díjazással, a zsűri elnöke: **Papp Albert**, tatabányai festőművész
- Salsa-aerobik („dr.Ági Salsa-Táncláz”)
- Kick-boks aerobik **Gárdus Bence**, feketeöves karate oktatóval.
- „Mozogj a szívedért, mozogj az egészségedért!” - iskolák közötti futó- és kerékpárverseny díjazással
- FitCamp edzés a Herbalife támogatásával
- Szívderítő sátor, riportokkal, felvilágosítással (**Kéky Kira**), kézműves sátor
- Látogatás a Fényes Tanösvényen városnézéssel (max. 50 fő)
- Sétahajózás (max. 40 fő), előzetes jelentkezés az Ökoturisztikai Központban (34/487-090)

### Várjuk Önöket a Szervezőbizottság nevében:

**dr. Gödölle Zoltán**

(Árpádházi Szent Erzsébet Szakkórház és Rendelőintézet, Kardiológiai szakrendelés, Tata)

**dr. Böcskei Csaba PhD**

(Szent Borbála Kórház, Tüdőgyógyászati Osztály, Tatabánya)

**dr. Benczúr Béla**

a Magyar Artériás Stiffness Társaság elnöke  
(Hetényi Géza Kórház, Kardiológiai osztály, Szolnok)

**dr. Böcskei Renáta**

a Magyar Artériás Stiffness Társaság Vezetőségi tagja  
(Semmelweis Egyetem, Pulmonológiai Klinika, Budapest)

**Dr. Nagy Ágnes**

stresszoldó terapeuta  
(Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs)



**BERLIN-CHEMIE  
MENARINI**



**medexpert**  
putting precision first



**Boehringer  
Ingelheim**