

# Hírek

## Dohányfüstmentes élet

Az Európai Unió „*HELP*” – *A dohányfüstmentes életért*” kampánya Európa-szerte arra buzdítja a fiatalokat, győzzék meg kortársaikat arról, hogy a dohányzás mennyire káros az egészségre, és egyáltalán nem menő dolog. Ennek érdekében a HELP csapata tréninget szervezett Prágában, ahol az Európa minden tájáról érkező fiatal résztvevőket szakemberek tanították meg egyebek között a kilélegzett szénmonoxid mérésnek fortélyaira. Ezeknek a méréseknek az eredménye ugyanis általában sokkalja a fiatalokat, és hozzájárulhat ahhoz, hogy leszokjanak a dohányzásról.

## Mozgás! Mozgás!

Magyarország a lusták országa – legalábbis ez derült egy közelmúltban végzett felmérésből. Hazánkban ugyanis öt ember közül csak egy végez olyan rendszeres testmozgást, amely a közérzethez, a fittséghez szükséges lenne. Pedig ma már köztudott, hogy a mozgásszegény életmód mennyi veszéllyel jár. Az Európai Unió javaslata alapján egy felnőttnek minimum 30 perc mérsékelt intenzitású testedzésre lenne szüksége a hét 5 napján, vagy legalább 2 perc élénk intenzitású testedzésre a hét 3 napján. Megdöbbentő, hogy a 14–19 éves fiatalok 42 százaléka soha, míg 14 százaléka csupán havi néhány alkalommal szán időt némi testmozgásra.

## Jogbiztonság

A Betegjogi, Ellátottjogi és Gyermekjogi Közalapítvány januárban indította el az Európai Unió által is támogatott programját, amelynek alapvető célja, hogy szervezetfejlesztéssel hatékonyabbá tegye a képzést, valamint önkéntes jogvédők és segítők alkalmazásával a hátrányos helyzetű kistérségek lakosságának jobb elérését. Hatékonyabb tájékoztatással a lakosság jogtudatosságának növekedését is el kívánják érni.

A regionális csoportok elsőként Győrben, majd folyamatosan Veszprémben, Miskolcon, Egerben, Békéscsabán, Kaposváron, Nyíregyházán és Budapestben kezdik meg tevékenységüket. A csoportok működése lehetővé teszi lakossági fórumok szervezését, valamint közvetlen ügyfélszolgálat működtetését az intézményi fogadóórákon kívül.