

50 WENKE OM DIE KANKER RISIKO TE VERMINDER

Dr Carl Albrecht

calbrec@iafrica.com

Maart 2020

ROOK

1. VERMY ALLE ROOK
2. MOENIE BEGIN ROOK NIE
3. HOU OP ROOK
4. VERMY 2DE –HANDSE ROOK
5. HUIS ROKERS MOET BUIE ROOK
6. TOEPASSING VAN WET TEEN ROOK IN KAR MET KINDERS
7. VERMY BRAAI ROOK
8. VERMY VELDBRAND ROOK
9. VERMY VERBRANDE PETROL ROOK
10. VERMY VERBRANDE DIESEL ROOK

SEKS

11. VERMY ONBESKERMDE SEKS
12. VERMY PAPILLOOM VIRUS –SERVIKS KANKER
13. VERMY HEPATITIS B VIRUS – LEWER KANKER
14. VERMY HIV VIRUS – KARPOSI SE SARKOOM KANKER

GESOND EET EN DRINK

15. VERMY TE VEEL EET
16. VERMY TE VEEL DIERE VETTE
17. EET PLANT SAAD OLIES – VERAL KANOLA PRODUKTE

18. **EET OLYF OLIE**
19. **VERMY SONNEBLOM OLIE**
20. **EET 5 GROENTE PER DAG**
21. **VERMY TE VEEL SUIKER EN SOUT**
22. **VERMY VERWERKTE KOOLHIDRATE**
23. **EET VOLGRAAN KOS**
24. **VERMY VERWERKTE VLEIS WAT NITRIETE BEVAT**
25. **VERMY TE VEEL AARDAPPEL SKYFIES VIR KINDERS**
26. **VERMY TUISGEMAAKTE GRONDBOONTJIE BOTTER**
27. **VERMY MEER AS 2 SOPIES (15 ML ETANOL) ALKOHOL PER DAG**
28. **VERMY KOELDRANK MET SUIKER IN**
29. **VERMY DRINK WATER WAT TE VEEL URAAN OF SWAAR ELEMENTE BEVAT**
30. **DRINK SUIWER ROOIBOS TEE**

BLOOTSTELLING AAN SONLG

31. **VERMY SONBEDDENS**
32. **VERMY SONROOM WAT OKSIBENSOON BEVAT**
33. **VERMY SONBRAND EN "TAN"**
34. **GEBRUIK UV-LIG BESKERMENDE KLERE EN SONBRIL**
35. **GEBRUIK SKADUWEE WAAR MOONTLIK**
36. **NIE MEER AS EEN UUR TOTALE, DIREKTE SONLIG PER DAG**
37. **RAADPLEEG DOKTER T.O.V. MOONTLIKE MELANOOM**

MENS-GEMAAKTE CHEMIKALIEE

38. **VERMY BPA BABA BOTTELS**
39. **VERMY BPA WATER BOTTELS**

40. VERMY BETALINGS STROKIES WAT BPA OF BPS BEVAT

41. VERMY VELROOM MET OKSIBENSOON DAARIN

42. VERMY FORMALIEN

43. VERMY BEWERKDE ASBESTOS

SIELKUNDE EN GEDRAG

44. VROEG BEGIN – VROEG GEWIN. GAAN NA DOKTER AS U TWYFEL OOR IETS WAT ABNORMAAL IS EN MOONTLIK 'N KANKER SIMPTOOM IS

45. VERWERK ALLE STRES OP 'N GESONDE MANNIER. VERMY ROOK, GEVAARLIKE SEKS, VET EN SOET KOS, TE VEEL DRANK, TE VEEL SONLIG.

46. LAAT VROEE TOETSE DOEN VIR BORS, PROSTAAT, VEL EN KOLON KANKER.

47. BESEF DAT KANKER AANSIENLIK TOENEEM MET OUDERDOM.

WETGEWING

48. BEMAGTIG STAATS INSTRUMENTE VIR VOEDSEL VEILIGHEID EN OMGEWINGS SAKE OM FORENSIESE TOETSE UIT TE VOER WAAR NODIG EN KWALITEIT TE MEET EN WETGEWING UIT TE VOER, B.V.NITRIETE IN BEWERKTE VLEIS PRODUKTE.

49. GEBRUIK 10% VAN AKSYNS OP TABAK (R1 BILJOEN) VIR STRYD TEEN KANKER

50. SKEP NASIONALE KANKER INSTITUUT EN NASIONALE KANKER KONTROLE PLAN VIR DIE VERLAGING VAN KANKER RISIKO EN BETER BEHANDELING BINNE NASIONALE GESONDHEIDS DEPARTEMENT.