

A Rákbetegségek elleni 2005 február 4.-ei Nemzetközi Világnap alkalmából

Ez is **egy** nap...

Hogy **emlékeztessen** minket arra, hogy a rákbetegségek hazánkban is a 2. leggyakoribb Halálokok.

Nem azért, hogy féljünk, hanem, hogy **tudjuk**, mit tegyünk, mit tehetünk ellene.

Nem egy nap, hanem **minden nap**

Azért, mert ha nem gondolunk rá, attól ugyanúgy fenyeget minket a rákbetegség.

Küzdjünk ellene életmódunkkal – elsősorban sok mozgással,

- mértékletes táplálkozással,
- kevés alkoholfogyasztással,
- dohányzás mellőzésével
- életünk megbecsülésével, napi örömeink megélésével
- társas kapcsolataink ápolásával

Vegyük igénybe a felkínált egészségügyi szűrővizsgálatokat, védőoltásokat!

Az orvosi javaslatokat fogadjuk meg, és legalább próbáljuk megtenni a javasoltakat!

És ha itt a baj, kiszúrték a betegséget, ne a bánatba merüljünk, hanem **cselekedjünk** a kezelőorvos tanácsai szerint! Az időbeli felismerés és gyógykezelés életmentő!

Akarjunk egészségesek lenni, de ha megbetegedtünk, **akarjunk meggyógyulni!**

Legyünk „**pozitívak**”, ahogy most divatos mondani!

Keressük a támogató közösségeket, így a Rákbetegség Országos Szervezet Karcagi Klubját, mi segítünk!

Nem nagy, rendkívüli teendők ezek, mindenki megteheti. Választás kérdése...

Üdvözlettel:

Dr. Borsos Anikó