

# KANSERLE YAŞAMALIYIZ

Yapmamız gerekiyor...

Yapabiliriz...

Yapacağız...



**2019**  
İLERLEME RAPORU  
PROGRESS REPORT

Editor: Dr Rezan Fahrioglu Yamacı

**Hayatınızın her anında  
Telsim hep yanınızda!**

Ana Sponsor  
**Telsim**  
Vodafone Grub Şirketi



## Sevgili arkadaşlar ve destekçilerimiz,

Kanser Araştırma Vakfı'nın (17.) Orchide Yürüyüşü 2020'ye hoşgeldiniz. Kansere karşı savaş misyonumuza uzun süre hiç ara vermeden devam etmenin coşkusunu ve gururu ileyiz. Bu, kararlılıkla sürdürülen bir çabadır ve sadece minnet duydugumuz varlığınız ve desteğinizle mümkündür.

Kanser artık modern yaşamın kaçınılmaz bir parçasıdır. Herkes bir kanser hastası tanır ve neredeyse her ailede bir kanser vakası vardır. Basittir, ve bu nedenle onunla nasıl başa çıkacağımızı öğrenmemimize ihtiyaç vardır. Bu, eğitim ve farkındalıkla başlar ve yeni ilaç bulmak için araştırma yapma yoluna kadar gider. KAV, KKTC'de kanser üzerine araştırma yapan tek sivil toplum örgütüdür (STÖ). Bizim yol gösterici prensibimiz insanlara, özellikle ümit vaat eden genç bilim insanlarına yatırım yapmaktadır. Çünkü birşey yaratabilecek olan insandır ve kanser ile ne yapılmasına gerektiğini anlamak için araştırma yapmak gereklidir. İki olağan dışı yeteneği (Peyman Ince and Sual Tatlısulu) Biyoteknoloji Araştırma Merkezi'nde (Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi) doktora yapmaları için desteklediğimiz için çok mutluyuz. Çalışma alanları çevre konuları ve yeni ilaç geliştirilmesidir. Onlar ve projeleri hakkında daha fazla bilgiyi arka sayfalarda bulabilirsiniz.

KAV ve diğerleri birçok defa göstermiştir ki KKTC'deki kanser görülme sıklığı Avrupa'nın geri kalanı ile benzerdir. Fakat bunu unutmamız anlamına gelmez. Aslında gerçek tam tersidir-kanseri nasıl önleyebileceğimizi ve tedaviyi nasıl daha etkin hale getirebileceğimizi öğrenmemiz gereklidir. KAV, İngiltere'deki bilim insanları ile birlikte bu konular üzerinde çalışıyor ve herzaman sorularınızı cevaplayarak size yardımcı olmaktan mutluluk duyar.

Bu yıl yeni bir yerde düzenlediğimiz yürüyüşten umarız zevk alırsınız ve bizimle hep iletişim içinde olursunuz. Size sağlıklı, başarılı ve huzurlu bir 2020 dileriz.

Mustafa B A Djamgoz  
KAV ve PCRF Başkanı  
Kanser Biyolojisi Profesörü, Imperial College

## Dear friends and supporters,

Welcome to the 2020 (17th) Orchid Walk of the Cancer Research Foundation! We are delighted and honoured to be keeping up the mission to fight cancer without a break for this long. This is a dedicated effort, possible only because of your selfless presence and support for which we are grateful.

Cancer is now an inescapable part of modern living. Everyone knows somebody with cancer and there is a case in almost every family. It is simple, therefore, that we need to learn how to cope with it. This starts with education and awareness, and goes all the way to research to find new medicines. CRF is the only organization (NGO) in TRNC doing research on cancer. Our guiding principle is investing in people, especially promising young scientists, simply because it is people who create things and knowing what to do with cancer requires research. We are delighted, therefore, to be supporting two graduate students of exceptional talent (Peyman Ince and Sual Tatlısulu) doing PhDs at the Biotechnology Research Centre (Cyprus International University). Their topics are environmental issues and novel drug development. You can read about them and some details of their projects in the following pages.

CRF and others has shown repeatedly that cancer incidence in TRNC is comparable to the rest of Europe. This does not mean that we should forget it. In fact, the reality is the opposite – we need to learn how to prevent cancer and what more to do to boost the effectiveness of therapy. In collaboration with scientists in the UK, CRF is working on these issues and is always happy to answer questions and help you.

We hope you will enjoy the Walk, this year at a different location, and keep in touch with us. We wish you a healthy, successful and peaceful 2020.

Mustafa B A Djamgoz  
Chairman, Cancer Research Foundation  
Professor of Cancer Biology, Imperial College London

## KAV / CRF DESTEK GRUBU / SUPPORT GROUP

**Sevinç Miralay (Başkan)**

Papatya Adalier  
Ertan Akün  
Fehime Alasya  
Beste Arslan  
Nurten Aşına  
Sabire Camgöz  
Mustafa Çavuşoğlu  
Rezan Fahrioglu Yamacı  
Zehra Fahrioglu  
Mohamad Fallaha

Peyman İnce  
Mustafa Kanizi  
Günnur Koçer  
Ali Behzat Özçete  
Pembe Sorel  
Hayriye Sporcuoğlu  
Yasemin Tanrınar  
Sual Tatlısu  
İmge Tonyalı  
Dr. Sadrettin Tuğcu  
Elif A. Tunca

Vakfin seri işlerini yapan gönüllülere candan minnettarız.  
Gruba katılmak isteyenler lütfen bizimle iletişim kursunlar.

We are grateful to the volunteers for working tirelessly.  
Please contact us if you would like to join the Group.

Tel: 0548 868 0511 - 0548 863 4929

Adres: Ali Rıza Efendi Cad. Vakıflar İşhanı Kat: 1 No: 2 Ortaköy

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

<https://www.facebook.com/groups/kanserarastirmavakfi/>

## KAV'A ARTIK ONLINE BAĞIŞ YAPABİLİRSİNİZ!

KAV'a bağışlarınızı artık Innova'nın Paynet güvenli ödeme istemi kullanarak geliştirdiği websitemizden yapabilirsiniz.

[kanserarastirmavakfi.org](http://kanserarastirmavakfi.org)



## YOU CAN NOW DONATE KAV ONLINE!

You can now donate to KAV through our website developed by innovia using Paynet secure payment system.

[kanserarastirmavakfi.org](http://kanserarastirmavakfi.org)



## KAV'A NASIL DESTEK OLABİLİRİM?

### Bağışlarınız için:

- 5 TL bağış için 5228'e boş SMS gönderebilirsiniz.
- Aylık düzenli bağış için ABONE KAVmiktari (miktar: 10, 25, 50, 75, 100) yazıp 4271'e gönderebilirsiniz.
- Asbank 14-304-9217
- Creditwest Bank  
CT 421 360 941 500 000 00 100033 953

Kumbaralarımız: Ada çapında 55 adet kumbaramız  
bağışlarınızı bekliyor.

Süpermarketler (20 adet)  
Bankalar (21 adet)  
Kitabevleri (7 adet)  
Eczaneler (4 adet)  
Pastaneler (3 adet)

## HOW CAN I SUPPORT KAV?

### For donations:

- For 5 TL donation, you can send SMS to 5228 from all operators.
- For regular donations, please text ABONE KAVamount (amount: 10, 25, 50, 75, 100) to 4271.
- You can make a donation to KAV bank account; Asbank 14-304-9217
- Creditwest Bank  
CT 421 360 941 500 000 00 100033 953
- Moneyboxes: 55 moneyboxes placed all around Cyprus are expecting your donations.
- Supermarkets (20 pieces)  
Banks (21 pieces)  
Bookstores (7 pieces)  
Pharmacies (4 pieces)  
Patisseries (3 pieces)

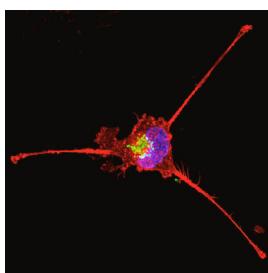
## YENİ PROJELERİMİZ VE BURSİYERLERİMİZ

## OUR NEW PROJECTS AND SCHOLARSHIP HOLDERS



Bursiyerlerimizden biri olan Peyman Pınar Ince 1994 yılında Lefkoşa'da doğdu. Nottingham Üniversitesi'nden Biyokimya ve Moleküler Tip alanında lisans derecesi ve Imperial College London'dan Moleküler Tip alanında yüksek lisans derecesi aldı. İngiltere'de bulunduğu zaman süresince, proteomikten kanser biyolojisine kadar farklı araştırma alanlarında çalıştı. Doktora eğitimiine devam etmek için Kıbrıs'a dönmeden önce Prof. Dr. Mustafa Djamgoz ve ekibi ile çalıştı. Bu ekiple birlikte çalışmaya ona kanser araştırmaları için gerekli becerileri kazandırdı.

Doktorasına 2018 yılında Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi'nde başlıdı. Doktora için gerekli olan tüm zorunlu derşeri alırken, öğrencilere tez projelerinde yardımcı olmak için Biyoteknoloji Araştırma Merkezi'nde (BRC) tam zamanlı araştırma görevlisi olarak çalıştı. 2019'un sonunda yeterlilik sınavını başarıyla geçti ve projesine resmi olarak kanser araştırmalarında geniş deneyime sahip Yrd. Prof. Dr. Nahit Rizaner'in gözetiminde başladı.

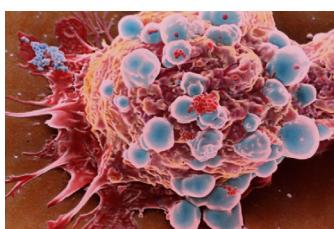


Şu anda meme kanseri hücre hatlarından ikisi olan, MDA MB 231, yani üçlü negatif meme kanseri hücre hattı ve MCF-7, yani östrojen pozitif meme kanseri hücre hattı üzerinde bir farmakolojik ajanı karakterize etmek için çalışıyor. Potansiyel voltaj kapılı sodyum kanalı inhibitörü olan bu farmakolojik ajanın, tümör hücrelerinde meydana gelen kalcı sodyum akımını inhibe ettiği bilinmemektedir. Böylece, metastaz ve istilacılığı belli bir ölçüde önlemek amaçlanır. Şu anda farmakolojik ajanın hücre canlılığı üzerindeki etkisi, farklı dozlarında ilaç uygulanarak test edilmektedir.

Ayrıca KAV gönüllüsüdür.

One of our scholarship owners, Peyman Pınar Ince was born in Nicosia in 1994. She received her BSc in Biochemistry and Molecular Medicine from The University of Nottingham and her MSc in Molecular Medicine from Imperial College London. During her time in UK, she worked on different fields of research, varying from proteomics to cancer biology. Before coming back to Cyprus in order to proceed with her PhD, she worked with Prof. Dr. Mustafa Djamgoz and his team. Working with Djamgoz team, equipped her with the necessary skills for cancer research.

She started her PhD at Cyprus International university in 2018. While she was taking all the mandatory courses required for PhD, she also worked in the Biotechnology Research Centre (BRC) full time as a research assistant in order to assist students for their thesis projects. In the end of 2019, she passed the qualification exam successfully and entitled to officially start her project under the supervision of Asst. Prof. Dr. Nahit Rizaner who has extensive experience in cancer research.



She is currently working on characterizing a pharmacological agent on breast cancer cell lines, namely MDA MB 231, triple negative breast cancer cell line

and MCF-7, oestrogen positive breast cancer cell line. This pharmacological agent, a potential voltage gated sodium channel inhibitor is known to inhibit the persistent sodium current which occurs in tumour cells. By doing so, it is aimed to prevent metastasis and invasion to an extent. At the moment, effect of pharmacological agent on cell viability is being tested by applying different doses of drug.

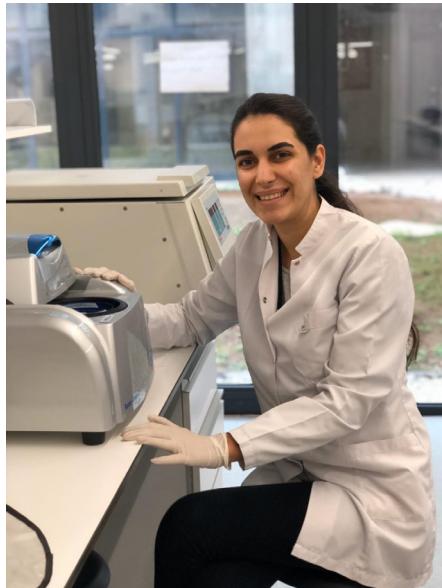
She is also a volunteer for KAV.

## KAV 2019'DA 1 ADET DAHA DOKTORA BURSU VERDİ

**Sual Tatlısulu**

## KAV GRANTED ANOTHER SCHOLARSHIP IN 2019

**Sual Tatlısulu**



Kanser Araştırma Vakfı (KAV)'nın bir diğer bursiyeri Sual Tatlısulu 1994 yılında Girne'de doğmuştur. 19 Mayıs Türk Maarif Kolej'inin ardından lisansını Hacettepe Üniversitesi Biyoloji Bölümünde yapmış ve 2016 yılında mezun olmuştur. Yüksek lisansını Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi (UKÜ)'nde 2019 yılında tamamlamıştır. Yüksek lisans konusu olarak Kıbrıs'taki arı populasyonlarının ürettiği propolislerin içeriği ve meme kanseri üzerine etkisini incelemiştir. Doktora programına UKÜ Biyomühendislik bölümünde KAV bursiyeri olarak başlamış ve ilk dönemini başarıyla tamamlamıştır. Biyoteknoloji Araştırma Merkezi (BRC)'nde aktif olarak çalışmaktadır ve BRC'ye bağlı laboratuvarlardan sorumludur. Aynı zamanda bu laboratuvarlarda yürütülen araştırmalara destek vermektedir.

Doktora çalışması kapsamında daha önce Kıbrıs topraklarında belirlenen ağır metallerden Kadmiyumun meme kanseri üzerine etkisi ve Kuzey Kıbrıs'ta yaşayan kadınların meme kanserine genetik yatkınlığı incelenecelerdir. Bu projenin danışmanlığı meme kanseri ve genetik çalışmalarında uzman olan Yrd. Doç. Dr. Erkay Özgör ve eş-danışman olarak ağır metaller üzerinde uzman olan Yrd. Doç. Dr. Ertan Akün tarafından yürütülecektir.

Ayrıca KAV gönüllüsüdür.

Sual Tatlısulu, who is another KAV scholarship holder, was born in Kyrenia in 1994. After completing her high school education at 19 Mayıs TMK, she went to Turkey for her bachelor degree at Hacettepe University and she graduated from the Department of Biology in 2016. She completed her master's degree at Cyprus International University (CIU) in 2019. In her Master's thesis, she analyzed the content of propolis produced by bee populations in Cyprus and its effects on breast cancer. She is currently undertaking her PhD studies at CIU and has completed her first semester successfully. She is also working at Biotechnology Research Center (BRC) and is responsible for smooth running of the BRC labs, as well as supporting others in their research projects.

For her PhD thesis, she will examine the effect of cadmium, which is one of the heavy metals that has been previously detected in the soil samples of Cyprus, on breast cancer development and will also investigate the genetic predisposition of women that are living in Northern Cyprus to breast cancer. This research will be performed under the supervision of Asst. Prof. Dr. Erkay Özgör, who is an expert on breast cancer research and genetic studies, and under the co-supervision of Asst. Prof. Dr. Ertan Akün, who is an expert on heavy metals.

She is also a volunteer for KAV.

## KANSERE KARŞI D VİTAMİNİ

## VITAMIN D AGAINST CANCER



D vitamini ile kanserden korunma arasındaki ilişkiye dikkat çeken ilk insan çalışması 1980'de Garland ve arkadaşlarının yapmış olduğu, güneş ışığına daha çok maruz kalan veya daha düşük rakımlarda yaşayan popülasyonlarda kolon kanseri görülme sıklığının daha düşük olduğunu gösteren çalışmadır. 1992'de Hanchette ve arkadaşının yapmış olduğu bir çalışmada da benzer bir şekilde güneşin daha yoğun olduğu bölgelerde yaşayan insanlarda düşük prostat kanseri riski olduğu gösterilmiştir. Bu çalışmalarдан sonra güneş ışığına maruziyetin ciltte D vitamini sentezine yol açtığı bilindiğinden, D vitamini kansere karşı koruyucu olabileceği fikri ortaya atılmış ve bu konuda daha fazla çalışmalar yapılmaya başlanmıştır. Yıllık 30 yıldan beri yapılan çeşitli çalışmaların sonucunda D vitamini "potansiyel kanser önleyici ajan" olarak gösterilmektedir.

Hastalıktan korunmanın yanı sıra, yetерli D vitamini seviyelerinin tedavideki başarı oranlarını da olumlu yönde etkilediğine dikkat çeken çalışmalarının sayısı her geçen gün artmaktadır. Yapılan birçok araştırmaya göre kemoterapi ve ilaç tedavisi öncesinde serum D vitamini seviyeleri yetərli olan hastaların hayatı kalma sürelerinin, düşük olanlara göre daha uzun olduğu bildirilmektedir. Ayrıca, klinik çalışmalarında, yeni kanser tanısı almış bireylerin kandaki D vitamini seviyelerinin düşük olması durumunda yapılan D vitamini takviyesinin, bağışıklık sisteminde pozitif gelişime sebep olduğu bildirilmektedir. Bu durumun da kanserin tedavisinde, kemoterapi ve ilaç alımı sebebiyle yaşanabilecek yan etkilerin azaltılmasında ve hastalığın iyileşmesinde etkili olacağı düşünülmektedir.

The first human study that draw attention to the relationship between vitamin D and cancer prevention is conducted by Garland and colleagues in 1980 which showed that colon cancer incidence is lower in populations exposed to more sunlight or living at lower altitudes. Similarly, study carried out by Hanchette and colleagues in 1992 showed that there is a lower risk of prostate cancer in people who live in areas with more sun. Since exposure to sunlight was known to cause vitamin D synthesis in the skin, Vitamin D has been proposed to have protective effect against cancer. These findings led to increased interest in this subject. As a result of 30 years of research, Vitamin D has been proposed as a "potential cancer-preventing agent".

Increasing number of studies indicates adequate vitamin D levels affect the success rate of cancer treatment in addition to its preventive properties. Accordingly, patients who have adequate serum vitamin D levels prior to chemotherapy and drug treatment have been reported to have a longer survival time than those who have lower levels. Furthermore, clinical studies revealed that vitamin D supplementation positively affects immune system of newly diagnosed cancer patients that initially had low level of serum vitamin D. Therefore, vitamin D supplementation could have positive effect on cancer treatment as well as reducing side effects that may occur due to chemotherapy and drug treatment.

Doğal yollarla D vitamini içeren besin kaynakları başta somon, ton ve uskumru gibi yağlı balıklar olsa da oldukça sınırlıdır. Az miktarda karaciğerde, peynirde, yumurta sarısında ve mantarlarla bulunmaktadır. En başarılı beslenme programını uygulasak da, günlük almamız gereken D vitaminińı sadece besinlerle karşılamamız imkansızdır. Güneş maruziyet bu noktada oldukça önemlidir. Güneş ışığının derimiz direk olarak temas etmesiyle birlikte vücutta D vitamini sentezi başlamaktadır. Böbrek ve karaciğerin de sentez aşamalarına dahil olmasıyla D vitamininin aktif formu üretilmektedir.

Bu yüzden günde 15-18 dakika güneşlenmenin, günlük D vitamini ihtiyacımızı karşılamada etkili olacağı önerilmektedir. Uygun saatlerde dışında yapılacak bir yürüyüş, çalışma aralarında iş yerinizin bahçesinde vereceğiniz bir kahve molası elbette D vitamini sentezinize katkı sağlayacaktır. Tabi ki dikkat edilmesi gereken bir nokta da Kıbrıs gibi güneş ışığının oldukça yoğun olduğu ülkelerde, tehlilikeyi sayılabilen tek söyle saatlerinde güneşlenmenin pek uygun olmayacağıdır. Bu yüzden aynı zamanda kaliteli omega 3 kaynakları olan yağlı balıkları haftada 2 diyetimize yerleştirmemiz hem kalp damar sağlığını destekleyecektir, hem kaliteli protein almamızı yardımcı olacak, hem de günlük almamız gereken 600 IU D vitamini miktarına katkı sağlayacaktır. Dikkat etmemiz gereken önemli bir nokta da D vitaminińin vücutta depolanıldığı ve çok yüksek miktarlarda alındığında toksik etkiye sebep olabileceğiidir! Mutlaka doktorunuza, diyetisyeninize veya eczacınıza danışmanız önemlidir.

Önceki raporumuzda Doğu Akdeniz Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümünde doktora tez çalışması olarak yürütülmekte olan D Vitamini Projesińden bahsetmiştik. Meme kanseri bireylerde planlanan bu çalışmada serum D vitamini seviyeleri, besin yoluyla aldığı D vitamini miktarları ve D vitamini metabolizması ilintili olası genetik farklılıklar incelenmektedir. Kanser Araştırma Vakfıńın da desteklediği çalışmamız devam etmektedir.

Uz. Dyt. Sultan Nazif  
Beslenme ve Diyetetik Bölümü  
Doğu Akdeniz Üniversitesi

Dietary vitamin D sources include oily fish such as salmon, tuna and mackerel, but are limited. It is found in limited amounts in the liver, cheese, egg yolk and mushrooms. Even with the most successful nutrition program, it is impossible to meet the daily vitamin D requirements. Sun exposure is very important at this point since vitamin D synthesis begins in the body with the direct contact of sunlight on our skin. With the involvement of the kidneys and liver in the synthesis processes, the active form of vitamin D is produced. Therefore, it is suggested that sunbathing for 15-18 minutes a day will be effective in meeting our daily vitamin D needs. A walk outside or a coffee break in the garden of your work place at appropriate times will certainly contribute to your vitamin D synthesis. Of course, one thing to be aware of is that in countries such as Cyprus, where sunlight is very intense, sunbathing will not be suitable at noon, which can be considered as dangerous.

Therefore, consuming oily fish rich in omega 3 fatty acids twice a week will both support our cardiovascular health, help us get good quality protein and contribute to the recommended daily amount of 600 IU/day vitamin D. An important point to note is that vitamin D can be stored in the body and can cause toxic effects when taken in excess! So, it is important to always consult your doctor, dietitian or pharmacist.

In our previous reports, we talked about Vitamin D Project, which is being carried out as a part of doctoral dissertation in the Department of Nutrition and Dietetics, Eastern Mediterranean University. This study focuses on serum vitamin D levels, the amount of vitamin D taken by dietary sources, and possible genetic differences related to vitamin D metabolism in breast cancer patients. Our ongoing work is supported by the Cancer Research Foundation.

Sultan Nazif MSc, RD, Nutr.  
Department of Nutrition and Dietetics  
Eastern Mediterranean University

## SOSYAL REÇETE

Modern tipta yeni bir tedavi yöntemi

## SOCIAL PRESCRIPTION

A novel treatment modality in modern medicine



KAV / PCRF'in yol gösterici ilkelerinden biri kanser hastalarının tedavilerinin hem psikolojik hem de ilaçlarla desteklenmesi gereklidir. Bu, kanser tedavisine bütünsel bir yaklaşım ve aynı zamanda modern tipta "Sosyal Reçete" olarak bilinen yeni bir yöntemle uyumludur. Imperial College tıp fakültesinde birinci sınıf tıp öğrencisi olan Tuğçe Tuğcu, bu önemi giderek artan fenomeni açıklıyor.

### Sosyal Reçete nedir?

King's Fund'a göre, toplum tavsiyesi olarak da adlandırılan sosyal reçete, pratisyen hekimlerin, hemşirelerin ve diğer birinci basamak sağlık uzmanlarının hastaları çeşitli yerel, klinik dışı hizmetlere yönlendirmelerini sağlamak için bir araçtır. Sosyal reçete, normal reçetenin ötesine geçen ve sağlık profesyonellerinin, hastaları kişisel karmaşık sorunları çözebilmeleri için bir bağlantı çalışmasına yönlendirmelerini sağlayan bir hizmettir. Sosyal reçete programları çok çeşitli faaliyetleri içerebilir. Örnekler arasında yürüme grupları, akıl sağlığı danışmanlığı, finansal tavsiyeler, istihdam edilebilirlik becerileri, gönüllü çalışma grupları, aile uygunluğu, sağlıklı yemek programları, farkındalık oturumları, bahçecilik ve gıda yetiştirciliği sayılabilir.

It is one of the guiding principles of KAV/PCRF is that cancer patients should be supported psychologically as well as with drugs. This is in line with a holistic approach to cancer treatment and, also, a relatively recent trend in modern medicine known as "Social Prescription". Here, Tuğçe Tuğcu, a first-year medical student in the Imperial College Medical School, explains this increasingly important phenomenon.

### What is Social Prescribing?

According to the King's Fund, social prescribing, sometimes referred to as community referral, is a means of enabling General Practitioners, nurses and other primary care professionals to refer people to a range of local, non-clinical services. It is a service that goes beyond the prescription pad and allows healthcare professionals to refer patients to a link worker - to help them realize complex issues affecting their wellbeing. Social prescribing schemes can involve a wide range of activities. Examples include walking groups, mental health counselling, debt management advice, employability skills, volunteering, family fitness, healthy cooking programs, mindfulness sessions, and the 'green prescription' of gardening and food growing.



## Neden Sosyal Reçete?

Geleneksel tedaviler, doktorlar, hemşireler ve çalışma terapistleri gibi sağlık profesyonelleri tarafından sağlanmıştır. Sosyal reçete, hastaların sağlık sorunlarının sosyal yöntemlerle çözülebileceğine dair güçlü kanıtlara dayanmaktadır. İnsanların sağlığı ve onu koruyabilmeleri, klinik uygulamalarının dışındaki çok çeşitli faktörlerden de etkilenmektedir. 2005 yılında yayınlanan Marmot Review'e göre sağlık sorunlarının yaklaşık %70'ini sosyal faktörler belirlemektedir. Sosyal reçete uygulamasının uygulamaya konması bu mantıka dayanır.

## Sosyal Reçete ve Kanser

Önde gelen bilim dergisi Nature Communications'da yayınlanan fare modelleri üzerine yapılan yeni bir çalışmanın sonuçları, pozitif düşünmenin kanser için geçerli bir tedavi olabileceğini düşündürdü. Fikir, beyinde ödül sisteminin etkinleştirilmesinin bağımlılık sistemini güçlendirerek daha küçük tümörlerle neden olabileceği yönündedir. Bulgular henüz insanlarda doğrulanmamıştır. Fakat, ödül sisteminin olumlu duygular ile bağlantılı olduğu düşünülürse, bu çalışma pozitif bir zihinsel durumun kanser ilerlemesini durdurma faydalı olabileceğini düşündürmektedir. Bu nedenle, sosyal reçetenin, tanı, tedavi boyunca ve aktif tedavi süresi bittiğinde kanser hastaları için kişiselleştirilmiş bakımin temel bir destekleyici olduğunu bilmek önemlidir.

## Sosyal Reçetenin Faydaları

Her ne kadar sosyal reçete, tipti nispeten yeni bir uygulama olarak düşünülsün de, kişilerin kaygı düzeylerinde ve yaşam kalitesi ile ilgili duygularında fayda sağladığına dair kanıtlar vardır. İyi uygulandığında, insanların daha iyi yaşamاسına yardımcı olur. Odak noktası hastaların sağlık ve refahlarını geliştirmeleri için desteklenmelereidir. Ayrıca, hastaların yaşamalarını zenginleştirir, yalnızlığı ve stresi kolaylaştırır, hatta barınma ve mali sorunları olan bireyleri destekler.

## Sonuç

Sosyal reçete, bireyler ve topluluklar için daha olumlu bir deneyim sağlama potansiyeline sahiptir. Hastaların karşılaştığı zorlukları tam olarak ele almak için, sosyal reçete programları bireyi bir 'durum' olarak değil, bütün bir insan olarak görür. Sonuç olarak, sağlık hizmetlerini geliştirmek ve hasta sonuçlarını iyileştirmek için sosyal reçete her sağlık sisteme dahil edilmelidir.

## Ana Kaynakça

- Ben-Shaanan TL et al. (2018). Nature Communications 9.  
doi:10.1038/s41467-018-05283-5  
Marmot M (2005). Lancet 365.  
doi:10.1016/S0140-6736(05)71146-6  
[http://www.wellspringhlc.org.uk/reports/POV\\_Final\\_Report\\_March\\_2014.pdf](http://www.wellspringhlc.org.uk/reports/POV_Final_Report_March_2014.pdf)

## Why Social Prescribing?

Traditionally, healthcare has been provided by health professionals, such as doctors, nurses, and occupational therapists. Indeed, peoples' health and their ability to take care of it are influenced also by a wide range of factors beyond the scope of these professionals' practices. The premise of social prescribing builds on the strong evidence that health outcomes can be socially determined. Social prescribing takes into account these multiple determinants contributing to a person's health, which, according to the 2005 Marmot Review, can constitute around 70% of health outcomes.

## Social Prescribing and Cancer

The results of a recent study on mice models, published in the leading scientific journal, Nature Communications, suggested that positive thinking can be a legitimate treatment for cancer. The idea is that activating the reward system in the brain could boost the immune system, resulting in smaller tumours. The findings have yet to be confirmed in humans. However, given the reward system is linked with positive emotions, this study suggests that a positive mental state may be beneficial in halting cancer progression. Therefore, it is essential to recognize that social prescribing is an essential promoter of integrated personalized care for people living with cancer throughout diagnosis, treatment, and also, virtually, when the active treatment period is over.

## Benefits of Social Prescribing

Although social prescribing can be considered as a relatively new practice in medicine, there is emerging evidence that it leads to benefits in participants' anxiety levels and feelings about general health and quality of life. When practised well, it helps people live better. The focus is on supporting the patients to take control of and to improve their health, wellbeing and social welfare. Moreover, it enriches patients' lives, eases loneliness and stress, or even supports individuals with housing or financial matters.

## Conclusion

Social prescribing has the potential to provide a more positive experience for individuals and communities. To fully address the challenges that patients face, social prescribing schemes view the individual not as a 'condition' but simply as a person. In conclusion, social prescribing should be incorporated into every health system, to enhance healthcare and improve patient outcome.

## Key Bibliography

- Ben-Shaanan TL et al. (2018). Nature Communications 9.  
doi:10.1038/s41467-018-05283-5  
Marmot M (2005). Lancet 365.  
doi:10.1016/S0140-6736(05)71146-6  
Kimberlee R et al. (2014). [http://www.wellspringhlc.org.uk/reports/POV\\_Final\\_Report\\_March\\_2014.pdf](http://www.wellspringhlc.org.uk/reports/POV_Final_Report_March_2014.pdf)

## KAV PARKEOLOJİ ÇOCUK ETKİNLİĞİNE İLGİ BÜYÜK

## BIG INTEREST IN THE KAV KID'S PARCHEOLOGY EVENT



Kanser Araştırma Vakfı olarak 7.sini düzenlediğimiz Parkeoloji Çocuk etkinliğini her yıl olduğu gibi yoğun bir ilgi ve katılımla gerçekleştirdik.

Taşkent Doğa Parkı içerisinde düzenlenen etkinlik, Kıbrıs bitki ve tohumları ile arkeoloji sunumları ardından, kurulan kazı parkı içerisinde buluntuların keşfedilmesi ve envanterleme süreci ile devam etmiştir. Bu yıl da gönülüm meslektashızın ve arkadaşlarınımla, çocukların çevre bilinci ile yaşadıkları dünya üzerinde neler oluyor, nasıl oluyor sorularını sormayı, beşeri bilimleri öğrenmeyi, doğayı ve tarihi korumayı, sağlıklı beslenmeyi, okuma ve yaratıcılıklarını ortaya çıkarmak için desteklemeye heyecanla devam ettiğ.

Biz geleceğimize bu desteği sağlarken bizi de bugün destekleyen; Emaş, Garfield Veteriner Kliniği, UKÜ, Taşkent Doğa Parkı, Bandabuluya No:50 Sahaf ve Hare Eminoğlu'na müteşekkiriz.

This year we have organized the Parcheology Kids Event for the 7th time. It was again with a lot of interest and many participants.

The event took place within the Taşkent Nature Park premises with the order of presentations of Cyprus plants and seeds as well as archeology, followed by expedition of the artificial antiques and inventory. Together with my volunteering colleagues and friends we tried to develop awareness on environment, ask the questions what is happening in the world they are living on, and how these are happening, learn about human sciences, protect the environment and the history, healthy diet, reading and promote their creativity.

While we are giving this support to our future we are grateful to Emaş, Garfield Vet Clinic, CIU, Taşkent Nature Park, Bandabuluya No:50 Sahaf and Hare Eminoğlu for their support.



With science and knowledge, excitement and sensitivity, hope and prospect for good days...

Parckeology Kid's Event Coordinator: Demet Karşılı

Bilim ve ilimle, heyecan ve duyarlılıkla, umut ve ümitle güzel günlere...

Parkeoloji Çocuk Etkinliği Koordinatörü: Demet Karşılı

## İMMONOTERAPİ-BAĞIŞIKLIK SİSTE-MİNİ KANSERLE SAVAŞMASI İÇİN DEVREYE KOYMAK

Bağışıklık sistemi, vücudumuza yabancı olan herşeye karşı savaşır. Bakteri, virus veya parazitler yabancı ajanlara örnektirler. Ancak kanser hücreleri çok akıllı olup bağıışıklık sisteminden kaçabilirler. Uzun yıllar süren araştırmaların sonucunda 2018 yılında James Allison ve Tasuku Honjo'ya Nobel ödülüne kazandıran 'kontrol-noktası' baskılacakları ilaçlar (genellikle antikorlar) ile kanserin bağıışıklığı olumsuz etkilemesini baskılamak klinik olarak mümkün olabildi. Bu sayede bağıışıklık sistemi kanser ile savasabilemek için tekrar serbest kalabilir. Birçok kanser tedavisi gibi, immunoterapi de bireyseldir ve 10-12 hastada 1 kişide işe yarar.

Şu anda immunoterapi en çok hematolojik kanserlerde etkilidir. Ancak solid kanserlerde 'kontrol noktaları' ni keşfetmek için yoğun çalışmalar sürdürülmektedir. Birçok çalışmada kişiselleştirilmiş immunoterapi ve standart kanser tedavi kombinasyonu hastalarda daha iyi sağkalım oranı sağlayabiliyor. İlginç bir şekilde sodyum kanalları da kanserde savasarı bağıışıklık hücrelerini düzenleyerek immuno-terapinin etkisini artırabilir. Buna ek olarak sodyum kanallarının bloke edilmesinin ardından uygulanan immunoterapi hasta daha iyi bir sonuca ulaştırabilir.

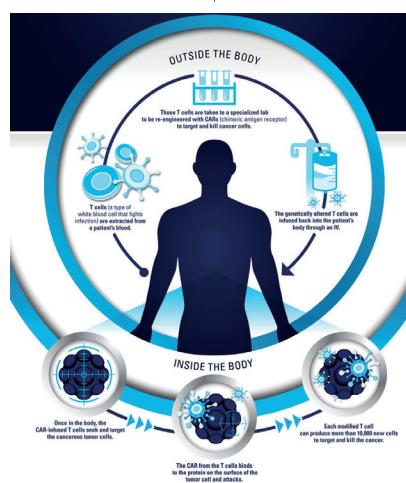
Bilindiği üzere 200'den fazla kanser çeşidi vardır. Her kanser, her hasta farklı şekillerde ortaya çıkabilir. Her hastanın tedaviden en iyi şekilde faydalansması için bilim adamları ve doktorlar kişiye özel tedavinin kaçınılmaz olduğunu karar verdiler. Böyle bir durumda tümördeki genetik değişikliklerin tespiti doktorların en etkili tedaviyi seçmesinde rehber olur. Kişiye özel tedaviler immunoterapi şeklinde de uygulanabilir. Örneğin hastanın T-hücreleri (bağıışıklık sisteminin 'beyaz' hücreleri) hastadan alınır, kişideki kanseri hedefleyecek şekilde değiştirilir ve hastaya geri verilir (CAR-T hücresi tedavisi).

## IMMUNOTHERAPY – SWITCHING ON THE IMMUNE SYSTEM TO FIGHT CANCER

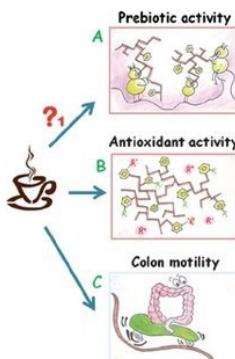
The immune system fights against anything foreign to our bodies. Such foreign agents are usually bacteria, viruses or parasites. However, cancer cells are clever and can hide from the immune system. However, after many years of intensive research, leading to Nobel Prizes to James Allison and Tasuku Honjo in 2018, it is now clinically possible to inhibit the negative immune regulation of cancer using 'check-point' inhibitor drugs (usually antibodies). Thus, the immune system can be freed to fight the cancer. Like many cancer treatments, however, immunotherapy is highly personalised and works well only in some 1 in 10-12 patients.

Currently, immunotherapy is proving most effective against haematological cancers. However, intense work is ongoing to discover 'check-points' for solid tumours. Many studies have shown also that a combination of personalized immunotherapy as well as standard cancer therapy can give better survival rate in patients. Interestingly sodium channels also may contribute to improved effectiveness of immunotherapy by regulating the cancer fighting immune cells. Furthermore, blocking the sodium channels followed by immunotherapy could result in better patient response.

There are more than 200 different types of cancers. Each cancer presents itself in a different form in each patient. Therefore scientists and clinicians have agreed that patient specific therapy is essential for the most benefit of each case. In such a case identification of genetic changes in the tumour of a patient guides the clinicians to choose the most effective therapy. Personalized therapies can also be applied in the form of immunotherapy where the patient's T-cells (immuno-fighting 'white' blood cells) are taken out of the patient, modified to target the specific cancer the patient has and given back to him (CAR-Tcell therapy).



## KANSERE KARŞI KAHVE



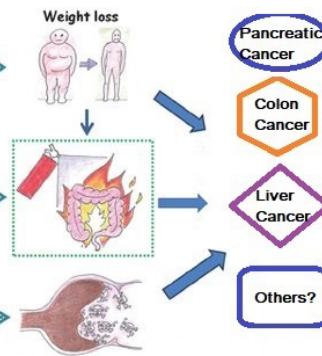
Kahvenin sağlığa olan çeşitli faydalari yillardir tartisilmaktadır. KAV'in en iyi kanser tedavisi felsefesi olan 'entepte yönetim' doğrultusunda (yani batı onkoloji bilgisi ile kanita dayalı tamamlamıcı tipin birleşimi), tedavisi en zor kanserlerden olan pankreas kanseri ile ilgili detaylı makalemizi tamamlamak üzereyiz (Jentzsch et al., 2020). Yakın bir zamanda kahve ve kanser arasındaki ilişki detaylı incelendi ve yüksek miktarda kahve içiminin Pankreas kanserini azalttığı belirtlendi. Buna ek olarak, 11 tane epidemiyolojik çalışmanın (2016 ve 2017 yıllarında yapılmış) meta-analizi sonucunda kahve kullanımının karaciğer (Pankreas kanserinin genellikle yayıldığı organ) kanseri ve kronik karaciğer hastalığı riskini azalttığı gösterildi. Kahve sadece Pankreas kanserinde değil bağırsak,前列腺 ve meme kanserleri üzerinde de olumlu etkileri olabilir. Bu faydalı etkinin bir mekanizması kahvedeki antioksidanlardan kaynaklı olabilir (Hu et al 2019).

Sonuç olarak kanser hastaları direk veya indirek olarak kahve içmeden faydalanabilir.

Kahvenizin tadını çıkarın ve sağlığını iyileştirin!



## COFFEE AGAINST CANCER



The possible health benefits of coffee have been discussed for many years. In line with KAV's philosophy of best cancer treatment being 'integrated management', i.e. combining western oncology with evidence-based complementary medicine, we are just finishing an elaborate article on this approach to pancreatic cancer (PanCa), one of the most difficult cancers to treat (Jentzsch et al., 2020). Recently, the findings about coffee and cancer were evaluated in detail and it was determined that high coffee consumption was associated with a reduced PanCa risk. In addition, from a meta-analysis of 11 epidemiological studies (carried out in 2016 and 2017), coffee consumption was shown to reduce the risk of cancer of liver (to which PanCa commonly spreads) as well as chronic liver disease. Coffee can have positive effects not only on PanCa but also on cancers of the colon, prostate and breast. One possible mechanism for this beneficial effect includes the presence of antioxidants in coffee (Hu et al., 2019).

In conclusion, cancer patients may benefit directly and indirectly from drinking coffee.

Enjoy your coffee and improve your health!

### Reference

- Valerie Jentzsch, James A A Davis, Slynny Dusdeesurapoj and Mustafa B A Djamgoz - Integrative oncology: Therapeutic strategies for pancreatic cancer. Manuscript in preparation.  
 Hu GL, Wang X, Zhang L, Qiu MH The sources and mechanisms of bioactive ingredients in coffee. Food Funct. 2019 Jun 19;10(6):3113-3126. doi: 10.1039/c9fo00288j

## BALON GÖSTERİMİZ

## OUR BALLOON SHOW



Yıllar boyunca KAV, Orkide Yürüyüşü sonunda bir dakikalık bir sessizliğin ardından kanserden hayatlarını kaybeden sevdiklerimizin anısına balonların serbest bırakılmasını organize etti. Ancak, plastiklerin çevreye, özellikle yabani hayata, verdiği hasara dair kanıtlar arttıkından bu geleneğimizden vazgeçilmiştir.

Yürüyüşün atmosferini kuvvetlendirmek amacıyla yine de balonlarımıza birlikte yüreypeceğiz. Fakat katılımcılardan balonları sonrasında evlerine götürmelerini ve onları zararsız bir şekilde atmalarını rica ediyoruz. Elbette ki bir dakikalık sessizliğin ardından 'You will never walk alone' şarkısı çalınacak ve dans ile sosyal birlikteğimizi damgalayacağız.

Balonlarınızı güvenli bir şekilde nasıl atabilirsiniz?

1. Balonun havasını boşaltınız
2. Makas ile balonu parçalara kesiniz
3. Balon parçalarını bir kağıda sarınız
4. Çöpe atınız.

İşbirliğiniz için teşekkür ederiz.

Over the years, at the end of the Orchid Walk, KAV organized a minute silence following which balloons were released into the sky in memory of those loved ones whom we lost to cancer. However, with the increasing evidence that plastics can harm the environment, including wildlife we gave up this tradition.

Lately, this tradition is being abandoned. We shall still walk with our balloons to enhance the atmosphere of the walk but we are asking everyone to take their balloons home afterwards and dispose of them harmlessly. Of course, the minute silence and our theme song "You will never walk alone" will be aired and we shall mark our social togetherness by dancing!

**How to safely dispose your used balloons**

1. Deflate the balloons
2. Cut the balloons into strips using scissors
3. Place all the balloon strips into a paper bag
4. Dispose into your landfill waste where they will break down safely.

Thank you for your assistance.

## BİLİMSEL YAYINLARIMIZ

KAV ve İngiltere'deki paralel kuruluşu PCRF'in birincil amaçları kanser araştırmalarına katkı koymak olduğundan sonuçlarımızı uluslararası hakemli dergilerde yayımlamak büyük önem teşkil etmektedir. Aşağıdaki listede 2017-2019 yılları arasındaki bilimsel yayınlarımıza yer almaktadır. Önceki yıllara ait yayınlarımıza PubMed veya Google Scholar gibi bilimsel web sitelerinden erişebilirsiniz.

## OUR SCIENTIFIC PUBLICATIONS

As research-based organizations, KAV and its parallel organization PCRF in the UK, endeavour to publish our results in international, peer-reviewed journals. Here are the fruits of our work, between 2017-2019. Our earlier publications can be reached in scientific web sites like PubMed or Google Scholar.

Overview of the oncogenic signaling pathways in colorectal cancer: Mechanistic insights.

Farooqi AA, de la Roche M, Djamgoz MBA, Siddik ZH. Semin Cancer Biol. 2019 Oct;58:65-79. doi: 10.1016/j.semcan.2019.01.001

Biosynthesis of zinc oxide nanoparticles using *Albizia lebbeck* stem bark, and evaluation of its antimicrobial, antioxidant, and cytotoxic activities on human breast cancer cell lines.

Umar H, Kavaz D, Rizaner N. Int J Nanomedicine. 2018 Dec 20;14:87-100. doi: 10.2147/IJNN.186888.

Propranolol inhibits neonatal Nav1.5 activity and invasiveness of MDA-MB-231 breast cancer cells: Effects of combination with ranolazine.

Lee A, Fraser SP, Djamgoz MBA. J Cell Physiol. 2019 Dec;234(12):23066-23081

Anti-metastatic effect of ranolazine in an *in vivo* rat model of prostate cancer, and expression of voltage-gated sodium channel protein in human prostate.

Bugan I, Kucuk S, Karagoz Z, Fraser SP, Kaya H, Dodson A, Foster CS, Altun S, Djamgoz MBA.

Prostate. Cancer Prostatic Dis. 2019 Dec;22(4):569-579. doi: 10.1038/s41391-019-0128-3.

Proteolytically released Lasso/teneurin-2 induces axonal attraction by interacting with latrophilin-1 on axonal growth cones.

Vysokov NV, Silva JP, Lelianova VG, Suckling J, Cassidy J, Blackburn JK, Yankova N, Djamgoz MB, Kozlov SV, Tonevitsky AG, Ushkaryov YA, Elife. 2018 Nov 20;7. pii: e37935. doi: 10.7554/eLife.37935.

Anti-proliferative and cytotoxic activities of *Allium autumnale* P. H. Davis (Amaryllidaceae) on human breast cancer cell lines MCF-7 and MDA-MB-231.

İsbilen O, Rizaner N, Volkan E.

BMC Complement Altern Med. 2018 Jan 25;18(1):30. doi: 10.1186/s12906-018-2105-0.

Colorectal cancer invasiveness *in vitro*: Predominant contribution of neonatal Nav1.5 under normoxia and hypoxia.

Guzel RM, Ogmen K, Ilieva KM, Fraser SP, Djamgoz MBA. J Cell Physiol. 2018 Oct 20. doi: 10.1002/jcp.27399.

Immuno-Oncology: Emerging Targets and Combination Therapies.

Marshall HT, Djamgoz MBA.

Front Oncol. 2018 Aug 23;8:315. doi: 10.3389/fonc.2018.00315. eCollection 2018.

Triple negative breast cancer: Emerging therapeutic modalities and novel combination therapies.

Lee A, Djamgoz MBA.

Cancer Treat Rev. 2018 Jan;62:110-122. doi: 10.1016/j.ctrv.2017.11.003. Epub 2017 Nov 13.

Mesenchymal stem cell differentiation: Control by calcium-activated potassium channels.

Pchelintseva E, Djamgoz MBA.

J Cell Physiol. 2018 May;233(5):3755-3768. doi: 10.1002/jcp.26120. Epub 2017 Sep 7.

Neonatal Nav1.5 protein expression in normal adult human tissues and breast cancer.

Yamacı RF, Fraser SP, Battaloglu E, Kaya H, Erguler K, Foster CS, Djamgoz MBA.

Pathol Res Pract. 2017 Aug;213(8):900-907. doi: 10.1016/j.prp.2017.06.003. Epub 2017 Jun 6.

Illness perception is a strong parameter on anxiety and depression scores in early-stage breast cancer survivors: a single-center cross-sectional study of Turkish patients.

Kus T, Aktas G, Ekici H, Elboga G, Djamgoz S.

Support Care Cancer. 2017 Nov;25(11):3347-3355. doi: 10.1007/s00520-017-3753-1. Epub 2017 May 26.

ARSENIC: A Review on Exposure Pathways, Accumulation, Mobility and Transmission into the Human Food Chain.

Arslan B, Djamgoz MBA, Akün E.

Rev Environ Contam Toxicol. 2017;243:27-51. doi: 10.1007/s00598\_2016\_18.

# TEŞEKKÜRLER



**Telsim**  
Vodafone Grup Şirketi

**Lemar**



**BİGABOX®**  
Lüks değil, İhtiyaç



"For Your International Career"

**Gündüz Sönmez**

**Akandere** travel



**wideline**

# Hayatınızın her anında Telsim hep yanınızda



Biz, birlikte yürüdükçe bütün engelleri  
aşabileceğimize inanıyoruz.  
Onun için, hayatın her anında yanınızdayız.



**Telsim**  
Vodafone Grub Şirketi