

Kanser Araştırma Vakfı

Kanser Araştırma Vakfı Ekim 2013 sayı : 3

Sabah Kahvesi Etkinliği

KKTC'nin en büyük Sabah Kahvesine hoşgeldiniz!!

Evinizde dostlarınızla birlikte kahve içip bilgi paylaşmak ve Vakfımızla birlikte sağlıklı yarınlara kapı açmak kadar güzel bir şey olamaz. Elele verip yarınlarımızı gelecek nesillere verebilmek için tek yürek olmamız gerekiyor.

Çöp ve atık sorunu adamızın ve dünyanın önde gelen sorunlarından bir tanesi. Artık kendimizin de çözümün bir parçası olma zamanımız geldi.

Kanser Araştırma Vakfı'nın (KAV) önderliği ile yeni çözümler üretip, çöpe atmadan geri dönüşüm için kolları sıvamamız gerekiyor.

Nasıl diye sorabilirsiniz???

KAV olarak sizlere bu konuda ışık tutup yol göstermemiz görevlerimizden bir tanesidir.



Çevre kirliliği olduğu müddetçe sağlıklı yaşam çok daha zor oluyor. Çevremizdeki kirlilik besin zinciri yoluyla bizlere geri dönüyor.

İşte bu noktada da KAV'ın toprak ve su analizleri devreye giriyor. Çevremizdeki kirliliği öncelikle belirlememiz, bu konuda halkımızı bilinçlendirmemiz ve bu sorunu hep birlikte çözmemiz gerekiyor.

KAV bu nedenle kanserojen metallerden Arsenik ve Kadmiyumun toprakta ve sudaki kirlilik seviyelerini inceliyor. Arsenik'in özellikle akciğer ve idrar kesesi, kadmiyumun ise meme, bağırsak ve yine akciğer kanseriyle ilişkili olduğu çok iyi biliniyor. Arsenik hücre değişimine ve kontrolsüz çoğalmasına neden olarak kanser oluşumunu tetikliyor. Kadmiyum ise kadınlık hormonu da denilen östrojen hormonunu taklit ederek meme kanserine yol açabiliyor.

YANİ ÇEVRESEL FAKTÖRLER DE DÖNÜP DOLAŞIP GENLERİMİZE HASAR VEREREK KANSERE YOL AÇABİLİYOR. ANCAK BU TİP HASARLAR KALITSAL OLMADIĞINDAN BİR SONRAKİ NESİLE GEÇMİYOR.

Bu nedenledir ki; ÇEVRE kansere neden olan birincil etken, KALITSALLIK ise çevreden sonra geliyor.

KAV projemizle metal kirliliğini tesbit ettiğimiz bölgelere doğal yöntemlerle temizleme (rehabilitasyon) önerilerini de sunacağız. Tabi ki kirliliği temizleyebilmek güzel, ama temelde hiç kirliletmemeye özen göstermeliyiz. Bunun için de örneğin yoğun bir şekilde kadmiyum içeren pillerinizi lütfen çöpe atmayınız, belirtilen özel kutulara atınız.



Kanser Araştırma Vakfı

Cem Kafkas

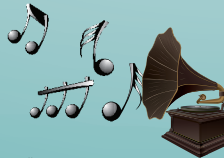
KONSERİ

9 EKİM 2013

ÇARŞAMBA

Cem Kafkas Kanser Araştırma Vakfı yararına
Türk Sanat Müziği konseri veriyor

Elde edilecek gelir ile toprak ve sudaki
kanserojenlerin araştırılacağı
konsere tüm halkımızın katılımı özlenir



Yer : Yakın Doğu Üniversitesi AKKM
Saat : 20:00'de
Cem Kafkas konser biletlerini Deniz plaza veya
0 533 563 49 29'dan temin edebilirsiniz.

Tasarım : Hüseyin Aşkaroğlu






GERİ DÖNÜŞÜM

Geri dönüşüm, evde yetiştirilebilen meyve, sebzeler ile daha sağlıklı bir yaşama hoşgeldin diyelim. Her sayıda sizlere değişik atıklardan neler yapabileceğimizi göstereceğiz.

Sizler de kendi örnek ve önerilerinizi bizlerle paylaşsanız biz de başkaları ile paylaşabiliriz.

Yaratıcı olup neler yapabiliriz keşfedelim.

Bu sayıda size birkaç örnek sunacağız.

Zamanla sizlere atelye çalışmaları, televizyon programları ve bültenimiz vasıtası ile daha çok örnekler sunacağız.

Tabii ki projemizin büyümesi ve genişlemesi için maddi desteğe ihtiyacımız var.

Sabah Kahvesi etkinliğimiz bu amaçla yaratıldı.

Sizlere sponsorlarımızın sağladığı içecekleri, bilgi bültenlerini ve kavonozlardan hazırladığımız bağış kumbaralarını veriyoruz. Etkinliğe katılan dostlarınız ise bağışlarını bu kavonozlara koyuyorlar.

Kavanozlar etkinlik sonrasında kapalı şekilde KAV gönüllüsüne veriliyor ve Sabah Kahvesi etkinliğine ev sahipliği yapmış kişiye içindeki tutar kadar makbuz veriliyor.

HER MEVSİMİN İLK CUMARTESİ GÜNÜNDE HEP BİRLİKTE SABAH KAHVESİNİ TEKRARLAYACAĞIZ. BİR SONRAKİ ETKİNLİĞİMİZ 7 ARALIKTA. KATILMAK VE DESTEK OLMAK İÇİÇİNİN 05338634929'U ARAYABİLİRSİNİZ!

10 yıldır tekrarladığımız Orkide yürüyüşümüzün başarısını bu projeye de taşımak istiyoruz.

Sizlerin yardımları ile çok güzel ve hepimize geri dönüşü olan projelere hep birlikte imza atacağız.

ÇEVREMİZİ KORUMAK HEPİMİZİN GÖREVİ GELİN ELELE VERİP SAĞLIKLI YARINLARA KAPI AÇALIM

BU SAYIDA EVDEKİ ATIKLARIMIZDAN NELER YAPABİLİRİZ VE ÇEVRE KİRLİLİĞİNİ NASIL ÖNLEYEBİLİRİZ DEYİP YOLA ÇIKIYORUZ

HEP BİRLİKTE YENİ BİR KAPI AÇIP ÇOCUKLARIMIZIN GELECEĞİNİ KORUYORUZ

Yemek artıklarından kompost yapımı Hepimiz, kadın, erkek, çocuk, günün belirli bir



süresini mutfakta geçiriyoruz ve birçok yemek artığını çöpe atıyoruz. Aslında yemek artıkları çevremiz ve de toprak için eşsiz bir cevher. Organik atıklar çöplerimizin %60'ını oluşturur, yani aslında çöplerimizin %60'ını kullanabiliriz. Organik çöplerin bir arada toplanıp oluşturulan humuslu karışıma kompost denir. Rengi siyah olan kompost toprağa karıştırıldığında topra-

ğın verimi artar. Verimli toprakları olan bölgelerin toprağı siyah fakat verimli olmayanlarınkı ise boz renkte olur. Bunun nedeni ise toprakta oluşan humus maddesi. Humus, toprağın içindeki suyun ve birçok yararlı canlının varlığını sürdürmesini sağlıyor. Toprak daha rahat işlenebiliyor. Bitki kökleri de rahatça gelişebiliyor.

Kompost için kullanılabileceğiniz atıklar; atık gıdalar, meyve ve sebzeler, çim kırpıntıları, yabani otlar, ağaç yaprakları, kağıt, talaş, sap/saman, bahçe atıkları, yosun, kahve tortuları, çay yaprakları, çiçekler, ağaç kırpıntıları ve yonga-

ları, hayvan gübresi, yumurta kabukları, tüyler, saçlar, balık kılçığı, bitki/odun külü...

Kompost için kullanamayacağınız atıklar; hastalık mikrobu içeren atıklar, et, balık, yağ, gres, kemik ve süt ürünleri, yağlı yemek atığı, böcekler, hastalıklı bitkiler, pestisitli atıklar, ilaçlar, zehirli bitkiler...

Kompost, hem bahçede hem de balkonda yapılabilir. Üretilen kompost saksıda ve bahçede kullanılabilir. Kompostu toprakla 1/2 veya 1/3 oranında karıştırılabilir. Kompost ne kadar dinlendirilirse, yani olgunlaştırılırsa, yetiştirdiğiniz bitkiler için o kadar faydalı olacaktır.

Atıkların yeniden kullanımı

KAV destekçisi Süreyya Türkoğlu'nun gazoz ve bira kapaklarından yapmış olduğu rüzgar çanı! Bunları çöpe atmak yerine evinin bir köşesinde güzel bir aksesuar yaratmış!



Pet şişeleri bakın nasıl değerlendirebilirsiniz! Dikey bahçecilik ile bahçesi küçük veya hiç olmayanlara 'kendin ek kendin ye' önerile-ri! Biraz yaratıcılıkla aslında neler yapılabil-yormuş değil mi?

Biz Sabah Kahvesi etkinliklerinde kavonozlardan bağış kumbaraları yaptık. Bakınız kavonozları başka nerelerde yeniden kullanabilirsiniz



Biraz da romantik olalım: Kapakları kayıp birkaç kavonoz, ip ve biraz boya ile harikalar yaratabilirsiniz!

MEME KANSERİ



Ekim ayı meme kanseri farkındalık ayıdır. Bu nedenle bu sayımızda sizlere biraz meme kanserinden bahsetmek istedik. Meme kanseri Batı Dünyasında kadınlar arasında en sık rastlanan kanser çeşididir. Her 8 kadından birinin meme kanseri olma olasılığı vardır. Kanser Araştırma Vakfı olarak 1990-2004 yılları arasında yaptığımız istatistik analizine göre KKTC'deki meme kanseri vakaları Avrupa ülkelerine kıyasla dah az sıklıkta görülmektedir. Bu güzel haber içerisinde dikkat edilmesi gereken bir konu ise meme kanserinin görülme

yaşının Avrupa'ya göre daha erken bir dönemde olmasıdır. Ancak bu sonuçların güncellenmesi için KAV olarak yeni bir çalışma başlatıyoruz.

Peki meme kanseri nedir, nasıl oluşur ve ondan nasıl korunabiliriz??

Diğer kanserlerde olduğu gibi meme kanserinde de kontrolsüz hücre bölünmesi oluşuma nedendir. Bunun temel nedeni ise kadınlık hormonu olarak da adlandırılan östrojen hormonuna bireyin fazla miktarda maruz kalmasından kaynaklanır. Erken yaşta adet görme, geç menapoz, geç doğum veya hiç doğurmamış olmak meme kanserinin risk faktörleri arasındadır. Genetik, yani kalıtsal etkenler, meme kanseri vakalarının sadece %10-15'ini oluşturur. Geri kalan vakalar ise kendiliğinden gelişen durumlardır, aile geçmişinin bir etkisi yoktur. Bu da çevresel etkenlerin meme kanseri oluşumundaki önemini göstermektedir.

Meme kanserinden korunabilmenin çeşitli yolları vardır. Bunlardan en birincisi fiziksel aktivitedir. Diğer yandan erken yaşta (>35 yaş) çocuk doğurmanın özellikle emzirmenin de büyük bir koruyucu etkisi vardır.

Düzenli bireysel meme kontrolü oluşabilecek herhangi bir değişikliği farkına varmamızı sağlayacaktır. Ayrıca belirli aralıklarla uzman doktor tarafından meme kontrolünün yapılması da erken teşhise olanak sağlayacaktır.

Kanser Araştırma Vakfı yararına çay partisi 24 Ekim tarihinde Laptada düzenlenecek olan çay partisiyle KAV'a destek olunacak. Pixie's happy bags'in de satılacağı etkinliğe katılmak ve tkinlik detayları için 0 533 863 4929

KANSERİ NE KADAR İYİBİLİYORUZ?

1- Ailenizde kanser vakası varsa mutlaka siz de kanser olacaksınız.

Evet

Hayır

(Hayır, kanser çoğunlukla çevresel etkenlerden kaynaklanır. Ailede bir kanser vakasının olması sizin de kanser olacağınız anlamına gelmez. Ancak risk faktörlerinin incelenip gerekli genetik danışmanlığın yapılmasında fayda vardır.)

2- Fazla içki içmek kanser riskini artırır.

Evet

Hayır

(Fazla alkol içmek ağız, karaciğer, bağırsak, meme ve diğer kanser tiplerine neden olabilir. Ne içtiğiniz değil ne kadar içtiğiniz önemlidir. Eğer içecekseniz, günde bir iki bardak içebilirsiniz.)

3- Deodorantlar meme kanserine neden olur.

Evet

Hayır

(Deodorantların meme kanseri yaptığına dair kesin bir kanıt yoktur)

4- Sosis, salam, sucuk gibi işlenmiş etler bağırsak kanserine neden olabilir.

Evet

Hayır

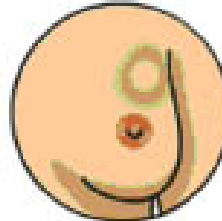
(İşlenmiş eti çok fazla tüketmek bağırsak kanseri riskini artırabilir)

5-Fiziksel aktivite kanser riskini azaltır.

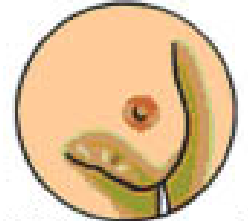
Evet

Hayır

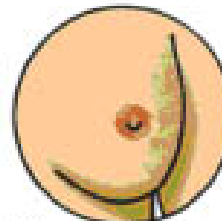
(Sağlıklı beslenme ile egzersiz sizi birçok kanserden korur)



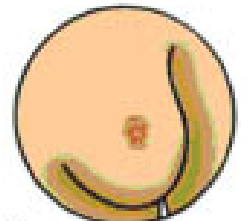
Kitle



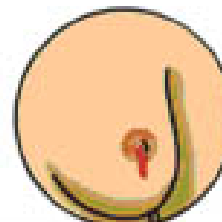
Cildin içe çökmesi



Cildin renginde ve dokusunda değişiklik



Meme başının görünümünde değişiklik ör. içeri çekilmesi



Meme başından gelen renksiz veya kanlı sıvı akıntı

TAM 3 YILDIR

KUZEY KIBRIS'A HIZLI İNTERNET SAĞLIYORUZ

3 mbit

Kurulum Ücreti Yok !
Aktivasyon Ücreti Yok !

6 Ay'lık Bağlantı
₺410

12 Ay'lık Bağlantı
₺740

5 mbit

Kurulum Ücreti Yok !
Aktivasyon Ücreti Yok !

6 Ay'lık Bağlantı
₺480

12 Ay'lık Bağlantı
₺865

10 mbit

Kurulum Ücreti Yok !
Aktivasyon Ücreti Yok !

6 Ay'lık Bağlantı
₺620

12 Ay'lık Bağlantı
₺1.110

20 mbit

Kurulum Ücreti Yok !
Aktivasyon Ücreti Yok !

6 Ay'lık Bağlantı
₺810

12 Ay'lık Bağlantı
₺1.460

www.mmccyp.com

FİYATLARIMIZA
KDV DAHİLDİR

Kurulum ve Aktivasyon
Ücreti Yoktur !

Anlaşmalı Kredi Kartlarına
Peşin Fiyatına 6 Taksit
Uygulanır !

**0548
888
6629**

multimax
YÜKSEK HIZLI İNTERNET ÇÖZÜMLERİ

ENGLIS HOUSE

by Önder Fahioglu

"Herkes dil öğretebilir, biz konuşturuyoruz!.."

Englishhouse'tan bir yenilik daha!

Yabancı hocalarımız eşliğinde 3-6 yaş İngilizce derslerimiz başlamıştır.

3-6 yaş arası çocuklara
anadili gibi
İngilizce konuşturuyoruz!

İlkokul, Ortaokul, Lise
İngilizce Sınavlara Hazırlık
Programları

- İlkokul Kolejlere Hazırlık İngilizce Programları
- STARTERS
- MOVERS
- FLYERS
- KET
- PET
- IGCSE English as a Second Language
- IELTS
- Üniversite İngilizce Hazırlık Programları
- YDS'ye (Yabancı Dil Sınavı) Hazırlık Programları



MACILA jewellery

Yılda üç kez yayınlanan
ve tüm KKTC'de ücretsiz
10000 adet dağıtılan bültenimizde
reklam vermek veya
KAV 'a destek olmak için
0 533 863 4929

SARPCOM
Computer

SAMSUNG
AMD Dual Core
2Gb Ddr3 Ram
320GB Sata Hdd
15,6 Led Ekran
Dvd-Rw
Webcam



990
KDV DAHİL

2289688

Tüm ürünlerimize KDV DAHİL olup. Ürünlerimiz 2 Yıl Garantilidir.

A Ali Şakir Sokak, Lemar Petrol Arkası, No: 4, Kermei / LEFKOŞA

T +90 392 224 03 83

M +90 533 867 88 88

E info@englishhousecyprus.com