



# ANGIKAD

GİRİŞİMCİ İŞ KADINLARI DERNEĞİ  
WOMEN ENTREPRENEURS ASSOCIATION

## ANGIKAD BÜLTENİ

**MART 2024 / SAYI: 10**  
**ŞUBAT 2024 HABERLERİ**

# İÇİNDEKİLER

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| BAŞKANIN MESAJI                     | 2  |
| ALTIN SPONSOR TANITIMI              | 5  |
| BASINDA BİZ                         | 10 |
| ETKİNLİK VE HABERLER                | 12 |
| ÜYE BAŞARILARI                      | 26 |
| ÜYELERİMİZİ TANIYORUZ               | 28 |
| YENİ ÜYELERİMİZ                     | 32 |
| ÜYE YAZILARIMIZ                     | 34 |
| RÖPORTAJ                            | 41 |
| DOĞUM GÜNLERİ                       | 48 |
| TAKVİMLERİNİZE NOT ETMEYİ UNUTMAYIN | 49 |
| ANGİKAD PROJE SPONSORLARI           | 50 |



## BAŞKANIN MESAJI

Değerli Üyelerimiz,

Şubat ayımız da gerçekleştirdiğimiz proje ve iş birlikleri sayesinde oldukça hareketli ve dolu dolu geçti. Bu ayın öne çıkan etkinliklerinden biri, Başkent Sanayiciler Derneği ve Başkent OSB iş birliğiyle, ANGİKAD olarak aktif rol aldığımız ve paydaş olduğumuz "Ne İstihdamda Ne Eğitimde Olan Kadınlar" projesiydi. Bu proje, iş dünyasında kadınlara yönelik fırsat eşitliğini sağlama, yöneticilik becerilerini geliştirme ve liderlik farkındalığını artırma konularında kritik bir öneme sahip. Projemizin öne çıkan yönlerinden biri, "50 Çalışan Kadın Kaynakçı Eğitimi" ile kadınların iş hayatında güçlenmesine destek olmayı amaçlamasıdır. Bu program, iş dünyasındaki avantajlar ve karşılaşılan zorluklar ile cinsiyet eşitsizliklerinin nasıl üstesinden gelinir konusunda detaylı bilgiler sunuyor. Ayrıca, "Alt ve Orta Kademe Yöneticiler Eğitimi" aracılığıyla farklı bakış açılarından iş dünyasını değerlendirme, iyi yöneticilik uygulamalarını benimseme ve bu uygulamaları değerlendirme fırsatları sunuyoruz. İzmir İş Kadınları Derneği (İZİKAD)'nin ev sahipliğinde düzenlenen ve ANGİKAD'ın davetli olarak katıldığı MID OF MED MEDITERRANEAN BUSINESS SUMMIT, bu yoğun ayın önemli bir parçasıydı. Bu zirve, bölgesel iş birliklerini ve kadın girişimciliğini teşvik eden önemli bir platform olarak öne çıktı. Yönetim kurulu üyeleri olarak bu etkinlikte yer alarak derneğimizi temsil etme ve anlatma fırsatını bulduk.

Etkinliklerimiz, İzmir Büyükşehir Belediyesi ile Batı Anadolu Sanayicileri ve İş adamları Dernekleri Federasyonu (BASİFED) iş birliği ve Türk Girişim ve İş Dünyası Konfederasyonu (TÜRKONFED) desteği ile düzenlenen 3. İzmir Kadınlar Kongresi ile devam etti. ANGİKAD Yönetim Kurulu Başkanı olarak, bu önemli forumda ulusal ve uluslararası düzeyde çalışma yürüten 50'den fazla kadın derneği ve birçok sivil toplum kuruluşu ile bir araya geldim. Forumda, "Cumhuriyetin 100. Yılında Kadın Girişimciler için 100 Öneri" ve "Girişimcilik Yolu: Dönüşüm Yeniden Başla" projelerini paylaştım.

N Haber TV'de İbrahim Paker'in sunduğu Yeni Gündem programına katılarak, derneğimizi projelerimizi ve kadın girişimciler olarak yaptığımız diğer faaliyetler hakkında bilgiler verdim.

8 Mart Dünya Kadınlar Günü'ne yaklaşırken, tüm bu etkinlikler ve projeler, ANGİKAD olarak kadınların sosyal ve ekonomik hayatta daha fazla yer alması ve girişimciliklerini güçlendirme çabalarımızı gözler önüne seriyor. Tüm bu çalışmalarımızın, kadınların iş ve sosyal hayatta güçlenmelerine katkı sağlayacağına inancımız tam. Başarılarımızın artarak devam etmesi dileğiyle, tüm üyelerimize ve destekçilerimize teşekkür ederim.

Bu bağlamda, ANGİKAD Yönetim Kurulu olarak, Cumhuriyetin 100. yılına özel olarak kadın girişimciler için hazırladığımız "100 Öneri Projesi"ni, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanı Sayın Mahinur Özdemir Göktaş'a sunduk. Bakan Göktaş'ın ev sahipliğinde gerçekleşen toplantıda, Bakan Yardımcısı Leman Yenigün ve Genel Müdür Gülser Ustaoglu da yer aldı. Bu toplantı, projemiz kapsamında çok önemli bir adım oldu. ANGİKAD olarak önerilerimizin kanunlaşması için elimizden gelen tüm çalışmaları yapmaya devam edeceğiz. Bu önemli toplantılar, kadın girişimcilerin desteklenmesi ve geliştirilmesi yönünde atılan adımların bir göstergesi olarak, 8 Mart Dünya

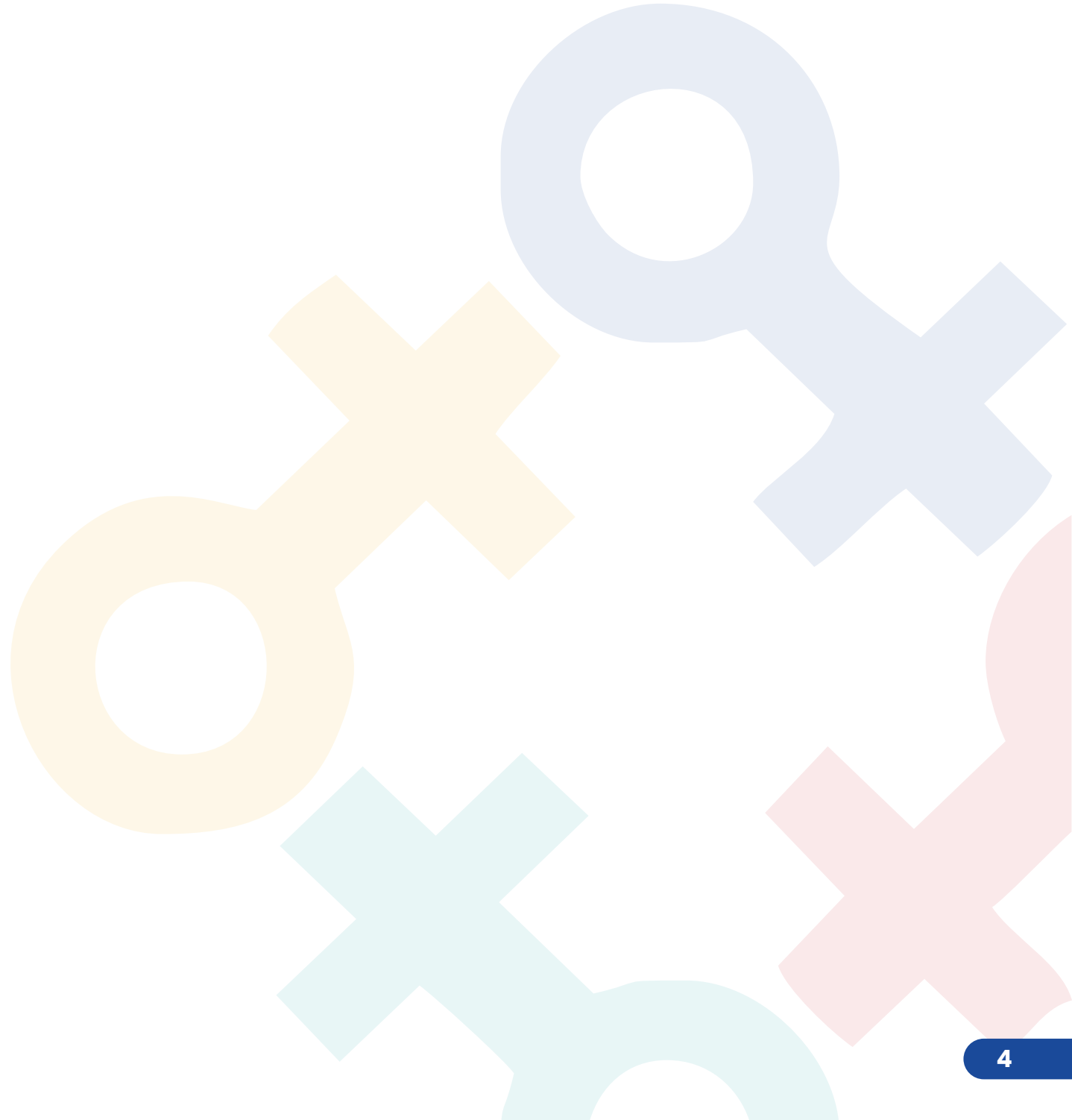


Kadınlar Günü öncesindeki çalışmalarımızın önemini vurgulamaktadır. Biz çalışmaya üretmeye devam ediyoruz. Siz değerli üyelerimizin katkıları çok önemli.

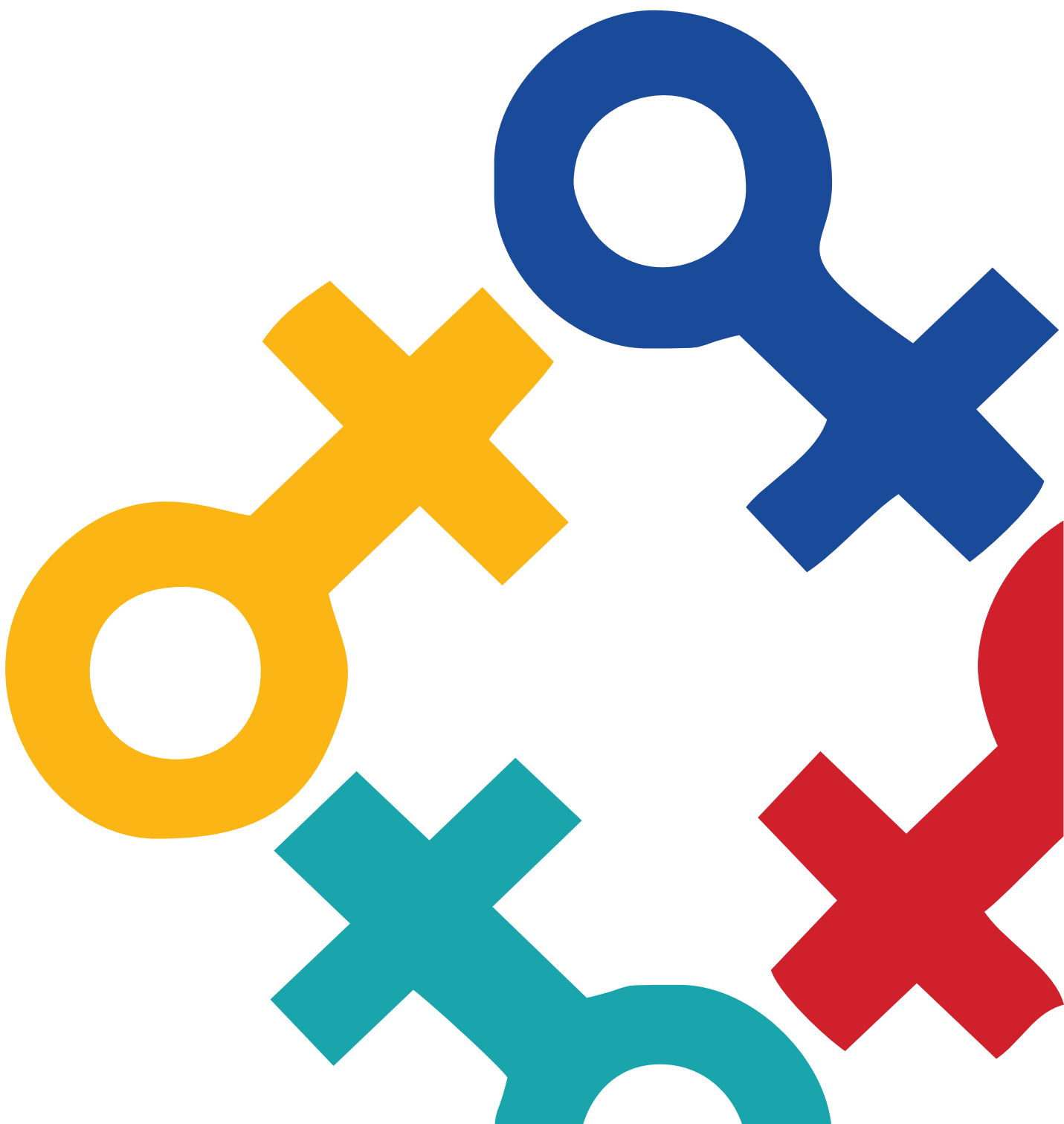
Başarılarımızın hep birlikte artarak devam etmesi dileğiyle...

Saygı ve sevgilerimle,

**ANGİKAD Yönetim Kurulu Başkanı**  
**Gözde Diker**



# ALTIN SPONSOR TANITIMI

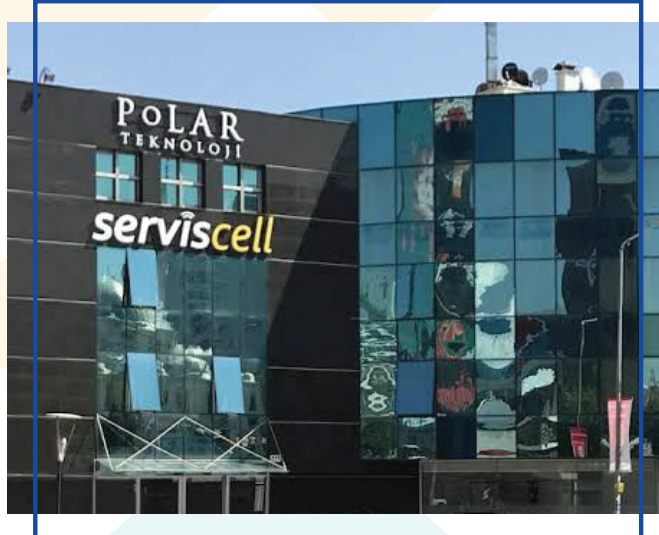


# POLAR ARAşTIRMA VE TEKNOLOJİ A.ř.



1998 yılında kurulan ve merkezi Ankara'da bulunan teknoloji aile şirketimiz, Polar Araştırma ve Teknoloji A.ř., Hacettepe Teknokent bünyesinde yazılım ve donanım alanında Ar-Ge alışmaları ile faaliyet göstermektedir. 22 yılı aşkın süredir kesintisiz hizmet ve tecrübemizle, ülkemiz için katma değeri yüksek ve inovasyona

dayalı 'akıllı çözümler' üretiyoruz. Türkiye'de bilgi teknolojileri alanında sektörel çözümlerin kurulmasında, geliştirilmesinde ve yaygınlaştırılmasında öncü bir rol oynamış olan firmamız, güçlü ve dinamik yapısı, insana faydalı ve çevreye duyarlı sistemleriyle kurumların ihtiyaçları doğrultusunda hizmet vermeye devam etmektedir. Firmamız, Dijital Gelecek: Yapay Zeka temasıyla düzenlenen 36. Ulusal Bilişim Kongresi'nde sektörel çözümümüz Serviscell ile milli ve yerli yazılım alanında ödüle layık görülmüştür. Bu başarı, bizim için sadece bir onur değil, aynı zamanda geleceğe yönelik çalışmalarımız için bir motivasyon kaynağı olmuştur.



# Markalarımız:



**serviscell®**



Eğitim ekosisteminde, veli, öğrenci, okul yönetimi, servis firmaları ve sürücüler arasında güvenli ve kaliteli bir iletişim köprüsü kurmayı hedefleyen okul servisi iletişim ve yönetim sistemidir. Serviscell ile

Serviscell ile tarafların yaşadığı tüm sıkıntıları ortadan kaldıran etkili bir yönetim sistemi sunuyoruz.

**KAREL'CONNECT**



Küçük, orta ve büyük işletmelerin tüm iletişim ihtiyaçlarını en geniş anlamda karşılayabilen gelişmiş telefon santral sistemleri, mobil bulut santral sistemleri çağrı merkezi CRM yazılımları, SMS ve ses hizmetlerini kapsayan iletişim yönetim sistemidir.

ARGE'mizde geliştirdiğimiz bu iletişim teknolojilerini, santral çözümlerinde Türkiye'nin öncü ve lider kuruluşu olan Karel firması ile ortaklık kurarak, Globalpbx A.Ş şirketimiz bünyesinde KarelConnect markamızla ulusal ve uluslararası tüm pazarlara hizmet veriyoruz.



**rotacell®**



Ar-Ge'mizde geliştirdiğimiz sistemimiz ile Shuttle taşımacılığında personel ve öğrenciler için zamandan, maliyetten ve işçilikten tasarruf sağlayarak yönetilebilir ve kontrol edilebilir

taşımacılık hizmetleri sunuyoruz. Gerçek zamanlı trafik verilerini kullanarak, her bir araca en uygun rotayı otomatik olarak atayarak, taşımacılık operasyonlarını optimize ediyoruz. Bu yaklaşım, tarafların

zaman, maliyet ve işçilik açısından önemli tasarruflar yapmasının yanında yönetilebilir ve kontrol edilebilir bir taşımacılık hizmeti gerçekleştirilmesini sağlıyor. Taşımacılık süreçlerini daha verimli hale getiren sistemimiz hem hizmet kalitesini artırıyor hem de taşımacılıkta karşılaşılan zorluklara pratik çözümler sunuyor.



Sistemimiz toplu ulaşım hizmetlerini etkin bir şekilde yönetmek amacıyla tasarlanmıştır. Bu yenilikçi platform sayesinde, kullanıcılar yolcu duraklarını harita üzerinde saniyeler içinde tanımlayabilir ve rotalarını günlük olarak farklı şekillerde düzenleyebilirler. Sistem, kayıtlı durak ve güzergahlarla ilgili tüm kritik verileri - giriş-çıkış raporları, duraklama sürelerindeki ihlaller, araçların hak ediş ödemeleri, güzergahların çıkış ve giriş zamanları gibi - gerçek zamanlı olarak izler ve yönetir. Durakcell, toplu taşıma operasyonlarının verimliliğini artırarak, taşımacılıktan maksimum fayda sağlamayı ve sektörde karşılaşılan sorunlara çözümler sunmayı hedefleyen gelişmiş teknolojiye sahiptir.



Sistemimiz, yakıt, zaman, işçilik ve iş planlaması konularında tasarruf sağlamak amacıyla tasarlanmıştır. Bu sayede kurumsal yönetimlerin, personelin, okul servisi firmalarının ve otobüs şoförlerinin karşılaştığı zorlukları etkili bir şekilde ele alır. Amacımız, tüm taraflar arasında yönetilebilir, güvenli ve kaliteli bir hizmet sağlayarak, taşımacılık süreçlerini optimize etmektir. Personelcell ile sektördeki yaygın sorunlara yenilikçi çözümler sunarak, taşımacılık hizmetlerinin verimliliğini ve güvenilirliğini artırmaktayız.



**GlobalGps:** Araçların konumlarını ve hareketlerini gerçek zamanlı olarak izleyen gelişmiş bir araç takip çözümdür. GPS teknolojisini temel alarak, araçların anlık

konumlarını, hızlarını, izledikleri rotaları ve duraklama sürelerini detaylı bir şekilde takip eder ve raporlar. Hem kurumsal filo yönetimi hem de kişisel araç güvenliği için ideal olan sistemimiz, yakıt tüketimini azaltma, rota optimizasyonu, acil durum yönetimi ve araç bakım programlarının düzenlenmesi gibi çeşitli avantajlar sağlar. Bu özellikler sayesinde kullanıcılarımız, araç filolarını daha etkin bir şekilde yönetebilir, operasyonel maliyetleri düşürebilir ve araç güvenliğini artırabilir.

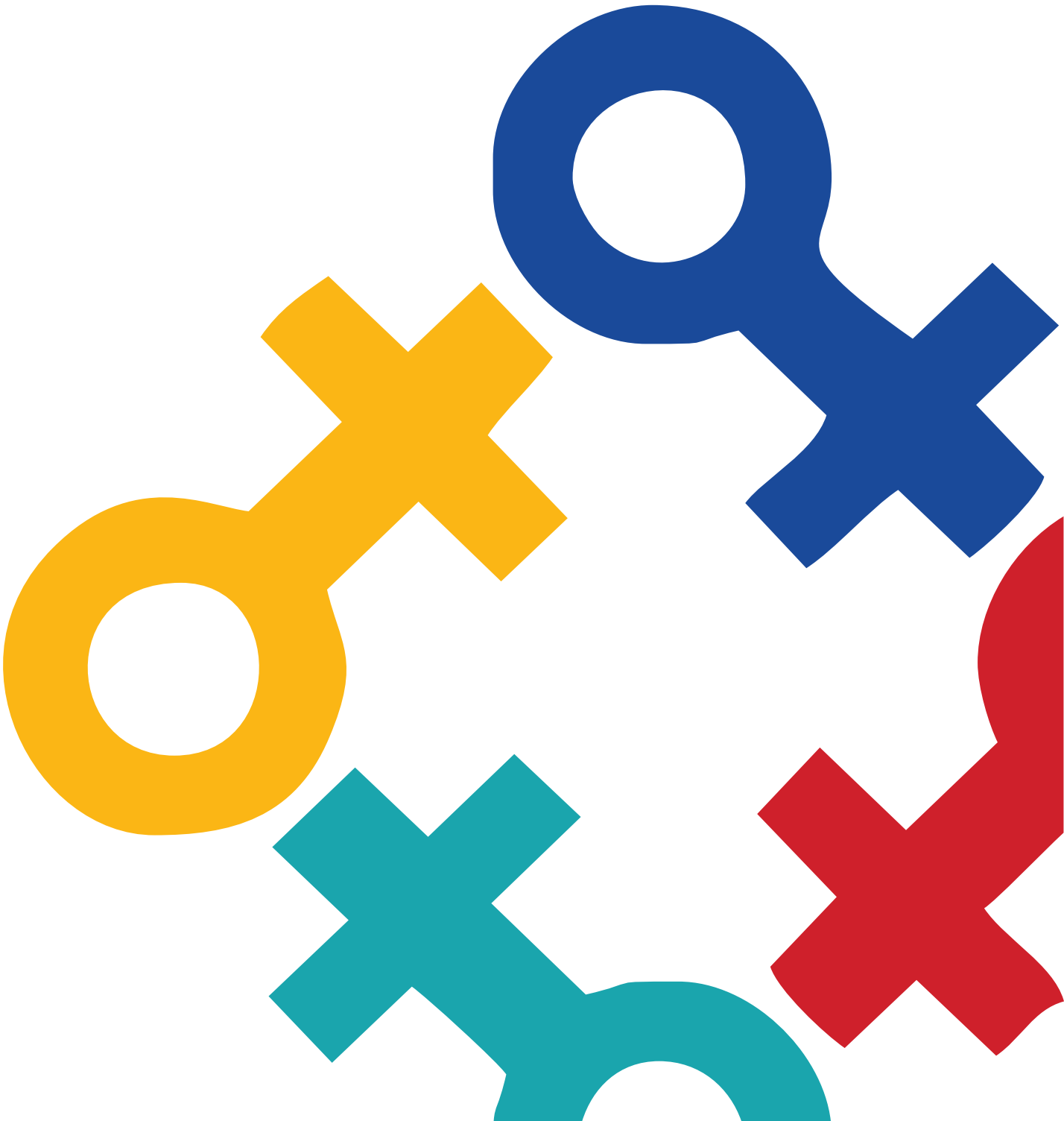


Isı nem takip sistemimiz, çevresel koşulların ve özellikle nem oranının sürekli olarak izlenmesini sağlayan teknolojik bir çözümdür. Bu sistem, endüstriyel tesislerden depolara,

laboratuvarlardan ev içi kullanıma kadar geniş bir yelpazede nem seviyelerinin optimal düzeyde tutulmasını amaçlar. İç mekanlarda ideal nem seviyesini koruyarak, malzeme bozulmalarının önüne geçer, ürün kalitesini artırır ve sağlık için olumsuz koşulların oluşmasını engeller. Sistemimiz, gerçek zamanlı veri toplama, uyarı bildirimleri ve otomatik kontrol mekanizmaları ile nem seviyelerini etkin bir şekilde yönetir. Bu sayede, kullanıcılar nem oranını sürekli olarak takip edebilir ve gerekli düzenlemeleri yapabilirler, böylece nemin neden olabileceği zararları minimuma indirirler.

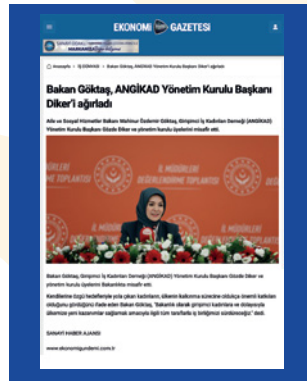
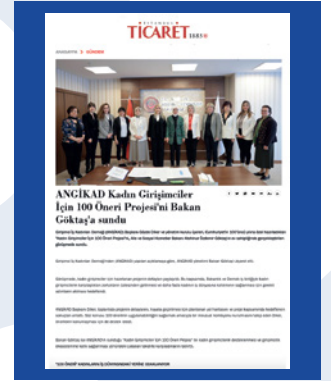
Polar Araştırma ve Teknoloji A.Ş. olarak, müşterilerimizin ve toplumun ihtiyaçlarına yönelik sürdürülebilir ve yenilikçi teknolojiler geliştirme misyonumuzla, teknoloji sektöründe liderliğimizi sürdürmeyi hedefliyoruz. Aile şirketi olarak başladığımız bu yolculukta, değerlerimizi ve birikimlerimizi gelecek nesillere aktarma azmimizle, teknolojinin iyileştirici gücünü her alanda kullanmaya devam edeceğiz.

# BASINDA BİZ





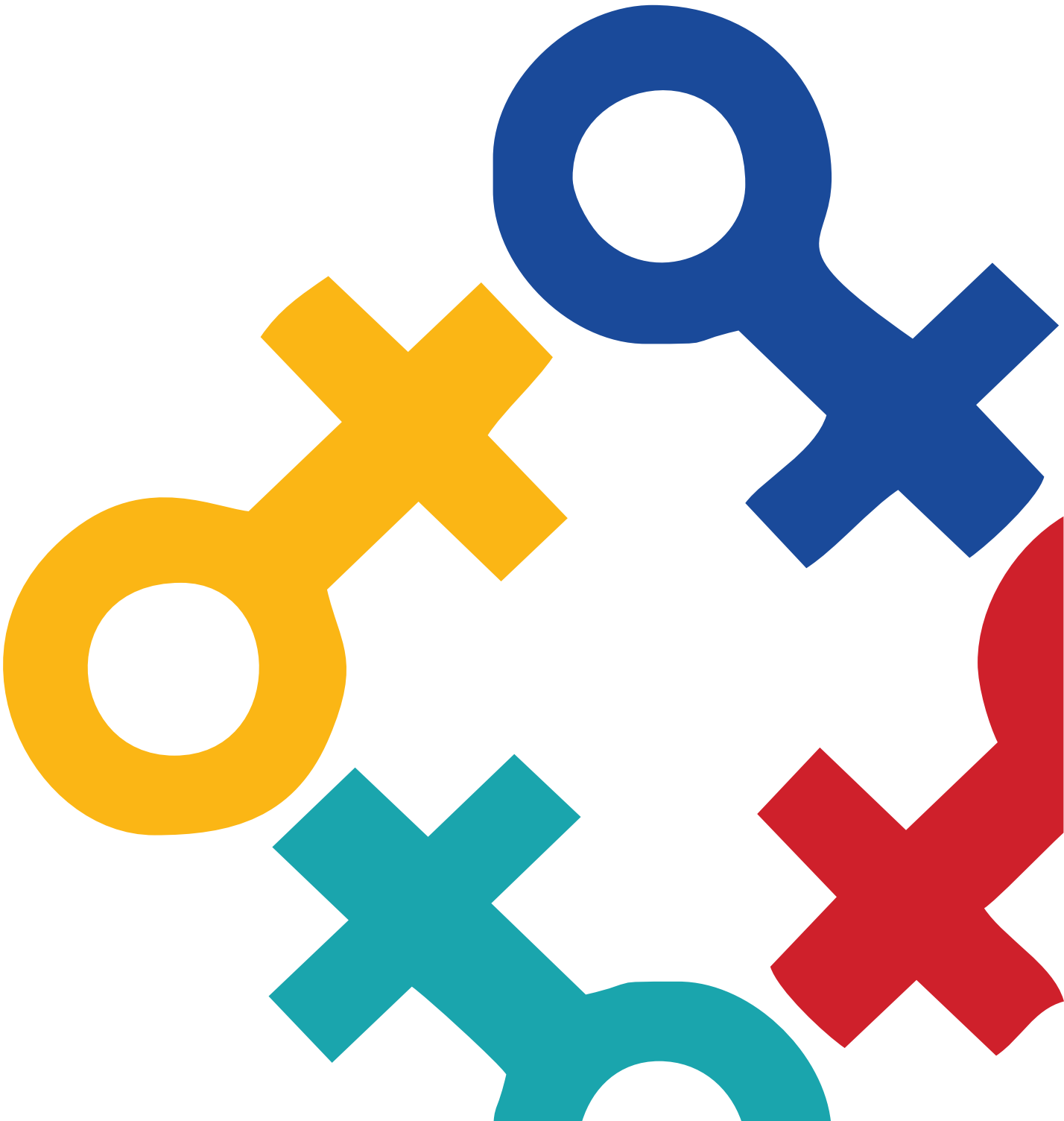
Yönetim Kurulu Başkanımız Gözde Diker ve Yönetim Kurulu Üyelerimizin Cumhuriyet'in 100'üncü yılına özel hazırladıkları "Kadın Girişimciler İçin 100 Öneri Projesi"ni, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanı Sayın Mahinur Özdemir Göktaş'a sundukları görüşme basında yer buldu.



Haberleri okumak için  
Tıklayın



# ETKİNLİK VE HABERLER



### 3. İZMİR KADINLAR KONGRESİ

2 Şubat 2024



İzmir Büyükşehir Belediyesi ile Batı Anadolu Sanayici ve İşadamları Dernekleri Federasyonu (BASİFED) tarafından, Türk Girişim ve İş Dünyası Konfederasyonu'nun (TÜRKONFED) desteğiyle İzmir'de düzenlenen "3.İzmir Kadınlar Kongresi"ne ANGİKAD Yönetim Kurulu Başkanı Gözde Diker katıldı. Ulusal ve uluslararası düzeyde çalışma yürüten 50'den fazla kadın derneğinin ve birçok sivil toplum kuruluşunun da yer aldığı forumda, "Cumhuriyetin 100. Yılında Kadın Girişimciler için 100 Öneri" projemizin detayları paylaşıldı.



# ALTINDAĞ ALEV ALATLI BİLİM MERKEZİ AÇILIŞI

8 Şubat 2024



Angikad Yönetim Kurulu Başkanı Gözde Diker ve Başkan Yardımcısı Av. Dr. Fatma Başterzi, bilim ve teknoloji alanında faaliyet gösterecek olan Altındağ Alev Alatlı Bilim Merkezi'nin açılışına katıldılar. Sayın Emine Erdoğan ve Sanayi ve Teknoloji Bakanı Sayın Mehmet Fatih Kaçır'ın da bulunduğu törende bilim dünyasında kadınların ve genç kızların önünü açacak konular hakkında önemli mesajlar verildi.

# ANGİKAD KİTAP KULÜBÜ BULUŞMASI

13 Şubat 2024

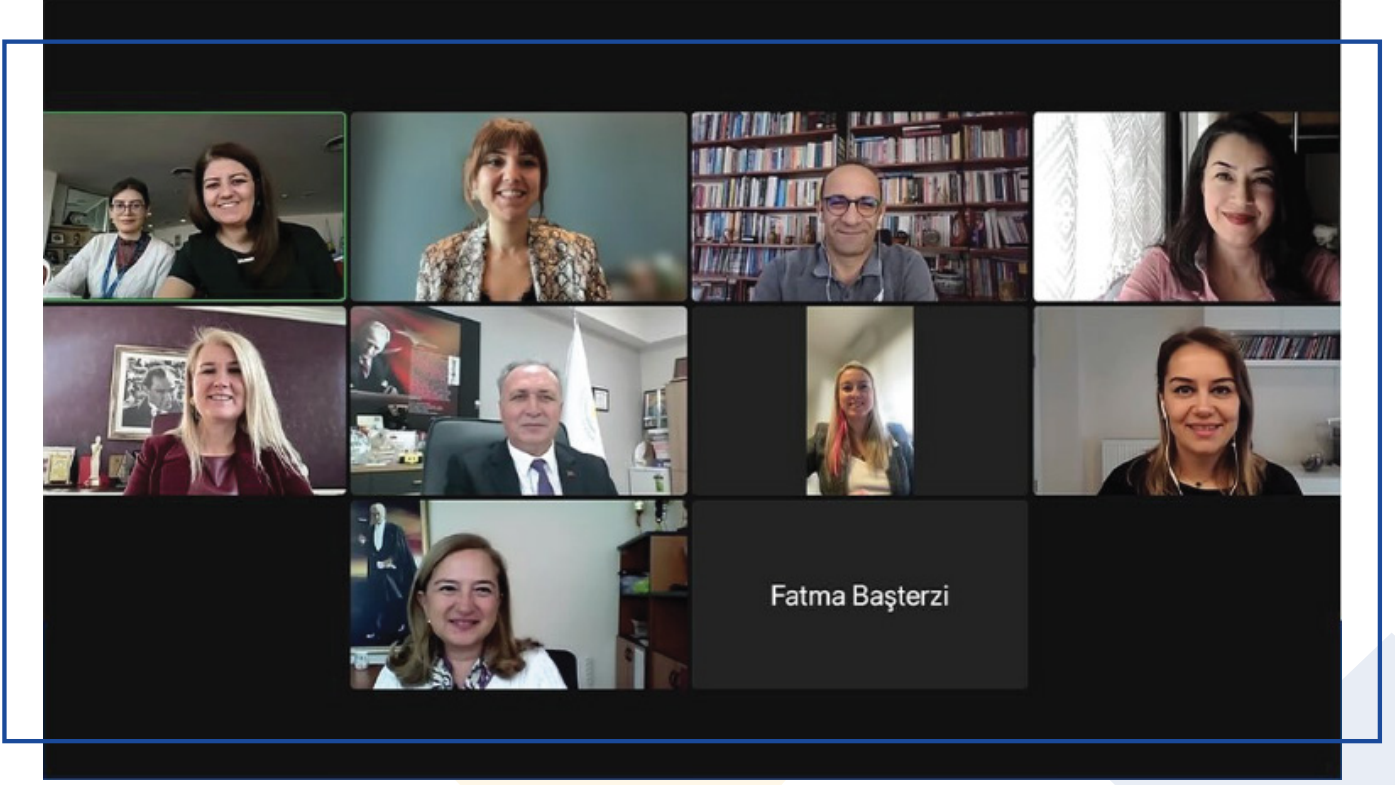


Irvin D. Yalom'un "Nietzsche Ağladığında" adlı romanının ele alındığı ANGİKAD Kitap Kulübü buluşması, dernek üyelerinden Doç. Dr. Alev Karaduman'ın moderatörlüğünde ve Prof. Dr. Aydan Biri'nin ev sahipliğinde Korum Hastanesi'nde gerçekleşti.



# HAYALİMDEKİ EĞİTİM PROJESİ BULUŞMASI

15 Şubat 2024



ANGİKAD-ASO-ÖRAV işbirliği ile yapılacak olan “Hayalimdeki Eğitim” projesi için taraflar bir araya geldi. Projenin detayları konuşularak, çalıştayın gerçekleştirileceği gün kararlaştırıldı.

# İÇASİFED YÖNETİM KURULU TOPLANTISI

15 Şubat 2024



ANGİKAD Yönetim Kurulu Başkanı Gözde Diker, derneğimizin çatısı altında bulunduğu İç Anadolu Sanayici ve İş İnsanları Dernekleri Federasyonu (İÇASİFED) Yönetim Kurulu Toplantısına katıldı.

# “100 ÖNERİ PROJESİ” AİLE VE SOSYAL HİZMETLER BAKANI SAYIN MAHİNUR ÖZDEMİR GÖKTAŞ'A SUNULDU

15 Şubat 2024



ANGİKAD Yönetim Kurulu Başkanı Gözde Diker ve yönetim kurulu üyeleri, Cumhuriyetin 100. yılına özel olarak kadın girişimciler için hazırladıkları “100 Öneri Projesi”ni, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanı Sayın Mahinur Özdemir Göktaş’a sundu. Bakan Göktaş’ın ev sahipliğinde gerçekleşen toplantıda, Bakan Yardımcısı Leman Yenigün ve Genel Müdür Gülser Ustaoglu da yer aldı. Kendisine nazik ev sahipliği için teşekkür ederiz.





# “ZOR İNSANLARLA BAŞA ÇIKMA” EĞİTİMİ

16 Şubat 2024



ANGİKAD AKADEMİ, danışman, eğitmen Acun Erkuloğlu'nun katılımıyla “Zor İnsanlarla Başa Çıkma” semineri düzenledi. Seminer, üyelerimizden Yeşim Ekinici Kaya'ya ait Etkinsel Etkinlik'te gerçekleşti. ANGİKAD üyelerinin katıldığı seminer çok verimli geçti.



# ÜYELERİMİZ SEMRA SANCAK VE DR. SELMA ŞARDA ÖĞRENCİLERLE BULUŞTU

19 Şubat 2024



Değerli üyelerimiz Semra Sancak ve Dr. Selma Şarda, Özel Altın Eğitim Anadolu Lisesi ve Güzel Sanatlar Lisesi öğrencileri ile birlikteydi. Meslek tanıtım gününde deneyimlerini öğrencilerle paylaşan sevgili üyelerimize teşekkür ediyoruz.



# BEŐTEPE KOLEJİ FRC ROBOT TAKIMIYLA BULUŐMA

20 Şubat 2024



ANGİKAD Yönetim Kurulu Başkanı Gözde Diker, Beőtepe Koleji FRC Robot takımıyla, geleceğın teknoloji ve STEAM liderlerine katkı sağlamak amacıyla ortak projeler üzerinde bir araya geldi.



# ANGİKAD BAŞKANI GÖZDE DİKER AA YILIN KARELERİ OYLAMASINA KATILDI

23 Şubat 2024



ANGİKAD Başkanı Gözde Diker, Anadolu Ajansı'nın (AA) 2023'e damga vuran olaylara ait fotoğrafların yer aldığı 'Yılın Kareleri' oylamasına katıldı. Gözde Diker, farklı kategorilerdeki fotoğrafları inceleyerek seçimlerini yaparken, deprem ve Gazze gibi acı olaylara dikkat çekti.

Ayrıca, Türkiye'nin insansız hava aracı çalışmalarına da vurgu yaptı ve çevre bilincine dikkat çekti. Spor kategorisinde ise A Milli Kadın Voleybol Takımı'nın şampiyonluğunu gururla belirtti.



# ANGİKAD VE TÜRKİYE BİLİŞİM DERNEĞİ BİR ARAYA GELDİ

24 Şubat 2024



ANGİKAD Yönetim Kurulu, Türkiye Bilişim Derneği Yönetim Kurulu ve derneğin Kadın Çalışma Grubu ile bir araya gelerek iki dernek arasında doğacak işbirlikleri ve ortak projeler hakkında detaylı görüşme gerçekleştirdi.





# MİMAR BEYZA BALIM AKSÖZ'E ÜYE İŞ YERİ ZİYARETİ

24 Şubat 2024



ANGİKAD'ın değerli üyesi Beyza Balım Aksöz'ün kurucusu olduğu Beyza Aksöz Mimarlık'a üye iş yeri ziyareti yapan ANGİKAD üyeleri, "Mimaride Feng Shui Dokunuşları" konulu söyleşi gerçekleştirdiler.



# BAŞKENT GENÇLİK MERKEZİ KADIN LİDERLER ZİRVESİ'24

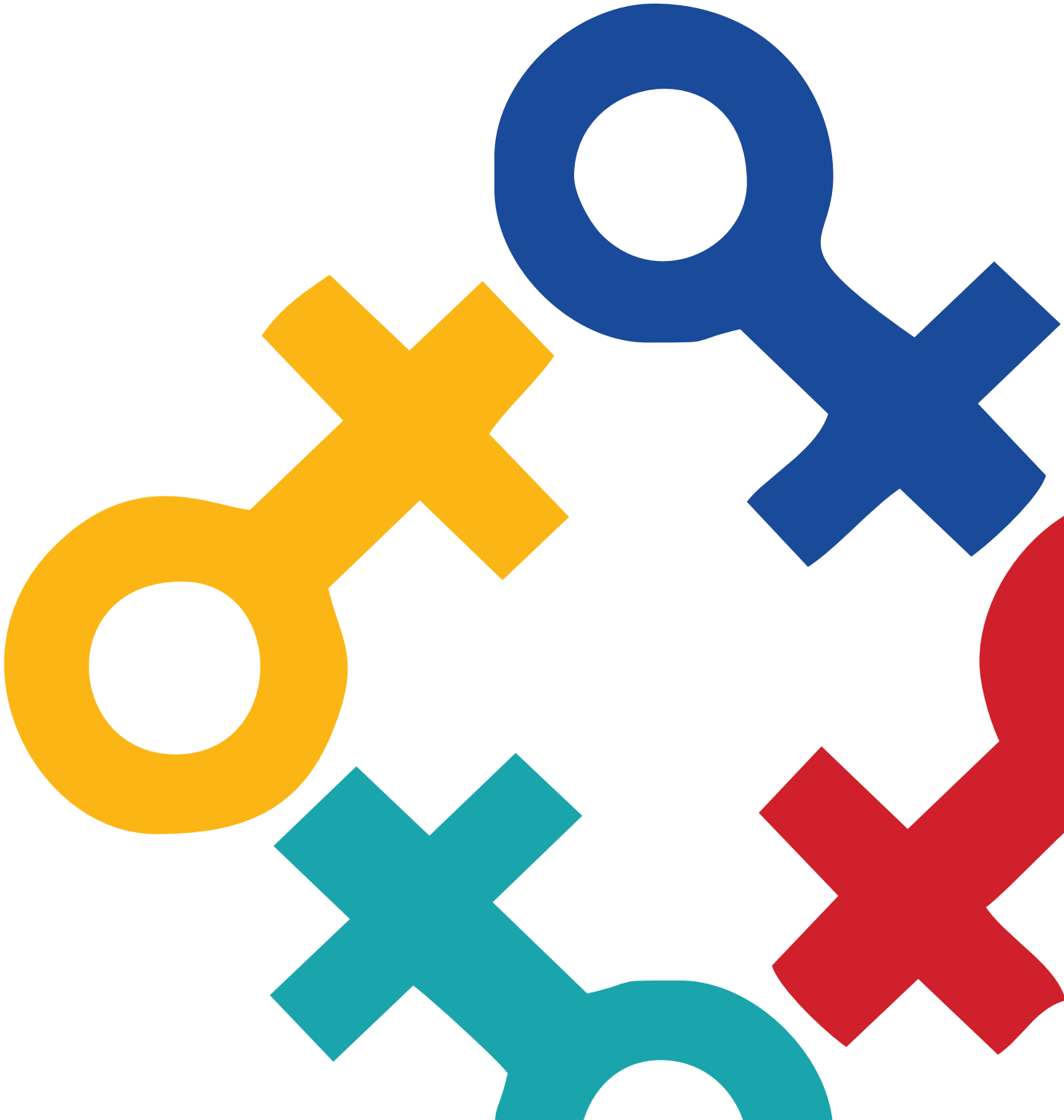
24 Şubat 2024



ANGİKAD Yönetim Kurulu Başkanı Gözde Diker, Başkent Gençlik Meclisinin organizasyonu ile düzenlenen Üçüncü Kadın Liderler Zirvesine katıldı ve genç lider adaylarına deneyimlerini aktardı.



# ÜYE BAŞARILARI





## AYSU YAVUZ TÜSİAD YÖNETİM KURULU'NDA



8 Şubat 2024 tarihinde gerçekleştirilen TÜSİAD Genel Kurul toplantısı kapsamında Yüksek İstişare Konseyi Başkanlık Divanı, Yönetim Kurulu ve Denetleme Kurulu asil ve yedek üyelerinin seçimi yapılmıştır. 2018-2021 döneminde Angikad Başkanımız olan değerli üyemiz Aysu Yavuz, Yönetim Kurulu Üyesi - Yedek görevine seçilmiştir.

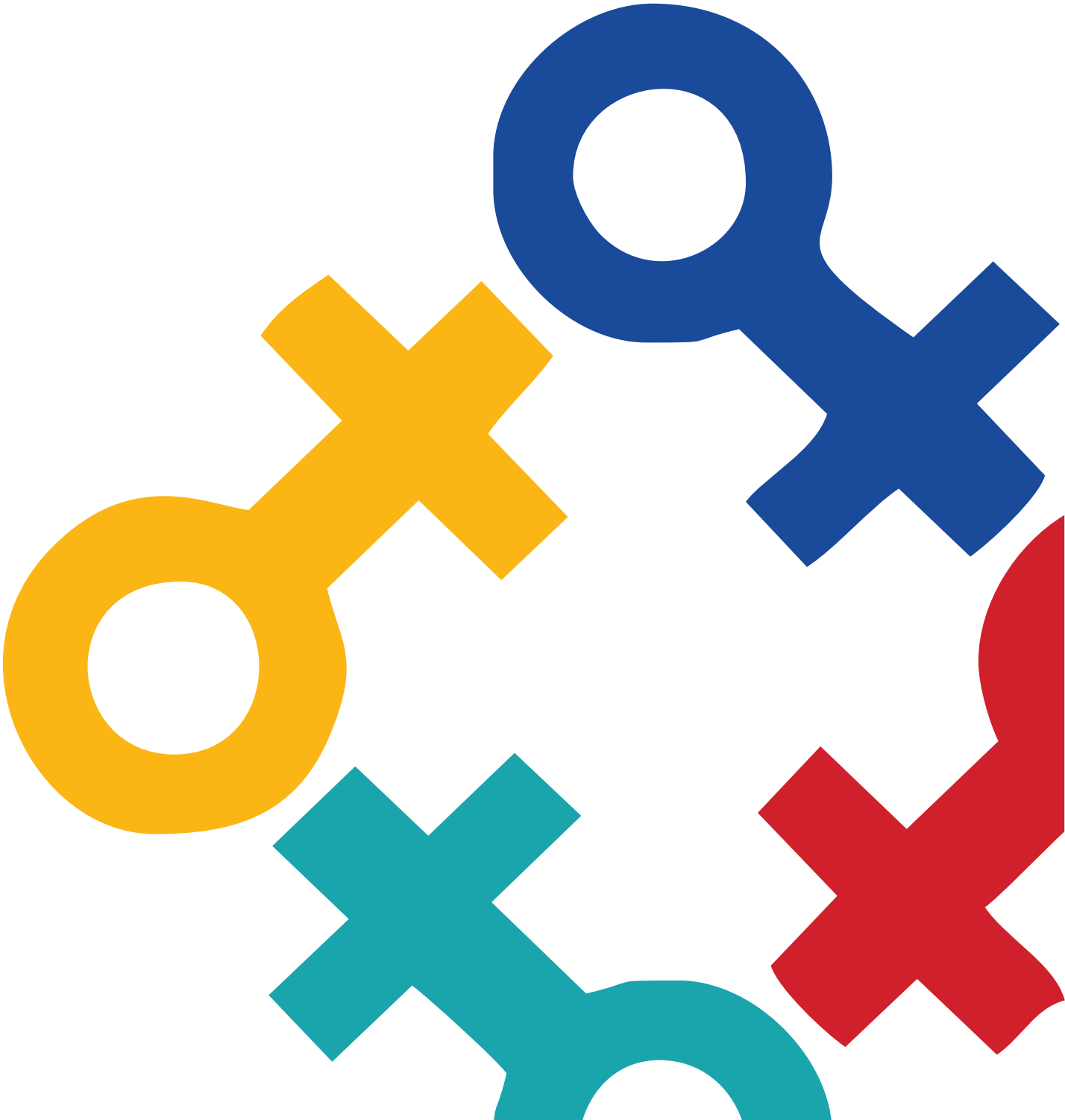
## TÜSİAV'IN EĞİTİM ÇINARI ÖDÜLÜ NESİBE AYDIN'A VERİLDİ



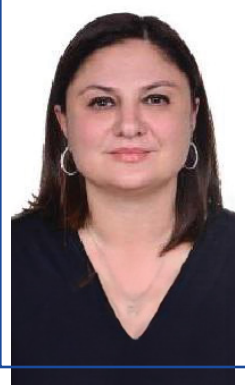
Değerli üyemiz eğitimci ve yazar Nesibe Aydın, Türkiye Sanayici ve İşadamları Vakfı (TÜSİAV) Eğitim Platformu tarafından "Eğitim Çınarı" ödülüne layık görüldü. 35 yıllık eğitim hayatında ulusal ve uluslararası alanda sayısız başarılar elde eden, binlerce gencin başarı hikâyesinde imzası olan eğitimci ve yazar Nesibe Aydın, Ankara Üniversitesi rektörlük binasında düzenlenen törenle "Eğitim Çınarı" ödülünü aldı.



# ÜYELERİMİZİ TANIYORUZ



## AYŞE BURCU TÜZÜN



1972 Ankara doğımluyum, 1990 Yılında TED Ankara Koleji'nden, 1994 yılında ODTÜ Elektrik Elektronik bölümünden mezun oldum. Evli ve 2 çocuk annesiyim. 1995 yılında kurmuş olduğum Utarit Bilişim Hizmetleri Sanayi ve Ticaret A.Ş. nin kurucu ortağı ve Yönetim Kurulu Başkanıyım. Angikad, Kolejli İş İnsanları Derneği, TOBB

Ankara Kadın Girişimciler Kurulu, Ankara Sanayi Odası Bilgisayar Yazılımları Sanayi meslek Komitesi üyesiyim. Utarit, 1995 yılından bu yana OT/VT (Otomatik Tanımlama/Veri Toplama) teknolojilerinde, özellikle "ödeme ve geçiş kontrol" sistemlerine odaklanmış, sektörün önde gelen bir teknoloji şirkettir. Ülkemizdeki onlarca teknolojiyi yerli kaynaklar kullanarak geliştiren ve başarıyla uygulayan Utarit, müşterilerine yenilikçi çözümler sunmaktadır. Utarit'in uzmanlık alanları arasında TCP/IP, Multos, IoT, EMV, Mifare, IIoT, RFID, Legic, LoRa ve Desfire gibi bir dizi teknoloji bulunmaktadır. Bu teknolojilerle birlikte geçiş kontrol ve puantaj sistemleri, ödeme sistemleri, RFID ve IoT teknolojileri, fiziki güvenlik sistemleri ve enerji depolama çözümleri gibi farklı alanlarda faaliyet gösteriyoruz.

Adı Soyadı: Ayşe Burcu Tüzün

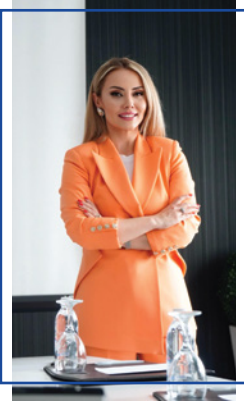
Eğitim Durumu: Lisans

Mesleki Deneyim: 30 Yıl

Firma Adı: Utarit Bilişim Hizmetleri Sanayi ve Ticaret A.Ş

Faliyet Alanı: Bilişim, Fintek, Enerji

## SİBEL KILIÇARSLAN METİN

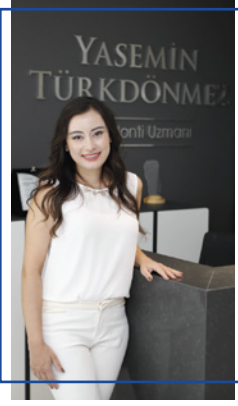


1979 Ankara doğumluyum. Evli, bir çocuk ve iki patili annesiyim. 1997 Başkent Süper Lise, 2002 GOP Turizm İşletmecilik ve Otelcilik mezunuyum. 2004 yılında kurmuş olduğum Efe Sigorta Aracılık hizmetlerinde 20 yıldır yönetici olarak çalışmakta olup, yaptığım işin mutfağını da öğrenmek için Başkent Üniversitesi Sigortacılık ve

Risk yönetimi master programını tamamladım. Tüm sigorta branşlarında faaliyet gösteren Efe Sigorta Aracılık hizmetleri mühendislik alanında yapılan sigortaların Türkiye'deki en etkin uygulayıcılarından biri olarak, bu alandaki liderliğini Ankara 1. ve Türkiye 4.'sü olarak ispat etmiştir. Şirketin yakaladığı yıllık %70'in üzerinde bir büyüme oranı ile her geçen gün müşteri yelpazesini genişletmiştir.

Efe Sigorta, tüm branşlarda faaliyet göstermekte olup, (sağlık poliçeleri, trafik, kasko, işyeri ve konut sigortaları, işveren mali sorumluluk, Allrisk) ve teminat ihtiyaçlarını karşılayabilmek, bankalar tarafından düzenlenen teminat mektuplarına alternatif yaratmak bu şekilde kredi limitlerini başka alanda kullanılmasını sağlamak üzere reel sektörün elini rahatlatmak adına önemli bir enstürüman olan finansal sigortalarında (kefaret senedi, bina tamamlama poliçesi, devlet destekli alacak poliçesi vs.) uzman kadromuz ile hizmet vermektedir. Sigorta Acanteleri İcra Komitesi (SAİK) il delegesi, Türkiye Odalar ve Borsalar Birliği, Kadın Girişimciler Kurulu üyesi, Ankara Genç İş İnsanları Derneği (ANGİAD), Ankara Galatasaraylı Yönetici ve İş İnsanları Derneği (1905 AGESİ) ve üyesiyim.

# YASEMİN ÖZYÜREK TÜRKDÖNMEZ



1982 Bandırma doğumluyum. Lisans öğrenimini 2006 yılında Gazi Üniversitesi Diş Hekimliği bölümünde tamamladıktan sonra, doktora ve uzmanlığımı Çukurova Üniversitesi Ortodonti Ana Bilim dalında 2012 yılında tamamladım. 2005 yılında Erasmus Öğrenci Değişim Programı kapsamında Yunanistan'da Selanik

Üniversitesi'nde lisans son dönemimde bir dönem bulundum. Doktora eğitimim sırasında 2008 yılında Toronto Üniversite'sinde misafir araştırma görevlisi olarak bulundum. Uzmanlık eğitimim sonrasında Ankara'da ortağı olduğum özel bir klinikte 5 sene çalıştıktan sonra kendime ait olan 'YT Ağız ve Diş Sağlığı Polikliniği'ni kurdum. Diş hekimliğinin her alanında, farklı branşlarda uzman olan çalışma arkadaşlarımla birlikte hizmet vermekteyiz. Kendi branşımızda çalışmalarımı daha çok şeffaf plak tedavi sistemi üzerinde yoğunlaştırmış olup bu alanda gelişmeleri yurt içi ve yurt dışı kongerelerden takip etmekteyim. Geçtiğimiz iki senedir Amerika'dan bu alanda iki ödülüm bulunmaktadır.

**Adı Soyadı:** Yasemin Özyürek Türkdönmez

**Eğitim Durumu:** Doktora

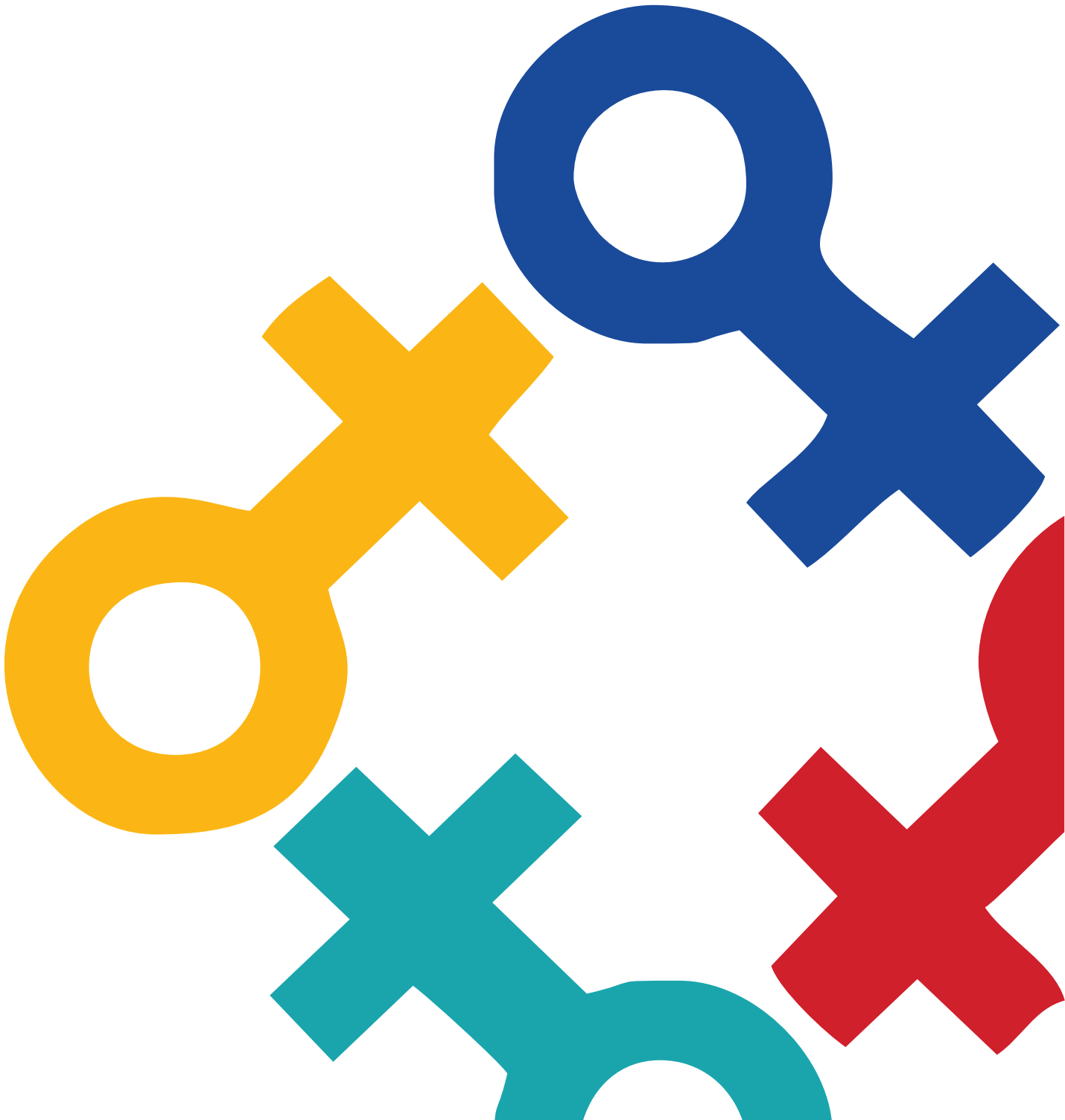
**Mesleki Deneyim:** 18 yıl

**Firma Adı:** YT Ağız ve Diş Sağlığı Polikliniği Sağlık Hizmetleri Ltd.Şti.

**Faaliyet Alanı:** Ağız ve Diş Sağlığı



# YENİ ÜYELERİMİZ



# SİBEL CESUR AKYUNAK

Uzman Psikolog



Orta Doğu Teknik Üniversitesi Psikoloji Bölümünden 1992 yılında mezun olduktan sonra yurt içi ve yurt dışında birçok eğitim, seminer, kongre ve workshop'lara katılmıştır. Aile, ergen ve çocuklarla psikolojik danışma, problem çözme, stres analizi, evlilik ve Boşanma müdahaleleri konusunda çalışmalar yapmıştır. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Aile danışmanlığı, İstanbul Üniversitesi Çocuk gelişimi ve eğitimi bölümünü tamamlamıştır. Türk Psikologları Derneğinin 27 yıllık üyesi , Ankara Aile Danışmanlığı Derneği kurucu üyesi ve Genel Sekteriği olarak yapmıştır, Evlilik ve Aile Danışmanları Derneği Genel sekreteri, İstanbul Aile Danışmanları Derneği Başkanıdır, merkezi Amerika'da bulunan Uluslararası Aile Ve Evlilik Danışmanları Derneği üyesi, IPOS Uluslararası Psiko-onkoloji Derneği üyesi, EMDR Derneği üyesidir. Çeşitli eğitimler vermekte ve aynı zamanda Psikolog, psikoterapist, Travma terapisti ve psiko-onkoloji uzmanı olarak çalışmaktadır.

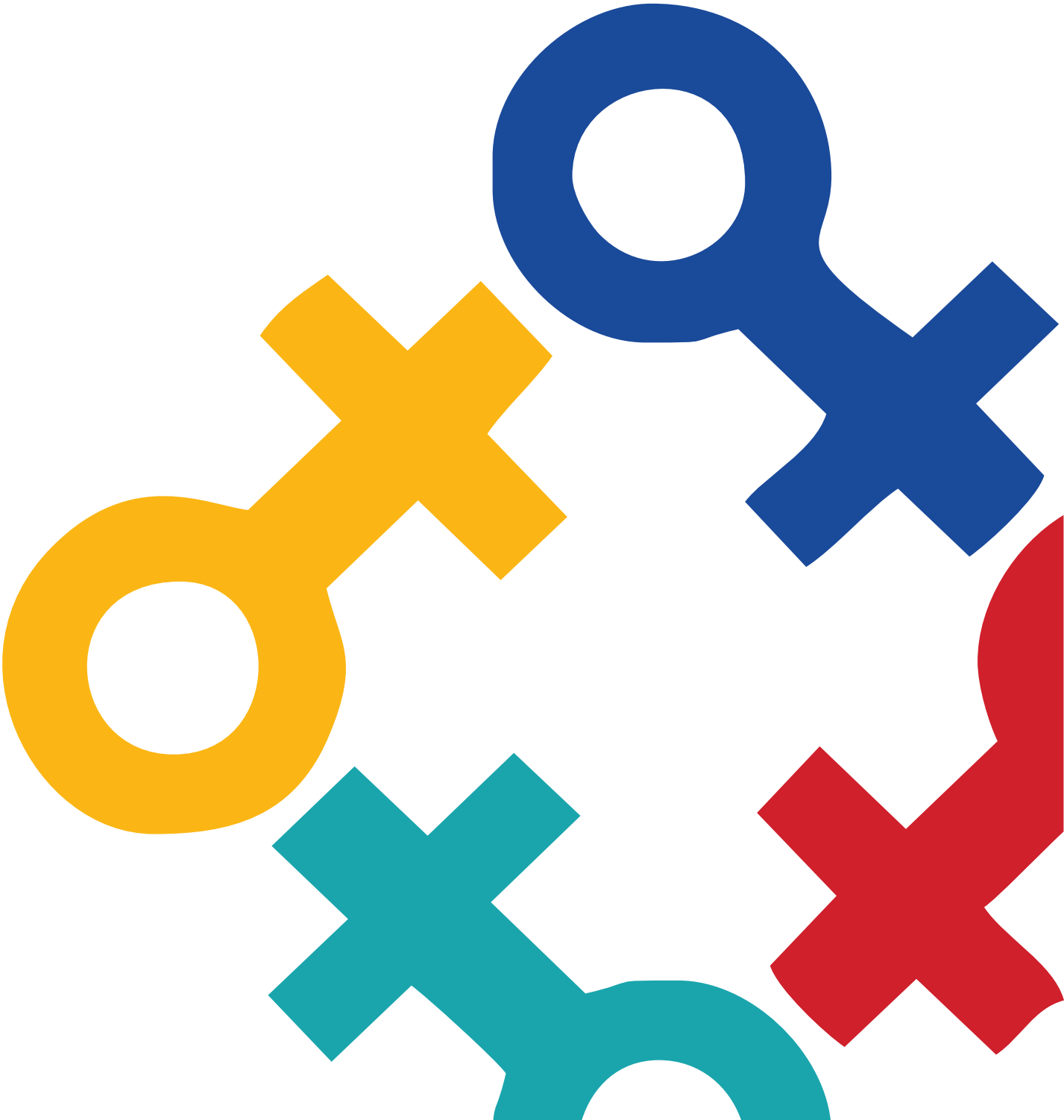
## FUNDA İPEKÇİ

Eczacı



1968 Antakya doğumludur. İlk, orta ve lise eğitimini Antakya'da tamamladıktan sonra A.Ü. Eczacılık Fakültesine girmiştir. 1991 yılında mezun olduktan sonra Antakya'da eczane açmıştır. 22 yıllık meslek hayatının 21 yılını Antakya'da geçirmiş, son 1 yıldır Ankara'da serbest olarak eczacılık mesleğini icra etmektedir.

# ÜYE YAZILARIMIZ





**DR. BURCU AYDIN ÖZÜDOĞRU**

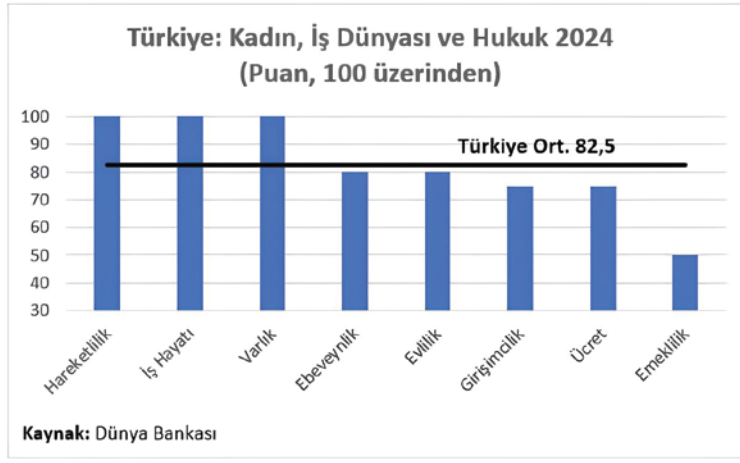
## **EKONOMİDE TOPUKLULARIN AYAK SESİ**

1900'lü yıllarda kutlanmaya başlanan Kadınlar gününü hala kutluyor olmamızın sebebi, yüzyıllık bir nostaljiden öte, maalesef küresel çerçevede toplumsal cinsiyet eşitliğini sağlamaktan hala çok uzakta olmamızdır.

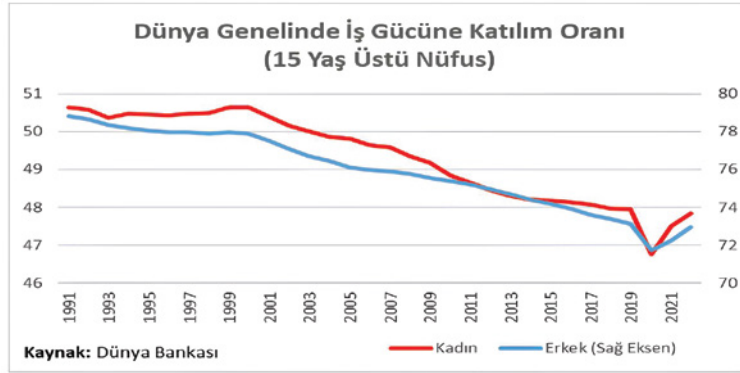
2020'li yıllarda kadınlar dünyanın hiçbir yerinde erkeklerle eşit hak ve fırsatlara sahip değiller. Dünya Bankasının Kadınlar Günü haftasında yayımladığı "Kadın, İş Dünyası ve Hukuk" Raporunda, şiddet ve çocuk bakımıyla ilgili yasal farklılıklar dikkate alındığında, kadınların erkeklerin haklarının üçte ikisinden daha azına sahip olduğu ve en zengin ekonomilerin bile kadınlara eşit fırsat sunmadığını gösteriliyor. Bu oran kanunların uygulanmasına geldiğinde daha da kötüleşiyor. Resmi bu kadar kötüleştiren iki faktörden biri kadına şiddet: aile içi şiddet, cinsel taciz, çocuk yaşta evlilik ve kadın cinayetleri olarak gösteriliyor. Bir diğeri ise bakım hizmetlerine sınırlı erişim imkanları olarak belirtiliyor. Yapılan çalışmalara göre kadınlar erkeklere göre ücretsiz bakım işlerinde günde ortalama 2,4 saat daha fazla zaman harcıyorlar ve bunun büyük bir kısmı da çocuk bakımına gidiyor.

Dünya Bankası Raporu, Türkiye'de kadınların erkeklere oranla yüzde 82,5 oranında eşit olduğunu gösteriyor. Eşitliği bozan kalemlerse ebeveynlik, evlilik, girişimcilik, ücret ve emekliliğe ilişkin düzenleme ve uygulamalar olarak sıralıyor. Yine bu rapora göre Türk kadınlarının hakları Avrupa ve orta Asya bölgesindeki kadınlara göre daha kötü.

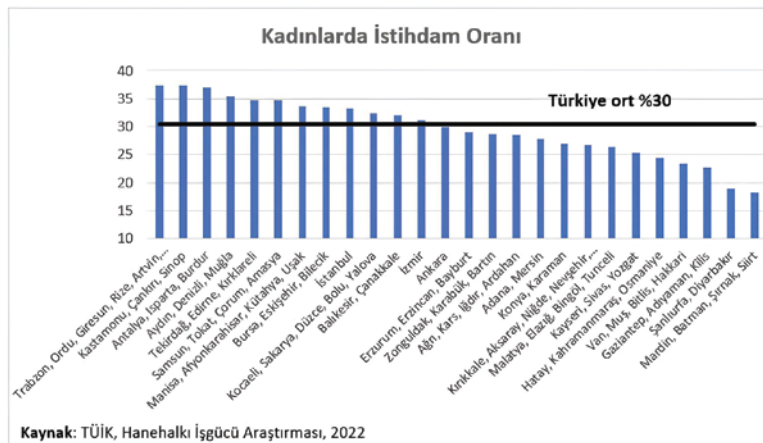




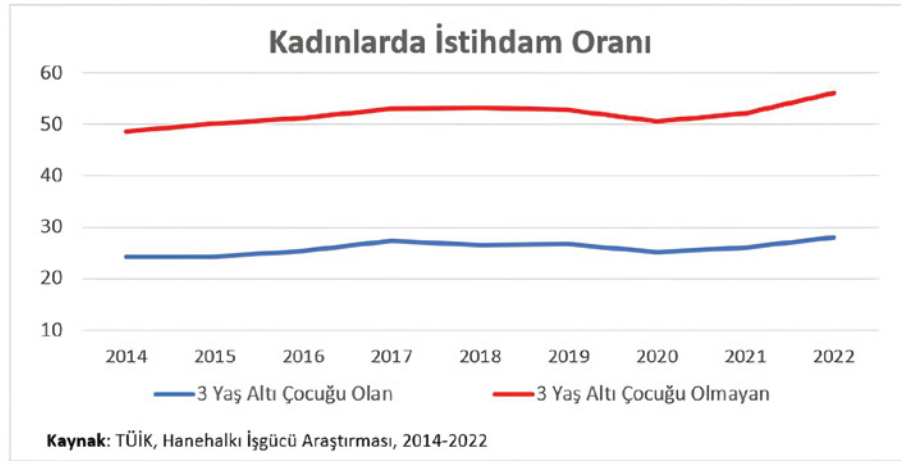
Toplumsal cinsiyet eşitsizliğinin en önemli göstergeleri arasında istihdam piyasası yer alıyor. Dünya Bankası veri setine göre 2022 yılında erkeklerin işgücüne katılımı %73 civarında iken kadınlarda bu oran %48'e düşüyor. Kadınların işgücüne katılımı zaten düşük olmasına rağmen, 1990'lı yıllardan bu yana katılım oranları daha da azalmaya devam ediyor.



İstihdam konusunda küresel istatistikleri aşağı çeken ülkeler arasında maalesef Türkiye de yer alıyor. TÜİK'in yaptığı 2022 yılı Hanehalkı İşgücü Araştırmasına göre Türkiye genelinde kadınların istihdam oranı yüzde 30 ile sınırlı. Bu oran kadın istihdamının en yüksek olduğu bölgelerde bile yüzde 37'yi aşmazken, sosyal tabuların yoğun, imkanların ise kısıtlı olduğu doğu ve güney doğu illerinde yüzde 20'lerin altına düşüyor.



Türkiye genelinde kadın istihdamının düşük olmasında sosyo-ekonomik dinamikler belirleyici oluyor. Bu faktörler kadınların eğitim ve istihdam imkanını kısıtlıyor; kadınları hane içinde ekonomik olarak ölçülmeyen işleri yerine getirmeyle sınırlandırıyor. Örnek vermek gerekirse 0-5 yaş grubu çocukların gündüz bakımlarını karşılayacak kreş/anaokuluna erişim imkanlarının düşük olması, kadınların işgücü piyasasından çekilmelerine sebep olan önemli faktörler arasında yer alıyor. TÜİK'in Hanehalkı İşgücü Araştırmaları, 3 yaş altı çocuğu olan kadınlarda işgücüne katılımın, çocuğu olmayanlara göre, 30 puan daha düşük olduğunu gösteriyor. Benzer şekilde, engelli ve yaşlı bakımın hizmetlerinin de kadınlara yüklenmesi, kadınların işgücüne katılımını kısıtlayan bir başka engel olarak kendisini gösteriyor.

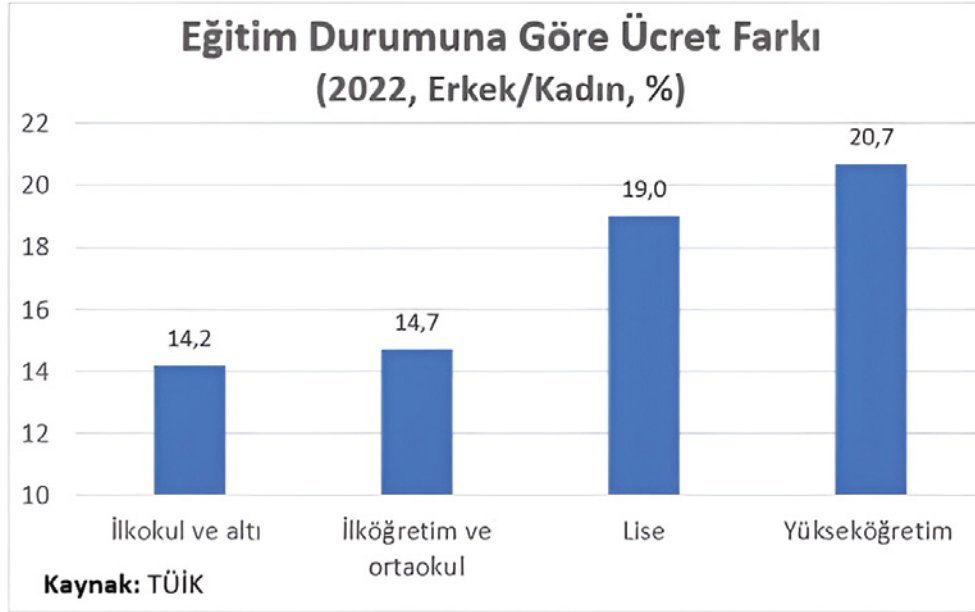


Kadınların işgücü piyasasına düşük katılımındaki bir diğer sebep de düşük gelir/kazanç yapısı olarak karşımıza çıkıyor.

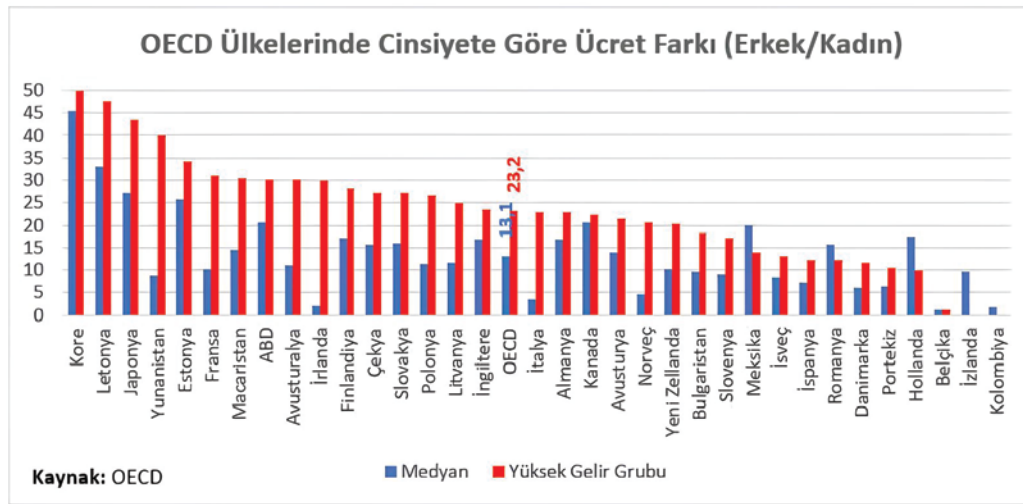
Kadınlar ortalamada az kazanıyorlar. TÜİK verilerine göre 2022 yılında ücretli çalışan kadınların yıllık ortalama geliri 119.663TL olmuş. Bu tutar ilgili yıldaki brüt asgari ücretin yaklaşık 1,5 katına denk düşüyor. Bu ücretler, kadının evde üstlendiği çocuk bakımı, yemek ve ev işleri gibi görevleri devretme konusunda haneye yeterli mali imkân sunmuyor.

Kadınları işgücü piyasasından uzak tutan bir diğer faktörse ücret eşitsizliği olarak karşımıza çıkıyor. Özetle kadınlar erkeklere göre daha az kazanıyor. İşin vahim boyutu ise ücret farkının eğitim durumu ve mesleki yeterlilik

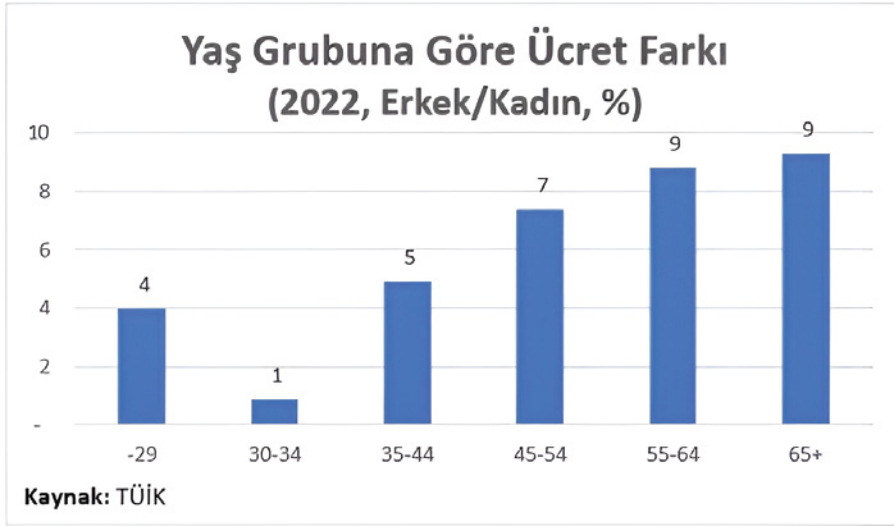
arttıkça açılıyor olmasıdır. TÜİK'in yayınladığı 2022 yılı Kazanç Yapısı istatistiklerine göre ilkokul mezunu grupta erkekler kadınlardan %14 daha çok ücret alırken bu fark yükseköğretim mezunu grupta %20'yi aşıyor!



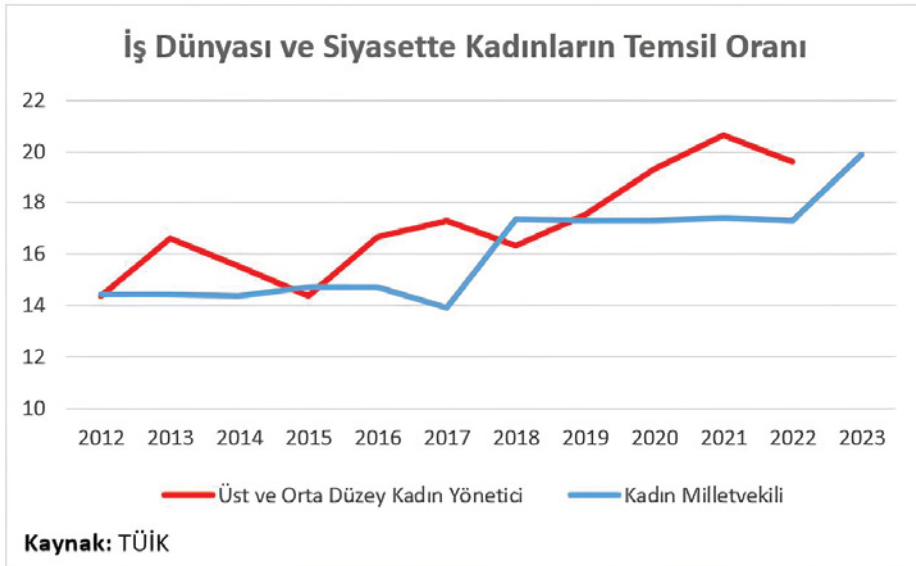
Ücret eşitsizliği küresel boyutta da büyük bir sorun olarak karşımıza çıkıyor. OECD ülkeleri genelinde erkekler kadınlara göre ortalamada yüzde 13 daha fazla kazanıyor. Bu fark yüksek gelir gruplarında kadınların aleyhine daha da açılarak yüzde 23'e çıkıyor. En kötü veriler ise sırasıyla Kore, Letonya, Japonya ve Yunanistan'a ait.



Tünelin sonunda ışık var mı? Var! Türkiye'de yaş grubuna göre gelir durumuna bakacak olursak ücretlerdeki cinsiyet farkının düştüğünü görüyoruz. En düşük fark ise 35 yaş altı grupta. Bu durum bize istihdam piyasasına katılan genç kadınların cam tavanları kıracağına dair umut veriyor.



Bir başka umut verici gelişmeyi ise kadınların artan üst düzey temsil oranı olarak gösterebiliriz. 2020'li yıllarda üst ve orta düzeydeki kadın yöneticilerin sayısı ile TBMM'deki kadın milletvekillerinin oranı yüzde 20'lere yükseldi.



Toplumsal cinsiyet eşitliğine dair göstergeler iyileşmekle beraber kadınların yakın zamanda erkeklerle eş hakları kazanacağını maalesef göstermiyor. Badel ve Goyal tarafından hazırlanan 2023 IMF makalesi, cinsiyet eşitsizliğini kapamaya yönelik reformların mevcut hızıyla devam etmesi halinde, küresel cinsiyet eşitsizliğinin kapanması için 300 yıl gerekeceğini tahmin ediyor. Bir başka ifadeyle bu farkın benim, benim çocuğumun, torunumun, hatta torunumun torunun döneminde de kapanmayacağını iletiyor!

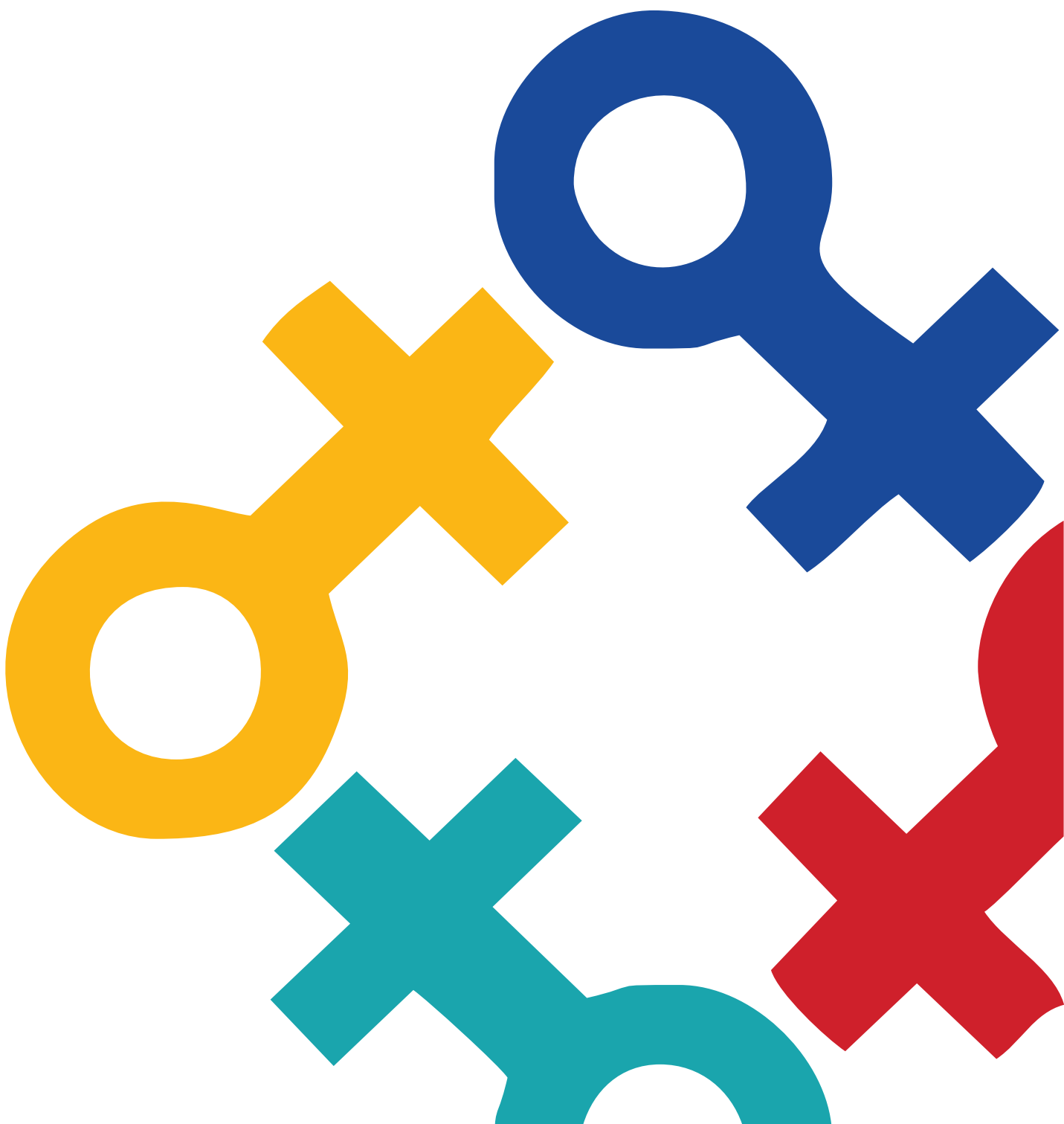


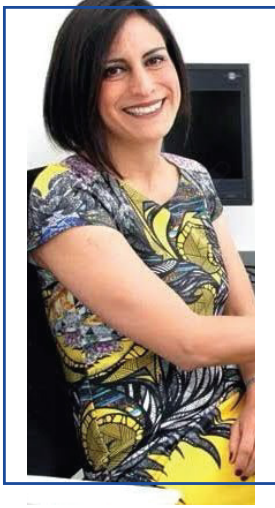
Toplumsal cinsiyet eşitsizliğinin ekonomik sonucu ise ülkelerin kalkınma altyapılarını düşüren müthiş bir işgücü israfı oluyor. IMF'den Sayeh, Badel ve Goyal, 2023 Eylül ayındaki Blog yazılarında gelişmekte olan ekonomilerde kadınların işgücüne katılımının ekonomik büyümenin itici gücü olabileceğini gösteriyor. Bu çalışma, kadınların işgücüne katılım oranının 5,9 puan artırmasının milli gelire etkisini 8 puan olarak tahmin ediyor.

Toplumsal cinsiyet eşitliğinin küresel çapta iyileştirilmesi ve reform gündeminin ivmelenmesi adına önemli gelişmeler de oluyor. Bu kapsamda IMF İcra Kurulu Temmuz 2022'de IMF'nin temel faaliyetlerine Toplumsal Cinsiyet Eşitliğini Yaygınlaştırmayı ekledi. Benzer şekilde Dünya Bankası da ülkelerin kadınların eş ekonomik haklar elde edebilmesi adına ülke bazında gelişmeleri izlemeye ve bu konuda politikalar önermeye başladı.

Özetle her geçen gün ekonomide toplulukların sesini daha çok ve daha yüksek duyacağız.

# RÖPORTAJ





**İŞİL TÜRKMEN SOYGÜR**

Uzman Doktor

## **PROF. DR. PELİN ARIBAL AYRAL İLE FONKSİYONEL TIP RÖPORTAJI**

### **İşil TÜRKMEN: “Fonksiyonel Tıp” nedir, bize tanımını yapar mısınız?**

Pelin ARIBAL AYRAL: Fonksiyonel Tıp, özellikle kronik hastalıkların temelinde yatan kök nedenlerini araştırıp, hastalıkların sadece belirtilerine odaklanmak yerine, kökünde yatan sorunların düzeltilmesine yönelik yaklaşımlarda bulunan bilim temelli, bütüncül tıp bakış açısıdır. Fonksiyonel tıp, hastalıkların ve rahatsızlıkların neden ortaya çıktığı ile ilgilenir. Günümüzde, akut hastalıklarda ve enfeksiyonlarda tedaviler başarı ile etkin olarak kullanılırken, kronik hastalıkların tedavisinde eksiklikler ve sıkıntılar yaşanmaktadır. Fonksiyonel Tıp, hastalıkların tanılarından çok hastalıkların temelinde yatan nedenleri belirleyerek ortadan kaldırmayı hedefler. Kökene yönelik yaklaşım, kronik hastalıkların başlamadan önlenmesine ve başlamış hastalıklarda kök patogenezin ortadan kaldırılması yolu ile düzelmeye imkan sağlamaktadır. Aslında sağladığı bu yararlar sayesinde ülkemizin sağlık ekonomisinde harcamaları kat katazaltabilecek ve faydaya dönüşebilecek güce de sahiptir. Bu yönü ile koruyucu tıp hekimliği yönünde de destek sağlar.

### **İşil TÜRKMEN: Fonksiyonel tıpta hangi konular ele alınıyor?**

Pelin ARIBAL AYRAL: Örnek vermek gerekirse bir hasta astım, eklem problemleri, ağrıbozuklukları, obezite, mide-bağırsak problemleri, depresyon, fibromiyalji, tiroid bezinin çalışmasında bozukluklar,

polikistik over, otoimmün hastalıklar, allerjiler, sinüzit, kronik baş ağrıları/migren, uykusuzluk, yüksek tansiyon, kalp-damar hastalıkları, osteoporoz, menapoz, kronik yorgunluk sendromu, nörodejeneratif hastalıklar ve kabızlık gibi sorunlarla pek çok farklı polikliniğe başvurabilir. Başvurduğu polikliniklerde günümüz tıbbında sıklıkla bir tanı konulur ve o tanıya karşılık gelen ilaçlar kişiye verilir. Bir süre için kişinin yakınmaları ortadan kalkabilir. Ancak, sorun tam olarak kökeninden çözümlenmemiş olduğu için yakınmalar bir süre sonra tekrar kendini gösterir.

### **Işıl TÜRKMEN: Fonksiyonel tıp yaklaşımında fark nedir?**

Pelin ARIBAL AYBAL: Fonksiyonel tıp yaklaşımında tedaviyi yaparken kökende yatan neden veya nedenleri ortadan kaldırmak bütüncül olarak tüm sistemlerin iyileşmesini sağlar ve böylece mevcut problemlerde ortadan kalkar. Şunu da eklemek isterim ki, fonksiyonel tıp bakış açısında önemle yer alan konular arasında, vücudumuzun enerji motorları olan mitokondrilerin sağlığı yer alır. Sağlıklı yaşam rutinlerimiz ile mitokondrilerin sağlıklı çalışmasını sağlayabiliriz. Böylece, kalp damar sağlığı, bağışıklık sistemi, hormonal sistem, sindirim sistemi, beyin ve sinir sistemi sağlığı da fonksiyonel tıp yaklaşımında önemli yerini alır ve beden/zihin/ruhdengesinin korunmasını sağlar.

### **Işıl TÜRKMEN: Rahatsızlıkların çözümlenebilmesi için yaklaşımınız nasıl oluyor?**

Pelin ARIBAL AYBAL: Rahatsızlıkların çözümlenebilmesi için temelde yatan problemlerin çözümlenmesi önceliklidir. Bunun için her kişiye özgü detaylı sorgulama (anamnez) yapılır, yaşamın stres yükü ve stresin neden olduğu bozukluklar, hareketsiz yaşam tarzı, yetersiz su içme, beslenmedeki yanlışlar, rafine ve paketli gıda üretiminde artış, asitli içecekler, alkol, sigara, toksin/ağır metal yükü maruziyeti, elektromanyetik dalgalar, uyku bozuklukları, besin intoleransları ve ardından gelişen bağırsak



mikrobiyotası bozuklukları, emilim bozuklukları ile vitamin, mineraleksiklikleri, hormonal dengesizlikler ve metabolizma dengesinde değişimler sorgulanır. Sorunların ortaya konulmasından sonra sorunun temelden çözülmesine yönelik yaklaşımlar önem taşır. Bu amaçla beslenme tedavisinin düzenlenmesi, bağırsak sağlığının ele alınması, bozulmuş barsak florasının düzeltilmesi, ağır metallerin etkilerinden arınma, vücutta enflamasyonun giderilebilmesi, metabolizmanın düzenlenmesi, uyku hijyeninin sağlanması, stres yönetimi, vücut ağırlığı kontrolü, kişiye özel fiziksel aktivitenin planlanması ve yaşam rutinlerinin oluşturulması ile çalışmalara başlanır. Bazen yaşam tarzına yapılan ufak dokunuşlar yıllar süren sıkıntıların son bulmasına fayda sağlar.

**Işıl TÜRKMEN: Çok detaylı bir hasta sorgulama diğer adıyla anamnez aldığınızı anlıyoruz, ayrıca laboratuvar tetkikleri yapılıyor mu?**

Pelin ARIBAL AYBAL: Evet bazı kan ve idrar testlerini bize yol gösterici olacağı için istiyoruz. Bu tetkikler sayesinde kan hücreleri, biyokimya, karaciğer-böbrek fonksiyonları, hormon düzeyleri, bağışıklık sistemi, vitamin ve mineral düzeyleri, toksisite ve otoimmünite varlığı saptanabiliyor. Gereken durumlarda daha detaylı tetkiklere ihtiyaç olabiliyor. Sonuçlara göre, eksikliği saptanan vitamin-mineral desteklerinin sağlanması, kan şekeri, kan yağları ve metabolizma regülasyonu, hormonal düzeylere göre gerekenlerin yapılması sağlanıyor.

**Işıl TÜRKMEN: Size gelenler yukarıda bahsettiğiniz sağlık problemlerini yaşayan kişiler mi?**

Pelin ARIBAL AYBAL: Evet fonksiyonel tıp hekimlerine başvuranlar arasında biraz önce bahsettiğim sağlık sorunlarını yaşayanlar var, aslında burada her birini saymak çok uzun zamanımızı alır, akut hastalıklar ve enfeksiyonlar haricinde kronik hastalıklar fonksiyonel tıp bakış açısından büyük yarar görürler. Ayrıca, hiçbir sağlık sorunu olmayıp sağlık

durumunun nasıl olduğunu öğrenmek isteyenler, tetkik sonuçlarına ve yaşına göre herhangi bir vitamin-mineral kullanmasına gerek olup olmadığını anlamak isteyenler, mide-bağırsak sisteminde sıkıntı yaşayanlar, metabolizma dengesizliği olanlar ve obezlerde bize başvuranlar arasında yer alırlar. Kilo vermekte zorluk yaşayanlar; inflamasyon (yangı) kontrolü, ağır metal yükü, bağırsak flora bozuklukları gibi farklı sebeplerle kilo veremeyenlerde yine fonksiyonel tıp bakış açısı ile çalışan hekimlere başvururlar. Diğer yandan kanserli hastalar doğru beslenme, stres kontrolü, doğru yaşam rutinlerinin oluşturulması, metabolizma dengesi konusunda düzenlemeye ihtiyaç duydukları için fonksiyonel tıp hekimlerine başvurabilirler.

**Işıl TÜRKMEN: Bağırsak sağlığının giderek önem kazandığını biliyoruz, bu konuda ne söylemek istersiniz?**

Pelin ARIBAL AYBAL: Artık bağırsak mikrobiyotasının genel sağlığımızın temelinde yer aldığını net olarak biliyoruz. Bağırsak florası, mikrobiyota, bütüncül sağlığımızın en önemli belirleyicisi. Bende öncelikle danışanlarımda bağırsak sağlığını ele alarak çalışmaya başlıyorum. İnsanların bağırsaklarını sağlıklı hale getirdiğimizde pek çok sağlık sorununu çözmemiz ve yıllarca süren farklı polikliniklerden farklı tanımlar almış hastaların sağlığına imkan sağlar. Bağırsak mikrobiyomunun dengesindeki bozulmaların pek çok hastalıkla ilişkili olduğu gösterilmiştir, en iyi şekilde tetkiki ise mikrobiyom analizi ile yapılabilir.

**Işıl TÜRKMEN: Genetik ve epigenetik kavramları hakkında ne söylemek istersiniz?**

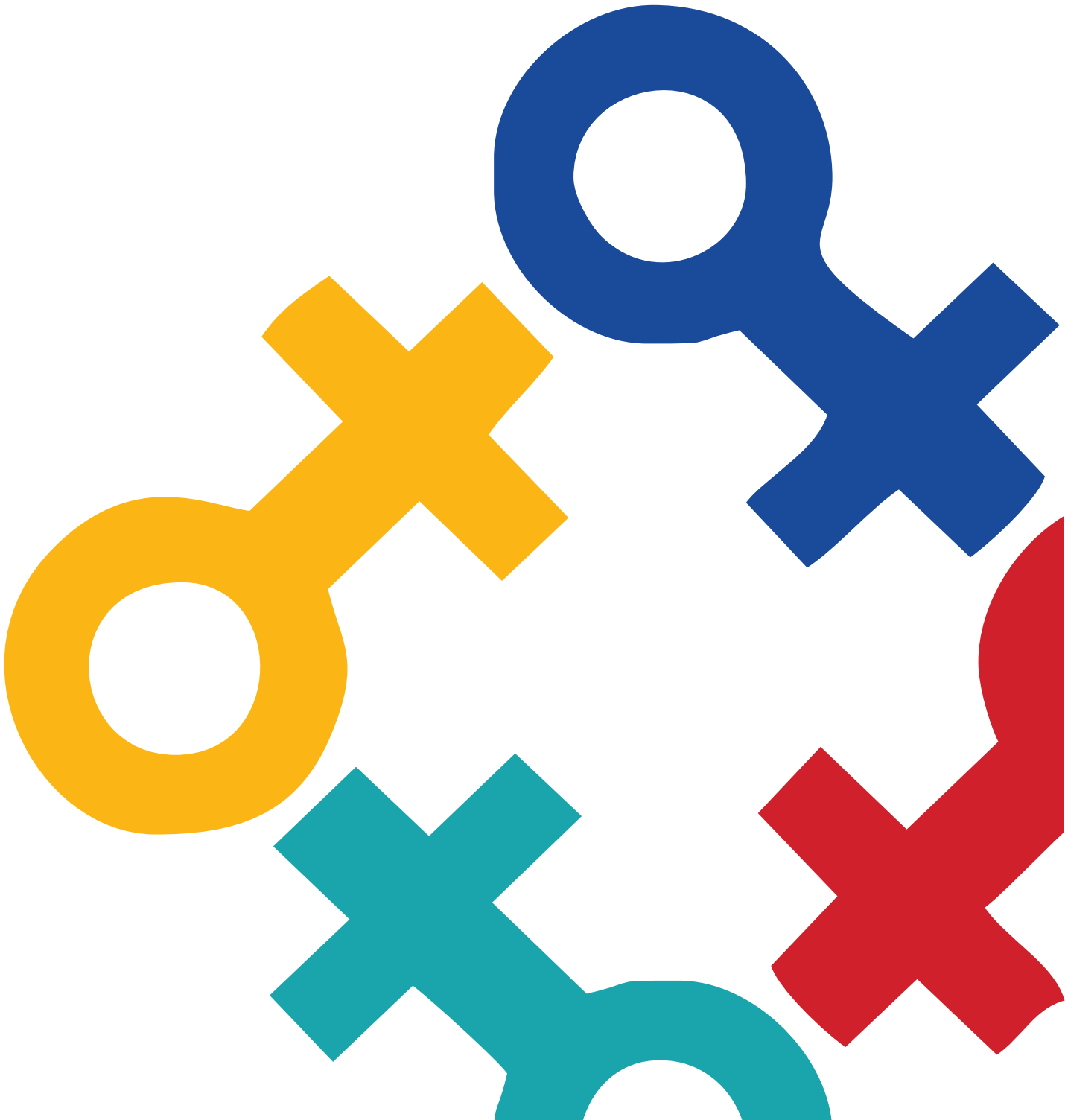
Pelin ARIBAL AYBAL: Artık genlerimizin kaderimiz olmadığını biliyoruz. Seçtiğimiz yaşantı ve yaşamrutinlerimiz ile gen ifademizi değiştirebiliyoruz. Hastalıkların çoğu genetik geçişten çok epigenetik faktörlere bağlı ortaya

çıkıyor. Epigenetik faktörler dediğimizde, gen ifadesinden veya da DNA dizisinden bağımsız olan mekanizmaların yol açtığı ve kalıtılanabilen değişiklikleri anlıyoruz. Epigenetik etkiler ile DNA'da kodlu olan hangi genetik bilginin açığa çıkacağı belirlenir, ya da diğer bir ifade ile hangi genlerin açılacağı ve hangi genlerin kapatılacağı belirlenir. Epigenetik faktörler arasında şunları sayabiliriz; yaşadığımız ortam, beslenme, fiziksel aktivite, uyku, geçirilen hastalıklar, kullanılan ilaçlar, çevresel faktörler, çevresel kirleticiler, aile yaşam ortamı, yaşamdaki stres faktörleri gibi... Beslenmenin yeri ve önemi çoğu zaman tahmin edilenin üzerindedir. Ailede örneğin belirli bir hastalığa yol açan genler varsa epigenetik faktörleri düzenleyerek bu hastalığın ortaya çıkma ihtimalini azaltabilirsiniz.

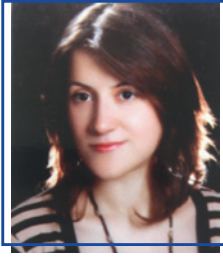
Gördüğümüz gibi yaşamımızın nasıl devam edeceği bizim ellerimizde, yaşamımızda yapacağımız düzenlemeler ile sağlıklı ve uzun yaşam konusunda büyük ilerleme sağlayabiliriz. Bu yolda fonksiyonel tıp bakış açısı ile yaşamımıza yapılan dokunuşlar da bizlere büyük yarar sağlar.

Prof. Dr. Pelin ARIBAL AYRAL, tıp öğrenimini 1987-1993 tarihleri arasında Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde gerçekleştirdi. Tıp Eğitiminin sonunda ABD Baylor College of Medicine, Methodist Hastanesi Gastroenteroloji ve Texas Kalp Enstitüsü'nde çalıştı. Dr. Pelin ARIBAL AYRAL, İç Hastalıkları Anabilim Dalı Fiziopatoloji Bilim Dalı'nda 2003 yılında Doçent, 2009 yılında Profesör kadrosuna atandı. Prof. Dr. Pelin ARIBAL AYRAL, Ankara Üniversitesi Rektörlüğünde Koordinatörlük, Tıp Fakültesi'nde Fakülte ve Yönetim Kurulları üyeliği görevlerini yürüttü. Prof. Dr. Pelin ARIBAL AYRAL, Aralık 2011 - 2017 yılları arasında Fiziopatoloji Başkanlığı görevini üstlendi. Hastalıkların ve belirtilerinin neden oluştuğunu, hastalıkların kökenini, oluş mekanizmalarını inceleyen İç Hastalıkları, Fiziopatoloji bilim alanında akademik çalışmalarını yapan ve 1998'den bu yana eğitim veren Prof. Dr. Pelin ARIBAL AYRAL, ilgi alanını oluşturan konularda daha yoğun çalışmak için 2017 yılında Disiplinlerarası Gıda, Metabolizma ve Klinik Beslenme Anabilim Dalı kurucusu olarak görev aldı. Tedavi edici beslenme, vitaminler, eser elementler, anti-oksidan ve anti-enflamatuvarların sağlığa etkileri konularında çalışmalarını sürdürdü. Prof. Dr. Pelin ARIBAL AYRAL, 2017-2020 yılları arasında Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekan Yardımcılığı görevinde bulundu. Fonksiyonel Tıp Eğitiminin ardından hastalıklara fonksiyonel tıp bakış açısı ile yaklaşan Dr. Arıbal Ayral, Wellbeing Uzmanlığı, Biyointegratif Nefes Terapisti Uzmanlığı, California Chopra Center Meditasyon Eğitim Uzmanlıklarına sahiptir. Yükselençağ Akademi-Gedik Üniversitesi çatısı altında Wellaging ve Egzersiz Beslenmesi & Takviyeleri Koçu Sertifika Programı eğitimi vermekte, ayrıca, Fonksiyonel Tıp, Bütüncül Tıp, Tamamlayıcı Tıp ve bazı Bilim Alanlarının kongre ve eğitimlerinde yoğun görev almaktadır. İdealsen Sağlık Danışmanlık Merkezi'nin kurucusudur. Halen Ankara'daki merkezinde çalışmalarına devam etmektedir.

# DOĞUM GÜNLERİ



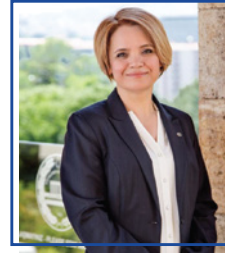
**Şubat ayında doğan değerli  
üyelerimize yeni yaşlarının sağlık, şans ve mutluluk getirmesini dileriz.  
Başarılarla dolu bir yıl sizin olsun.**



**Gül Ayyıldız**  
02 ŞUBAT



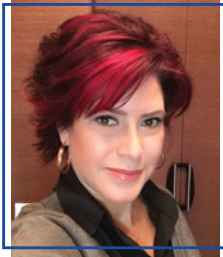
**Leman Ebrüşüm Akkaya**  
02 ŞUBAT



**Züleyha Özcan**  
08 ŞUBAT



**Emine Öztop**  
10 ŞUBAT



**Gülsün Işık Çetin**  
14 ŞUBAT



**Nuray Demirer**  
16 ŞUBAT



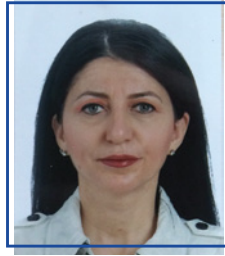
**Ergül Keskin**  
21 ŞUBAT



**Hande Öztürk**  
21 ŞUBAT



**Aydan Biri**  
22 ŞUBAT



**Funda Bekişoğlu**  
28 ŞUBAT



**Gamze İlhan**  
28 ŞUBAT



# Takvimlerinize *Not Etmeyi Unutmayın*



**5 Mart 2024 Salı**

LANSMAN:  
GİRİŞİMCİLİK YOLU 'DÖNÜŞÜM':  
KADIN GİRİŞİMCİLERLE  
Yeniden Başla!



09.30



Grand Mercure Ankara Otel Beştepeler Mah.  
Yaşam Cd, 1. Sk. No: 7/B, 06520 Yenimahalle/ANKARA



**18 Mart 2024 Pazartesi**

**ANGİKAD İFTAR YEMEĞİ**

Konuşmacı: Prof Dr. Öznur Özdoğan  
Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi, Felsefe Ve  
Din Bilimleri Bölümü, Din Psikolojisi Anabilim Dalı Başkanı



19.00



Grand Mercure Ankara Otel Beştepeler Mah.  
Yaşam Cd, 1. Sk. No: 7/B, 06520 Yenimahalle/ANKARA

Projelerimize sponsor olarak destek veren  
firmalarımıza değerli katkılarından dolayı teşekkür ederiz.

# ANGİKAD Proje Sponsorları

## Ana Sponsor



TIFFANY & TOMATO

## Altın Sponsor



## Gümüş Sponsor



## Bronz Sponsor

