



ANGIKAD

GİRİŞİMCİ İŞ KADINLARI DERNEĞİ
WOMEN ENTREPRENEURS ASSOCIATION

ANGIKAD BÜLTENİ

Temmuz 2023 / Sayı : 3

İÇİNDEKİLER

BAŞKANIN MESAJI

2

BURS BAĞIŞÇILARIMIZA TEŞEKKÜR

4

ETKİNLİK VE HABERLER

8

ÜYELERİMİZİ TANIYORUZ

18

YENİ ÜYELERİMİZ

22

ÜYELERİMİZİN TERFİ, BAŞARI, DAVET, DUYURU VE ÖDÜLLERİ

25

ANGİKAD MARKA TESCİLLERİ

27

ÜYELERİMİZDEN YAZILAR

31

DOĞUM GÜNLERİ

40



BAŞKANIN MESAJI

Değerli ANGİKAD Üyeleri,

Temmuz ayında bir araya geldiğimiz etkinliklerimizle de güzel bir sinerji yakaladık. Bu enerjiyi daha da yükselterek birlikte nice başarılarla, etkinliklere ve projelere imza atacağımıza inanıyorum. ANGİKAD olarak kadın girişimcilerin gücünü ve potansiyelini daha da yukarı çıkarmak adına büyük adımlar atıyoruz ve yolumuzda emin adımlarla ilerliyoruz.

Türkiye Cumhuriyeti'nin 100. yılına adım attığımız bu önemli dönemde, ANGİKAD olarak kadınların girişimcilik alanında güçlenmesine katkı sağlayacak "Cumhuriyet'in 100. Yılında Kadın Girişimciler İçin 100 Öneri" projesini hazırlamış olmanın mutluluğunu yaşıyoruz.

100.Yıl Cumhuriyet Komitemiz ile girişimci kadınlarımızın iş hayatında karşılaştıkları zorlukları tespit ederek, çözüm önerilerimizi sunduğumuz projemizi 7 Eylül 2023 Perşembe günü saat 10.00'da, tüm üyelerimizin davetli olduğu kahvaltı eşliğinde bir basın lansmanı ile kamuoyuna duyuracağız. Projemize katkıda bulunan herkese şimdiden çok teşekkür ediyorum.

Ancak Cumhuriyetimizin 100. yılı kapsamında gerçekleştireceğimiz etkinliklerimiz sadece bununla sınırlı değil. Ekim ayında düzenleyeceğimiz görkemli Cumhuriyet Balosu'nda da bütün ANGİKAD üyelerimizle bir araya gelerek Cumhuriyet Bayramı coşkusunu hep birlikte yaşayacağız.

Komitelerimizle ve üyelerimizle birlikte attığımız her adımda ANGİKAD'ı daha ileri taşımak istiyoruz. Kadınların gücünü bir araya getirerek ortak hedeflere ulaşabileceğimizi biliyor ve bu inançla çalışmalarımıza hız kesmeden devam ediyoruz.

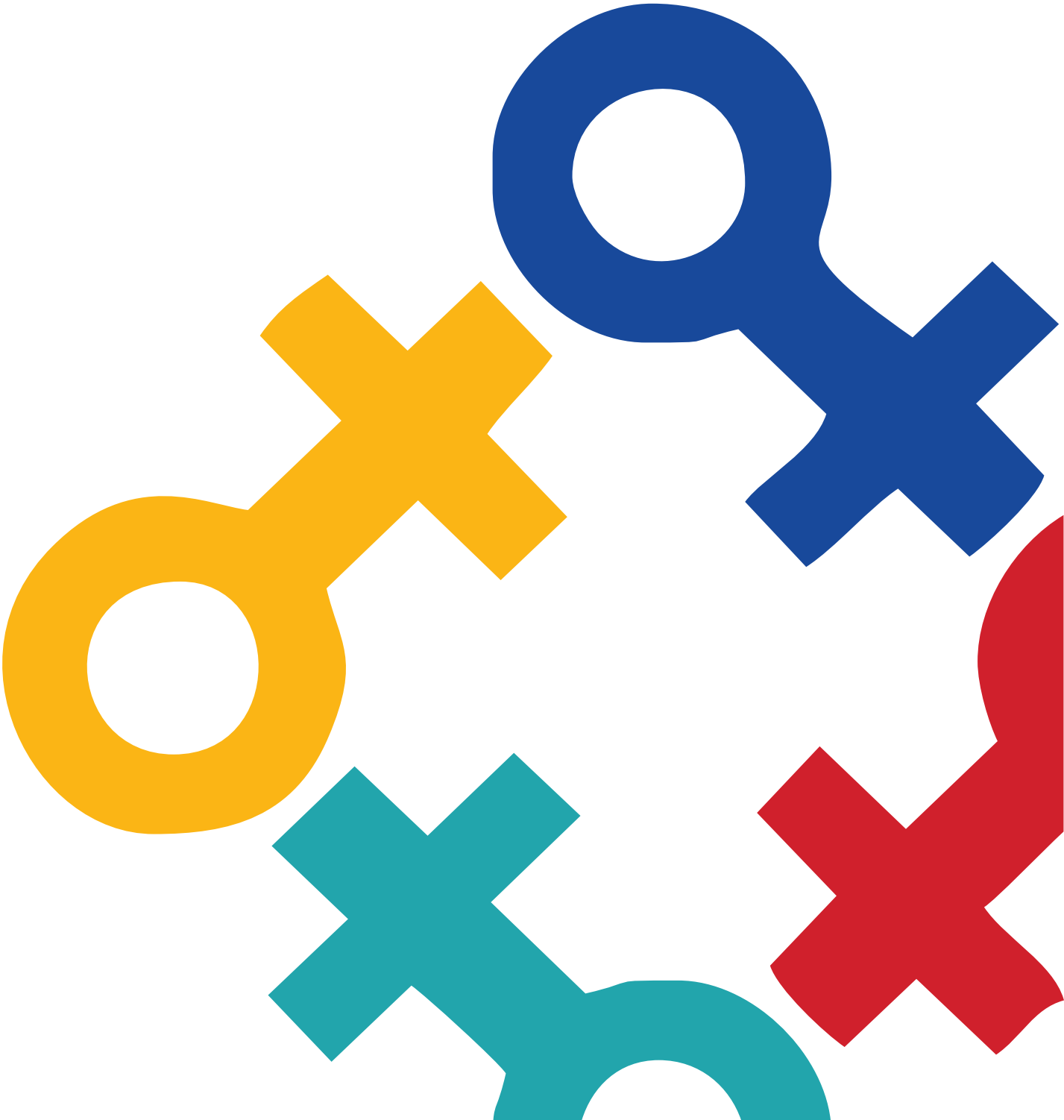
Üyelerimizle bir araya geldiğimiz her an, ANGİKAD'ın büyüyen ailesine ve büyüyen gücüne olan inancımızı pekiştiriyor. Birlikte yürüdüğümüz yolda sizlerin desteği ve katılımının bizim için çok değerli olduğunu bir kez daha hatırlatmak istiyorum. Siz değerli üyelerimizi projelerimizin ve etkinliklerimizin merkezinde görmekten mutluluk duyacağız.

Sevgi ve saygılarımla,

Gözde Diker

ANGİKAD Yönetim Kurulu Başkanı

BURS
BAĞIŞÇILARIMIZA
TEŞEKKÜR



“

ANGİKAD ailesi olarak, sizlerin destekleriyle genç kızlarımızın eğitim hayatlarına ışık tutuyoruz. Kız öğrencilere sağladıkları burs imkanıyla, genç kızlarımızın aydınlık bir geleceğe kavuşmaları için onlara destek olan üyelerimize teşekkür ediyoruz.

”

ANKIRAD 100

Teşekkür Ederiz

Değerli Üyemiz Songül Mirzaoğlu Yılmaz'ın ANKIRAD aracılığıyla 2022-2023 eğitim öğretim yılında kız öğrencisini eğlence, hayattırna destek aldınız ve onlara yapışan ulular açarak hayallerinin gerçeğe dönüşmesine katkıda bulunduğunuz.

Songül Mirzaoğlu Yılmaz

Bilgi Enstitüsü

ANKIRAD 100

Teşekkür Ederiz

Değerli Üyemiz Zerrin Tüfekçi'nin ANKIRAD aracılığıyla 2022-2023 eğitim öğretim yılında kız öğrencisini eğlence, hayattırna destek aldınız ve onlara yapışan ulular açarak hayallerinin gerçeğe dönüşmesine katkıda bulunduğunuz.

Zerrin Tüfekçi

İPEKİMEMLER

ANKIRAD 100

Teşekkür Ederiz

Değerli Üyemiz Ümit Cansu'nun ANKIRAD aracılığıyla 2022-2023 eğitim öğretim yılında kız öğrencisini eğlence, hayattırna destek aldınız ve onlara yapışan ulular açarak hayallerinin gerçeğe dönüşmesine katkıda bulunduğunuz.

ANKIRAD 100

Teşekkür Ederiz

Değerli Üyemiz Nuriye Demirel'in ANKIRAD aracılığıyla 2022-2023 eğitim öğretim yılında kız öğrencisini eğlence, hayattırna destek aldınız ve onlara yapışan ulular açarak hayallerinin gerçeğe dönüşmesine katkıda bulunduğunuz.

Nuriye Demirel

ANKIRAD 100

Teşekkür Ederiz

Değerli Üyemiz Sibel Kılıçarslan Metin'in ANKIRAD aracılığıyla 2022-2023 eğitim öğretim yılında kız öğrencisini eğlence, hayattırna destek aldınız ve onlara yapışan ulular açarak hayallerinin gerçeğe dönüşmesine katkıda bulunduğunuz.

Sibel Kılıçarslan Metin

Efe Sigorta

ANKIRAD 100

Teşekkür Ederiz

Değerli Üyemiz Rukiye Göçer'in ANKIRAD aracılığıyla 2022-2023 eğitim öğretim yılında kız öğrencisini eğlence, hayattırna destek aldınız ve onlara yapışan ulular açarak hayallerinin gerçeğe dönüşmesine katkıda bulunduğunuz.

Rukiye Göçer

Dent Adil's

ANKIRAD 100

Teşekkür Ederiz

Değerli Üyemiz Hande Mumcuoğlu'nun ANKIRAD aracılığıyla 2022-2023 eğitim öğretim yılında kız öğrencisini eğlence, hayattırna destek aldınız ve onlara yapışan ulular açarak hayallerinin gerçeğe dönüşmesine katkıda bulunduğunuz.

Hande Mumcuoğlu

MİMİCİDOKU PARK

ANKIRAD 100

Teşekkür Ederiz

Değerli Üyemiz Nilgün Dence'nin ANKIRAD aracılığıyla 2022-2023 eğitim öğretim yılında kız öğrencisini eğlence, hayattırna destek aldınız ve onlara yapışan ulular açarak hayallerinin gerçeğe dönüşmesine katkıda bulunduğunuz.

ANKIRAD 100

Teşekkür Ederiz

Değerli Üyemiz Miraç Sezgü Şenol'in ANKIRAD aracılığıyla 2022-2023 eğitim öğretim yılında kız öğrencisini eğlence, hayattırna destek aldınız ve onlara yapışan ulular açarak hayallerinin gerçeğe dönüşmesine katkıda bulunduğunuz.

Miraç Sezgü Şenol

DENTALIS

ANKIRAD 100

Teşekkür Ederiz

Değerli Üyemiz Feriye Erdoğan'ın ANKIRAD aracılığıyla 2022-2023 eğitim öğretim yılında kız öğrencisini eğlence, hayattırna destek aldınız ve onlara yapışan ulular açarak hayallerinin gerçeğe dönüşmesine katkıda bulunduğunuz.

Feriye Erdoğan

MOON KARBON LTD

ANKIRAD 100

Teşekkür Ederiz

Değerli Üyemiz Handan Durmuşoğlu'nun ANKIRAD aracılığıyla 2022-2023 eğitim öğretim yılında kız öğrencisini eğlence, hayattırna destek aldınız ve onlara yapışan ulular açarak hayallerinin gerçeğe dönüşmesine katkıda bulunduğunuz.

Handan Durmuşoğlu

EvoTRIO

ANKIRAD 100

Teşekkür Ederiz

Değerli Üyemiz Gülay Özşahin Davut'un ANKIRAD aracılığıyla 2022-2023 eğitim öğretim yılında kız öğrencisini eğlence, hayattırna destek aldınız ve onlara yapışan ulular açarak hayallerinin gerçeğe dönüşmesine katkıda bulunduğunuz.

Gülay Özşahin Davut

ANKIRAD 100

Teşekkür Ederiz

Değerli Üyemiz Burcu Aydın Özdoğan'ın ANKIRAD aracılığıyla 2022-2023 eğitim öğretim yılında kız öğrencisini eğlence, hayattırna destek aldınız ve onlara yapışan ulular açarak hayallerinin gerçeğe dönüşmesine katkıda bulunduğunuz.

Burcu Aydın Özdoğan

Nesibe Aydın Okulları

ANKIRAD 100

Teşekkür Ederiz

Değerli Üyemiz Fatma Başterzi'nin ANKIRAD aracılığıyla 2022-2023 eğitim öğretim yılında kız öğrencisini eğlence, hayattırna destek aldınız ve onlara yapışan ulular açarak hayallerinin gerçeğe dönüşmesine katkıda bulunduğunuz.

Fatma Başterzi

Başterzi Akademi

ANKIRAD 100

Teşekkür Ederiz

Değerli Üyemiz Ece Özen Akan'ın ANKIRAD aracılığıyla 2022-2023 eğitim öğretim yılında kız öğrencisini eğlence, hayattırna destek aldınız ve onlara yapışan ulular açarak hayallerinin gerçeğe dönüşmesine katkıda bulunduğunuz.

Ece Özen Akan

Ece Akan

ANKKAD
100 YIL

Teşekkür Ederiz

Değerli üyemiz Şehime Akman'a ANKKAD aracılığıyla 2022-2023 eğitim öğretim yılında kız öğrencilerin eğitim hayatlarına destek olduk ve onlara yapmayı umulan olarak hayallerinin gerçeğe dönüşmesine katkıda bulunduğuz.

ENERJİ

Şehime Akman

ANKKAD
100 YIL

Teşekkür Ederiz

Değerli üyemiz Rabea Nevri Bulut'a ANKKAD aracılığıyla 2022-2023 eğitim öğretim yılında kız öğrencilerin eğitim hayatlarına destek olduk ve onlara yapmayı umulan olarak hayallerinin gerçeğe dönüşmesine katkıda bulunduğuz.

ANKKAD
100 YIL

Teşekkür Ederiz

Değerli üyemiz Hande Öztürk'e ANKKAD aracılığıyla 2022-2023 eğitim öğretim yılında kız öğrencilerin eğitim hayatlarına destek olduk ve onlara yapmayı umulan olarak hayallerinin gerçeğe dönüşmesine katkıda bulunduğuz.

gemak

Hande Öztürk

ANKKAD
100 YIL

Teşekkür Ederiz

Değerli üyemiz Gözde Dik'e ANKKAD aracılığıyla 2022-2023 eğitim öğretim yılında kız öğrencilerin eğitim hayatlarına destek olduk ve onlara yapmayı umulan olarak hayallerinin gerçeğe dönüşmesine katkıda bulunduğuz.

POLAR

Gözde Diker

ANKKAD
100 YIL

Teşekkür Ederiz

Değerli üyemiz Aydan Biri'ye ANKKAD aracılığıyla 2022-2023 eğitim öğretim yılında kız öğrencilerin eğitim hayatlarına destek olduk ve onlara yapmayı umulan olarak hayallerinin gerçeğe dönüşmesine katkıda bulunduğuz.

KORU

Aydan Biri

ANKKAD
100 YIL

Teşekkür Ederiz

Değerli üyemiz Devrim Erol'a ANKKAD aracılığıyla 2022-2023 eğitim öğretim yılında kız öğrencilerin eğitim hayatlarına destek olduk ve onlara yapmayı umulan olarak hayallerinin gerçeğe dönüşmesine katkıda bulunduğuz.

MESAN

Devrim Erol

ANKKAD
100 YIL

Teşekkür Ederiz

Değerli üyemiz Beğim Berkter Bulut'a ANKKAD aracılığıyla 2022-2023 eğitim öğretim yılında kız öğrencilerin eğitim hayatlarına destek olduk ve onlara yapmayı umulan olarak hayallerinin gerçeğe dönüşmesine katkıda bulunduğuz.

ANKKAD
100 YIL

Teşekkür Ederiz

Değerli üyemiz Aysu Yavuz'a ANKKAD aracılığıyla 2022-2023 eğitim öğretim yılında kız öğrencilerin eğitim hayatlarına destek olduk ve onlara yapmayı umulan olarak hayallerinin gerçeğe dönüşmesine katkıda bulunduğuz.

Pimeks

Aysu Yavuz

ANKKAD
100 YIL

Teşekkür Ederiz

Değerli üyemiz Aynıl Furtun'a ANKKAD aracılığıyla 2022-2023 eğitim öğretim yılında kız öğrencilerin eğitim hayatlarına destek olduk ve onlara yapmayı umulan olarak hayallerinin gerçeğe dönüşmesine katkıda bulunduğuz.

TAURUS

Aynıl Furtun

ANKKAD
100 YIL

Teşekkür Ederiz

Değerli üyemiz Züleyha Özcan'a ANKKAD aracılığıyla 2022-2023 eğitim öğretim yılında kız öğrencilerin eğitim hayatlarına destek olduk ve onlara yapmayı umulan olarak hayallerinin gerçeğe dönüşmesine katkıda bulunduğuz.

Derin

Züleyha Özcan

ANKKAD
100 YIL

Teşekkür Ederiz

Değerli üyemiz Aslı Eraltıp'a ANKKAD aracılığıyla 2022-2023 eğitim öğretim yılında kız öğrencilerin eğitim hayatlarına destek olduk ve onlara yapmayı umulan olarak hayallerinin gerçeğe dönüşmesine katkıda bulunduğuz.

AnkoDerm

Aslı Eraltıp

ANKKAD
100 YIL

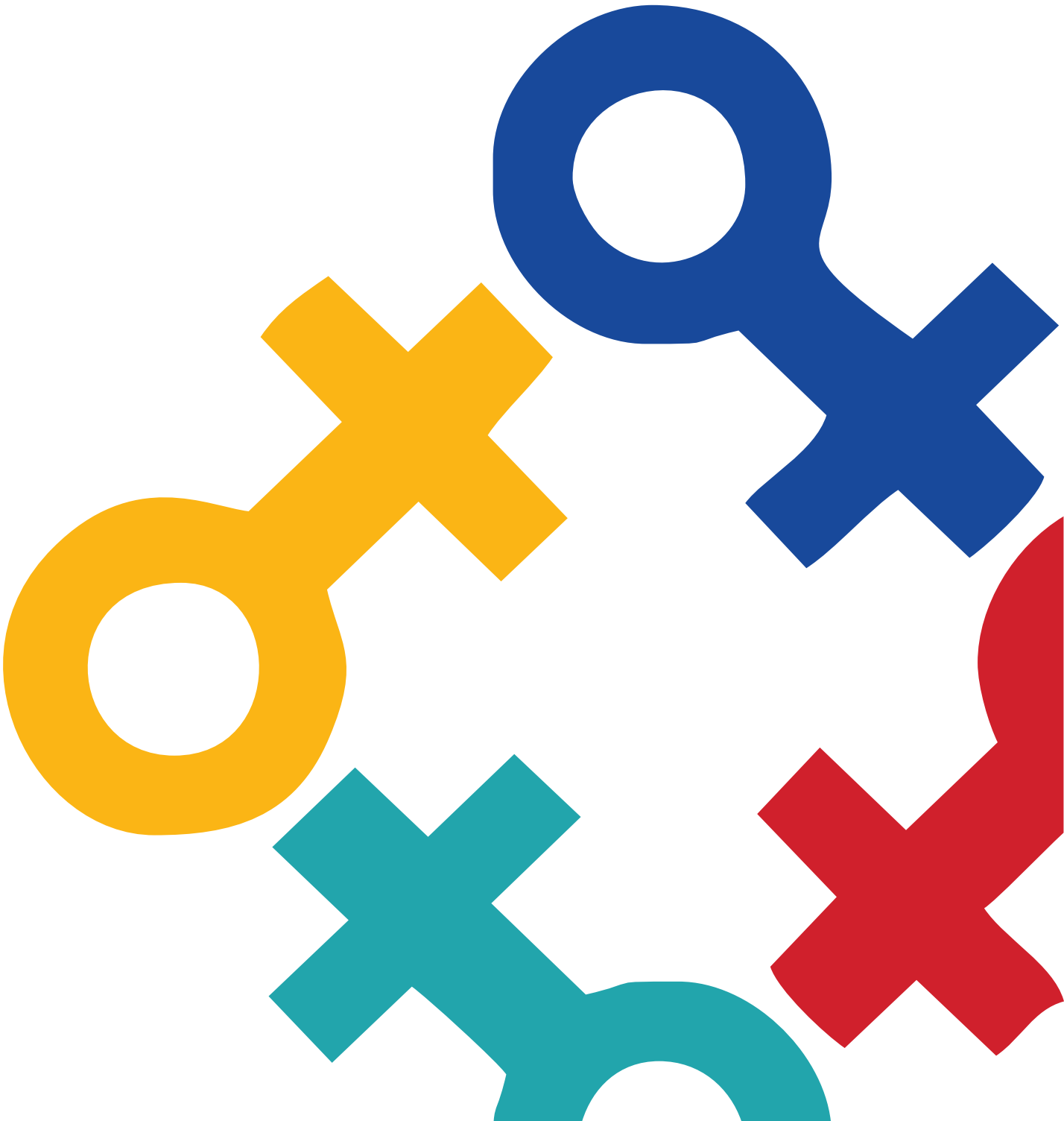
Teşekkür Ederiz

Değerli üyemiz Aylin Tekin'e ANKKAD aracılığıyla 2022-2023 eğitim öğretim yılında kız öğrencilerin eğitim hayatlarına destek olduk ve onlara yapmayı umulan olarak hayallerinin gerçeğe dönüşmesine katkıda bulunduğuz.

medsentez

Aylin Tekin

ETKİNLİK VE HABERLER



MİLLETVEKİLLERİ ASU KAYA VE ELVAN IŞIK'I ZİYARET

11 TEMMUZ 2023



ANGİKAD Yönetim Kurulu, ANGİKAD Başkanı Gözde Diker tarafından 28. Dönem TBMM’de yer alan tüm kadın milletvekillerine gönderilen tebrik mektubu akabinde, nezaket ile geri dönüş yapan CHP Osmaniye İlk Kadın Milletvekili Asu Kaya’nın ve CHP Giresun Milletvekili Elvan Işık’ın TBMM’de misafiri oldu.

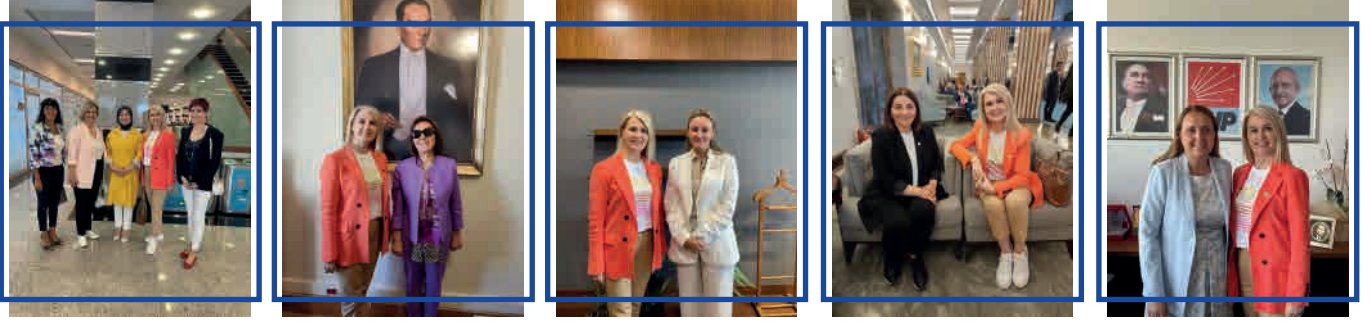
Değerli milletvekillerine ANGİKAD’ın faaliyetleri ve projeleri hakkında bilgi verildi. Özellikle Cumhuriyetin 100. yılı için hazırlanan; Türkiye’de istihdam eden ve istihdam edilen kadının, iş hayatında hukuksal ve sosyal haklarının desteklenmesi, geliştirilmesi ve eşit fırsatlar yaratılması için yola çıkılan “100 Öneri” projesi paylaşıldı ve ilgili konulara yönelik önemli istişarelerde bulunuldu.

ANGİKAD’a hızla dönüş sağlayan ve incelikle ağırlayan değerli vekillerimize bir kez daha desteklerinden dolayı çok teşekkür ediyor, birlikte çalışmaktan mutluluk duyacağımızı söylemek istiyoruz.

Birlikte çalışacağız, birlikte başaracağız, çünkü birlikte güçlüyüz.

KADIN MİLLETVEKİLLERİNİ ZİYARET

13 TEMMUZ 2023



ANGİKAD, “Cumhuriyet’in 100.Yılında Kadın Girişimciler İçin 100 Öneri” projesi kapsamında tüm kadın milletvekilleri ile bir araya gelmeye hız kesmeden devam ediyor.

Bu kapsamda yönetim kurulu üyeleri ile birlikte, Saadet Partisi Antalya Milletvekili Prof. Dr. Serap Yazıcı Özbudun, Demokrasi ve Atılım Partisi İzmir Milletvekili Sayın Seda Kaya Ösen, Adalet ve Kalkınma Partisi Sivas Milletvekili Sayın Rukiye Toy, Adalet ve Kalkınma Partisi İstanbul Milletvekili Sayın Şengül Karslı ve Cumhuriyet Halk Partisi Genel Başkan Yardımcısı Sayın Semra Dinçer ile bir araya gelen ANGİKAD, dernek faaliyetleri hakkında bilgi vererek özellikle “Cumhuriyet’in 100. Yılında Kadın Girişimciler İçin 100 Öneri” projesine dikkat çekti. Görüşmelerde Cumhuriyet’in 100. yılı için hazırlanan bu projenin Türkiye’de istihdam eden ve istihdam edilen kadının iş hayatında hukuksal ve sosyal haklarının desteklenmesi, geliştirilmesi ve eşit fırsatlar yaratılması için hazırlandığı dile getirildi.

ANGİKAD’a hızla dönüş sağlayan ve incelikle ağırlayan değerli vekillerimize bir kez daha desteklerinden dolayı çok teşekkür ediyor, birlikte çalışmaktan mutluluk duyacağımızı söylemek istiyoruz.

Birlikte çalışacağız, birlikte başaracağız, çünkü birlikte güçlüyüz.

SEYİT ARDIÇ'I ZİYARET

14 TEMMUZ 2023



ANGİKAD Yönetim Kurulu, Ankara Sanayi Odası (ASO) Başkanı Seyit Ardic'i makamında ziyaret etti. Sayın Ardic'a gerçekleştirilen nezaket ziyaretinde başta "Cumhuriyet'in 100. Yılında Kadın Girişimciler İçin 100 Öneri" projesi olmak üzere, yeni dönemde hayata geçirilecek projeler ve ASO ile gerçekleştirilecek iş birlikleri hakkında görüşüldü.



MİLLETVEKİLİ ZEHRANUR AYDEMİR’İ ZİYARET

19 TEMMUZ 2023



ANGİKAD Yönetim Kurulu’nun Adalet ve Kalkınma Partisi Ankara Milletvekili Sayın Zehranur Aydemir’e gerçekleştirdiği ziyarette “Cumhuriyet’in 100 Yılında Kadın Girişimciler İçin 100 Öneri” projesi ve teknolojiye kadının rolü konuşuldu. Misafirperverliği ve ANGİKAD’a zaman ayırdığı için en genç kadın vekilimize teşekkür ederiz.

NEZİH KULEYİN'İN ZİYARETİ

20 TEMMUZ 2023



ANGİKAD Yönetim Kurulu, Türkiye Küçük ve Orta Ölçekli İşletmeler, Serbest Meslek Mensupları ve Yöneticiler Vakfı (TOSYÖV) Başkanı Sn. Nezih Kuleyin ile bir araya gelerek sanatla ilgili yeni projeler konusunda iş birliği için görüştü.

MİLLETVEKİLİ SUNAY KARAMIK'I ZİYARET

20 TEMMUZ 2023



ANGİKAD Yönetim Kurulu Başkanı Gözde Diker ve Yönetim Kurulu Üyeleri, Adalet ve Kalkınma Partisi Adana Milletvekili, TBMM Dilekçe Komisyonu Başkanı Sayın Sunay Karamık ile bir araya gelerek "Cumhuriyet'in 100. Yılında Kadın Girişimciler İçin 100 Öneri" projesini paylaştı. Vekilimize sunduğu öneriler ve katkılar için çok teşekkür ederiz.



ANGİKAD BASIN GÖRÜŞMELERİ



ANGİKAD Yönetim Kurulu Başkanı Gözde Diker ile Başkan Yardımcısı Fatma Başterzi, İhlas Haber Ajansı (İHA) Ankara Haber Müdürü Behçet Aksoy ve Habertürk TV Ankara Temsilcisi Sn. Fevzi Çakır ile bir araya gelerek ANGİKAD'ın faaliyetlerini anlattı ve olası iş birlikleri konusunda görüştü.

SİMİT DÜNYASI'NA ÜYE İŞ YERİ ZİYARETİ

27 TEMMUZ 2023

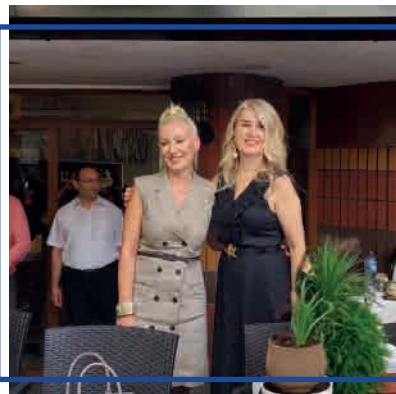


ANGİKAD üyeleri, dernek üyelerimizden Simit Dünyası firmasının sahibi sevgili Filiz Yıldırım'a gerçekleştirilen üye iş yeri ziyaretinde bir araya geldi. Simit Dünyası'nın Demirtepe şubesinde yapılan muhteşem kahvaltının ardından Ankara Simidi workshop'una geçildi. ANGİKAD üyeleri, Simit Dünyası ev sahipliğinde tüm süreçleriyle Ankara Simidi yapmayı öğrendi.

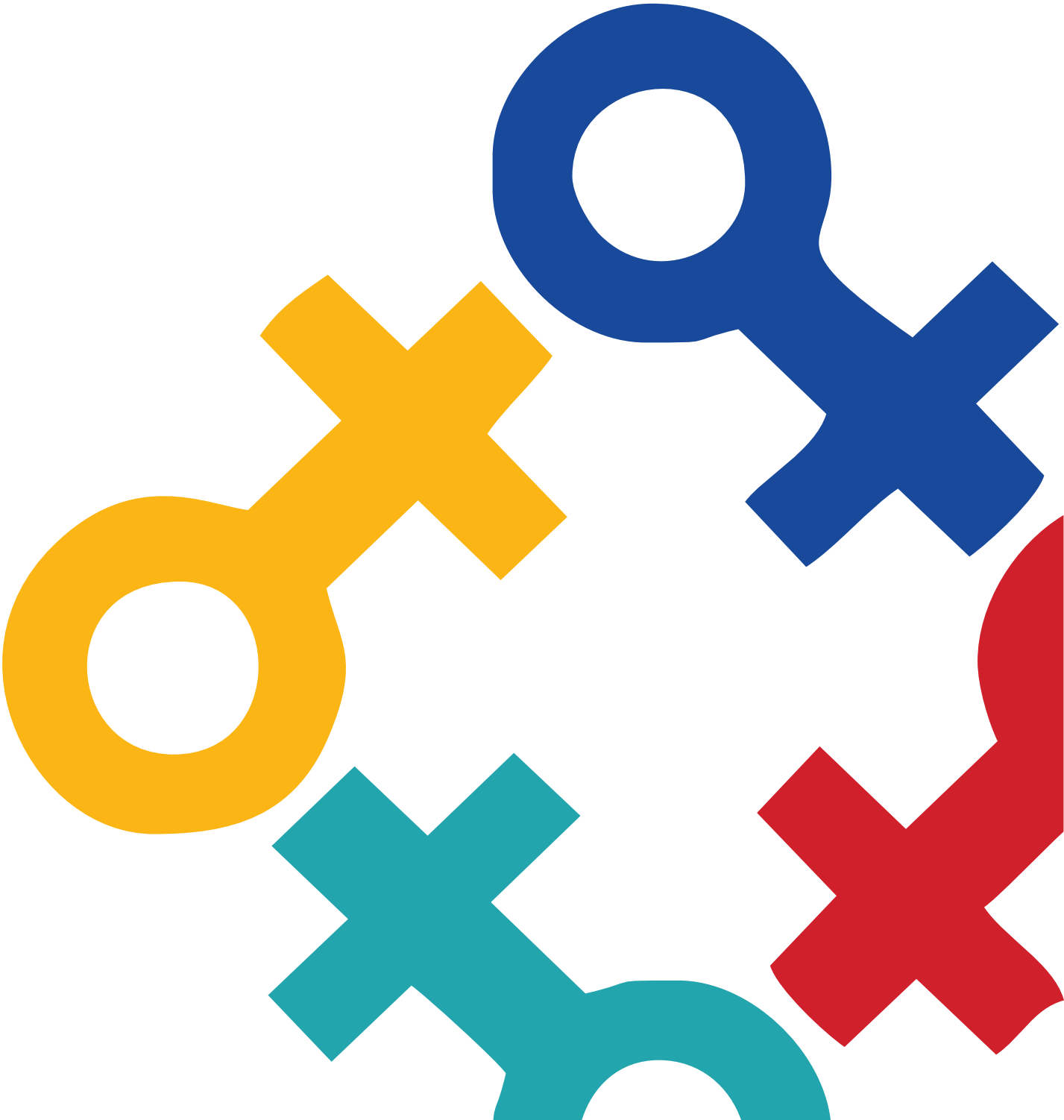
Etkinlikte son olarak yeni dernek üyelerine ANGİKAD Yönetim Kurulu Başkanı Gözde Diker tarafından rozetleri takdim edildi.

Bizlere ev sahipliği yapan Simit Dünyası'na ve değerli üyemiz Filiz Yıldırım'a teşekkür ederiz.





ÜYELERİMİZİ TANIYORUZ



ÜYELERİMİZİ TANIYORUZ



EBRU KAPLAN ŞAHİN

1976 Ankara doğumluyum. Üniversitede Bankacılık ve Sigortacılık eğitimi aldım. Öğrencilik dönemimden bu yana sigorta sektöründe aktif olarak çalıştım. Gerçekleştirdiğim uluslararası büyük projeler ile Türkiye birincilikleri elde ettim. Sigorta sektörünün saygın şirketleri ile “ürün geliştirme” alanında çalışmalar yaptım. Hollanda şirketi ING Sigorta ile ortak kurduğum anonim şirkette genel müdürlük ve yönetim kurulu başkanlığı yaptım. Son olarak, özellikle sağlık sigortacılığı çalışmalarım sırasında oluşturduğum network ve kurulan uluslararası ilişkilere temelinde iki yeni anonim şirket daha kurarak “sağlık turizmi” alanında çalışmalara başladım. Yurt dışından hasta getirmek suretiyle, tedavi ve estetik cerrahi hizmetlerinin yanı sıra turizm hizmetleri de vermekteyim. Rotary Kulübü üyesiyim. Evli ve üç çocuk annesiyim.

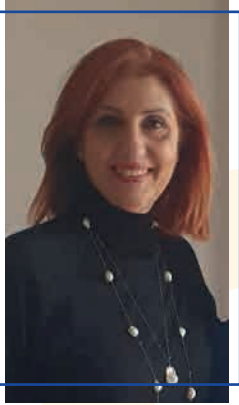
Adı : Ebru KAPLAN ŞAHİN

Eğitimi : Önlisans

Mesleki Deneyimi : 28 yıl

Firma Adları: Frekans Grup Sigorta Ara. Hiz. Ltd. Şti. / Grazie Vita / Angel Eye

Faaliyet Alanı : Sigortacılık / Sağlık Turizmi



TÜLİN KAL ŞEKERCİ

1966 Bozüyük doğumluyum. İlk, orta ve liseyi Çankaya Lisesi’nde bitirdim. Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi Hungaroloji (Macar Dili ve Edebiyatı) mezunuyum. Özel sektörde çalıştıktan sonra 1996 yılında belgeseller, tanıtım filmleri gibi ajans hizmeti veren Ajans K’yı kurdum. Birçok belgeselimiz TRT’de yayınlandı. Üniversite yıllarımdan beri STK’larda çalışmaya başladım. Ankara Ortadoğu Leo kulübünün kurucu üyesiyim. Leo üyeliğim daha sonra Lions kulübü üyeliğiyle devam etti. 2008 yılında ANGİKAD üyesi oldum. 2004 yılında Kal Sigorta Hizmetleri’ni kurdum. Sigortaya konu olan kasko, trafik, sorumluluk sigortaları, iş yeri, ev sigortaları olmak üzere her türlü sigorta poliçesi hizmetini sağlıyorum.

Ad Soyad: Tülin Kal Şekerci

Eğitim: Lisans

Meslek Deneyimi: 35 yıl

Firma Adı: Kal Sigorta Hizmetleri

Faaliyet Alanı: Sigorta Danışmanlığı



NEŞE NESRİN ARSLAN KAYACAN

A.Üniversitesi Mali Bilimler Fakültesi Maliye Bölümü mezunudur. 20 yıllık bankacılık deneyimi mevcuttur. Proje Değerlendirme ve Proje Finansmanı, Sorunlu Şirketlerin Yeniden Yapılandırılması, Refinasmanı ve Riskin Tasfiyesi ile İç Kontrol Merkezi departmanlarının kuruluşlarında ve yönetilmesinde uzun yıllar üst kademe yönetici olarak bankada görev yapmıştır. Bankacılık deneyiminin ardından Finansal Danışmanlık hizmetleri faaliyetinde bulunmak amacıyla 2004 yılından itibaren kurucu ortak olarak şirket kurarak danışmanlık faaliyetlerine başlamıştır. Ark Finansal Hizmetler Danışmanlık ve Ticaret Ltd. Şti.'nin yarı yarıya ortaklığı olan iki kurucu ortağından birisidir. İcra Kurulu Üyesi olarak çalışmaktadır. Danışmanlık faaliyet alanları; Mali analiz, Finansal Analiz, Bütçe Yönetim, Risk Yönetimi, İç Kontrol, Proje Yönetimi, Yönetim Danışmanlığı, Pazar ve Sektör Analizi, Finansal Modelleme, Yatırımların Değerlendirilmesi-Analizi, Fizibilite Raporu ve İş Planlarının Hazırlanması, İşletmelerin Stratejik Yol Haritalarının Belirlenmesi ve Raporlanması, Proje Finansmanı, Satın Almanın Finansmanı, Refinansman, Şirket Finansal Yapılandırma İşlemleri, Uluslararası Finansman, Şirket Değerleme, Şirketlerin Halka Arza Hazırlanmalarına ve Halka Arzlarına Danışmanlık, Joint Venture ve Şirketlere Yabancı-Yerli Ortaklıklar Tesisi, Şirket Satın Alma ve/veya Şirket Satışı (M&A Danışmanlığı) işlemlerine danışmanlık şeklinde ana başlıklar halinde sıralanabilir.

Ad Soyad: Neşe Nesrin Arslan Kayacan

Eğitim: Lisans

Meslek Deneyimi: 19 Yıl

Firma Adı: Ark Finansal Hizmetler Danışmanlık ve Ticaret Ltd. Şti.

Faaliyet Alanı: Eğitim – Danışmanlık – Müşavirlik



FAZİLET DAI KURHAN

Dünyaca ünlü bir gelinlik markası olma yolculuğumuza 2005 yılında Ankara Bahçelievler’de başladık. 2011 yılından bu yana Ankara Tunalı Hilmi Caddesi’ndeki, 1500 m2’lik tasarım atölyemiz, üretim tesisimiz ve mağazamızla gelinlik modasına yön vermekteyiz. 2022 Şubat’ında hizmet vermeye başladığımız İstanbul Nişantaşı mağazamızla da sektörde emin adımlarla yürümeye devam ediyoruz. Dai Wedding ailesi olarak; gelinlik modasına yön verme vizyonu ile ilerliyor, kullandığımız yüksek kalite malzeme ve işçilikle, marka değerimizi her geçen gün yükselterek, başarılarımızı arttırıyoruz.

Ad Soyad: Fazilet Dai Kurhan

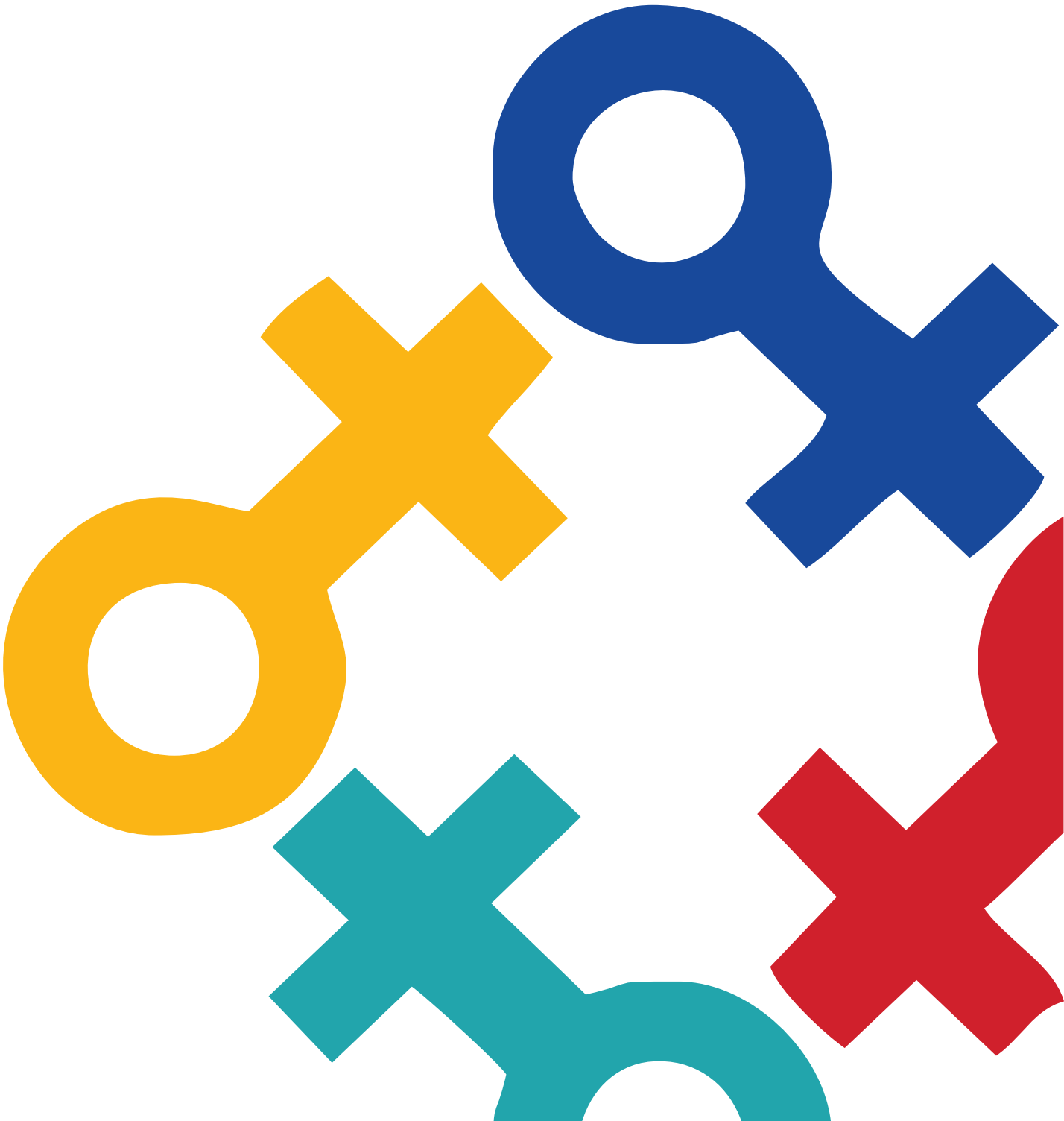
Eğitim: Lisans

Meslek Deneyimi: 18 Yıl

Firma Adı: Dai Gelinlik

Faaliyet Alanı: Tekstil

YENİ ÜYELERİMİZ



CANAN YAKIN

ART COLLECTIVE GAYRİMENKUL DANIŞMANLIK KURUCUSU



Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi'nden 1996 yılında mezun olduktan sonra, Millî Eğitim Bakanlığına bağlı özellik arz eden eğitim kurumlarında uzun yıllar yönetici olarak görev aldı. Plato Meslek Y.O. gibi yüksek öğretim kurumlarında ders verdi.

Türk kültür ve sanatının ulusal ve uluslararası platformlarda tanıtılmasına yönelik birçok faaliyet ve organizasyonu devlet görevlisi olarak koordine etti ve yönetti:

- "Eğitimden İstihdama Geçişte Gençlerin Desteklenmesi" isimli AB proje yöneticiliği
- "New York Türk Yürüyüşü" etkinlikleri kapsamında Türk kültür ve sanatı tanıtımı amaçlı "Geçmişten Günümüze Yansımalar" isimli sahne gösterisi koordinatörlüğü - New York
- "Avrupa Beceri Yarışması Organizasyonu" genel koordinatörlüğü - Lizbon
- "Chicago Türk Festivali" koordinatörlüğü - Chicago - ABD
- "Singapur Türk Festivali" koordinatörlüğü - Singapur

2021 yılında görevinden emekli olarak broker eğitimleri ve sertifika programlarına katıldı. Ankara Beytepe'de Coldwell Banker gayrimenkul markasının franchise'ını alarak Art Collective ofisinin kuruculuğunu üstlendi. Aktif olarak devam eden kırk kişilik bir ekip ile gayrimenkul, yatırım, danışmanlık alanında çalışmalar sürdürmektedir.

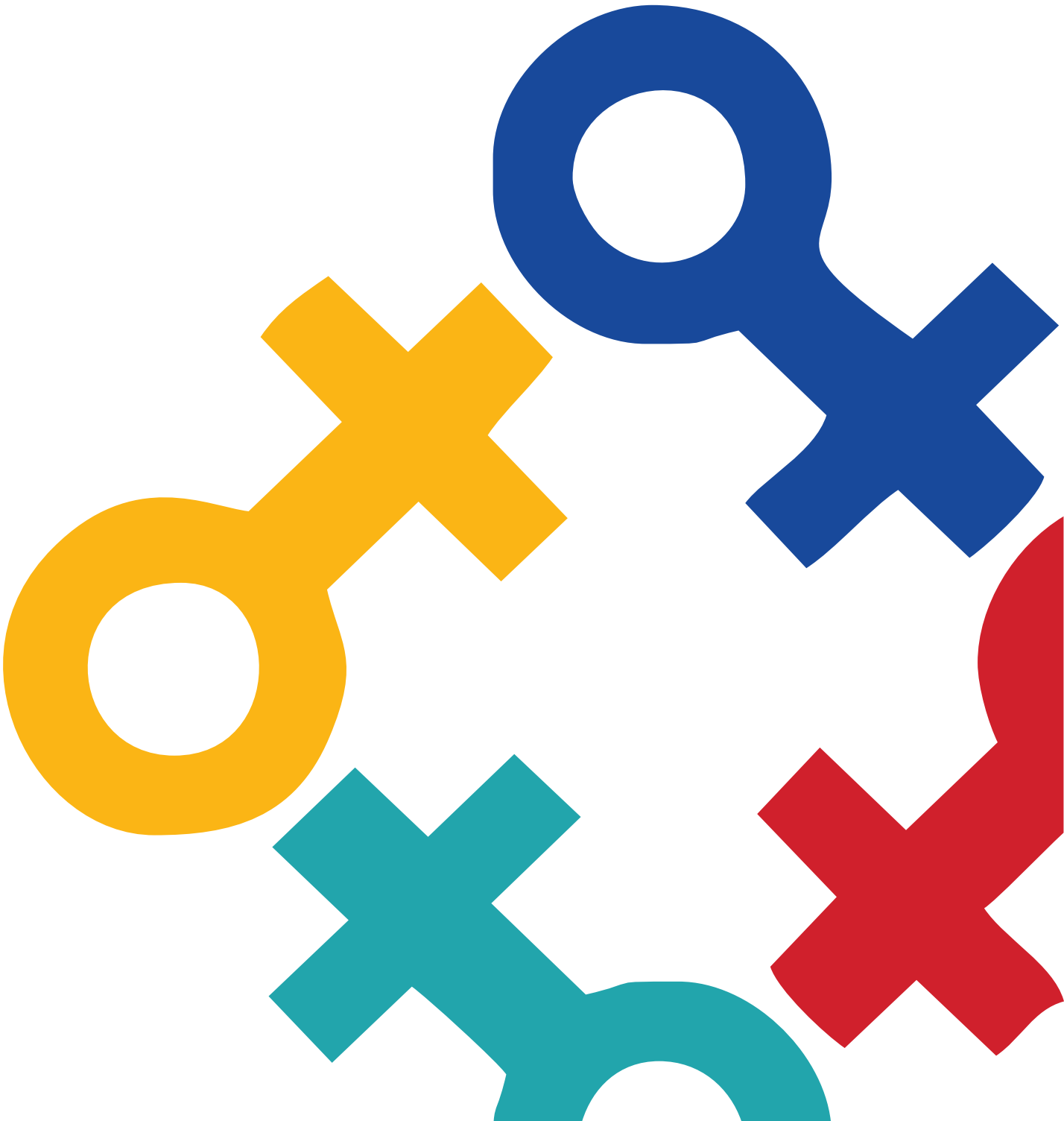
BUSE DUMAN

VENTUS KONGRE ORGANİZASYON HİZMETLERİ KURUCUSU



2007 yılından bu yana etkinlik yönetimi alanında görev yapıyorum. 2023 yılı itibarıyla kendi markam ile faaliyet göstermekteyim. Ventus Event&Congress olarak kongre, incentive ve toplantı organizasyonlarına tecrübemiz sayesinde etkin ve özgün çözümler üreterek fark, duygu ve değer katmaktayız.

ÜYELERİMİZİN TERFİ, BAŞARI VE ÖDÜLLERİ

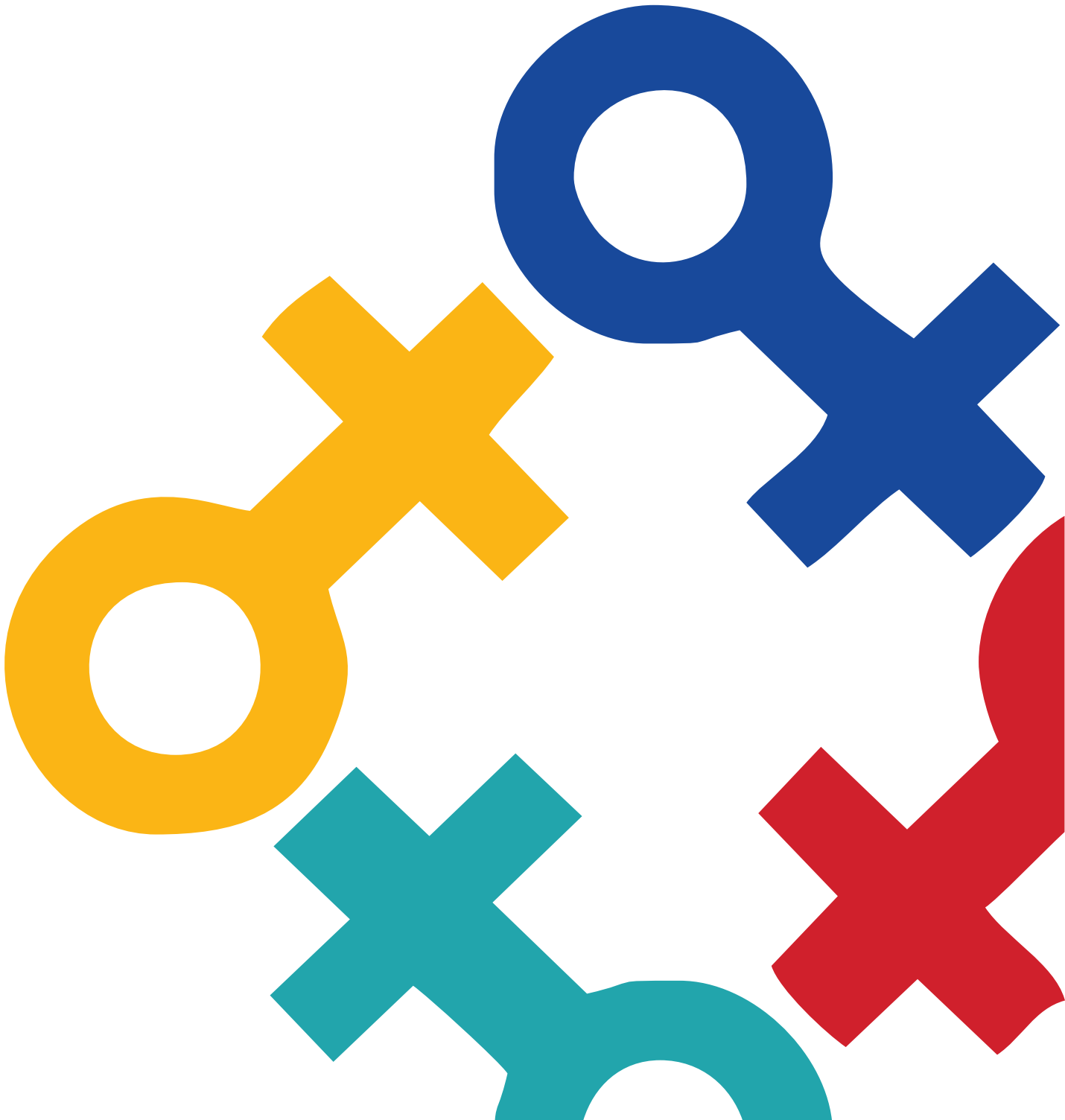




BURCU AYDIN ÖZÜDOĞRU

Üyemiz Dr. Burcu Aydın Özudođru, ekonomi gündemi ve politikalarını değerlendiren köşe yazılarıyla her Cuma, ekonomim.com'da okurları ile buluşmaya başlamıştır.

ANGİKAD MARKA TESCİLLERİ



“

Derneğimiz, Türk Patent ve Marka Kurumu'ndan “GİRİŞİMCİ İŞ KADINLARI VE DESTEKLEME DERNEĞİ”, “HAYALİMDEKİ EĞİTİM”, “1/2'DEN 1 OLMAZ!” ve “ANGİKAD GİRİŞİMCİLİK YOLU” markalarımızın tescilini almıştır. Bu süreçleri yöneten ve destekleyen değerli üyelerimiz Pelin Gezeryel ve Hande Mumcuoğlu'na çok teşekkür ediyoruz.

”



T.C.
TÜRK PATENT ve MARKA KURUMU
MARKA TESCİL BELGESİ

Marka No : 2016 105285 - Hizmet



Marka Sahibi : GİRİŞİMCİ İŞ KADINLARI VE DESTEKLEME DERNEĞİ
TÜRKİYE CUMHURİYETİ
2007.Sokak, Vadikent 90 Sitesi, No:41, Beysu Kent Çankaya Ankara
Emtiası : 41
İlişiktir.



İşbu Marka 26/12/2016 tarihinden itibaren ON YIL süreyle
12/09/2017 tarihinde tescil edilmiştir.

Prof. Dr. Habip ASAN
Türk Patent ve Marka
Kurumu Başkanı



MARKA EMTİASI

Başvuru Numarası : 2016/105285

Eğitim ve öğretim hizmetleri.

Sempozyum, konferans, kongre ve seminer düzenleme, idare hizmetleri.

Spor, kültür ve eğlence hizmetleri (sinema, spor yarışmaları, tiyatro, müze, konser gibi kültür ve eğlence

etkinlikleri için bilet sağlama hizmetleri dahil).

Dergi, kitap, gazete v.b.gibi yayınların basıma hazır hale getirilmesi, okuyucuya ulaştırılmasına ilişkin hizmetler

(global iletişim ağırları vasıtasıyla anılan hizmetlerin sağlanması da dahil).

Film, televizyon ve radyo programları yapım hizmetleri.

Haber muhabirliği hizmetleri, foto-muhabirliği hizmetleri.

Fotografçılık hizmetleri.

Tercüme hizmetleri.

1



T.C.
TÜRK PATENT ve MARKA KURUMU
MARKA TESCİL BELGESİ

Marka No : 2020 158804 - Ticaret - Hizmet



Marka Sahibi : GİRİŞİMCİ İŞ KADINLARI VE DESTEKLEME DERNEĞİ
TÜRKİYE CUMHURİYETİ
2007.Sokak, Vadikent 90 Sitesi, No:41, Beysu Kent Çankaya Ankara
Emtiası : 41
İlişiktir.



İşbu Marka 15/12/2020 tarihinden itibaren ON YIL süreyle
05/06/2021 tarihinde tescil edilmiştir.

Prof. Dr. Habip ASAN
Türk Patent ve Marka
Kurumu Başkanı



MARKA EMTİASI

Başvuru Numarası : 2020/158804

Eğitim ve öğretim hizmetleri.

Sempozyum, konferans, kongre ve seminer düzenleme, idare hizmetleri.

Spor, kültür ve eğlence hizmetleri (sinema, spor yarışmaları, tiyatro, müze, konser gibi kültür ve eğlence

etkinlikleri için bilet sağlama hizmetleri dahil).

Dergi, kitap, gazete v.b.gibi yayınların basıma hazır hale getirilmesi, okuyucuya ulaştırılmasına ilişkin hizmetler

(global iletişim ağırları vasıtasıyla anılan hizmetlerin sağlanması da dahil).

Film, televizyon ve radyo programları yapım hizmetleri.

Haber muhabirliği hizmetleri, foto-muhabirliği hizmetleri.

Fotografçılık hizmetleri.

Tercüme hizmetleri.

1

**TÜRK
PATENT**
MARKA TESCİL BELGESİ
No: 2022 192142 - Ticaret - Hizmet



Marka Sahibi
GİRİŞİMCİ İŞ KADINLARI DERNEĞİ
Mal / Hizmet Sınıfları
35, 41

Bu marka, 6769 sayılı Sınai Mülkiyet Kanunu kapsamında,
12.12.2022 tarihinden itibaren 10 yıl süreyle korunmak üzere,
15.05.2023 tarihinde tescil edilmiştir.


Cemil BAŞPINAR
Kurum Başkanı

MAL / HİZMET SINIFLARI

Başvuru Numarası: 2022/192142

35. Reklamcılık, pazarlama ve halkla ilişkiler ile ilgili hizmetler, ticari ve reklam amaçlı sergi ve fuarların organizasyonu hizmetleri, reklam amaçlı tasarım hizmetleri; alıcı ve satıcılar için online pazaryeri (internet sitesi) sağlama hizmetleri. Büro hizmetleri; sekreterlik hizmetleri, gazete aboneliği düzenleme hizmetleri, istatistiklerin derlenmesi, büro makinelerinin kiralınması hizmetleri, bilgisayar veri tabanlarındaki bilginin sistematik hale getirilmesi, telefon cevaplama hizmetleri. İş yönetimi, idaresi ve bu konular ile ilgili danışmanlık, muhasebe ve mali müşavirlik hizmetleri, personel işe yerleştirme, işe alma, personel seçimi, personel temini hizmetleri, ithalat-ihracat acente hizmetleri, geçici personel görevlendirme (başkası adına fatura yatırma, vergi yatırma, trafik işlemleri gibi iş takibi) hizmetleri. Açık artırmaların düzenlenmesi ve gerçekleştirilmesi hizmetleri.

41. Eğitim ve öğretim hizmetleri.

Sempozyum, konferans, kongre ve seminer düzenleme, idare hizmetleri.
Spor, kültür ve eğlence hizmetleri (sinema, spor karşılaşmaları, tiyatro, müze, konser gibi kültür ve eğlence etkinlikleri için bilet sağlama hizmetleri dahil).
Dergi, kitap, gazete v.b gibi yayınların basıma hazır hale getirilmesi, okuyucuya ulaştırılmasına ilişkin hizmetler (global iletişim ağıları vasıtasıyla anılan hizmetlerin sağlanması da dahil).
Film, televizyon ve radyo programları yapım hizmetleri.
Haber muhabirliği hizmetleri, foto-muhabirliği hizmetleri.
Fotoğrafçılık hizmetleri.
Tercüme hizmetleri.

1

**TÜRK
PATENT**
MARKA TESCİL BELGESİ
No: 2022 192143 - Ticaret - Hizmet



Marka Sahibi
GİRİŞİMCİ İŞ KADINLARI DERNEĞİ
Mal / Hizmet Sınıfları
35, 41

Bu marka, 6769 sayılı Sınai Mülkiyet Kanunu kapsamında,
12.12.2022 tarihinden itibaren 10 yıl süreyle korunmak üzere,
18.05.2023 tarihinde tescil edilmiştir.


Cemil BAŞPINAR
Kurum Başkanı

MAL / HİZMET SINIFLARI

Başvuru Numarası: 2022/192143

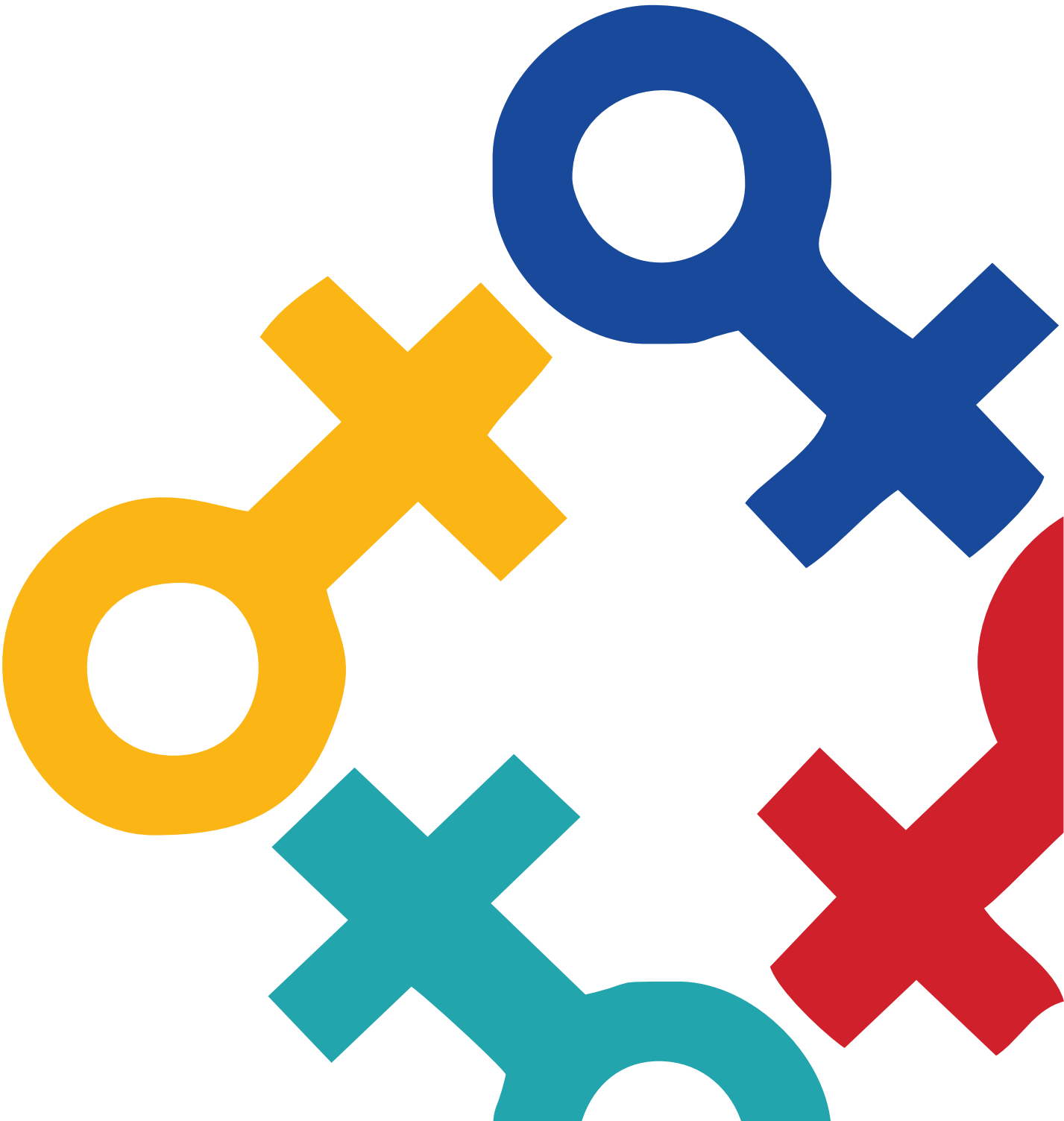
35. Reklamcılık, pazarlama ve halkla ilişkiler ile ilgili hizmetler, ticari ve reklam amaçlı sergi ve fuarların organizasyonu hizmetleri, reklam amaçlı tasarım hizmetleri; alıcı ve satıcılar için online pazaryeri (internet sitesi) sağlama hizmetleri. Büro hizmetleri; sekreterlik hizmetleri, gazete aboneliği düzenleme hizmetleri, istatistiklerin derlenmesi, büro makinelerinin kiralınması hizmetleri, bilgisayar veri tabanlarındaki bilginin sistematik hale getirilmesi, telefon cevaplama hizmetleri. İş yönetimi, idaresi ve bu konular ile ilgili danışmanlık, muhasebe ve mali müşavirlik hizmetleri, personel işe yerleştirme, işe alma, personel seçimi, personel temini hizmetleri, ithalat-ihracat acente hizmetleri, geçici personel görevlendirme (başkası adına fatura yatırma, vergi yatırma, trafik işlemleri gibi iş takibi) hizmetleri. Açık artırmaların düzenlenmesi ve gerçekleştirilmesi hizmetleri.

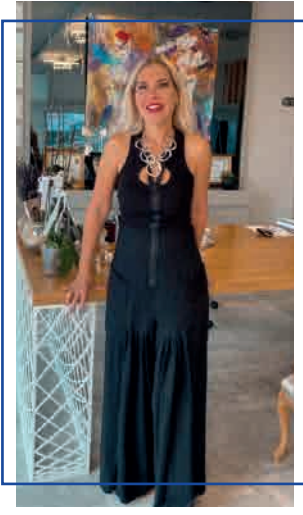
41. Eğitim ve öğretim hizmetleri.

Sempozyum, konferans, kongre ve seminer düzenleme, idare hizmetleri.
Spor, kültür ve eğlence hizmetleri (sinema, spor karşılaşmaları, tiyatro, müze, konser gibi kültür ve eğlence etkinlikleri için bilet sağlama hizmetleri dahil).
Dergi, kitap, gazete v.b gibi yayınların basıma hazır hale getirilmesi, okuyucuya ulaştırılmasına ilişkin hizmetler (global iletişim ağıları vasıtasıyla anılan hizmetlerin sağlanması da dahil).
Film, televizyon ve radyo programları yapım hizmetleri.
Haber muhabirliği hizmetleri, foto-muhabirliği hizmetleri.
Fotoğrafçılık hizmetleri.
Tercüme hizmetleri.

1

ÜYELERİMİZDEN YAZILAR





DR. ASLI ERALP – DERMATOLOG LEKE OLUŞUMU VE TEDAVİSİ

Sevgili ANGİKAD ailesi, bu ayki bültende sizlere çok sık görülen ve tedavisi en zor cilt hastalıklarından biri olan leke ile ilgili bilinmesi gerekenlerden bahsedeceğim. Ancak öncelikle biraz özgeçmişimden de bahsetmek istiyorum. TED Ankara Koleji ve ardından Hacettepe Tıp Fakültesi'ni bitirdikten sonra dermatoloji üzerine uzmanlığımı tamamladım. Bir kısmını devlette bir kısmını özel muayenehanemde geçirdiğim 25 yıl boyunca aynı zamanda estetik ve kozmetik alanında kendimi geliştirdim ve teknolojiyi de takip ederek tedavilerimi destekleyecek birçok cihaz yatırımı yaptım. Bu 25 yıllık yolculuğun bir döneminde, hastalarımın evde de ciltlerini destekleyecek özel içeriklere sahip ürünlerin olması gerektiğini düşünerek bu ürünlerin AR-GE ve üretimini yapacak olan Dermabien dermokozmetik şirketini kurdum. Giderek büyüyen Dermabien, akne, leke ve yaşlanma karşıtı birçok ürünle hizmet vermektedir.

Cilt lekeleri kişiden kişiye farklılık gösterir; bazıları doğumsal, bazıları hamilelik sırasında hormonal değişikliklere bağlı oluşur. Bazı lekeler ise güneş hassasiyeti yaratan bir ilacın alınması veya fotosensitif içeriğe sahip bir ürünün cilde sürülmesiyle oluşur. Özellikle doğum kontrol hapları ve tiroid hastalıkları ciltte lekelerin artmasına neden olur.

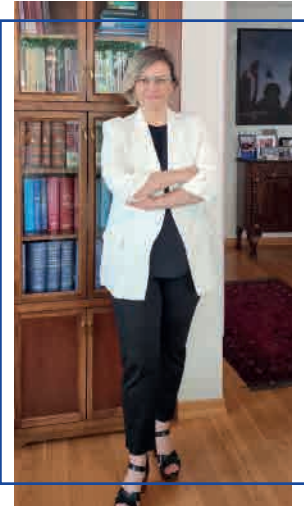
Cilt lekelerinin tedavisine başlamadan önce hastanın güneş ve mavi ışık gibi diğer ışık kaynaklarına karşı cildini nasıl koruyacağı ile ilgili çok iyi bilgilendirilmesi gerekir. Burada önemli olan doğru içeriğe sahip güneş koruyucuyu doğru sıklıkta kullanmak ve melanin denilen leke pigmentini baskılayacak ürünleri uzun süreli cilt bakım rutinine almaktır.

Peki güneş koruyucuda doğru içerik nedir? Leke hastasının güneş koruyucusu hem kimyasal hem de çinko oksit ve nano olmayan titanyum dioksit gibi mineral filtreler ve aynı zamanda hücreyi serbest radikallerden koruyacak antioksidanlar ve mavi ışık filtresi içermelidir. Güneş koruyucunun koruma faktörü en az 30 spf olmalı, içeride ve dışarıda 2-3 saatte bir yenilenmelidir.

Leke tedavisinde kullanılacak lazer cihazları, lekenin derinliği ve leke altında kılcal damar desteğinin olup olmamasına göre değişiklik gösterir. Epidermal yani yüzeysel lekelerde kimyasal peeling, thulium lazer, IPL sistemleri uygulanmaktadır. Dermal yani derin lekelerde Q switch Nd:YAG lazerler kullanılmaktadır. Kılcal damar desteği varsa bunları kapatmak için Proyellow ve Pulse dye lazerler kullanılmalıdır. Damar desteği ortadan kaldırılmazsa leke sürekli tekrarlar. Dolayısıyla bu ayrımları doğru yapabilecek doğru kişi dermatologdur. Dermatolog dışında leke tedavisi yapanlar çoğu zaman yanlış tedaviler sonrası lekenin artışına sebep olmakta ve tedaviyi daha da zorlaştırmaktadır.

Lekenin oluşumunda bağ dokusunun kolajen ve nem kaybı da önemli bir faktördür. Bağ dokusunu onaracak, içeriğinde hem hyalüronik asit hem de aminoasit ve vitamin ve leke açıcılar barındıran özel mezoterapi ürünlerinin uygulanması tedavide büyük önem taşır.

Leke tedavisi bir seans olabileceği gibi yıllar da sürebilir. Önemli olan doğru ellerde doğru işlemlerin yapılmasıdır. Pırıl pırıl, sağlıklı bir cilde sahip olmak için kendinizi cilt doktorunuza emanet ediniz. Güzel, lekesiz bir yaz geçirmeniz dileğiyle.



AV. DR. FATMA BAşTERZİ

ANAYASA MAHKEMESİNİN KADININ EVLENMEDEN ÖNCEKİ SOYADINI TEK BAşINA KULLANABİLME YOLUNU AÇAN İPTAL KARARI ÜZERİNE KISA BİR NOT

Anayasa Mahkemesi kadının evlenmeden önceki soyadının kullanılmasına izin verilmesi talebiyle açılan davada, 4721 sayılı Türk Medeni Kanunu’nun 187. maddesinin 1. fıkrasını Anayasa’nın eşitlik ilkesini düzenleyen 10. maddesine aykırı bularak iptal etti.

Mahkeme bu kararı “oy çokluğu” ile verirken, karara katılmayan karşı oy sahibi üyelerin, “tek taraflı” bakış açısı taşıyan gerekçeleri dikkatleri çekiyor.

Mahkemenin Anayasa’ya aykırılık sorununu değerlendirdiği başlık altında yer alan 23. paragrafta yenilikçi ve özgürlükçü bakış açısına işaret ediliyor. Söz konusu paragrafta sosyal, ekonomik, demografik ve teknolojik gelişmeler gibi nedenlerin zaman içinde belirli yasal değişikliklerin gerçekleştirilmesi ihtiyacını ortaya çıkarabildiği, ayrıca Anayasa’nın 2. maddesinde belirtilen insan haklarına saygılı devlet ilkesinin de insan hakları alanında yaşanan gelişim ve dönüşüm dikkate alınmak suretiyle belirli yasal düzenlemelerin değiştirilmesini veya yürürlükten kaldırılmasını gerektirebildiği dolayısıyla, yürürlüğe girdiği tarih itibarıyla toplumsal hayatta olumlu etkiler yaratan ve belirli bir alanda düzenin sağlanmasını mümkün kılan hükümlerin zamanla toplumsal gereksinimlere cevap vermede yetersiz kalabildiğine işaret edilerek insan hakları bağlamında kabul gören evrensel değerlerin yeterli ölçüde hayata geçirilebilmesini temin etmekten uzaklaşabildiğine vurgu yapılarak iptal edilen düzenlemeye haklı bir gerekçe oluşturuluyor.

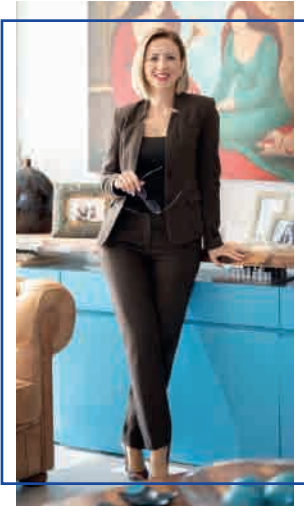
Yine 41. paragrafta, eşler arasında eşitlik ilkesinin hayata geçirilmesi yönünden de devlet organları ve idare makamlarının iş birliği içinde bulunmaları gereği hatırlatılıp, kadının yargı yoluna başvurmaksızın erkek ile eşit haklardan yararlanabilmesi gereğine vurgu yapıp, kadının erkeklerle eşit haklardan yararlanmasının öncelikle hukukun asli kaynağı olan kanunla güvence altına alınması ve bu güvenceyi hayata geçirebilecek idari uygulamaların geliştirilmesinin gerektiği, bu bağlamdaki yargısal içtihatların tek başına yeterli güvenceyi sağladığının kabul edilemeyeceği de açıkça belirtiliyor.

Kararın devamındaki paragraflarda daha da çarpıcı bir şekilde, bu iptal kararı ile gelebilecek eleştiriler de şimdiden yanıtlanıyor. Örneğin, nüfus kayıtlarındaki karışıklığın önlenmesi ve soy bağının sağlıklı bir şekilde tespit edilmesinde kamu yararı gözetilirken, bireylerin Türkiye Cumhuriyeti kimlik numaralarının bulunması ve nüfus hizmetlerinin bilişim teknolojilerinden faydalanılmak suretiyle sunulduğu gözetildiğinde söz konusu “kamu yararının sağlanmasının yegâne yolunun kadının evlendikten sonra kendi soyadını ancak eşinin soyadının önünde kullanması olduğu söylenemez.” ifadelerine yer veriliyor ve devamında nüfus kayıtlarının düzeninin sağlanması amacının kuralla öngörülen farklı muamelenin makul nedeni olarak kabul edilmesinin mümkün olmayacağı açıkça belirtiliyor.

Aslında Anayasa Mahkemesi’nin bazı kararlarında ataerkil bir bakış açısına vurgu yaptığı bilinirken, bu iptal kararında kadının evlendikten sonra kocasının soyadını almasının ailenin ortak bir soyadına sahip olmasını mümkün kılan tek seçenek olmadığını, bu bağlamda eşlere içlerinden birinin soyadını veya bunun dışında bir adı ortak soyadı olarak belirleme imkânının tanınması ya da ortak soyadının eşlerin evlenmeden önceki soyadlarının birleşimden oluşacağının öngörülmesinin mümkün olduğunu da belirterek bireysel özgürlükler ve eşitlik ilkesini temel alması dikkat çekiyor. Yine ortak soyadının aile bağlarını korumanın zorunlu unsuru olduğunun, bu manada eşlerin ortak soyadı taşımamaları hâlinde aile bağlarının hiçbir şekilde

korunamayacağıının söylenmesinin zor olduğu da belirtiliyor kararda. Ve yine aile bağlarının korunup güçlendirilmesi amacının da kuralla öngörülen farklı muamelenin makul nedeni olarak kabul edilmesine gerekçe oluşturmayacağı vurgulanıyor.

Gelinen bu noktada ve bu süreçte olumlu bulduğumuz iptal kararı sonrasında gerekli düzenlemelerin yapılması için verilen 9 aylık sürede Mahkeme'nin gerekçelerinde vurguladığı bakış açısına sahip düzenlemeler yapılabilecek mi takipçisi olacağız. Özellikle, Türk Medeni Kanunu, Soyadı Kanunu, Nüfus Hizmetleri Kanunu ve yönetmeliklerde yapılacak değişiklikler, ilgili bakanlıklarca, başta kadın örgütleri olmak üzere sivil toplum örgütleri ile birlikte çalışılmalı, süreç, kamu duyuruları ile anlatılmalı, çocuğun, kadının üstün yararını koruyacak önlemler alınmalı, TBMM ilgili komisyonları da yasa teklifleri Genel Kurula gönderilmeden önce tüm komisyonlarında sivil toplum örgütlerinin görüşlerini tekrar almalı, konunun sadece aile hukukunda değişime neden olmayacağı, bu çağdaş bakış açısının tüm hukuk alanlarına doğru yansımalarının gerekliliği de göz önünde bulundurularak hareket edilmelidir.



DR. Ç. TUBA GÜNEBAK BESLENME VE DİYET UZMANI

SAĞLIKLI VE FORMDA BİR YAZ İÇİN 16 ÖNERİ

Yaz geldi, sefalar getirdi. Bir diyetisyen olarak yaz mevsimin en çok ilgimi çeken yanı sunduğu besin çeşitliliğinin fazlalığı olsa da eminim ki yaz hepimizin favorisi... Sağlıklı beslenme öyle muhteşem bir konu ki, sağlığın anahtarını sunuyor; güneş ışığının zararlı etkilerinden doğru beslenerek korunabilmemiz gibi... Bunun yanında giydiğimiz ince kıyafetlerle vücut hatlarımız öne çıkıyor, daha fit bir vücuda sahip olma arzumuz kamçılanıyor. Sizlere yazı fit ve sağlıklı girebilmeniz için temelde dikkat edilmesi gerekenleri içeren bir liste hazırladım;

01. Basit şekeri hayatınızdan çıkartın. Karbonhidrat kaynağı olarak makarna, bulgur gibi tam tahıllı besinleri ve glisemik indeksi düşük yani kan şekerini yavaş yükselten meyveleri (çilek, yeşil elma, erik gibi) tercih edin. Bu sayede bağırsak sağlığınız da düzene girer. Gaz ve karın şişliği probleminde kurtulur ya da korunursunuz.
02. Meyveler antioksidanlardan zengin besinlerdir. Her gün 5 porsiyon meyve tüketmeye çalışın. Meyvelerden en iyi tercihler avokado (tekli doymamış yağ asitlerinden zengindir, vücuttaki depo yağların yakımını artırır, iyi bir E vitamini kaynağıdır), ananas (bileşimindeki bromelain ile selülit düşmanıdır, enflamasyonun ve ödemin giderilmesine yardımcı olur ve bağırsak faaliyetlerini artırır), "berry"ler (çilek, ahududu, frambuaz, yaban mersini) ve turunçgillerdir.
03. İşlenmiş, rafine besinleri hayatınızdan çıkartın. Tercihiniz doğal besinlerden yana olsun.

04. Su içmek için susamayı beklemeyin. İnsan vücudunun yaklaşık %58'inin su olduğu, hücre içinde tüm metabolik tepkimelerin su olan ortamda gerçekleştiği düşünülürse neden hayati ve vazgeçilmez olduğu daha kolay anlaşılabilir. Hedefiniz günde en az 2,5 litre su içmek olsun. Su içeriği yüksek meyveleri tercih edin. Mesela, karpuz. Karpuzun 220 g'ı bir meyve hakkınıza denktir.
05. Hipertansiyon probleminiz yoksa, her gün maden suyu tüketin. Ancak, 2 su bardağını da geçmeyin. Maden suyu bileşimindeki minerallerle hem enerji metabolizmasını hem de kalp ve damar sağlığını destekler.

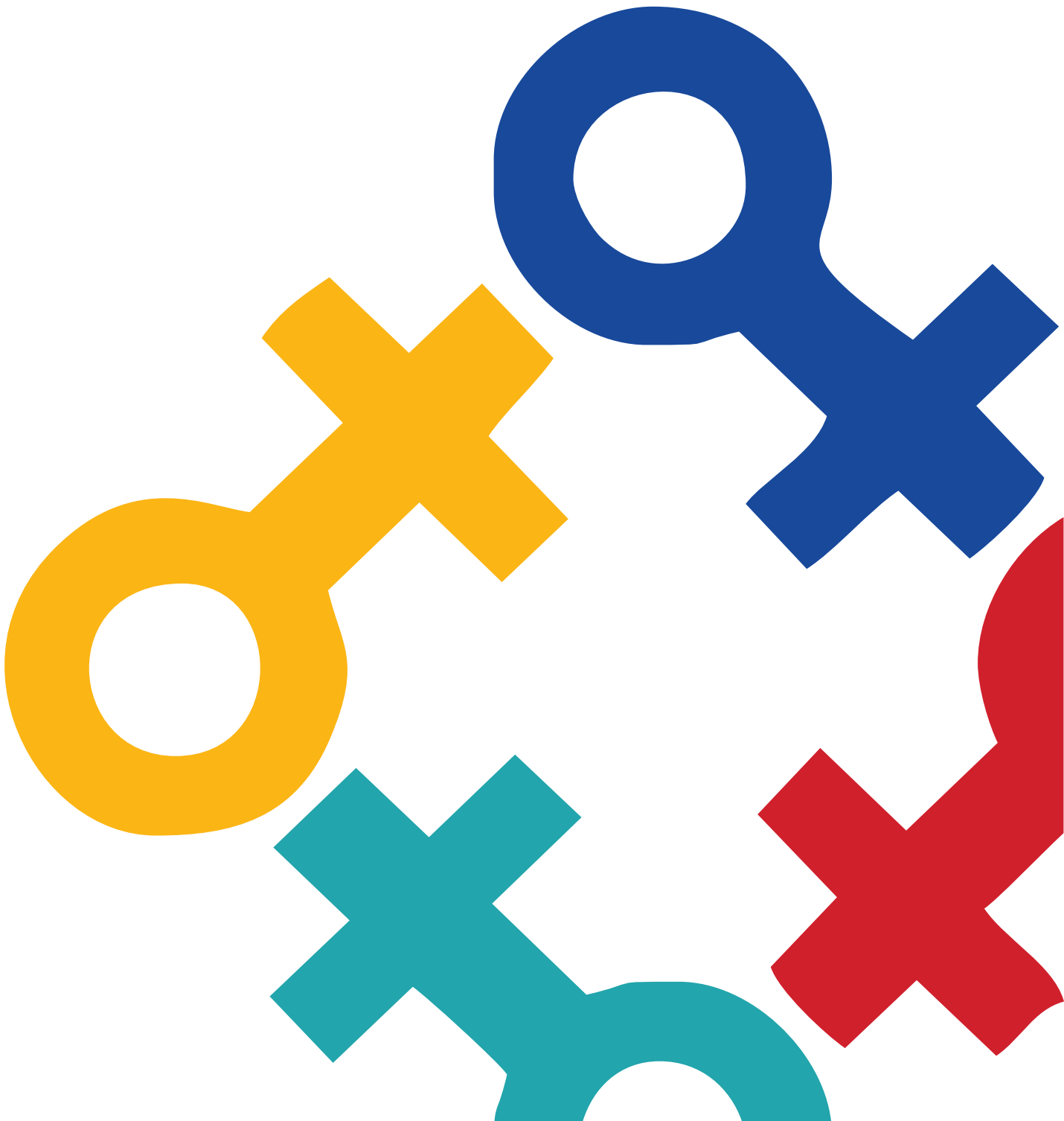
Her gün bir yumurta tüketin. En kaliteli protein kaynakları listesi yapacak olsaydık, yumurta anne sütünden sonra ikinci sırada gelirdi. Haşlanmış olarak tüketilmeli ya da yağsız olarak yapışmayan tavada pişirilmelidir.

06. Günde 2 yemek kaşığı (sade) yulaf ezmesi tüketin. Yulaf ezmesinin yapısındaki beta-glukan kan yağ profilini ve kolesterol düzeyini olumlu yönde etkiler. Yapısındaki E vitamini ile cilt güzelliğinize destek olur. Yulafı yoğurt içinde meyvelerle birlikte tüketebilirsiniz. İnek sütü tüketmek istemeyenler yulaf sütü hazırlayarak bitki bazlı süt tercih edebilirler. Yulaf sütü hazırlayabilmek için yarım su bardağı yulaf ezmesinin üzerine 2 bardak su ekleyin. Bu karışımı buzdolabında on saat bekletin. Bekleme süresinin sonunda karışımı mutfak robotundan yani blender'dan geçirin. Bir kahve filtresi veya temiz bir bez yardımıyla süzün. Kıvam almasını istemiyorsanız biraz daha su ekleyebilirsiniz. Yulaf sütünüz hazır.
07. Her hafta beslenme örüntünüzde en az iki kez yağlı balıklara (somon balığı, levrek gibi) yer verin. Yağlı balıklar omega-3 yağ asidinin en kaliteli kaynaklarıdır.
08. Koyu yeşil yapraklı sebzeler (ıspanak, semizotu, maydanoz, tere, roka gibi) ana öğünlerin vazgeçilmezi olsun. Bu besinler hem antioksidan besin öğelerinden zengindir hem de enerji metabolizmanızı destekler.

09. Alkol tüketiminizi sınırlayın. Tüketmek durumunda kalırsanız tercihiniz şaraptan yana olsun. Şarabın bileşiminde bulunan resveratrol kalp sağlığını olumlu yönde destekler.
10. Fiziksel aktiviteyi ihmal etmeyin. Bir “adım-sayar” edinebilirsiniz. Hedefiniz günde 10.000 adım olsun. Ya da haftada 280 dakika egzersiz yapmaya çalışın. Egzersize ayıracak vaktim yok diyorsanız, egzersizi yaşam tarzınız haline getirmeye çalışın; “life-style physical activity”. Yani, asansör yerine merdivenleri kullanmak, arabayı uzağa park etmek gibi...
11. Kızartılmış besinlerden uzak durun. Izgara, haşlama ya da fırında pişirmeyi tercih edin. Airfryer kullanacaksanız, 170 derecenin üzerine çıkmayın.
12. Ödem atmak için bir sürahi suya salatalık, yeşil elma ve limon dilimleri, taze nane yaprakları ekleyin, gün içinde saat başı 1 su bardağı için.
13. Yağlı tohumları (badem, ceviz, fındık gibi) avuç avuç değil tane tane tüketin. Çiğ yani, kavrulmamış olanlarını tercih edin.
14. Tuz tüketiminize dikkat edin. Gün içinde aldığınız tuz miktarı yemeklerin içindekilerle beraber 1 çay kaşığı geçmemelidir.
15. Günde 1-2 fincan yeşil çay tüketin. Yeşil çayın bileşimindeki kateşinin antioksidan etkinliği vardır. Bunun yanında hem ödem atımına yardımcı olur hem de metabolizmanızı hızlandırır.
16. Daha bronz bir tene kavuşurken cildinizi güneşin zararlı etkilerinden koruyabilmek için sarı, turuncu ve yeşil renkli sebze ve meyveleri daha sık tüketin.

Sağlık, huzur, mutluluk dolu bir yaz olsun...

DOĞUM GÜNLERİ



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



E. DİLŞEN KARA
1 TEMMUZ



FİLİZ YILDIRIM
1 TEMMUZ



ERİNÇ YURTER
4 TEMMUZ



NACİYE SEVİL KÜLAFÇI
6 TEMMUZ



ECE ÖZEN AKAN
7 TEMMUZ



TÜLİN ERDEN AYDINLAR
8 TEMMUZ



SELMA ŞARDA
13 TEMMUZ



EBRU KAPLAN ŞAHİN
16 TEMMUZ



EZGİ YILDIZ
16 TEMMUZ



AYTÜL ŞENYURT
20 TEMMUZ



BİRGÜL ÖSER
27 TEMMUZ



AYLİN TEKİN
29 TEMMUZ