



ANGİKAD

GİRİŞİMCİ İŞ KADINLARI DERNEĞİ
WOMEN ENTREPRENEURS ASSOCIATION

ANGİKAD BÜLTENİ

EYLÜL 2025 / SAYI: 25

TEMMUZ-AĞUSTOS 2025 HABERLERİ

İÇİNDEKİLER

2

BAŞKANIN MESAJI

4

BASINDA BİZ

6

ETKİNLİK VE HABERLER

19

ÜYELERİMİZİ TANIYORUZ

21

SAĞLIK KÖŞESİ

28

BİLGİ NOTLARI

31

YK OLARAK BU AY NELER YAPTIK?

32

DOĞUM GÜNLERİ

34

TAKVİMLERİNİZE NOT ETMEYİ UNUTMAYIN



BAŞKANIN MESAJI

Sevgili ANGİKAD Ailemiz,

Yaz aylarının enerjisi ve bereketiyle birlikte, kadın girişimciliğini güçlendirmek adına yoğun ve verimli bir dönemi daha geride bırakıyoruz. Temmuz ve Ağustos aylarında gerek üyelerimizle buluşmalarımızda gerekse kurum ziyaretlerimizde ANGİKAD'ın vizyonunu daha da ileriye taşımak için önemli adımlar attık.

TOBB ETÜ Hastanesi'nde üyemiz **Emine Öztop**'un Genel Müdür Yardımcılığı görevini kutlarken, sağlık sektörüne dair iş birliği fırsatlarını değerlendirdik. Geleneksel hale gelen **Bizden Bize Kahve Sohbetleri** buluşmalarımızda ise üyelerimizin girişimcilik yolculuklarını paylaşılarak birbirimize ilham olduk. Bu buluşmalar, dayanışmanın ve dostluğun gücünü bize bir kez daha hatırlattı. Ayrıca **Hatay KAGİD Başkanı Çiğdem Kırıl** ile yaptığımız görüşmede ortak projelerle bölgesel dayanışmayı güçlendirme yönünde kararlılığımızı pekiştirdik.

Temmuz sonunda, Ticaret Bakanlığı ev sahipliğinde Ticaret Bakan Yardımcısı **Sayın Ö. Volkan Açar** ile bir araya gelerek **"100 Öneri" dosyamızı** kendilerine sunduk. Görüşmede İhracat Genel Müdür Yardımcısı **Sayın Bülent Tuncer**, Daire Başkanı **Sayın Koray Ali Konca** ve Bakan Danışmanı **Sayın Nilüfer Sandallı** da bizlerleydi. Kadın girişimciliğini destekleyen politikaların gelişmesi için bu adımı çok değerli buluyoruz.

Ağustos ayında ise önemli ziyaretler gerçekleştirdik. **Ankara Valimiz Sayın Vasip Şahin'i** makamında ziyaret ederek projelerimizi aktardık ve **"100 Öneri"** kitapçığımızı sunduk. Ardından **ODTÜ Rektörü Prof. Dr. Ahmet Yozgatlıgil** ile bir araya gelerek üniversite-STK iş birliklerini değerlendirdik. Görüşmede Rektör Yardımcıları **Prof. Dr. Tülin Gençöz** ve **Prof. Dr. Feride Pınar Acar**, Rektör Danışmanı **Serdar Alemdar** ve TTO Koordinatörü **Av. İdil Buse Kök Hazer** de yer aldı.

21 Ağustos'ta, Yükseköğretim Kurulu Başkanı **Prof. Dr. Erol Özvar'ı** ziyaret ederek üniversitelerle ortak projeler geliştirme ve genç kadınların girişimcilik yolculuklarını destekleme konusunda fikir alışverişinde bulunduk.

Ayrıca, **Ankara Kalkınma Ajansı Genel Sekreteri Av. Dr. Duhan Kalkan** ile yaptığımız görüşmede bölgesel kalkınmaya yönelik kadın odaklı projeleri masaya yatırdık. Kadın girişimcilerin yerel kalkınma süreçlerinde daha aktif rol alabilmesi, yenilikçi projelere erişiminin kolaylaştırılması ve girişimcilik ekosisteminin güçlendirilmesi üzerine ortak çalışma alanları değerlendirildi.

Ayrıca **YÖM Okulları'nın nazik ziyareti** ile kurucuları ile bir araya geldik. Girişimcilik eğitimlerinin erken yaşta müfredata entegrasyonu üzerine fikir alışverişinde bulunduk. **Geleceğin liderlerini çocuk yaşta girişimcilikle tanıştıracak bu vizyon ile görüşmelerimiz devam etti.**

Yine bu yaz, **ANKASAM Başkanı Prof. Dr. Mehmet Seyfettin Erol** ile bir araya gelme fırsatı bulduk. Uluslararası akredite bir stratejik araştırmalar derneği olan ANKASAM'ın; Türk dünyası başta olmak üzere güçlü bağlantıları ve Birleşmiş Milletler, Avrupa Birliği, Kalkınma Ajansları, kamu kurumları ve NATO ile planladıkları projeler hakkında bilgi aldık. Yürütülmesi planlanan projelerde "kadın"ın öncelikli alanlardan biri olduğunu görmek, bizleri ayrıca memnun etti. Bu iş birliğinin, kadın odaklı uluslararası projelere de kapı aralayacağına inanıyoruz.

Bu dönemin en gurur verici gelişmelerinden biri de **"Girişimcilik Yolu: Teknoloji ile Dönüşüm"** projemizin İçişleri Bakanlığı Sivil Toplumla İlişkiler Genel Müdürlüğü tarafından kabul edilmesi oldu. Projenin hazırlıkları hızla sürüyor ve kadın girişimcileri dijitalleşmeyle buluşturacak eğitimlerimizi planlıyoruz. Bunun yanında, geleneksel **Girişimcilik Kampı** için hazırlıklarımız devam ediyor; üniversiteli genç kadınlarımızı girişimcilikle tanıştıracak bu buluşmayı büyük heyecanla bekliyoruz.

Ayrıca, **ANGİKAD Akademi** çatısı altında komitelerimiz özverili çalışmalar yürütüyor. Eğitimler, atölyeler ve seminerlerle hem üyelerimizin gelişimini destekleyecek hem de kadın girişimciliğini güçlendirecek içerikler hazırlıyoruz.

Sevgili üyelerimiz,

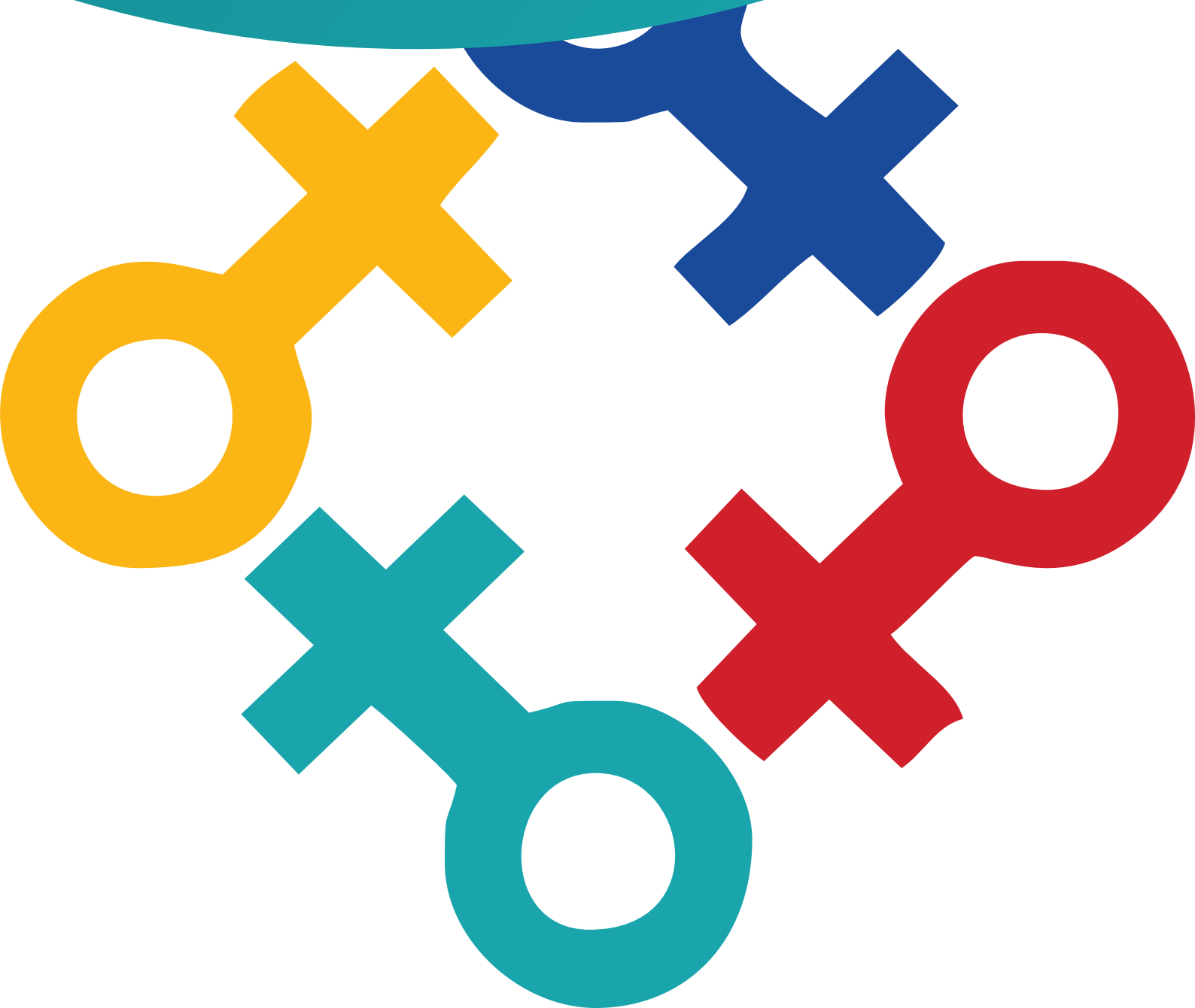
Her birinizin emeği ve desteğiyle ANGİKAD yalnızca bir dernek değil, kadınların gücüyle büyüyen bir aile. Katıldığınız her etkinlik, paylaştığınız her fikir ve ortaya koyduğunuz her çaba bizleri daha ileri taşıyor. Önümüzdeki dönemde de aynı heyecan ve birliktelikle, kadınların iş dünyasındaki gücünü artırmaya devam edeceğiz.

Sevgi ve saygılarımla,

Gözde Diker

ANGİKAD Yönetim Kurulu Başkanı

BASINDA BİZ



ANGIKAD BAŞKANI GÖZDE DİKER, DERNEĞİN SORUMLULUKLARINI VE YENİ DÖNEM PROJELERİNİ MAG BUSINESS OKURLARI İÇİN ANLATTI

MAG BUSINESS

Girişimde Kadının Gücü



GÖZDE DİKER

ANGİKAD Başkanı Gözde Diker, derneğin sorumluluklarını ve yeni dönem projelerini MAG Business Okurları için anlattı.

Öncelikle iş dünyasındaki rolünüzü ve sorumluluklarınızı anlatır mısınız? ANGİKAD başkanlığı ile teknoloji alanındaki yöneticilik kimliğiniz nasıl birbirini besliyor?

Yaklaşık yirmi sekiz yıldır iş hayatının içinden, son yirmi iki yılını ise proje ve teknoloji odaklı çalışmalara ayırdım. Alınan şirketler Polat Arayışma Danışmanlığı Teknoloji A.Ş. Hareketçi Teknoloji'de faaliyet gösteren bir AR-GE firması. Uzun yıllardır, alanında öncü teknolojiler geliştirerek farklı sektörlerde değer katan çözümler üretiyoruz. Yenilikçi, sürdürülebilir ve ihtiyaç odaklı projelerle çalışmalarımıza aynı kararlılıkla devam ediyoruz. Bizlerden biri olan Servis-öl sistemi, Türkiye'de ve dünyada bir ilk. On beş yılı aşkın süredir yüz

binlerce aile, okul ve öğrenci için okul servis süreçlerini daha güvenli ve huzurlu hale getiren bir sistem olarak büyük bir başarıyla kullanılıyor. Personel taşıma ve lojistik alanında rota optimizasyonu, araç takip sistemlerimiz ile operasyonel verimlilik, zaman ve maliyet tasarrufu sağlıyoruz. Vite, büyük, orta ve küçük ölçekli firmalarla iletişim teknolojileri sunuyoruz. Geliştirdiğimiz bulut, saclar, çağrı merkezi, SMS, ses hizmetleri ve özellikle mobil santral altyapılarımız sayesinde firmalarla bizi, ekonomiyi ve entegre çözümler sağlıyoruz. Bu iletişim sistemlerimizi daha da ileriye taşıyarak, Türkiye'nin bu alandaki öncü firmalarından biri olan Karel ile ortaklık kurduk. Şimdi bu altyapıyı Karel Connect markamızla hem Türkiye'de hem de uluslararası pazarda satışa sunuyoruz.

İş hayatında edindiğim deneyimleri ANGİKAD'daki başkanlık görevime de aktif olarak yansıtıyorum ve her adımda bu birikimden faydalandığımı söylemeyi, çünkü proje, teknoloji, girişimcilik, üretim ve çözüm geliştirme gibi kavramlar yalnızca iş dünyasında değil, toplumsal sorumluluk alanlarında da değer yaratmak için vazgeçilmez. Bu birikimden başka kadınlara ve gençlere ilham olacak şekilde paylaşmak ise benim için ayrı bir anlam ve sorumluluk. ANGİKAD bir aile toplumu kuruluğu olarak çok güçlü ve içinde çeşitlilik barındıran dinamik bir yapı. Alınış farklı sektörlerde faaliyet gösteren, yüz edine yakın üyemiz var. Sayısızden hizmete, üretimden yaratıcı endüstrilere, hakektan sağlığa kadar pek çok sektörde aktif çalışan girişimci kadınlardır. Bu sektörde çeşitlilik, derneğinizin en güçlü yönlerinden biri. Farklı disiplinlerden gelen kadınlara aynı çatı altında olmak, her birimizin ve başka kadınlamızda da büyük bir gelişim ve ilham kaynağı olmalı, olmaya devam edecek.

100. yıl temalı "Kadın Girişimciler İçin 100 Öneri" projesi büyük ses getirmişti. Bu kapsamda, sahada nasıl etkiler gözlemlenmiştir?

İşinde de neler gördükleri ya da hangi adımlar atıldığı? Uzun süredir yürüttüğümüz projemiz, kamuoyuyla ve karar vericilerle paylaşmıştı. Bu çalışmalarımız büyük bir takdirle karşılandı ve önemli bir katkı olarak değerlendirildi. Bugün geliştiğimiz noktada, Ulusal İstihdam Stratejisi 2023 kapsamında Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı'nın eylem planında yer alan başlıklarla önemli ölçüde örtüştiğini de memnuniyetle gözlemliyoruz. Kadın istihdam ve girişimcilik desteklenmesine yönelik inisiyatifimizin yanı sıra gençler, çocuklar, engelli bireyler ve kayıt dışı istihdamla mücadele konularına ilişkin katkılarımız da çeşitli bölümler içinde karşılık bulduğuna değeriendiriyoruz. Kadın istihdam ve girişimcilik destekleme konusunda atığımız bu adımın, gelecekte daha kapsayıcı ve sürdürülebilir politikaların geliştirilmesine ilham vermesini diliyoruz. ANGİKAD olarak, ihtiyaçlara göre kalıcı ve yapıcı çözümler sunmak için kararlılıkla çalışmaya devam ediyoruz. Sahada da aktif rol oynamaya devam ediyoruz. Hatay, Malatya, Kahramanmaraş, Osmaniye ve Adıyaman'da bir yıl süren bir projeye depremzedeler kadınlara destekledi, onları Ankara'da iş dünyayla buluşturdu, mentorluk sağladı ve sürdürülebilir bağlar kurdu. Hala iletişimindeyiz ve dayanışmaya sürüyor.

2023-2027 döneminde ANGİKAD'ın stratejik öncelikleri neler olacak?

ANGİKAD'ın 2023-2027 dönemi stratejik öncelikleri arasında teknolojiyle güçlenme, girişimcilikte derinleşme başlı geliyor. Teknoloji destekli olmayan girişimlerin sürdürülebilir olamayacağını biliyoruz. Bu nedenle, kadınlara dijital becerilerini artırma yöneltti eğitim ve projelere odaklanıyoruz. ANGİKAD Akademisi çatısı altında hem yetiştirme hem de girişimci adaylarına yönelik teknoloji temelli eğitimleri yaygınlaştıracağız, çünkü teknolojiye erişim bir ayrıcalık değil, fırsat eşitliğinin temelidir. Ayrıca, bir diğer önemli gelişim alanımız girişimcilik yalnızca ekonomik değil, toplumsal bir dönüşüm aracı olarak da görüyoruz. Bu kapsamda anaokullardan itibaren eğitim müfredatına kademeli olarak teknolojik altyapı destekleyecek girişimcilik eğitiminin entegre edilmesi sunuyoruz.

Yeni dönemde hayata geçirmeyi planladığınız projeler neler? Stiz en çok heyecanlandığınız sosyal etki projeleri hangisi?

Yeni dönemde birçok projeyi aynı anda hayata geçirmeyi planlıyoruz. Ortak amacımız, kadınlara ve gençlerin girişimcilik

yokluklarına sürdürülebilir, yenilikçi ve ilham verici destekler sunmak. İleri en çok heyecanlandığımız projelerden biri, her yıl başarıyla uyguladığımız "Girişimcilik Yolu" projemizi, bu yıl teknolojiyi merkeze alarak kurguladık; amacımız girişimcilik yolundaki kadın, teknolojinin tüm alanlarında bilgiyle, ağırla ve yeteneklerle buluşturarak ekonomik ve toplumsal olarak güçlendirmek. Bu projede kadınlara hem öğrenen hem öğrenen roller üstlenmek, karşılıklı mentorluk modelinde dijital ve teknolojik becerilerini geliştirerek güçlü bir girişimcilik altyapısı oluşturacağız. Bir diğer önemli projemiz, işlerde başarıya geçişimizin geliştirilmesi girişimcilik modeli. Amacımız, gençleri sadece girişimci değil, çalışanları kurulumunda da fark yaratan bireyler olarak yetiştirmek. Teknik ve meslek lisanslarıyla ilgili çalışmalar da önceliğimiz. Öğrencilerin erken yaşta sektörel deneyimle buluşmasını sağlayacak projelerle, sürdürülebilir istihdam için nitelikli iş gücünü yetiştirmeyi hedefliyoruz. Ayrıca kurduğumuz ve kuracağımız ANGİKAD Yaşam Kütüphaneleri ile yalnızca bilgi değil, deneyim, doğa ve ilham da paylaşıldığı özel buluşma alanları oluşturacağız. Bizim için okullarda olmak, gençlerin hayallerine tanıklık ve onlara eşlik etmek büyük bir ilham kaynağı. ANGİKAD olarak geleceğin girişimcilerini bugünden tanımak ve desteklemek, sadece bugünü değil, yarını da şekillendirmek demektir.

Kadın girişimcilerinde Türkiye'nin en büyük eksikliği sizce nedir? Bunu aşmak için nasıl bir yol izliyorsunuz?

Kadın girişimcilerinde en büyük eksiklik, finans eşitliğine erişim. Finansmana ulaşım zorlukları, dijital okuryazarlık eksikliği ve yeterli kadın rol modelinin bulunmaması ciddi engeller yaratıyor. ANGİKAD olarak bu sorunlara bütüncül yaklaşıyoruz. Kamu ile yürüttüğümüz politika çalışmalarını, sahadaki eğitim ve mentorluk programlarımız ve özel sektör ile birliktirle kadınlara sadece iş ileri değil, o ileri büyüyecek bilgi, altyapı ve sürdürülebilir destek sunuyoruz. Biz artık sadece eksikleri konuşmuyor, çözümün parçası oluyoruz. Eleştirinin istisnaı değil, katkı sunmaya, üretmeye odaklanıyoruz, çünkü toplumsal dönüşüm, birlikte mümkün. Kadın zaten güçlü; biz bu gücün farkına varmamız sağlamsak, görünür kalmak, eğitime desteklemek ve dayanışmayla büyümek için var gücümüzle çalışıyoruz.

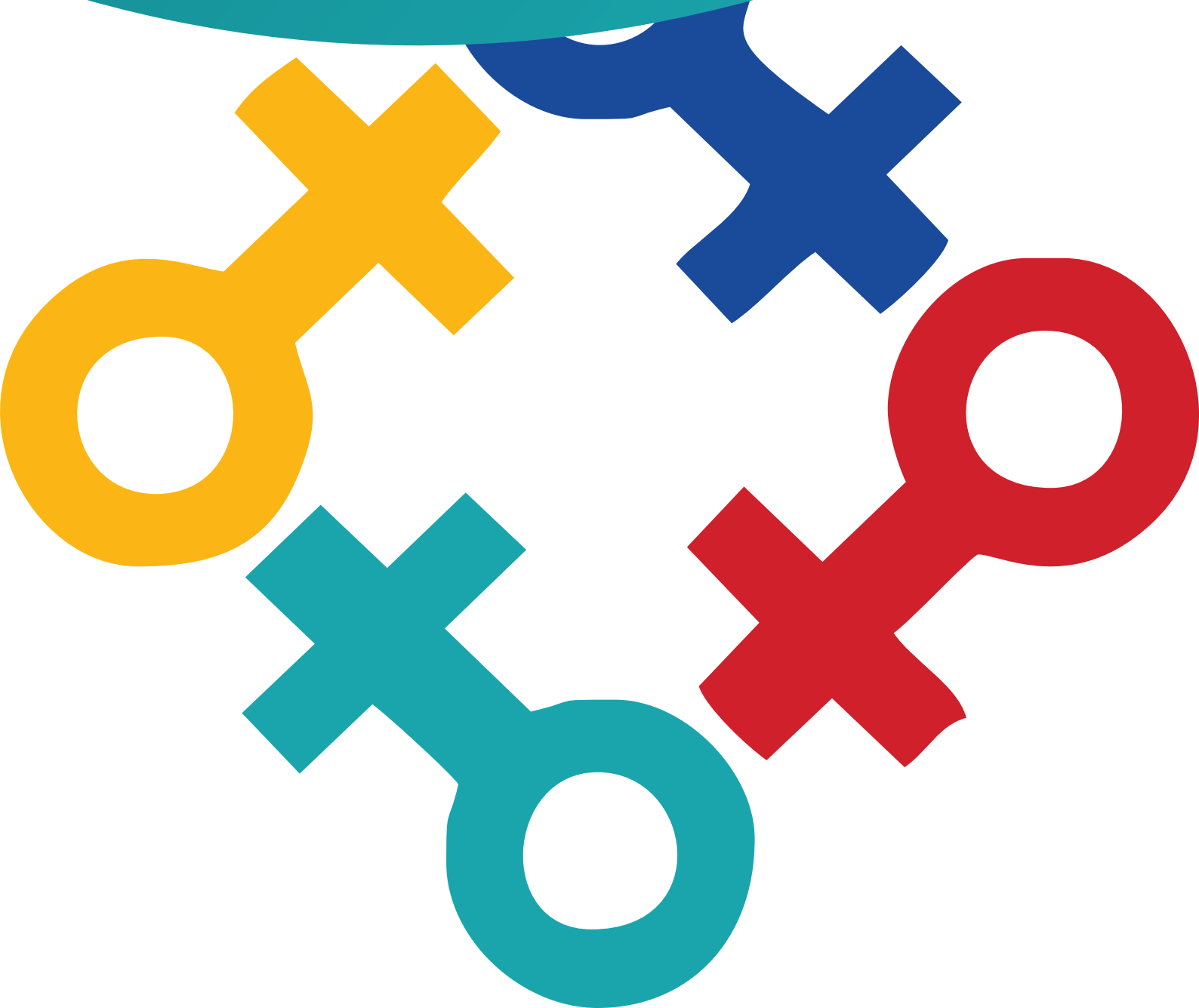
ANGİKAD gibi bir derneğe üye olmak, genç girişimcilerle ne gibi fırsatlar sunar?

ANGİKAD yalnızca bir aile toplumu kuruluğu değil, aynı zamanda bir gelişim ve dönüşüm platformudur. Üyelerimiz arasında çok farklı sektörlerden kadınlara var. Her birimiz öğrenmeye ve öğretmeye açık bir yapıya sahibiz. Bu paylaşım kültürü, ANGİKAD'ın gücünün temelini oluşturuyor. Genç girişimciler için bu yapı vizyonlarını genişletilebilir, rol modellerle bir araya gelebilecekleri, ulusal ve uluslararası projelere katılacakları benzersiz bir fırsat alanı sunuyor. Burada yalnızca ilham alınmaz, aynı zamanda başkalarına ilham olursunuz, çünkü ANGİKAD olarak biz, kadınlara ve çocuklara için daha güçlü bir Türkiye hayalini çalışıyoruz.

Son olarak; girişimci kadınlara en büyük tavsiyeniz ne olurdu?

Cesur olun. Öğrenmeye açık olun. En önemli, yalnız yürümeyin. Başarı, bir ekip işidir. Kadın girişimcilerin yolculuğu zorlu olabilir, ama doğru desteklerle her zorluk aşılabılır. ANGİKAD gibi kurumlar işte bu noktada devreye giriyor. Yalnız olmadığınız, yanınızda güçlü bir daşıyaşıya ağı olacağını bilerek her şeyi değiştirir. Unutmayın, "Bir kadın güçlüyse, toplum da güçlüdür."

ETKİNLİK & HABERLER





16 TEMMUZ 2025

TOBB ETÜ HASTANESİ GENEL MÜDÜR YARDIMCISI EMİNE ÖZTOP ÜYE İŞYERİ ZİYARETİ

Üyemiz Emine Öztop'u TOBB ETÜ Hastanesi Genel Müdür Yardımcısı olarak yeni görevinde ziyaret ettik. Kendisine başarı dileklerimizi iletirken, TOBB ETÜ Hastanesi CEO'su Ali Emre Dinçkioğlu ve Başhekim Prof. Dr. Tayfun Aybek ile de bir araya geldik. Sağlık sektörüne yönelik geliştirebileceğimiz projeleri değerlendirdiğimiz bu buluşmada, kadınların üst düzey yöneticilikteki varlığını desteklemeye olan kararlılığımızı bir kez daha vurguladık.





23 TEMMUZ 2025

BİZDEN BİZE KAHVE SOHBETLERİ

Her ay geleneksel olarak düzenlediğimiz “Bizden Bize Kahve Sohbetleri”nde yeniden bir araya geldik. Samimi bir ortamda girişimcilik hikâyelerimizi, deneyimlerimizi ve fikirlerimizi paylaştık. Dayanışmanın ve birlikte güçlenmenin değerini bir kez daha hatırladığımız bu buluşmaya katılan tüm üyelerimize teşekkür ediyoruz.





25 TEMMUZ 2025

ANGİKAD VE HATAYKAGİD BAŞKANLARI BULUŞMASI

HATAYKAGİD Başkanı ve üyemiz Çiğdem Kırıl ile bir araya gelerek yeni döneme dair olası iş birliklerini değerlendirdik. Karşılıklı fikir alışverişiyle güçlenen bu görüşmenin, ortak projelere ve anlamlı iş birliklerine zemin hazırlayacağına inanıyoruz.



31 TEMMUZ 2025

TİCARET BAKANLIĞI ZİYARETİ

Ticaret Bakanlığı ev sahipliğinde Ticaret Bakan Yardımcısı Sayın Ö. Volkan Ağar ile bir araya geldik. Kadın girişimciliğini güçlendirmek amacıyla hazırladığımız “100 Öneri” dosyamızı kendilerine sunduk. Toplantıda ayrıca İhracat Genel Müdür Yardımcısı Sayın Bülent Tuncer, Daire Başkanı Sayın Koray Ali Konca ve Bakan Danışmanı Sayın Nilüfer Sandallı da yer aldı. Verimli geçen görüşme için Ticaret Bakanlığı’na teşekkür ediyoruz.





6 AĞUSTOS 2025

ANKARA VALİLİĞİ ZİYARETİ

Ankara Valimiz Sayın Vasip Şahin'i makamında ziyaret ederek projelerimizi paylaştık ve "100 Öneri" kitapçığımızı sunduk. Sayın Valimizin nazik ev sahipliği için teşekkür ediyor, birlikte atacağımız adımların hem bölgeye hem de ülkemize değer katacağına inanıyoruz.





13 AĞUSTOS 2025

GİRİŞİMCİLİK YOLU: TEKNOLOJİ İLE DÖNÜŞÜM PROJESİ

Hazırladığımız “Girişimcilik Yolu: Teknoloji ile Dönüşüm” projesinin İçişleri Bakanlığı Sivil Toplumla İlişkiler Genel Müdürlüğü tarafından kabul edilmesinden büyük mutluluk duyuyoruz. Dijital dönüşümü yaygınlaştırmayı, sürdürülebilir iş birliklerini geliştirmeyi ve teknoloji temelli girişimcilik kültürünü güçlendirmeyi hedeflediğimiz bu proje ile kadınların gücüyle dönüşmeye devam ediyoruz.





13 AĞUSTOS 2025

YÖM OKULLARI ZİYARETİ

"100 Öneri" vizyonumuz kapsamında girişimcilik müfredatını erken yaşta eğitim programlarına dahil etme üzerine fikir alışverişinde bulunmak üzere YÖM Okulları'nı ağırladık. Yönetim Kurulu Başkanı Hasan Altuntaş ve Okul Müdürü Sevgi Eskioğlu ile verimli bir görüşme gerçekleştirdik. Ziyaretleri ve değerli paylaşımları için kendilerine teşekkür ediyoruz.



19 AĞUSTOS 2025

ODTÜ ZİYARETİ

Orta Doğu Teknik Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Ahmet Yozgatlıgil'i makamında ziyaret ettik. Üniversite-STK iş birliklerini güçlendirmek, girişimcilik ekosistemine katkı sağlamak ve gençlerle kadın girişimcileri daha yakın etkileşime taşımak amacıyla görüştük. Rektör Yardımcıları Prof. Dr. Tülin Gençöz ve Prof. Dr. Feride Pınar Acar, Rektör Danışmanı Serdar Alemdar ve TTO Koordinatörü Av. İdil Buse Kök Hazer de toplantıya katıldı. Nazik ev sahiplikleri için teşekkür ediyoruz.





21 AĞUSTOS 2025

YÖK ZİYARETİ

Yükseköğretim Kurulu Başkanı Prof. Dr. Erol Özvar'ı makamında ziyaret ettik. Üniversitelerle ortak projeler geliştirme, genç kadınların girişimcilik yolculuklarını destekleme ve eğitim-istihdam-girişimcilik hattını güçlendirme üzerine fikir alışverişinde bulunduk. Nazik ev sahipliği ve yapıcı yaklaşımları için teşekkür ediyoruz.





27 AĞUSTOS 2025

II. KRİSTAL AYAKLAR ÖDÜL TÖRENİ

Kadın futbolunun gelişimine katkı sağlamak amacıyla düzenlenen II. Kristal Ayaklar Ödül Töreni'ne katıldık. Kadın futbolunun teşvik edilmesi ve görünürlüğü'nün artırılmasına yönelik bu önemli organizasyonda yer almaktan mutluluk duyduk. Düzenleme sürecine katkı sağlayan Kadın Futbolcular Derneği'ne teşekkür ediyoruz.





29 AĞUSTOS 2025

ATATÜRK MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ İŞ BİRLİĞİ PROTOKOLÜ

Atatürk Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ile anlamlı bir iş birliği protokolü imzaladık. Bu adım, gençlerin girişimcilik yolculuklarında daha güçlü adımlar atabilmeleri için bir köprü niteliği taşıyor. Gençleri erken yaşta girişimcilikle tanıştırmayı, yenilikçi fikirlerini desteklemeyi ve teknoloji odaklı projelerde önlerini açmayı amaçladığımız bu protokolün yarının girişimcilerini yetiştirmek için önemli bir adım olduğuna inanıyoruz. Nazik ev sahiplikleri için okul müdürü Ömer Ceylan ve değerli öğretmenlerine teşekkür ediyoruz.





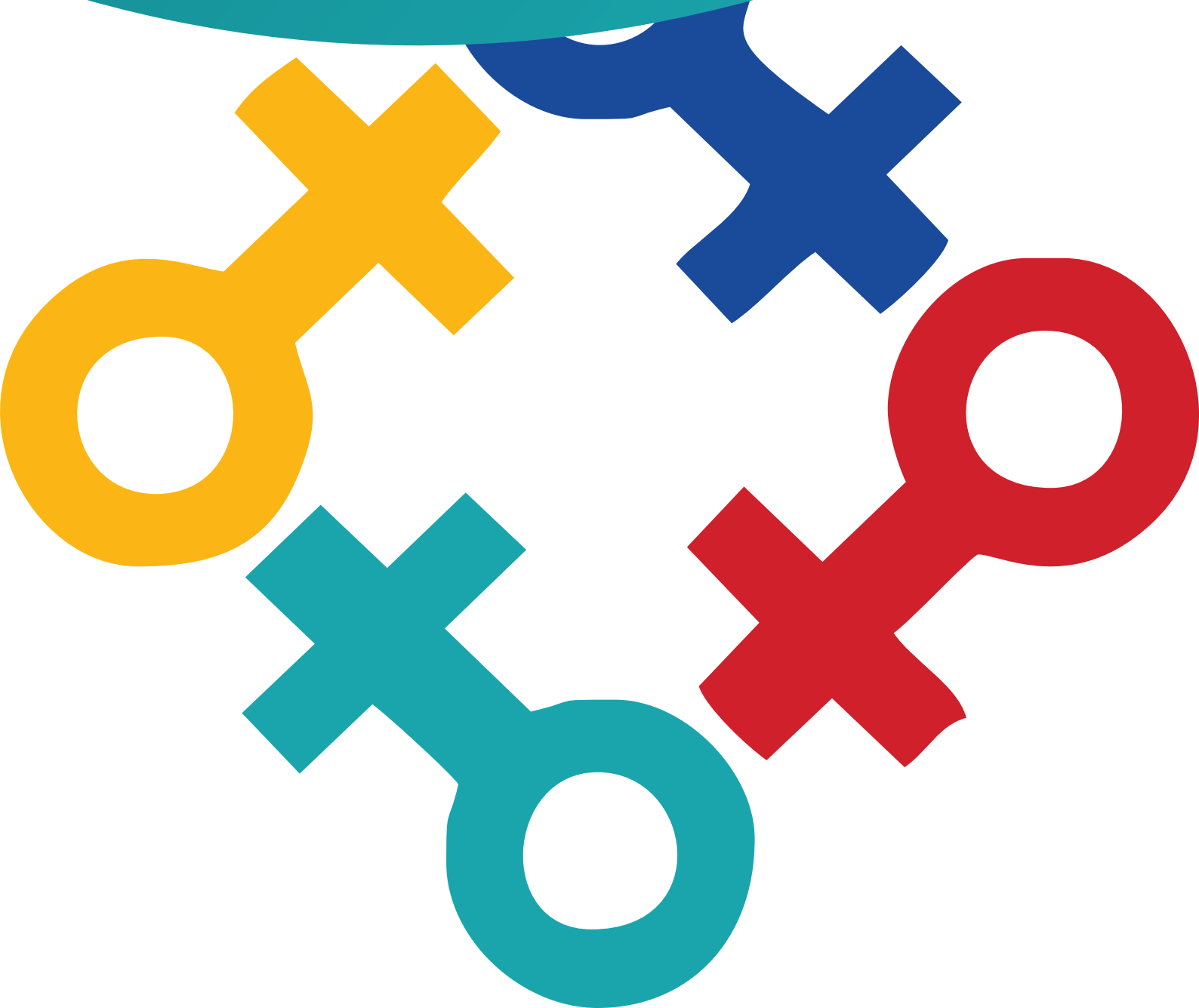
31 AĞUSTOS 2025

ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRÜ PROF. DR. NECDET ÜNÜVAR ZİYARETİ

Ankara Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Necdet Ünüvar'ı makamında ziyaret ettik. Ziyaretimizde, yürüttüğümüz projeler ile "100 Öneri Projesi" kapsamında gençlere girişimcilik kültürünü erken yaşta kazandırma, yenilikçi fikirlerini destekleme ve teknoloji odaklı projelerde önlerini açma hedefimizi paylaştık. Kadın girişimciliğini güçlendirmeyi misyon edinen derneğimizin, gençleri geleceğin iş dünyasına hazırlamayı, onları cesaretlendirmeyi ve üretime yönlendirmeyi önemseydiğini vurguladık. Bu vizyon doğrultusunda, yalnızca bugünün değil yarının girişimcilerinin de yetiştirilmesi adına önemli bir adım atıldığını ifade ettik. Nazik ev sahiplikleri için Ankara Üniversitesi Rektörlüğü'ne teşekkür ediyoruz.



ÜYELERİMİZİ TANIYORUZ



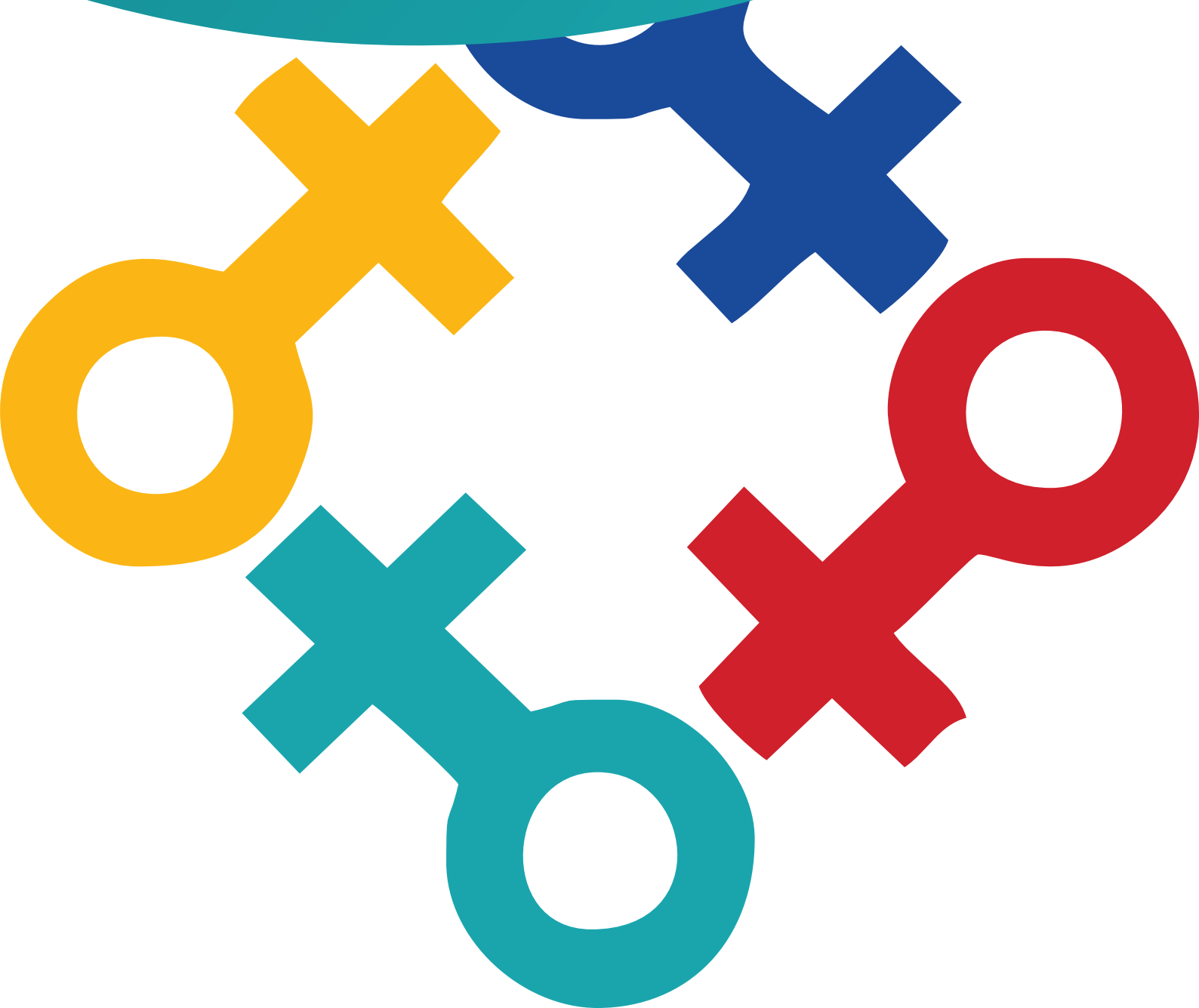


EDA MALKOÇ

*Ömür Huzurevi
Yaşlı Bakım Merkezi
Kurucu Müdürü*

Ankara Üniversitesi Peyzaj Mimarlığı Bölümünden mezun olduktan bir yıl sonra, 1996 yılından itibaren profesyonel kariyerime finans sektöründe devam ettim. Türk Telekom ve GSM sektöründe çeşitli şirketlerde finans direktörlüğü görevlerinde bulunarak, mali yönetim, stratejik planlama ve kaynak optimizasyonu alanlarında önemli deneyimler edindim. 1996 yılında, özel bir sosyal sorumluluk projesi kapsamında kurulan bir yaşlı bakım merkezinin kuruluş sürecinde yer aldım ve o tarihten bu yana Kurucu Müdür olarak aktif görev yapmaktayım. Kurumsal bir yönetim anlayışıyla, bakım hizmetlerinin niteliğini sürekli iyileştirme hedefiyle çalıştım. Bu alandaki bilgi ve becerilerimi akademik düzeyde de desteklemek amacıyla Sosyal Hizmetler ön lisans ve Bakım Kuruluşları Yönetimi lisans programlarını tamamladım. 2016 yılından bu yana, özel sektör yaşlı bakım hizmetlerini temsil eden önemli bir sivil toplum kuruluşu olan Özel Yaşlı Bakımevleri Dayanışma Derneği'nin yönetim kadrosunda aktif rol almaktayım. Dernek bünyesinde, sektör standartlarının yükseltilmesi, mevzuat geliştirme süreçlerine katkı sunulması ve özel bakım kuruluşları arasında dayanışma sağlanması yönünde çeşitli projelerde sorumluluk üstleniyorum. Ankara'da faaliyet gösteren, 65 kişilik kapasiteye sahip Ömür VIP Yaşlı Bakımevi ile, alanında uzman kadromuzla birlikte; birey odaklı, güvenli, kaliteli ve etik değerlere dayalı bir hizmet anlayışıyla yaşlı bakım hizmeti sunmaktayız. Amacımız yalnızca bakım değil, aynı zamanda huzurlu ve saygın bir yaşam alanı sunmak; bireylerin fiziksel, ruhsal ve sosyal ihtiyaçlarını bütüncül bir yaklaşımla karşılamaktır.

SAĞLIK KÖŞESİ



**ZAYIFLAMA İĞNELERİ:
BUZDAĞININ HANGİ
TARAFINDAYIZ?**

Son dönemlerde zayıflama amaçlı başvurulanan popüler yöntemlerden biri GLP-1 ajanları, halk dilinde belirtecek olursak, zayıflama iğneleri.. Üstelik doktor tarafından önerilip reçete edilmesi gerekirken 5-6 kilo fazlalığı olan bireyler dahi kontrolsüz bir şekilde bu ilaçları kullanmakta. Peki bu ilaçlar (iğneler) kilo yönetimi için güvenli bir seçenek mi? Bu yazımda son bilimsel veriler ışığında bu konuyu incelemeye çalıştım.

Bir iğnenin ucunda mucize aramak, bir çok kişiye çözemedikleri kilo problemleri için cazip gelse de işin aslı o kadar da basit değil. Doktor kontrolü olmadan kullanarak kolayca kurtulduğunuzu düşündüğünüz iştahınız ve beraberinde kaybettiğiniz fazla kilolarınız acaba kontrol altında mı? Yoksa gözden kaçırdığınız bir şeyler olabilir mi?

Zayıflama İğneleri Kilo Vermek İçin Güvenli Midir?

Günümüzde tüm dünya pek çok kronik sağlık problemine yol açan ve ciddi bir hastalık olan obeziteyle mücadele etmeye çalışıyor.. Obezitenin kalp hastalıklarından erken yaşta ölüme kadar, sağlıklı yaşlanma için çok çeşitli riskleri olduğunu önceki yazılarımızda belirtmiştik. Bu nedenlerle, ilaç üreticileri ve de hastalar sürekli olarak obeziteyi tedavi etmenin yollarını aramakta. Bazan bu durum bir mucize arayışına bile dönmekte. Son popüler yöntemlerden biri ise GLP-1 ajanları, halk dilinde belirtecek olursak, zayıflama iğneleri. Üstelik doktor tarafından önerilip reçete edilmesi gerekirken 5-6 kilo fazlalığı olan bireyler bile kontrolsüz bir şekilde bu iğneleri kullanmakta. Peki bu ilaçlar (iğneler) kilo yönetimi için güvenli bir seçenek mi? Bu yazımda son bilimsel veriler ışığında bu konuyu incelemeye çalıştım.

Zayıflama İğneleri Nedir ve Nasıl Bu Kadar Popüler Oldu ?

Zayıflama iğneleri, aslında başlangıçta FDA (Amerikan Gıda ve İlaç Dairesi) tarafından Tip 2 diyabetin tedavisi için kullanım onayı verilen, kan şekeri seviyelerini düşürerek diyabeti tedavi etmek için günlük ya da haftalık enjekte edilebilir ilaçlardır ve **doktor gözetimi altında kullanılması güvenli kabul edilir**. Bu ilaçlar GLP-1 ajanları olarak

adlandırılırlar ve insülin üretmeye ve kan şekeri seviyelerini düşürmeye yardımcı olmak için GLP-1 hormonunu (yemek yediğimizde bağırsaklarda üretilen bir hormon) taklit eden çeşitli etken maddeleri (semaglutid, liraglutid, tirzepatid vb.) içerirler.

Diyabet tedavisinde bu ilaçlarla tedavi olan diyabetli birey sayısı arttıkça, zamanla önemli önemli bir yan etkisi fark edilmiştir: **“ağırlık kaybı”**. Bunun nedeni ise bu ilaçların aynı zamanda iştahı da baskılayabilmesi.

Son yıllarda bu ilaçlar toplumda, özellikle ünlüler olmak üzere, ağırlık kaybı amacıyla doktor kontrolü olmadan yaygın bir şekilde kullanılmaya başladı. Birçok kişi bu ilaçların zayıflamak için kolay bir çözüm olduğu fikrine kapıldı ve bu fikir birçok kilolu (3-5 kilo fazlası olanlar ve hatta hızlı kilo kaybetmek için yeni doğum yapmış emziren anneler dahi) ve obez bireyin bu ilaçları doktor reçetesi olmadan kullanmasına sebep oldu. Bu ilaçlar artık o kadar popüler ki tedarik zinciri sorunları yaşanıyor ve gerçekten kullanması gereken hastalar ilaca ulaşmakta zorlanıyor.

Bu ilaçlar evet, biraz kilo verdirebilir. Ancak dengeli bir diyet, sabır ve düzenli fiziksel aktivite ile de bunu başarabilirsiniz. Bu ilaçların, tüm popüleritesine rağmen, ağırlık kaybı için sihirli bir değnek veya birincil bir tedavi olmadığını akılda tutmak önemlidir.

Bu ilaçlar nasıl etki eder?

GLP-1 ajanları, insülin üretimi ve açlığı baskılamak olmak üzere iki ana görevi olan GLP-1 hormonunun sentetik versiyonudur.

İnsülin üretimini artırır, GLP-1 ajanları, glikoz seviyelerini düzenlemek için daha fazla insülin üretmeye yardımcı olarak çalışır ve pankreas hücrelerini daha fazla insülin üretmeye teşvik eden hormonlara (inkretinler) bir sinyal göndererek bunu yapar.

Glukagonu baskılar, Glukagon, karaciğerde depolanmış glikozun kullanılmasını sağlayarak kan şekeri düzeylerini artıran ve çok fazla düşmesini önleyen bir hormondur.

*Yani insülinin tam tersi etki göstermektedir.

*Tip 2 diyabetli bazı kişilerde glukagon seviyesi normalden yüksektir.

*GLP-1 ajanları insülin ve glukagon seviyelerinin dengelenmesine yardımcı olur.

Tokluk hissini artırır, Ne zaman yemek yerseniz, GLP-1 beyninize aç ya da tok olduğunuzu söyleyen hormonları harekete geçirir. Bu arada midenizde üretilen ghrelin, mideniz boş olduğunda beyninize bunu bildirir, böylece acıkma hissi oluşur. Ghrelin ve benzeri diğer hormonlar beyine kimyasal mesajlar göndererek iştahı ve tokluk hissini kontrol etmeye yardımcı olur. Sentetik GLP-1 almanın başlıca etkilerinden biri, ghrelini azaltması ve böylece öğünler arasında daha az açlık hissetmenizi sağlamasıdır. Böylelikle tokluk hissi artar ve daha az kalori tüketirsiniz.

Örneğin, günde düzenli olarak diyetle 3.000 kalori alan bir kişide, GLP-1 ajanları bu miktarı yarı yarıya yani 1.500 kaloriye düşürebilir.

Mide boşalmasını yavaşlatır, Yiyecekleri sindirmeye başladığınızda mide, içeriğin mideden ince bağırsağın ilk kısmına taşınmasına yardımcı olur. Bu işlem genellikle bir ila iki saat sürer.

*GLP-1 ajanları kullanıldığında, yiyeceklerin mideyi terk etme süresi büyük oranda azalır ve yiyecekler normalden daha uzun süre midede kalır. Yani midenizde yemek olduğu sürece daha uzun süre tok kalırsınız ve sık sık yemek yemenize gerek kalmaz.

Bu ilaçlar diyabet hastası olmayan kişilerde ağırlık kaybı için güvenli midir?

GLP-1 ajanları diyabet ve obeziteyi tedavi etmek için giderek daha fazla kullanılıyorlar. Ancak bu ilaçların etkinliği ve riskleri henüz kapsamlı ve uzun vadeli bir çalışma ile sistematik olarak değerlendirilmemiştir.

Bu ilaçlar evet kilo verdirebilir. Ancak yeterli ve dengeli bir diyet, düzenli fiziksel aktivite ve sabır ile de bunu başarabilirsiniz.

Bu ilaçların, tüm popüleritesine rağmen, ağırlık kaybı için sihirli bir değnek veya birincil bir tedavi olmadığını hatırlamak önemlidir. GLP-1 ajanları gösteriş ilaçları değildir ve daha iyi görünmenizi sağlamak için değil, sağlığını iyileştirmek için üretilmektedir. Kendi sağlığınız söz konusu olduğunda, farkındalığın ve sorumluluğun yerini hiçbir şey tutamaz.

Madalyonun diğer yüzü ise, bu ilaçlara artan talep nedeniyle, gerçek ihtiyaç sahibi olan diyabetli ve çok yüksek kilolu bireylerin bu ilaçlara ulaşmada sorun yaşıyor ya da yaşayacak olmasıdır.

Bu ilaçların olası yan etkileri

Bu ilaçların da çoğu ilaç gibi yan etkileri vardır. Bilinen en yaygın yan etkileri, mide bulantısı ve karın ağrısıdır ve sindirim sorunlarına neden olma olasılığı yüksektir. İshal, yorgunluk, yutmada güçlük ve baş ağrısı gibi başka yan etkileri de vardır.

Al-Aly Z. ve arkadaşları tarafından bu ilaçlarla ilgili yapılan en son çalışmaya göre; GLP-1 ajanları, diyabeti kontrol altına alma ve ağırlık kaybı sağlamanın yanında, psikotik bozukluklar, nörobilişsel bozukluklar (Alzheimer hastalığı ve bunama dahil), pıhtılaşma bozuklukları, kardiyometabolik bozukluklar, bulaşıcı hastalıklar ve çeşitli solunum yolu rahatsızlıkları riskinin azalmasıyla ilişkilendirilmiştir. Ancak yine bu çalışmada, GLP-1 kullanımıyla ilişkili olarak gastrointestinal (sindirim ile ilgili) bozukluklar, hipotansiyon (düşük tansiyon), senkop(bayılma), artrit, nefrolitiazis (böbrek taşı), safra kesesi ve safra kanalı problemleri ile pankreatit (pankreas iltihabı) riskinin arttığı belirtilmiştir.

Yapılan bilimsel çalışmalarda belirtilen ortak yan etkiler ise aşağıdaki gibidir.

Gastroparezi: Bu durum, sindirim yolunun kasları ve sinirleri düzgün çalışmadığında ortaya çıkar. Gastroparezi olan kişilerde iştahsızlık olabilir ve temel beslenme ihtiyaçlarını karşılamakta zorluk çekebilirler.

Sindirim sorunları: Sentetik GLP-1'ler mide boşalmasını geciktirdiğinden, yiyecekler midede daha uzun süre kalır bu da bir dizi sindirim sorununa neden olabilir. Örnekler arasında reflü, mide bulantısı, ishal, kusma veya kabızlık bulunur.

Pankreas ve safra kesesi sorunları: Sentetik GLP-1'ler ayrıca pankreatite (safra kesesi iltihabı) neden olabilir ve safra kesesi ve safra kanalı hareketliliğini engelleyebilir. Ani ve şiddetli mide ağrısı, titreme, kabızlık, mide bulantısı, kusma, ateş veya baş dönmesi erken dönem yan etkileridir.

Troid Problemleri: Bu ilaç tiroid tümörü riskini artırabilir. Kullanıyorsanız ve boynunuzda veya boğazınızda bir yumru veya şişlik, yutma veya nefes alma güçlüğü veya sesinizde kısılma olursa derhal doktorunuza bildirin.

Kas kaybı ve yetersiz beslenme: İnsan vücudunun günlük olarak yeterli ve dengeli beslenmeye ihtiyaç duyduğu unutulmamalıdır. GLP-1'leri kullanırken, yeterli ve doğru besin seçimi yapılmaz ise kalorisi yüksek ancak besin değeri düşük ya da hem kalorisi hem de besin değeri düşük bir beslenme şekli ortaya çıkabilir bu da kişide vitamin mineral yetersizlikleri oluşturabilir. Hızlı kilo kayıplarına bağlı olarak vücut kompozisyonunda oluşan dengesiz dağılım ise özellikle kas kaybına ve cildin sarkmasına sebep olabilir. Bu ilaçlar ile ilgili yapılan bazı bilimsel çalışmalarda ağırlık kaybının daha çok kas kaybı ile olduğu gösterilmiştir.

Yorgunluk: İştahın azalması daha az kalori alımına, yetersiz besin tüketimine ve enerji eksikliğine dolayısıyla genel bir yorgunluğa yol açabilir. Eř zamanlı olarak bu ilaçlar, dinlenirken kalp atış hızını artırabilir.

Depresyon ve mutsuzluk: Yemek yemeyi ve yeni yiyecekleri denemeyi seven kişiler için bu ilaçlar, mutsuzluk hali yaratabilir. Bunun yanında bazı kişilerde tedirginlik, huzursuzluk veya anormal davranışlara neden olabilir. Ayrıca intihar düşünceleri ve eğilimleri ortaya çıkabilir.

Bağırsak tıkanıklığı: Bu da çok nadir görülen bir yan etkidir, ancak sindirimin geçiş süresinin yavaşlaması kabızlığa ve bağırsak tıkanıklığına yol açabilir. Tıkanıklıklar, yiyecek ve dışkı bağırsaklarda serbestçe hareket edemediğinde oluşur.

Allerjik Reaksiyonlar: Bu ilaçlar, anafilaksi ve anjiyoödem gibi yaşamı tehdit edici olabilen ve acil tıbbi müdahale gerektiren ciddi alerjik reaksiyonlara neden olabilir. Bu ilacı kullanırken döküntü, kaşıntı, ses kısıklığı, nefes almada zorluk, yutma güçlüğü veya ellerinizde, yüzünüzde, ağzınızda veya boğazınızda şişme yaşarsanız derhal doktorunuza başvurun.

ilaçlar bırakıldıktan sonra kaybedilen ağırlık kaybının bir kısmının tekrar geri kazanılması: Yaşam tarzınızı değiştirmedığınız sürece ilacı bıraktığınızda büyük ihtimalle tekrar kilo alırsınız.

Peki bu ilaçları kullanmayı bıraktığınızda ne olur?

“İnsan vücudu akıllıdır ve kilo kaybına uyum sağlayabilir.”

- *Normalden daha az kalori tükettiğinizde beyniniz bu durumu tehlike olarak algılar.
- *Vücut, metabolizmayı yavaşlatarak ve bedensel işlevleri yerine getirmek için daha fazla enerji biriktirerek yani harcamayı azaltarak yeni alışkanlıklara uyum sağlamaya çalışır.
- *Aynı zamanda hormonlar beyne açlık hissini artırmasını söyler.

Vücudumuzun bu tutumu (evrimsel süreç boyunca böyleydi) kilo vermenin neden zor olduğunu ve kilo verme yolculuğunun neden inişli çıkışlı olabileceğini açıklıyor. Yakın zamanlı bilimsel çalışmalardan bazıları, insanların semaglutide almayı bıraktıktan bir yıl sonra verdikleri kilonun üçte ikisini geri aldıklarını göstermektedir. ***Bu, obeziteyi tedavi etmek için yalnızca ilaçlara güvenmek yerine, uzun vadeli bir ağırlık kaybı ve kontrolü stratejisinin önemli bir parçası olarak yaşam tarzı değişikliklerine ihtiyaç duyulduğunu vurgulamaktadır.***

Özetle,

Obezite tedavisinde en iyi yaklaşım, diyet ve egzersiz gibi yaşam tarzı değişikliklerini ve ilaç veya cerrahi müdahale ile davranış değişikliklerini içeren kapsamlı bir tedavi planının tıbbi bir ekip tarafından hazırlanmasıdır.

Kısa vadeli güvenliği iyi belirlenmiş olsa da, özellikle kalp, safra kesesi, tiroit ve pankreas sağlığı sonuçları ve sürdürülebilir kilo yönetimi ile ilgili uzun vadeli riskleri değerlendirmek için ek araştırmalara ihtiyaç vardır.

GLP-1 ajanlarının kullanımı kilo vermede etkili olabilir, ancak kullananlarda yan etkilere de yol açabilir. Bu ilaçların kullanımı artmaya devam ettikçe, ilaca bağlı beslenme bozuklukları da ayrı bir endişe kaynağı olarak karşımıza çıkmaktadır. İştah kaybı sonucunda bireyin yetersiz beslenmesi ve buna bağlı oluşabilecek olası sağlık problemleri de ayrıca ele alınması gereken önemli bir konudur. Dolayısıyla GLP-1 ajanlarının güvenli ve etkili bir şekilde kullanılmalarını sağlamak için daha fazla çalışma

yapılmalı ve kanıta dayalı kılavuzlar oluşturulmalıdır.

Ez cümle, GLP-1 ajanlarının kimler tarafından kullanılması gerektiğine karar verecek kişi hastanın doktorudur. Bu ilaçların, doktor gözetimi altında ve diyetisyenle işbirliği kapsamında kullanılması son derece önemlidir. Bu şekilde, bu ilaçların etkin ve güvenli kullanımı sağlanabilir, hastaların yetersiz beslenmeleri önlenabilir ve ilacı bıraktıktan sonra tekrar kilo alımının önüne geçilebilir.

Sonuç olarak

GLP-1 ajanlarının zayıflamak amacıyla kullanımı giderek yaygınlaştırsa da bu kullanımın doğru ve güvenilir olup olmadığı ile ilgili şu noktalar dikkate alınmalıdır:

*Uzun vadeli kullanımın ortaya çıkarabileceği yan etkileri açısından daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

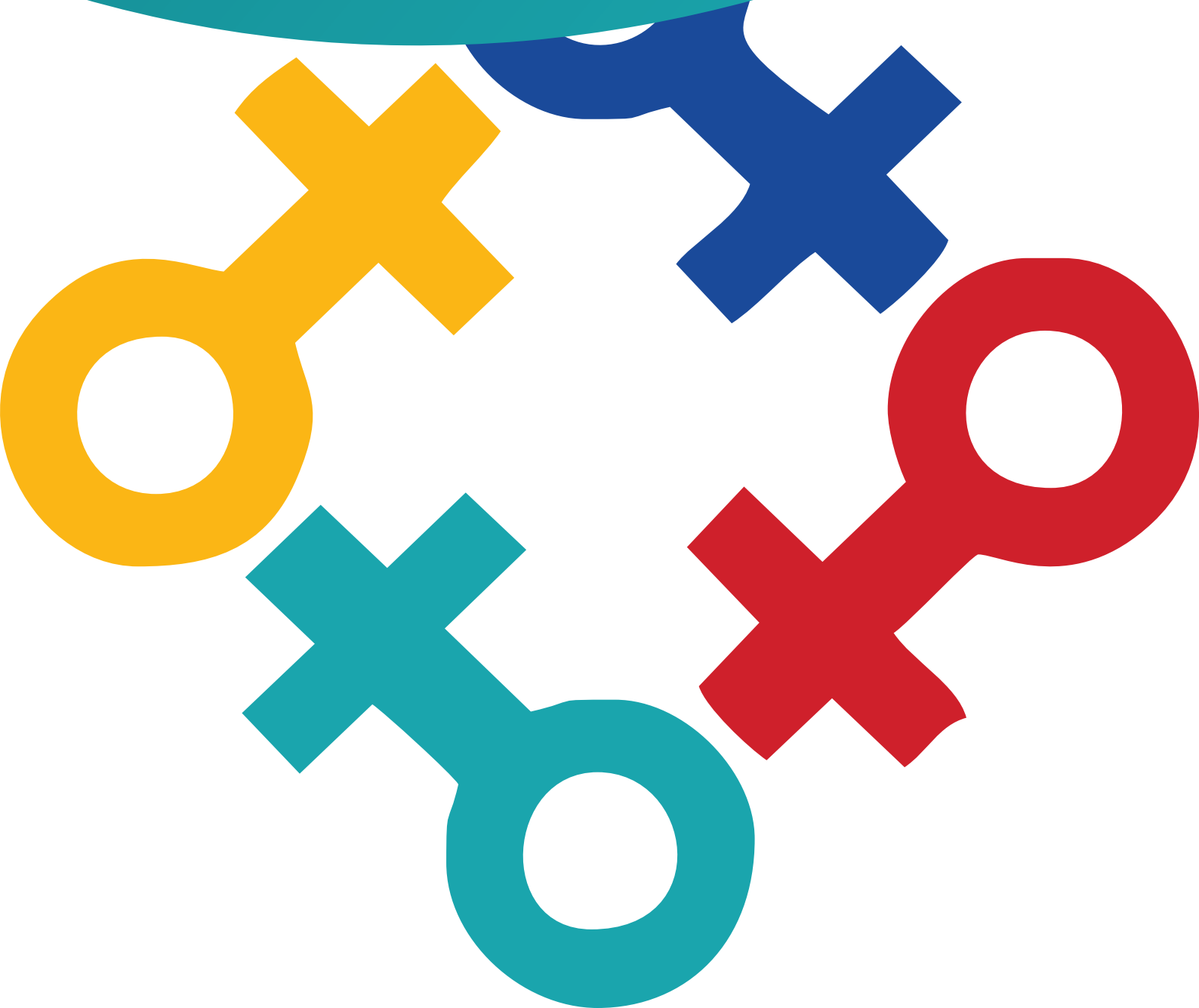
*GLP-1 ajanlarının güvenlik profilleri hakkında belirsizlikler vardır; dolayısıyla doktor kontrolünde ve dikkatle kullanılması gereken özel ürünlerdir ve kişisel sağlık durumlarına göre değerlendirilmelidirler.

*Zayıflama hedefleri olan bireyler, bu tür ilaçları kullanmadan önce, kendisine en uygun zayıflama tedavi yöntemi için doktor ve diyetisyeniyle görüşmelidir.

Referanslar

- 1.Xie Y, Choi T, Al-Aly Z. Mapping the effectiveness and risks of GLP-1 receptor agonists. Nat Med. 2025 Jan 20. PMID: 39833406.
- 2.Gundapaneni SRC, Burri RG, Kaku R, Mamytova A, Kondadasula P, Tagaev T. Semaglutide in Obesity and Type 2 Diabetes Management: A Systematic Review of Clinical Outcomes. Cureus. 2025 Feb 5;17(2):e78555.
- 3.Ghusn W, Hurtado MD. Glucagon-like Receptor-1 agonists for obesity: Weight loss outcomes, tolerability, side effects, and risks. Obes Pillars. 2024 Aug31;12:100127. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11404059/>
- 4.FDA Approves New Drug Treatment for Chronic Weight Management, First Since 2014.(2021). U.S. Food and Drug Administration. Retrieved April 26, 2023.
- 5.Ozempic (semaglutide) injection, for subcutaneous use. (2017). U.S. Food and Drug Administration. Retrieved April 26, 2023.
- 6.Ojeniran M., et al.,(2021). Semaglutide for weight loss. Canadian family physician Medecin de famille canadien,67(11), 842.

BİLGİ NOTLARI



ÖĞRENMEYİ ÖĞRENMEK

"ÖĞRENMEYİ ÖĞRENMEK dediğimiz şey aslında nedir, İngilizce öğrenmek olunca konu, neler yapmak gerekir? Yaygın anlatımla, kişinin kendi öğrenmesini organize edebilmesidir. Peki bunun için çabalamaktan ötürü kaybolanlar, nereden başlayacağını bilemeyenler veya o kadar çok şey var ki, başa çıkmak mümkün değil, zaman yok diyerek yarıda bırakanlar neler yapmalı? Anlatmanın öğretmek olmadığını konuştuğumuz kadar, öğrenmenin de sadece bilmek olmadığını vurgulamak gerekir.

► Öğrenmek bilgiyi alıp işlemektir. Araba kullanmak için sınıf içi bilgileri öğrendikten sonra yollara çıktığımız gibi, yemek tariflerini okuyup alışveriş yaptıktan sonra en nihayetinde tezgâhın başına geçmek gibi, dil öğrenmek için de konuşmaya ve yazmaya başlamak gerekir.

► Konuşmak ve yazmak en üretken eylemlerimizdir. "Konuşamıyorum" diyenlerin bir kısmı aslında yazamıyor da. Önerim biraz da yazmanız olacaktır. Konuşmanıza katkı sağlar. Bu ikisi öğrenilen bilgiyi işleme kısmıdır. Artık direksiyona geçip yol alma kısmıdır. Dizi izlemek bu noktada pek de önerdiğim bir çözüm olmayacaktır çünkü dinlemek pasif eylemdir. Zaten yıllardır dizi izlemek çözüm getirmiş olsaydı, bugün "anlıyorum ama konuşamıyorum" diyenlerin sayısı çok daha az olurdu.

► Öğrenebilmenin en temel yolu bizi yarı yolda bırakmayacak motivasyona sahip olmaktır. Adım adım; heves istek arzu kararlılık kendiliğinden gelir.

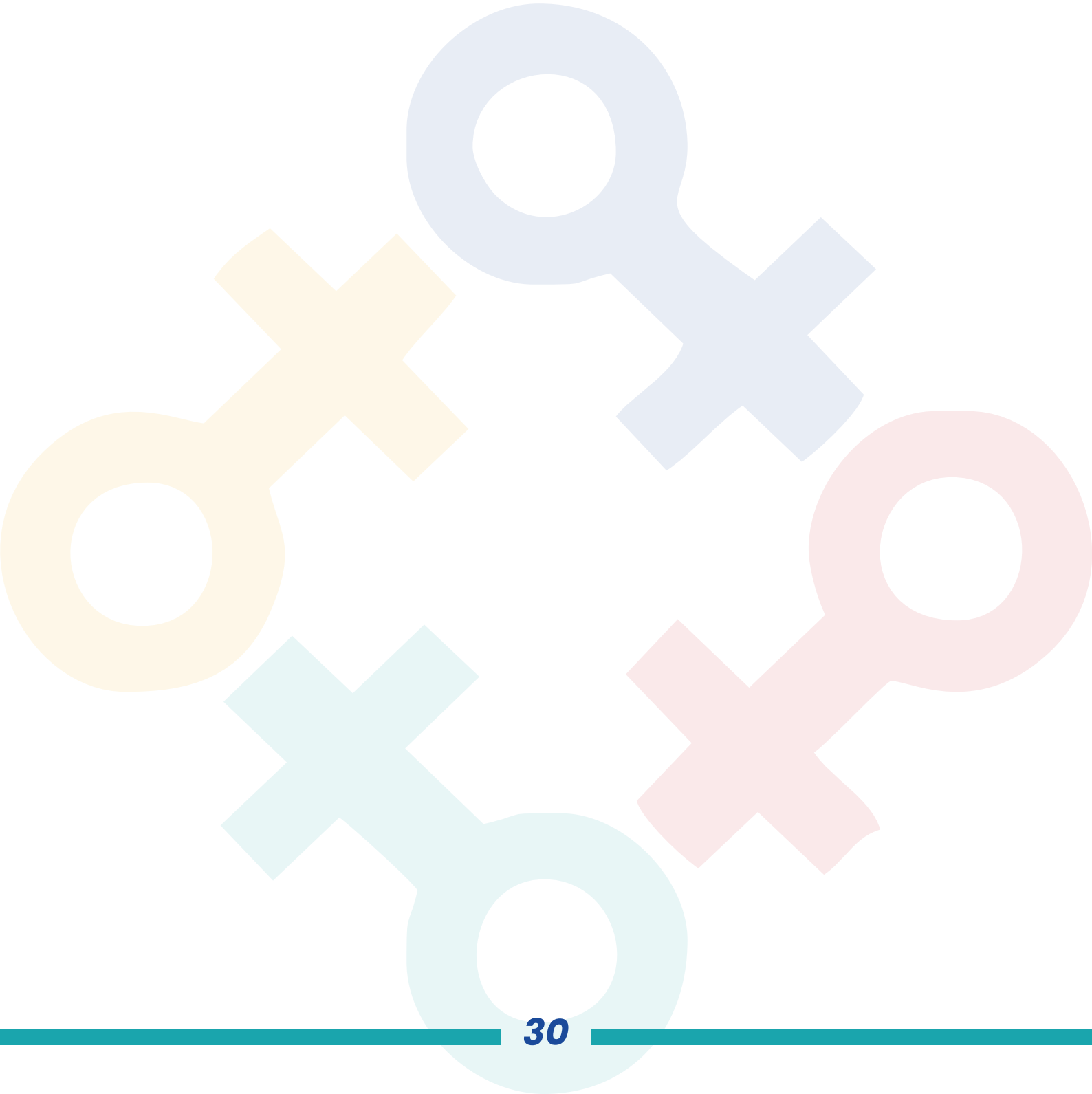
► Kararlı olanlar gelişme gösterebilmek için kendine zaman tanıyanlar ve doğru yolda ilerleyenlerdir. Yılmadan, sıkılmadan bol tekrarla gitmek en iyisidir. En önemlisi de pek çok bilgi gibi "use it or lose it" dediğimiz kavram yani kullanılmayan bilgi zihinde geride kalıyor, kayboluyor. Bu nedenle doğal öğrenme dediğimiz ortamlar yaratmaya çalışın kendinize, İngilizceye maruz kalın. Konuşma ve yazma fırsatlarını değerlendirin. Tıpkı sürüş bilgilerini öğrenip trafiğe çıkışımız gibi, yol almaya bakın. Kilometre ilerledikçe acemilik azalacak, usta sürücüler olacağız.

İngilizce konuşmamızı geliştirmek için izlediğimiz ve gayet iyi anlayabildiğimiz o diziler güzel, peki ama izlerken yakaladığımız kelimeleri, deyimleri kullanmak için fırsatlar kolluyor, bazı şeyleri bunlarla ifade ediyor muyuz? Dizilerin içinden çekip alıp hayata geirmediğimiz tüm kelimeleri, zihnimizin “ok iyi anlama :)” bölmesinde depoluyor olacağız sadece.

Bazen 1 kelime bazen 2 kelime de olsa kullanalım.

“Anlıyorum ama konuşamıyorum” durumuna paydos diyelim artık.

Enjoy the ride!"



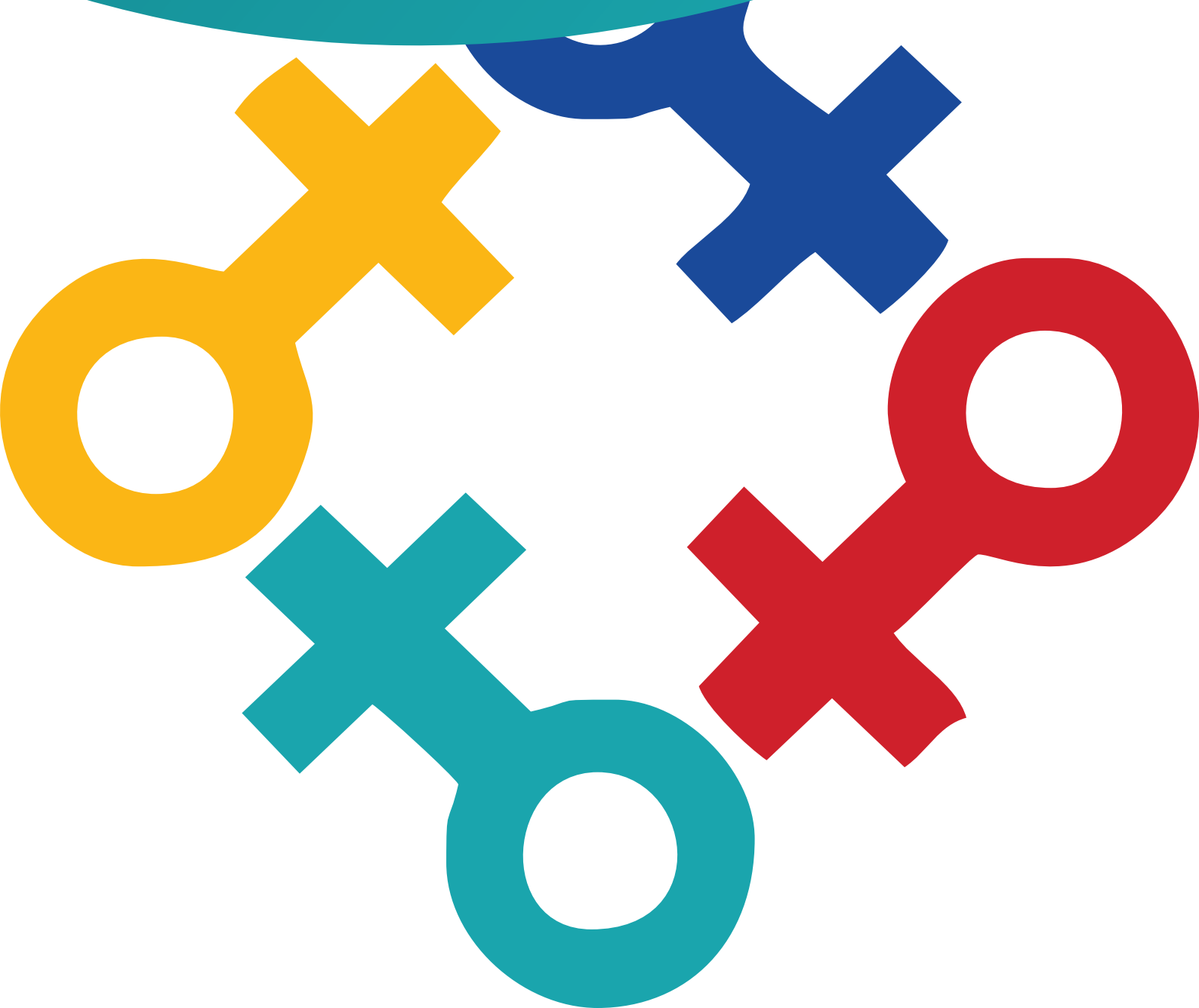
YÖNETİM KURULU OLARAK BU AY NELER YAPTIK?

8
Yönetim Kurulu
Toplantısı
16
Saat

Temmuz ve Ağustos aylarını yoğun toplantılarla değerlendirdik.
Yönetim Kurulu olarak 16 saat boyunca bir araya gelerek
hem gündemimizi hem de 'Girişimcilik Yolu: Teknoloji ile Dönüşüm' ve
'Girişimcilik Kampı 2025' projelerimizi şekillendirdik.

Angikad Yönetim Kurulu

DOĞUM GÜNLERİ





Neşe Nesrin Arslan Kayacan
6 Eylül



Simten Akpunar Sürücü
8 Eylül



Ferdiye Erdoğan
12 Eylül



Aysun Berberoğlu
13 Eylül



Av. Lamia Büşra Köksal
26 Eylül

Eylül ayında doğan kıymetli üyelerimizin yeni yaşlarını kutluyoruz. Sağlık, huzur ve bolca güzel anıyla dolu bir yıl geçirmenizi dileriz.



TAKVİMLERİNİZE Not Etmeyi UNUTMAYIN

TİGEM – Polatlı Kütüphane ve Gezi Etkinliği



12 Eylül 2025 Cuma



09.30



Polatlı, Ankara

Girişimcilik Yolu: Teknolojiyle Dönüşüm Lansman



24 Eylül 2025 Çarşamba



09.00



Grand Mercure Ankara Otel