



ANGİKAD

GİRİŞİMCİ İŞ KADINLARI DERNEĞİ
WOMEN ENTREPRENEURS ASSOCIATION

ANGİKAD BÜLTENİ

ŞUBAT 2026 / SAYI: 30
OCAK 2026 HABERLERİ

İÇİNDEKİLER

2

BAŞKANIN MESAJI

4

ETKİNLİK VE HABERLER

10

ÜYE BAŞARILARIMIZ

13

BİLGİ NOTLARI

16

DOĞUM GÜNLERİ



BAŞKANIN MESAJI

Yeni Yıla Birlikte Güçlenerek

Yeni bir yıla girerken, umutlarımızı tazelediğimiz, hedeflerimizi yeniden gözden geçirdiğimiz ve birlikte üretmenin gücünü bir kez daha hatırladığımız bir dönemdeyiz. 2026 yılının; tüm üyelerimiz, iş dünyamız ve girişimcilik ekosistemimiz için sağlık, başarı ve ilham dolu bir yıl olmasını diliyorum.

ANGİKAD olarak, kuruluşumuzdan bu yana benimsediğimiz dayanışma, üretkenlik ve birlikte güçlenme anlayışıyla yolumuza kararlılıkla devam ediyoruz. Yeni yılda da üye ziyaretlerimizi, kurumlar arası temaslarımızı ve ortak akılla geliştirdiğimiz projelerimizi aynı inanç ve heyecanla sürdüreceğiz.

“Girişimcilik Yolu” çatısı altında hayata geçirdiğimiz projelerimiz, 2026 yılında da gelişerek devam edecek. Bu süreçte yalnızca yeni projeler üretmeyi değil; aynı zamanda ANGİKAD’ın güçlü network yapısını daha da genişletmeyi öncelikli hedeflerimiz arasına aldık. Bu yıl, üyelerimizin birbirleriyle olduğu kadar farklı ağlarla da bağ kurabileceği, iş birliklerini çoğaltan ve sürdürülebilir kılan yeni platformlar ve buluşmalar planlıyoruz.

ANGİKAD’ın en büyük gücü; üretken, cesur ve ilham veren üyeleridir. Her bir üyemizin kendi alanında ortaya koyduğu emek, başarı ve vizyonla gurur duyuyoruz. Üyelerimizin başarı hikâyeleri, yalnızca bireysel kazanımlar değil; aynı zamanda kadın girişimciliğinin ve liderliğinin toplumdaki görünürlüğünü artıran çok kıymetli adımlardır.

Bu anlayışla;

ANGİKAD üyesi Zerrin Işık Tüfekçi’nin, Özel Evrensel Ağız ve Diş Sağlığı Polikliniği Beytepe Şubesi’nin açılış törenine katılım sağlamaktan büyük memnuniyet duyduk. Kadın girişimciliğini ve üyelerimizin başarılarını desteklemeyi öncelik edinen derneğimiz, değerli üyemizin bu anlamlı girişimini tebrik ediyor, yeni adresinin hayırlı olmasını diliyorum.

Ocak ayı içerisinde gerçekleştirdiğimiz temalar da bizler için son derece kıymetliydi.

Ankara Ticaret Odası Başkanı Sayın Gürsel Baran'ı ziyaret ederek; iş dünyası, girişimcilik ekosistemi ve kadın girişimciliğinin güçlendirilmesine yönelik verimli bir görüşme gerçekleştirdik. Nazik ev sahipliği ve değerli paylaşımları için Sayın Gürsel Baran'a teşekkür ediyor, bu buluşmanın yeni iş birliklerine zemin oluşturmasını diliyoruz.

Yine Yapay Zekâ Politikaları Derneği (AIPA) Kurucusu ve Başkanı Sayın Zafer Küçükşabanoğlu ile bir araya gelerek; yapay zekânın iş dünyasına etkileri, yetenek yönetiminde dönüşüm ve geleceğe hazırlık süreçlerini ele aldık. Kadın liderliği ve teknoloji odağında gelişimi destekleyen bu kıymetli görüşme için kendilerine teşekkür ederiz.

Ankara Kent Konseyi Başkanı Sayın Halil İbrahim Yılmaz'ı ziyaret ettik. Görüşmemizde; sivil toplum dayanışması, kadın girişimciliği ve istihdamı konusunda ortak çalışma alanları üzerine verimli bir sohbet gerçekleştirdik. Kadın girişimciliğine verdiği destek için kendilerine teşekkür ediyoruz.

ANGİKAD'ın yalnızca iş dünyasında değil, kültürel ve entelektüel alanda da birlikteliği önemseyen yapısı, Kitap Kulübü buluşmalarımızla güçlenmeye devam ediyor.

Koru Hastanesi'nden Prof. Dr. Aydan Biri'nin ev sahipliğinde ve Doç. Dr. Alev Karaduman'ın moderatörlüğünde gerçekleştirdiğimiz toplantıda, Jane Austen'in Gurur ve Önyargı eserini farklı bakış açılarıyla ele aldık. Bu verimli buluşma için değerli katkılarından dolayı kendilerine teşekkür ederiz.

Üyelerimizin ulusal ve uluslararası başarılarıyla gurur duymaya devam ediyoruz. Üyemiz Uzman Psikolog Sibel Cesur Akyunak'ın, International Association of Psychology & Counseling (IAPC) Uluslararası Yönetim Kurulu ve Uluslararası Liderlik kadrosuna seçilmesini büyük bir gururla kutluyorum ve başarılarının artarak devam etmesini diliyoruz.

Aynı şekilde, üyemiz Burcu Aydın'ın, Hurra Lingo uygulamasıyla BETT UK 2026 kapsamında 800'ü aşkın eğitim teknolojisi firması arasından "En İyi Dil Uygulaması" seçilmesini gönülden tebrik ediyor, ülkemizi uluslararası platformlarda başarıyla temsil eden tüm üyelerimizle gurur duyuyoruz.

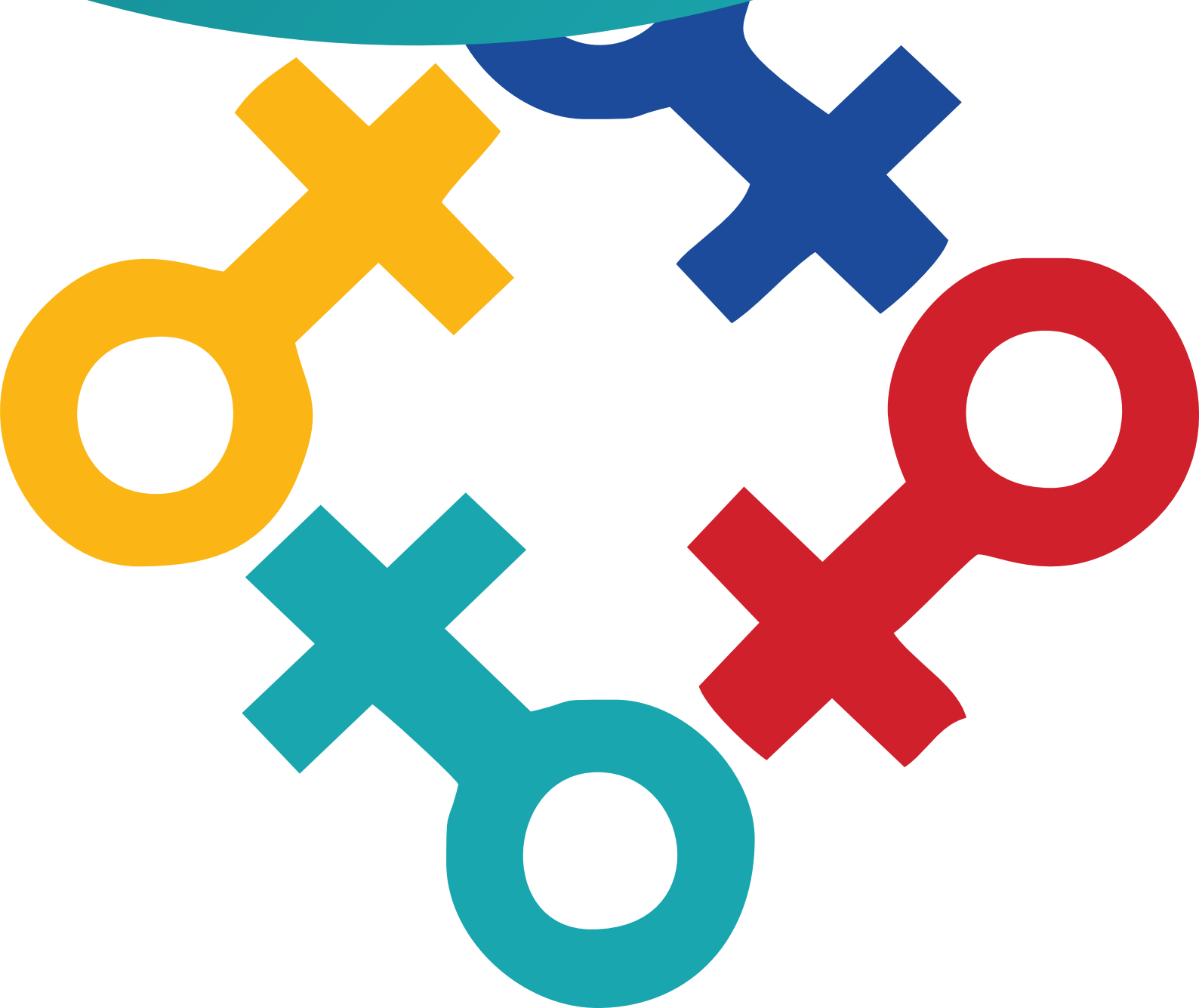
2026 yılında da; birlikte üreten, birbirine güç veren ve geleceği birlikte inşa eden bir ANGİKAD için çalışmaya devam edeceğiz. Bu yolculukta emeği, desteği ve katkısıyla yanımızda olan tüm üyelerimize teşekkür ediyor, yeni yılın hepimize ilham vermesini diliyorum.

Sevgi ve saygılarımla,

Gözde Diker

ANGİKAD Yönetim Kurulu Başkanı

ETKİNLİK & HABERLER





10 OCAK 2026

ÜYE İŞ YERİ AÇILIŞI

ANGİKAD üyesi Zerrin Işık Tüfekçi'nin, Özel Evrensel Ağız ve Diş Sağlığı Polikliniği Beytepe Şubesi açılış törenine katılım sağlandı. Kadın girişimciliğini ve üyelerinin başarılarını desteklemeyi öncelik edinen ANGİKAD, değerli üyesinin bu anlamlı girişimini tebrik ederek yeni adresinin hayırlı olmasını temenni etti.





14 OCAK 2026

ATO BAŞKANI SAYIN GÜRSEL BARAN ZİYARETİ

ANGİKAD, Ankara Ticaret Odası Başkanı Sayın Gürsel Baran'ı ziyaret etti. Gerçekleştirilen görüşmede iş dünyası, girişimcilik ekosistemi ve kadın girişimciliğinin güçlendirilmesine yönelik konular üzerine verimli ve keyifli bir sohbet gerçekleştirildi. Nazik ev sahipliği ve değerli paylaşımları için Sayın Gürsel Baran'a teşekkür eden ANGİKAD, kurumlar arası iş birliğini güçlendirecek her türlü çalışmanın önemine inandığını bir kez daha vurguladı. Bu kıymetli buluşmanın, ortak hedefler doğrultusunda yeni fırsatlara ve anlamlı iş birliklerine zemin oluşturmasını diler.





14 OCAK 2026

KİTAP KULÜBÜ BULUŞMASI

ANGİKAD Kitap Kulübü, Korum Hastanesi'nden Prof. Dr. Aydan Biri'nin ev sahipliğinde ve Doç. Dr. Alev Karaduman'ın moderatörlüğünde bir araya gelerek Jane Austen'in "Gurur ve Önyargı" eserini değerlendirdi. Toplantıda, dünya edebiyatının klasiklerinden biri olan Gurur ve Önyargı, farklı bakış açılarıyla ele alınarak hem dönemin sosyal yapısı hem de karakterlerin çözümlemeleri üzerine kapsamlı bir sohbet gerçekleştirildi. ANGİKAD, bu verimli buluşmaya ev sahipliği yapan Prof. Dr. Aydan Biri'ye ve toplantıyı başarıyla yöneten Doç. Dr. Alev Karaduman'a teşekkürlerini sundu.





17 OCAK 2026

YAPAY ZEKA POLİTİKALARI DERNEĞİ (AIPA) KURUCUSU VE BAŞKANI ZAFER KÜÇÜKŞABANOĞLU ZİYARETİ

ANGİKAD Başkanı Gözde Diker, Yapay Zeka Politikaları Derneği (AIPA) Kurucusu ve Başkanı Zafer Küçükşabanoğlu ile bir araya geldi. Görüşmede; yapay zekanın iş dünyasına etkileri, yetenek yönetiminde dönüşüm ve geleceğe hazırlık süreçlerinde kurumların ihtiyaç duyduğu stratejik yaklaşım üzerine verimli bir sohbet gerçekleştirildi. Kadın liderliği, teknoloji odağında gelişim ve kurumlar arası iş birliklerini güçlendirmeye yönelik bu kıymetli buluşma için Sayın Zafer Küçükşabanoğlu'na nazik ev sahipliği ve değerli paylaşımları için teşekkür ederiz.



28 OCAK 2026

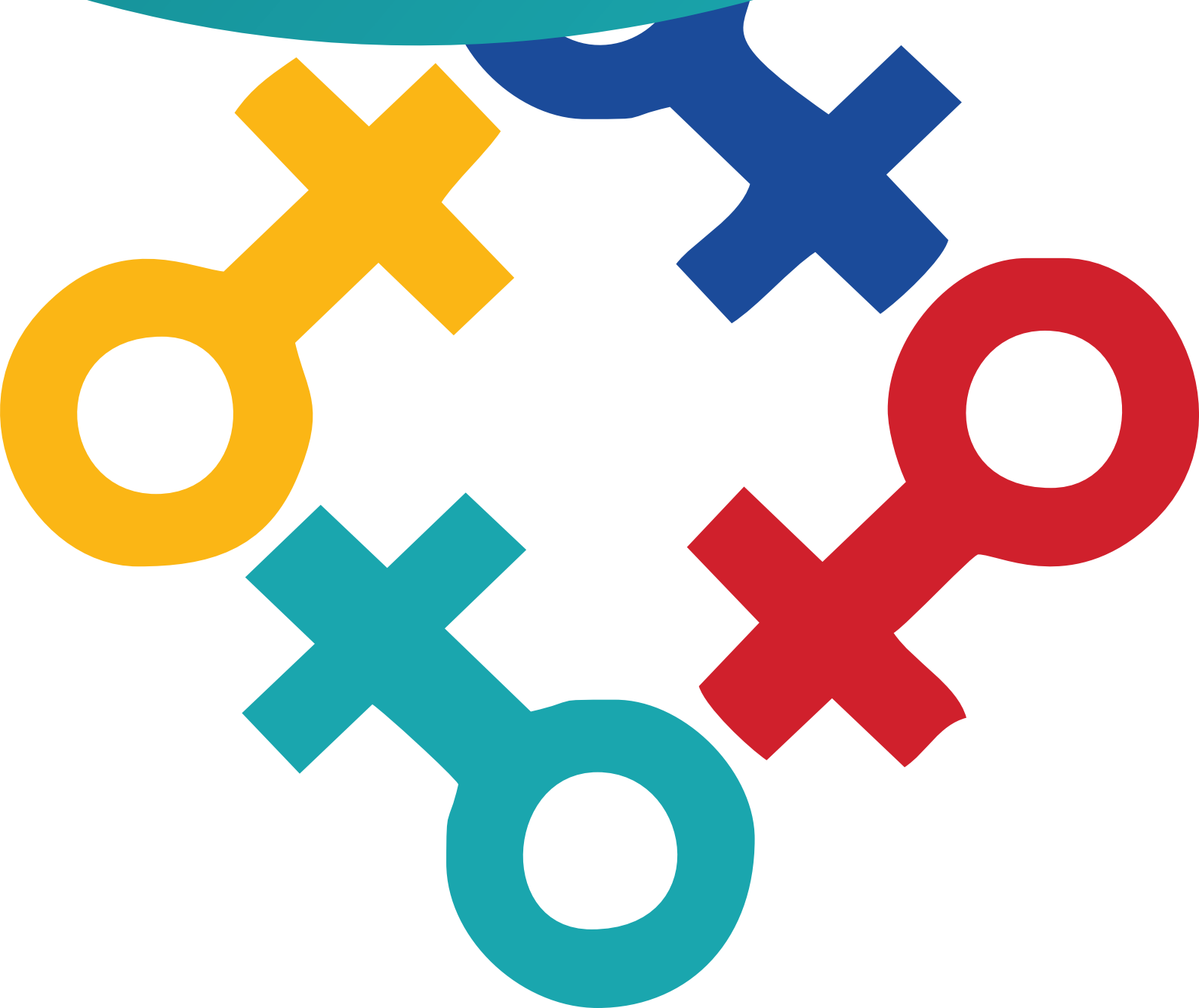
ANKARA KENT KONSEYİ BAŞKANI HALİL İBRAHİM YILMAZ ZİYARETİ

ANGİKAD Yönetim Kurulu, Ankara Kent Konseyi Başkanı Halil İbrahim Yılmaz'ı ziyaret etti. Görüşmede; sivil toplum dayanışması, kadın girişimciliği ve istihdamı konusunda ortak çalışma platformları ve işbirliği konuları üzerinde verimli bir sohbet gerçekleştirildi. ANGİKAD, bu kıymetli buluşma ve nazik ev sahipliği ile kadın girişimciliği ve dayanışması için vermiş olduğu desteklerden dolayı Sayın Halil İbrahim Yılmaz'a teşekkür eder.



ÜYE

BAŞARILARIMIZ





ÜYEMİZ UZMAN PSİKOLOG SİBEL CESUR AKYUNAK INTERNATIONAL ASSOCIATION OF PSYCHOLOGY & COUNSELING (IAPC) KURUMUNUN ULUSLARARASI YÖNETİM KURULU VE ULUSLARARASI LİDERLİK KADROSUNA SEÇİLDİ

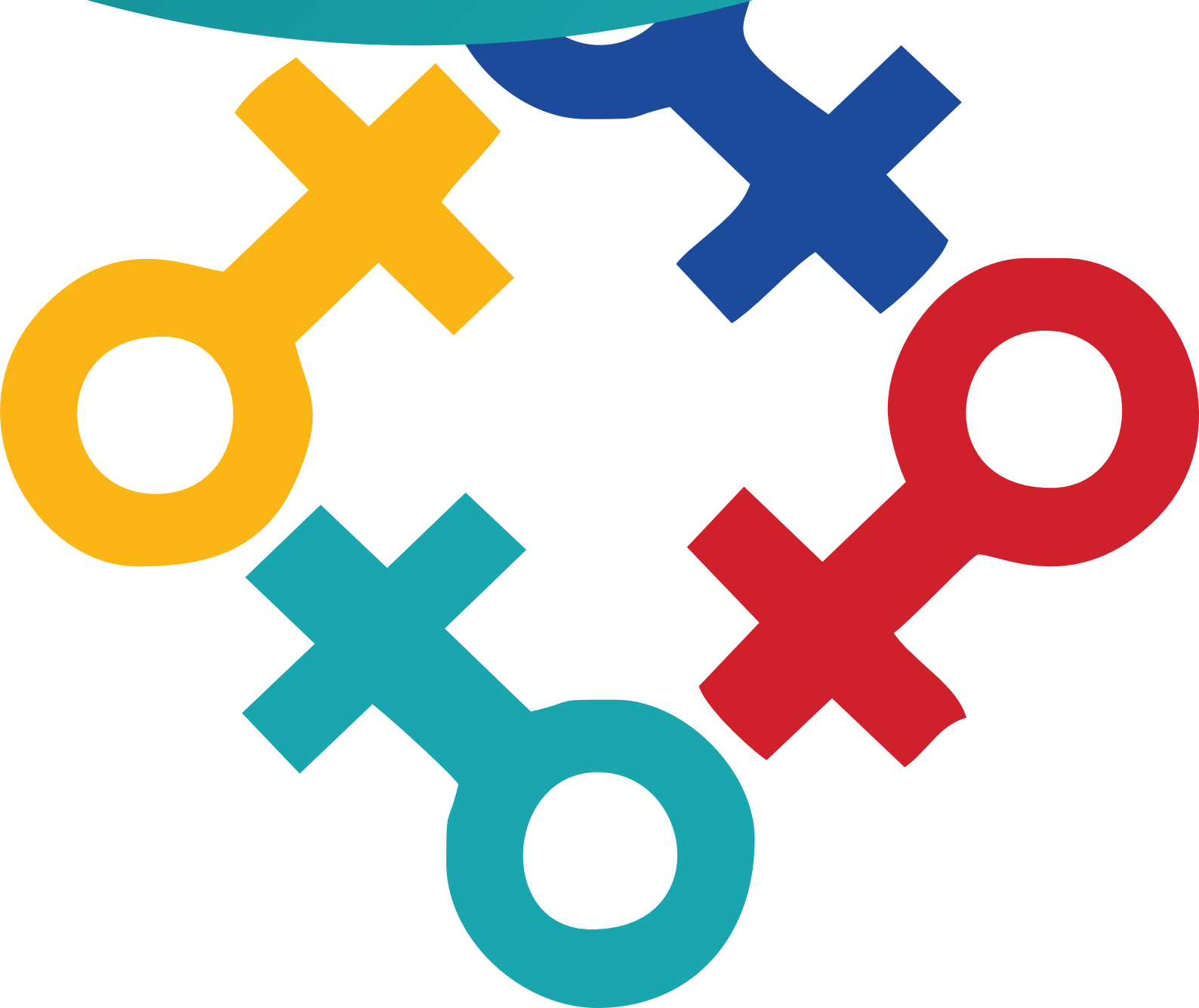
ANGİKAD üyemiz Uzman Psikolog Sibel Cesur Akyunak, International Association of Psychology & Counseling (IAPC) kurumunun Uluslararası Yönetim Kurulu ve Uluslararası Liderlik kadrosuna seçilmiştir. Kendisini bu değerli ve ilham verici başarısından dolayı yürekten tebrik ediyor, uluslararası alanda üstleneceği görevlerde başarılarının artarak devam etmesini diliyoruz.



**ÜYEMİZ BURCU AYDIN'I, HURRA LINGO'NUN BETT UK 2026 KAPSAMINDA
800'ÜN ÜZERİNDEKİ EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ FİRMASI ARASINDAN
"EN İYİ DİL UYGULAMASI SEÇİLMESİ DOLAYISIYLA GÖNÜLDEN TEBRİK EDERİZ**

Bu değerli başarıda emeği geçen tüm ekibi kutluyor, uluslararası platformlarda ülkemizi gururla temsil eden üyelerimizle gurur duyuyoruz.

BİLGİ NOTLARI



**BEDENİN
HAFIZASI VAR:
YO YO DİYET****Bilim Ne Diyor?**

Bilimsel literatürde kilo döngüsü olarak geçen ve özellikle hızlı ve sert kısıtlamalar sonrası daha sık görülür. Vücut, kilo kaybını normalleşmesi gereken bir sapma gibi yorumlayabilir ve sistemin ayarını eski kiloya dönmeye elverişli hale getirebilir.

Yo-yo diyet nedir?

Yo-yo diyet, kilo verip sonra kiloyu geri alma döngüsüdür. Çoğu zaman süreç hızlı bir kilo kaybıyla başlar; ardından kilo verme hızı yavaşlar, durur ve kişi zamanla verdiği kiloları geri almaya daha yatkın hale gelir. Bunun nedeni genellikle irade eksikliği değil, vücudun kilo kaybını bir tür enerji kaybı olarak algılayıp kendini korumaya çalışmasıdır.

Bedenin ne diyor?

- Kilo kaybından sonra vücut enerji açığını telafi etmek için daha az enerji harcamaya ayarlanır.
- Bu durumda toplam günlük enerji harcaması düşebilir; aynı beslenme ve hareket düzeni sürse bile kilo kaybı yavaşlar.
- Eş zamanlı olarak iştah düzenleyici sistem daha aktif hale gelir; açlık sinyalleri daha sık gelebilir ve doyduğunu hissetme daha geç oluşabilir.
- Beynin ödül devreleri de daha hassaslaşabilir; özellikle yüksek enerji yoğun gıdalar daha çekici görünür ve isteği tetikleyebilir.

-Hormonal tarafta ise ghrelin hormonu gibi açlığı artıran sinyaller yükselmeye, leptin ve bağırsak kaynaklı tokluk sinyalleri görece zayıflamaya eğilim gösterebilir. Bu da kilo korunurken bile daha çok isteme hissini sürdürebilir. bağırsak kaynaklı tokluk sinyalleri görece zayıflamaya eğilim gösterebilir. Bu da kilo korunurken bile daha çok isteme hissini sürdürebilir.

Bu Hafta İçin Küçük Bir Hatırlatma

Bu hafta 20/80 kuralı, beslenmeni kusursuz yapmaya çalışmak yerine daha sürdürülebilir ve uygulanabilir bir düzen oturtmanı sağlayan basit bir yaklaşımdır.

-Öğünlerin yaklaşık %80'i, tok tutan, düzenli ve besleyici seçimlerden oluşan temel beslenme kısmıdır. Çoğu gün tabağında bir protein kaynağı, lifli sebzeler, kurubaklagiller, tam tahıllar ve sağlıklı yağlar dengeli şekilde yer alır.

-Kalan %20 ise esneklik alanıdır; sosyal hayatın, özel günler ya da canın çektiği yiyecekleri ölçülü şekilde eklediğin bölümdür. Buradaki amaç "kaçamak" yapmak değil, planlı bir esneklik oluşturarak sürdürülebilirliği korumaktır.

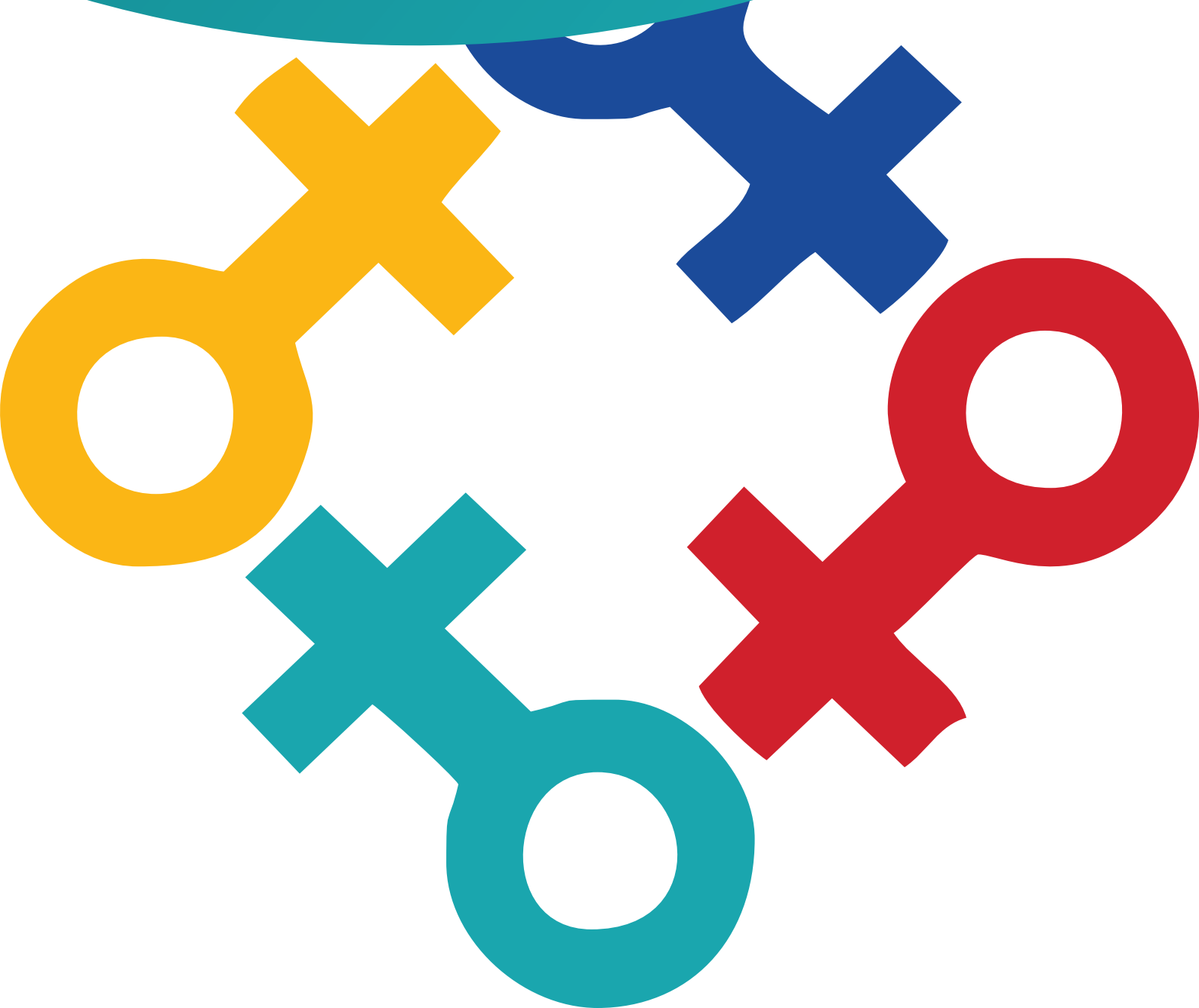
**YEME ATAKLARI
VE DİYETİ
TAMAMEN
BOZMA**

**HIZLI KİLO
VERME**

KİLO ALMA

**AŞIRI
KISITLAYICI
DİYET**

DOĞUM GÜNLERİ





Gül Ayyıldız
2 Şubat



Leman Ebrüşüm Akkaya
2 Şubat



Filiz Eser
6 Şubat



Züleyha Özcan
8 Şubat



Emine Öztop
10 Şubat



Gülsün Işık Çetin
14 Şubat



Nuray Demirer
16 Şubat



Hande Öztürk
21 Şubat



Ergül Keskin
21 Şubat



Aydan Biri
22 Şubat



Gamze İlhan
28 Şubat



Funda Bekişoğlu
28 Şubat

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

