



ANGİKAD

GİRİŞİMCİ İŞ KADINLARI DERNEĞİ
WOMEN ENTREPRENEURS ASSOCIATION

ANGİKAD BÜLTENİ

MART 2026 / SAYI: 31
ŞUBAT 2026 HABERLERİ

İÇİNDEKİLER

2

BAŞKANIN MESAJI

4

ETKİNLİK VE HABERLER

13

ÜYELERİMİZİ TANIYORUZ

17

SAĞLIK KÖŞESİ

22

DOĞUM GÜNLERİ

24

TAKVİMLERİNİZE NOT ETMEYİ UNUTMAYIN



BAŞKANIN MESAJI

Dayanışma, İş Birliği ve İlhamla Büyüyen Bir ANGİKAD

Şubat ayı, ANGİKAD için dayanışmanın güçlendiği, iş birliklerinin derinleştiği ve gençlerle buluşmaların umut verdiği çok kıymetli bir ay oldu.

Ayın başında, İÇASİFED'e gerçekleştirdiğimiz ziyarette kadın girişimciliğini destekleyecek ortak proje ve iş birliği alanlarını ele aldık. Aynı süreçte, Başkan Yardımcımız Züleyha Özcan'ın katılım sağladığı Toplumsal Cinsiyet Eşitliği Atölyesi ile iş yaşamında eşitlik, şiddet ve tacizle mücadele konularında önemli bir farkındalık çalışmasına katkı sunduk. Kadınların iş hayatında güvenli ve eşit şartlarda var olması, öncelikli gündemlerimizden biri olmaya devam ediyor.

Şubat ayının en özel buluşmalarından biri ise 3 günlük Üye Network Etkinliğimiz oldu. Farklı sektörlerden üyelerimizle bir araya gelerek yalnızca iş değil; dayanışma, paylaşım ve ortak vizyon üzerine güçlü bağlar kurduk. Bu süreçte aramıza katılan yeni üyelerimizle ailemiz daha da büyüdü. Her yeni üye, ANGİKAD'ın etki alanını genişleten yeni bir güç demektir.

Ay içerisinde ASO 1. Organize Sanayi Bölgesi'ne gerçekleştirdiğimiz ziyarette, kadın girişimcilerin sanayi ekosisteminde daha görünür ve aktif rol almasına yönelik fikir alışverişinde bulunduk. Kurumlar arası iş birliğinin, sürdürülebilir kalkınmanın temel unsuru olduğuna inanıyoruz.

Gençlerle buluşmalarımız da Şubat ayının en anlamlı anlarından biriydi. Hacettepe Üniversitesi'nde "İlham Veren Kadınlar" programında girişimcilik yolculuğumu paylaşma fırsatı buldum. Gençlerin enerjisi ve soruları, geleceğe dair umudumuzu daha da güçlendirdi.

Ayın sonunda ise yönetiminde de yer aldığım; TOBB Ankara Kadın Girişimciler İcra Kurulu ev sahipliğinde düzenlenen iftar programında kadın girişimcilerle bir araya geldik. Bu buluşmalar; ortak hedefler doğrultusunda güç birliği yapmanın en kıymetli örneklerinden biridir.

Şubat ayı bize bir kez daha gösterdi ki;

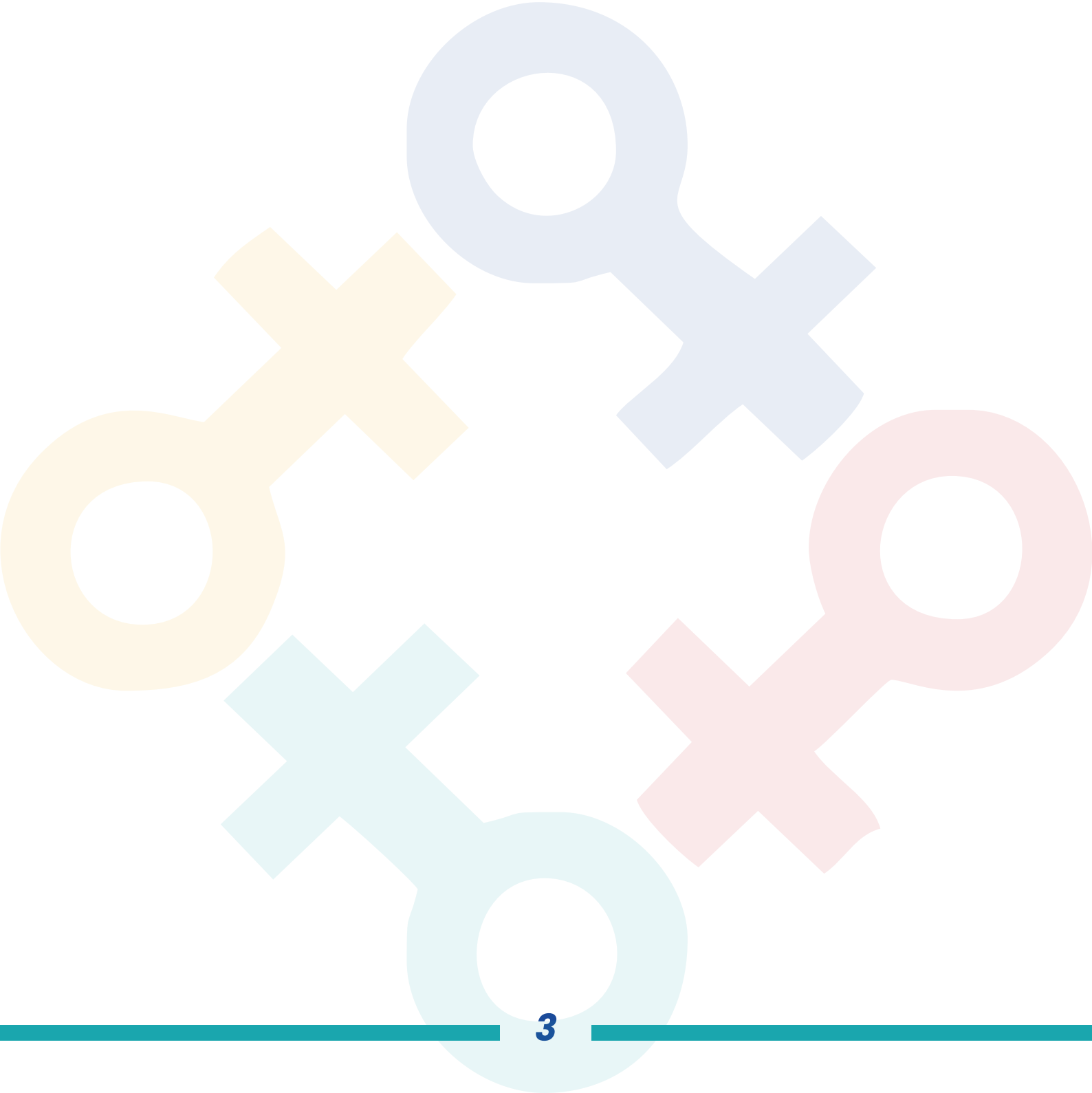
Kadın girişimciliğini güçlendirmek yalnızca projelerle değil, güçlü bağlar kurarak ve birlikte hareket ederek mümkündür.

ANGİKAD olarak büyümeye, üretmeye ve birlikte yürümeye kararlılıkla devam ediyoruz.

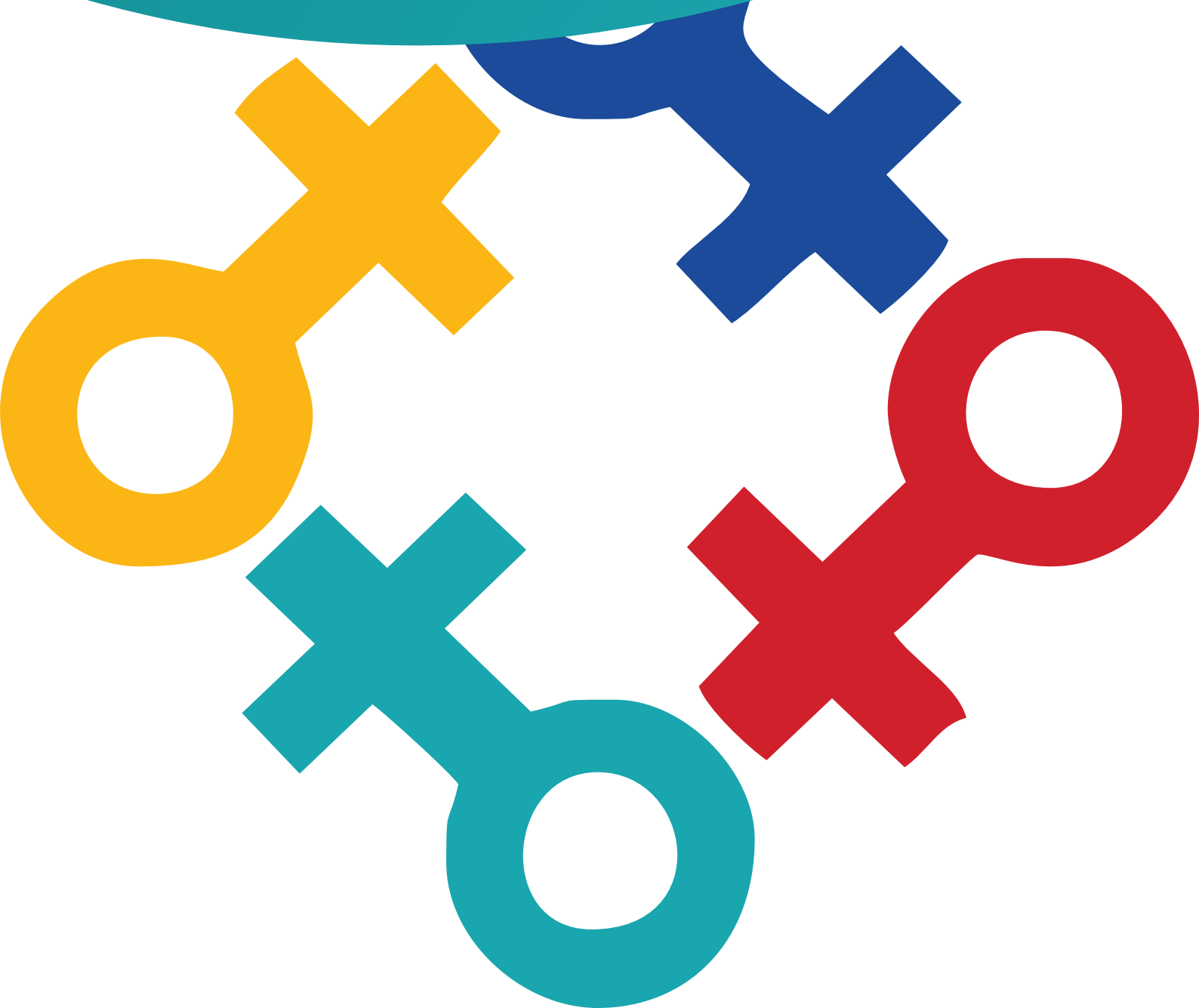
Sevgi ve saygılarımla,

Gözde Diker

ANGİKAD Yönetim Kurulu Başkanı



ETKİNLİK & HABERLER





4 ŞUBAT 2026

İÇASİFED İLE İŞ BİRLİĞİ ODAKLI BULUŞMA

ANGİKAD olarak İÇASİFED'e gerçekleştirdiğimiz ziyarette, kadın girişimciliği alanındaki çalışmalar ve iş birliği fırsatları üzerine verimli görüşmeler gerçekleştirdik. Karşılıklı fikir paylaşımıyla geçen buluşmada, kadın girişimcileri destekleyecek ortak projeler ve çalışma alanları ele alındı. Nazik ev sahipliği için İÇASİFED yönetimine teşekkür ediyor, birlikte daha güçlü adımlar atmayı önemsiyoruz.



4 ŞUBAT 2026

TOPLUMSAL CİNSİYET EŞİTLİĞİ ATÖLYESİNE KATILIM

Başkan Yardımcımız Züleyha Özcan, CEİD tarafından Avrupa Birliği Projesi kapsamında düzenlenen "İşyerinde Şiddet, Taciz ve Toplumsal Cinsiyet Eşitliği Atölye Programı"na katıldı. Farklı kurum ve kuruluşlardan temsilcilerin yer aldığı atölyede; işyerinde eşitlik, şiddet ve tacizle mücadele konularında bilgi paylaşımı ve deneyim aktarımı yapıldı. Program, katılımcıların görüş ve önerileriyle tamamlanarak önemli bir farkındalık alanı oluşturdu.





6-8 ŞUBAT 2026

ÜYE NETWORK BULUŞMAMIZDAN GÜÇLÜ BAĞLAR

ANGİKAD ailesi olarak üyelerimizle birlikte, sadece iş değil aynı zamanda dayanışma ve paylaşım odaklı çok özel bir buluşmayı daha geride bıraktık. Farklı sektörlerden kadınların bir araya geldiği 3 günlük Üye Network Etkinliğimizi Bolu Koru Otel'de gerçekleştirdik. Bu buluşma; yeni tanışıklıkların, samimi sohbetlerin ve ortak vizyonların güçlendiği bir ortam yarattı. Bizim için network, sadece iş konuşulan bir alan değil; birlikte öğrenmenin, üretmenin ve büyümenin de bir parçası.







11 ŞUBAT 2026

ASO 1. ORGANİZE SANAYİ BÖLGESİ'NE ZİYARET

Yönetim Kurulu Başkanımız Gözde Diker ve yönetim kurulu üyelerimizle birlikte, ASO 1. Organize Sanayi Bölgesi Yönetim Kurulu Başkanı Sayın M. Serdar Tütek'i ziyaret ettik. Görüşmemizde, kurumlar arası iş birliğinin gücüne, kadın girişimcilerin sanayi ekosisteminde daha görünür ve aktif rol almasına yönelik fikirlerimize odaklandık. Karşılıklı fikir alışverişiyle geçen toplantı, gelecekte hayata geçirilebilecek ortak çalışmalar için verimli bir başlangıç oldu.





17 ŞUBAT 2026

ANGİKAD KİTAP KULÜBÜ

Angikad Kitap Kulübümüzde; Koru Hastanesi ev sahipliğinde ve kıymetli hocamız Doç. Dr. Alev Karaduman'ın yönlendiriciliğinde Şubat ayında da bir araya geldik. Bu kez okuyup mercek altına aldığımız eser, İngiliz Edebiyatı'nın usta yazarı Shakespeare idi. Usta yazarın "Kral Lear" adlı eserini farklı bakış açılarıyla günümüz şartlarında değerlendirirken edebiyatın sihirli gücünü yeniden hissettik.



23 ŞUBAT 2026

İLHAM VEREN KADINLAR PROGRAMINDA GENÇLERLE BULUŞTUK

ANGİKAD Yönetim Kurulu Başkanımız Gözde Diker, Hacettepe Ekonomi Topluluğu'nun düzenlediği "İlham Veren Kadınlar" programında gençlerle bir araya geldi. Etkinlikte, girişimcilik yolculuğu deneyimlerini paylaşan Diker, iş dünyasında kadın olmanın getirdiği dinamikleri ve başarıya giden yolda önemli gördüğü noktaları anlattı. Gençlerle kurulan samimi diyaloglar, geleceğin liderlerine ilham veren keyifli bir buluşmaya dönüştü. ANGİKAD olarak, gençlerle yan yana olmaya ve kadınların her alanda daha güçlü olduğu bir gelecek için birlikte yürümeye devam ediyoruz.





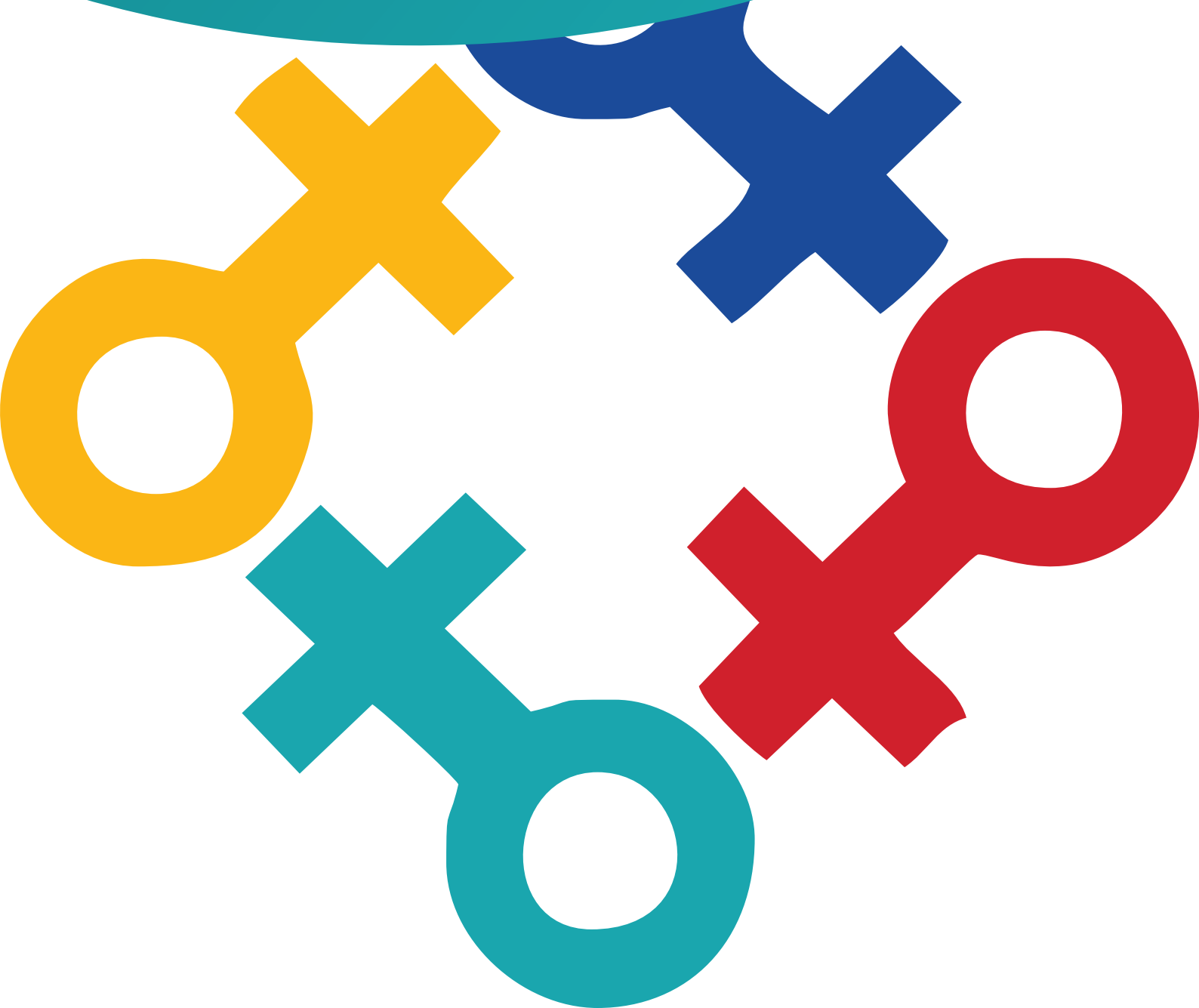
25 ŞUBAT 2026

ANKARA'DA KADIN GİRİŞİMCİLER İFTARDA BULUŞTU

Kadın girişimciliğini güçlendirmek ve iş birliği ağlarını büyötmek için bir araya gelmeye devam ediyoruz. Bu kez, TOBB Ankara Kadın Girişimciler Kurulu Başkanı Hande Öztürk'ün ev sahipliğinde düzenlenen iftar programında buluştuk. ANGİKAD Yönetim Kurulu Başkanı Gözde Diker ve Yönetim Kurulu Üyelerimiz, bu özel gecede derneğimizi temsil ederek kadın girişimciliğinin sesi oldular. ASO 1. OSB Yönetim Kurulu Başkanı M. Serdar Tütek, ASO Yönetim Kurulu Üyesi Burcu Özbozkurt ve pek çok değerli kadın girişimcinin katılımıyla gerçekleşen buluşma, Ankara iş dünyasındaki bağların güçlenmesine de vesile oldu.



ÜYELERİMİZİ TANIYORUZ





ALİYE GÖÇER

*ALGO Architecture &
BIM Solutions Kurucusu
Mimar*

Aliye Göçer, 2011 yılında Gazi Üniversitesi Mimarlık Fakültesi'nden mezun olmuştur. Kariyerinin ilk yıllarından itibaren tasarım kalitesi, kullanıcı deneyimi ve işlevsellik odaklı projeler üretmeye odaklanmıştır. 2014 yılından itibaren BIM tabanlı tasarım ve proje yönetimi süreçleri üzerine uzmanlaşmış; büyük ölçekli ve multidisipliner projelerde dijital koordinasyon, modelleme ve süreç yönetimi alanlarında aktif rol almıştır. Bu süreçte mimarlık, mühendislik ve saha ekipleri arasında etkin iletişim kurarak proje verimliliğini artıran çözümler geliştirmiştir. 2019–2020 yılları arasında akademi ve özel sektör profesyonellerine BIM ve Revit eğitimleri vermiş; mesleki bilgi paylaşımı ve sektörel gelişim çalışmalarında yer almıştır.

2020 yılından bu yana, kurucusu olduğu ALGO Architecture & BIM Solutions bünyesinde, kullanıcı ihtiyaçlarını merkeze alan mimari tasarım, multidisipliner koordinasyon ve BIM danışmanlığı hizmetleri sunmaktadır. Projelerinde estetik, sürdürülebilirlik ve uygulanabilirliği birlikte ele alan bir yaklaşım benimsemektedir.

Kadınların iş hayatında görünürlüğünü ve etkin temsiliyetini önemseyen Göçer, bilgi paylaşımı, mentorluk ve iş birlikleri yoluyla kadın profesyonellerin üretim süreçlerinde daha güçlü yer almasına katkı sunmayı hedeflemektedir. Fotoğraf, çağdaş sanat ve dijital tasarıma olan ilgisini mesleki üretimlerine entegre ederek özgün ve nitelikli projeler geliştirmektedir.



SELMA KUL

*Başkent Akademi
Cimnastik Spor Kulübü
Kurucu*

Ben Sema Kul, Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü mezunu, spor alanında uzmanlaşmış bir eğitimci ve kadın girişimciyim. Mesleki birikimimi sahadan yönetime taşıyarak, sporun yalnızca bir branş değil; bireyleri güçlendiren, toplumu dönüştüren ve sürdürülebilir iş modelleri üreten bir alan olduğuna inanıyorum. Kurucusu ve yöneticisi olduğum Başkent Akademi Cimnastik Spor Kulübü ile Ankara'da birden fazla şubede faaliyet gösteriyor; çocuklar ve gençler başta olmak üzere yüzlerce sporcuya güvenli, nitelikli ve çağdaş spor eğitimi sunuyorum.

Aynı zamanda kadın istihdamını ve genç antrenörlerin mesleki gelişimini destekleyen yapılar kurarak, sporu kadın liderliğiyle büyüyen bir girişim alanına dönüştürüyorum. Spor girişimciliği vizyonum doğrultusunda, yurtdışından spor malzemeleri ve özel tasarım cimnastik ekipmanları tedarik eden bir marka oluşturdum. Amacım; kalite, güvenlik ve erişilebilirliği esas alan ürünleri Türkiye'ye kazandırarak spor kulüplerine ve sporculara sürdürülebilir çözümler sunmak ve bu alanda kadın girişimci olarak güçlü bir ticari model ortaya koymaktır. Ayrıca Türkiye Cimnastik Federasyonu Ankara İl Temsilcisi olarak il düzeyinde yarışma ve organizasyon süreçlerinde aktif görev alıyor; sporun kurumsallaşması, şeffaflaşması ve tabana yayılması için çalışıyorum.

Kadınların iş dünyasında daha görünür, daha cesur ve daha etkili olması gerektiğine inanıyor; ANGİKAD çatısı altında kurulacak iş birliklerinin, deneyim paylaşımının ve ortak üretimin hem spor hem de girişimcilik ekosistemi için önemli bir güç olduğuna inanıyorum.



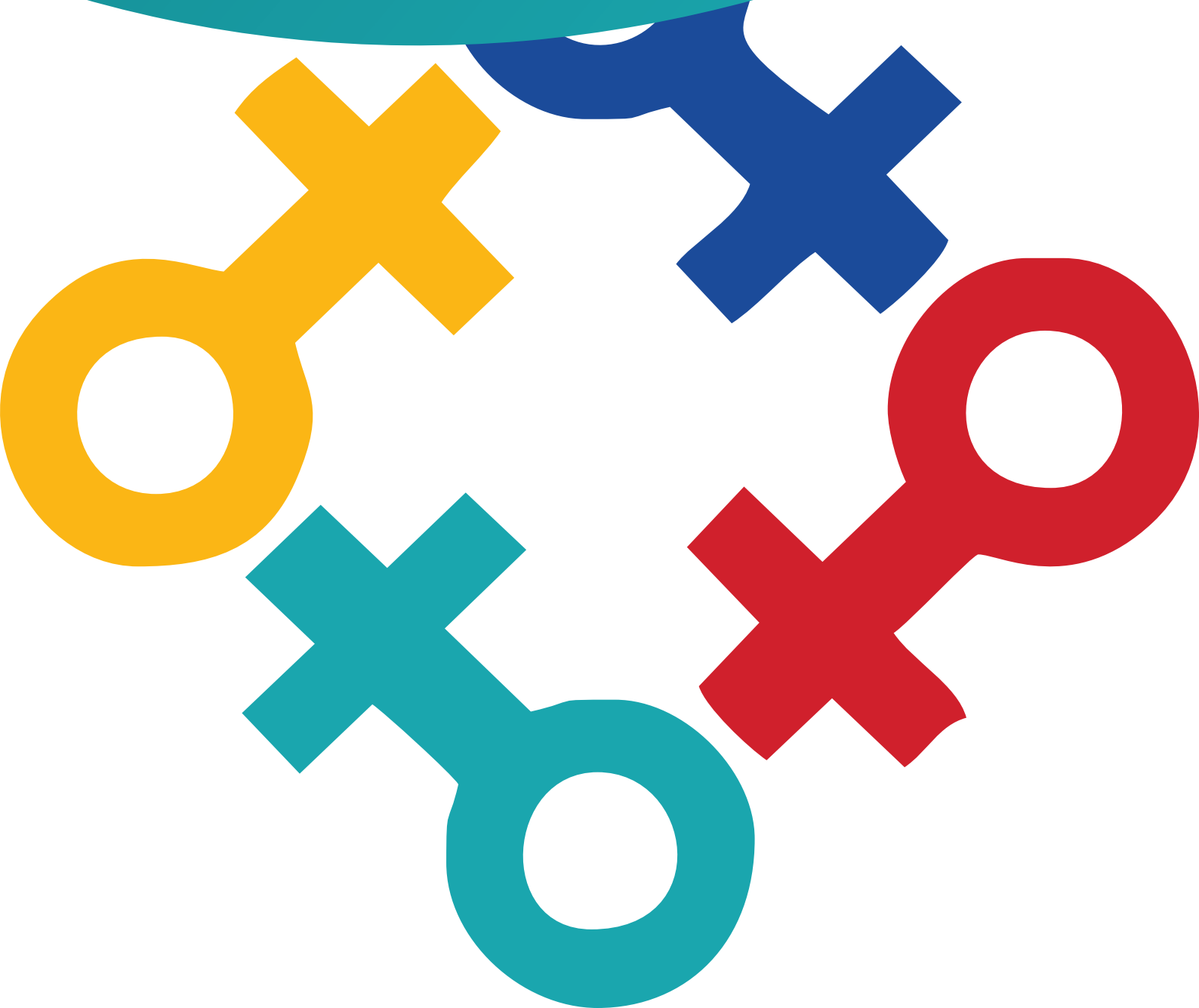
NURDAN ÖZDEMİR

Yönetici ve Takım Koçu
AC PEC, ICF PCC

Yönetici ve takım koçu olan Nurdan, AC PEC ve ICF PCC ünvanlı bir profesyonel koç olarak JNK Coaching markası ile iş dünyasına hizmet vermektedir. Daha güzel bir iş yaşamı için katkı sağlamayı amaç edinen Nurdan, yöneticiler ve ekiplerinin liderlik ve takımadaşlık yetkinliklerini güçlendirmektedir.

Elektronik Mühendisi olan Nurdan, Savunma Sanayinde 25 yılı aşkın bir süre elektronik üretimden yazılım geliştirmeye, takım liderliğinden proje ve program yöneticiliğine kadar farklı rollerde çalıştı. Bu süre boyunca farklı firmalarda savunma sanayimize hizmet eden Nurdan'ın 15 yıl proje yönetim deneyimi bulunuyor. İş yaşamındaki bu deneyimleri, bugün verdiği koçluk ve eğitim hizmetlerinin değerli bir alt yapısını oluşturuyor.

SAĞLIK KÖŞESİ



RAMAZAN VE SAĞLIK

Oruç kelimesinin kökeni Farsça'dan geliyor .. Kelime anlamı ise ; “tutmak”, “susmak” ve “hareketsiz kalmak”.. Vücudumuzu dinlendirdiğimiz ve onu dinlediğimiz bir ayı anlatıyor aslında.. Sahur kelimesi ise Arapça seher kelimesinden türetilmiş.

Oruç yiyecek ve sıvı alımının zamanlamasındaki değişikliklere ek olarak hem enerji dengesinde hem de diyetin bileşiminde önemli değişikliklere neden olur. Ancak oruç tutarken fizyolojik ihtiyaçlarımız için gerekli olan tüm besin gruplarından yeterli ve dengeli miktarlarda alınmaya devam edilmelidir.

Ramazan ayında bazı kavramlar ise birbirine karışmış durumdadır. Kimileri tuttıkları orucu iftar saatinde ziyafet ile ödüllendirirken, kimileri bu ayı zayıflamak için bir fırsat olarak görmektedir.. Oysa ki oruç sadece bir ibadet .. Yani ne diyet ne de ziyafet ...

Çoğu çalışmada, Ramazan ayında vücut ağırlık kaybı olmasına rağmen, sonraki aylarda kilo alımı yaygındır ve yine araştırmalar oruç tutan bireylerin Ramazan ayının başlangıç ve sonrasındaki lipid profili ile ilgili olarak, toplam kolesterol ve trigliserit düzeylerinin azaldığını ve yüksek yoğunluklu lipoprotein (HDL) yani koruyucu kolesterolün arttığını göstermiştir. Ramazan orucundan sonraki dönemde ise kan lipid düzeyleri tekrar Ramazan öncesi değerlere ulaşmıştır. Ramazan ayında oluşan bu olumlu tablonun sonrasında bozulmasının olası nedeni, bireylerin ramazan öncesi beslenme alışkanlıklarına dönmelerinin tekrar kilo almalarına ve kan lipid profillerinin tekrar bozulmasına neden olduğudur.

Ramazan ayında oruç tutmak isteyen diyabetli bireyler ise tıbbi, beslenme ve fiziksel aktivite danışmanlığının gerekli olduğunu bilmelidir.

Ramazan orucunun hamile kadınlar ve bebekleri üzerinde ciddi bir olumsuz etkisinin olmadığını gösteren çalışmalar olsa da, çalışmaların sınırlılıkları nedeniyle hamile kadınların oruç tutmaktan kaçınmaları şiddetle tavsiye edilmektedir.

Ramazan ayında oruç tutmanın bağışıklık sistemi üzerindeki etkisinin olumlu olduğu bilinmektedir. Proinflamatuvar sitokinlerin (hastalık yapıcı öncü maddeler) yüksek konsantrasyonu kardiyovasküler hastalıklar, insülin direnci, diyabet ve kanser için bir risk faktörü olarak bilinir. Çalışmalar, Ramazan açlığının proinflamatuvar sitokinlerin (IL-6, IL-1 β , TNF- α) ve lökosit ve monosit sayısının konsantrasyonunu azaltabileceğini bildirmektedir. Bu durum, Ramazan açlığının oksidatif stresin azalmasına ve dolayısıyla daha düşük reaktif oksijen türlerine (hastalık yapıcı serbest radikaller) neden olmasıdır. Öte yandan, Ramazan sırasında vücut yağı genellikle azalır ve bu nedenle de proinflamatuvar sitokinlerin salınımı azalır.

Sonuç olarak, araştırmalar ramazan orucunun sağlığı koruyucu etkisi olduğunu gösterse de hasta bireylerin ramazan orucu için doktor ve diyetisyenleri kontrolünde oruç tutmaları gerekmektedir.

Sıvı alımını asla ihmal etmeyin..

Ramazanda su tüketiminin azalması sonucu dehidrasyon (vücudun susuz kalması) meydana gelebilir. Dehidrasyon ise böbrek taşları için bir risk faktörü olarak kabul edilir. Yapılan çalışmalar, Ramazan orucunun böbrek taşı oluşumu için bir risk faktörü olduğu hipotezini desteklememektedir. Susuzluk aynı zamanda; yorgunluk, kas krampları, deride kuruma, sindirim sistemi problemleri, sersemlik ve sıcaklık hissine sebep olur. Dolayısıyla Ramazan ayında su tüketimine ayrıca özen gösterilmelidir.

Ramazan Ayı İçin Sağlıklı Beslenme Nasıl Olmalı ?

Her akşam yemekte pilav ya da makarna ile tek tip beslenip üstüne tatlı yiyen bir kişi birkaç günün sonunda kendini yorgun ve isteksiz hissetmeye başlayabilir. Çünkü bu tip beslenme, sindirim sisteminin çalışma düzenini bozar; şişkinlik ve kabızlık yaratır. Bunun yanında insülin salınımlarını bozacağından kişide kan şekeri dengesizlikleri oluşabilir.

Ramazan ayında aşırı beslenme kadar yetersiz beslenmenin de metabolizmamıza ne denli zarar verdiği pek çok klinik çalışma ile kanıtlanmış durumda.. Dolayısıyla Ramazan ayında ne ağır ziyafet sofraları ile vücudumuzu yormamıza ne de orucu diyet gibi düşünerek sağlığımızı riske atmamıza gerek var. Her şeyi dozunda tüketmek yine ana felsefemiz olmalı..

Ramazan Ayına Özel Beslenme Planı

SAHUR

Sahurda, özellikle doğru besinleri tercih etmek gün içinde oruç tutulan saatlerde açlığı önler, uyku isteğini azaltır, daha sağlıklı ve enerji düzeyi yüksek bir gün geçirilmesini sağlar. Özellikle proteinden zengin besinler midede sindirimi yavaşlatacağından boşaltımı geciktirir ve tokluk süresini uzatır.

Sahur için sağlıklı bir öğün örneği;

- 1-2 dilim peynir ya da 1 yumurta
- 1-2 dilim ekmek (siyez, çavdar ya da tam tahıl)
- 2-3 tatlı kaşığı zeytinyağ ile hazırlanmış sebze ya da salata
- 1 porsiyon taze meyve
- 1 kase yogurt ya da 1 bardak kefir, ayran
- 1 avuç badem (çinko ve fibrin içeriği açısından iftara kadar size iyi hissettirecektir)

İFTAR

İftarımızı ikiye bölmek hem sindirim sisteminiz, hem tansiyonunuz, hem de kan şekeriniz için sigortanız olacaktır. Üstelik tokluk sinyalleri ara verilen bu sürede beyne iletileceği için yeme miktarınız da kontrol altında olacaktır.

İftar için sağlıklı bir öğün örneği;

İftar 1

- 1-3 zeytin ya da 4-5 yarım ceviz ya da 1 hurma
- 1 Kase Çorba
- 1 dilim peynir

İftar 2 (İftar 1'den 15-20 dk. Sonra)

- 1-2 Porsiyon Tavuk, Hindi ya da Balık, ya da 1 Porsiyon K.Fasülye, Nohut ya da Mercimek (Bu besinler iyi birer protein, vitamin ve mineral kaynaklarıdır)
- 1-2 dilim tam tahıllı ekmek Ekmek ya da 2-4 yemek kaşığı Bulgur (Tam tahıllar B grubu vitaminleri ve posa açısından önemlidir)
- 1 kase yoğurt, özellikle cacık (Bu besinler protein ve Ca açısından zengindir)
- Karışık Sebzeler (1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile) (Vitamin , mineral, önemli yağ asitleri ve posa alımı için gereklidir.)

İftar Sonrası Aralarda

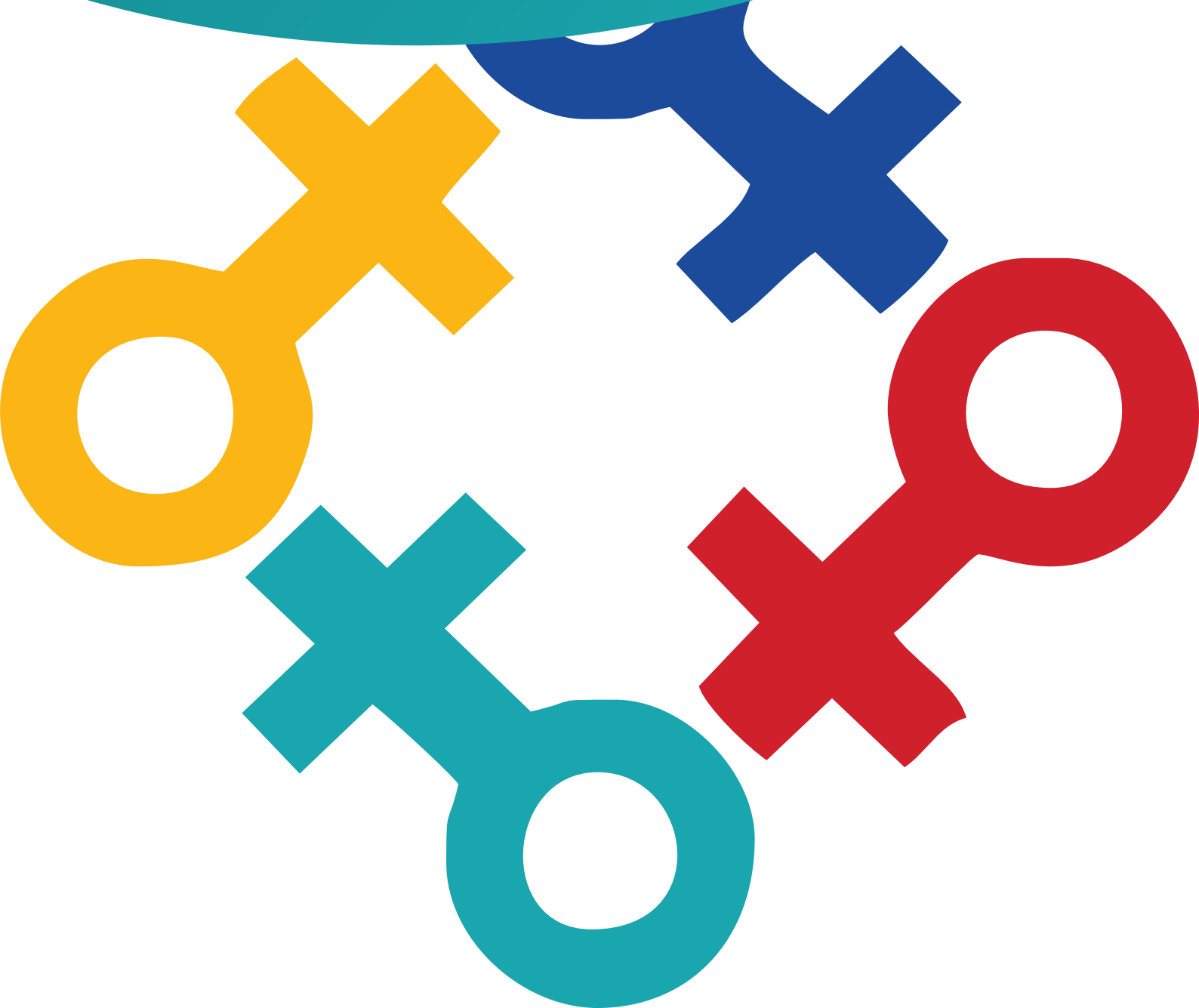
İftar sonrası birer saat arayla şekerli sıvı besinlerin tüketimi vücudun su ve mineral ihtiyacını sağlamada destek sağlayacaktır.

**Örnek menülerde verilen besin miktarlarının kişiye özel olduğu, kişinin kilosuna ve kendi özelliklerine göre miktarların değişebileceği unutulmamalıdır.*

Kaynaklar

- 1.Ahmed M. Ramadan Fasting and Complications of Metabolic Dysfunction-Associated Steatotic Liver Disease: Impacts on Liver Cirrhosis and Heart Failure. J Clin Med. 2025 Mar 9;14(6):1841. doi: 10.3390/jcm14061841.
- 2.AI-Barha NS, Aljaloud KS. The Effect of Ramadan Fasting on Body Composition and Metabolic Syndrome in Apparently Healthy Men. Am J Mens Health. 2019 Jan-Feb;13(1).
- 3.Mirzaei B, et al. The effect of ramadan fasting on biochemical and performance parameters in collegiate wrestlers. Iran J Basic Med Sci. 2012;15:1215–20.
- 4.Osman F, Haldar S, Henry CJ. Effects of Time-Restricted Feeding during Ramadan on Dietary Intake, Body Composition and Metabolic Outcomes. Nutrients. 2020 Aug 17;12(8):2478.
- 5.Rouhani MH, Azadbakht L. Is Ramadan fasting related to health outcomes? A review on the related evidence. J Res Med Sci. 2014 Oct;19(10):987–92.

DOĞUM GÜNLERİ





Oya Akın
3 Mart



Sevgi Gülsoy
3 Mart



Dt. Zerrin Işık Tüfekçi
9 Mart



Tuba Akdoğan
11 Mart



Nurdan Özdemir
16 Mart



Elif Yılmaz
18 Mart



Perin Ünal
24 Mart



Perin Özen Öztürker
28 Mart



Pınar Ayhan
28 Mart



Elife Uğur Örnek
30 Mart

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



TAKVİMLERİNİZE Not Etmeyi UNUTMAYIN

GELENEKSEL İFTAR BULUŞMASI VE DÜNYA KADINLAR GÜNÜ ÖZEL PANEL PROGRAMI

4 Mart 2026 Çarşamba
17.45
Grand Mercure Hotel

ANGİKAD, KAİSDER, TAGEV, TEK, TEPAV ve TOBB KGK DÜNYA KADINLAR GÜNÜ ÇALIŞTAYI

6 Mart 2026 Cuma
09.30-12.30
TEPAV Binası, 3. Kat Konferans Salonu
(TOBB Ekonomi ve Teknoloji Üniversitesi Kampüsü,
Söğütözü Cad. No: 43 Söğütözü/ANKARA)

BİKİNİ TIBBİ

7 Mart 2026 Cumartesi
12.00-15.00
Koru Ankara Hastanesi
2. Kat Konferans Salonu

GELECEĞİN KADIN SPOR LİDERLERİ EĞİTİM PROGRAMI

7 Mart 2026 Cumartesi
11.15-12.45
Hacettepe Üniversitesi Beytepe
Kampüsü Mehmet Akif Ersoy Salonu

TV3 CANLI YAYIN

10 Mart 2026 Salı
11.15
CANLI YAYIN