

İZMİR İŞ KADINLARI DERNEĞİ YAYINIDIR

# İŞ'TE KADIN

OCAK - ŞUBAT - MART 2026



## İZİKAD 2026-2028 DÖNEMİ YÖNETİM KURULU



MEDSPARC Uluslararası  
İş Zirvesi Gerçekleşti

Sürdürülebilir Gelecek İçin  
İş Birliği: Üçüz Dönüşüm

# BUGÜN KARBON AYAK İZİNİZİ EN AZA İNDİRMEK VE DAHA İYİ BİR GELECEGE KATKIDA BULUNMAK İÇİN HERHANGİ BİR ADIM ATTINIZ MI?



Bu dergi, çevreyi korumak için sınırlı sayıda basılmıştır.



## Güven ve Dayanıklılık

### Trust and Resilience

Normalleşen şeyin kendisi, en büyük tehlike. Çünkü şiddet sıradanlaştıkça, insan hayatının değeri azalıyor; hukuk, vicdan ve ortak akıl geri çekiliyor.

*The most dangerous thing is the normalization itself. Because as violence becomes ordinary, the value of human life diminishes; law, conscience, and collective reason begin to retreat.*

**2** 026'ya girerken belirsizlik artık yalnızca ekonomik göstergelerde değil; gündelik hayatın dilinde, iş kararlarının arka planında ve toplumun ruh hâlinde de hissediliyor. Daha da kaygı verici olan ise şiddetin ve savaşların, dünyanın birçok yerinde "alışıldık bir haber akışı"na dönüşmesi. Birkaç dakika içinde tüketilen görüntüler, hızla unutulmuş acılar ve sürekli tekrar eden krizler... Normalleşen şeyin kendisi, en büyük tehlike. Çünkü şiddet sıradanlaştıkça, insan hayatının değeri azalıyor; hukuk, vicdan ve ortak akıl geri çekiliyor. Bu iklimin iş dünyasına yansımaları ise sandığımızdan çok daha doğrudan: güvenin zayıflaması, risklerin artması ve toplumsal dokunun kırılma tehlikesi.

Savaşlar ve çatışmalar yalnızca sınırları değiştirmiyor; piyasaları da değiştiriyor. Tedarik zincirleri kesintiye uğruyor, enerji ve lojistik maliyetleri dalgalanıyor, bazı sektörlerde ihracat kapıları kapanırken yeni rotalar açılıyor. Finansmana erişim zorlaşıyor; sigorta, taşıma, ham madde ve üretim maliyetleri öngörülemez hale geliyor.



**A**s we enter 2026, uncertainty is no longer confined to economic indicators; it is felt in the language of everyday life, in the background of business decisions, and in society's collective state of mind. Even more troubling is how violence and wars in many parts of the world have become "routine headlines." Images consumed in minutes, suffering quickly forgotten, crises endlessly repeated... The greatest danger is the normalization itself. As violence becomes ordinary, the value of human life diminishes; the rule of law, conscience, and common sense recede. And the impact of this climate on the business world is far more direct than we might assume: weakened trust, heightened risk, and a more fragile social fabric.

Wars and conflicts do not only redraw borders; they reshape markets. Supply chains are disrupted, energy and logistics costs fluctuate, export channels close in some sectors while new routes emerge in others. Access to finance becomes more difficult; insurance, transportation,

Siber saldırılar, dezenformasyon ve veri güvenliği sorunları işletmelerin gündeminde kalıcı bir başlık oluyor. Kısacası, jeopolitik gerilim artık “uzak bir dış gündem” değil; şirketlerin nakit akışını, yatırım kararlarını ve büyüme planlarını belirleyen bir gerçeklik.

Ancak bu tablonun en görünmeyen maliyeti, toplumsal. Şiddetin normalleştiği dönemlerde yük en çok kadınların, çocukların ve gençlerin omuzlarına biniyor. Gelir kaybı, güvencesizlik, artan bakım yükü, göç, eğitim kesintileri ve güvenlik kaygısı... Toplumun en kırılgan kesimleri daha kırılgan hale geliyor. Bu durum, iş gücüne katılımı azaltıyor, yetenek kaybını hızlandırıyor ve sosyal uyumu zedeliyor. Şirketler için “insan kaynağı” artık sadece bir İK konusu değil; toplumsal istikrarla doğrudan bağlantılı bir strateji meselesi.

Tam da bu nedenle 2026’da iş dünyasının en kritik sermayesi “güven” olacak. Güven; çalışanların kendini güvende hissetmesiyle, tedarikçinin sözüne güvenmekle, müşterinin markaya inanmasıyla ve toplumun kurumlara duyduğu inançla inşa edilir. Güvenin zayıfladığı yerde maliyetler yükselir, verim düşer, belirsizlik büyür.

Oysa güveni güçlendiren şirketler, kriz dönemlerinde bile ayakta kalmayı başarır: Şeffaf iletişim kuran, etik çizgisini koruyan, çalışanını gözeten, paydaşlarıyla dayanışmayı büyüten şirketler.

**Peki bu yeni düzende nasıl ayakta kalacağız? Ben bunu üç başlıkta görüyorum:**

#### Birincisi: Dayanıklılık.

Finansal disiplini güçlendirmek, tedarik tek kanala bağımlı kalmamak, alternatif senaryolarla plan yapmak ve siber güvenliği “teknik bir detay” değil temel bir yatırım alanı olarak görmek zorundayız. Kriz anlarında hızlı karar verebilen, veriyle yönetebilen ve operasyonunu çevik biçimde uyarlayabilen kurumlar fark yaratacak.

#### İkincisi: Sorumluluk.

“İnsanı merkeze alan” bir kurumsal tavır benimsemek önemli. Çalışan refahı, eşitlik politikaları, şiddete karşı sıfır tolerans, kapsayıcı çalışma ortamları ve toplumsal

*raw material, and production costs turn unpredictable. Cyberattacks, disinformation, and data-security challenges become permanent items on corporate agendas. In short, geopolitical tension is no longer a “distant external issue”—it is a reality that shapes companies’ cash flow, investment decisions, and growth plans.*

*Yet the least visible cost of this picture is social. When violence is normalized, the heaviest burden falls on women, children, and young people. Loss of income, insecurity, increased care responsibilities, displacement, disruptions in education, and safety concerns...*

*The most vulnerable become even more vulnerable. This reduces workforce participation, accelerates the loss of talent, and undermines social cohesion. For companies, “human capital” is no longer merely an HR matter; it is a strategic issue directly linked to social stability.*

*For this very reason, the most critical capital for the business world in 2026 will be trust. Trust is built when employees feel safe, when suppliers are reliable, when customers believe in a brand, and when society maintains confidence in institutions. Where trust erodes, costs rise, productivity declines, and uncertainty grows. Companies that strengthen trust, however, manage to stand firm even in times of crisis—those that communicate transparently, uphold ethical standards, protect their people, and deepen solidarity with stakeholders.*

**So how do we stay standing in this new order? I see it under three headings:**

#### First: Resilience.

*We must reinforce financial discipline, avoid dependency on a single supply channel, plan with alternative scenarios, and treat cybersecurity not as a “technical detail” but as a core investment area. Institutions that can make swift decisions in crises, manage with data, and adapt operations with agility will set themselves apart.*

#### Second: Responsibility.

*Adopting a corporate approach that truly puts people at the center is essential. Employee well-being, equality policies, zero tolerance for violence, inclusive workplaces, and social-impact initiatives are no longer simply “corporate*

fayda odaklı projeler artık birer “kurumsal sosyal sorumluluk” başlığı değil; şirketin uzun vadeli yaşama kapasitesinin bir parçası. Çünkü toplum zayıflarsa, ekonomi de zayıflar.

#### Üçüncüsü: İş birliği.

Bu dönemde hiçbir kurum tek başına yeterince güçlü değil. Sektör içi dayanışma, üniversite–sanayi iş birlikleri, yerel yönetimlerle ortak projeler, sivil toplumla temas ve uluslararası ağlar; hem riskleri yönetmek hem de fırsatları yakalamak için kritik. Birlikte üreten şehirler ve birlikte hareket eden ekosistemler daha hızlı toparlanıyor.

Kadın liderliği ise bu dönemin en güçlü cevaplarından biri. Çünkü kadınlar çoğu zaman belirsizlikle yaşamayı, kaynakları verimli kullanmayı, farklı ihtiyaçları aynı masada buluşturmayı ve dayanışmayı örgütlemeyi bilen bir liderlik dili kuruyor. Bugün ihtiyaç duyduğumuz şey de tam olarak bu: sertleşen dünyada insanı kaybetmeden; kırılganlaşan düzende dayanıklılığı büyüterek; umudu boş sözlerle değil, somut kapasiteyle çoğaltmak.

İZİKAD olarak biz, kadınların ekonomide ve karar mekanizmalarında daha güçlü temsil edilmesini yalnızca bir eşitlik meselesi olarak değil, aynı zamanda bir dayanıklılık stratejisi olarak görüyoruz. Çünkü daha kapsayıcı toplumlar, daha sürdürülebilir ekonomiler üretir. Şiddetin ve savaşın sıradanlaştığı bir dünyada, en kıymetli şey “normal”i geri getirmek değil; daha adil, daha güvenli ve daha dayanıklı bir düzeni birlikte kurabilmektir.

2026’nın belirsizlikleri karşısında pusulamız net: Güveni büyüten, insanı koruyan, iş birliğini artıran ve dönüşümü ertelemeyen bir yaklaşım.

**Belirsizlik büyük olabilir;** ama ortak akıl, dayanışma ve cesaretle, bu dönemi yalnızca yönetmekle kalmaz, geleceği de şekillendiririz.

**Özden Monkul Erten**  
İZİKAD Yönetim Kurulu Başkanı

*social responsibility” topics; they are part of a company’s long-term capacity to endure. Because when society weakens, the economy weakens as well.*

#### Third: Collaboration.

*In this period, no institution is strong enough on its own. Sector-wide solidarity, university–industry partnerships, joint projects with local governments, engagement with civil society, and international networks are critical—both to manage risks and to seize opportunities. Cities that produce together and ecosystems that act together recover faster.*

*Women’s leadership is one of the strongest answers to this era. Women often develop a leadership language that knows how to live with uncertainty, use resources efficiently, bring different needs to the same table, and organize solidarity. And that is exactly what we need today: without losing our humanity in a hardening world; by strengthening resilience in a system growing more fragile; by multiplying hope not through empty words, but through tangible capability.*

*At İZİKAD, we see stronger representation of women in the economy and decision-making mechanisms not only as a matter of equality, but also as a resilience strategy. More inclusive societies create more sustainable economies. In a world where violence and war have become ordinary, the most valuable goal is not to “bring back normal,” but to build—together—a fairer, safer, and more resilient order.*

*In the face of the uncertainties of 2026, our compass is clear: an approach that strengthens trust, protects people, increases collaboration, and does not postpone transformation.*

**Uncertainty may be great;** but with common sense, solidarity, and courage, we will not only manage this period—we will shape the future.

**Özden Monkul Erten**  
Chair of the Board, İZİKAD

# içindekiler

İZMİR İŞ KADINLARI DERNEĞİ  
KÜLTÜR MAHALLESİ ŞAİR EŞREF BULVARI ELİF  
APT. NO:67 D:8 ALSANCAK - KONAK / İZMİR  
INFO@İZİKAD.ORG



## 03 BAŞKAN'DAN



# 08

**MEDSPARC ULUSLARARASI  
İŞ ZİRVESİ GERÇEKLEŞTİ**



# 16

**STEFANO MISSIR DI LUSIGNANO  
AKDENİZ İŞ DÜNYASININ SESLERİ**



# 20

**HASAN EGE TÜTÜNCÜOĞLU  
DAMLA SAKIZI**



# 36

**ÖZLEM MERTOĞLU  
YAPAY ZEKA DESTEKLİ AKILLI  
HAREKETLER: SÜRDÜRÜLEBİLİR  
VERİMLİLİK İÇİN PERFORMANSINI  
"HACK"LE!**



# 39

**GÜNSELİ ÜNLÜTÜRK  
METALDEN MODAYA:  
BİR KADIN LİDERİN DÖNÜŞÜM  
YOLCULUĞU**



# 41

**FATMA IRMAK DİKER  
BENİM YOGA MACERAM**



# 28

**ECE SÜEREN OK  
İŞ DÜNYASINDA BÜTÜNSEL İYİ OLUŞ  
HALİ BİR RÜYA MI?**



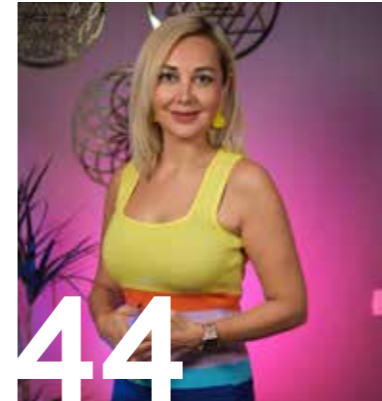
# 32

**EF SUN YÜKSEL TUNÇ  
KADIN LİDERLER: İŞ DÜNYASINDA  
YENİ PARADİGMA VE DEĞERLER**



# 34

**MERVE ECE SARIAVCI  
İNŞAATTA KALİTE KÜLTÜRÜ:  
BİR KARIYER YOLCULUĞUNDAN  
SÜRDÜRÜLEBİLİR GELECEĞE**



# 44

**DR. MÜGE AFŞAR  
LİPÖDEM VE VARİS: KADIN BACAĞININ  
SESSİZ HASTALIĞI**



# 48

**SEMA USTA TAŞKIN  
SAĞLIK, VERİMLİLİK VE WELLBEİNG  
ÜÇGENİNDE MODERN HAYAT**



# 52

**ETKİNLİKLER**



# 66

**BASIN YANSIMALARI**

### TASARIM VE BASKI

**GÖRSEL YÖNETMEN:** Nefise Yıldız Torun **GRAFİK TASARIM:** Damla Aksay

**BASIM YERİ:** TÜKELMAT A.Ş. Tuna Mahallesi 5615/1 Sokak No:41 Kat:1 Çamdibi-İZMİR

Tel: 0 (232) 461 71 94 www.tukelmat.com.tr

# MEDSPARC Uluslararası İş Zirvesi Gerçekleşti

*İzmir’de “Üçüz Dönüşüm” gündemi Euro-Akdeniz paydaşlarını buluşturdu*

## MEDSPARC International Business Summit Held

*“Triple Transformation” agenda in İzmir brought Euro-Mediterranean stakeholders together*

**i** ZİKAD (İzmir İş Kadınları Derneği) tarafından bu yıl ikincisi düzenlenen MEDSPARC Uluslararası İş Zirvesi, 2-3 Aralık 2025 tarihlerinde İzmir’de gerçekleştirildi. ASCAME, UFM, AFAEMME, BASIFED, GIFED ve pek çok uluslararası ve ulusal kurum temsilcisi ve iş insanlarının katıldığı zirvede, ana program ve oturumlar İzmir Ticaret Odası’nda (İZTO) düzenlenirken zirve; yeşil dönüşüm, dijital dönüşüm ve toplumsal dönüşüm başlıklarını aynı çerçevede ele alarak kamu-özel sektör-akademi-sivil toplum iş birliğini güçlendirmeyi ve Euro-Akdeniz bölgesinde sürdürülebilir ortaklıklar için kalıcı bir zemin oluşturmayı hedefledi.

MEDSPARC’ın yaklaşımı, dönüşümü “tek başına” değil “birlikte” tasarlamak üzerine kuruldu: Yeşil dönüşümün finansman ve adil geçiş boyutu, dijital dönüşümün iş modellerini ve rekabetçiliği yeniden şekillendiren yönü, toplumsal dönüşümün ise kapsayıcılık ve ölçülebilir sosyal etki üzerinden

**T**he second MEDSPARC International Business Summit, organized this year by İZİKAD (İzmir Business Women Association), was held in İzmir on 2-3 December 2025. With the participation of representatives and businesspeople from ASCAME, UFM, AFAEMME, BASIFED, GIFED, and many other international and national institutions, the main program and sessions took place at the İzmir Chamber of Commerce (İZTO). Addressing green transformation, digital transformation, and social transformation within a single framework, the summit aimed to strengthen public-private sector-academia-civil society collaboration and to create a lasting foundation for sustainable partnerships across the Euro-Mediterranean region.

MEDSPARC’s approach was built on designing transformation not “alone,” but “together”: the financing and just transition dimension of the green transition, the way digital transformation reshapes



büyüyen etkisi aynı program akışında birbirini tamamlayan bir bütün olarak ele alındı. Bu bütünlük, zirveyi yalnızca bir buluşma değil; somut iş birlikleri üretmeyi amaçlayan bir stratejik ortaklık platformu haline getirdi.

### İzmir’i anlatan iki gün: İYTE-Teknopark İzmir’de başlayan temas, İZTO’da derinleşen gündem

Zirvenin ilk günü olan 2 Aralık, uluslararası katılımcılara özel kurgulanan teknik ziyaret ve kültür programı ile İzmir’in inovasyon ve iş birliği kapasitesini sahaya taşıdı. Günün öne çıkan başlığı, İYTE yerleşkesinde İZTEKGEB – Teknopark İzmir’e gerçekleştirilen saha ziyareti oldu. Teknik gezi programı, İYTE Rektörü Prof. Dr. Yusuf Baran ve İZİKAD Yönetim Kurulu Başkanı Özden Erten’in açılış konuşmaları ile başladı. Açılış konuşmalarının ardından İZİKAD Üyeleri Zeynep Özge Yalçın ve Duygu Geçkin çalışma konuları ile ilgili birer sunum gerçekleştirdiler. Program kapsamında ayrıca Teknopark’ta Türkiye girişimcilik (startup) ekosistemi bilgilendirmesi ve ardından soru-cevap bölümü gerçekleştirildi. Bu ziyaret; uluslararası konukların İzmir’in inovasyon altyapısını doğrudan görmesini sağlarken, aynı zamanda potansiyel proje ortaklıkları için doğru temasların kurulmasına da zemin hazırladı. Günün profesyonel rehber eşliğinde Kemeraltı ve Tarihi Agora ziyaretleri ile şehrin tarihsel derinliği uluslararası katılımcılara aktarıldı.

business models and competitiveness, and the expanding impact of social transformation through inclusivity and measurable social impact were treated as complementary components of a single, integrated program flow. This coherence turned the summit into not merely a convening point, but a strategic partnership platform designed to generate tangible collaborations.

### Two days that told the story of İzmir: A journey that began at İYTE-Teknopark İzmir and deepened at İZTO

On 2 December-the first day of the summit-a technical visit and cultural program tailored specifically for international participants showcased İzmir’s innovation and collaboration capacity in the field. The highlight of the day was the site visit to İZTEKGEB – Teknopark İzmir at the İYTE campus. The technical visit program opened with speeches by Prof. Dr. Yusuf Baran, Rector of İYTE, and Özden Erten, Chair of the Board of İZİKAD. Following the opening remarks, İZİKAD members Zeynep Özge Yalçın and Duygu Geçkin delivered presentations on their respective areas of work. The program also included a briefing on Türkiye’s entrepreneurship (startup) ecosystem at the technopark, followed by a Q&A session. While enabling international guests to directly observe İzmir’s innovation infrastructure, this visit also laid the groundwork for establishing the right contacts for potential project partnerships.



Program, davetli konuklarla gerçekleştirilen akşam yemeği ile tamamlandı. Böylece MEDSPARC'ın ilk günü, "İzmir'in teknoloji yüzü" ile "İzmir'in hafızası"nı aynı çizgide buluşturan güçlü bir başlangıç sundu.

Zirvenin ana günü olan 3 Aralık'ta ise program İZTO'da devam etti: açılış konuşmaları, iki anahtar konuşma ve dönüşüm ekseninde şekillenen dört tematik panel ile birlikte, MEDSPARC çatısı altında düzenlenen MEDAWOMEN özel oturumu günün omurgasını oluşturdu. Zirveye 12 ülkeden 250 katılımcı iştirak etti; ayrıca 100 kişilerin katılım sağladığı B2B görüşmeleri gerçekleştirildi. Etkinlik, T.C. İçişleri Bakanlığı hibe desteği kapsamında yürütülen proje içeriğiyle de kurumsal bir zemine oturdu.

Accompanied by a professional guide, participants visited Kemeraltı and the Historic Agora, sharing the city's deep historical heritage with international attendees. The day concluded with a dinner hosted for invited guests. In this way, the first day of MEDSPARC offered a strong opening that aligned "İzmir's technology face" with "İzmir's memory" on the same line.

### Main day program: 3 December at İZTO

On 3 December, the program continued at İZTO. Opening remarks, two keynote speeches, four thematic panels shaped around the transformation agenda, and the MEDAWOMEN special session organized under the MEDSPARC umbrella formed the backbone of the day. The summit hosted 250 participants from 12 countries, and B2B meetings with 100 participants were held. The event was also placed on an institutional foundation through project content implemented within the scope of a grant from the Ministry of Interior of the Republic of Türkiye.

### Opening: A region-scale transformation message from İzmir

The 3 December program began with registration and welcoming, followed by opening speeches delivered by:

**Özden Erten** Chair of the Board, İZİKAD



**Özden Erten**  
İZİKAD Yönetim Kurulu Başkanı

**Semiha Güneş**  
BASİFED Yönetim Kurulu Başkanı

**Jülide Tutan**  
İzmir Ticaret Odası Yönetim Kurulu Üyesi

**Dr. Süleyman Elban**  
İzmir Valisi

**Dr. Cemil Tugay**  
İzmir Büyükşehir Belediye Başkanı

### Açılış: İzmir'den bölgesel ölçekte dönüşüm mesajı

3 Aralık programı kayıt ve karşılama ile başladı; ardından açılış konuşmalarında şu isimler yer aldı:

**Özden Erten** İZİKAD Yönetim Kurulu Başkanı  
**Semiha Güneş** BASİFED Yönetim Kurulu Başkanı  
**Jülide Tutan** İzmir Ticaret Odası Yönetim Kurulu Üyesi  
**Dr. Cemil Tugay** İzmir Büyükşehir Belediye Başkanı  
**Dr. Süleyman Elban** İzmir Valisi

Açılış konuşmalarında öne çıkan ortak vurgu; dönüşümün yalnızca teknoloji yatırımı ya da çevre hedefleriyle sınırlı olmadığı, ortak akıl, yönetim ve çok paydaşlı iş birliği ile hız kazanacağı oldu.

**Semiha Güneş** Chair of the Board, BASİFED  
**Jülide Tutan** Board Member, İzmir Chamber of Commerce (İZTO)  
**Dr. Cemil Tugay** Mayor of İzmir Metropolitan Municipality  
**Dr. Süleyman Elban** Governor of İzmir

A shared emphasis across the opening remarks was that transformation is not limited to technology investments or environmental targets alone; it will accelerate through collective intelligence, governance, and multi-stakeholder collaboration.

### Keynote Speakers

The first keynote speech was delivered by **Dr. Alaa Ezz** (Secretary General of the Federation of Egyptian Chambers of Commerce; Secretary General of the Confederation of African Chambers of Commerce). Ezz's remarks highlighted the reshaping





PANEL 1

### Anahtar Konuşmacılar

Programın ilk anahtar konuşmasını Dr. Alaa Ezz (Mısır Ticaret Odaları Federasyonu Genel Sekreteri, Afrika Odaları Birliği Konfederasyonu Genel Sekreteri) gerçekleştirdi. Ezz'in değerlendirmeleri, Euro-Akdeniz ve Afrika ekseninde iş ağlarının yeniden şekillenmesi, ticaretin yeni kuralları ve bölgesel iş birliği mekanizmalarının önemini gündeme taşıdı.

Öğle bölümünde ise Mustafa Karabağlı (KARLUNA Yönetim Kurulu Başkanı) ana konuşmasıyla dönüşüm gündeminin şirket stratejilerine ve uygulamaya yansıyan boyutunu ele aldı.

### Tematik paneller: Üçüz dönüşümün sahadaki karşılığı

#### 1) Yeşil Dönüşüm: Adil geçişten yeşil büyümeye

**Moderatör:** Mohammed Elrazzaz (Akdeniz için Birlik / UfM – Sektör Yöneticisi)

**Panelistler:** Burcu Başaran (MBC Sürdürülebilirlik), Dr. Erçin Gündücü (İzmir Ticaret Borsası – Genel Sekreter), Dr. Levent Arslan (KOSGEB İzmir İl Müdürü), Emine Bilgen Eymirli (İZKA – Yeşil Büyüme Politikaları Birim Başkanı), Tolga Murat Özdemir (Maxxen – Yönetim Kurulu Başkanı)

Oturumda yeşil dönüşüm; karbon azaltımının ötesinde KOBİ'lerin dönüşüm kapasitesi, finansmana erişim, tedarik zinciri uyumu ve adil geçiş perspektifinde ele alındı. Kamu destek mekanizmaları, bölgesel kalkınma yaklaşımı ve özel sektörün enerji dönüşümü deneyimi aynı masada bulundu. Panelin öne çıkan mesajı, yeşil dönüşümün doğru kurgulandığında yalnızca "yükümlülük" değil; verimlilik, rekabetçilik ve dirençlilik üreten bir dönüşüm olduğuydu.

#### 2) Dijital Dönüşüm: Yeni iş modelleri ve rekabetçiliğin kodları

**Moderatör:** Kawtar El Outmani (UM6P Ventures – Portföy ve Marka Yöneticisi)

of business networks across the Euro-Mediterranean and Africa axes, the new rules of trade, and the importance of regional cooperation mechanisms.

In the midday session, Mustafa Karabağlı (Chair of the Board, KARLUNA) addressed how the transformation agenda translates into corporate strategies and implementation on the ground.

### Thematic panels: What the triple transformation looks like in practice

#### 1) Green Transformation: From a just transition to green growth

**Moderator:** Mohammed Elrazzaz (Union for the Mediterranean / UfM – Sector Manager)

**Panelists:** Burcu Başaran (MBC Sustainability), Dr. Erçin Gündücü (İzmir Commodity Exchange – Secretary General), Dr. Levent Arslan (KOSGEB İzmir Provincial Director), Emine Bilgen Eymirli (İZKA – Head of Green Growth Policies Unit), Tolga Murat Özdemir (Maxxen – Chair of the Board)

The session discussed the green transformation beyond carbon reduction-focusing on SMEs' transformation capacity, access to finance, supply chain alignment, and the just transition perspective. Public support mechanisms, the regional development approach, and private sector experience in the energy transition came together at the same table. The key message was that, when designed effectively, the green transformation becomes not merely an "obligation," but a shift that generates efficiency, competitiveness, and resilience.

#### 2) Digital Transformation: New business models and the codes of competitiveness

**Moderator:** Kawtar El Outmani (UM6P Ventures – Portfolio & Brand Manager)



PANEL 2



PANEL 3

**Panelistler:** Prof. Dr. Tuğkan Tuğlular (İYTE), Lina Tsaltampasi (SEGE), Maryrose Francica (Skillzone Malta), Sana Afouaiz (Womenpreneur Initiative)

Panel, dijitalleşmeyi "teknoloji yatırımı"ndan ibaret görmeyip iş modeli dönüşümü, uluslararasılaşma, veri güvenliği / regülasyon ve yetenek yönetimi gibi başlıklar üzerinden tartıştı. Özellikle yapay zekâ ve yeni teknolojilerin iş süreçlerine etkisi, girişimciler açısından ölçeklenebilirlik ve yatırım dinamikleriyle birlikte ele alındı. Dijital dönüşümün yeşil hedeflerle kesiştiği alanlar (izlenebilirlik, raporlama, verimlilik) ayrıca vurgulandı.

#### 3) Toplumsal Dönüşüm: Kapsayıcı büyüme ve ölçülebilir sosyal etki

**Moderatör:** Prof. Dr. Nezhir Orhon (UNSDSN Koordinatörü, İletişim ve Medya Profesörü)

**Panelistler:** Aybige Çalık (İZİKAD), Özlem Özbekoğlu (GİKAD), Sevgi Kalaycı (Türk-Alman Ticaret Odası), Thanaa'a Al Khasawneh (Ürdün İş ve Profesyonel Kadınlar Derneği)

**Toplumsal dönüşüm oturumu;** kadınların ve gençlerin ekonomiye katılımı, beceri dönüşümü, kapsayıcılık ve sosyal etkinin yönetimi gibi başlıkları Euro-Akdeniz odağında ele aldı. Oturum, sosyal etkiyi "iyi niyet" düzeyinden "ölçülebilir hedefler ve göstergeler" düzeyine taşıyan tartışma zeminiyle öne çıktı. Bölgesel iş birliğiyle hızlanabilecek yetkinlik programları, ortak çalışma alanları ve uygulanabilir ölçüm yaklaşımları panelin dikkat çeken başlıkları arasındaydı.

#### 4) Ticaret ve Yatırım: Fırsatlar, riskler ve uyum gündemi

**Moderatör:** Dr. Begüm Şeren Güler (Dışişleri Bakanlığı – Avrupa Birliği Uzmanı)

**Panelistler:** Dr. Alaa Ezz, Stefano Missir Di Lusignano (Belçika Konsoloslğu – Ticari ve Ekonomik Ataşe),

**Panelists:** Prof. Dr. Tuğkan Tuğlular (İYTE), Lina Tsaltampasi (SEGE), Maryrose Francica (Skillzone Malta), Sana Afouaiz (Womenpreneur Initiative)

Rather than treating digitalization solely as "technology investment," the panel addressed it through business model transformation, internationalization, data security/regulation, and talent management. In particular, the impact of artificial intelligence and new technologies on business processes was considered alongside scalability and investment dynamics for entrepreneurs. Areas where digital transformation intersects with green targets (traceability, reporting, efficiency) were also emphasized.

#### 3) Social Transformation: Inclusive growth and measurable social impact

**Moderator:** Prof. Dr. Nezhir Orhon (UNSDSN Coordinator; Professor of Communication and Media)

**Panelists:** Aybige Çalık (İZİKAD), Özlem Özbekoğlu (GİKAD), Sevgi Kalaycı (Turkish-German Chamber of Commerce), Thanaa'a Al Khasawneh (Jordanian Association of Business and Professional Women)

The social transformation session examined topics such as women's and youth participation in the economy, skills transformation, inclusivity, and managing social impact-through a Euro-Mediterranean lens. The discussion stood out for moving social impact from "good intentions" to "measurable targets and indicators." Competency programs that could accelerate through regional cooperation, shared workspaces, and practical measurement approaches were among the key themes.

#### 4) Trade and Investment: Opportunities, risks, and the compliance agenda

**Moderator:** Dr. Begüm Şeren Güler (Ministry of Foreign Affairs – EU Specialist)

**Panelists:** Dr. Alaa Ezz, Stefano Missir Di Lusignano (Consulate of Belgium – Commercial and Economic Attaché), Laura Aldone (IBWN / Vilnius Chamber of Commerce), Rim Siam (ICC World Chambers Federation – General Council Member)

This session focused on regulatory alignment, market access, supply chain resilience, risk management, and SME internationalization. It emphasized that for SMEs, alignment with EU standards can shift from being a barrier to becoming an opportunity-provided the right



PANEL 1

Laura Aldone (IBWN / Vilnius Ticaret Odası), Rim Siam (ICC Dünya Odalar Federasyonu – Genel Konsey Üyesi)

Oturum; regülasyon uyumu, pazara erişim, tedarik zinciri dayanıklılığı, risk yönetimi ve KOBİ'lerin uluslararasılaşması ekseninde ilerledi. AB standartlarına uyumun KOBİ'ler için bir bariyer olmaktan çıkıp fırsata dönüşebilmesi için doğru finansman araçları, kurumsal koordinasyon ve iş birliği mekanizmalarının önemi vurgulandı.

### MEDAWOMEN: İlk kez Türkiye'de, ilk kez İzmir'de

MEDSPARC 2025'in uluslararası görünürlüğünü güçlendiren en önemli başlıklardan biri; AFAEMME tarafından her yıl farklı bir ülkede düzenlenen MEDAWOMEN etkinliğinin ilk kez Türkiye'de ve İzmir'de gerçekleştirilmesi oldu. "Sivil Toplum Kuruluşlarında Sürdürülebilirlik ve Dayanıklılık" temalı oturum, kadın liderliğiyle güçlenen STK'ların bölgesel ölçekte nasıl daha dayanıklı ve sürdürülebilir hale gelebileceğini tartışmaya açtı.

#### Ana konuşmacılar:

**Maria Helena De Felipe Lehtonen**

AFAEMME Yönetim Kurulu Başkanı

**Özden Erten** İZİKAD Yönetim Kurulu Başkanı

#### Moderatörler / Panelistler:

**Betül Sezgin** GİFED Başkan Yardımcısı,

İZİKAD Danışma Kurulu Başkanı

**Elizabeth Trallero** AFAEMME Yönetim Kurulu Üyesi

**Funda Dedeoğlu** GÜNARSİFED Yönetim

Kurulu Başkanı

**Lina Tsaltampasi** SEGE Yönetim Kurulu Başkanı

**Oya Eroğlu** GİFED Yönetim Kurulu Başkanı

**Dr. Reem Al-Baghdadi** JFBPW Yönetim

Kurulu Başkanı

financial instruments, institutional coordination, and cooperation mechanisms are in place.

### MEDAWOMEN: For the first time in Türkiye, for the first time in İzmir

One of the most significant elements strengthening MEDSPARC 2025's international visibility was the MEDAWOMEN event-organized each year by AFAEMME in a different country-being held for the first time in Türkiye and in İzmir. Under the theme "Sustainability and Resilience in Civil Society Organizations," the session explored how women-led NGOs can become more resilient and sustainable at a regional scale.

#### Keynote Speakers:

**Maria Helena De Felipe Lehtonen**

Chair of the Board, AFAEMME

**Özden Erten** Chair of the Board, İZİKAD

**Moderators / Panelists:**

**Betül Sezgin** Vice President, GİFED; Chair of İZİKAD Advisory Board

**Elizabeth Trallero** Board Member, AFAEMME

**Funda Dedeoğlu** Chair of the Board,

GÜNARSİFED

**Lina Tsaltampasi** Chair of the Board, SEGE

**Oya Eroğlu** Chair of the Board, GİFED

**Dr. Reem Al-Baghdadi** Chair of the Board,

JFBPW

**Rim Siam** Member of the General Council,

ICC World Chambers Federation

Holding MEDAWOMEN in İzmir stood out not only as a program item, but also as a concrete international reflection of the trust placed in İZİKAD and the MEDSPARC platform.

### B2B meetings and Gala: Where connections turned into outcomes

The B2B meetings held during the summit brought together industry leaders, entrepreneurs, and investors through pre-scheduled one-to-one meetings, turning collaboration potential into concrete opportunities. The day concluded

İZİKAD ev sahipliğinde İzmir'de düzenlenen MEDSPARC 2025, yeşil, dijital ve toplumsal dönüşümü aynı stratejik çerçevede ele alarak 12 ülkeden 250 katılımcıyı buluşturdu; Euro-Akdeniz bölgesinde sürdürülebilir ortaklıklar için somut iş birliklerine zemin hazırladı.



**Rim Siam** ICC Dünya Odalar Federasyonu Genel Konseyi Üyesi

MEDAWOMEN'in İzmir'de yapılması, yalnızca bir program başlığı değil; İZİKAD ve MEDSPARC platformuna duyulan güvenin uluslararası düzeyde somut bir yansıması olarak öne çıktı.

### B2B görüşmeler ve Gala: temasın çıktığı dönüştüğü yer

Zirvede gerçekleştirilen B2B toplantıları, sektör liderlerini, girişimcileri ve yatırımcıları önceden planlanmış bire bir görüşmelerle bir araya getirerek iş birliği potansiyelini somutlaştırdı. Günün sonunda düzenlenen Gala Yemeği & Girişimcilik Ödül Töreni ise dönüşüm gündeminin girişimcilik ve kadın liderliği perspektifiyle tamamlandığı güçlü bir kapanış atmosferi sundu.

### Sonuç: MEDSPARC'ın bir sonraki adımı "kalıcı platform"

MEDSPARC 2025, İzmir'in Euro-Akdeniz ölçeğinde bir "iş birliği üssü" olma iddiasını güçlendirdi. İlk gün İYTE-Teknopark İzmir'de yapılan teknik geziyle inovasyon ekosistemi sahada tanıtılırken, ikinci gün İZTO'daki paneller dönüşüm gündeminin üç ayağını aynı zeminde tartışmaya açtı. Bundan sonraki aşamada; kurulan temasların yıl içine yayılan tematik çalışma grupları, ortak projeler ve sürdürülebilir bir dijital platform ile kalıcı değere dönüşmesi hedefleniyor. ■

with the Gala Dinner & Entrepreneurship Awards Ceremony, providing a strong closing atmosphere that completed the transformation agenda through the lens of entrepreneurship and women's leadership.

### Conclusion: MEDSPARC's next step—toward a "permanent platform"

MEDSPARC 2025 reinforced İzmir's ambition to become a Euro-Mediterranean "hub of cooperation." While the first day introduced the innovation ecosystem through the technical visit to İYTE-Teknopark İzmir, the second day's panels at İZTO opened up all three pillars of the transformation agenda for discussion on the same ground. The next phase aims to convert the connections established into lasting value through year-round thematic working groups, joint projects, and a sustainable digital platform. ■

# Akdeniz İş Dünyasının Sesleri Mediterranean Business Voices

*MEDSPARC; çok sayıda ekonomik örgüt ve derneği, uluslararası şirketleri ve sivil toplum kuruluşlarını buluşturdu. Hedefi ise kadınların enerjisi ve liderliğiyle beslenen, gerçek bir Akdeniz değişim ve iş birliği ağı oluşturmaktı.*

*MEDSPARC brought together numerous economic organizations and associations, international companies, and civil society institutions. Its goal was to build a genuine Mediterranean network of transformation and cooperation, driven by the energy and leadership of women.*

**E**conomic and Commercial Attaché - Consulate General of Belgium in Istanbul Akdeniz İş Dünyasının Sesleri İzmir'de henüz Noel değil; Homeros'un doğduğu bu şehirde yılbaşı zamanı gelmedi. Ama bu akşam Mövenpick'in girişindeki hareketlilik hiçbir şüphe bırakmıyor: Smyrna bir gala gecesine hazırlanıyor. Onuncu kattaki balo salonuna kısa bir yolculuk bile bunu anlamaya yetiyor. Işıltılı elbiselere bürünmüş zarif kadınlar; özenli, sade makyajları ve her hareketlerine eşlik eden hafif Doğu esintili parfümleriyle daha müziğin ilk notaları çalmadan bile beklemiyorlar: kutlama, bakışlarında ve sıcak selamlaşmalarında çoktan başlamış.

Oysa bu günün hikâyesi on iki saat önce, MEDSPARC Forumu vesilesiyle İzmir Ticaret Odası'nın seçkin salonlarında başlamıştı. İzmir Valisi Süleyman Elban ve İzmir Büyükşehir Belediye Başkanı Cemil Tugay'ın katılımıyla



**STEFANO MISSIR DI LUSIGNANO**

Belçika İstanbul Başkonsolosluğu  
Ekonomi ve Ticaret Ataşesi

Economic and Commercial Attaché -  
Consulate General of Belgium in Istanbul

**I**t is not Christmas yet in Izmir, the city where Homer was born. And yet, this evening, the buzz at the entrance of the Mövenpick leaves no doubt: Smyrna is preparing for a gala night. A short ride up to the tenth-floor ballroom is enough to be convinced. Elegant women, draped in shimmering dresses, their makeup refined and subtle oriental fragrances accompanying their every gesture, do not even wait for the first notes of music: the celebration has already begun in their glances and warm greetings.

Yet the story of this day began twelve hours earlier in the prestigious halls of the Izmir Chamber of Commerce, on the occasion of the MEDSPARC Forum. In the presence of Governor Süleyman Elban and Izmir Mayor Cemil Tugay, this international event brought together business representatives from 24 Mediterranean countries to exchange views on the triple transformation shaping the region: digital, environmental and social.



gerçekleşen bu uluslararası etkinlik, bölgeyi şekillendiren üçüz dönüşüm üzerine-dijital, çevresel ve toplumsal-görüş alışverişinde bulunmak üzere 24 Akdeniz ülkesinden iş dünyası temsilcilerini bir araya getirdi.

MEDSPARC; çok sayıda ekonomik örgüt ve derneği, uluslararası şirketleri ve sivil toplum kuruluşlarını buluşturdu. Hedefi ise kadınların enerjisi ve liderliğiyle beslenen, gerçek bir Akdeniz değişim ve iş birliği ağı oluşturmaktı. Zira etkinlik, İzmir'in dinamik kadın girişimciler derneği İZİKAD tarafından organize edildi. Derneğin ağı Akdeniz havzasının çok ötesine uzanıyor; Türkiye'de Belçika diplomatik ağı içinde temsil etme onuruna sahip olduğum Belçika ve Avrupa'nın başkenti Brüksel'e, hatta güçlü şekilde temsil edilen Baltık ülkelerine kadar ulaşıyor.

Kadınlar tarafından ve kadınlar için düzenlenmiş bir etkinlik... Ama yalnızca kadınlara özel değil! Elbette erkeklerin varlığı daha geri plandaydı. Bu nedenle,

*MEDSPARC gathered dozens of economic organizations and associations, international companies and non-governmental organizations. Its ambition: to create a genuine Mediterranean network of exchanges driven by women's energy and leadership.*

*And for good reason: the event was organized by IZIKAD, the dynamic association of women entrepreneurs of Izmir. Its network extends far beyond the Mediterranean basin, reaching as far as Brussels - the capital of Belgium and of Europe, which I have the honor of representing within the Belgian Diplomatic network in Türkiye - and even the Baltic countries, strongly represented.*

*An event organized by women and for women. But not exclusively! Naturally, male presence was discreet. I therefore appreciated all the more the invitation to participate as a panelist in this inspiring feminine environment.*



An event organized by women and for women... yet not exclusively for women. Of course, men were present, though more in the background. For this reason, I was especially pleased to accept the invitation to take part as a panelist in such an inspiring, women-driven atmosphere.



ilham verici bu kadın atmosferinde panelist olarak yer alma davetini daha da memnuniyetle karşıladım.

Etkinlik iki temel nedenle özellikle ilgi çekti: Birincisi, anlatımların gerçekliğe sıkı sıkıya bağlı olması; jargon ve soyut teorilerden uzak, sahaya dayanan bir içerik sunması. İkincisi ise, Akdeniz iş birliğini güçlendirmek için 2030'a kadar somut adımlar atma yönünde verilen taahhüdü. Sahnede, Belçikalı şirketler için Akdeniz bölgesinin stratejik önemini ve dünyanın bu kısmında ticaret ile yatırımı şekillendiren mevcut fırsatları ve zorlukları vurgulama fırsatı buldum. Bana göre iki unsur kritik: Dijitalleşmeyi yol gösterici ilke kabul ederek hizmet ticaretini güçlendirme ihtiyacı-modern ekonomilerin gerçek omurgası-ve özellikle KOBİ'leri Türkiye'de faaliyet gösteren çok taraflı kalkınma bankalarının sağladığı uluslararası finansman olanakları konusunda daha iyi bilgilendirme, eğitime ve destekleme aciliyeti.

Burada, farklı ülkelerden şirketler arasında-her biri kendi özgün ya da tamamlayıcı uzmanlığını ortaya koyarak-bölgesel hatta bölgeler arası iş birliğini teşvik eden; ancak buna rağmen hâlâ yeterince bilinmeyen fırsatlar var.

*The event attracted particular interest for two major reasons: the relevance of the testimonies, firmly grounded in reality, far from jargon and abstract theories, and above all the commitment made to implement tangible actions by 2030 to strengthen Mediterranean cooperation. On the stage, I had the opportunity to highlight the strategic importance of the Mediterranean region for Belgian companies, as well as the opportunities and challenges currently shaping trade and investment in this part of the world.*

*Two aspects seem essential to me: the need to strengthen trade in services, with digitalization as a guiding principle - the true backbone of modern economies - and the urgency of better informing, training and supporting companies, particularly SMEs, on the international financing available from multilateral development banks active in Türkiye. There are opportunities here that remain far too little known, even though they precisely foster regional and even trans-regional cooperation between companies from different countries, each bringing their own expertise, whether specific or complementary. Back to the top floor of the Mövenpick. It is 10 p.m., and the evening is in full swing.*



Yeniden Mövenpick'in en üst katına dönelim. Saat 22.00 ve gece tüm coşkusuyla devam ediyor. Büyük camların ardından İzmir Körfezi-kuşkusuz dünyanın en güzel körfezlerinden biri-ışıkıyla parlıyor. Güçlü sesiyle bir şarkıcının ve ona eşlik eden coşkulu orkestrasının ritminde kartvizitler el değiştiriyor; Barış Manço, Sezen Aksu ve Ajda Pekkan'ın büyük hitleri art arda söyleniyor.

Balo salonunun kalın halısı üzerinde hanımlar dans ediyor; şarkı sözlerinin her birini jest ve ifadelerle adeta giydiren, her nakarata bulaşıcı bir coşku katıyorlar. Ege yazının bunaltıcı sıcaklığı son haftalarda azaldı; ama bu gece sanki o sıcaklık atmosfere, bakışlara ve bu yumuşak sonbahar gecesini ısıtan benzersiz İzmir misafirperverliğine sığınmış gibi. Korsikalı şarkıcı Tino Rossi, artık efsaneleşmiş şarkısında Akdeniz'in denizlerin en güzeli olduğunu söylemişti. Kimse ona karşı çıkamaz. Forum da bize bunu kendi diliyle hatırlattı: engin, çeşitli, ışıl ışıl... ve zaman zaman kırılğan. Akdeniz, kararlılık, tutku ve sorumlulukla sahip çıkmamızı hak ediyor.

Siz kadın girişimcilere: Bu olağanüstü başarı için tebrikler. ■



*Through the large bay windows, İzmir Bay - undoubtedly one of the most beautiful in the world - sparkles. Business cards continue to change hands, paced by the powerful voice of a singer accompanied by her exuberant orchestra, stringing together the great hits of Barış Manço, Sezen Aksu and Ajda Pekkan.*

*On the ballroom's thick carpet, the ladies dance, accompanying every lyric of the songs, clothing them with gestures and expression, infusing each refrain with a contagious fervor. The crushing heat of the Aegean summer has faded in recent weeks, but tonight it seems to have taken refuge in the atmosphere, in the glances, in the incomparable İzmir hospitality warming this gentle autumn night. In his now-legendary song, the Corsican singer Tino Rossi proclaimed that the Mediterranean is the most beautiful of seas. No one could contradict him. The forum reminded us of this in its own way: vast, diverse, radiant... and at times fragile, the Mediterranean deserves our commitment with determination, passion and responsibility.*

*To you, women entrepreneurs: congratulations on this remarkable success. ■*

# Damla Sakızı

Çeşme’de yeniden filizlenen sakız ağaçlarıyla hem sürdürülebilir üretim hem de kadın istihdamı odaklı örnek bir kalkınma modeli hayata geçiriliyor; “Sakız Ağacım Çeşme” projesiyle beş yılda 100.000 fidanın toprakla buluşması hedefleniyor.

# Mastic Gum

With mastic trees taking root once again in Çeşme, an exemplary development model focused on sustainable production and women’s employment is being implemented; through the “My Mastic Tree Çeşme” project, 100,000 saplings are planned to be planted over the next five years.

**D**amla sakızı, sakız ağaçlarının gövdelerine ve dallarına açılan kesiklerden toplanan doğal bir reçinedir. Bu kesik açma işlemi, ağacın gövdesinin sivri uçlu ve keskin bir alet yardımıyla çizilmesiyle gerçekleşir. Damla sakızı bu kesiklerden dışarı sızar ve gözyaşı damlası şeklinde toprakla buluşur. Damla sakızı akışkan hâldeyken yapışkan ve berrak bir yapıdadır. 15 ile 20 gün arasında düzensiz bir formda katılaşır. Katılaştıktan sonra aldığı form kristal yapıdadır ve ilk başta acımtırak bir tadı vardır. Ancak bu acı tat, hızlıca yerini sakızın kendine has tadına bırakır.

## Sakız Ağacı

Sakız ağacı, bilimsel adıyla *Pistacia lentiscus* var. Chia, dört mevsim yeşil kalabilen, yavaş büyüyen ve boyu 2–3 metre arasında değişen çalı tipi bir bitkidir. Sakız ağacının nihai formuna ulaşması 40 ila 50 yıl sürmektedir. Ancak sakız ağacı dikildikten 5 yıl sonra sakız üretimine başlar.

Sakız ağacı dayanıklı bir ağaçtır. Zayıf noktaları kırılganlığı ve yanlış bakımdır. Yeni sakız fidanları, eski sakız ağaçlarının dallarından havai köklendirme yöntemi ile köklendirilmek suretiyle elde edilmektedir. Maki bitki örtüsünün temel özellikleri bu çalı ailesinde de görülmektedir.

**M**astic gum is a natural resin collected from the cuts made on the trunks and branches of mastic trees. This cutting process is carried out by making incisions on the trunk with a sharp, pointed tool. The resin seeps out from these cuts and meets the ground in the form of tear drops. While it is still fluid, mastic gum has a sticky and clear texture. Within 15 to 20 days, it hardens into an irregular shape. After solidifying, it takes on a crystalline form and initially has a slightly bitter taste. However, this bitterness quickly gives way to mastic’s distinctive, characteristic flavor.

## The Mastic Tree

The mastic tree—scientifically *Pistacia lentiscus* var. chia—is a slow-growing, evergreen shrub-type plant that can remain green throughout all four seasons and typically reaches 2–3 meters in height. It takes 40 to 50 years for a mastic tree to reach its final form. However, it begins producing mastic approximately five years after planting.

The mastic tree is hardy; its weak points are frost and improper care. New mastic saplings are obtained by rooting branches from old mastic trees through the method of air-layering.



**HASAN EGE TÛTÛNCÛOĞLU**  
Sakız Ağacı ve Çeşme Damla Sakızı Üreticisi



Bu sebeple sakız ağacı, Akdeniz ikliminin görüldüğü her yerde yetişebilmektedir. Ancak damla sakızının üretimi ve tedavi edici özellikleri, yalnızca bu topraklarda yetişen ağaçlarda görülen bir özelliktir.

## Damla Sakızı Yetiştiriciliği

Damla sakızının yetiştirilmesi, toplanması ve işlenmesi yılın dört mevsimi boyunca devam eden bir süreçtir. Zeytin gibi diğer geleneksel kültürlere benzer şekilde damla sakızı üreticiliği de aile işletmesi örneklerindedir.

Ocak ve Şubat aylarında sakız ağaçlarının alt dalları budanır. Mart ve Nisan aylarında toprak çapalama işlemleri başlar ve baharın sonunda ağaçların tüm bakımları ve hazırlıkları tamamlanır. Yaz ayları, Haziran ayında ağaçların altının hazırlanmasıyla başlayan damla sakızı üretim ve hasat mevsimidir. Önce ağacın altındaki zemin uygun yöntemlerle temizlenir. Daha sonra, ağaçtan damlayan damla sakızının yere damlayıp kirlenmemesi için beyaz kireç tozu serilir.

Temmuz başı, ağaçların çizilmeye başlanmasını işaret eder. Çeşme’de damla sakızı yetiştiriciliğinin en önemli noktası sakız ağaçlarının çizilmesidir ve hava şartlarına bağlı olarak yaklaşık 75 gün sürer. Sakız ağaçlarının çizilmesi; ağaç gövdesinin ve ana

The core characteristics of maquis vegetation are also seen in this shrub family. For this reason, the mastic tree can grow wherever the Mediterranean climate is present. However, the production and healing properties of mastic gum are observed only in trees grown on these lands.

## Mastic Gum Cultivation

The cultivation, harvesting, and processing of mastic gum is a year-round process that continues through all four seasons. Similar to other traditional crops such as olives, mastic production is also an example of a family-run enterprise.

In January and February, the lower branches of the mastic trees are pruned. In March and April, soil hoeing begins, and by the end of spring, all maintenance and preparations for the trees are completed. Summer—starting in June—is the season for mastic production and harvest, beginning with preparing the ground beneath the trees.

First, the ground under the tree is cleaned using appropriate methods. Then, white lime powder is spread so that the mastic drops falling from the tree do not land on the soil and become contaminated. Early July marks the beginning of scoring the trees. In Çeşme, the most important point of mastic cultivation



Uluslararası tıp dergilerinde yayımlanan araştırmalar, damla sakızının tarihsel olarak bilinen faydalarını bilimsel verilerle doğruluyor; laboratuvar ve klinik çalışmalar, benzersiz tedavi edici özelliklerini ortaya koyuyor.



dalların sivri uçlu bir aletle kesilerek damla sakızının ağaçtan sızmasını sağlayan bir işlemdir. Damla sakızı 15–20 gün orada kaldıktan sonra gözyaşı şeklinde yere damlar, kristal granüller hâlinde sertleşir ve toplanmaya hazır hâle gelir.

Toplama işlemi Eylül ayının sonunda tamamlanır, ardından damla sakızını temizleme süreci başlar. Bu aylar süren bir işlemdir. İlk başta bu süreç üreticilerin evinde gerçekleşir. Evdeki temizlik işlemleri yaklaşık 2–3 ay sürmektedir.

Damla sakızının tüm üretim ve temizlik sürecinin hiçbir kimyasal ve katkı maddesi içermediğini ve yüzyıllar boyunca değişmediğini belirtmek önemlidir. Temelde ilkel araçlar ve temizleme yöntemleri, üreticilerin kıyafetleri ve geleneksel yöntemler bu ürünün tarihsel sürekliliğinin yadsınamaz bir kanıtıdır. Damla sakızının temizliği elde özenle yapılır; doğal kaynak suyunda eleme, ayırma ve yıkamayı içerir. Ardından granülün rengine ve boyutuna göre tasnif edilir, sınıflandırılır ve paketlenir.

### Damla Sakızının Özellikleri

Damla sakızı, eski çağlarda tedavi edici özellikleri kadar kendine özgü tadıyla da tanınırdı. Belgeler, antik çağlarda damla sakızının bulunduğunu ve dişleri temizlemek, nefesi tazelemek için kullanıldığını göstermektedir. Damla sakızı; kozmetikte yüz ve vücut temizliği için, eczacılıkta ve kocakarı ilaçlarında aktif bileşen olarak, ayrıca uluslararası ilaç üreticilerinin bazı formüllerinde kendine yer

is scoring the mastic trees, and depending on weather conditions, this process lasts approximately 75 days.

Scoring the mastic trees is a procedure in which the trunk and main branches are cut with a pointed tool so that the resin can seep out of the tree. After remaining there for 15–20 days, the resin falls to the ground in tear-drop form, hardens into crystalline granules, and becomes ready to be collected. The harvesting is completed at the end of September, after which the cleaning process begins. This is a procedure that takes months. Initially, it is carried out in the producers' homes. Cleaning at home takes approximately 2–3 months.

It is important to note that the entire production and cleaning process of mastic gum contains no chemicals or additives and has not changed for centuries. Essentially primitive tools and cleaning methods, the producers' clothing, and traditional practices are undeniable proof of the historical continuity of this product. Cleaning is done carefully by hand and includes sieving, separating, and washing in natural spring water. It is then immediately sorted, classified, and packaged according to the granules' color and size.

### Properties of Mastic Gum

In ancient times, mastic gum was known not only for its healing properties but also for its distinctive taste. Documents show that mastic gum existed in antiquity and was used to clean teeth and



bulmuştur. Özetle damla sakızı, insan sağlığına faydalı özellikleri ve çeşitli rahatsızlıkları gidermedeki rolüyle yüzyıllar boyunca kendini göstermiştir.

Günümüzde bilim camiası, gecikmeli de olsa sağlam bilimsel metodoloji ile damla sakızının tedavi edici etkilerini doğrulamaya ve belgelemeye başlamıştır. Damla sakızının sindirim bozukluklarına karşı faydalı etki gösterdiği, ağız hijyenine katkı sağladığı, önemli antimikrobiyal ve antiinflamatuar etki gösterdiği, doğal bir antioksidan olduğu, ayrıca travma iyileşmesine ve cilt yenilenmesine yardımcı olduğu bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Bugün uluslararası tıp dergilerinde yer alan bir dizi rapor, damla sakızının tarihsel olarak kaydedilmiş özelliklerini doğrulamaktadır. Bu bültenler; laboratuvar çalışmalarının yanı sıra Yunanistan'da ve yurt dışında bağımsız araştırmacılar tarafından yürütülen klinik deneylerin sonuçlarına dayanmakta ve damla sakızının benzersiz faydalı ve tedavi edici özelliklere sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

### Damla Sakızının Kullanım Alanları

Damla sakızının yalnızca bölgemize ait doğanın bir hediyesi olması, kuşkusuz tedavi edici özelliğinde ve kendine özgü lezzetinde yatmaktadır. Bu benzersizlik, çok çeşitli halklar tarafından ödüllendirilmiş ve özellikle Doğu Akdeniz'de çok sayıda kültüre dâhil edilmiştir.

Damla sakızı; gıda ve içecek alanında, ilaç ve kimya endüstrisinde, kozmetik ve parfüm üretiminde hammadde olarak geniş uygulama ve kullanım alanlarına sahiptir.

freshen breath. Mastic gum has found a place in cosmetics for facial and body cleansing, in pharmacy and traditional remedies as an active ingredient, and in certain formulas of international pharmaceutical manufacturers. In short, mastic gum has demonstrated its beneficial effects on human health and its role in alleviating various ailments for centuries.

Today, the scientific community—albeit belatedly—has begun to confirm and document mastic gum's therapeutic actions through robust scientific methodology. It has been scientifically proven that mastic gum has beneficial effects against digestive disorders, contributes to oral hygiene, has significant antimicrobial and anti-inflammatory effects, is a natural antioxidant, and also supports wound healing and skin regeneration. Today, a series of reports in international medical journals confirm the historically recorded properties of mastic gum. These bulletins are based on laboratory studies as well as the results of clinical trials conducted by independent researchers in Greece and abroad, revealing that mastic gum has unique beneficial and therapeutic properties.

### Areas of Use

That mastic gum is a gift of nature unique to our region undoubtedly lies in its therapeutic value and distinctive flavor. This uniqueness has been appreciated by many peoples and has been incorporated into numerous cultures, especially in the Eastern Mediterranean.



Günümüzde damla sakızı; unlu mamuller, tatlılar, konserveler, dondurma, çikolata, sakız, şekerleme, meşrubat, çay, kahve, süt ürünleri, makarna, soslar, likör, rakı, şarap, diyet takviyeleri, ağız hijyeni ürünleri, cerrahi dikişler, yanıklar için kompresler, diş ipi, sabun, kozmetik, kokulu mumlar, uçucu yağlar, cilalar ve reçine bazlı yapıştırıcılar dâhil olmak üzere geniş bir ürün yelpazesinin üretiminde kullanılmak üzere dünya çapında ihraç edilmektedir.

#### Damla Sakızının Tarihsel Referansları

Tarihte birçok hekim damla sakızının şifa kaynağı bir gıda olduğunu tespit etmiş ve kullanmıştır. Kapadokya'dan bir doktor olan Aretaeus (MS 2. yüzyıl), hastanın kalp krizinden sonra gücünü yeniden kazanmasına yardımcı olmak için damla sakızı ve aloe ile şarapta toz hâline getirilmiş hurma lapası kullanmış ve önermiştir. İranlı bir filozof ve doktor olan Ar-Razi (868–932), kendisini Hipokrat'ın İslam dünyasındaki karşılığı olarak görüyordu. Çürük dişleri doldurmak için çömlekçi kili ve damla sakızı karışımını kullanıyor, hamile kadınlar için iştah açıcı olarak damla sakızı çiğnemeği öneriyordu.

9. yüzyılda Bağdat'ta bir hekim olan Ebu Yusuf Ya'qub ibn İshak el-Kindi, "içenleri mutlu eden" bir antidepresan formülü bulmuştu. Mideyi güçlendiren, nefesi ferahlatan ve karaciğere yardımcı olan bu formül; gül yağı, karanfil, kediotu, tarçın, safran, kakule, fındık ve damla sakızı içeriyordu. Ebu Mervan 'Abd al-Malik (Avenzoar), 1091'de Sevilla'da doğdu. Kendi yazmış olduğu Kitab at-Taysir adlı eserinde, karaciğer sorunları için meyan kökü, kuru üzüm ve damla sakızı içeren bir karışım önermişti.

*Mastic gum has wide applications as a raw material in food and beverages, the pharmaceutical and chemical industries, and cosmetics and perfume production.*

*Currently, mastic gum is exported worldwide for use in the production of a wide range of products, including baked goods, desserts, preserves, ice cream, chocolate, chewing gum, confectionery, soft drinks, tea, coffee, dairy products, pasta, sauces, liqueurs, raki, wine, dietary supplements, oral hygiene products, surgical sutures, compresses for burns, dental floss, soap, cosmetics, scented candles, essential oils, polishes, and resin-based adhesives.*

#### Historical References to Mastic Gum

*Throughout history, many physicians identified mastic gum as a healing food and used it. Aretaeus (2<sup>nd</sup> century AD), a doctor from Cappadocia, used and recommended a paste of dates powdered in wine with mastic gum and aloe to help a patient regain strength after a heart attack. Ar-Razi (868–932 CE), an Iranian philosopher and physician, considered himself the Islamic world's counterpart to Hippocrates. He used a mixture of potter's clay and mastic gum to fill decayed teeth and recommended chewing mastic gum as an appetite stimulant for pregnant women.*

*In the 9<sup>th</sup> century, Abu Yusuf Ya'qub ibn Ishaq al-Kindi, a physician in Baghdad, devised an antidepressant formula that "made drinkers happy." This formula, said to strengthen the stomach, freshen breath, and help the liver, contained rose oil, cloves, valerian, cinnamon, saffron, cardamom, hazelnut, and mastic gum.*

Gilbertus Anglicus (İngiltere, 13. yüzyıl), Compendium Medicinæ'sinde dalak için bir kocakarı ilacından bahsedirdi. Bu ilaca diacerasus diyor ve içinde vişne suyu, tarçın ve damla sakızı kullandığını belirtiyordu. Giovanni de Vigo (1469–1525), Papa II. Julius'un kişisel doktoruydu. Practica in Arte Chirurgia Copiosa adlı kitabında, zeytinyağında dövülmüş yumurta akı, keten tohumu, siyah hellebore (karacaotu), kavak tomurcukları ve damla sakızı tozu içeren kaşını önleyici bir formül sunuyordu. Philip Thicknesse, 1777'de kitabını yayımladığında, İspanyol cerrahlar tarafından kullanılan, mür, sakız ve zinoberen yapılan "colora dilla" adlı bir tozdan bahsediyordu.

Avusturya manastırlarında formüle edilen Capuchin Balsamı; damla sakızı, storax, menengiç, mür, ceviz yağı, melekotu kökü, safran, kehribar ve sandal ağacı kullanılarak yapılıyordu.

19. yüzyılın en popüler müshillerinden biri olan Lady Webster's Dinner Pills; aloe, damla sakızı ve gül yağı içeriyordu. Damla sakızı ve benzol çözeltisi olan Mastisol, ameliyatta antiseptik bir pansuman olarak kullanılırdı.

#### Kozmetik

Dioscorides (MÖ 1. yy), damla sakızının yüz maskelerinde, nefesi ferahlatmak ve dişleri temizlemek için kullanıldığını belirtmiştir. Aetius ve Oribasius (İmparator Justinian ve Julianus Apostata'nın kişisel doktorları), damla sakızı kullanarak kozmetik kremler ve güneş kremleri hazırlamışlardır. John Partridge (The Widows Treasure, 1585), gül yağı, balmumu, damla sakızı ve buhur içeren, "rüzgâr ve soğuktan çatlamış dudakları iyileştiren" bir merhemden bahsedirdi.



*Abu Marwan 'Abd al-Malik, also known as Avenzoar, was born in Seville in 1091. In his book Kitab al-Taysir, he recommended a mixture containing licorice root, raisins, and mastic gum for liver problems. Gilbertus Anglicus (England, 13<sup>th</sup> century) mentioned a traditional remedy for the spleen in his Compendium Medicinæ. He called this remedy diacerasus and stated that he used sour cherry juice, cinnamon, and mastic gum.*

*Giovanni de Vigo (1469–1525) was the personal physician of Pope Julius II. In his book Practica in Arte Chirurgia Copiosa, he presented an anti-itch formula containing egg white pounded in olive oil, flaxseed, black hellebore, poplar buds, and mastic gum powder.*

*Philip Thicknesse, when he published his book in 1777, mentioned a powder called "colora dilla" used by Spanish surgeons, made from myrrh, mastic, and cinnabar.*

*Capuchin Balsam, formulated in Austrian monasteries, was made using mastic gum, storax, terebinth, myrrh, walnut oil, angelica root, saffron, amber, and sandalwood.*

*Lady Webster's Dinner Pills, one of the most popular laxatives of the 19<sup>th</sup> century, contained aloe, mastic gum, and rose oil. Mastisol, a solution of mastic gum and benzol, was used during surgery as an antiseptic dressing.*

#### Cosmetics

*Dioscorides (1<sup>st</sup> century BC) noted that mastic gum was used in face masks, as well as to freshen breath and clean teeth. Aetius and Oribasius—personal physicians of Emperor Justinian and Julian the Apostate—prepared cosmetic creams and sunscreens using mastic gum.*

*John Partridge (The Widows Treasure, 1585) mentioned an ointment containing rose oil, beeswax, mastic gum, and frankincense that "healed lips cracked from wind and cold." In Manual de Mugeris (Handbook for Women), written in Spain in the 16<sup>th</sup> century, a soap recipe made using mastic gum was provided. According to the recipe, it was possible to make mastic soap at home using 2 ounces (approximately 30 grams) of white soap, one-quarter mastic, one-eighth "karapelin" herb resin, and one-quarter borax.*

*Chypre Oiselets was a French-origin room fragrance formula dating from 1721. It contained cypress resin, sweetgum, hazelnut, opium tincture, mastic gum, marjoram, cinnamon, cloves, sandalwood, and rose oil. According to Francesco Placencia: "Mastic gum was a mysterious stimulant with an aphrodisiac effect"*



16. yüzyılda İspanya'da yazılan Manual de Mugerres (Kadınlar için El Kitabı) adlı eserde, damla sakızı kullanılarak hazırlanan bir sabun tarifi verilmiştir. Tarife göre 2 ons (yaklaşık 30 gram) beyaz sabun, dörtte bir oranında sakız, sekizde bir oranında karapelin otu reçinesi ve dörtte bir oranında boraks kullanılarak evde sakızlı sabun yapmak mümkündür.

Chypre Oiselets, 1721'den kalma Fransız menşeli bir oda kokusu formülüydü. Servi reçinesi, siğla, ayı fındığı, afyon tentürü, damla sakızı, mercanköşk, tarçın, karanfil, sandal ağacı ve gül yağı içeriyordu. Francesco Placencia'ya göre: "Damla sakızı, Venüs'ün bile zevklerini besleyebilen ve dikkat çekici şekilde en uyuşuk kişilerin bile iştahlarını uyandıracak bir afrodisyak etkiye sahip gizemli bir uyarıcıydı."

1835'te İzmir'de yayımlanan Hellenic Pharmacopoeia, "kokulu pastil" için bir formül sunuyordu. Bu formül buhur, ayı fındığı, afyon tentürü ve damla sakızı içeriyordu.

### Gastronomi

Salik, Suudi Arabistan'ın en iyi bilinen pirinç yemeklerinden biriydi ve esasen etle pişirilmiş, kakule ve sakızla tatlandırılmış bir pirinç lapasıydı.

Kızarmış et ve soğan, kereviz ve acı biberden oluşan geleneksel Arap salatası; ince kıyılmış, tuz ve limon suyuyla tatlandırılmış şekilde servis edilen çok lezzetli bir yemekti.

*capable of nourishing even Venus's pleasures and, remarkably, awakening the appetites of even the most sluggish."*

*The Hellenic Pharmacopoeia, published in İzmir in 1835, offered a formula for "scented pastilles," containing frankincense, hazelnut, opium tincture, and mastic gum.*

### Gastronomy

*Salik was one of Saudi Arabia's best-known rice dishes and was essentially a rice porridge cooked with meat and flavored with cardamom and mastic. A traditional Arab salad consisting of roasted meat and onions, celery, and hot pepper—finely chopped and served seasoned with salt and lemon juice—was a very delicious dish.*



Uluslararası tıp dergilerinde yayımlanan araştırmalar, damla sakızının tarihsel olarak bilinen faydalarını bilimsel verilerle doğruluyor; laboratuvar ve klinik çalışmalar, benzersiz tedavi edici özelliklerini ortaya koyuyor.



Bouza al habib, Lübnan'ın süt, damla sakızı, salep ve gülsuyundan oluşan popüler bir tatlıydı. DG Schreber, Der Schuster'de ("Ayakkabılarla İlgili", Leipzig 1769), damla sakızı, beyaz haşhaş yağı, beyaz balmumu, asfalt ve abanoz talaşı içeren çizme cilası için bir formül vermişti.

Orta Çağ simyacılarının metinlerinde damla sakızı tütüsü, Merkür gezegenini ve haftanın dördüncü gününü sembolize etmekteydi.

Jules Verne'ün Gizemli Ada adlı eserindeki bitki örtüsünde, ejder kökleri ve çınar ağaçları arasında damla sakızı ağaçları da bulunur. François Rabelais'in aynı adlı hikâyesinin kahramanı Gargantua'nın, damla sakızı ağacından yapılmış kürdanlarla dişlerini temizlediği iddia edilmiştir.

17. yüzyıl Rusya'sında votka damıtıcıları, ürünlerini çeşitli maddelerle tatlandırmak için denemeler yapardı. Asilzadeler için tasarlanmış bir versiyon ise damla sakızı ile tatlandırılmış votkaydı. Damla sakızı, kutsal yağın bileşenlerinden biriydi. Kutsal yağ Ekümenik Patrikhane tarafından hazırlanır ve Ortodoks kiliselerine dağıtıldı. Formülü yıllar içinde değişse de her zaman damla sakızını içermiştir. ■

**Bu yazının devamı bir sonraki bölümde sizlerle olacak.**

*Bouza al habib was a popular Lebanese dessert made from milk, mastic gum, salep, and rose water.*

*DG Schreber, in Der Schuster ("On Shoes," Leipzig 1769), provided a formula for boot polish containing mastic gum, white poppy oil, white beeswax, asphalt, and ebony shavings. In medieval alchemists' texts, mastic incense symbolized the planet Mercury and the fourth day of the week. In the vegetation of The Mysterious Island (Jules Verne), mastic trees were also found among dragon roots and plane trees.*

*It was claimed that Gargantua, the protagonist of François Rabelais's story of the same name, cleaned his teeth with toothpicks made from the mastic tree.*

*In 17th-century Russia, vodka distillers experimented with flavoring their products with various substances. A version designed for the nobility was vodka flavored with mastic gum. Mastic gum was one of the ingredients of holy chrism. The holy chrism was prepared by the Ecumenical Patriarchate and distributed to Orthodox churches. Although its formula changed over the years, it always included mastic gum. ■*

**The continuation of this article will be shared with you in the next part.**

# İş Dünyasında Bütünsel İyi Oluş Hali Bir Rüya mı?

*Kurumsal well-being'in gerçek etki yaratabilmesi için ölçüm ve süreklilik şart; stratejik bir yatırım olarak ele alındığında çalışan bağlılığı, performans ve kurum kültüründe somut ve kalıcı sonuçlar sağlıyor.*

**S**ene 2004 te, çok sevdiğim şirketimin merkezini, doğup, büyüdüğüm şehirden başka bir şehire taşınması ile başlayan bir hikaye bu! Daha o zamanlar well-being kavramı değil iş dünyasına, hayatımıza bile girmemişti. 1992'de iş dünyasına adım atmış biri olarak, bana da öğretilen verimlilik kavramı uzun yıllar boyunca daha fazla saat çalışmak, daha çok sorumluluk almak ve sürekli erişilebilir olmaktı. Milli bir sporcu olarak uzun çalışmalar, yorgunlukla başa çıkmalar, disiplinle hareket eteler, etkin zaman yönetimi benim için çok da sorun değildi. Ta ki şehir değiştirmeye kadar. Çok sevdiğim şirketimle, çok sevdiğim pozisyonumla taşındıktan hemen sonra, nedenini anlayamadığım stress, gerginlikve buna bağlı sağlık sorunlar başladı. Ama iş performansım iyiydi. Ama bir gün yeter dedim kendime, neler oluyordu? Hani insan, sevdiği işi yapıp, para kazandığında 1 bir gün çalışmış gibi olmazdı. Neredeydi o klişeler?

Ve o zaman araştırdım ve öğrendim ki Kurumsal Esenlik diye bir kavram var dünyada ve bütünsel olarak dengede olamıyorsan aslında İYİ OLMUYORSUN: Ve en önemlisi bir yönetici olarak sen iyi değilsen çevren de iyi olmuyor. Özellikle kadınlar için bu tablo çok daha karmaşık bir hâl alıyor. İş yaşamındaki sorumlulukların yanı sıra görünmeyen emek, bakım yükü, duygusal işçilik ve toplumsal beklentiler, iyi olma hâlini sessizce aşındırıyor. Tam da bu noktada, well-being kavramını yalnızca bireysel bir "iyi hissetme" meselesi olarak değil; performansın, liderliğin ve verimliliğin temel yapı taşı olarak ele almak gerekiyor.



**ECE SÜEREN OK**  
Stratejik İK ve Kurumsal Esenlik Danışmanı

*Modern çalışma hayatında stres norm hâline geldi; belirleyici olan ise onunla nasıl baş ettiğimiz. Kısa süreli stres performansı artırabilirken, kronik stres küçük sinyallerle başlayan ve çoğu zaman görmezden gelinen tükenmişliğe dönüşüyor.*



O gün bugün anlattığım, stratejiler tasarladığım Well-being aslında 8 boyutlu bir yaklaşım. Sadece spor yapmak ve meysesuyu içmek ile olmuyor. Her bir boyutunda alt kırılımları var. Ve dikkatle, bireysel, ekipsel ve organizasyonel olarak incelenmeli.

## Hemen kısaca boyutlara bakalım:

**Fiziksel:** günlük aktivitelerimizi fiziksel stress ve gereksiz yorgunluk hissetmeden yerine getirebileceğimiz kaliteli bir yaşam sürdürme becerisidir.

**Sosyal:** dünyadaki diğer insanlarla ilgilenme ve bağlantı kurma becerisidir. Aile, arkadaşlar ve çalışma arkadaşlarımızla olumlu ilişkiler kurmak ve devam ettirme yetimizi ifade eder.

**Duygusal:** kendimizi tanımak, anlamak ve yaşamın getirdikleri ile başa çıkma becerisidir. Kızgınlık, korku, üzüntü veya stress, umut, sevgi, neşe ve

mutluluk duygularını yapıcı bir tavırla kabullenmek ve paylaşabilmek demektir.

**Manevi:** Değerler ve davranışlar arasında uyum geliştirmek ve genel amacın farkına varmak demektir.

**Zihinsel:** kişisel kararlarımızda, grup etkileşimi ve cemiyetimizin daha iyi olmasında kullanılabilecek yeni fikir ve deneyimlere, zihnimizi açma becerisidir.

**Çevresel:** Çevremizin kalitesini olumlu olarak etkileme, onu evimiz, cemiyetimiz ya da gezegenimiz haline getirme becerisidir.

**Mesleki:** yaşamımızdaki dengeyi korurken, aynı zamanda işimizden veya seçtiğimiz kariyerimizden kişisel olarak tatmin olma becerisidir.

**Finansal:** Şu andaki ve gelecekteki finansal durum ile alakalı genel memnuniyet seviyenizdir.

Günlük, aylık finansal durumunuzu takip etmeniz ve beklenmedik bir finansal şoka hazırlık durumunuzu ifade eder.

Ancak bu 8 boyutunda altını dolduran farklı süreçler ve boyutlar var. Her birinde bireyin/ ekibin/organizasyonun kendini değerlendirmesi ve aksiyon planı yapması gerekiyor. Sıklıkla altını çizdiğim gibi, iyi olma hâli bir "lüks" değil, bir gereklilik. Çünkü iyi olmayan bir zihin, ne yaratıcı olabilir ne de sağlıklı kararlar alabilir.





Günümüz çalışma kültüründe stres artık istisna değil, maalesef ki norm hâline gelmiş durumda. Ancak stresin kendisinden çok, onunla nasıl ilişki kurduğumuz belirleyici. Kısa süreli stres, performansı artırabilirken; kronik stres tükenmişliğin en önemli tetikleyicisi. Burnout dediğimiz şey bir anda ortaya çıkmıyor. Küçük sinyallerle başlıyor: sürekli yorgunluk, odaklanma güçlüğü, motivasyon kaybı, duygusal kopukluk. Çoğu zaman bu sinyalleri "geçer" diyerek görmezden geliyoruz.

Oysa sürdürülebilir verimlilik, tam da bu noktada devreye giriyor. Sürdürülebilir verimlilik; aynı performansı sonsuz enerjiyle sürdürmeye çalışmak değil, enerjiyi akıllıca yönetmek demek. Her gün yüzde yüz performans göstermek mümkün değil. Önemli olan, iniş çıkışları kabul eden ve toparlanmaya alan açan bir sistem kurabilmek. Rutinler, mikro alışkanlıklar ve odak yönetimi bu

*Sürdürülebilir verimlilik, sürekli yüksek performans değil; enerjiyi akıllıca yönetme becerisidir. İniş çıkışları kabul eden, toparlanmaya alan açan sistemler; rutinler, mikro alışkanlıklar ve odak yönetimiyle güçlenir.*



sistemin temel bileşenleri. Mikro alışkanlıklar özellikle kadınlar için çok güçlü bir araç. Hayatın yoğunluğu içinde büyük değişimler yapmak çoğu zaman mümkün olmuyor. Ancak küçük, sürdürülebilir adımlar uzun vadede büyük farklar yaratıyor. Günde beş dakikalık nefes egzersizi, toplantılar arasında kısa bir yürüyüş, güne başlamadan önce ekran yerine kendine birkaç dakika ayırmak... Bunlar basit gibi görünen ama sinir sistemi üzerinde ciddi etkileri olan alışkanlıklar. Ve Dinlenmek. Dinlenmek, sadece uyumak değil-ki çoğu zaman ondan bile feragat ediyoruz. Duyusal, Fiziksel, Spiritüel, Yaratıcı, Mental, Duygusal, Sosyal boyutları var mesela. Hangisinde açığınız var bulamazsanız. İstedığınız kadar uyuşun. Dinlenmeden kalkıyorsunuz.

İş yerinde sağlıklı çalışma tasarımı ise bireysel çabanın ötesinde, kurumsal bir sorumluluk. Esneklik, psikolojik güvenlik ve kapsayıcılık

artık "yan hak" değil, temel ihtiyaç. Çalışanların hata yapmaktan korkmadığı, fikirlerini rahatça ifade edebildiği ve sınır koyabildiği ortamlar hem daha sağlıklı hem de daha üretken. Psikolojik güvenliğin olmadığı bir yerde gerçek performanstan söz etmek mümkün değil. Bu adımlar, sosyal, duygusal, mental ve mesleki esenlik için olmazsa olmaz.

Yeni nesil liderlik anlayışı da bu dönüşümün merkezinde yer alıyor. Liderlik artık her şeyi bilen, her şeyi yetiştiren ve sürekli kontrol eden bir rol değil. Aksine; alan açan, güven veren, dinleyen ve insanı merkeze alan bir yaklaşım gerektiriyor. Liderin kendi well-being'ine yatırım yapmadığı bir yerde, ekipten bunu beklemek gerçekçi değil. Kendini tüketen liderler, farkında olmadan tükenmiş ekipler yaratıyor.

Beslenme, uyku ve hareket ise çoğu zaman ihmal edilen ama üretkenlikle doğrudan ilişkili alanlar. Yetersiz uyku, karar verme

becerisini ve duygusal regülasyonu ciddi şekilde zayıflatıyor. Düzensiz beslenme enerji dalgalanmalarına yol açıyor. Hareketsizlik ise hem bedensel hem zihinsel yorgunluğu artırıyor. Bunların hiçbiri motivasyon eksikliği değil; biyolojik gerçekler.

Dijital iyi oluş da günümüzün en kritik başlıklarından biri. Sürekli bildirimler, kesintiler ve ekran maruziyeti, dikkatimizi parçalıyor. Odaklanma süremiz kısalıyor, zihnimiz dinlenemiyor. Teknolojiyle sağlıklı bir ilişki kurmak; tamamen kopmak değil, bilinçli sınırlar koyabilmek mümkün. Her mesajı anında cevap vermek zorunda olmadığımızı kabul etmek, zihinsel sağlığımız için önemli bir adım.

Kurumsal düzeyde well-being uygulamalarının etkili olabilmesi için ölçüleme ve süreklilik şart. Bir defalık atölyeler ya da sembolik uygulamalar gerçek dönüşüm yaratmıyor.

Well-being, stratejik bir yatırım olarak ele alındığında; çalışan bağlılığı, performans ve kurum kültürü üzerinde somut sonuçlar yaratıyor. İyi örnekler bize şunu gösteriyor: İnsanı merkeze alan kurumlar uzun vadede daha güçlü.

Kendi sınırlarını fark eden, tükenmişlikten dönen, çalışma şeklini yeniden tasarlayanlar bize başka bir yolun mümkün olduğunu hatırlatıyor. Bu hikâyeler mükemmel olmayı değil, gerçek olmayı öğretiyor. Kırgınlık, merak ve şefkat yeni nesil liderlerin en kıymetli yetkinlikleri.

**Sonuç olarak;** mesele daha çok çalışmak değil. Mesele, kendimizi tüketmeden üretmenin yollarını bulmak. Sağlık, well-being ve sürdürülebilir verimlilik birbiriyle rakip değil; birbirini besleyen kavramlar. Kendimize iyi baktığımızda, işimize de, çevremize de daha iyi bakıyoruz. Ve belki de en önemlisi, bu yolculukta yalnız olmadığımızı hatırlıyoruz. ■

# Kadın Liderler: İş Dünyasında Yeni Paradigma ve Değerler

*Kadın liderlik, yalnızca temsiliyet değil; empati, çok yönlülük ve kapsayıcı bakış açısıyla organizasyonların performansını, kültürünü ve sürdürülebilir büyümesini güçlendiren stratejik bir değer üretim modelidir.*

**K**adın liderlerin iş dünyasındaki rolü artık yalnızca niceliksel bir temsil meselesi değil; niteliksel ve stratejik değer üretimi açısından değerlendirilmelidir. Kadınların liderlik rolleriyle sahaya kattıkları farklı bakış açıları, hem kendi kariyerlerini hem de organizasyonların performansını, kültürünü ve sürdürülebilir büyümesini doğrudan etkiliyor. 2030'a doğru iş hayatını bu geniş perspektiften yeniden düşünmek zorundayız.

Kadın liderlerin ortak özellikleri incelendiğinde, profesyonel başarıyla ilişkilendirilebilecek birkaç temel davranış biçimi öne çıkıyor. Kadınlar, duygusal zekâ ile mantıksal ifadeyi birlikte kullanma becerilerini sıklıkla ortaya koyuyor.



**EFSUN YÜKSEL TUNÇ**  
Principal Consultant Master Trainer

*Kadın liderler, empati, duygusal zekâ ve çok yönlü düşünme becerileriyle iş dünyasında daha kapsayıcı karar süreçleri ve sürdürülebilir büyüme için güçlü bir dönüşüm yaratıyor.*



Bu durum, yalnızca teknik karar alma süreçlerinin ötesinde, ilişkisel zekânın iş performansı üzerindeki etkisinin bir göstergesi.

Duygusal zekâ ve empati; ekip motivasyonunu artırma ve çalışan bağlılığını güçlendirme gibi sonuçlar doğurduğu için modern organizasyonlarda daha fazla değer kazanıyor. American Psychological Association'ın yayımladığı çalışmalar, kadın liderlerin iş birliğine dayalı bir kültür yarattığını ve ekip performansını olumlu yönde etkilediğini ortaya koyuyor.

Kadın liderler aynı zamanda çok yönlülüğü başarıyla yönetebiliyor. Ev ve iş rollerini bir arada yürütmek, farklı konular arasında geçiş yapabilmek becerisi ve paydaşlar arasında denge kurma yetkinliği, günlük iş hayatında karşılaşılan karmaşıklıkları çözmede avantaj sağlıyor. Bu yaklaşım, geleneksel hiyerarşik yapıda "tek odaklı uzmanlık" anlayışının yerine, çapraz becerilerle sistemsel çözüm üretmeyi mümkün kılıyor.

Birleşik Krallık'tan elde edilen verilere göre şirket yönetim kurullarında kadın temsil oranı giderek artıyor; bu, yalnızca bir nicelik göstergesi değil, aynı zamanda iş performansı ile ilişkili bir trend. FTSE 350 şirketlerinde kadın liderlerin oranı yıllar içinde ciddi biçimde yükselmiş durumda; bu da daha kapsayıcı karar alma süreçlerinin ve sürdürülebilir liderlik yaklaşımlarının bir göstergesi.

McKinsey ve LeanIn.org gibi kuruluşların 2025 raporları ise, üst düzeyde kadın liderin bulunduğu organizasyonlarda daha yüksek inovasyon

kapasitesi, daha güçlü ekip bağlılığı ve uzun vadeli kültürel dayanıklılık görüldüğünü ortaya koyuyor. Ancak bu süreç, kadın liderlerin daha fazla sorumluluk ve görünürlük altında çalışırken yaşadıkları tükenmişlik riskini de beraberinde getiriyor; bu da destek mekanizmalarının önemini artırıyor.

Kadınların liderlik rollerine katılımı, hem kurum içi performansı hem de organizasyonların krizlere ve değişime adaptasyonunu güçlendiriyor. Londra'daki Manchester Business School araştırmalarında, kadın liderlerin iş ve yaşam dengesini korurken profesyonel gelişimlerini sürdürdükleri ve liderlik rollerine daha bütünsel bir perspektifle yaklaşımları ifade ediliyor. Dünya çapında yapılan araştırmalar, kadın liderlerin yalnızca kendi kariyerlerini yükseltmekle kalmadığını; aynı zamanda erdemli ve kapsayıcı liderlik uygulamalarının yaygınlaşmasına da katkıda bulunduğunu gösteriyor. Bu, liderlik disiplinine yeni bir anlam kazandırıyor: Güç yalnızca konumdan değil, etki oluşturma kapasitesinden gelir.

Kadın liderlerin bu yetkinlikleri yalnızca şirket içi performansı artırmakla kalmıyor; aynı zamanda kurumsal kültürü daha kapsayıcı, yenilikçi ve dayanıklı hâle getiriyor. Kadınların bakış açısı, stratejik karar alma süreçlerinde çeşitliliği artırıyor ve organizasyonların riskleri daha geniş bir perspektiften değerlendirmesine olanak tanıyor. Bu da uzun vadeli sürdürülebilir büyümeye doğrudan katkı sağlıyor. Kadın liderler tüm bu değerleri üretmelerine rağmen hâlâ

yönetim kademelerinde eşit temsil edilme konusunda engellerle karşılaşılıyor. Dünya genelinde kadınların liderlik rollerine ulaşma oranı yükselmekle birlikte, bu artış hâlen tam bir cinsiyet eşitliğine ulaşmaktan uzak. Kadınlar, üst düzey yönetici pozisyonlarında hâlâ düşük temsil oranlarına sahip. Bu tablo, kültürel, yapısal ve psikolojik engellerin varlığını gösteriyor.

Kurumsal politikalar, iş dünyası pratikleri ve liderlik geliştirme programları bu engelleri ortadan kaldırmada kritik rol oynuyor. Sponsorluğun artırılması, kapsayıcı iş kültürlerinin inşa edilmesi ve esnek çalışma modelleri gibi yaklaşımlar, kadın liderlerin sürdürülebilir profesyonel büyümesini destekliyor. Ayrıca erkek liderlerin sponsor rolü üstlenerek kadınların hem yanal hem de üst düzey fırsatlara erişimini kolaylaştırması, önemli bir gelişim alanı olarak öne çıkıyor.

Kadın liderlerin dünyayı değiştirme potansiyeli, yalnızca idealist bir söylem değil; stratejik bir iş performansı gerçeğidir.

Araştırmalar, kadın liderliğinin organizasyonel performansını artırdığını, karar kalitesini yükselttiğini ve iş kültürünü daha kapsayıcı hâle getirdiğini gösteriyor. Bu bağlamda kadın liderlerin iş dünyasında daha kapsamlı biçimde yer alması, yalnızca toplumsal adalet açısından değil; rekabet avantajı ve sürdürülebilir başarı açısından da kritik öneme sahiptir. Kadın liderlerin bakış açıları, güçlü ilişki kurma becerileri ve yüksek dayanıklılıkları, modern iş dünyasında stratejik bir değer olarak öne çıkmaktadır. ■

# İnşaatta Kalite Kültürü: Bir Kariyer Yolculuğundan Sürdürülebilir Geleceğe

*Kadın profesyonellerin mühendislik ve yönetim süreçlerinde daha görünür olması, inşaat sektöründe kalite kültürünün kurumsallaşmasına önemli katkı sağlar.*



**İ**nşaat sektörü, yalnızca yapı üretmenin değil; aynı zamanda güven, sürdürülebilirlik ve yaşam kalitesi inşa etmenin de sorumluluğunu taşır. Bu sorumluluğun merkezinde ise çoğu zaman yeterince görünür olmayan ancak proje başarısını doğrudan belirleyen bir kavram yer alır: kalite.

Benim meslek yolculuğum, kendisi de bir inşaat mühendisi olan babamın kuruculuk ettiği aile şirketimizde görev alarak başladı. Sekiz yıl boyunca hem mühendisliği hem de işin mutfağını öğrenme fırsatı buldum. Bu süreç, bana yalnızca teknik bilgi değil; aynı zamanda disiplin, sorumluluk ve iş ahlakının bir projeyi ayakta tutan en temel unsurlar olduğunu da öğretti. O yıllar, bugün sahip olduğum mesleki bakış açısının temelini oluşturdu.



**MERVE ECE SARIAVCI**  
İnşaat Yüksek Mühendisi  
Koç İnşaat A.Ş.  
İzıkad Üyesi

*İnşaat sektöründe kalite, yalnızca son aşamada yapılan bir kontrol değil; tasarımdan uygulamaya kadar tüm süreci kapsayan stratejik bir yönetim anlayışıdır.*



Kariyerimin ikinci önemli dönüm noktası ise Katar oldu. Uluslararası projelerde, QA/QC (Quality Assurance / Quality Control) mühendisi olarak yaklaşık yedi yıl görev aldım. Bu kariyer yolculuğuna, şimdi ise Almanya'da devam ediyorum. Bu süreçte kalite kavramının, yalnızca son aşamada yapılan bir kontrol değil; tasarımdan tedarike, uygulamadan devreye almaya kadar tüm süreci kapsayan stratejik bir yönetim anlayışı olduğunu çok daha net gördüm.

Uluslararası projelerde edindiğim deneyim bana şunu açık biçimde gösterdi: Kaliteyi süreçlerine entegre etmiş kurumlar, yalnızca daha güvenli yapılar üretmekle kalmıyor; aynı zamanda zaman, maliyet ve itibar yönetiminde de sürdürülebilir bir avantaj sağlıyor. Küçük gibi görünen uygulamalarda çok büyük yapısal ve operasyonel risklere

dönüşebildiği düşünülürse, önleyici kalite yaklaşımının stratejik önemi daha da net anlaşılıyor.

**Bugün inşaat sektörü;** dijitalleşme, sürdürülebilirlik ve çevresel sorumluluk ekseninde önemli bir dönüşüm sürecinden geçiyor. Bu dönüşümün başarılı olabilmesi için, yalnızca yeni teknolojilere değil, aynı zamanda güçlü bir kalite kültürüne de ihtiyaç var. Çünkü sürdürülebilir yapılar, yalnızca çevre dostu malzemelerle değil; doğru planlama, doğru uygulama ve doğru denetimle mümkün olabiliyor.

Bu noktada insan kaynağının ve özellikle kadın profesyonellerin sektöre kattığı değer altını ayrıca çizmek gerekir. Detay odaklı yaklaşım, süreç disiplinine bağlılık ve uzun vadeli bakış açısı, kalite yönetiminin temel taşlarıdır. Kadınların mühendislik ve yönetim süreçlerinde daha

fazla yer alması, sektörün yalnızca niceliksel değil, niteliksel olarak da gelişmesine de önemli katkılar sunmaktadır.

Kariyerim boyunca farklı organizasyon yapıları ve ülkelerde çalışırken gözlemlediğim ortak bir gerçek var: Kurumsal başarıyı belirleyen en önemli unsur, standartların varlığı değil, o standartların gerçekten sahiplenilmesidir. Kalite, dokümanlarda yazılı kaldığı sürece değil; sahada uygulandığı ve kurum kültürüne dönüştüğü sürece gerçek değerini bulur.

Bu dönüşüm yolculuğunda, kadın profesyonellerin bilgi, deneyim ve vizyonlarıyla daha fazla sorumluluk üstlenmesi, sektörlerimizin geleceği açısından kritik bir önem taşımaktadır. Kadınların yalnızca sahada değil; karar alma mekanizmalarında, stratejik planlamada ve yönetim süreçlerinde daha görünür olması, kalite kültürünün kurumsallaşmasına da doğrudan katkı sağlamaktadır.

Bu noktada, İZİKAD gibi iş dünyasında kadınların temsilini güçlendirmek, kadın girişimciliğini ve profesyonel gelişimi desteklemek amacıyla faaliyet gösteren sivil toplum kuruluşlarının rolü son derece kıymetlidir. Bu dernekler, kadın profesyoneller arasında dayanışmayı artırırken, aynı zamanda bilgi ve deneyim paylaşımı yoluyla kurumsal gelişime de önemli katkılar sunmaktadır.

İnanıyorum ki; kaliteyi bir değer, sürdürülebilirliği bir sorumluluk ve kapsayıcılığı bir kurum kültürü haline getiren bu bakış açısı, hem iş dünyamızın hem de geleceğin yaşam alanlarının daha sağlam temeller üzerine inşa edilmesini sağlayacaktır. ■

# Yapay Zeka Destekli Akıllı Hareketler: Sürdürülebilir Verimlilik İçin Performansını “Hack”le!

“Gerçek lüks; yoğun ajandalar arasında kendine ayrılan o 10 dakikalık bilinçli hareket alanıdır.”

**i**ş dünyasındaki “başarı” tanımı köklü bir kabuk değişimine uğramakta. Bir liderin ve kurumunun başarısı artık sadece finansal tablolar veya pazar payı ile değil; yönetilen “insani sermayenin” ne kadar sağlıklı, dengeli, sürdürülebilir olduğu ve gelişen teknolojilere uyumlanabilme kapasitesi ile ölçülüyor. Vizyoner liderler için bu denge, sadece bir tercih değil, uzun soluklu bir maratonun en kritik yakıtı.

## Teknoloji ve Wellness:

### Bir Paradoks mu, Bir Çözüm mü?

Teknolojiyi wellness’in karşıtı olarak görmek yerine, onu bedeninin sesini dijital verilere döken bir tercüman olarak konumlandırmalıyız. Bugün teknoloji, iyi oluş halimizi sadece ölçümlenmekle kalmıyor, aynı zamanda kişiselleştirilmiş rehberlik ile hayatımıza entegre oluyor. Ayrıca dünya genelinde uzaktan sağlık (*remote health*) uygulamalarına duyulan ihtiyaç hızla artarken, teknoloji sadece pasif bir ölçüm aracı değil; tahminleme analitiği (*predictive analytics*) sunan bir çözüm ortağı haline geliyor.

En Düşük Friksiyon, En Yüksek Kapsayıcılık: Morla Moves’ un ölçümlenme açısından en ayırıştırıcı özelliği herhangi bir giyilebilir cihaza (*wearable*) veya donanım’ a (*hardware*) ihtiyaç duymadan çalışabilmesidir. Bu yaklaşım, teknolojiyi sadece belirli bir kitleye değil, herkes için ulaşılabilir kılarak tam bir kapsayıcılık (*inclusion*) sağlar. Kullanıcı üzerindeki donanım yükünü kaldırarak, sağlık çözümünü en az friksiyonla günlük akışa dahil eder.



### ÖZLEM MERTOĞLU

Sağlık Teknolojileri Girişimcisi, Yatırımcı, Bağımsız Yönetim Kurulu Üyesi

“Bedenimiz bizim tek kalıcı evimiz; ona sadece ‘bakmak’ yetmez, içindeki enerjiyi doğru hareketle yönetmek, zamana karşı kazanılan en büyük zaferdir.”



**Proaktif Sağlık Yönetimi:** Yapay zeka tabanlı algoritmalar sayesinde artık “herkese uyan tek reçete” devri kapandı. Giyilebilir teknolojiler, biyometrik verilerimizi analiz ederek bize ne zaman dinlenmemiz, ne zaman yoğunlaşmamız gerektiğini söylüyor. Wellness artık reaktif (*hasta olunca iyileşme*) değil, proaktif (*optimal sağlığı koruma*) bir süreç haline geldi.

### Hareketin Bilimi: Biyometrik Veriden Bilişsel Performansa

Hareket, insan vücudunun ürettiği en karmaşık veri setlerinden biridir. Bu verilerin herhangi bir giyilebilir cihaz veya ek donanım gerektirmeden toplandığı senaryolarda, bilgilerin bilimsel güvenilirliğini ve hassasiyetini korumak en büyük zorluktur. Günümüzde hareket artık sadece fiziksel bir aktivite değil, kritik bir biyolojik veri girdisidir.

Sağlık teknolojileri dünyasında “Hassas Hareket Bilimi” yaklaşımı ön plana çıkarken, elde edilen hareket verilerinin ve bu alanda kullanılan algoritmaların doğruluğu hayati önem taşır.

Morla Moves’un teknolojik altyapısı tamamen bilimsel temellere dayanan algoritmalarla oluşmaktadır. Sistemimiz, hem akademik hem de klinik tecrübesi bulunan uzman fizyoterapistler eşliğinde geliştirilmiş; tüm değerlendirme kriterleri ve hareket normları üniversite düzeyindeki akademik standartlar üzerine inşa edilmiştir. Bu yaklaşım, Morla Moves’u sadece dijital bir uygulama olmanın ötesine taşıyarak, bilimsel bir disiplinin teknolojiyle somutlaşmış rehberine dönüştürür.

### Küresel Bir İhtiyaç, Hollanda’dan Yükselen Bir Çözüm: Morla Moves

Dünya, sadece dijital bir dönüşümden değil, aynı zamanda demografik bir kırılmadan geçiyor. Bu durum sağlık alanında ileri teknolojilerin kullanımını, kişiselleştirilmiş data analitiğini



*Kadın sağlığı ve menopoz süreci, sağlık teknolojilerinde uzun süre ihmal edilen bir alan; veri odaklı hareket programları bu dönemi güçlenme evresine dönüştürebilir.*

*“Teknoloji, bilimsel normlarla harmanlandığında bedensel özgürlüğün dijital anahtarıdır.”*



ve önleyici uygulamaların yaygınlaştırılması ihtiyacını artırıyor. Hollanda merkezli bir girişim olan Morla Moves, hareketin bilimini en ileri teknolojilerle dijitalize ediyor.

Görüntü İşleme (*Computer Vision*) ve İskelet Takibi (*Skeletal Tracking*) teknolojilerini kullanarak, kullanıcının duruşunu milimetrik hassasiyetle analiz ediyoruz. Herhangi bir ek donanım gerektirmeyen bu yapı, her bir hareketi kişiye özel bir “dijital reçeteye” dönüştürüyor.

### Neden Şimdi, Neden Global? Longevity ve Veri Odaklı Kadın Sağlığı

Dünya genelinde “sağlıklı yaş alma” (*healthy aging*) ve yaşam kalitesini koruma bilinci hiç olmadığı kadar yüksek. Ancak bu tablonun içinde çok kritik ve uzun süre ihmal edilmiş bir başlık var: Kadın Sağlığı ve Menopoz Süreci.

Geleneksel wellness yaklaşımları, kadının biyolojik döngülerini

ve özellikle menopoz dönemini gerektiği şekilde kapsamadı. Kadın Sağlığı ve Menopoz Analitiği ise sağlık teknolojileri alanında bugüne kadar ihmal edilen bir başlık. Oysa artık biliyoruz ki; menopoz kadının hayat döngüsünde geçici bir dönem değil, yeni bir evre.

Biz teknolojiyi bu evreyi daha doğru anlamlandırmak için kullanıyoruz. Derin öğrenme (Deep Learning) modellerimizle, bu evredeki kemik yoğunluğu kaybı ve hormonal değişimlere karşı, bedeni koruyacak "akıllı hareket" modellerini akademik bir hassasiyetle kurguluyoruz. Uzaktan erişilebilir bu çözümler, küresel sağlık krizlerine karşı da sürdürülebilir bir yanıt oluşturuyor.

### Farkındalıkla Şekillenen Bir Gelecek

Hareket "her yaşta ve her evrede" kişiye özel olmalı. Morla Moves' da biz teknoloji, bedensel ihtiyaçlarımızı doğru analiz eden dijital bir pusulaya dönüşerek, kullanıcıyı kariyerinin ve hayatının her aşamasında zinde tutacak o 'akıllı hareket' formülüne ulaştırıyor.

Yaş Alan Nüfus ve Yaşam Kalitesi: Hareketin kısıtlanması bir kader değil; doğru teknoloji ve doğru rutinlerle bu süreci "aktif bir olgunluk" dönemine çeviriyoruz.

Menopoz ve Ötesi: Kadınların iş hayatının en verimli dönemlerinde karşılaştıkları bu biyolojik süreci, farkındalık bazlı hareket programlarıyla bir "tükenmişlik" sebebi olmaktan çıkarıp, bir "güçlenme" evresine dönüştürüyoruz.

Akıllı Hareket, Kalıcı Verimlilik: Bedenin sesini teknolojiyle duymayı öğrenmek, sürdürülebilir üretkenliğin en kısa yoludur.

### İZİKAD ile Geleceği Tasarlamak

Güçlü bir topluluk olmanın en büyük avantajı, vizyon birliği yapabilmektir. İZİKAD'ın modern iş dünyasındaki öncü rolü, bizim

Morla Moves ile çizdiğimiz gelecek projeksiyonuyla tam olarak örtüşüyor.

2026 yılı içerisinde İZİKAD ile el ele vererek, siz değerli üyelere hem de sizlerin dokunduğu geniş topluluklara özel dijital sağlık ve hareket programları düzenlemeyi planlıyoruz. İş dünyasında sürdürülebilir verimliliği hep birlikte inşa edeceğimiz bu yeni nesil projeler için bizi takipte kalın.

### Gelecek Akıllı Veri ve Akıllı Hareket Edende

Teknoloji bizi hareketsizliğe mahkum etmek zorunda değil. Aksine; görüntü işleme (computer vision) ve derin öğrenme (deep learning) gibi Yapay Zeka (AI)

tabanlı teknolojiler, artık bize daha kaliteli hareket etmemiz için ihtiyaç duyduğumuz kişiselleştirilmiş veriyi anlık olarak sunuyor. Burada asıl mesele, tüm teknolojik araçlarda olduğu gibi, bu imkanları bilinçli bir farkındalıkla yönetmek; yani "sürdürülebilir verimliliği" teknolojinin sağladığı bu yeni olanaklar ile harmanlayarak hayatımızın tam merkezine koymaktır.

**Unutmayın;** bedeniniz en önemli teknolojik cihazınızdır. Onu güncel tutmak, şarj etmek ve optimize etmek sizin elinizde. 2026, hepimiz için daha dengeli, daha sağlıklı ve çok daha hareketli bir yıl olsun.

Harekete geçmek için asla geç değil! Doğru hareket hep kazandırır! ■



# Metalden Modaya: Bir Kadın Liderin Dönüşüm Yolculuğu

*Kadınların iş hayatındaki varlığı yalnızca bireysel başarı hikâyeleri yaratmakla kalmıyor; kapsayıcı liderlik, etik değerler ve sürdürülebilir dönüşümle toplumsal gelişimin de güçlü bir itici gücü oluyor.*

**M**etalden moda olan iş dünyası yolculuğumu kısaca özetleyebilirim. 1957 doğumluyum. Metalurji mühendisi ve sosyoloğum. Kısa bir süre iki zamanlı motor üreten bir sanayi kuruluşunda metalurji mühendisi olarak çalıştım. Metalurji erkek egemen bir sektördür. Ben de işe girerken bu bariyeri derin bir şekilde yaşadım; çalıştığım fabrikanın tek kadın mühendisiydim. Ancak işe girdikten sonra sizin yetkinlikleriniz, işinize olan aşkınız, bazen zorlansanız bile sizi başarıya götürüyor.

Daha sonra kendi işimizi yapmak isteğimiz için giriş bariyeri o yıllarda düşük olan hazır giyim sektörüne girdik. 38 yıldır tekstil ve hazır giyim sektöründeyim.

Firmamızın çeşitli pozisyonlarında çalıştım; grubumuzun markası olan Jimmy Key'i kuruluşundan itibaren çok uzun yıllar yönettim. Tahmin edersiniz ki çok değişik yıllar, kriz dönemleri geçirdik.

Bir yelken sevdalısı olarak bir metafor kullanmak isterim: "Rüzgârın nereden estiğinden çok, sizin onu nasıl kullandığınız önemlidir."

Bugün Sun Tekstil A.Ş., halka açık, sorumlu sahipliğimiz ve etkimiz ile gurur duyduğumuz bir firmamız.



**GÜNSELİ ÜNLÜTÜRK**  
Kurucu Ortak Sun Tekstil A.Ş.

*Metalurji mühendisliğinden tekstil sektörüne uzanan iş hayatı yolculuğunda edinilen deneyimler, kadınların dayanıklılığı, sezgisel gücü ve kapsayıcı liderliğiyle iş dünyasının ve geleceğin dönüşümünde önemli bir rol üstlenebileceğini gösteriyor.*





### Kadının Gücü, Geleceğin Dönüşümündeki Önemli Rolü

Kadınların iş hayatına katılımı yalnızca bireysel başarıların ötesinde, toplumsal gelişimin de temel kaldıraçlarından biridir. Türkiye gibi gelişmekte olan ülkelerde kadınların iş dünyasında yer alması; ekonomik büyüme, sosyal adalet ve sürdürülebilir kalkınma için vazgeçilmezdir. Ancak kadınların annelik rolü, kaynaklara erişim zorlukları, eşit ücret mücadelesi ve cam tavan sendromu gibi pek çok engelle karşılaştığı da bir gerçektir.

Kadın olmanın artışı ise esneklik, dayanıklılık ve sezgisel güçtür. Kriz anında panikleme yerine çözüm odaklı bir yol çizebiliriz. Geçmişte zayıflık olarak kodlanan duygusallık, günümüzde farkındalık olarak liderin en önemli özelliklerinden biridir.

Bugünün hızlı dönüşümünü belirleyen faktörlerden biri de teknolojidir. Yapay zekâ, küresel ölçekte dönüşüm yaratırken kadınlar için yepyeni bir fırsat alanı sunmaktadır. Henüz başında olduğumuz bu dönüşümde, kadınların sahnede daha eşit yer alması ve karar verici pozisyonlarda

yer bulması mümkündür. Zaman ve mekândan daha az etkilenecek üretime katılabilecekleri, beceri ve yaratıcılıklarını gösterebilecekleri bir dönemdeyiz. Kadınların etik değerlere verdiği önem, yapay zekâ algoritmalarının yanlılığını kırabilecek bir güçtür. Bizler yapay zekânın avantajı olan yetkinlikleri eşitlemesinin olumlu etkilerinden yararlanırken, verinin ahlakını da sorgulayabilen liderler olmalıyız.

Kadınların empati yeteneği, iş birliğine yatkın yapısı, değişime açıklığı, öğrenme isteği ve sezgileri; özellikle yapay zekâ ve dijitalleşmenin şekillendirdiği bu yeni dünyada büyük bir avantajdır. Sadece teknolojiye uyum sağlamak değil, bu dönüşümde yön gösteren olmak zorundayız.

İklim krizinden en çok etkilenen gruplardan biri kadınlardır. Ancak aynı zamanda çözümün de merkezinde yer alabilirler.

Kadınlar; kaynakların sorumlu kullanımı, toplumsal farkındalık ve yerel düzeyde dayanışma modelleri oluşturma konusunda doğal bir öncülük potansiyeline sahiptir. Bu nedenle iş dünyasında kadının artan etkisi yalnızca ekonomik değil, etik ve ekolojik bir denge



açısından da büyük önem taşır. Geleceğin liderlik anlayışı; çok sesliliği, çeşitliliği ve kapsayıcılığı merkeze alan bir yaklaşımla şekillenecektir. Geleneksel komuta-kontrol sistemi yerini yetkilendirme ve alan tanıma modeline bırakmaya başlamıştır.

Kadınların iç dünyasındaki direnç, merak, sezgi, kapsayıcılık ve güçlü iletişim yeteneği bu dönüşümün temel taşlarını oluşturuyor. Sivil toplumda, iş dünyasında ve teknolojiye bu niteliklerle yer alan kadınlar, sadece şirketlerin değil toplumun da dönüşüm gücü olacaklardır.

Ben de bir sivil toplum gönüllüsü olarak katkı koyabileceğim her projeye katılırak; iş hayatında sadece rakamlarla değil, insana verilen önemi ön plana alarak; daima ben değil bizi önceleyen, merak, farkındalık ve bitmeyen öğrenme isteğimle yoluma devam edeceğim. ■



## Benim Yoga Maceram

*Kendine ayırdığın zaman, yalnızca sana değil; ailene, işine ve hayatındaki tüm ilişkilere daha dengeli ve daha güçlü bir enerji olarak geri döner.*

**E**ge Üniversitesi Bilgisayar Mühendisliği Bölümü'nü bitirdikten sonra Dokuz Eylül Üniversitesi'nde Bilgisayar Mühendisliği alanında yüksek lisansımı tamamladım. Yıllardır, yönetici pozisyonları da dâhil olmak üzere farklı firmalarda görev aldım; şu anda kurumsal bir şirkette proje yöneticisi olarak çalışıyorum.

İşten arata kalan zamanlarda ise yoga eğitmenliği yapıyorum, etkinlikler düzenliyorum; online ve yüz yüze seçeneklerle grup ve bire bir yoga dersleri veriyorum.

### Yoga Yolculuğumun Başlangıcı

İkinci çocuğumun doğumu ve emzirme sürecinin ardından, tüm dünyada kökten değişimlere neden olan pandemi başladı. Nereden bilebilirdim benim değişimimin de başlamak üzere olduğunu...

Uzun süre oturarak çalışmak, aralıksız online toplantılar ve artan iş temposu; sırt ve bel ağrılarıyla birlikte kilo artışını da beraberinde getirdi. Aynı dönemde stresli ve oldukça yoğun bir iş sürecindeydim.

Hem bedenime hem de ruhuma iyi gelecek bir yol arayışına girdim. Yaptığım araştırmaların ardından yoganın bana iyi gelebileceğini hissettim. Bir yakınımın yönlendirmesiyle açık havada yapılan bir grup yoga dersine katıldım. Daha ilk derste yogayla aramda güçlü bir bağ kuruldu. Dersten çıktığımda bedenimin çalıştığını hissediyor, zihnimin ise hiç olmadığı kadar sakin olduğunu fark ediyordum. Sanki uzun zamandır taşıdığım görünmez bir yük omuzlarımdan kalkmıştı. Hafiflemiş, dinginleşmiş ve kendime yeniden yaklaşmıştım.

Kısa sürede yoga dersleri, haftamın en sabırsızlıkla beklediğim anlarına dönüştü. Ders günü geldiğinde matımı alıp adeta koşarak yola çıkıyordum. Havaların soğuması ve pandeminin etkisini artırmasıyla pratiğimi online derslerle sürdürdüm. Mekân değişmişti ama yogayla kurduğum bağ hiç azalmamıştı. Bu süreçte asanalarla bedenimi tanımayı, nefesle anın içinde



**FATMA IRMAK DİKER**  
Yoga Eğitmeni

*Yoga bazen bir egzersizden çok daha fazlasıdır; bedenini güçlenmesini, zihnin sakinleşmesini ve insanın yoğun hayatın içinde kendisiyle yeniden bağlantı kurmasını sağlayan bir farkındalık yolculuğudur.*



**Fatma Irmak Diker**  
YOGA



kalmayı ve meditasyonla zihnimi sakinleştirmeyi öğrendim. Yoga benim için yalnızca bir egzersiz değil; bedenimle, nefesimle ve kendimle yeniden bağlantı kurduğum bir yol hâline geldi.

### Asanalar, Nefes ve Meditasyon

#### Asanalar (Yoga Pozları)

Yogaya başladığımda dik oturmak bile benim için eziyetti. Sırtım, omuzlarım ve belim kaskatıydı. Esnekliğin doğuştan gelen, herkese bahşedilmeyen bir özellik olduğunu düşünüyordum. Yoga pozlarını yapabilmek bana imkânsız geliyordu. Ta ki düzenli pratik yapmaya başlayana kadar...Her gün sadece denedim.

Vücudumu izledim: "Elimi buraya koysam ne olur? Ayağımı biraz daha farklı yerleştirsem?" Küçük küçük ilerledim.

Her gün bir taş koyarak bina inşa eder gibi sabırla devam ettim. Zamanla bedenim değişmeye başladı. Sırt ve bel ağrılarım geçti, duruşum düzeldi, kilom azaldı, kas oranım arttı. Çevremdeki herkes bu değişimi fark ediyordu. Yoga yaptığımı söylediğimde çoğu kişi buna inanmakta zorlanıyordu.

#### Omurga Sağlığı ve Güçlenmenin Önemi

Yoga pratiğim ilerledikçe fark ettiğim en önemli değişimlerden biri, omurgamla kurduğum ilişki oldu. Omurga yalnızca bedenimizin taşıyıcı kolunu değildir; aynı zamanda sinir sistemimizin ana hattıdır. Uzun saatler masa başında çalışmak, hareketsizlik ve stres; omurganın doğal eğrilerini bozarak bel, sırt ve boyun ağrılarını neden olur. Yoga asanaları, omurgayı tüm yönleriyle hareket ettirerek hem esneklik hem de denge kazandırır. Ancak zamanla şunu da fark

ettim: Sağlıklı bir omurga yalnızca esnek olmakla değil, güçlü olmakla da mümkündür. Bu noktada ağırlık çalışmaları devreye girer. Doğru teknikle yapılan ağırlık kaldırma; kemik yoğunluğunu artırır, kasları güçlendirir ve omurgayı destekleyen derin kas gruplarını aktive eder. Yoga ile kazanılan beden farkındalığı sayesinde ağırlık çalışmaları daha güvenli ve bilinçli hâle gelirken, ağırlık çalışmaları da yoga pratiğini daha stabil ve güçlü kılar.

Bugün biliyorum ki omurga sağlığı; hareket, nefes, farkındalık ve güçlenmenin bir bütün hâlinde ele alınmasıyla korunur. Bedenimizi yalnızca esnetmek değil, aynı zamanda desteklemek ve güçlendirmek uzun vadeli sağlık için vazgeçilmezdir.

#### Nefes

Nefes, benim için başlı başına bir yolculuktu. Burnumdan nefes almakta zorlanıyor, diyafram nefesini kullanamıyor, nefes tutamıyordum.

"Nefes nasıl öğrenilir?" diye araştırırken James Nestor'un Nefes kitabıyla karşılaştım. Bu kitap, nefesi gerçekten anlamamı sağladı. Ardından nefes eğitimi de aldım. Bugün stresli anlarda ya da zorlayıcı asanalarda nefesimi düzenleyerek o anların içinden daha sakin geçebilmeyi öğrenmiş durumdayım. Kalp atışlarım hızlandığında, nefesimi yavaşlattığımda kalbimin de nefesime uyumlandığını gözlemledim.

#### Meditasyon

Bir dönem katıldığım liderlik eğitiminde eğitime hayatımı ne kadar sıkışık olduğundan bahsetmiştim: yoğun iş temposu, küçük iki çocuk, ev sorumlulukları ve bitmeyen yorgunluk...

Eğitmen bana 15 dakikalık meditasyonun 4 saatlik uykuya eşdeğer olabileceğini söyledi. "Zamanım yok." dediğimde ise hayatımı değiştiren bir öneri sundu: "Arabayı park ettiğinde, eve çıkmadan önce arabanın içinde 15 dakika meditasyon yap."

Bunu denemeye başladım: otoparkta, öğle aralarında... İlk başlarda zihnim durmadan konuşuyordu: "Bu ne saçma bir şey, kalk; yapacak çok işin var..."

Düşüncelerin gelip geçmesine izin verdim. Kıpırdanma isteğine, uyuşmalara, ağrılara rağmen devam ettim. Zamanla meditasyon bana büyük bir ferahlık ve huzur getirdi. Stresli bir iş döneminde gece uyanmaları yaşamaya başlamıştım. Bunun sinir sistemimin aşırı yüklenmesinden kaynaklandığını fark edince yatmadan önce meditasyonu rutin hâline getirdim. Sonuç inanılmazdı: Gece uyanmalarım bitti, derin uykum arttı ve sabahları çok daha dinç uyanmaya başladım.

#### Nasıl Eğitimci Oldum?

Zamanla arkadaşlarım benden ders vermeme istemeye başladı. Bendeki değişimi görüyorlardı. Ben de yogayı gönülden seviyor; yoga yapmaktan ve yogayı anlatmaktan keyif alıyor, farklı kişilerle bu serüvenimi paylaşmaktan ve onlara yardımcı olabileceğim düşüncesinden son derece mutlu oluyordum.

Yoga eğitimci eğitiminin kendi pratiğimi derinleştireceğini düşündüm. İzmir'de tam istediğim hocanın eğitimi açıldığında artık başlamaya karar verdim.

Hafta sonları çocuklarla eşim ilgilenirken ben eğitimlere devam ettim. Büyük bir destekle 200 saatlik yoga eğitimci programını tamamladım. Şu anda 300 saatlik ileri seviye



eğitimime devam ediyorum ve bunun için İstanbul'a gidip geliyorum. Ayrıca farklı eğitimcilerin atölye çalışmalarına (workshop) katılmayı sürdürüyorum. Ben hep öğrenciyim. Öğrenmeyi ve öğrendiklerimi paylaşmayı çok seviyorum.

#### Bütün Bunları Neden Anlatıyorum?

Çünkü "Ben yapabildiysem sen de yapabilirsin." demek istiyorum. Ben de kurumsal hayatta çalışan, spor geçmişim olmayan, kilo almış ve ağrıları olan biriydim. Çocuklarım küçüktü, zamanım yoktu, çok yoğunum.

Sadece bir adım attım ve devam ettim. Attığım her adımda aslında kendime yaklaştım. Küçük adımlar yavaş yavaş bir yürüyüşe dönüştü. Bedenim ve ruhum birlikte şifalandı.

#### Nereden Başlayabilirim?

"Zamanım yok." dediğini duyar gibiyim. Bazen 15 dakika, bazen yarım saat... Belki sosyal medyadan biraz kısarak, belki sabah biraz daha erken kalkarak, belki hafta sonu kendine küçük bir alan açarak...

Kendine ayırdığın zaman seni sakinleştirir; bu da özel hayatına ve işine olumlu yansır. İstersen yapabileceğine inanıyorum.

Herhangi bir konuda bana danışmak istersen sosyal medyadan bana her zaman ulaşabilirsin. ■

*Yoga pratiği bize yalnızca esnek bir beden kazandırmaz; sabrı, farkındalığı, içsel dengeyi ve kendimize karşı daha şefkatli olmayı da öğretir.*

# Lipödem ve Varis: Kadın Bacağının Sessiz Hastalığı\*\*



Lipödem ve varis, çoğu zaman estetik bir sorun gibi görülse de aslında doğru tanı ve görüntüleme gerektiren, kadınlarda sık görülen damar ve yağ dokusu hastalıklarıdır.



**DR. MÜGE AFŞAR**  
Radyoloji Uzmanı -Flebolog  
İZİKAD Üyesi

*Lipödem ve varis erken tanındığında yalnızca fiziksel değil, psikolojik iyileşmenin de kapısı aralanır. Ultrason ve Doppler görüntüleme, bacaklardaki ağrı, şişlik ve damar sorunlarının "sessiz hikâyesini" ortaya çıkaran en önemli tanı araçlarıdır.*



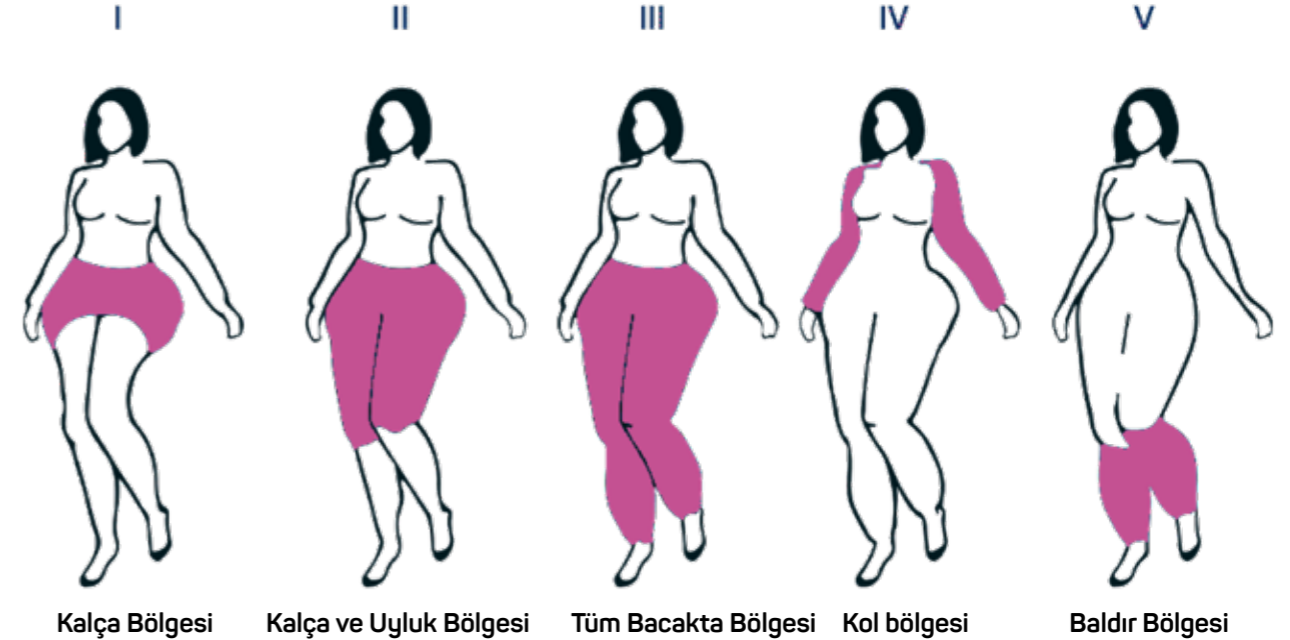
**B**azen sorun kiloda değil, damarda ya da lenfatik sistemdedir." Kadınların büyük bir kısmı hayatının bir döneminde bacaklarıyla ilgili benzer cümleleri kurar: "Ne yapsam incelmiyor...", "Akşamları bacaklarım ağrıyor, şişiyor", "Bu görüntü sadece estetik mi, yoksa bir hastalık mı?" Toplumda çoğu zaman "kilo", "ödem" ya da "yorgunluk" başlığı altında geçiştirilen bu şikâyetlerin ardında, aslında iki önemli ama sessiz ilerleyen hastalık yatabilir: lipödem ve varis.

Her ikisi de kadınlarda çok daha sık görülür, yıllarca fark edilmeden ilerleyebilir ve doğru tanı konmadığında hem fiziksel hem de psikolojik yük oluşturur. Bir radyoloji uzmanı olarak şunu net söyleyebilirim: Bacak şikâyetlerinin doğru değerlendirilmesi, muayene, detaylı anamnez ve doğru görüntüleme ile başlar.

## Lipödem Nedir? Neden Bu Kadar Geç Fark Edilir?

Lipödem, tamamı kadınlarda görülen, hormonal etkilerle ilişkili, simetrik yağ dokusu artışı ve inflamasyonla seyreden kronik bir yağ dağılım bozukluğudur. En sık kalça, uyluk ve bacakları etkiler; ayaklar genellikle korunur.

## LİPÖDEM TİPLERİ



En önemli özelliği şudur: Diyet ve egzersize dirençlidir. Birçok lipödem hastası yıllarca "iradesiz", "hareketsiz" ya da "yanlış beslenen" biri gibi hissettirilir.

Oysa sorun, yağ hücrelerinin yapısal ve fonksiyonel olarak farklılaşmasıdır.

Lipödemin en sık belirtileri:

- Alt bedenın üst bedene göre orantısız kalın olması
- Bacaklarda hassasiyet, dokunmakla ağrı
- Kolay morarma
- Gün ilerledikçe artan dolgunluk ve ağırlık hissi
- Ayak bileklerinde belirgin incelik (bilek hattının korunması)
- Lipödem sadece estetik bir sorun değildir.

Zamanla lenfatik sistemi etkileyebilir, hareket kabiliyetini azaltabilir ve yaşam kalitesini ciddi şekilde düşürebilir.

*Lipödem ve varis çoğu zaman estetik bir sorun gibi algılsa da aslında damar ve lenfatik sistemi ilgilendiren önemli sağlık problemleridir. Doğru tanı; detaylı muayene, doğru anamnez ve ultrason gibi görüntüleme yöntemleriyle mümkün olur.*



**Varis: Görünenden Fazlası**  
Varis denildiğinde çoğu kişinin aklına yalnızca "damarların belirginleşmesi" gelir. Oysa varis, toplardamar sisteminin fonksiyonel bir hastalığıdır. Toplardamar kapakçıkları düzgün çalışmadığında, kan aşağıda göllenir.

Bu durum zamanla:

- Bacaklarda dolgunluk ve ağrı
- Akşamları artan şişlik
- Gece krampları
- Kaşıntı, ciltte renk değişikliği
- İleri evrede cilt yaraları
- Bazen de sadece ciltta kılcal damar ve ağsı damar görünümü gibi belirtilerle kendini gösterir.

Özellikle kadınlarda;

- Gebelikler
- Uzun süre ayakta çalışma
- Hormonal değişimler
- Genetik yatkınlık varis gelişimini hızlandırabilir.



Bacaklarda ağrı, şişlik, hassasiyet ya da incelmeyen alt beden her zaman kilo veya ödem anlamına gelmez. Çoğu zaman bu belirtilerin ardında lipödem ya da venöz yetmezlik gibi yıllarca fark edilmeden ilerleyen hastalıklar bulunabilir.



### Lipödem ve Varis Birlikte Olabilir mi?

Bu çok önemli bir soru ve cevabı evet. Lipödemli kadınların önemli bir kısmında, zamanla eşlik eden venöz yetmezlik (varis) gelişebilir. Yağ dokusunun artışı, damar ve lenfatik sistem üzerine ek yük bindirir.

Bu noktada yapılması gereken şey şudur: Şikâyeti tek bir başlık altında değerlendirmemek. "Sadece varis" ya da "sadece kilo" dememek. Çünkü tedaviyi belirleyen şey, doğru tanıdır.

### Tanıda Altın Standart: Ultrason ve Doppler

Bir radyoloji uzmanı olarak en çok altını çizdiğim konu budur.

Bacakla ilgili şikâyetlerde:

- Gözle bakmak
- Sadece elle muayene etmek
- Ya da yalnızca şikâyete göre karar vermek yeterli değildir.

### Renkli Doppler Ultrason neden bu kadar önemli?

- Toplardamar kapakçıklarının çalışmasını gösterir
- Venöz kaçak var mı net olarak ortaya koyar
- Derin ve yüzeysel damar sistemi ayrı ayrı değerlendirilir
- Tedavi planı objektif verilere dayanır

Lipödem şüphesinde ise yumuşak doku ultrasonu, yağ dokusunun yapısını, dağılımını ve eşlik eden ödemi değerlendirmede önemli ipuçları verir.

Kısacası: Ultrason, bacağın "sessiz hikâyesini" görünür kılar.

### Yanlış Tanının Bedeli: Boşa Geçen Yıllar

- Yanlış tanı alan birçok kadın:
- Yıllarca etkisiz diyetler dener
  - Kendini suçlar
  - Aynaya bakmaktan kaçınır
  - "Benim vücudum bozuk" duygusuyla yaşar

Oysa sorun çoğu zaman irade değil, biyolojidir.

*Kadınlarda sık görülen lipödem ve varis, çoğu zaman göz ardı edilen ama doğru tanı konduğunda yönetilebilen hastalıklardır. Bacakların verdiği sinyalleri dinlemek ve doğru yerden bakmak, çözümün ilk adımındır.*



Doğru tanı konulduğunda ise:

- Tedavi kişiye özel planlanır
- Gereksiz işlemlerden kaçınılır
- Hasta bedenine karşı daha şefkatli olur

Bu, sadece tıbbi değil; aynı zamanda psikolojik bir iyileşme sürecidir.

### Tedavi Yaklaşımı: Tek Bir Yol Yok

Hem lipödem hem de varis için tek tip bir tedavi yoktur. Tedavi; hastalığın evresine, eşlik eden sorunlara ve kişinin yaşam tarzına göre planlanır.

Variste:

- Girişimsel ameliyatsız tedaviler
- Ultrason eşliğinde yapılan işlemler
- Yaşam tarzı düzenlemeleri (egzersizler, varis çorabı kullanımı gibi)



Lipödemde:

- Lenfatik destek
- Medikal takip, beslenme düzenlenmesi
- Gerekli hastalarda girişimsel yöntemler
- Uzun vadeli, bütüncül yaklaşım

Ve en önemlisi: Tedavi süreci, doğru görüntüleme ile başlar ve onunla şekillenir.

### Kadın Bacağı: Taşındığı Yük Görünenden Fazla

Kadın bacağı sadece bedensel bir yapı değildir. Toplumun güzellik algısı, kıyaslamalar, yorumlar ve beklentilerle sürekli göz önündedir. Lipödem ve varis gibi hastalıklar, bu yükü daha da artırır.

Bu yüzden bu hastalıkları konuşmak, görünür kılmak ve doğru bilgiyle anlatmak çok kıymetlidir.

Bir radyoloji uzmanı olarak yıllardır şunu görüyorum: Doğru tanı alan kadın, hem bedenini hem kendini daha iyi anlıyor.

### Son Söz

Eğer bacaklarınız size bir şey söylüyorsa, ağrıyla, şişlikle, ağırlık hissiyle ya da geçmeyen bir görüntüyle...

Lütfen susmayın. Ve lütfen "normal" denilerek geçiştirilmesine izin vermeyin.

Çünkü bazen çözüm, sadece doğru yerden bakmakla başlar. ■

# Sağlık, Verimlilik ve Wellbeing Üçgeninde Modern Hayat

*Modern iş dünyasında verimlilik artık yalnızca daha fazla iş üretmek değil; sağlık, zihinsel denge ve wellbeing ile desteklenen sürdürülebilir bir üretim kapasitesi anlamına geliyor.*

**S**abah alarmı çalıyor. Gözlerimizi açar açmaz telefona uzanıyor, bildirimleri kontrol ediyor, güne "yapılacaklar" listesiyle başlıyoruz. Daha kahvaltılı bile yapmadan zihnimiz çoktan toplantılarda, e-postalarda ve teslim tarihlerinde oluyor.

Modern hayat bize hep aynı mesajı veriyor: Daha hızlı ol, daha üretken ol, daha fazlasını yap. Peki ya daha iyi olmak?

Son yıllarda "verimlilik" kavramı, neredeyse kutsal bir hedef haline geldi. Daha fazla iş, daha az zaman, maksimum performans. Ancak bu yaklaşımın gözden kaçırdığı önemli bir gerçek var: Sağlık ve wellbeing olmadan sürdürülebilir verimlilik mümkün değildir. Aslında bu üç kavram birbirinden ayrı değil; tam tersine, birbirini besleyen bir sistemin parçalarıdır.

## Sağlık: Verimliliğin Görünmeyen Temeli

Sağlık denildiğinde çoğumuzun aklına hastalıkların yokluğu gelir. Oysa modern sağlık anlayışı çok daha geniştir. Fiziksel, zihinsel ve duygusal iyilik hali bir bütündür. Uyku düzeni, beslenme, hareket, stres seviyesi... Bunların her biri, gün içinde ne kadar odaklanabildiğimizi, ne kadar yaratıcı olabildiğimizi ve ne kadar enerjik hissettiğimizi doğrudan etkiler. Örneğin kronik uykusuzluk, yalnızca yorgunluk



### SEMA USTA TAŞKIN

Psikolog  
İZKAD Üyesi

*Klinik perspektiften bakıldığında, sürekli meşgul olma ve duramama hâli bazen travma sonrası gelişen hiper-uyanıklığın bir yansıması olabilir; bu döngüyü kırmanın yolu ise farkındalık ve terapötik destekten geçer.*



yaratmaz; karar verme becerisini zayıflatır, hafızayı bozar ve duygusal tepkileri yoğunlaştırır. Yani "gece geç yatıp daha çok iş bitirmek", aslında ertesi günün verimliliğinden çalmak anlamına gelir. Aynı şekilde dengesiz beslenme ya da hareketsiz bir yaşam tarzı uzun vadede motivasyon kaybı ve tükenmişlik riskine yol açar.

Gerçek şu ki, beden bir makine değildir. Sürekli zorlandığında performansı artmaz; aksine yavaşlar. Sağlığı merkeze almadan verimlilikten söz etmek, temeli olmayan bir bina inşa etmeye benzer.

## Verimlilik: Daha Fazlası Değil, Daha Anlamlı

Verimlilik çoğu zaman "daha çok iş yapmak" olarak algılanır. Oysa gerçek verimlilik, doğru işe doğru enerjiyi ayırabilmektir. Gün boyu meşgul olmak, gerçekten üretken olduğumuz anlamına gelmez. Aksine, sürekli koşuşturmak zihinsel yorgunluğu artırır ve odağı dağıtır.

Burada önemli bir ayırım devreye girer: çok çalışmak ve verimlilik aynı şey değildir. Araştırmalara göre, insan beyni uzun süre kesintisiz odaklanmaya uygun değildir yalnızca birkaç saat tam kapasiteyle odaklanabilir. Geri kalan zamanlarda ise kısa molalar, düşük tempolu işler veya zihinsel dinlenme gereklidir.

Verimli olmak, günün her dakikasını doldurmak değil; enerjiyi bilinçli yönetmektir. Öncelik belirlemek, gereksiz işleri elemek ve "hayır" diyebilmek, verimliliğin önemli parçalarıdır.



*Sağlıklı verimlilik, kişinin kendini tüketmeden üretmesi; sınır koyabilmesi, dinlenmeye izin vermesi ve içsel eleştiriyi şefkatli bir iç diyaloga dönüştürebilmesidir.*



## Wellbeing: Bir Lüks Değil, Psikolojik Gereklik

Wellbeing kavramı çoğu zaman yanlış anlaşılır. Spa günleri, tatiller ya da lüks kaçamaklarla özdeşleştirilir. Oysa wellbeing, günlük hayatın içinde sürdürülebilir bir iyilik halidir. Sabah yataktan kalktığımızda nasıl hissettiğimiz, gün içinde stresle nasıl başa çıktığımız ve akşam kendimizle baş başa kaldığımızda zihnimizin ne kadar sakin olduğu wellbeing'in göstergeleridir.

İyi hissetmek, sadece "mutlu" olmak değildir. Zor duyguların varlığında da dengede kalabilmek, duyguları bastırmadan yönetebilmek ve kendine karşı şefkatli olabilmektir. İşte bu noktada wellbeing, verimliliğin gizli destekçisi haline gelir. Çünkü duygusal olarak tükenmiş bir zihnin yaratıcı olması ya da sağlıklı kararlar alması zordur.



"Biraz daha sabredeyim."  
"Bu dönem geçsin."  
"Şu işleri hallediyim." gibi düşünceler wellbeing'i ertelenen hedeflere dönüştürür. Ancak o 'sonra' bir türlü gelmez. Çünkü hayat durmaz. İyi hissetmek, yapılacaklar listesi bittikten sonra gelen bir ödül değil; listenin yazılma biçiminde saklıdır. İş yeri saatleri dışında iş ilişkisinden uzak olmak, tatil ve izinleri dinlenmek için kullanmak, düzenli molalar vermek, gerektiğinde destek almak ve daha birçok örnek sayılabilir.

### Sağlıklı Verimlilik, Kişinin Kendini Tüketmeden Üretebilmesi

Klinik psikoloji açısından sağlıklı verimlilik, kişinin kendini tüketmeden üretebilmesidir. Peki nasıl?

#### \*Enerjimize Kulak Vermek

Enerjimize kulak vermek: içimizdeki gücü rastgele harcamak yerine onu tanımak, yönünü seçmek ve sabırla beslemek demektir. Kişi her gün aynı kapasitede olmak zorunda değildir. Bu mümkün de değildir. Bir yazar için kimi günler sayfalarca yazabilirken kimi günler tek bir

da, dozunu aştığında verimliliği ve psikolojik iyi oluşu zedeleyen görünmez bir baskıya dönüşür. Her sunumu "kusursuz" yapmak için saatlerce detaylarda kaybolan bir çalışanın işi zamanında teslim edememesi, küçük bir hatayı büyüterek günlerce moralini bozması hem performansı hem ekip ilişkilerini yıpratır. Sürekli en iyiyi hedeflerken "yeterince iyi" olanı kabul edememek, karar alma süreçlerini uzatır; hata yapma korkusu ise yaratıcılığı köreltir. Oysa birçok başarılı proje, mükemmel olduğu için değil, zamanında tamamlanıp geliştirilmeye açık olduğu için değer kazanır.

"Mükemmel" kavramı yerine sağlıklı olan "yeterince iyi" kavramıdır. Çünkü mükemmeliyetçilik çoğu zaman peşine düşenin süreçte yorulduğu, hatta çoğu zaman kendinden vazgeçtiği bir arayıştır. Oysa ki ilerlemeyi sağlayan şey çoğunlukla "yeterince iyi" kavramıdır.

#### Dinlenmek, Molalar Vermek.

Dinlenmek çoğu kişi için hâlâ "hak edilmesi gereken" bir durum gibi algılanır. Ancak klinik perspektiften bakıldığında dinlenme, üretimin karşılığı değil; ayrılmaz bir parçasıdır. Sarah Robinson, Yuva adlı kitabında bunu çok güzel ifade eder:

"Faaliyetlerimiz arasındaki boşluklarda zihinlerimiz



tecrübelerimizin iplerini birbirine bağlamakla meşguldür. Boşluk, durmak değil; tam tersine parçaları anlamlı bir bütüne dönüştürme sürecidir" der. Yani mola, sadece durmak değildir. Zihin o boşluklarda yaşananları sindirir, anlamlandırır ve yön duygusunu yeniden kazanır. Dinlenmek, zihnin nefes almasıdır. Molalar vermeyen bir zihin, bir süre sonra üretmez; sadece tepki verir.

#### "Hayır" Demeyi Öğrenmek.

Sağlıklı verimliliğin belki de en zor ama en koruyucu adımlarından biri sınır koyabilmektir. Oysa klinik olarak biliyoruz ki, herkes için var olan bir kişi, en çok kendisi için yok olur. "Hayır" demek, ilişkiyi bozmak değil; kendini korumaktır.

#### Kendinle Konuşma Şeklini Değiştirmek

Bireyin iç sesi, çoğu zaman en sert eleştirmeni olur. Terapi odasında sıkça karşılaştığımız iç konuşmalar genellikle şöyle şekillenir:

"Başaramam."  
"Yetersizim."

Bu cümleler genellikle yüksek sesle söylenmez; ama gün boyu zihnin arka planında tekrar eder. Ve her tekrar, stres seviyesini biraz daha yükseltir. Çünkü sürekli eleştirilen bir zihin kendini güvende hissetmez. Güvende hissetmeyen zihin ise iki uçtan birine savrulur: Ya kendini daha da zorlayarak sınırlarını aşar ya da tamamen durur, kaçar, erteler.

Oysa kendinle kurduğun dil yumuşadıkça, zihnin savunmadan çıkıp iş birliğine geçer. Ve işte o zaman verimlilik, zorlamayla değil; dengeyle, süreklilikle ve dayanıklılıkla mümkün hale gelir.

#### Sağlıksız Verimlilik Bir Travma Tepkisi Olabilir mi?

Klinik açıdan bakıldığında evet, olabilir. Sürekli meşgul olma hali, duramama, dinlenince huzursuz olma, boş kaldığında suçluluk hissetme... Bunların hepsi travma sonrası gelişen hiper-uyanıklık durumunun gündelik hayattaki karşılıklarıdır.



Sağlık, verimlilik ve wellbeing birbirinden ayrı kavramlar değil; aksine bireyin enerjisini, odağını ve yaşam kalitesini belirleyen aynı sistemin üç temel unsurudur.



Zihin şunu söyler:  
"Durursam kötü bir şey olur."  
"Yavaşlarsam kontrolü kaybederim."  
"Üretmezsem değerim azalır."

Bu nedenle birçok kişi dinlenirken bile gerçekten dinlenemez. Tatilde bile zihni çalışır. Çünkü sinir sistemi hâlâ tetiktedir. Travma perspektifinden bakıldığında, bu tembellik ya da hırs değil; güvende hissetmeyen bir bedenin sürekli hazır olma hâlidir.

Bu yüzden yoga yaparken bile zihni başka yerededir. Meditasyon denediğinde daha çok gerilir. Çünkü beden ilk kez "tehdit yokken" ne yapacağını bilemez.

Travma sonrası sinir sistemi şuna alışmıştır:

Tehlike = tanıdık  
Sakinlik = belirsiz  
Bu nedenle wellbeing bazı bireyler için rahatlatıcı değil; aksine zorlayıcı bir deneyimdir. Ve bu çok anlaşılır bir durumdur.

#### EMDR Terapisi Bu Döngüyü Nasıl Çözer?

EMDR (Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden

işleme), travmanın beyinde ve bedende nasıl işlendiğine odaklanan güçlü bir terapi yöntemidir.

#### EMDR şunu yapar:

Zihnin "orada kalmış" anılarını bugüne getirir ve yeniden işler. Travmatik deneyimler çoğu zaman beyinde donmuş halde kalır. Geçmişte yaşanmış olmasına rağmen, beden hâlâ o an oluyormuş gibi tepki verir.

#### İşte bu yüzden bugün:

- Küçük bir eleştiri büyük bir yetersizlik hissi yaratır
- Dinlenmek bile tehdit gibi algılanır
- "Hayır" demek aşırı zor gelir

EMDR terapisiyle bu donmuş anılar güvenli bir terapötik ortamda yeniden işlenir. Zihin, "Bu geçti, şu an güvendeyim" bilgisini hayatına entegre eder.

Terapiler, verimliliği daha sağlıklı bir zemine taşır. Zihin hayatta kalmak için yaptığı yanlış döngüyü bırakır ve keyifle var olmayı seçer. ■



## İZIKAD 6. İş Dünyası Girişimcilik Ödülleri Sahiplerini Buldu!

MEDSPARC 2025 zirvemizin, **"Sürdürülebilir Gelecek için İş Birliği: Üçüz Dönüşüm"** teması doğrultusunda, bu yıl ödüllerimizi Üçüz Dönüşüm ekseninde, geleceğe yön veren kadın girişimcilere ve kurumlara takdim ettik.

**Ödül Kategorilerimiz ve Ödül alanlar**  
**Yeşil Dönüşümde Öncü Kadın Girişimci:** Aysun Aktaş Akdoğan ACS ENERJİ  
**Dijital Dönüşümde Öncü Kadın Girişimci:** Yeşim Atay, EGBİMTES Bilgi Teknolojileri AŞ  
**Sosyal Dönüşümde Öncü Kadın Girişimci:** Merih Bengisu Yiğit, OYUN MU  
**Sürdürülebilir Dönüşümde Öncü Kurum / Şirket:** SUPERKİM Kimya Sanayi ve Ticaret AŞ

Bugün, sadece başarı hikâyelerini değil; iklim krizine duyarlı, dijital çağa uyumlu ve toplumsal etkiyi odağına alan bir iş dünyasının mümkün olduğunu da konuştuk.

Tüm ödül sahiplerini yürekten tebrik ediyor, ilham veren yolculuklarının daha nice kadına ve kuruma ışık olmasını diliyor, ödül törenine katılım sağlayan İYTE Rektörü Prof. Dr. Yusuf Baran, Konak Belediye Başkanı Sn. Nilüfer Çınar Mutlu ve Karabağlar Belediye Başkanı Sn. Helil Kınay ve Basifed Başkanı Sn. Semiha Güneş'e çok teşekkür ediyoruz.



## KKTC İzmir Konsolosu Mustafa Davulcu'yu dernek merkezimizde ağırladık.



Yönetim Kurulu Başkanımız Özden Monkul Erten ev sahipliğinde gerçekleşen ziyarette, KKTC ile İzmir iş dünyası arasındaki iş birliği potansiyellerini değerlendirdik; kadın girişimciliğini ve kadınların ekonomik hayata katılımını güçlendirecek ortak çalışma alanları üzerine verimli bir görüşme gerçekleştirdik.

İZIKAD olarak, bölgesel iş birliklerini ve bilgi paylaşımını önemsiyor; kadınların iş dünyasında daha aktif ve güçlü bir şekilde yer alması için çalışmalarımızı sürdürüyoruz. Nazik ziyaretleri ve zarif hediyeleri için Sayın Mustafa Davulcu'ya teşekkür ederiz.

## İZIKAD olarak, Karabağlar Belediye Başkanı Sayın Helil Kınay'ı makamında ziyaret ettik.

Yönetim Kurulu Başkanımız Özden Monkul Erten, Genel Sekreterimiz Şima Ulaş ve Yönetim Kurulu Üyemiz Derya Kuyumcuoğlu'nun katıldığı ziyarette derneğimizin faaliyetleri, kadınların iş yaşamında güçlendirilmesine yönelik çalışmalarımız ve ilerleyen dönemlerde gerçekleştirebileceğimiz ortak projeler üzerine verimli bir değerlendirme yapıldı. Ayrıca uluslararası fotoğraf yarışmamızdan seçilen özel bir eseri, günün anısına belediye başkanımıza hediye ederek İZIKAD'ın kültürel hayata yönelik çalışmalarını da aktarma fırsatı bulduk.

İş birliğine yönelik sıcak karşılımları ve nazik ev sahiplikleri için Karabağlar Belediye Başkanı Sayın Helil Kınay'a teşekkür ediyor, başarılı çalışmalarının devamını diliyoruz.



## İzmir İl Sivil Toplumla İlişkiler Müdürü Sayın Turgay Esen ve Şube Müdürü Himmet Uygun'u dernek merkezimizde ağırladık.



Yönetim Kurulu Başkanımız Özden Monkul Erten'in ev sahipliğinde gerçekleşen ziyarette, derneğimizin çalışmaları ve yürüttüğümüz projeler hakkında kapsamlı bilgiler paylaşıldı. MEDSPARC Uluslararası İş Zirvesi kapsamında elde edilen çıktılar ve planlanan sonraki adımlar üzerine değerlendirmelerde bulunuldu. İZIKAD olarak, sivil toplum paydaşlarımızla güçlü iletişim ve iş birliğini önemseyerek kadınların sosyal ve ekonomik hayata daha etkin katılımını desteklemeye devam ediyoruz.

Nazik ziyaretleri için Sayın Turgay Esen ve Himmet Uygun'a teşekkür ederiz.

## İZIKAD Akademi / Uluslararası Satış ve İş Geliştirme Stratejileri



İZIKAD Akademi kapsamında düzenlediğimiz **"Uluslararası Satış ve İş Geliştirme Stratejileri"** eğitimi, dernek üyemiz Gizem Gülbent (Kurucu, Monro Global) tarafından dernek merkezimizde gerçekleştirildi.



Eğitimde, uluslararası satışın yeni dönem dinamikleri, hedef pazar seçimi, global satış kanalları ve dijital ihracatın yükselen rolü üzerine kapsamlı bilgiler paylaşıldı. Katılımcılar, global ölçekli iş geliştirme süreçlerine yönelik güncel yaklaşımları değerlendirme imkânı buldu.

Değerli katkılarından dolayı eğitmenimiz Gizem Gülbent'e ve katılımcılara teşekkür ederiz. İZIKAD olarak, üyelerimizin iş dünyasında stratejik yetkinliklerini güçlendirmeye yönelik eğitim çalışmalarımıza devam ediyoruz.

**Kıbrıs Türk Girişimci Kadınlar Derneği - GİKAD'ın "Dayanıklılık" temasıyla Kıbrıs Acapulco Resort'ta düzenlediği İş'te Kadınlar Zirvesine İZİKAD olarak katılım sağladık.**



GİKAD Yönetim Kurulu Başkanı Dr. İçim Çağiner Kavuklu, yönetim kurulu ve tüm emeği geçenlere çok teşekkür ediyoruz.



**Yönetim Kurulu Başkanımız Özden Monkul Erten, Yönetim Kurulunda Kadın Derneği'nin İstanbul Swisotel'de gerçekleştirdiği 7. Dönem Lansmanı'na katılım sağladı.**



Kadınların karar alma mekanizmalarında daha güçlü temsil edilmesi, yönetim kurullarındaki kadın sayısının artması ve fırsat eşitliğinin kurumsal kültüre yerleşmesi için yürüttüğümüz çalışmaların, sivil toplumun ortak aklıyla büyümesine gönülden inanıyoruz. Bu doğrultuda; kadın liderliği, kurumsal yönetim, eşitlik ve kapsayıcılık, mentorluk ve rol model ağı, farkındalık ve eğitim projeleri gibi ortak çalışma alanlarımızda iş birliğimizi güçlendirmeyi önemsiyoruz.

Yönetim Kurulu'nda Kadın hareketini kararlılıkla büyüten iki ilham verici kurucuyu; Sn. Hande Yaşargil @handeyasargil ve Sn. Ayşe Burçak Güven'i, YKKD Yönetim Kurulunu, tüm paydaş ve destekçilerini kutluyoruz. Nazik davetleri için çok teşekkür ediyor, birlikte hayata geçireceğimiz projeleri heyecanla bekliyoruz.

**İzmir Ekonomik Kalkınma Koordinasyon Kurulu 141. Toplantısı**



İzmir Ekonomik Kalkınma Koordinasyon Kurulu'nun 18 Aralık 2025'te Tarihi Havagazı Fabrikası'nda gerçekleşen 141. Toplantısı'na İZİKAD'ı temsilen Yönetim Kurulu Başkanımız Özden Monkul Erten katıldı. Toplantı öncesi düzenlenen seremonide kurul üyeleri yeni yıl pastasını birlikte kesti.

**Aralık ayı iş yeri ziyaretimiz / SYM Event Hall**

Aralık ayı iş yeri ziyaretimiz, üyemiz Çisem Alkan'ın organizasyonu ve ev sahipliğinde SYM Event Hall'da gerçekleşti. Yeni yıl süslemesi atölyesinin ardından, lezzetli ikramlar ve müzik eşliğinde keyifli bir şekilde yeni yıla merhaba dedik. Ziyaret kapsamında, etkinlik mekânının organizasyon yönetimi, planlama süreçleri ve kurumsal etkinliklere yönelik sunduğu genel hizmetler hakkında bilgi alma imkânı bulduk. Çalışma alanının farklı ihtiyaçlara uygun şekilde hazırlanabilmesi ve etkinliklere yönelik profesyonel yaklaşım, üyelerimiz için değerli bir paylaşım ortamı oluşturdu.

Programın sonunda Yönetim Kurulu Başkanımız Özden Monkul Erten, Çisem Alkan'a başarılı çalışmalarını için plaket takdim etti.

Misafirperverlikleri ve değerli paylaşımları için kendisine ve ekibine teşekkür ediyor, başarılı çalışmalarının devamını diliyoruz.



## İZİKAD Sürdürülebilirlik Yuvarlak Masası Üyeleri, İzmir Büyükşehir Belediyesi İklim Değişikliği, Sıfır Atık ve Temiz Enerji Şube Müdürlüğü'nü ziyaret etti.



Ziyaret kapsamında İZİKAD - İBB İklim Değişikliği, Sıfır Atık ve Temiz Enerji Şube Müdürlüğü paydaşlığında yapılabilecek projeler üzerine görüşme gerçekleştirildi.

Ayrıca;

- Evsel atık yönetimi ve sıfır atık uygulamaları
- Bölgesel ölçekte tarım atıkları projeleri
- İBB binalarında enerji verimliliği uygulamaları
- Güneş enerjisi projeleri
- AB projeleri ve finansmana erişim / destek mekanizmaları başlıklarında teknik ve stratejik boyutta kapsamlı bir görüş alışverişi gerçekleştirildi.

Sürdürülebilir bir İzmir için kamu - STK iş birliğinin güçlendiği, ortak proje geliştirme ve kaynaklara erişim perspektifinin öne çıktığı verimli buluşma için çok teşekkür ediyoruz.

## İZİKAD'dan YÜKAM'a İş Birliği Ziyareti

İZİKAD Yönetim Kurulu Başkanımız Özden Monkul Erten, Başkan Yardımcımız Aybige Çalık, Yönetim Kurulu Üyemiz Hilal Tolasa Gündoğdu ve Danışma Kurulu Üyemiz Prof. Dr. Gülgün Erdoğan Tosun; Yaşar Üniversitesi Kadın ve Aile Çalışmaları Uygulama ve Araştırma Merkezi (YÜKAM) Müdürlüğü'nü ziyaret etti.

Ziyaret kapsamında, YÜKAM Müdürü Prof. Dr. Huriye Toker ve YÜKAM ekibinden Av. Destina Berfin Sever ile bir araya gelinerek; toplumsal cinsiyet eşitliği ve sürdürülebilirlik odağında, birlikte yürütülebilecek projelere ilişkin görüş alışverişinde bulunuldu.

İZİKAD olarak, akademi ve sivil toplum iş birliğini güçlendiren, kadınların güçlenmesini destekleyen sürdürülebilir çalışmalarını çok kıymetli buluyor; ortak projelerle bu iş birliğini geliştirmeyi hedefliyoruz.

Nazik ev sahipliği için Prof. Dr. Huriye Toker ve YÜKAM ekibine teşekkür ederiz.



## 2026 Yılı'nın İlk Üye Buluşması!

Mövenpick Otel'de gerçekleştirdiğimiz yılın ilk üye buluşmasında, Karabağlar Belediye Başkanımız Sayın Helil Kınay konuğumuz oldu. Toplantımızda 3 kurumsal ve 4 bireysel yeni üyemize rozetleri takılarak "İZİKAD Ailemize Hoş Geldin" derken, 2025 yılı projelerimizi de hep birlikte değerlendirme fırsatı bulduk.

Yönetim Kurulu Başkanımız Özden Monkul Erten, katılan her yeni üyenin derneğimize güç kattığını söylerken; toplumsal cinsiyet eşitliği ve karar mekanizmalarında kadın temsili odağımızın 2026'da da aynı kararlılıkla devam edeceğinin altını çizdi. 2025 yılında yapılan çalışmalarını genel olarak değerlendiren Erten, yeni yılda İZİKAD'ın sürdürülebilir projelerini üçüncü dönüşüm odağında devam ettirirken, üyelerimizin güçlenmesi için yeni çalışmalar başlatacaklarını da ifade etti. Yerel yönetimlerle iş birliğinin önemine dikkat çekerek, birlikte daha güçlü bir etki yaratacağımıza inandığını vurguladı.

İZİKAD üyelerine hitap eden Karabağlar Belediye Başkanı Helil Kınay ise konuşmasında dünyada ve Türkiye'de yaşanan siyasal, ekonomik ve toplumsal dönüşümlere dikkat çekti. Yaşanan krizlerin yükünü en çok kadınların, çocukların ve gençlerin taşıdığını belirten Kınay, "Ancak bu karanlıktan çıkacak gücü de yine kadınlar yaratıyor. Kadınlar yalnızca krizin mağduru değil, değişimin en güçlü taşıyıcısıdır." dedi.

Dünyada artan savaşlar, eşitsizlikler ve ekonomik adaletsizliklerin toplumun dezavantajlı kesimlerini daha da zorladığını ifade eden Kınay, "Zengin ya da yoksul, eğitilmiş ya da eğitimsiz olmamız fark etmiyor. Bugün hepimiz bu adaletsizlikte ve mutsuzlukta eşitlenmiş durumdayız" sözleriyle dayanışmanın ve ortak mücadelenin önemini vurguladı.

İZİKAD Danışma Kurulu Üyemiz Prof. Dr. Gülgün Erdoğan Tosun,



"\*Küresel Panoramada Değişen Siyaset Dengeleri" başlıklı sunumuyla, dönüşen siyaset anlayışının toplumsal etkilerine dair kıymetli değerlendirmelerde bulundu. Prof. Dr. Gülgün Tosun'un vurgusu, 2025'in tek bir krizin yılı olmaktan çıkıp "çoklu krizlerin" (polycrisis) kalıcı bir oynaklık (permanent volatility) ürettiği; küreselleşmenin yavaşlayıp bölgeselleştiği (slowbalisation) ve geniş kesimlerin geçim odaklı (cost-of-living economy) bir gerçekliğe sıkıştığı bir döneme işaret ediyordu. Bu ekonomik zeminin üzerinde, siyasette ideoloji sonrası (post-ideology) bir iklimin güçlendiğini; toplumların "nasıl yapıldığından" çok sonuca baktığını, bunun da pragmatik milliyetçilik ve değer yorgunluğu gibi eğilimleri beslediğini aktardı. Dünya düzeni ise parçalanmış (fragmented world order) bir yapıda; ticaret, enerji ve teknolojinin siyasi araçlara dönüştüğü (weaponized interdependence) ve krizlerin

çözülmekten çok yönetilerek sürdürüldüğü (managed instability) bir ara evrede. Tüm bunların toplumsal izdüşümü olarak da kaygı toplumu, güvencesizliğin normalleşmesi, dijital yorgunluk ve sessiz kutuplaşma başlıklarının öne çıktığını; 2025'in "büyük ideallerden" ziyade dayanıklılık, geçici denge ve uyum arayışı yılı olduğunu çerçeveledi.



Toplantının sonunda İZİKAD Yönetim Kurulu Başkanı Özden Monkul Erten, Karabağlar Belediye Başkanı Helil Kınay'a katılımlarından dolayı teşekkür ederek, başarılı çalışmalarını için plaket takdim etti.

Birlikte büyüyor, birlikte güçleniyor, birlikte dönüştürüyoruz!

Yeni üyelerimize hoş geldiniz diyor; kıymetli katkıları için Sn. Helil Kınay'a ve Prof. Dr. Gülgün Erdoğan Tosun'a teşekkür ediyoruz.



## İZİKAD Heyetinden İzmir Büyükşehir Belediyesi Dış İlişkiler Daire Başkanlığı'na Ziyaret

İZİKAD olarak İzmir Büyükşehir Belediyesi Dış İlişkiler Daire Başkanlığı'na ziyaret ettik. Toplantıya; İZİKAD Yönetim Kurulu Başkanımız Özden Monkul Erten, Başkan Yardımcımız Aybige Çalık, Genel Sekreterimiz Şima Ulaş ve Saymanımız Elif Özel ile İzmir Büyükşehir Belediyesi Dış İlişkiler Daire Başkanı Selin Sayın Kapancı, Dış İlişkiler Müdürü Yeşim Yıldız ve AB Hibe Projeleri Şube Müdürü Başak Somuncu katıldı.

Ziyaret kapsamında, İZİKAD'ın faaliyet alanları, yürütülen çalışmalar ve kadın girişimciliğini desteklemeye yönelik projeler hakkında bilgi paylaşımı yapıldı. Kurumsal iş birlikleri ve birlikte geliştirilebilecek proje ve faaliyet alanları üzerine görüş alışverişinde bulunuldu.



İZİKAD olarak, kurumlar arası iş birliğini güçlendiren ve kadınların ekonomik ve sosyal hayatta daha etkin rol almasını destekleyen çalışmaları önemsiyor; ortak projelerle bu iş birliğini geliştirmeyi hedefliyoruz.

Nazik ev sahiplikleri için Selin Sayın Kapancı, Yeşim Yıldız ve Başak Somuncu'ya teşekkür ederiz.

## İZİKAD ve CHP Konak İlçe Komisyonu Bir Araya Geldi

İzmir İş Kadınları Derneği (İZİKAD) olarak, CHP Konak İlçe Başkanlığı Sivil Toplum Kuruluşları ve Meslek Odaları Komisyonu'nu dernek merkezimizde ağırladık. Yönetim Kurulu Başkanımız Özden Monkul Erten ile Yönetim Kurulu Üyemiz ve Narlıdere Belediye Meclisi Üyesi Anıl Deviren'in ev sahipliğinde gerçekleşen ziyarete, CHP Konak İlçe yöneticileri Ebru Mutlubaş ve Sevgi Tokatlıoğlu ile Komisyon Yürütme Kurulu üyeleri Cuma Altın, Özgür Çağlar Akova ve Soner İştihiler katılım sağladı.

Gerçekleştirilen görüşmede, toplumsal cinsiyet eşitliği, sivil toplum kuruluşları ile iş birliklerinin artırılması ve birlikte hayata geçirilebilecek ortak projeler üzerine karşılıklı değerlendirmelerde bulunuldu.

Nazik ziyaretleri ve iş birliğine yönelik paylaşımları için kendilerine teşekkür ederiz.



## İZİKAD Yönetim Kurulu Toplantısı

İZİKAD Yönetim Kurulu olarak 10 Şubat 2026'da dernek merkezimizde gerçekleştirdiğimiz toplantımızda; 2026 hedeflerimizi, devam eden projelerimizi ve üyelerimizle birlikte yaratacağımız yeni iş birliklerini değerlendirdik. Kadın girişimciliğini ve kadın istihdamını güçlendiren çalışmalarımızı, dijitalleşme ve sürdürülebilirlik odağımızı somut etkiye dönüştürmek için aynı kararlılıkla çalışmaya devam ediyoruz. Emeği geçen tüm yönetim kurulu üyelerimize teşekkür ediyor, birlikte üreten İZİKAD ailemizle daha güçlü bir geleceğe ilerliyoruz.



## BASİFED'de Gençlik, Eğitim ve Girişimcilik İçin İş Birliği Toplantısı

BASİFED Gençlik, Eğitim ve Girişimcilik Komisyonu toplantısında, İZİKAD Yönetim Kurulu Başkanımız ve Komisyon Koordinatörü Özden Monkul Erten ve Komisyon Başkanı Arda Ürper, EÇEV Yönetim Kurulu Başkanı Leyla Şensöz ile bir araya geldi. Toplantıya BASİFED Yönetim Kurulu Başkanı Semiha Güneş de katılım sağladı.

Gençlik, eğitim ve girişimcilik alanlarında hayata geçirilebilecek iş birlikleri üzerine kapsamlı değerlendirmelerin yapıldığı görüşmede; ortak projeler ve sürdürülebilir çalışmalar için atılabilecek somut adımlar ele alındı. Toplantıya değerli katkıları için EÇEV Yönetim Kurulu Başkanı Leyla Şensöz'e teşekkür ederiz.

## İZİKAD Şubat Ayı İş Yeri Ziyareti Dr. Müge Afşar Kliniği'nde Gerçekleşti

25. İZİKAD Şubat ayı iş yeri ziyaretimizi, üyemiz Müge Afşar'ın kurucusu olduğu Dr. Müge Afşar Radyoloji Kliniği ve Estetik Varis & Lipödem Tedavi Merkezi'nde gerçekleştirdik.

Radyoloji ve girişimsel uygulamalar alanında hizmet veren merkezde; varis ve lipödem tanı ve tedavi süreçlerine ilişkin bilgi edinme ve klinik uygulamalar hakkında paylaşımlar alma fırsatı bulduk.

Ziyaret sonunda Başkan Yardımcımız Aybige Çalık, Müge Afşar'a başarılı çalışmaları için plaket takdim etti. Misafirperverlikleri ve değerli paylaşımları için kendisine teşekkür eder, başarılarının devamını dileriz.



## Enginar Catering ile Atıksız Mutfak Projesi

"Atıksız Mutfak Projesi" kapsamında, Enginar Yemek & Catering Yönetim Kurulu Başkanı Sibel Aslan Kantarcı ile bir araya geldik ve verimli bir değerlendirme toplantısı gerçekleştirdik.

Ziyarete, Yönetim Kurulu Üyelerimiz Elif Özel, Anıl Deviren, Sürdürülebilirlik Yuvarlak Masası Üyelerimiz Ezgi Çibek ve Sibel Elbir ile Üye İlişkileri Yuvarlak Masası üyemiz Sena Boğa Talak katılım sağladı.

Bu iş birliğinin, sürdürülebilir mutfak uygulamalarının yaygınlaştırılmasına ve gıda israfının azaltılmasına yönelik önemli katkılar sunması hedeflenmektedir.



### GİFED'den Ankara'da Kadın Girişimciliği İçin Güçlü Temaslar

Türkiye'de iş kadınlarının kurduğu ilk ve tek federasyon olan Girişimci İş Kadınları Federasyonu (GİFED) geniş bir heyetle Ankara bakanlıklarına ve bürokrasisine ziyaretler gerçekleştirdi. GİFED Kurucu üyelerinden Kadın İşveren ve Sanayiler Derneği (KAİSDER) ev sahipliğinde gerçekleşen ziyaretlerde, iş kadınlarının karşılaştığı zorluklar paylaşıldı, çözüm önerileri masaya yatırıldı.

GİFED Yönetim Kurulu Başkanı Oya Eroğlu başkanlığındaki heyet, bakanlıklar ve Dünya Bankası başta olmak üzere 11 kurumu ziyaret etti. Bölgelerindeki ve Türkiye genelindeki sorunlarını ve çözüm önerilerini paylaşan iş kadınlarını dinleyen kurum yöneticileri, kadınların iş ve sosyal yaşamda



daha fazla güçlenmesi için verecekleri somut destekleri açıkladılar. Ziyaretlere İZİKAD'ı temsilen, GİFED Başkan Yardımcısı ve Danışma Kurulu Başkanımız Betül Sezgin katılım sağladı.

KAİSDER Başkanı Mehlika Gider ve Yönetim Kurulu'na nazik ev sahiplikleri için çok teşekkür ediyoruz.

### İZİKAD Akademi



İZİKAD Akademi kapsamında düzenlediğimiz "Fonksiyonel Tıp Yaklaşımı ile Kadın Sağlığı" eğitimi, üyemiz Dr. Meltem Serter Yüntem tarafından dernek merkezimizde gerçekleştirildi.

Eğitimde, fonksiyonel tıp yaklaşımının temel prensipleri, kadın sağlığında bütüncül bakış açısının önemi, hormonal dengenin korunması ile beslenme,

stres, uyku ve yaşam tarzı faktörlerinin sağlık üzerindeki etkileri kapsamlı şekilde ele alındı. Katılımcılar, sürdürülebilir iyi yaşam stratejileri ve koruyucu sağlık yaklaşımlarına yönelik güncel bilgiler edinme fırsatı buldu.

Eğitmenimiz adına, Geleceğin İş Kadınları Burs Fonu'na yapılan bağış sertifikası, Başkanımız Özden Monkul Erten tarafından takdim edildi.



### GYD İzmir'den İZİKAD'a Ziyaret

GGYD İzmir Başkanı İlker Şeker ve beraberindeki heyet, Yönetim Kurulu Başkanımız Özden Monkul Erten'i ziyaret etti.

Toplantıya; GGYD İzmir Başkan Yardımcısı Zeynep Taş Erdal, Genel Sekreter Aykut Kara, Yönetim Kurulu Üyeleri Yelda Tüfekçi ve Çağdaş Türkyolu ile Üye Sevgi Taşğın ve üyemiz Sena Boğa Talak katılım sağladı.

Kadın girişimciliğini güçlendiren, üretimi ve dayanışmayı merkeze alan çalışmalarımız üzerine verimli bir görüşme gerçekleştirdik. Şehrimizin iş dünyasında kadın liderliğinin artması ve kurumlar arası iş birliğinin gelişmesi adına önemli fikir alışverişlerinde bulunduk.

Nazik ziyaretleri ve değerli katkıları için GGYD İzmir heyetine teşekkür ederiz.



## | İZİKAD Olağan Genel Kurul Toplantısı



İzmir İş Kadınları Derneği 10. Olağan Genel Kurul Toplantısı, 3 Mart 2026 tarihinde Basifed'de gerçekleştirildi.

İZİKAD Genel Kurulu'nda Divan Heyeti Başkanlığı'nı Akansu Sedef Küçük Daş, Başkan Vekilliğini Buket Çanlı, Divan Kurulu üyeliğini ise Sena Talak yürüttü. Tek liste ile gidilen seçimde yapılan kapalı oylama sonucu Özden Monkul Erten ve ekibi yönetim görevini ikinci kez üstlendiler.

Erten, toplantının sonunda yaptığı teşekkür konuşmasında:

"Dünyamızdaki belirsizliklerin ve gelecek kaygılarının arttığı yeni bir döneme girerken, 2026-2028 döneminde hedefimiz; sürdürülebilir projelerimizi geliştirerek devam ettirmenin yanında, üyelerimiz arası iş birliklerini artıran ve üyelerimizin işlerini büyütmelerine doğrudan katkı sağlayan mekanizmaları çoğaltmaktır. Uluslararası etkinliğimizi daha da güçlendirecek yeni projeler üretmek, paydaş kurum ve kuruluşlarla ortak çalışmalarımızı artırarak etki alanımızı genişletmek; aynı zamanda İZİKAD'ın "gündem belirleyen" bir sivil toplum aktörü olma sorumluluğunu daha ileri taşımak istiyoruz." dedi.

### Yönetim Kurulu Asil Listesi

Özden Erten - Yönetim Kurulu Başkanı  
Aybige Çalık - Başkan Yardımcısı  
Dilek Kalkan - Başkan Yardımcısı  
Şima Ulaş - Genel Sekreter  
Elif Özel - Sayman  
Hilal Tolasa Gündoğdu  
Zülfiye İzbek



### Yönetim Kurulu Yedek Listesi

Anıl Deviren  
Derya Demir  
Yasemin Erdem Öztürk  
Dilek Özkızcık  
Ezgi Çibek  
Burcu Kaplan  
Elif Ulu

### Denetim Kurulu Asil Listesi

Beril Ceylan Nebioğlu  
Gizem Gülbent  
İrem Duman Türkmenoğlu

### Denetim Kurulu Yedek Listesi

Öznur Bayer  
Yıldız Işıktaş Karabulut  
Zehra Akyüz

### Disiplin Kurulu Asil Listesi

Mürvet Kocaaslan  
Özlem Özer  
Sertaç Bilir Usel

### Disiplin Kurulu Yedek Listesi

Akansu Sedef Küçük Daş  
Arzu Bakır  
Devlet Fisun Sayın



## Olağan Genel Kurul Sonrası İlk Yönetim Kurulu Toplantısı

İzmir İş Kadınları Derneği (İZİKAD) 2026-2028 dönemi Yönetim Kurulu olarak, Olağan Genel Kurul toplantımızın ardından ilk yönetim kurulu toplantımızı BASIFED Merkezi'nde gerçekleştirdik.

Toplantıda görev dağılımının ardından yeni dönem hedeflerimiz, planlanan projelerimiz ve derneğimizin faaliyetlerine yönelik yol haritası üzerine değerlendirmelerde bulunuldu.

Yeni dönemde Özden Monkul Erten başkan, Aybige Çalık ve Dilek Kalkan başkan yardımcısı, Şima Ulaş genel sekreter, Elif Özel ise sayman olarak görev aldı.

Kadın girişimciliğini ve iş dünyasında kadınların güçlenmesini destekleyecek çalışmalarımızı yeni dönemde de kararlılıkla sürdürmeye devam edeceğiz.



# AKDENİZ İŞ DÜNYASI MEDSPARC ZİRVESİNDE BULUŞTU İzmir'den Akdeniz'e 'Üçüz Dönüşüm' çağrısı

İzmir, MEDSPARC Uluslararası İş Zirvesiyle Akdeniz ekonomilerinin sürdürülebilir geleceğine yön verildi. Zirve yeşil ve dijital dönüşümün kadın girişimcileri, enerji deplettirmeden tarımsal dijitalleşmeye kadar kritik başlıklar masaya yatırıldı. Bölge için 22 milyar euro'luk finansman fırsatı da iş dünyasının odağına yerleşti.

**"İş dünyasının yeni bir iş modeline ihtiyacı var"**

**Özlem SAKSIN, İZMİR**  
İzmir İş Kadınları Derneği (İZKAD) ve sponsorları İzmir'de düzenlenen uluslararası MEDSPARC Uluslararası İş Zirvesi'ne katılarak, "Yeşil Dönüşüm" temasıyla Akdeniz'in geleceğine yön verildi. Zirve, enerji deplettirmeden tarımsal dijitalleşmeye kadar kritik başlıklar masaya yatırıldı. Bölge için 22 milyar euro'luk finansman fırsatı da iş dünyasının odağına yerleşti. İzmir İş Kadınları Derneği (İZKAD) Yürütme Kurulu Başkanı Özden Erten, "Yeşil Dönüşüm" temasıyla Akdeniz'in geleceğine yön verildi. Zirve, enerji deplettirmeden tarımsal dijitalleşmeye kadar kritik başlıklar masaya yatırıldı. Bölge için 22 milyar euro'luk finansman fırsatı da iş dünyasının odağına yerleşti.

**"İş dünyasının yeni bir iş modeline ihtiyacı var"**  
Zirve, enerji deplettirmeden tarımsal dijitalleşmeye kadar kritik başlıklar masaya yatırıldı. Bölge için 22 milyar euro'luk finansman fırsatı da iş dünyasının odağına yerleşti.

**"Kadın girişimciliği, kültürü de destekler"**  
Zirve, enerji deplettirmeden tarımsal dijitalleşmeye kadar kritik başlıklar masaya yatırıldı. Bölge için 22 milyar euro'luk finansman fırsatı da iş dünyasının odağına yerleşti.

## İZMİR İŞ KADINLARI DERNEĞİ'NDEN KADIN GİRİŞİMCİLERE İLHAM VEREN ÖDÜLLER 'Ortak hikayeyi birlikte büyütelim'

İZKAD 6. İş Dünyası Girişimcilik Ödülleri Töreni'nde konuşan İZKAD Yürütme Kurulu Başkanı Özden Erten "Her birlikte, yalnızca bugünün değil, yarın sürdürülebilir ve kapsayıcı iş dünyasını da inşa ediyoruz" diye konuştu

**İZKAD 6. İş Dünyası Girişimcilik Ödülleri Töreni'nde konuşan İZKAD Yürütme Kurulu Başkanı Özden Erten "Her birlikte, yalnızca bugünün değil, yarın sürdürülebilir ve kapsayıcı iş dünyasını da inşa ediyoruz" diye konuştu**



## Sürdürülebilirliğin geleceği üçüz dönüşümde



**MEDSPARC Uluslararası İş Zirvesi'nde yeşil, dijital ve toplumsal dönüşümün önemini vurgulandı. Yeşil, dijital ve toplumsal dönüşümün önemini vurgulandı.**

**"Yeşil dönüşümün geleceği üçüz dönüşümde"**  
Zirve, enerji deplettirmeden tarımsal dijitalleşmeye kadar kritik başlıklar masaya yatırıldı. Bölge için 22 milyar euro'luk finansman fırsatı da iş dünyasının odağına yerleşti.

**"Kadın girişimciliği, kültürü de destekler"**  
Zirve, enerji deplettirmeden tarımsal dijitalleşmeye kadar kritik başlıklar masaya yatırıldı. Bölge için 22 milyar euro'luk finansman fırsatı da iş dünyasının odağına yerleşti.

**"Kadın girişimciliği, kültürü de destekler"**  
Zirve, enerji deplettirmeden tarımsal dijitalleşmeye kadar kritik başlıklar masaya yatırıldı. Bölge için 22 milyar euro'luk finansman fırsatı da iş dünyasının odağına yerleşti.

## İZKAD'dan Kadın girişimcilere ilham veren ödüller



**İZKAD 6. İş Dünyası Girişimcilik Ödülleri sahiplerini buldu. Dijital, Yeşil, Sosyal ve Sürdürülebilirlik temaları öne çıktı. Her birlikte, yalnızca bugünün değil, yarın sürdürülebilir ve kapsayıcı iş dünyasını da inşa ediyoruz" diye konuştu**

# İZKAD'dan iş zirvesi

İZKAD tarafından "Sürdürülebilir Gelecek için İşbirliği: Üçüz Dönüşüm" temasıyla organize edilen MEDSPARC Uluslararası İş Zirvesi gerçekleştirildi. Yeşil, dijital ve toplumsal dönüşümün kesimi ele alındı



**İZKAD tarafından "Sürdürülebilir Gelecek için İşbirliği: Üçüz Dönüşüm" temasıyla organize edilen MEDSPARC Uluslararası İş Zirvesi gerçekleştirildi. Yeşil, dijital ve toplumsal dönüşümün kesimi ele alındı**

**"Kadın girişimciliği, kültürü de destekler"**  
Zirve, enerji deplettirmeden tarımsal dijitalleşmeye kadar kritik başlıklar masaya yatırıldı. Bölge için 22 milyar euro'luk finansman fırsatı da iş dünyasının odağına yerleşti.

**"Kadın girişimciliği, kültürü de destekler"**  
Zirve, enerji deplettirmeden tarımsal dijitalleşmeye kadar kritik başlıklar masaya yatırıldı. Bölge için 22 milyar euro'luk finansman fırsatı da iş dünyasının odağına yerleşti.

## Başkan Tuğay İZKAD'ın MEDSPARC Uluslararası İş Zirvesi'ni açtı

İzmir İş Kadınları Derneği (İZKAD) tarafından "Sürdürülebilir Gelecek için İşbirliği: Üçüz Dönüşüm" temasıyla organize edilen MEDSPARC Uluslararası İş Zirvesi'nin açılışında konuşan İzmir Büyükşehir Belediye Başkanı Dr. Cemil Taşay, İzmir'in yeşil dönüşüm rotası ve enerji planlarını anlattı.

**İZKAD Başkan Erten: Üçüz dönüşüm artık bir tercih değil zorunluluk**  
Zirve, enerji deplettirmeden tarımsal dijitalleşmeye kadar kritik başlıklar masaya yatırıldı. Bölge için 22 milyar euro'luk finansman fırsatı da iş dünyasının odağına yerleşti.

**"Kadınların yarınla"**  
Zirve, enerji deplettirmeden tarımsal dijitalleşmeye kadar kritik başlıklar masaya yatırıldı. Bölge için 22 milyar euro'luk finansman fırsatı da iş dünyasının odağına yerleşti.

**Yeni Erten: Yeşil dönüşüm bizim geleceğimizdir, hepimizin ortak çıkarıdır"**  
Zirve, enerji deplettirmeden tarımsal dijitalleşmeye kadar kritik başlıklar masaya yatırıldı. Bölge için 22 milyar euro'luk finansman fırsatı da iş dünyasının odağına yerleşti.

**İklim krizi ile mücadelede birliktelik mesajı**  
Zirve, enerji deplettirmeden tarımsal dijitalleşmeye kadar kritik başlıklar masaya yatırıldı. Bölge için 22 milyar euro'luk finansman fırsatı da iş dünyasının odağına yerleşti.



## MEDAWOMEN: STK'larda Sürdürülebilirlik Vizyonu

Zirvenin kapanış bölümü, "MEDAWOMEN - Sivil Toplum Kuruluşlarında Sürdürülebilirlik ve Dayanıklılık" başlığıyla gerçekleştirildi. Oturumun ana konuşmacıları AFAEMME Yürütme Kurulu Başkanı Maria Helena De Felice Lehtonen ile İZKAD Yürütme Kurulu Üyesi Marta Marques'ti. Zirve, enerji deplettirmeden tarımsal dijitalleşmeye kadar kritik başlıklar masaya yatırıldı. Bölge için 22 milyar euro'luk finansman fırsatı da iş dünyasının odağına yerleşti.

**"Kadın girişimciliği, kültürü de destekler"**  
Zirve, enerji deplettirmeden tarımsal dijitalleşmeye kadar kritik başlıklar masaya yatırıldı. Bölge için 22 milyar euro'luk finansman fırsatı da iş dünyasının odağına yerleşti.

**"Kadın girişimciliği, kültürü de destekler"**  
Zirve, enerji deplettirmeden tarımsal dijitalleşmeye kadar kritik başlıklar masaya yatırıldı. Bölge için 22 milyar euro'luk finansman fırsatı da iş dünyasının odağına yerleşti.

## İLHAM VEREN ÖDÜLLER



**İZKAD İş Dünyası Girişimcilik Ödülleri sahiplerini buldu. "Dijital, Yeşil, Sosyal" ve "Sürdürülebilir Dönüşüm" olmak üzere toplam dört alanda ödüllerin sahipleri belirlendi.**

**DÖRT KATEGORİDE**  
İZKAD 6. İş Dünyası Girişimcilik Ödülleri sahiplerini buldu. "Dijital, Yeşil, Sosyal" ve "Sürdürülebilir Dönüşüm" olmak üzere toplam dört alanda ödüllerin sahipleri belirlendi.

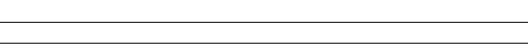


# 'Kadınlar değişimin en güçlü taşıyıcısıdır'

## İZKAD'ın konduğu olan Başkan Helil Kinay, yaşanan ekonomik krizlerin yükünü en çok kadınlar, çocuklar ve gençlerin taşıdığını söyledi

**İzmir'in Kadınlar Derneği'nin (İZKAD) 2025 yılı ilk üye buluşması gerçekleştirildi. İZKAD Yürütme Kurulu Başkanı Özden Monkul Erten, Başkan Helil Kinay ve diğer üyelerin katılımıyla gerçekleşen toplantıda, Karabağlar Belediye Başkanı Helil Kinay ve diğer üyelerin katılımıyla gerçekleşen toplantıda, Karabağlar Belediye Başkanı Helil Kinay ve diğer üyelerin katılımıyla gerçekleşen toplantıda...**

İzmir'in Kadınlar Derneği'nin (İZKAD) 2025 yılı ilk üye buluşması gerçekleştirildi. İZKAD Yürütme Kurulu Başkanı Özden Monkul Erten, Başkan Helil Kinay ve diğer üyelerin katılımıyla gerçekleşen toplantıda, Karabağlar Belediye Başkanı Helil Kinay ve diğer üyelerin katılımıyla gerçekleşen toplantıda...

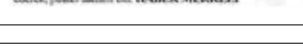


# 'Dijital yorgunluk ve kutuplaşma' uyarısı

## İZKAD'ın Kadınlar Derneği'nin (İZKAD) Merve Özalp, 'Dijital yorgunluk ve kutuplaşma' uyarısı

**İZKAD'ın Kadınlar Derneği'nin (İZKAD) Merve Özalp, 'Dijital yorgunluk ve kutuplaşma' uyarısı**

İZKAD'ın Kadınlar Derneği'nin (İZKAD) Merve Özalp, 'Dijital yorgunluk ve kutuplaşma' uyarısı. Özalp, 'Dijital yorgunluk ve kutuplaşma' uyarısı. Özalp, 'Dijital yorgunluk ve kutuplaşma' uyarısı.

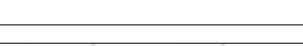


# 2026'da İZKAD üyelerini güçlendirecek projeler üretecek

## İZKAD'ın Kadınlar Derneği'nin (İZKAD) Merve Özalp, '2026'da İZKAD üyelerini güçlendirecek projeler üretecek'

**İZKAD'ın Kadınlar Derneği'nin (İZKAD) Merve Özalp, '2026'da İZKAD üyelerini güçlendirecek projeler üretecek'**

İZKAD'ın Kadınlar Derneği'nin (İZKAD) Merve Özalp, '2026'da İZKAD üyelerini güçlendirecek projeler üretecek'. Özalp, '2026'da İZKAD üyelerini güçlendirecek projeler üretecek'.



# İZKAD, genç kadın liderlerini arıyor

**BU YIL "Teknoloji ile Dayanıklı Gelecek" temasıyla gerçekleştirilen yarışma; deprem, sel, yangın ve siber saldırı gibi krizlere karşı dijital çözümler üreten gençleri ödüllenecek. Yarışma bu yıl "Teknoloji ile Dayanıklı Gelecek" temasıyla gerçekleştirilecek. Yarışma bu yıl "Teknoloji ile Dayanıklı Gelecek" temasıyla gerçekleştirilecek.**

BU YIL "Teknoloji ile Dayanıklı Gelecek" temasıyla gerçekleştirilen yarışma; deprem, sel, yangın ve siber saldırı gibi krizlere karşı dijital çözümler üreten gençleri ödüllenecek. Yarışma bu yıl "Teknoloji ile Dayanıklı Gelecek" temasıyla gerçekleştirilecek.

# 14. Genç İZKAD Girişimcilik Yarışması başvuruları başladı

**İZKAD'ın Kadınlar Derneği'nin (İZKAD) Merve Özalp, '14. Genç Girişimcilik Yarışması' başvuruları başladı'**

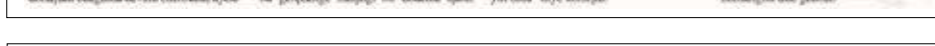
İZKAD'ın Kadınlar Derneği'nin (İZKAD) Merve Özalp, '14. Genç Girişimcilik Yarışması' başvuruları başladı. Özalp, '14. Genç Girişimcilik Yarışması' başvuruları başladı.



# "Kadın temsil hedefi 2026'da da devam edecek"

**HABER BÜLTENİ - İzmir'in Kadınlar Derneği'nin (İZKAD) Merve Özalp, 'Kadın temsil hedefi 2026'da da devam edecek'**

HABER BÜLTENİ - İzmir'in Kadınlar Derneği'nin (İZKAD) Merve Özalp, 'Kadın temsil hedefi 2026'da da devam edecek'. Özalp, 'Kadın temsil hedefi 2026'da da devam edecek'.



# "KADINLAR DEĞİŞİMİN EN GÜÇLÜ TAŞIYICISIDIR"

**İZKAD'ın Kadınlar Derneği'nin (İZKAD) Merve Özalp, 'Kadınlar değişimin en güçlü taşıyıcısıdır'**

İZKAD'ın Kadınlar Derneği'nin (İZKAD) Merve Özalp, 'Kadınlar değişimin en güçlü taşıyıcısıdır'. Özalp, 'Kadınlar değişimin en güçlü taşıyıcısıdır'.



İZKAD'ın Kadınlar Derneği'nin (İZKAD) Merve Özalp, 'Kadınlar değişimin en güçlü taşıyıcısıdır'

# 2026'ya girerken Türkiye ekonomisi iş dünyası, 2026'nın belirsizliğini son bulduğu ve yapısal reformların hız kazandığı bir yılı olmasını bekliyor

# 2026, denge ve onarım yılı olacak

**İzmir'in Kadınlar Derneği'nin (İZKAD) Merve Özalp, '2026, denge ve onarım yılı olacak'**

İzmir'in Kadınlar Derneği'nin (İZKAD) Merve Özalp, '2026, denge ve onarım yılı olacak'. Özalp, '2026, denge ve onarım yılı olacak'.



İZKAD'ın Kadınlar Derneği'nin (İZKAD) Merve Özalp, '2026, denge ve onarım yılı olacak'

İZKAD'ın Kadınlar Derneği'nin (İZKAD) Merve Özalp, '2026, denge ve onarım yılı olacak'

İZKAD'ın Kadınlar Derneği'nin (İZKAD) Merve Özalp, '2026, denge ve onarım yılı olacak'

İZKAD'ın Kadınlar Derneği'nin (İZKAD) Merve Özalp, '2026, denge ve onarım yılı olacak'

İZKAD'ın Kadınlar Derneği'nin (İZKAD) Merve Özalp, '2026, denge ve onarım yılı olacak'

İZKAD'ın Kadınlar Derneği'nin (İZKAD) Merve Özalp, '2026, denge ve onarım yılı olacak'

İZKAD'ın Kadınlar Derneği'nin (İZKAD) Merve Özalp, '2026, denge ve onarım yılı olacak'

İZKAD'ın Kadınlar Derneği'nin (İZKAD) Merve Özalp, '2026, denge ve onarım yılı olacak'

İZKAD'ın Kadınlar Derneği'nin (İZKAD) Merve Özalp, '2026, denge ve onarım yılı olacak'

İZKAD'ın Kadınlar Derneği'nin (İZKAD) Merve Özalp, '2026, denge ve onarım yılı olacak'

İZKAD'ın Kadınlar Derneği'nin (İZKAD) Merve Özalp, '2026, denge ve onarım yılı olacak'

İZKAD'ın Kadınlar Derneği'nin (İZKAD) Merve Özalp, '2026, denge ve onarım yılı olacak'

İZKAD'ın Kadınlar Derneği'nin (İZKAD) Merve Özalp, '2026, denge ve onarım yılı olacak'

İZKAD'ın Kadınlar Derneği'nin (İZKAD) Merve Özalp, '2026, denge ve onarım yılı olacak'

İZKAD'ın Kadınlar Derneği'nin (İZKAD) Merve Özalp, '2026, denge ve onarım yılı olacak'

İZKAD'ın Kadınlar Derneği'nin (İZKAD) Merve Özalp, '2026, denge ve onarım yılı olacak'

İZKAD'ın Kadınlar Derneği'nin (İZKAD) Merve Özalp, '2026, denge ve onarım yılı olacak'

İZKAD'ın Kadınlar Derneği'nin (İZKAD) Merve Özalp, '2026, denge ve onarım yılı olacak'

İZKAD'ın Kadınlar Derneği'nin (İZKAD) Merve Özalp, '2026, denge ve onarım yılı olacak'

İZKAD'ın Kadınlar Derneği'nin (İZKAD) Merve Özalp, '2026, denge ve onarım yılı olacak'

İZKAD'ın Kadınlar Derneği'nin (İZKAD) Merve Özalp, '2026, denge ve onarım yılı olacak'

İZKAD'ın Kadınlar Derneği'nin (İZKAD) Merve Özalp, '2026, denge ve onarım yılı olacak'

İZKAD'ın Kadınlar Derneği'nin (İZKAD) Merve Özalp, '2026, denge ve onarım yılı olacak'

İZKAD'ın Kadınlar Derneği'nin (İZKAD) Merve Özalp, '2026, denge ve onarım yılı olacak'

İZKAD'ın Kadınlar Derneği'nin (İZKAD) Merve Özalp, '2026, denge ve onarım yılı olacak'

İZKAD'ın Kadınlar Derneği'nin (İZKAD) Merve Özalp, '2026, denge ve onarım yılı olacak'

İZKAD'ın Kadınlar Derneği'nin (İZKAD) Merve Özalp, '2026, denge ve onarım yılı olacak'

İZKAD'ın Kadınlar Derneği'nin (İZKAD) Merve Özalp, '2026, denge ve onarım yılı olacak'

İZKAD'ın Kadınlar Derneği'nin (İZKAD) Merve Özalp, '2026, denge ve onarım yılı olacak'

İZKAD'ın Kadınlar Derneği'nin (İZKAD) Merve Özalp, '2026, denge ve onarım yılı olacak'

İZKAD'ın Kadınlar Derneği'nin (İZKAD) Merve Özalp, '2026, denge ve onarım yılı olacak'

İZKAD'ın Kadınlar Derneği'nin (İZKAD) Merve Özalp, '2026, denge ve onarım yılı olacak'

İZKAD'ın Kadınlar Derneği'nin (İZKAD) Merve Özalp, '2026, denge ve onarım yılı olacak'

İZKAD'ın Kadınlar Derneği'nin (İZKAD) Merve Özalp, '2026, denge ve onarım yılı olacak'

İZKAD'ın Kadınlar Derneği'nin (İZKAD) Merve Özalp, '2026, denge ve onarım yılı olacak'

İZKAD'ın Kadınlar Derneği'nin (İZKAD) Merve Özalp, '2026, denge ve onarım yılı olacak'

İZKAD'ın Kadınlar Derneği'nin (İZKAD) Merve Özalp, '2026, denge ve onarım yılı olacak'

İZKAD'ın Kadınlar Derneği'nin (İZKAD) Merve Özalp, '2026, denge ve onarım yılı olacak'

### 'Eşitliği birlikte inşa edelim'

İş dünyasının önde gelen sivil toplum kuruluşlarının kadın başkanları, 8 Mart Dünya Kadınlar Günü kapsamında yayımladıkları ortak mesajla toplumsal cinsiyet eşitliğinin ekonomik kalkınma için en kritik olduğuna dikkat çekti



İş dünyasının önde gelen sivil toplum kuruluşlarının kadın başkanları, 8 Mart Dünya Kadınlar Günü kapsamında yayımladıkları ortak mesajla toplumsal cinsiyet eşitliğinin ekonomik kalkınma için en kritik olduğuna dikkat çekti. Başkanlar, kadınların iş hayatına aktif katılımının, toplumun kalkınması için en önemli faktör olduğunu vurguladı. Kadınların eğitim, sağlık ve sosyal hizmetlere eşit erişimine, toplumsal cinsiyet eşitliğine ve kadınların iş hayatına aktif katılımına çağırarak, kadınların ekonomik kalkınma için en önemli faktör olduğunu vurguladı.



### Hatırlamak yetmez harekete geçme günü

1857'de 129 kadın yanarak yaşamını yitirdi; 1910'dan beri Dünya Kadınlar Günü ile kadın mücadelesi sürüyor. Siyaset, iş dünyası, sosyal yaşam ve eğitimden güvenliğe pek çok talep giderek büyüyor

1857'de 129 kadın yanarak yaşamını yitirdi; 1910'dan beri Dünya Kadınlar Günü ile kadın mücadelesi sürüyor. Siyaset, iş dünyası, sosyal yaşam ve eğitimden güvenliğe pek çok talep giderek büyüyor. Kadınlar, iş hayatında eşitlik, ücret eşitliği, sosyal güvenlik, eğitim ve sağlık alanlarında haklarını savunuyor. Kadınların iş hayatına aktif katılımının, toplumun kalkınması için en önemli faktör olduğunu vurguladı.



### İZİKAD, Erten'le devam

İZMİR İş Kadınları Derneği (İZİKAD) 10'uncu Olağan Genel Kurul Toplantısı'nda tek liste olarak seçime katılan mevcut Başkan Özden Monkul Erten, oy birliği ile yeniden seçildi. Yeni yönetimde ise Aybige Çabık, Dilek Falkan, Şima Ulaş, Elif Önel, Hilal Tolasa Gündoğdu ve Zülfiye İzbek yer aldı. Başkan Erten, "Dünyada belirsizliklerin ve gelecek kaygılarının arttığı yeni bir döneme girenken 2026-2028 döneminde hedefimiz sürdürülebilir projelerimizi geliştirerek devam ettirmenin yanında, üyelerimizin

arası iş birliklerini artıran ve işlerini büyütmelerine doğrudan katkı sağlayan mekanizmaları çoğaltmak" dedi. Üyelerini gösterdiği güvene de teşekkür eden Başkan Özden Monkul Erten, "Ülulararası etkinliğimizi daha da güçlendirecek yeni projeler üretmek, paydaş kurum ve kuruluşlarla ortak çalışmaların artırarak etki alanımızın genişletmek, aynı zamanda İZİKAD'ın gündem belirleyen bir sivil toplum aktörü olma sorumluluğunu daha ileri taşımak istiyoruz" diye konuştu.

### 'Eşitliği her yerde birlikte inşa edelim'

İZMİRİN KADINLIK BASKANLARINDAN 8 MART MESAJI

İş ve dünyasının önde gelen sivil toplum kuruluşlarının kadın başkanları, 8 Mart Dünya Kadınlar Günü kapsamında yayımladıkları ortak mesajla toplumsal cinsiyet eşitliğinin ekonomik kalkınma için en kritik olduğuna dikkat çekti. Kadınların iş hayatına aktif katılımının, toplumun kalkınması için en önemli faktör olduğunu vurguladı. Kadınların eğitim, sağlık ve sosyal hizmetlere eşit erişimine, toplumsal cinsiyet eşitliğine ve kadınların iş hayatına aktif katılımına çağırarak, kadınların ekonomik kalkınma için en önemli faktör olduğunu vurguladı.



### İZİKAD, gündem belirleyecek

İZMİR İş Kadınları Derneği (İZİKAD) 10. Olağan Genel Kurul Toplantısı'nda 'Özden Monkul Erten ile devam' kararı çıktı. Tek liste olarak seçime katılan mevcut başkan Özden Monkul Erten, oy birliği ile yeniden başkan seçildiği genel kurulda yaptığı açıklamada, "İyileştirmeye çalışacağız İZİKAD'ın gündem belirleme işlevini daha ileri taşıyarak devam ettireceğiz" diye konuştu.

BAŞFED Federasyon Merkezi'nde yapılan genel kuruldan Divan Heyeti başkanlığına Akınur Sedef Kızılcık Dağ, Başkan Vekilliğine Buket Çamlı, Divan Kurulu üyeliğine ise Sema Talak yapıldı. Tek liste ile yapılan seçimde Özden Monkul Erten ve ekibi ikinci kez seçildi. Genel kurulda konuşma yapan İZİKAD Başkanı Özden Monkul Erten, "Dünyadaki belirsizliklerin ve gelecek kaygılarının arttığı yeni bir döneme girenken, 2026-2028 döneminde hedeflerimiz sürdürülebilir projelerimizi geliştirerek devam ettirmek, üyelerimizin arası iş birliklerini artıran ve işlerini büyütmelerine doğrudan katkı sağlayan mekanizmaları çoğaltmaktır" dedi. Erten, "Ülulararası etkinliğimizi daha da güçlendirecek yeni projeler üretmek, paydaş kurum ve kuruluşlarla ortak çalışmaların artırarak etki alanımızın genişletmek, aynı zamanda İZİKAD'ın 'gündem belirleyen' bir sivil toplum aktörü olma sorumluluğunu daha ileri taşımak istiyoruz. Sürdürülebilirlik ile bunları başaracağımıza inanıyoruz" diye konuştu. BHA



### İZİKAD "Erten ile devam" dedi

İZMİR İş Kadınları Derneği (İZİKAD) 10. Olağan Genel Kurul Toplantısı'nda 'Özden Monkul Erten ile devam' kararı çıktı. Tek liste olarak seçime katılan mevcut başkan Özden Monkul Erten, oy birliği ile yeniden başkan seçildiği genel kurulda yaptığı açıklamada, "İyileştirmeye çalışacağız İZİKAD'ın gündem belirleme işlevini daha ileri taşıyarak devam ettireceğiz" diye konuştu.

BAŞFED Federasyon Merkezi'nde yapılan genel kuruldan Divan Heyeti başkanlığına Akınur Sedef Kızılcık Dağ, Başkan Vekilliğine Buket Çamlı, Divan Kurulu üyeliğine ise Sema Talak yapıldı. Tek liste ile yapılan seçimde Özden Monkul Erten ve ekibi ikinci kez seçildi. Genel kurulda konuşma yapan İZİKAD Başkanı Özden Monkul Erten, "Dünyadaki belirsizliklerin ve gelecek kaygılarının arttığı yeni bir döneme girenken, 2026-2028 döneminde hedeflerimiz sürdürülebilir projelerimizi geliştirerek devam ettirmek, üyelerimizin arası iş birliklerini artıran ve işlerini büyütmelerine doğrudan katkı sağlayan mekanizmaları çoğaltmaktır" dedi. Erten, "Ülulararası etkinliğimizi daha da güçlendirecek yeni projeler üretmek, paydaş kurum ve kuruluşlarla ortak çalışmaların artırarak etki alanımızın genişletmek, aynı zamanda İZİKAD'ın 'gündem belirleyen' bir sivil toplum aktörü olma sorumluluğunu daha ileri taşımak istiyoruz. Sürdürülebilirlik ile bunları başaracağımıza inanıyoruz" diye konuştu. BHA



### İZMİRİN GÜÇLÜ KADINLARI

### CESARET İÇİN BULUŞTU

İZMİRİN GÜÇLÜ KADINLARI Derneği, 8 Mart Dünya Kadınlar Günü kapsamında yayımladıkları ortak mesajla toplumsal cinsiyet eşitliğinin ekonomik kalkınma için en kritik olduğuna dikkat çekti. Kadınların iş hayatına aktif katılımının, toplumun kalkınması için en önemli faktör olduğunu vurguladı. Kadınların eğitim, sağlık ve sosyal hizmetlere eşit erişimine, toplumsal cinsiyet eşitliğine ve kadınların iş hayatına aktif katılımına çağırarak, kadınların ekonomik kalkınma için en önemli faktör olduğunu vurguladı.

### ESİTLİĞİ HER YERDE BİRLİKTE İNŞA EDELİM

İZMİRİN KADIN SİVİL TOPLUM ÖRGÜTLERİNİN BASKANLARINDAN 8 MART MESAJI

İş ve dünyasının önde gelen sivil toplum kuruluşlarının kadın başkanları, 8 Mart Dünya Kadınlar Günü kapsamında yayımladıkları ortak mesajla toplumsal cinsiyet eşitliğinin ekonomik kalkınma için en kritik olduğuna dikkat çekti. Kadınların iş hayatına aktif katılımının, toplumun kalkınması için en önemli faktör olduğunu vurguladı.

Toplumsal eşitlik adalet ve refah getirir. İş yerinde, evde ve kamusal alanda. Kadınların iş hayatına aktif katılımının, toplumun kalkınması için en önemli faktör olduğunu vurguladı.

Dijital dönüşüm ve yeşil mutabakat. Kadınların iş hayatına aktif katılımının, toplumun kalkınması için en önemli faktör olduğunu vurguladı.

Kadınların her sektörde liderlik rolüne sahip olmaları. Kadınların iş hayatına aktif katılımının, toplumun kalkınması için en önemli faktör olduğunu vurguladı.

Kadın istihdamının artması yerel kalkınmanın anahtarı. Kadınların iş hayatına aktif katılımının, toplumun kalkınması için en önemli faktör olduğunu vurguladı.

İzmir İş Kadınları Derneği (İZİKAD) 10. Olağan Genel Kurul Toplantısı'nda 'Özden Monkul Erten ile devam' kararı çıktı. Tek liste olarak seçime katılan mevcut başkan Özden Monkul Erten, oy birliği ile yeniden başkan seçildiği genel kurulda yaptığı açıklamada, "İyileştirmeye çalışacağız İZİKAD'ın gündem belirleme işlevini daha ileri taşıyarak devam ettireceğiz" diye konuştu.

### İZİKAD "Erten ile devam" dedi

İZMİR İş Kadınları Derneği (İZİKAD) 10. Olağan Genel Kurul Toplantısı'nda 'Özden Monkul Erten ile devam' kararı çıktı. Tek liste olarak seçime katılan mevcut başkan Özden Monkul Erten, oy birliği ile yeniden başkan seçildiği genel kurulda yaptığı açıklamada, "İyileştirmeye çalışacağız İZİKAD'ın gündem belirleme işlevini daha ileri taşıyarak devam ettireceğiz" diye konuştu.

# 14. GENÇ İZİKAD GİRİŞİMCİLİK YARIŞMASI

#GELECEKGENÇLİKTE

TEKNOLOJİ İLE  
DAYANIKLI GELECEK

