

GALVA GÜNDEM

HAZİRAN 2018 | SAYI: 5



**Çalışanların
Aidiyet Duygusu**



**Üretim Sahamızda
Muhteşem Kutlama!**



**İTÜ Öğrencilerinden
Şirketimize
Ziyaret**



Kutlay Dursunoğlu
SMMM

Kutlay Dursunoğlu'ndan Çalışanların Aidiyet Duygusu

Bu yazımda çalışma hayatını yakından ilgilendiren bir konudan bahsetmek istiyorum: “Çalışanların Aidiyet Duygusu”.

Düşünün; çok iyi bir fabrikada çok iyi bir şirkette çalışıyorsunuz. Alınan maaş benzer şirketlerin maaşlarından fazla, sosyal haklar benzersiz. Fabrika son teknolojiyle üretim yapıyor, çalışanlar çok rahatlar ama yine de mutlu değiller, kendilerini ait hissetmiyorlar, sahiplenmiyorlar. Bu benim fabrikam, bu benim işim, ben bu işyerinin çalışanıyım diyemiyorlar. Birçok şirketin geliştirmek için çaba sarfettiği özellikle İnsan Kaynakları bölümlerinin önemli bir zamanını alan bu konu... Büyük emekleri, paylaşımları, karşılıklı saygıyı içinde barındıran duygu; “Çalışan Aidiyeti”.

İş ortamında aidiyet büyük önem taşır. Bir insan kendini bir yere ait hissetmiyorsa orada başarı ve gelişme olmaz.

Aidiyet, çalışanların işyerleri ile bütünleşmeleri ve ortak hedefe koşmaları için önemli bir duygu. Ayrıca aidiyet duygusu olmadan kurum kültürünün de oluşturulabilmesi pek mümkün değil. Zor kazanılan ama kolay kaybedilen aidiyet duygusu yüksek olan kişilere sahip çıkmak, aynı zamanda kurum kültürünün oluşmasına ve gelişmesine de olanak tanır.

Aidiyet duygusu yüksek olan kişiler çalıştıkları şirketleri, kurumları taşıyan, güç katan kişilerdir. Bunlar aslında amatör ruha sahiptirler. Bu kişilerin çoğu zaman bireysel kazanç beklentileri düşüktür. Onları mutlu eden, gururlandıran şey ait oldukları kurumun, toplumun başarılarıdır. Bundan beslenirler. Aidiyeti yüksek olanları ayakta tutan ve bağlılıklarının sürmesini sağlayan şey ise sadece yaptıklarının görülmesi, takdir edilmesi ve aynı zamanda da engellenmemesidir.

Geçtiğimiz ay Çelik İhracatının Yıldızları Ödül Töreni'nde, Soğuk/Kaplamalı Yassı İhracatı, Orta Ölçek En Çok İhracat Artışı, Orta Ölçek En Çok Ülkeye İhracat kategorilerinde ilk 10'da yerimizi aldık.

Bu genç şirketimizin yaş ortalaması 33 olan bütün çalışanlarımızla elde ettiğimiz başarı, mavi yaka

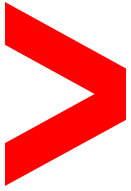
ve beyaz yaka ayırım yapmadan ortak gururumuz oldu.

Çünkü, her çalışmamız sadece kendi yaptığı bireysel işi değil diğer arkadaşlarının yaptıklarını da kendi işi olarak sahiplenip daha iyi olması için çaba sarfediyor. Biliyorlar ki başarı hepimizin olacak. Ben başarısam Galva başaracak. Ve bu başarı Galva Metal'in başarısı.

Bunu ailesiyle paylaşacak, arkadaşlarıyla paylaşacak, çevresiyle paylaşacak... Çocukları babalarının kahramanlığıyla gurur duyacak, eşleri gurur duyacak, anne ve babaları da gurur duyacaklar ve merak edecekler. Oğlumun, kızımın, babamın, annemin çalıştığı Galva Metal neresidir diye.

Bütün bunlar oluyorsa, aidiyeti yüksek olanların bundan duyduğu mutluluğu hangi heyecanla, hangi coşkuyla, kimlerle ve nasıl paylaşacağıyla olur.

Büyümeye devam eden şirketimizde yeni hedeflere ulaşmak için aidiyeti yüksek arkadaşlarımızla ve aramıza yeni katılacak olanlarla emin adımlarla yürüyeceğiz.



Üretim Sahamızda Muhteşem Kutlama!

Çelik İhracatçıları Birliği'nin 2017 yılında en çok ihracat yapan firmaları ödüllendirdiği Çelik İhracatının Yıldızları Ödül Töreni'nden sonra, şirketimiz personelleriyle birlikte üretim sahamızda unutulmaz bir kutlama yaptık.

Bu sene Soğuk/Kaplamalı Yassı İhracatı, Orta Ölçek En Çok İhracat Artışı, Orta Ölçek En Çok Ülkeye İhracat olmak üzere üç ayrı kategoride ilk 10'da yer almayı başardık. Bu başarımızda emeği geçen tüm çalışanlarımızın bir araya gelmesiyle muhteşem bir gün yaşadık.

Kutlamamız sırasında Yönetim Kurulu Başkanımız Sn. Tolga Kısacıkoğlu sahneyi alarak çok güzel bir konuşma yaptı.

“Çelik İhracatçıları Birliği'nin düzenlediği ödül töreninde üç farklı ödüle layık görüldük. Bu ödüllerde herkesin payı var ve o nedenle bugün hep beraber kutluyoruz. Bu gurur hepimizindir. Emekleriniz için hepinize tek tek teşekkür ederim.

Üzerine her sene koyarak yükselttiğimiz hedeflerimizi, akıl ve emeklerimizle bu sene de aşacağımıza eminim. Yatırımlarımız devam ediyor. Yeni arazi, yeni ofis, yeni hol, yeni makine, yeni teçhizat...

Temel değerlerimizden asla taviz vermeden, bilimsel, metodolojik çalışma felsefelerimizle ve ahlaki hem de yaratıcı başarılı çözüm uygulamalarımızla, örnek gösterilen organizasyonumuzla bu yeni yatırımlardan da alnımızın akıyla çıkacağımızdan eminim.

Daha da güzel günlerde hep beraber olmayı temenni ediyorum.”

Konuşma esnasında canlı yayın ile Romanya ofisimizdeki çalışma arkadaşlarımız da bizlere eşlik ettiler.

Başta, birlikte yürüdüğümüz bu yolda inanılmaz çabalarıyla muhteşem başarılarla imza atan ekip arkadaşlarımız olmak üzere, bizi destekleyen ve yanımızda olan herkese teşekkürlerimizi sunuyoruz.



Fatih Kahraman ile Röportaj

1-Galva Metal ile ilgili düşünceleriniz nelerdir ve şirketimizde çalışmak size ne ifade ediyor?

Galva Metal ile tanışmamız daha önceki yıllara dayansa da yollarımızın keşmesi 18.07.2016 tarihinde olmuştur. Daha önceki yıllarda beraber çalıştığım arkadaşlarım Galva Metal’de çalışmaktaydı ve gerek onlardan gerekse sosyal medyadan takip ettiğim kadariyle Galva Metal’de çalışmak bir iş ortamı değil eğlence ortamıydı. Enteresan olan şey ise çalışmaya başlamadan önceki görüşmelerimizde Sn. Tolga Kısacıkoglu’nun; ya eşinle beraber gelirsin ya da gelemezsiniz diyerek bizi bu ailenin bir parçası yapmasıydı. Nasıl olur dediğimizde, ben de eşimle birlikte çalışıyorum demesiydi. Bildiğiniz gibi Galva Metal’de eşimle birlikte görev almaktayız. Galva Metal’in farklı ve güçlü olması kendini belli etmişti. Her geçen gün büyüyen ve öncelik olarak insana değer veren şirketin bir parçası olmak mutluluk verici. Galva Metal için en önemli olan şey insan ve kişisel gelişimdir. Galva Metal çalışanları birbirine kenetlenmiş kocaman bir ailedir.

2-Mesleğinizin zorlukları ve keyifli yanları nelerdir?

Satış departmanında olmak hem stresli hem de çok eğlencelidir. Bir yandan iş ortaklarımızın problemlerini çözmek, mutlu edebilmek, hedeflerimizi tutturabilmek için stresli kısımdır diyebiliriz. Bütün dışli çarkların merkezinde satış departmanı vardır. Çarkları harekete geçirebilmek bizlere bağlıdır. Eğlenceli kısmı ise, yeni insanlarla tanışmak, yeni şeyler öğrenmek ve bu doğrultuda başarılar imza atmaktır. En iyi öğretmen müşterilerimizdir.

3-İş ve günlük yaşam dengesini nasıl kuruyorsunuz, özel ilgi alanlarınız var mı?

İşten çıkıp eve gittiğim zaman en büyük motive kaynağım kızımdır. Ailenize zaman ayırmak çok önemlidir. Elimden geldiğince kızımınla keyifle zaman dilimlerini paylaşmaya çalışıyorum. Bunun haricinde gezmek ve yeni yerler görmek benim için çok önemlidir.

4-Kendinizi geliştirmek adına vakitinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?

Daha önce bahsettiğim gibi Galva Metal’de kişisel gelişim çok önem-

lidir. Her cuma günü Öğren&Öğret etkinliğimiz mevcuttur. Burada kendi öğrenimlerimizi de paylaşabiliyoruz. Bunun haricinde boş zamanlarımda özellikle kişisel gelişim kitapları okumaya ve yeni şeyler öğrenmeye çalışıyorum.

5-Şirketimizin satış hacmi ve satış departmanının gelecek hedeflerinden bahsedebilir misiniz?

2018 Yılı için planladığımız satış ve tonaj hedefimiz bir önceki yıla göre %35 artış olması yönündeydi. Mart ayı sonunda ilk çeyreği değerlendirdiğimizde gerçekleşen satış hedefi ve tonajımızın bir önceki yıla göre %59 artmış olduğunu gördük. İlk çeyrek bizim için çok sevindiriciydi. Amacımız 2018 yılında yine bu şekilde devam ederek yıl sonunda 120.000 tona ulaşmaktır.

6-Şirketimizin ürün çeşitliliği ve piyasa analizi ile ilgili düşüncelerinizi alabilir miyiz?

Satışını yaptığımız ürünlere baktığımızda sloganımızda olduğu gibi “Bizim işimiz Galvaniz”dir. Ağırlıklı olarak satışlarımız galvanizli sac ve boyalı sactır. Bu sene yapacağımız yeni temper hadde ve kalın boy kes-



Fatih Kahraman
İç Piyasa Satış Uzmanı

me yatırımlarıyla birlikte soğuk sac ve HRP sac satışına da ağırlık vermek istiyoruz. Bu ürünlerimizin yanında ayrıca Alman ortağımız olan Wuppermann Group’un ürettiği yüksek kaplamalı galvanizli ürünler (1000gr., 1200gr. kaplama), ZM600, çinko-magnezyum alaşım kaplamalı ürünler, 6mm kalınlığa kadar yüksek mukavemetli galvanizli saclar ve WPotect gibi ürünleri yurt içi ve yurt dışındaki müşterilerimizin hizmetine sunmaktayız. 2018 Yılı ilk çeyrek çok hızlı olmasına karşın ikinci çeyreğe girdiğimizde seçimlerin gündeme gelmesi, Amerika’nın açmış olduğu Section 232 soruşturması, Avrupa Birliği’nin açtığı soruşturma ve döviz kurunun yükselmesi piyasa dinamiklerini etkilemektedir. Bu dinamiklere rağmen yapacağımız en iyi şey çalışmaktır. Daha çok çalışmaya devam etmektir.

Son olarak; Galva Metal’de çalışmak demek patron sizsiniz demektir. Malzemeyi alan da sizsinizdir, üreten de siz, satan da siz, yöneten de siz. Böyle bir ailenin parçası olmak ve başarılar imza atmaya bir ayrıcalıktır.



Aramıza Hoş Geldin!



Elçin Tarı
Operasyon Asistanı

1-Kendinizden bahsedermisiniz?

17 Ekim 1994, İzmit doğumluyum. Gazi Üniversitesi Kimya Mühendisliği bölümünden 2018 Ocak ayında mezun oldum. Aktif olarak spor(fitness) yapıyorum. Ayrıca üniversitede farklı gruplarla toplam da dört seneye yakın halk oyunları oynadım. Sahnede olduğum ve dans ettiğim her andan çok büyük keyif aldım. Kendimi geliştirmek adına kişisel gelişim kitapları okumayı ve belgesel tarzı programları izlemeyi seviyorum. Hayatta öğrenmemiz gereken birçok konu ve kısıtlı zamanımız olduğunu düşünüyorum.

2-Galva Metal'e ilk başvurunuzda neler hissettiniz?

Mezun olduktan sonra "bir ömür çalışabilirim" diyebileceğim bir sektör ve buna bağlı bir firma bulmak çok zor gibi geliyordu. Galva Metal'e ilk başvurduğumda ve ilk dönüşü aldığımda bunun belki de o kadar zor olmayacağını ve mutlu olabileceğimi hissettim.

Bulduğumuz şehirde birçok farklı sektör için birçok farklı firma bulunmakta ve ben, bu sektör içindeki birçok başarıya sahip bir firmaya başvurduğumu görmekten ötürü çok mutluydum. Çalışmak istediğim şirketten herhangi bir unvan yerine, "İyi ki buradasın Elçin, bize kattığın çok şey var!" cümlesini duymak isterim. Bunu Galva Metal'de başarabileceğimi hissediyorum.

3-Galva Metal'e başvuru ve iş alım süreciniz nasıl ilerledi?

Galva Metal'e ait internette bulunan ilana başvurmamın üzerinden birkaç gün sonra, İnsan Kaynakları'ndan daha detaylı bir tanıtım olması adına bir video talebi ve kişilik testi teklifi aldım. İstenilen video ve testi 1-2 gün içinde İnsan Kaynaklarına geri ilettim ve olumlu bir geri dönüş aldım. İki kez ise hem İnsan Kaynakları Sorumlusu hem de Operasyon Birimi Yöneticileriyle görüşmeler gerçekleştirdim. Ve ardından gördüğünüz gibi buradayım.

4-Neden Galva Metal'de çalışmayı tercih ettiniz?

Galva Metal'i elektronik ve yazılı ortamda araştırdığım zaman hep başarılarını ve gelecek hedeflerinin yüksekliğini farkettilim. Çoğu insanın hayatı boyunca sürekli iş hayatlarından isyan etme sebeplerinin, mesleklerini ya da iş yerlerini sevmediklerinden kaynaklandığını düşünüyorum. Mezun olduktan sonra alacağım ilk sorumluluğumun, hayatıma yön verirken ne kadar önemli olduğunu fark ettilim. Ben mutlu olursam ve yaptığım işi benimsersen, daha yararlı ve hızlı yapacağımı görebiliyordum. Bu düşünceler doğrultusunda kendime olduğu kadar Galva Metal'e de katkı sağlayabileceğimi düşündüm. Kariyerimde ilk adımımı Galva Metal'de attığım için gurur ve mutluluk duyuyorum.



Esma Nebioğlu'ndan Veda...

Merhaba Galva Metal ailem: 2014 Ağustos ayında başlamış olan birlikteliğimiz mayıs ayı sonu itibari ile son buluyor. Neredeyse dört seneyi bulan ilk iş tecrübemi unutulmayacak anılar, çok sayıda tecrübe, bol kahkaha, güzel arkadaşlıklar ve en önemlisi severek ve sevildiğime inanarak tamamlamanın mutluluğunu yaşıyorum.

Kozasından yeni çıkmış bir kelebekken yolumuz Galva Metal ile kesiştiğinde ilk olarak Dış Ticaret Operasyon departmanında başladığım görevime İç Piyasa Satış departmanında devam ettim.

Galva Metal'de edindiğim departmanlar arası rotasyon imkanı farklı alanlarda tecrübe kazanma ve bu yetkinlikleri sürekli uygulama şansı yarattı. Tabi ki bu konuda şirketimizin de günden güne kendini geliştirmesi, yeniliklere ve genç dimağların fikirlerine açık olması önemli rol oynuyor. Buradan tekrar hatırlatmak gerekirse Galva Metal kültüründe benim en çok takdir ettiğim uygulamalar "istediğinizi sorun" ve "birebir çalışan görüşmeleri"dir. Bunlar çoğu şirkette benzerine rastlayamayacağımız uygulamalar. Her cuma günü yapılan Öğren&Öğret programları ise

bahsettiğimiz kişiler tarafından hayranlık uyandıran bir proje.

Şirketimizde işe başlayan her yeni arkadaşım ile de paylaştığım gibi, burada en büyük şans sahip oldukları tecrübe ve birikimi sizlerle paylaşmaktan yoksun olmayan deneyimli iş arkadaşları, sürekli gelişmeyi destekleyen şirket kültür yapısı, çok çalışmanın yanında sosyal aktiviteler ile desteklenen eğlenceli çalışma ortamı. Böyle bir ortamda ilk iş tecrübemi yaşadığım için son derece mutluyum.

Doğru iş modelleri uygulayarak ticari başarının yanında çalışanlarının da memnuniyetini göz ardı etmeyen bir firmanın başarılı olması kaçınılmaz, umarım Galva Metal çok daha iyi yerlerde olacak, ben de bu ekibin bir parçası olmaktan her zaman gurur duyacağım.

Bu süreçte bana sonsuz destek olan tüm iş arkadaşlarıma ve kendimi geliştirmemi destekleyen, yol gösteren şirket yöneticilerimize sevgilerimi ve teşekkürlerimi iletmek istiyorum. Beni unutmanızı dileği ile Galva Metal'in yolu açık olsun...



İTÜ Öğrencilerinden Şirketimize Ziyaret

İstanbul Teknik Üniversitesi Mezunlar Derneği'nde gönüllü olarak mentorluk yapan Yönetim Kurulu Başkanımız Sn. Tolga Kısackoğlu'nun dört öğrencisini şirketimizde ağırladık.

İstanbul Teknik Üniversitesi öğrencilerinden Tarık Bilen, Yeliz Yılmaz, Tarık Aydın ve Umut Bediroğlu'nun şirketimize ziyaretleriyle birlikte güzel bir Öğren&Öğret etkinliği gerçekleştirdik.

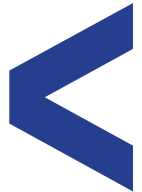
Yeliz Hanım'ın "İletişim ve İnsan Tanıma Sanatı" konu başlığıyla gerçekleştirdiği sunumun ardından, Umut Bey "İkna Teknikleri" adlı sunumu tamamladı. Bu iki güzel sunumun tamamlanmasından sonra etkinliğe katılan ekip arkadaşlarımızla birlikte konular üzerinden bilgi ve fikir alışverişinde bulunduk. Böylelikle konular üzerinde güzel bir deneyim elde ettik.

Kültürümüze çeşitli bakış açıları kazandıran genç arkadaşlarımıza gerçekleştirdikleri sunumlardan dolayı çok teşekkür ediyoruz.

Okul ve kariyer hayatlarında güzel dileklerimizizi sunuyoruz.



Kişilerarası İletişim Eğitimi



Özel Gölcük Akademi Hastanesi Doktorlarından Psikolog Dr. Betül Çelik Süzen "Kişilerarası İletişim" adlı eğitimle Öğren&Öğret etkinliğimizde bizlerleydi.

Lisans ve yüksek lisans eğitimini Haliç Üniversitesi Psikoloji bölümünde tamamlayan eğitimcimiz, öğrenim hayatı süresince klinik alanda kendini geliştirme adına "Aile Danışmanlığı, Bilişsel Davranışçı Terapi ve Travma Tanı Tedavisi" gibi özel sertifikalı eğitimleri tamamladı. Ağırlıklı olarak çalıştığı alanlar ise "Ergen ve Yetişkin Bireysel Terapi, Anksiyete Bozuklukları, Depresyon ve Aile Danışmanlığı"dır.



Ekibimiz için faydalı olacağını düşündüğümüz bu eğitimimizde; iletişim ve etkili iletişim, sözlü ve sözsüz iletişim, dinleme ve konuşma(etkili ifade) konularına değindik.

Eğitim esnasında, eğitime katılım gösteren ekip arkadaşlarımızın katılımcı soruları ve eğitimcimiz ile birlikte iletişim konusu üzerinde örnek vaka çalışması da yaptık. Çok değerli bilgilerini bizlerle paylaşan sevgili eğitimcimiz Psikolog Dr. Betül Çelik Süzen'e çok teşekkür ediyoruz.

Bowling Turnuvası

Galva Metal olarak her sene geleneksel olarak düzenlemiş olduğumuz Bowling etkinliği ile bir araya geldik.

Şirket çalışanlarımızın motivasyonlarını, iç iletişimimizi ve kültürümüzü renklendirmek adına çeşitli etkinliklerle bir araya gelerek hep birlikte güzel vakitler geçirmeyi seviyoruz.

Üç grup olarak düzenlediğimiz turnuvada; katılımcı arkadaşlarımız grup içerisinde birbirleri ile kıyasıya rekabet gösterdiler. Gruplardan birinci çıkan Kutlay Dursunoğlu, Sami Gürkan ve Fatih Kahraman oldu. Birincilerimizi ayrı ayrı tebrik ettik ve Yönetim Kurulu Başkanımız Tolga Kısacıkoğlu tarafından hediye çekleri takdim edildi.

Her geçen gün büyüyen ailemizle birlikte başarılarımız da büyüyor. Bu başarıların elde edilmesinde tüm ekip arkadaşlarımız inanılmaz çaba gösteriyor. Onlarla birlikte keyifli etkinliklerle bir araya gelerek az da olsa iş ve günlük yaşam stresinden uzaklaşıp, muhteşem anılar biriktiriyoruz.

Tüm katılımcı arkadaşlarımıza ayrı ayrı teşekkürlerimizi sunuyoruz.



Anneler Günü

Tüm annelerimize ve anne adaylarımıza Anneler Günü'ne özel, çok güzel bir sürpriz yaptık.

13 Mayıs Anneler Günü'ne özel olarak tüm kadın çalışanlarımıza güzel çiçekler hediye ettik. Ayrıca tüm çalışanlarımızdan #AnneOlmak hashtagı ile kısa kısa videolar aldık. Sonrasında ise “Anneler Günü” için hazırladığımız bu özel videoyu başta Youtube/GalvaMetal kanalımızda ve sonrasında tüm sosyal medya hesaplarımızda paylaştık.

İş hayatında çalışan annelerimizin ve anne adaylarımızın varlığı bizi mutlu ediyor. Eşitlikçi politikalarımızla özverili çalışma hayatında var olmak isteyen tüm annelerimizi destekliyoruz.

Yaşamın her anında, doğumdan ölüme verdikleri sevgi ile bize yaşamın en temiz duygusunu sunan. Bu yüzden hakları hiç bir zaman ödenemeyecek kadar çok olan annelerimizin bu gününü en içten ve samimi dileklerimizle kutluyoruz.

İyi ki varsınız!



Doğum Günü Etkinliğimiz

Galva Metal olarak, çalışanlarımızın motivasyonlarını artırmak, iş stresini azaltmak, şirket içi iletişimi güçlendirmek, aidiyet hissiyatını üst seviyelere yükseltmek amacıyla düzenlediğimiz etkinliklerden bir tanesi de doğum günü etkinliğimiz.

Başarı, sevgi ve mutluluğa odaklanmış bir ekip olarak muhteşem işler gerçekleştiriyoruz. Aynı zamanda bu süreçlerde kurum kültürümüzü de tüm müşterilerimize sunarak mükemmel hizmet vermeye çalışıyoruz. Keyifli geçen çalışma sürelerimiz büyümemizi inanılmaz etkiliyor. Bizim için tüm çalışma arkadaşlarımız, müşterilerimiz, tedarikçilerimiz ve iletişim halinde olduğumuz herkes çok özeldir.

Düzenlediğimiz birçok farklı etkinlikle çalışma sürelerimizi renklendiriyoruz. Genç, enerjisi yüksek ve yetenekli arkadaşlarımız sayesinde her geçen gün emin adımlarla büyümeye devam ediyoruz ve bu süreçlerde aramıza yeni arkadaşlarımızda ailemize hızlı adapte olarak başarılarımıza katkı sağlıyorlar.



Sabancı Üniversitesi Kampüs Mülakat Günleri



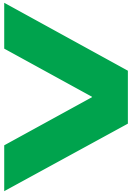
Kampüs Mülakat Günleri etkinliği ile Sabancı Üniversitesi öğrencileriyle 17 Nisan'da Sabancı Üniversitesi Diller Okulu'nda bir araya geldik.

Sabancı Üniversitesi Kariyer Merkezi tarafından düzenlenen "Kampüs Mülakat Günleri - On Campus Interview Days" etkinliği ile 17 Nisan tarihinde Sabancı Üniversitesi öğrencileriyle buluştuk.

Galva Metal olarak, bu sene ilk kez katılım gösterdiğimiz etkinlikte Sabancı Üniversitesi CareerLink üzerinden ilanlarımıza başvuru yapan, mezun olacak ve staj başvurusunda bulunan adaylarımız ile etkinlik öncesi iletişime geçerek etkinlik öncesi bir ön değerlendirme gerçekleştirdik.

Mülakat deneyimi yaşamak isteyen adaylar, İnsan Kaynakları Uzmanımız Sırma Özeren ile eğlenceli bir işe alım mülakat süreci gerçekleştirerek güzel bir deneyim elde ettiler. Ön görüşmelerin ardından uygun görülen adayları ikinci görüşmeleri gerçekleştirmek için şirketimizde ağırladık.





Doktorumuzdan Dinledik...

RAMAZAN AYINDA BESLENME ÖNERİLERİ

Ramazan ayı toplumumuzda önemli bir yer teşkil eder. Gün içinde yemek yenilmediği için sahur ve iftar yemeklerine ayrı bir özen gösterilir. Sahur normal kahvaltıdan, iftar ise akşam yemeğinden daha zengin hazırlanır. Bu nedenle Ramazan ayı ile birlikte insanların beslenme alışkanlıklarında değişiklikler meydana gelir.

Son derece renkli, zengin yemeklerle donatılan masalarda, hele de bütün gün aç kalmışken psikolojik olarak birçok yemeği tatmak, yemek isteriz. Fakat bütün gün hiçbir şey yememişken birdenbire birçok yemeği yemek, midemizin ve vücudumuzun dengesini bozacaktır. Buna dikkat etmeyen sağlıklı insanlar bile zaman zaman sindirim zorlukları, mide ve bağırsaklarda aşırı gaz birikimi, ani tansiyon, şeker yükselmesi ve benzeri rahatsızlıklarla karşılaşabilirler. O yüzden kendimize bir sınır koymak ve yemekleri yavaş yavaş tüketmek hem iftar sofralarında keyifli saatler geçirmemizi hem de yavaş yenen yemeklerin mideyi rahatsız etmemesini sağlayacaktır.

Her zaman olduğu gibi Ramazan ayında da amaç **“yeterli ve dengeli beslenmeyi”** sağlayabilmektir. Ramazan ayında öğün sayımızı en az 3 mümkün olursa 4 defa yapmamız uygun olacaktır. Tabi bunu yıllara göre değişen iftar-sahur arasındaki zaman belirleyecektir. Zaman yeterliyse sahur, iftar açılışı (çorba, iftarlık, su), iftar (ana yemekler), yatmadan önce bir öğün daha (meyve, kuruyemiş, kuru meyve vb.) yenebilir.

Bu yıl iftar ve sahur arası kısa olduğundan öğün sayısı 2 ye kadar düşmektedir. Ancak tek öğünle oruç tutmak, sadece su içerek niyetlenmenin veya gece yatmadan önce çok ve ağır yemek yemenin son derece zararlı olduğu unutulmamalıdır.

Orucunuzu açarken özellikle enerji verecek, kan şekerinizi düzenleyecek ve sıvı ihtiyacınızı karşılayabilecek besinler seçmek daha doğru olacaktır. İftar yemeği yavaş yavaş ve küçük porsiyonlar halinde yenmelidir. Azar azar, iyi çiğneyerek ve sık aralıklarla besin tüketilmeli; çok yağlı, çok tuzlu ve aşırı tatlı besinlerden kaçınılmalıdır. İftardan sonra koyu çay ve kahve içmek de uykuyu olumsuz etkiler. Yatmaya yakın ağır bir şeyler yemek mideyi rahatsız edip uykuyu geciktirir. İyi bir uyku için iftardan sonra yürüyüş yapın ve yatmadan evvel mutlaka gevşetici bitkisel çaylar için. Geleneğimizde olan zeytin veya hurma



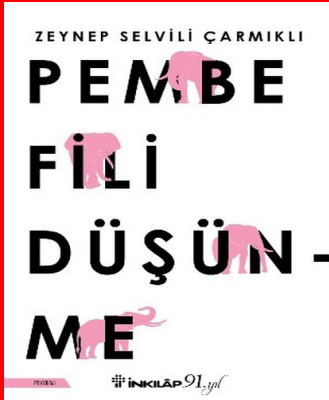
Dr. Erkan Atmaca
İşyeri Hekimi

ile oruç açılabilirsiniz. Ramazan ayında yoğurt, ayran veya süt tüketimine dikkat edilerek 2-3 su bardağının altına düşmemeye özen gösterilmeli, iftarda sebze ve meyve tüketmeye ağırlık verilmeli, hızlı ve çok yemek yenilmemeli, yürüyüşlerle sindirim kolaylaştırılmalıdır. Daha hafif ve sağlıklı olması için yiyecekler kızartma ve kavurma yerine; haşlama, ızgara yapma, buğulama veya fırında pişirme yöntemleri ile hazırlanmalıdır. Yemeklerin küçük lokmalar halinde, iyi çiğneyerek ve yavaş yenmesi, henüz hazır olmayan sindirim sistemi için rahatlığı için büyük yardımcı olacaktır.

Sahura mutlaka kalkılmalıdır, hafif kahvaltılıklar tüketmekte mide açısından fayda vardır. Sahurda tüketilen besinlerin miktarı ve çeşidi çok önemlidir. Yağlı ve ağır besinler tüketildiğinde metabolizma hızı yavaş olduğundan besinlerin yağa dönüşümü fazla olacaktır. Süt, peynir, yumurta, zeytin, kepekli ekmek, çorba, domates, salatalık, reçel gibi kahvaltılık besinler veya süt, yulaf gevreği, meyve gibi besinlerden oluşan hafif bir öğün tüketmek en doğrusudur. Sahurda bol sıvı alınmalıdır. Yemeğinizi yedikten en az yarım ya da bir saat sonra uyunmalıdır.

Herkese hayırlı Ramazanlar, sağlıklı oruçlar ve mutlu bayramlar diliyorum...

Galva'nın Kitap Köşesi'nden



PEMBE FİLİ DÜŞÜNME

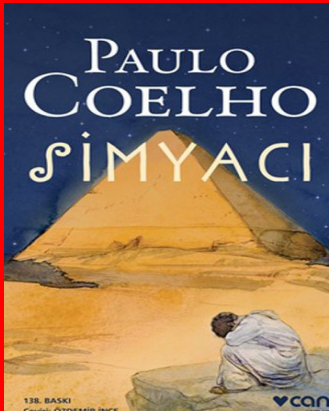
Pembe fili düşünmemem gerekiyor. Tamam, o zaman kocaman, gri bir balina düşünürüm. Pembe fili düşünme. Balinalardı değil mi su püskürten? O kadar zaman nefeslerini mi tutuyorlar, ne yapıyorlar? Pembe fili düşünme. Geçenlerde aldığım kitabı da düşünebilirim. Pembe fili düşünme. Çok heyecanlıyım başlamak için. Pembe fili düşünme. Pembe fili düşünmemem lazım. Acaba kaç defa düşündüm? (Tanıtım bülteninden)

Yazar: Zeynep Selvili Çarmıklı

Sayfa Sayısı: 208

Baskı Tarihi: 2018

Tavsiye Eden: Müge Yıldırım



SİMYACI

Simyacı, İspanya'dan kalkıp Mısır piramitlerinin eteklerinde hazinesini aramaya giden Endülüslü çoban Santiago'nun masalsi yaşamının öyküsü. Ama aynı zamanda bir "nasihatname"; "Yazgına nasıl egemen olacaksın? Mutluluğunu nasıl kuracaksın?" gibi sorulara yanıt arayan bir yaşam ve ahlak kılavuzu. Mistik bir peri masalına benzeyen bu romanın, dünyanın dört bir yanında bunca sevilmesinin gizi, kuşkusuz bu kılavuzluk niteliğinden kaynaklanıyor.

Yazar: Paulo Coelho

Sayfa Sayısı: 166

Baskı Tarihi: 2016

Tavsiye Eden: Furkan Balbay



DÜNYADAKİ EN BÜYÜK SATICI

Önemli olan bugün ne olduğunuz değil, yarın neye başlayacağınız. Deve çobanı küçük Hafid'in ustası büyük tacir Patros'dan devraldığı, başarı ve mutluluğun sırlarını gizleyen on parşömen... Hafid'i, "Dünyadaki En Büyük Satıcı" yapan yüzyılların bilgeliğini içeren hayat felsefesi... Aslında hepimiz bir "satıcı" değil miyiz? Hayattaki başarı ve mutluluğumuz büyük ölçüde kendimizi başkalarına nasıl "sattığımız" bağlı değil mi? Hafid'i başarılı kılan ilkeler size de yardımcı olacak ve coşkuyla hayatınızı dönüştürmeye başlayacaksınız.

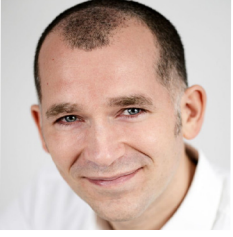
Yazar: Og Mandino

Sayfa Sayısı: 94

Baskı Tarihi: 2000

Tavsiye Eden: Erkin Erkuş

Bu Ay Doğanlar



Christoph Bell



Akif Özecik



Deniz Oya Kahraman



Ramazan Yıldırım



Zera Anaç



Gönül Güngör



Burak Kızmaz



Resul Kazancı



Mümin Özkan



Yunus Emre Pir



Adnan Çelebi



Recep Temel



Osman Selim Bulut

Hep Birlikte Sağlık Dolu Yıllarımızın Olması Dileğiyle...



GALVA GÜNDEM

HAZİRAN 2018