

GALVA GÜNDEM

EKİM 2018 | SAYI: 7



Feyza Kısacıköglü:
Önceliğe Karar
Verme



SteelOrbis
Piyasa Sohbetleri



Doç. Dr. Salim Atay
Yetenek Yönetimi Eğitimi
ile Bizlerleydi



Önceliğe Karar Verme

Merhabalar;

Pek çoğumuzun belli dönemlerde büyük sıkıntı yaşadığı bir konu üzerinde paylaşımlarda bulunmak istiyorum. Burada öncelikle paylaşmam gereken konu ise; size aktarmaya başlayacaklarım için ilham almış olduğum kaynak, bir zamanlar okumuş olduğum Brian Tracy'ye ait olan "Ye O Kurbağayı!" isimli kitabıdır.

En başta belirttiğim, ortak yaşanmakta olan sıkıntılara; yoğun dönemlerde biriken işlerimizin üstesinden gelmekte yaşadığımız sıkıntıları örnekleyebiliriz. Biriken işlere, öncelikli olarak en kolay halledilebileceğini düşündüklerimizle başlarız ki, müthiş talihsiz bir başlangıç yapmış oluruz.

Kural der ki; "Küçük işleri öncelikle halletme dürtüsüne karşı koyun." Güne düşük değerli işlerle başlamayı tercih ederseniz, kısa zamanda bu yönde bir alışkanlık geliştirirsiniz; bu durum ise orta vadede öncelikli ve acil olan işlerin genel olarak ertelenmesine; bir sonraki aşamada ise işlerin sonuçlandırılmamasına kadar gidebilmektedir. Bu döngünün sonunu bilmeyen yoktur; ne yazık ki hüsrana ve başarısızlıktan uzak kalınan anlar diyebiliriz... Önemli ve önemsiz olan arasında seçim yapma kabiliyetidir insanı başarıya götüren; bunu lütfen unutmayalım...

Yakın çevrem, hayatı çok planlı yaşamaya çalıştığım için beni belli dönemlerde eleştirirler... Haklı payları da olduğunu düşünüyorum bazı noktalarda; ancak bu da bir tür alışkanlık ve ben bunu iyi yandan değerlendirmeye; kendime durumumdan olumlu bir paye çıkartmaya karar vereli çok uzun yıllar oldu. Düşünme, planlama ve karar alma kabiliyetimiz, üretkenliğimizi artırma ve işleri savsaklama eğilimimizi aşma yolunda en etkin aracımızdır diye düşünebiliriz.

İş hayatında hedefler; planlar ve akabinde alınan kararlar çerçevesinde sonuca ulaşacaktır. Öncelikli olarak sindirilmesi gereken nokta ise; hedeflerin açık, net, yazılı ve tarih sınırlı olma gerekliliğidir. Burada bir minik ilave ise; hedeflerin olası sonuçlarının da önceden değerlendirilebilir nitelikte olmasıdır. Geleceğe yönelik düşüncelerimiz ne kadar açık ve net olursa, bunların şimdi yapıyor olduklarımız üzerindeki etkisi de o denli büyük olacaktır... Burada, yine kitapta okumuş olduğum müthiş bir söz paylaşmak istiyorum; "Sadece başlayın, zihniniz giderek ısınacaktır; devam edin, işler tamamlanacaktır." (Goethe)

Bir başka Kural ise şöyle diyor; "Her işi yapmaya zaman asla yetmez, fakat en önemli işleri yapmaya daima vakit vardır." Bunun olabilmesi için, her sabah birkaç dakikanızı ayırabilir, rahatsız edilmeyeceğiniz bir yerde sessizce oturabilir, gevşeyerek stres veya baskı altında kalmadan sadece işinizi ve yapacaklarınızı düşünebilirsiniz.



Feyza Kısacıkoğlu
Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı



Çalışmaya başlamadan önce, ortamın yapacağınız işe uygun, ihtiyacınız olan tüm gereksinimlere kısa sürede ulaşabilmeye müsait olmasını sağlamanız yine verimli bir planın başlangıcı olarak düşünülebilir. Dik oturarak, sırtınızı sandalyeye yaslamadan, öne doğru bir meyille çalışmaya başladığımızda, yoğunlaşma ve enerji açısından çok faydalı bir çalışma olacağını şüphesiz fark edeceksinizdir.

Çalışmalarımız esnasında zorlanacağımız anlar olacaktır. Burada ise içimizde oluşması gereken soru şu olabilir; "Beni geri tutan içimdeki şey nedir?" tıkanma anlarında, kendimize sordüğümüz bu soru, dingin ama detaylı düşünmeye bizi yönlendirecek ve sorularımızın cevabını bulmamıza fayda sağlayacaktır.

Kişinin öncelikle bireysel yetkinliklerini fark etmesi, bunları geliştirmeyi istemesi ve sonrasında uygulamalara başlaması gerekmektedir. İş ya da özel yaşamda mutlu olmanın formülü kitaplarda belirttiklerinin dışında; az önce belirttiğim üzere fark etmekte gizlidir.

Fark et, hisset ve yaşa....

Sevgiler...

Her Kışın Bir Baharı Var!

Merhabalar;

İlk yazım, dergimizin ilk sayısında yer almıştı. Aradan geçen bir sene ve dergimizin birinci yılında, yeni bir yazı ile sizlerle olmak mutluluk verici. Özellikle dergimizi çok başarılı bulduğumu belirtmek isterim. Özenle hazırlandığının şahidiyim pek tabi ki, şirket içinde bu derginin hazırlanması için uğraşan güzel bir ekibimiz var, bir kez daha teşekkür ve tebrik etmek isterim... Galva Metal'in prensiplerine uygun; farklı, dolu ve kaliteli.



Yazmaya başlamadan önce geçen seneki yazımı okudum. Bir yıl içinde ne kadar çok şeyin değiştiğini daha iyi fark ettim. Güzel bir senenin ardından kaleme alınmış, artan rakamların havada uçtuğu bir yazıymış. Sektörümüzde artan piyasa her zaman iyidir; hareketlilik getirir. Artış beklentisi, talebi canlandırır. Kısa vade de arzın sabit kaldığını düşünürsek, eğri sürekli sağa doğru kayarak denge fiyat seviyesini arttırır.

Şimdi geçen bir seneye baktığımızda çok farklı bir tablo görüyorum. Sadece demir çelik sektörü için değil; ülkemiz ekonomisi de çok farklı durumda. Sektörümüzdeki iniş-çıkış trendine alışkınız; yani hep yaz olmaz zaman zaman kış, zaman zaman sonbahar yaşayabiliriz. Buna göre önlemlerimizi alırız. Belki marjlar düşer ama satış devam eder. Bu sefer durum biraz daha farklı. Bu doğrultuda, önümüzdeki dönemde, hem bireysel, hem kurumsal olarak farkındalığımızı arttırmalı, her zamankinden daha sıkı önlemler almalı, daha bilinçli, daha temkinli olmalıyız ve pek tabi ki daha çok çalışmalıyız.

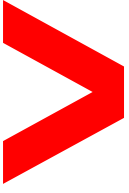
Bu bağlamda, bana göre kurumsal olarak yapılabilecekleri sizlerle paylaşmak isterim; stok seviyelerini azaltmak, daha fazla katma değerli işlere yönelmek, müşteri ziyaretlerini arttırıp hem piyasa takibi hem de müşterilerle ilişkileri geliştirmek ve maliyetleri minimize etmeye çalışmak diyebilirim.

Bireysel olarak ise; acil olmayan ihtiyaçları ertelemek, elektrik su gibi enerji tasarrufuna önem vermek ve özellikle çevremizdeki çocuklara örnek olarak bunu içselleştirmelerini sağlayarak davranış kalıbı haline gelmesini sağlamak diyebilirim.

Paylaşımında en ufak bir karamsarlık hissetmiyorum; çünkü çok eminim ki her kışın bir baharı vardır.

Saygılarımla...

Elif Yalgı
Yurtiçi Satış Müdürü



SteelOrbis Piyasa Sohbetleri

Türk çelik sektörü SteelOrbis Piyasa Sohbetleri'nde bulundu.

SteelOrbis tarafından 2011 yılından beri düzenlenen Piyasa Sohbetleri'nin bu yılki üçüncü ayağı 5 Eylül çarşamba günü Kocaeli Wellborn Luxury Hotel'de gerçekleşti. Türkiye demir çelik sektöründen 300'e yakın piyasa temsilcisinin bir araya geldiği toplantıda, hammadde piyasalarındaki son durum, ABD'nin 232. madde soruşturması kapsamında yaptığı yeni anlaşmalar ve Çin - ABD arasındaki ticaret savaşının global pazar üzerindeki etkileri ele alındı.

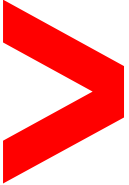
Etkinliğin panel kısmında konuşmacı olarak yer alan Yönetim Kurulu Başkanımız Tolga Kısacıkoglu, şimdilik Uzak Doğu piyasasının Türk üreticiler için bir alternatif olduğunu, fakat Çin'in uzun süre uslu duracağını düşünmediğini ve Türkiye'de iç piyasa satışları iyi olmadıkça güçlü bir noktada olunamayacağını belirtti. Ayrıca, ABD'nin getirdiği vergilerin yerli çelik üreticisinin lehine olsada son kullanıcılara zarar verdiğini, fakat ülkede yeni yatırımların başladığını ve uzun vadede yaşanan sıkıntıların giderileceğini söyledi.



Galva Metal Bulgaria EOOD

Bulgaristan'da yeni şirketimiz Galva Metal Bulgaria EOOD hizmetinizde.

İhracat odaklı büyüme stratejimizin bir adımı olarak geçtiğimiz ay Galva Metal Bulgaria EOOD firmamızı kurduk. Yeni firmamız %100 Galva Metal A.Ş. iştirakidir. Bölgedeki müşterilerimize daha iyi hizmet vermek amacıyla kurulan yeni yurtdışı iştirakimizin 2019 ve sonrası planlarımızda önemli rol oynamasını bekliyoruz.



TEDxİzmit Farklı Açıdan

TEDx dünyanın çeşitli yerlerinde yapılan, "Paylaşmaya Değer Fikirler" mottosu ile fikir liderlerinin düşüncelerinin ulaşmasını sağlayan bir TED organizasyonudur.

Galva Metal olarak bizde destek sponsoru olduğumuz TEDxİzmit'in partneri olarak 22 Eylül'de Sabancı Kültür Merkezi'nde teknoloji, eğlence ve tasarım çatısı altında gerçekleşen etkinlikte yerimizi aldık.



Aramıza Hoş Geldiniz!



Erdem Soybelli
Yurtiçi Satış Sorumlusu

05.05.1994 İzmit doğumluyum. İlk, orta ve lise öğrenimimi Kocaeli’de tamamladım. Celal Bayar Üniversitesi Metalurji ve Malzeme Mühendisliği bölümünden 2017 yılında mezun oldum. Üniversite zamanlarımda kendimi sektöre hazırlamak adına gönüllü stajlar gerçekleştirdim. Bu sayede sektörü tanıma fırsatı ve üniversite yıllarımda edindiğim kazanımları pratikte uygulama şansı buldum. Üniversite eğitimimi tamamladıktan sonra kendi kişisel özelliklerimin satış alanına daha uygun olacağını ve kendimi bu alanda daha mutlu hissedeceğimi fark ettiğim için kariyerime satış alanında bir yol çizmeye karar verdim. Ayrıca uzun yıllar hem okul takımı hem de kulüp bazında hentbol oynadım. Yaklaşık 3 yıl tiyatroyla ilgilendim. Fırsat buldukça kendime seyahat planları hazırlıyorum. Seyahat edip yeni yerler görüp yeni insanlar tanımaktan keyif alıyorum.

Galva Metal ile ilk tanışmam internetteki iş ilanı vasıtası ile oldu. Özellikle ‘‘Özgeçmiş yerine öz geleceğinizi değerlendiriyoruz’’ sloganı çok ilgimi çekti. Sonrasında hem Galva Metal’in web sitesinden hem de sosyal medyadan firma ile ilgili araştırmalar yaptım. Her zaman yeniliklere açık, her yönüyle kişisel gelişime

lişime önem veren ve kısa sürede birçok başarıya imza atan bir işletme olduğunu fark ettim. O an bende bu ailenin bir parçası olmayı çok istedim.

Çalışacağım yerin benim için en önemli olan şeyi huzurdur. Çünkü bir yerde huzur varsa gerekli çalışmayla başarı da arkasından gelir. Galva Metal’de içeriye girdiğiniz anda bu havayı fazlasıyla hissediyorsunuz. Aynı zamanda yeniliklere açık, dinamik bir kadrosu olması buranın bana katacakları konusunda beni oldukça heveslendirdi. Kariyerimde ilk adımı böyle bir firmada attığım için çok mutluyum ve uzun yıllar Galva Metal ailesi ile beraber daha nice başarılarla imza atmakt istiyorum.



Sevil Arıcı
Satın Alma Uzmanı

Herkese merhaba! İsmim Sevil Arıcı. Felsefik olarak her yeni döngünün başladığı zaman dilimi olan 30 yaşındayım. Geride bıraktıklarım ve gelecekte toplayacaklarımı birleştirdiğimde beni ben yapan kısım kalıyor. Ama genel hatlarıyla bahsetmek gerekirse Konya’da doğdum ve büyüdüm. Üniversite için Kocaeli’ne geldim. İngiliz Dili ve Edebiyatı bölümünü 2011 senesinde bitirdim ve üzerine Tezsiz Yüksek Lisans yaparak Pedagojik Formasyon belgesini aldım. Şu anda ise Anadolu Üniversitesi Sosyoloji bölümü 4. sınıf öğrencisiyim. Aynı zamanda yaklaşık beş yıldır gönüllü bir felsefe okulu olan bir kuruluştaki hem aktif öğrenciyim hem de yeni gelenler için verilen temel seminer eğitmeniyim. 3 Yılıdır evlilik kurumunun gönüllü ve daimi çalışkan üyesiyim.

Aslında benim için Galva Metal serüveni oldukça eskiye dayanıyor. 2013 Yılında hayatımda gerçekleştirdiğim en uzun ve en keyifli mülakatla Galva Metal ailesine Operasyon departmanına başladım. 3 Yılı aşan bir süre bize göre iki kişilik dev kadro ile gelen-giden her gemiden, tırdan, akreditiften, ithalattan, ihracattan sorundan çözüme kadar yapbozun parçasındaki kısım olarak oyunda yerimizi

aldık. Bu süre içinde çok şey öğrendim, yapamam dediğim her şey aşmam için gönderilen deneme oldu ve başardım; daha doğrusu başardık. Bana kalan özet ise; kitaplarda okuduğumuz her şey başkalarının deneyimlediği ve sizin için süzdüğü öğretilerdir. Asıl öğrenme ise siz denemeyi kabul ettiğinizde ve onu içinizde yaşadığınızda başlıyor.

Galva Metal’de öğrenmek istediğiniz her şey size hazır kalıplar içinde sunulmuyor. Aksine kendi çabanız ve yanınızdakilerin desteği ile tam bir öğrenme galerisinin içinde buluyorsunuz kendinizi. Size kalan; bu bilgileri filtreden geçirip onları kullanmak! İşte tam ve gerçek öğrenme dediğimiz olay burada gerçekleşiyor ve bu bilgi coşkuyu doğuruyor. Bir zincirin halkaları gibi eklenerek devam ediyor. Bir önceki halkaya kendiliğinden eklendiğinizi fark ediyorsunuz. Bu zincir başarıda ve kalitede devamlılığı sağlıyor ve buna aile olmak deniyor... Ne kadar uzakta kalırsanız kalın, eve geri dönme hissi veriyor. 2 Sene aradan sonra tekrar dönmek diye buna derim.

Yetenek Yönetimi

Kariyer ve Yetenek Yönetimi Derneği'nin kurucu başkanı ve İstanbul Teknik Üniversitesi öğretim üyesi Doç. Dr. Salim Atay bizlerleydi.

Türkiye'de istihdam, yetenek yönetimi ve kariyer alanlarında geliştirdiği projelerle tanınan Doç. Dr. Salim Atay şirketimizi ziyaret ederek genç ekip arkadaşlarımıza deneyim ve tecrübelerini anlattığı yetenek yönetimi konusuyla bizlerleydi.

Hocamızın anlatımıyla yetenek yönetimi konusunda "kişisel farkındalık, self kontrol, duygusal yetişkinlik ve dürüstlük" başlıklarını dinledik. Sonrasında konu başlıkları üzerinden soru-cevap şeklinde etkinliğimizi tamamladık. Genç çalışanlarımız için kariyer planları yaparken ayrıca bu planlarda farklı bakış açıları geliştirmek için eğitim etkinlikleri düzenleyerek çalışma arkadaşlarımızı destekliyoruz.

Doç. Dr. Salim Atay'a ve eğitime katılan çalışma arkadaşlarımıza teşekkürlerimizi sunuyoruz.



İş Hayatında Şiddetsiz İletişim

Kültür Üniversitesi Sanat Yönetimi Bölümü Öğretim Görevlisi Özge Altınkaya Erkök, "İş Hayatında Şiddetsiz İletişim" konu başlığı ile bizlerleydi.

Lisans eğitiminin ardından The University of Manchester'da Sanat Galerisi ve Müzecilik master programını tamamladı ve 2007 yılında Türkiye'ye döndü. Aynı yıl Kültür Üniversitesi Sanat Yönetimi Bölümü'nde Öğretim Görevlisi olarak çalışmaya başladı.

Psikolog Dr. Marshall B. Rosenberg'in geliştirdiği bir iletişim tekniği olan "Şiddetsiz İletişim" konusuyla yakından ilgilenen eğitimcimiz, iş dünyasına uyarlanmış olduğu eğitimle bizlerleydi. Şiddetsiz iletişimin dört bileşeni "gözlem, duygu, ihtiyaç, rica" konu başlıklarını 2 günlük eğitim süremizce işledik. Aynı zamanda eğitimcimizin oynattığı oyun ve uygulamalarla içsel-leştirme yolculuğunda büyük yol kat ettik.

Öğretim Görevlisi Özge Altınkaya Erkök'e, yardımcı eğitimci Havva Gürel'e ve eğitime katılan çalışma arkadaşlarımıza teşekkürlerimizi sunuyoruz.



Kısa Bir Mola

Operasyon Uzmanımız Gamze Çaylak ve Yönetici Asistanımız Şengül Akbaba'yı ikinci bebeklerini karşılamaları üzerine sevinçle uğurladık, kısa sürede yeniden buluşmak dileğiyle...

2010 Yılında ailemize katılan Gamze Çaylak ve 2016 yılında ailemize katılan Şengül Akbaba, ikinci bebeklerini dünyaya getirmek üzere aramızdan geçici bir süre ayrılmak zorunda kaldılar.

Galva Metal'in büyümesinde ve gelişmesinde muhteşem çaba gösteren tüm ekip arkadaşlarımız gibi Gamze Çaylak ve Şengül Akbaba'nında emeği çok fazla. Her geçen gün aramıza yeni katılan genç arkadaşlarımızla enerjimizi yükselterek çalışma ortamımızı iyileştiriyoruz.

Çalışma arkadaşlarımızın mutluluğunu paylaşmak Galva Metal'in bugünlere gelmesinde en büyük etkenlerden bir tanesidir.



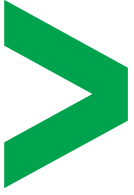
Doğum Günü

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

Başarı, sevgi ve mutluluğa odaklanmış bir ekip olarak muhteşem işler gerçekleştiriyoruz. Aynı zamanda bu süreçlerde kurum kültürümüzde 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 etkinliklerle çalışma sürelerimizi renklendiriyoruz. Her ay düzenlemiş olduğumuz doğum günü etkinliği ile tüm departmanların bir araya gelmesini sağlayarak şirket içi iletişimimizi üst seviyelere taşımaya ve ailemizin hep birlikte güzel vakit geçirmesine özen gösteriyoruz. Bu özel günlerini çalışma arkadaşlarının kutlama ve tebrikleriyle dolu dolu geçiren aile bireylerimizi bir kez daha tebrik ediyoruz. Hep birlikte nice güzel senelerimizin olması dileğiyle...





Doktorumuzdan Dinledik...

ŞARBON HASTALIĞI

Son zamanlarda Şarbon hastalığının tekrar ortaya çıkması ve birçok vakanın görülmesi toplumumuzda tedirginlik ve endişe yaratmıştır. Bu endişeleri gidermek için ve hastalıktan korunma yollarıyla ilgili bilgileri bu ay ki konumuzda sizlerle paylaşıyorum.

Şarbon; ot yiyen hayvanların hastalığıdır ama insanlara da hayvanlardan bulaşarak hastalık oluşturabilir, dolayısıyla bir Zoonoz' dur. Bacillus Anthracis isimli bir bakteri etkindir ve bakterinin kendisi ya da sporları hayvanda enfeksiyon oluşturabilir. Türkiye, Şarbon hastalığı için endemik bölgelerdendir. Yani toprağımızda hastalığın sporları bolca bulunmaktadır ve bu sporlar uzun süreler, yıllar boyunca ölmeden canlı kalabilmektedirler. Bu sporları yiyen inek, keçi, koyun gibi hayvanlar hastalanır ve kısa sürede ölürlür. Bu hastalanan hayvanların et, süt, deri, yün gibi ürünlerine temas etme veya yeme halinde ise hastalık insanlara geçer. Şarbon insanlarda birçok organı tutabilir. Ülkemizde en çok temas yoluyla ortaya çıkan Deri Şarbon'u görülür ve tedavi edilebilir. Akciğer, bağırsak gibi diğer formların tedavisi kısıtlı olup genelde ölümcüldür. Diğer bir Şarbon formu biyolojik silah olarak kullanılmış türdür ve bu da ölümcüldür. Ama tekrar vurgulamak gerekirse vakaların %95'i deri şarbonudur ve antibiyotiklerle tedavi edilebilir. Deri şarbonu en sık parmaklar, kol, yüz olmak üzere temasın olduğu herhangi bir vücut bölümünde görülebilir.

Şarbon hastalığının ülkemizde yıllık vaka sayısı 2000'li yıllarda 500'leri bulurken 2016 yılında 32 olarak rapor edilmiştir. Güncel vaka sayıları açıklanmamış olmasına rağmen, vaka sayılarının giderek azaldığı söylenebilir. Veteriner kontrolünde olan kesimler, tüm hayvanların kontrol edilip kimliklendirilmesi, besi çiftliklerinin denetimi, et ve süt üretiminin modernleşmesi ve daha sağlıklı üretimlerin yapılması hastalık sayılarını azaltmaktadır. Her Kurban Bayramında hastalık sayılarında

artış beklenmektedir. Bunun nedeni kesim sayısının artması, insanların hastalıklı ete temasının artması, kontrolsüz kesimler ve muayene edilmemiş, kimliği belli olmayan hayvanların kesilmesidir. Ayrıca yurt dışından ithal edilen bazı hayvanlarda da hastalık görülmesi, bu hayvanların hem taşıma hem de kabul mekanizmalarında bazı aksaklıklar olduğunu göstermektedir.

Şarbon hastalığından korunmanın temeli yukarıda belirtilen hayvan üretim, taşıma ve kesim standartlarına uymaktan geçmektedir. Hastalıklı hayvanlar kesilip yüzülmeli ve yenmemelidir. Maalesef ülkemizde uygulanan çok yanlış bir adet vardır. Hastalanan hayvanlar ölmeden önce kesilmekte ve yenmektedir. Bu adet hastalıklara davetiye çıkarmaktadır. Ölen hayvanların sıhhi şartlara uygun imhasının sağlanması gerekmektedir. Çıplak elle etler kesilmemeli ve doğranmamalıdır. Elimizdeki küçük sıyrıklardan hastalığı kapma



Dr. Erkan Atmaca
İş Yeri Hekimi

şansımız yüksektir. Günlük tüketeceğimiz etleri, kontrollü kesimlerin yapıldığı güvenilir market ve kasaplardan almak akıllıca olacaktır. Et ve kıymayı iyi pişirerek tüketmek gerekir. Özellikle ev dışında az pişmiş et, sucuk, hamburger ve köfte yemek sakıncalı olabilir. Çiğ süt veya günlük süt tüketiyorsak en az 15 dakika kaynattıktan sonra tüketmeliyiz. Kutu süt tüketiyorsak pastörize olması yetmeyecektir, üzerinde UHT(ultra high temperature)yazan sütleri tercih etmeliyiz. Süt, peynir ve yoğurt ta yine güvenilir markaları tercih etmeliyiz. Açık dondurmaların hangi sütte yapıldığını bilemeyeceğimiz için tüketmemekte fayda vardır.

Şarbondan korunmak için et ve süt ürünlerini tüketmemek çok doğru bir davranış olmayacaktır. Bu gibi temel besin öğelerimizi özellikle çocuklarımızdan mahrum etmemek gerekir. Doğru olan uzman tavsiyelerine uyararak et ve süt ürünlerini bilinçli tüketmektir. Sağlıkla kalın...

Mini Karadeniz Turu

Mini Karadeniz turumda ilk durağım Uzungöl oldu.

Senelerce önce bir kez daha gitme imkanım olmuştu, zaman içerisinde oluşan fark beni biraz üzdü. Doğal ortam hızla kendini beton yığınlarına teslim etmeye devam ediyordu. Göl çevresinde otelleşme çok fazla, ancak bunun yanı sıra ahşap ve 2-3 katlı, orjinal mimarisine o kadar da dokunulmamış bir yapılaşmada mevcuttur.

Uzungöl: Dağların yamaçlarından düşen kayaların Haldizen deresinin önünü kapatmasıyla oluşmuş bir göl. Haldizen deresi pek bilinmese de bu sebeple Uzungöl'ün oluşum nedeni olarak önemli.

Zilkale: Rize'nin Çamlıhemşin ilçesinden başlayıp Ardeşen'den denize dökülen Fırtına deresinde rafting yapmadan, yol boyunca taş köprüleri ve şelaleleri geçip, fotoğraf molaları vererek, Çinçiva'ya ardından Zilkale'ye ulaştık.

Zilkale'den sonra geldiğimiz yoldan geri inerek, balı, oksijeni ve kaplıcasıyla ünlü olan Ayder yaylasına vardık.

Karagöl: Ladin ve çam ağaçları ile dolu olan yoğun ormanlarla çevrili olan Karagöl, Türkiye'nin sayılı milli parklarından biri. Gölün çevresinde kısa bir yürüyüşün ardından, gökyüzünün su üzerindeki yansımaları yakalayabileceğiniz fotoğrafları arşivinize ekleyebilirsiniz.

Umarım gittiğinizde sis ile karşılaşmazsınız, çünkü Karadeniz'in değişken havası gölün etrafını saniyeler içerisinde sis bulutu ile kaplayıp gölü görmeyi engelliyor. Bu yüzden erken saatlerde gidilmesini tavsiye edebilirim.

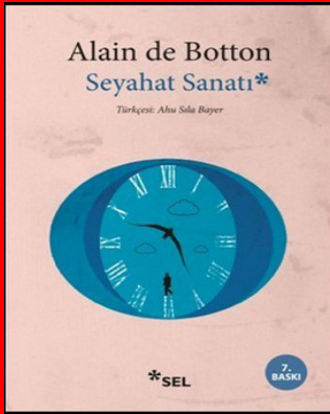
Batum: Öncelikle Sarpi sınır kapısından girdikten sonra, uğrayacağınız ilk durak Gonio olacak. Sonrasında aşağıda gezilecek yerler listeni paylaşıyorum.

Batum'da görülecek yerler listesi: Tarihi Orta Cami, Piazza Meydanı, St. Nicholas Kilisesi, Ermeni Apostolik Kilisesi, Avrupa Meydanı, Astronomik Saat, Tiyatro Meydanı ve Meryem Ana Katedrali, Porta Batumi Kulesi, Colonnades Batum, Batum Limanı, Alfabe Kulesi, Ali ve Nino Aşk Heykeli, Ferris Wheel, Chacha Saat Kulesi.

Başak Erdoğan/Finans Sorumlusu



Galva'nın Kitap Köşesi'nden



SEYAHAT SANATI

Alain de Botton, seyahati tatil ya da iş rutininin gerektirdiği bir aracı değil, ruhu dinlendiren ve iyileştiren bir etkinlik olarak görüyor. Seyahat Sanatı, isterseniz trende, otobüste ya da uçakta kilometreler aşarken, isterseniz de koltuğunuzdan kalkmadan kahvenizi yudumlarken okuyabileceğiniz bir kitap.

Seyahat planı ise çok basit:

Gidilecek Yer: Uzaklar

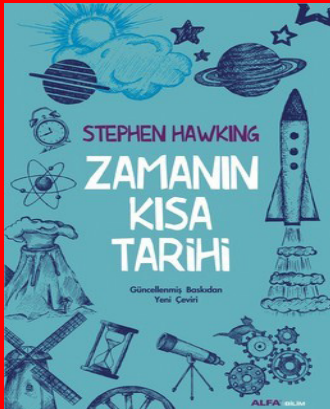
Rehberiniz: Yazarlar

Yazar: Alain de Botton

Sayfa Sayısı: 259

Baskı Tarihi: 2016

Tavsiye Eden: Burcu Işık



ZAMANIN KISA TARİHİ

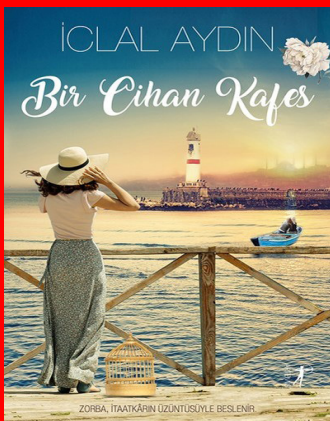
Zamanın Kısa Tarihi 1988 yılındaki ilk basımından bu yana geçen yıllar içerisinde bilimsel yazın alanında bir başyapıt konumu kazandı. Kaleme aldığı özgün metne kendisinin son araştırmasından ve en son gözlemlerden edindiğimiz yeni bilgileri katma arzusuyla Hawking, kitabının son baskısı için yeni bir önsöz yazmakla kalmadı, aynı zamanda solucan delikleri ve zaman yolculuğuyla ilgili çok etkileyici yepyeni bir bölüm kaleme alarak kitabını güncelledi.

Yazar: Stephen Hawking

Sayfa Sayısı: 255

Baskı Tarihi: 2017

Tavsiye Eden: Hüseyin Alper Seçkin



BİR CİHAN KAFES

Zorba, itaatkârın üzüntüsüyle beslenir..

Sevgin direğimiz, üzerimize saldıgın korku çatımız olmuş meğer. Mutsuzluğumuzdan örülü bir devlet yaratmışsın hepimize.

Sen en çok beni severdin ya.

En çok beni köle yapmışsın kendine.” Samire, Yaşar, Lorin.”

Birbirlerinin gölgesinde saklanan, birbirlerinin masalını yazan üç küskün kadın.

Yazar: İclal Aydın

Sayfa Sayısı: 164

Baskı Tarihi: 2018

Tavsiye Eden: Elçin Tarı

Bu Ay Doğanlar



Sırma Özeren



Feridun Ünal



Elif Yalçı



Banu Küner



Filiz Yıldırım



Elçin Tarı



Zeynep Kırtay



Arif Ağlamış



Mithat Büyükgenç



Murat Dönmez



Bülent Özdemir



Gökhan Dündar



Ceyhun Çelik



Fikret Dalgıç



Mümin Soğukpınar



Oral Okçu



Sinan Kara



Ömrüm Özdoğan



Hüseyin Öztürk

Hep Birlikte Sağlık Dolu Yıllarımızın Olması Dileğiyle...



GALVA GÜNDEM

EKİM 2018