

GALVA GÜNDEM

ARALIK 2017 | SAYI: 2



**12. Yılımızı
Coşkuyla
Kutladık**



**Romanya'da
Yeni Depo**



**TÜMKAF17'de
Sizlerle**



SMMM Kutlay Dursunoğlu

Her söze başlarken sözün ilk cümlesi... Bir anahtar olur bazen, bir sıcaklık ve tanışıklık vesilesi, merhaba diyerek başlamak... Herkese merhabalar; Böyle başlamak gerek, bence söze... Kurulduğu günden beri sürekli gelişen, yeniliğe açık olan ve yenilenen şirketimizde en yeni şey olan e-dergimizde bana da merhaba deme fırsatı veren dergi yöneticilerine teşekkür ediyorum.

Yeni bir şeye başlamak insanda her zaman bir “yenilenme, yeniden doğma heyecanı” uyandırır. Bende heyecanlı aynı zamanda mutluyum.

Evet... Tıpkı kurulduğu 27.10.2005 tarihinden itibaren içinde bulunduğum kurumun, ilk kurulduğu gün de duyduğumuz heyecan gibi.

Hatta kuruluş öncesi isim bulma çalışmaları, marka, logo ve renk seçimleri aşamaları ve sonuç GALVA markasının “KIRMIZI” renkle logolaştırılmasına karar vermek.

Neden Kırmızı:

Çünkü; Renk tanımlarında;

“En sıcak renk kırmızıdır. Kırmızı fiziksel anlamda hareketliliği, dinamizmi, coşkuyu, gençliği; duygusal anlamda ise mutluluğu, azmi, kararlılığı, tutkuyu, aşkı, samimiyeti, heyecanı, agresifliği temsil eder. Aynı zamanda da sığağı, ateşi, kanı simgeler. Bu renk insana şevk, azim, canlılık kazandırır. Kırmızı renk gücün ve azmin simgesidir ve insanı harekete geçirir. Kırmızı insana coşku ve mutluluk hissi verir. Çalışkanlığa teşvik eder.” diye tanımlanmaktadır.

Şirket kuruluşundan sonra; Mustafa Kemal ATATÜRK’ün; **“Müesseseler için en kuvvetli sermaye, zeka, dikkat, iffettir; teknik ve metodik çalışmasını bilmektir, bu inançla işe sarılınsınız, mutlaka başarısınız”** tavsiyesini örnek olarak başarmak, hedefe ulaşmak için işe koyulmaktı.

Peki, neydi hedef çalışmak, üretmek, kazandırmak ve kazandığını; ülkesiyle, toplumuyla, çevre, doğa ve nihayet dünya ile paylaşmak.

27 Ekim 2005 tarihinde küçücük bir ofiste doğan, iki kurucu ortak ve bugüne Mali Müşavir olarak tanıklık eden benden başka herhangi bir çalışanı olmayan günlerden 12.kuruluş yılımızı kutladığımız şu günlerde; 10.000 m2 arazi üzerine kurulan 7.500 m2 kapalı alanda 90’a yakın çalışanıyla, yaklaşık 80 ülkeye yaptığı ihracatla ülkesine döviz kazandırmakla kalmayıp aynı zamanda yabancı sermaye girişinin olmasına da katkı sağlayan şirket durumuna gelmişiz.

Bu kazanımları; sosyal sorumluluk projeleri kapsamında çeşitli sivil toplum kuruluşlarına, farklı bölgelerde ağaçlandırmalar yaparak çevreye, eğitim, spor ve kültürel konularda geleceğimizin teminatı olan çocuklarımızın gelişimine yönelik yapılan etkinliklerle paylaşmanın mutluluğu ve gururunu yaşamaktayız.

Bu mutluluğu yaşamamızı;

Kendilerini görevlerine adayan ve tutku ile işlerine sevgi oluşturan, bu sevgi ve tutkuyla çalışmaya duydukları bağlılık ile sürekli en yüksek verimi ortaya koymayı arayan, ölümünün 79. yılında bir kere daha rahmet ve minnetle andığımız M. Kemal ATATÜRK’ün Cumhuriyeti emanet ettiği genç bir ekibin varlığına borçluyuz...

Bu ekip:

Okuduğum bir kitapta tanımlandığı gibi “Kendini feda etmeye hazır, zeki, sert, farklı, zarif bir takım oluşturma yetisine sahip, kaybetmeyi de kazanmayı da bilen”, her fırsatta çalışma arkadaşlarına “Bunu sizlere borçluyuz” diyen, Tolga Kısacıkoglu’nun önderliğinde başarmaya devam edecektir.

Bu vesile ile daha büyük başarılarla imza atacağımız nice 12. yıllara diyerek, şirketimizin kuruluşunun tüm Galva Metal Ailesine hayırlı olmasını diliyor, Galva paydaşlarına ve emeği geçen herkese teşekkür ediyor, yaklaşan 2018 yılının ülkemize ve tüm insanlığa barış, sağlık ve mutluluk getirmesini diliyorum.

Yeniden buluşmak ümidiyle...

12. Yılımızı Coşkuyla Kutladık



Kurulduğumuz günden bugüne hızla büyümeye devam eden şirketimizin 12. Yılı'nı tüm çalışanlarımızın katılımıyla coşkuyla kutladık. İlki Serender Park'ta, ikincisi ise Ramada Otel'de gerçekleşen iki muhteşem gecemizde hep birlikte nice başarı dolu yıllar diledik.

Sayın Yönetim Kurulu Başkanımız Tolga Kısacıkoğlu konuşmasında şunları söyledi:

”Geçen ay 12. Yılımızı gururla kutladık. Zaman ne kadar da çabuk geçiyor. İlk ofisi, servis merkezimizin inşasını, Romanya’da şirket kuruluş işlemlerini yaptığımız, daha dün gibi gözümün önünde... Bu zaman zarfında temel değerlerimizden hiç taviz vermeden çok çalıştık. Bütün ekip arkadaşlarımdan emeklerinden ve katkılarından dolayı teşekkür ediyorum.

Çok dar bir sermayeyle yola çıktığımız, demir-çelik gibi çok sermaye yoğun bir sektörde, istikrarlı fakat acele de etmeden sürekli gelişerek yol aldık. Her yıl belli oranda yatırımlar yaptık. Sermayemizin azlığına bakıldığında oldukça cesur kararlardı. Yatırım kararları için pek çok etken bir araya gelmelidir. Finansman, insan kaynağı, arazi, makine, pazar... Ama bütün bunlar olsa bile, olmazsa olmaz bir faktör daha vardır ki o olmadan hiçbir yatırım kararı alınamaz. O da **“geleceğe olan inanç”**tır. Geleceğe olan inanç yoksa, diğer bütün parçalar olsa da, hiçbir yatırım kararı alınamaz. Diğer yandan geleceğe olan inancınız tam ise, parçalardan eksikleriniz var ise bile, bu size engel olmaz. Her yatırım etabında, bize bilgi, beceri ve enerjileriyle inanç yükleyen ekibimizi tebrik etmek istiyorum.

Sürekli gelişen insan kaynağımız, asla taviz vermeden yarattığımız güven temelli değerler, sektörde geliştirdiğimiz dostluklarla beraber bugün geleceğe her zamankinden daha güvenli bakıyorum. Göreceksiniz aynı disiplin ve çalışkanlıkla devam ettiğimiz sürece çok daha önemli başarılarla imza atacağız.”

Galva Metal olarak, ülkemize, müşterilerimize ve birlikte yürüdüğümüz herkese değer katmayı öncülüğümüz olarak görüyoruz. Sektörde ilk akla gelen olmak için adımlarımızı, yılmadan ve cesaretle atmaya devam ediyoruz. Sürekli yenilikçi düşünceler ve ufuk açıcı fikirler peşindeyiz. Önümüzdeki aylar da müşterilerimizin ihtiyaçlarına daha hızlı çözümler sunmak için yeni üretim sahamızı da hizmete açacağız.

Gecemizde bizi yalnız bırakmayan değerli eğitmenimiz Sn. Özkan Kaymak’a ve bizi destekleyen, yanımızda olduğuna inandığımız herkese teşekkürlerimizi sunuyoruz.

Galva Romanya



Galva Metal A. Ş.'nin Romanya iştiraki olan Galva Metal International SRL, büyümeye devam ediyor.

2010 yılında Galva Metal A.Ş.'nin Balkanlar ve Avrupa'daki müşterilerine daha iyi hizmet vermeyi amaç edinerek kurduğu Bükreş/Romanya merkezli Galva Metal International SRL depo hacmini genişleterek 1000m2 kapalı alana sahip yeni deposuyla müşteri memnuniyetini en üst seviyelere taşımayı hedefliyor.

2017 yılında da müşteri portföyünün genişlemesiyle, iç pazarın yanı sıra uluslararası düzeyde de müşteri taleplerine hızlı ve kaliteli çözümler sunan Galva Metal Grubu, müşterilerine en hızlı ve kolay satın alma sürecini sunuyor.

Galva Metal International SRL Ülke Müdürü Tuğrul Özgülük; "Profesyonel çalışma arkadaşlarımızın sıra dışı çabalarıyla 2010 yılından bu yana çok yol kat ettik. Çalışmalarımızın karşılığını müşterilerimizden gelen olumlu geri dönüşlerle ve yeni yatırımlarımızla almaya çalışıyoruz. Satış oranlarımızın yükselmesiyle birlikte genişleyen uluslararası ağı-mıza yeni müşterilerin katılımıyla büyümeye devam ediyoruz. Yeni depomuz sadece bir başlangıç. Pazar payımızı arttırmak ve yeni ürünlerle genişletmek hedefimiz. Romanya ve bölge ülkelere gösterdiğimiz özen bizi daha büyük depolama ve hatta belki üretim binalarına yatırım yapmaya yönlendiriyor." ifadele-rinde bulundu.

Övünmek için değil özendirmek için bildiriyoruz: İhaleyi biz kazandık!!!

Kazanılmış en faydalı ihale olsa gerek. Galva Metal Romanya ekibimiz yine çabalarının sonucunu aldı. Lösemili çocuk sanatçıların yaptığı eserleri açık artırma usulü ihaleye çıkaran Sabion galerisinin düzenlediği "İyi İşler" sergisinden, aşağıdaki değerli parçalara en yüksek fiyatı teklif eden ekibimiz yine doğru bir satın alma yaptı. Bu eserler şuan Romanya ofisimizin duvarlarına renk ve ekibimize pozitif enerji katıyor. Mutluyuz, gururluyuz.

GALVA INTERNATIONAL SRL





Kendimi Nasıl Marka Yaparım?

Değerli eğitimcimiz Özkan Kaymak'ın muhteşem sunumuyla "Kendimi Nasıl Marka Yaparım?" eğitimimizi tamamladık.

İzmir doğumlu olan Özkan Kaymak, İstanbul'da Saint Benoit Fransız Koleji ve İstanbul Üniversitesi İktisat Fakültesini takiben, Fransa ve Hollanda'da Pazarlama ve Halkla İlişkiler ihtisası yaptıktan sonra birçok kurumsal şirkette Pazarlama, Satış ve Tanıtım faaliyetlerinden sorumlu Genel Müdür Yardımcısı görevlerinde yer aldı. Daha sonra farklı firmalarda Genel Müdürlük, Pazarlama ve Tanıtım Danışmanı olarak görev alan Özkan Kaymak; Satış ve Tanıtım alanlarına getirdiği yenilikler ile Bayi/Acente Yönetimi ve Motivasyonu'ndaki üstün başarıları ile tanındı.

"SATIŞ AŞKTIR" isimli bir kitabı olan ve çeşitli mesleki, psikolojik, felsefi konular ve özellikle Müşteri Beklentileri-İstekleri üzerinde kapsamlı çalışmaları ve deneyimleri bulunan; aynı zamanda İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi'nde Öğretim Üyeliği de yapmış olan Özkan Kaymak, halen birçok şirket, banka ve eğitim merkezinde büyük ilgi ile talep edilen seminer ve konferanslar vermektedir.

Eğitimde, "markalaşmak, kurum kültürü, satış becerileri, müşteri beklentileri ve ihtiyaçları, iletişim" gibi birçok konuya değinen Özkan Kaymak, yaşının da vermiş olduğu tecrübeyle birlikte biriktirdiği hikâyeleri bizlerle paylaşarak eğlenceli bir sunum gerçekleştirdi.

Kişisel markamızın, prensiplerimizle nasıl bir bağ kurduğunu, hedeflerimizin nasıl hayatımızla bütünleştiğini de eğitim esnasında bizlere aktarmış oldu. Çalışanlarımızın hayatlarına, kişisel ve mesleki anlamda yeni fikirlerle küçük dokunuşlar yapmalarını sağladık. Çalışanlarımızın sorduğu sorular ve katılımlarıyla sohbet havasında geçen eğitim de muhteşem bilgiler edindik.

Eğitim bitiminde, ekibimizle yaptığımız fikir alışverişi esnasında sözlü ve yazılı iletişim ifadelerimizi maksimum seviyede kullanarak, markamızı ve kültürümüzü en güzel haliyle yansıtabileceğimizin kararına vardık. Kurum kültürümüze ve markamıza muhteşem enerjisini katan değerli eğitimcimiz Özkan Kaymak'a teşekkürlerimizi sunuyoruz.



TÜMKAF2017'de SizlerleYdik

Türkiye Mühendislik Kariyer Fuarı(TÜMKAF17) adı altında 3. kez düzenlenen etkinlikte, katılım sağlayan genç ve yetenekli arkadaşlarımızla bir araya geldik.



Ülkemizde kariyer ve yetenek yönetimi uygulamalarının yerleşmesi, gelişmesi ve bu alandaki uzman işgücünün yetişmesine katkı sağlamak amacıyla kurulan Kariyer ve Yetenek Yönetimi Derneği, üniversite öğrencileri, yeni mezunları ve işverenleri çeşitli etkinliklerle buluşturmaya devam ediyor.

uzun vade de uluslararası kariyer hedefi olan adaylarımızla paylaşıyor ve böylelikle pozisyona uygun nitelikte olan adaylarımızın hayallerine ortak oluyoruz. Kariyer planlamalarından, ihtiyaç gördüğü eğitimlere kadar birçok konuyla yeteneklerimizin destekçisiyiz.

Galva Metal olarak kurulduğumuz günden bugüne genç yeteneklere odaklanarak büyümeyi hedefliyoruz. Türkiye'nin çeşitli üniversitelerinde ve çeşitli fuarlarda, öğrenci ve yeni mezun arkadaşlarımızın katılım göstermesiyle gerçekleşen etkinliklerde aktif olarak rol almaya çalışıyoruz. 2017 yılında da sürdürülebilir büyümemizi devam ettiriyoruz. Aynı zamanda yeteneklerine ve hayallerine inandığımız yeni mezun 7 arkadaşımızı şirket bünyemize kazandırdık ve kazandırmaya devam edeceğiz.

Muhteşem bir atmosferde gerçekleşen Türkiye Mühendislik Kariyer Fuarı (TÜMKAF) 2017'de İnsan Kaynakları ekibimiz katılımcılara şirket kültürümüzden, işe alım süreçleri, kariyer planlaması ve yetenek yönetimine kadar birçok konuda bilgilendirme yaptı. Sunumlar, mülakatlar ve uygulamalarla tüm katılımcılarımızın sorularına cevap vermeye çalıştık. Program süresince standımıza ve etkinlik uygulamalarımıza katılım gösteren, katkı sağlayanlara ve böyle büyük bir organizasyonu düzenleyen Kariyer ve Yetenek Yönetimi Derneği'ne teşekkürlerimizi sunarız.

İnsan Kaynakları ekibimiz şirketimizin geleceğe yönelik yenilikçi vizyonunu işe alım süreçlerinde



Beş Yıllık Hizmet



Şirketimiz bünyesinde beşinci çalışma yılını dolduran üretim operatörümüz sevgili Deniz Karataş:

“Galva Metal Çelik Servis Merkezi sahasını kurup, üretime başladığı tarihten günümüze kadar üretim bölümümüzün dilme hattında çalışmaya başladım. Bu hatta çalışmak, satış bölümü ile birlikte koordineli çalışmayı gerektiriyor. Müşterilerimizin talepleri doğrultusunda kalite standartlarına uyarak üretim yapıyoruz. Üretim ekranımızdaki her müşterinin önemini bilir, aynı müşterinin siparişini tekrar gördüğümüzde ise işimizi daha iyi yapmak için daha çok çaba sarf ederiz.

Üretime başladığımız ilk yıldan beri ne kadar yol katettiğimizi görmek, büyüyen üretim sahamız, makinelerin ve çalışan arkadaşlarımızın sayısının artması, Galva Metal’in kendi sektöründe önemli sıralamalarda yer alması bizim için çok büyük mutluluk. Başarımızın arkasında işini iyi yapan kocaman bir Galva Ailesi var ve ben de bu ailede yer aldığım için çok şanslı olduğumu düşünüyorum.

Şirketimizin bu başarısında yöneticilerimizin talep ve fikirlerimize bakış açısı , çalışma ortamımızdaki iyileştirmeler, kendimizi sürekli geliştirmemize olanak sağlayan eğitim ve seminerlerin katkısı elbette ki çok büyük. Hep birlikte mutlu olmaya önem veren, çalışanlarına bunu hissettiren bir yönetim anlayışı olduğu için geleceğe güvenle bakabiliyor, işimizi zorunluluktan değil severek ve isteyerek yapıyoruz. Bu da bizlere huzurlu çalışma ortamı ve başarı sağlıyor.

“Üretim bölümündeki beşinci yılım münasebetiyle sürprizlerle beni heyecanlandıran ve aynı zamanda onurlandıran başta Yönetim Kurulu Başkanımız Tolga Kısacıkoğlu olmak üzere tüm Galva Ailesine çok teşekkür ediyorum.” ifadelerinde bulundu.

Galva Metal olarak, bünyemizde çalışan herkese eşitlikçi politikamızla yaklaşıyoruz. Bizim için tüm ekibiiz çok özel ve çok değerli. Deniz Karataş’a, güzel düşünceleri ve dilekleri için teşekkür eder, hep birlikte nice başarı dolu yıllar dileriz.



Aramıza Hoş Geldin!



Aybike Ervural
Operasyon Asistanı

1-Kendinizden bahsedermisiniz?

06.04.1994 İzmit doğumluyum. İlk, orta ve lise öğrenimimi Kocaeli’de tamamladım. Lisans eğitimimi İstanbul Üniversitesi İşletme(İngilizce) bölümünde tamamladım. Üniversitede öğrenci kulüplerinde 2 sene aktif rol aldım. Hem kariyer anlamında hem de sosyal anlamda kişisel gelişime destek olan etkinlikler düzenledik. Öğrenciliğim sırasında 2 tane staj deneyimim oldu. Yaptığım stajlar sayesinde kendimi hem kurumsal alanda hem de sosyal alanda geliştirme fırsatı buldum. Galva Metal ilk iş deneyimim olacak. Burada olmaktan dolayı çok mutluyum. Seyahat etmeyi, ve film/dizi izlemeyi çok seviyorum. Düzenli ve planlı bir karakterim var.

2-Galva Metal’e ilk başvurunuzda neler hissettiniz?

Galva Metal’e başvurum Elif Hanım sayesinde oldu. Öncesinde firma hakkında bilgi sahibi değildim fakat biraz araştırma yaptıktan son-

ra Galva Metal’de çalışmanın bir ayrıcalık olduğunu fark ettim. Şirketi ilk defa ziyaret ettiğimde çalışma arkadaşlarımla enerjilerimden ve ortamdaki çok etkilenmiştim. Herkes çok güler yüzlü ve pozitif. Ekip çalışması ve ekibin birbirine uyum sağlaması çok önemli. Bu yüzden geldiğim zaman onların enerjisi beni çok motive etti. Böyle bir ortamda kariyerime başlangıç yaptığım için kendimi çok şanslı hissediyorum.

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

Öncelikle CV’ mi İnsan Kaynakları departmanına mail yoluyla ilettim. İlk aşama online bir kişilik envanteri oldu. Bu envanter kişinin karakterini ve işe uygunluğunu test etmek amacıyla yapılıyor. Daha sonra İngilizce kendimi anlattığım bir video çekmem istendi. Bu aşamalardan sonra yüz yüze mülakat gerçekleştirdik. Mülakat günü ayrıca bir genel yetenek testi yapıldı. Bu test ise sizin bir yandan zamanla yarışırken bir yandan sorularla çeşitli zeka sorularını cevaplamanızı

istiyor. Burada sizden beklenen kısa sürede maksimum doğru cevabı verebilmek. Mülakattan 4 gün sonra arandım ve görüşmelerin olumlu olduğunu söylediler ve işe başladım.

4-Neden Galva Metal’de çalışmayı tercih ettiniz?

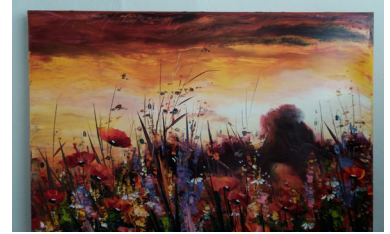
Benim için çalışacağım yerde beklediğim en önemli şeylerden biri kurumsallık. Uluslararası bir şirkette İngilizce dil yetkinliğimi kullanarak uzun vadede şirketin operasyonel ve yönetsel süreçlerine katkı sağlayarak kariyerime başlangıç yapmak istiyordum. Galva Metal’i online olarak araştırdıktan sonra firma hakkında biraz fikir sahibi oldum. Beklentilerimi karşılayacağını düşündüm. Gerek çalışanına verdiği değer, gerekse firmanın vizyonu beni motive etti Galva Metal’in bir parçası olmak beni mutlu ediyor.

12.Yılımıza Özel

Kurulduğumuz günden bugüne yanımızda olan sevgili Mali Müşavir Kutlay Dursunoğlu'na kuruluş yılımıza özel olarak, plaket verdik ve aynı zamanda küçük bir sürprizde bulunmak istedik.

Dünyaca ünlü, Kanada'da yaşayan ressamımız Hikmet Çetinkaya'nın, "Ardahan Gelincikleri" adlı eserini şirketimizin 12. Yıl gecesinde kendisine takdim ettik.

Galva Metal'in, kurulduğu günden itibaren bugünlere gelmesinde çok özel yeri olan, muhteşem çaba gösteren ve aynı zamanda şirketimizin Mali Müşaviri olan Kutlay Dursunoğlu ile nice başarı dolu yıllar dileyerek, kendisine sonsuz teşekkürlerimizi sunuyoruz.



35. Kocaeli Rallisi

35. Kocaeli Rallisi ile 2017 Türkiye Ralli Şampiyonası sezonu tamamlanmış oldu.

11-12 Kasım'da gerçekleşen sezonun son etabı Kocaeli Rallisi'nde şirketimizi temsilen logomuzu arabalarında taşıyan pilotlarımız Havva ve Hakan Gürel'in muhteşem performanslarını izleme şansı elde ettik. Hafta sonu gerçekleşen etkinlikte yarışmacılar, toplam 96,30 kilometresi özel etap olmak

üzere 290 kilometre yol kat ettiler. Zorlu parkurlarda kıyasıya rebaket gösteren tüm yarışmacıları tebrik ederiz.

Yarışmaların sonucunda; Burak Çukurova-Vedat Bostancı ikilisi birinci olurken, ikili, aynı zamanda resmi olmayan rakamlara göre 2017 Türkiye Ralli Şampiyonası'nı şampiyon olarak tamamladı.



Spor Saatlerimiz

Dünya da ofis çalışanlarının en büyük problemlerinden biri olan hareketsizlik, kas-iskelet sistemi problemlerinin ortaya çıkmasına sebep oluyor.

Hareketsizliği önlemeye, çalışanlarımızın enerji seviyelerini ve motivasyonlarını artırmaya yönelik uyguladığımız spor saati etkinliğimiz, eğlence dolu dakikalarla sürmeye devam ediyor. Çalışma günlerimizin stresli sürelerinden spor saatlerimizle arınıyoruz. Aynı

zamanda farklı departman çalışanlarımızın spor saati etkinliğimizde bir araya gelmesi, şirket içi iletişimin yükselmesini de sağlıyor. Ayrıca yeni başlayan çalışma arkadaşlarımızın şirket kültürümüze uyum sürecini de kısaltıyor.

Galva Metal A.Ş. olarak, "Mutlu Çalışan, Mutlu Hayat ve Mutlu Gelecek" üçlüsünü uyguladığımız farklı etkinliklerle bir araya getirmeye çalışıyoruz.



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 toplu doğum günü etkinliğimiz.

müşterilerimiz, tedarikçilerimiz ve iletişim halinde olduğumuz herkes çok özeldir. Ve en büyük ödüllerimiz zorlayıcı hedeflere ulaşma, müşterilerimizden ve tedarikçilerimizden gelen olumlu geri dönüşler, en önemlisi ise sıcak bir gülümsemedir.



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,

Düzenlediğimiz bir çok farklı etkinliklerle çalışma sürelerimizi renklendiriyoruz. Genç, enerjisi yüksek ve yetenekli arkadaşlarımız sayesinde her geçen gün emin adımlarla büyümeye devam ediyoruz ve bu süreçlerde aramıza yeni arkadaşlarımız da katılım sağlıyor.

Kısa Bir Mola

Finans Uzmanımız Kübra Bozan'ı ilk bebeğini karşılaması üzerine sevinçle uğurladık, kısa sürede yeniden buluşmak dileğiyle...

2012 yılında ekibimize katılan Kübra Bozan, ilk bebeğini dünyaya getirmek üzere aramızdan geçici bir süre ayrılmak zorunda kaldı. Kocaeli Üniversitesi Muhasebe bölümü mezunu olan Kübra Bozan, kariyerine Muhasebe ve Finans alanlarında başlangıç yaptı ve beş yıldan beri bünyemizde hizmet vermeye devam ediyor. Büyümemizde tüm ekip arkadaşlarımız gibi

Kübra Bozan'ında emeği çok. 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.

Dünya'ya gözlerini açacak ilk bebeği için Kübra Bozan'ı ve eşini tebrik ederiz. En kısa sürede yeniden buluşmak dileğiyle...



Doktorumuza Sorduk?

40 yaş üstü ortalama tansiyon değerleri ne olmalıdır? Bu değerler için ne yapmak gerekir?
/ Kutlay Dursunoğlu

Normal tansiyon değerlerimiz; yanlış bilinen bir bilginin aksine yaşla beraber yükselmez. Büyük tansiyon 120 mmHg-küçük tansiyon 80mmHg normal değerlerdir. Esansiyel Hipertansiyon dediğimiz ise nedeni tam olarak bilinmeyen, genetik ve doku yaşlanması ile ilişkili olan tansiyon hastalığıdır. Hekim kontrolünde ilaçla tedavi gerekir. Ayrıca egzersiz, diyet ve kilo kontrolü, kan basıncı yeni tansiyonumuzu düzenlemeye yardımcı olur.

Daha dinç ve sağlıklı olabilmek için mevsimlere göre tüketmemiz gereken gıdalar nelerdir?
/ Ramazan Yıldırım

Yaz aylarında ve sıcaklarda ağır ve yağlı yiyeceklerden kaçınmalı, az miktarda yiyecek ve bol sıvı ile beslenmeliyiz. Kış aylarında vücudumuz depolamaya endekslediğinden kilomuzu korumak için daha dikkatli beslenmeliyiz. Et, süt, yumurta, mevsim sebze ve meyvelerini tüketmeli, abur cubur ve hazır gıdalardan kaçınmalıyız. Her mevsimde, o mevsimin sebze ve meyvesini tüketmek ve bol su içmek vücut direncimizi artıracaktır.

Kış aylarının yaklaşmasıyla birlikte soğuk algınlığı ve gripten nasıl korunabiliriz?
/ Fatih Kahraman

Mevsim değişikliği zamanlarında solunum yolu enfeksiyonları ve alerjik hastalıklar daha sık görülmektedir. Bu durum gece-gündüz



Dr. Erkan Atmaca
İş Yeri Hekimi

ısı farkından ve vücudumuzun yeni mevsime iyi hazırlanamamasından kaynaklıdır. Özellikle bu dönemlerde oluşan ısı farklarından vücudumuzu korumalı ve yine sebze-meyve takviye ederek beslenmemize dikkat etmeliyiz.

Kas-iskelet sistemi, ofis işlerinde çalışan meslek gruplarını oldukça yüksek oranda etkilemektedir. Ofiste çalışanların kas-iskelet sisteminin etkilenmemesi için neler yapması gerekir?
/ Kübra Bozan

Sürekli bilgisayar önünde ve masa başında çalışanlar bir müddet sonra uygunsuz ergonomik oturma pozisyonu ve hareketsizlikten kaynaklanan bazı rahatsızlıklar yaşayabilirler. Ofis çalışanlarının bilgisayar konumu, uygun sırtlık ve yüksekliği ayarlanabilen koltuklar, uygun klavye pozisyonu olması, saatte bir belirli boyun, kol, omuz ve bacak germe hareketlerini yapmaları ve en az iki saatte bir kere ayağa kalkarak kısa bir yürüyüş (çay-kahve alma, lavaboya gitme gibi) aktiviteleri yapmaları gerekir.

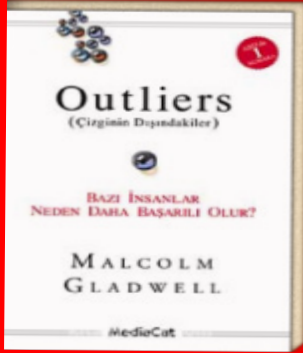
”Bağışıklık Artırma” ve “Ek Vitamin Desteği” sağlamada kullandığımız balık yağı, vitamin gibi ilaçlar asıllarına göre ne kadar etkilidir?
/ Sırma Özeren

Hekimler olarak her zaman doğal kaynağın kullanılması taraftarıyız. Ama günümüzde doğal ürünlere kolay ulaşılamamakta, zirai ilaçlama ve endüstriyel gelişme nedeniyle malesef tükettiğimiz ürünlerin kalitesi bozulmaktadır. Gıda takviyesi olarak geçen bu ürünlerin güvenilir bir marka olması ve hekim tavsiyesi ile kullanılmasını önermekteyiz. Bu tür ek destekler uzun süre de kullanılmamalıdır.

Her çocuk 2 yaş sendromu dönemini yaşar mı? Belirtileri nelerdir? Bu dönemde aile bireylerine önerileriniz nelerdir?
/ Şengül Akbaba

Çocuklarda 2 yaş bebeklikten çocukluğa geçiş dönemidir. Sosyal ve psikomotor gelişme sürecine giren çocuk bağımsızlık, merak, kendini ifade etme, konuşma, tuvalet gereksinimi gibi karmaşık olayları tanımaya, anlamaya ve baş etmeye çalışır. Bu çabalama genetik ve ailesel faktörlerle de sentezlenince 2 yaş sendromu ortaya çıkar. Ebevenler açısından anlaşılması ve baş edilmesi zor bir süreçtir. Çocukla iyi iletişim kurarak, başarma ve sorumluluk duygusunu pekiştirerek, keşfetme dürtüsünü kısıtlamayarak, şiddet içeren görsellerden uzak tutarak, anne ve babanın eşit sevgisi ve ilgisiyle baş edilebilir. Şefkatli ve anlayışlı olunmalıdır.

Kitap Kokusu



OUTLIERS-BAZI İNSANLAR NEDEN DAHA BAŞARILI OLUR?

Outliers, Beatles ve Bill Gates'in ortak yanlarının ne olduğunu, Asyalıların matematikteki olağanüstü başarısının sırrını, star sporcuların bilinmeyen avantajlarını ve tüm New Yorklu avukatların özgeçmişlerinin neden aynı olduğunu ve dünyanın en zeki adamının neden adını bile duymadığınızı açıklıyor. Bunların hepsi de nesiller, aile, kültür ve sınıf açılarından açıklanıyor.

Yazar: **Malcolm Gladwell**

Sayfa Sayısı: 244

Baskı Tarihi : 2016

Tavsiye Eden : **Yargı Fırat Bildircin**



SATIŞ AŞKTIR!

Satış veya pazarlama alanında çalışıyor ve mesleğinizde yükselmek için uzun yıllar beklemek istemiyorsanız, bu kitap sizlere Satış ve Pazarlama alanında keyifli bir eğitim süreci vaat ediyor. Sık sık dönüp bakmak isteyebileceğiniz bazı özel formüller sunuyor... Müşterinin kim olduğunu anlatıyor. Neleri sevdiğini, nelerden nefret ettiğini, kimlere aşık olduğunu, sadakatinin sırlarını...

Yazar: **Özkan Kaymak**

Sayfa Sayısı: 232

Baskı Tarihi : 2007

Tavsiye Eden : **Feyza Kısacıkoğlu**

Bu Ay Doğanlar



Tuğrul Özgülük



Fatih Kahraman



Deniz Karataş



Ömercan Kardaş



Selçuk Çiçek



Fatih Bıkmaz

Hep Birlikte Sağlık Dolu Yıllarımızın Olması Dileğiyle...

GALVA GÜNDEM

ARALIK 2017