

GALVA GÜNDEM

NİSAN 2018 | SAYI: 4



**Wuppermann
Group'tan Ziyaret**



**Çelik İhracatının
Yıldızları Ödül
Töreni**



**Yeni
Sosyal Sorumluluk
Projemiz**



Sinerji ve Galva Metal International SRL

Sözlük tanımı, aynı işi başarma amacıyla hareket eden kişilerin, birbiri ile uyumlu zamanlama ve heyecan ile hareket etmesi olan sinerji, Galva Metal International SRL'nin kuruluşunun temelinde bulunuyor.

Galva Metal Romanya ekibinin, Galva Metal Türkiye yönetimi ile ortak hedefler ve stratejilerde birleşmesinin sekizinci yılındayız. Bu birlikteliği sürekli kılan değerlerin en önemlileri, doğru prensipler üzerine inşa edilmiş bir sistem ve mutlu partnerler yaratan bir şirket olmaktadır.

Partnerlerimiz ile empati kurarak ve bizimle empati kurmalarını sağlayarak, kalıcı ve herkesin kazandığı (win-win) uzun süreli ticari ilişkiler oluşturmaya devam ediyoruz. Bu partnerlerimizin güvenini kazanarak mümkün olabiliyor. Gerek tedarikçi gerek müşteri olsun, sadece tutabileceğimiz sözler verip partnerlerimizin beklentilerini istisnasız karşılayabilme gayretindeyiz.

Güvenilir olmak kolay, güvenmek zordur. Ticari ilişkilerde güven kazanmak için güvenilir olmak yetmez, bir şahsın veya şirketin güvenini kazanmak için onu iyi tanımak, anlamak, empati kurmak, içten ve samimi olmak, istikrarlı olmak, derdine ortak olmak ve sabırlı olmak gerekir. Bu zaman ve tecrübe gerektirir. Sadece satış ekibi ile değil tüm kadro ile bir şirketin güvenini kazanmak mümkün olur. Dolayısı ile şirket içindeki tüm departmanların ve personelin de birbiri ile uyumlu ve tutarlı olması gerekir.

Galva Metal International SRL olarak, bu prensibi sekiz yıldır uyguluyoruz. Romanya ofisi olarak bunu gerçekleştirebilmemizin en önemli sebebi, Galva Metal Türkiye'de aldığımız eğitim, maddi ve moral desteği olduğunun bilincinde bu sinerjiyi geliştiriyoruz. Her yıl bir önceki yılın üzerine katarak ilerliyoruz, büyüyoruz.

Tuğrul Özgülük
Galva Metal International SRL



Wuppermann Group'tan Ziyaret

Wuppermann Stahl GmbH Genel Müdürü Mr. Carl Swoboda şirketimizi ziyaret etti.

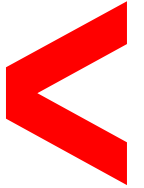
%35 Alman merkezli ortağımız olan Wuppermann Group'un yassı çelik sektöründeki şirketlerinden Wuppermann Stahl GmbH Genel Müdürü Mr. Carl Swoboda 2017 yıl sonu değerlendirmesi ve yeni yıl hedeflerimizle ilgili olarak görüşme gerçekleştirmek üzere şirketimizi ziyaret etti.

2017 Yılı sonu değerlendirmesi yapıldıktan sonra, gelecek yıllar için hedefler, yeni üretim faaliyetlerimizle birlikte üretim kapasite/ton artışı, Wuppermann Macaristan üretim faaliyetleri, yeni ürünler ve yeni sektörler, Türkiye ve dünya pazarı olmak üzere bir çok farklı konunun konuşulduğu görüşmede, şirketimiz Yönetim Kurulu Başkanı Tolga Kısacıkoğlu ile Mr. Carl Swoboda bir araya geldi.

2018 Yılı ve gelecek yıllar için Galva Metal - Wuppermann Group ortaklığından güçlenerek, büyümemizi sürdürmeye devam etmek dileğiyle...



Çelik İhracatının Yıldızları Ödül Töreni



Çelik İhracatçıları Birliği'nin 2017 yılında en çok ihracat yapan firmaları ödüllendirdiği Çelik İhracatının Yıldızları Ödül Töreni'nde Galva Metal olarak bizler de yerimizi aldık.

Swissotel The Bosphorus İstanbul Hotel'de gerçekleşen törende 16 kategoride 38 firmaya toplamda 48 ödül verildi. Ayrıca her kategoride ilk 10'a giren firmalara toplamda 160 sertifika dağıtıldı. 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 yıl da, büyüyen ekibimizle birlikte daha üst sıralara çıkmak için daha çok çalışacağız. Sürdürülebilir büyümemizi koruyarak 2018 yılında da yeni bir satış rekoru bekliyoruz.

Bizi destekleyen, yanımızda olan tüm iş ortaklarımıza teşekkürlerimizi sunuyoruz.





İşletmelerde Dijital Dönüşüm

Dünyada anlık olarak milyarlarca cihaz birbirleri ile iletişim halinde. Aslında teknoloji hem iş hem de sosyal hayatımızın vazgeçilmez bir parçası olmuş durumda. Günde, gerekli - gereksiz binlerce veri bize ulaşıyor ve bizden de başkalarına gidiyor.

İşletmeler için de süreç çok farklı değil. “Dijital Dönüşüm” kavramının, sosyal medyada reklam vermek, web sitesi ve mobil uygulamalar hazırlamak gibi bir yapı olmadığının iyi anlaşılması gerekiyor. Teknolojinin kendi başına bir güç olmadığını düşünürsek, mevcut süreçlerin içerisinde gerektiği gibi bu gücü kullanmazsak teknoloji, işletme operasyonlarının dışında, işe yaramayan kavram olarak karşımıza çıkıyor.

Bu sorunun sebebi, işi yönetenler tam olarak teknolojiye ilgisiz iken, teknolojiyi yönetenlerinde işin içine tam olarak girememesinden başka bir şey değildir. Bu durumda dijital dönüşüme başlamadan önce, beyinlerin dönüşümünü tamamlamak daha mantıklı bir durum oluyor. Bu süreçler sihirli bir değnek ile olmadığı için, bazen çok uzun ve sancılı geçiyor. İş yönetenler ve teknolojiyi yönetenler arasında bir köprü olmadan bu sürecin tamamlanması imkansız yakın gözüküyor.

Dijital dönüşüm sadece IT departmanlarını ilgilendirmiyor. Her departmanın değişen dünyayı iyi anlaması şart. Kişisel olarak bir kişinin 10x ilerlemesinden, topluluk olarak işletmenin 4x ilerlemesinin daha faydalı olduğunu düşünüyorum. Bu dönüşümler kendileri ile birlikte birçok kavramı da hayatımıza sokuyor aslında, endüstri 4.0, raporlama, big data, verilerin tutarlılığı, tutulan verilerin güvenliğinin sağlanması...

Dijital dönüşümün bir sözlük anlamı yok. Herkes farklı anlamlar çıkarabilir ve kendi kurgusunu yaratabilir. Şirketler ve şahıslar için, bilim kurgu filmlerindeki robotlar ile iş yapmak değil de, teknolojiyi iç ve dış süreçlerinin bir kısmına ekleyerek rekabet avantajı elde etmek, yeni stratejiler geliştirmek olarak tanımlanabilir.

Sonuç olarak; bu dönüşümde harcadığımız çabadan daha önemlisi sürdürülebilir olmasıdır. ”Hangi teknolojiye daha çok ihtiyacımız var?” sorusunun cevabı en önemli olanı. İhtiyacımız olmayan ileri teknoloji zaman ve para kaybından başka bir şey değil. Öncelik maddeleri belirlenmeli adım adım süreç devam ettirilmelidir. Bu analizlerin cevabı yol haritasını ortaya koyacaktır.

Aytekin Şahin
IT Uzmanı

Aramıza Hoş Geldiniz!



Sedat Bešli
İç Piyasa Satış Temsilcisi

20 Temmuz 1994 yılında Kocaeli’de doğdum. Karamürsel Anadolu Lisesi’nde okuduğum sınıflarda halk oyunları ekibinde yer aldım. Lisans eğitimi mi İTÜ Kimya Mühendisliği bölümünde tamamladım. Okuldaki projelerin haricinde İTÜ elektrikli araç takımının sponsorluk ve organizasyon ekibinde görev aldım. Çevre kirliliğine yönelik bilinçlendirme çalışması yürüttüm. 5 senelik üniversite hayatım boyunca birçok farklı iş deneyimim oldu. Yaklaşık 1 yıl Network Marketing ile yakından ilgilendim. Bu konu hakkında eğitimler aldım, seminerlere katıldım. Duygusal zeka ve satış eğitimleri alıp, 21 kişilik satış ekibi kurma fırsatım oldu. Yaşadığım bu tecrübe kariyerimi bu yönde ilerletme kararı almama sebep oldu.

İTÜ kariyer sisteminde Galva Metal’in satış pozisyonu ilanını gördüğümde ilanın içeriği beni etkilemişti. İlanın içindeki **“Özgeçmiş yerine öz geleceğinizi değerlendiriyoruz.”** ifadesi alışılmamış dışında bir şirket olduğunu hissettirmişti. İlk iş deneyimim, kurumsal ve Türkiye’nin en hızlı büyüyen şirketleri arasına girmeyi başarmış bir firmada olacağı için kendimi şanslı hissediyorum.



Yonca Bingül
Muhasebe ve Finans Asistanı

01.04.1993 İzmit doğumluyum. İlk, orta, lise ve lisans öğrenimimi Kocaeli’nde tamamladım. Kocaeli Üniversitesi İktisat bölümü mezunuyum. Dene-tim firmasında yaptığım staj sayesinde birçok firmayı tanıma ve kurumsal hayata dair tecrübe kazanma şansım oldu. Kişisel gelişime önem verdiğimden boş zamanlarımı verimli şekilde geçirmek benim için çok önemli. Kitaplarla ve sinemayla aram iyidir. Mükemmeliyetçi bir karakterim var. Dikkatli ve detaylara önem veren biriyim.

Kurumsal ve uluslararası bir şirkette kariyerime yön vermek istiyordum. Galva Metal’i biraz araştırdıktan sonra, büyüyen ve çalışanlarına değer veren bir firma olduğunu gördüm ve kariyerim için iyi bir başlangıç olabileceğini düşündüğüm için internet sitesi üzerinden başvurumu gerçekleştirdim. Kısa bir süre sonra geri dönüş sağlandı ve olumlu geçen mülakat süreçlerinin ardından işe başladım. Tüm çalışanların sıcakkanlı, gülyüzlü ve yardım-sever olması beni memnun etti ve kısa sürede çalışma arkadaşlarıma adapte oldum.



Hüseyin Alper Seçkin
Kalite Mühendisi

28.04.1992 Zonguldak doğumluyum. Anne ve babamın öğretmen olmaları ve İzmit’e tayin olmalarıyla Kocaeli serüvenim 7 yaşındayken başladı. Öğrenim hayatımı Kocaeli’de tamamladım. Kocaeli Üniversitesi Metalurji ve Malzeme Mühendisliği bölümünü bitirdim. Üniversite zamanlarımda 1907 ÜNİFEB’de aktif yöneticilik yaptım ve Amerikan futbolu ile tanıştım. Kocaeli Üniversitesi takımı olan Kocaeli Sharks için oyunculuğumun yanında kaptanlık ve koçluk yaptım. Halen de aktif olarak Sakarya Tatankaları için ter dökmekteyim. Hırslı bir insanım, insanların elde edemeyeceğini düşündükleri başarıları elde etmek için büyük çaba harcarım.

Galva Metal ile çalışma fırsatı karşıma çıktığı zaman etkilendiğim ilk şey kısa zamanda büyük işler başarmış olmasıydı. Galva Metal ile kendimi hızla geliştireceğimden, ben geliştikçe de Galva Metal’e daha da değer katacağımdan emin olmam, çalışma arzumu daha da arttırdı. Galva Metal ile çalışma fırsatı bulmaktan dolayı kendimi şanslı hissediyorum. Uzun yıllar burada bulunup, Galva Metal’in başarılarına katkıda bulunmak için sabırsızlanıyorum.

İTÜ Kariyer Zirvesi 2018

Türkiye'nin en kapsamlı üniversite kariyer etkinliği olan İTÜ Kariyer Zirvesi'ne Galva Metal olarak 2. kez katılım gösterdik.

Ülkemizin önde gelen üniversitelerinden olan İstanbul Teknik Üniversitesi'nin enerjisi yüksek öğrencileriyle Kariyer Zirvesi 2018 etkinliğiyle yeniden bir araya geldik.

Mezun olacak ya da staj programı arayan öğrencilerle İTÜ'de buluşmuş olduk. Geçen sene İTÜ Kariyer Zirvesi'nde tanıştığımız Erkin Bey de mezun olduktan sonra aramıza katıldı. Bu sene farkındalık oluşturmak adına Erkin Bey de standımızda görevliydi. İTÜ-Kays üzerinden ilanlarımıza başvuru yapan öğrencilerle mülakat etkinliğimizi gerçekleştirdik. Ayrıca standımızı ziyaret eden öğrencilerle şirketimizin gençlere sunduğu kariyer fırsatları, sektördeki güncel durumumuz, şirket kültürümüz, satış tonajlarımız ve global tedarik süreçlerimiz hakkında birçok farklı konuyu da paylaştık.

Yeni mezun sayımızın gün geçtikçe artışı ile birlikte inanılmaz bir enerji kazanıyoruz. Yeteneklerini geliştirerek hayallerine ulaşmak için çaba sarf eden çalışanlarımızla muhteşem işler başarmaya devam ediyoruz.

Etkinlikte bizleri ağırlayan Kariyer ve Yetenek Yönetimi Derneği'ne ve katılım gösteren tüm öğrencilere teşekkürlerimizi sunuyoruz.



Sabancı Üniversitesi Kampüs Mülakat Günleri



Kampüs Mülakat Günleri etkinliği ile Sabancı Üniversitesi öğrencileriyle 17 Nisan'da bir araya geliyoruz.

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

Galva Metal olarak, bu sene ilk kez katılım göstereceğimiz etkinlikte **Sabancı Üniversitesi CareerLink** üzerinden ilanlarımıza başvuru yapabilirsiniz.

Etkinliğe katılım gösterecek İnsan Kaynakları ekibimizle eğlenceli bir işe alım mülakat süreci deneyimlemek isteyen Sabancı Üniversitesi öğrencilerini bekliyoruz. Uluslararası kariyeriniz için Galva Metal yanınızda.

İş Hayatında İletişim

İnsan Kaynakları alanında aktif olarak çalışma deneyimine sahip ve dört muhteşem kitap yazan Ozan Dağdeviren ile uzun yıllar TÜBİTAK - Türkiye Sanayi Sevk ve İdare Enstitüsü'nde eğitim tasarımcısı ve danışman olarak görev alan ve Boğaziçi Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde yarı zamanlı dersler veren İnanç Ayar'ın harikulede bir girişimcilik örneği olan videolarıyla, tüm çalışanlarımıza “İş Hayatında İletişim” konu başlığıyla ilgili 21 gün boyunca video izlettirdik ve serimizi tamamladık.



Okudukları kitaplarla, araştırmalarıyla ve sektör tecrübeleriyle alanlarında uzmanlaşan iki başarılı insanın iletişim hakkında düşüncelerini bu seriyle bizlerle paylaşmaları muhteşemdi.

Günümüzde iletişimin her geçen gün artan önemine değinerek, çalışanlarımız için faydalı olacağını düşünerek izlediğimiz “İş Hayatında İletişim” serisiyle birlikte; zor insanlarla iletişim, iletişim hataları, etkili iletişim gibi konuları farklı bakış açılarıyla ele almış olduk.



Videoların tamamlanmasının ardından, şirketimizi ziyaret eden eğitmenlerimiz Ozan Dağdeviren ve İnanç Ayar ile birlikte, çalışanlarımızın katılımıyla keyifli bir söyleşi gerçekleştirdik.

Aile İçi İletişim, Öfke Yönetimi ve Önce Ben



Kocaeli Akademi Hastanesi doktorlarından Psikolog Dr. Öykü Yıldırım Lülecî'nin şirketimize ziyaretiyle, “Aile İçi İletişim, Önce Ben, Öfke Yönetimi” konuları üzerine çalışanlarımızın katılımıyla söyleşi gerçekleştirdik.

İletişimin önemine her geçen gün biraz daha değinmek istiyoruz. Çalışanlarımızın kişisel farkındalıklarını en üst seviyede tutarak, her hafta farklı konular üzerine etkinlikler gerçekleştirmeye devam ediyoruz.



İş hayatındaki iletişimin yanı sıra bu söyleşimizde aile içi iletişime de değinmek istedik. İş hayatında yaşanan stresin günlük hayata yansımalarını önlemek adına püf noktaları da ele aldık. Çalışanlarımızın katılımcı rolüyle soru cevap şeklinde devam eden söyleşide; öfke yönetimi ve önce ben konularına da değindik.

Sohbet havasında geçen etkinliğimizde, değerli bilgilerinizi bizlerle paylaşan Psikolog Dr. Öykü Yıldırım Lülecî'ye teşekkürlerimizi sunuyoruz.

Okul Kütüphanesi

Galva Metal olarak, sosyal sorumluluk projelerimize bir yenisini daha ekledik.

Birçok sosyal sorumluluk projesi gerçekleştirerek örnek bir şirket olma yolunda ciddi adımlar atıyoruz. 2018 yılının ilk projesini de başarıyla tamamlamış olduk.

Yuvacık Serdar İlkokulu ve Ortaokulu öğrencileri için yeni bir kütüphane dizayn ederek ve çalışanlarımızın desteğiyle 1000 kitap hediye ederek muhteşem bir sosyal sorumluluk projesine imza attık.

Kütüphane açılışına şirket çalışanlarımızın yanı sıra Yönetim Kurulu Başkan Yardımcımız Feyza Kısacıkoğlu da katıldı. Açılış esnasında Yönetim Kurulu Başkan Yardımcımız Feyza Kısacıkoğlu güzel bir konuşma yaptı.

”Galva Metal; her yıl bir sosyal sorumluluk projesi üzerine tüm çalışanlarının katkısıyla, büyük bir özveriyle, çeşitli konularda görev almaktadır.

Bu yıl için düşündüğümüz proje; firmamız açısından çok ama çok kıymetli olmakla birlikte; şahsım adına da yıllardır kurduğum hayalimi gerçekleştirmiş olmama olanak sağladı.

Kitapların insan hayatında çok önemli yeri olduğuna inanan biri olarak; her gün daha fazla insanın kitap okuyor olmasına küçücük bir dokunuş yapabilmek kadar büyük bir mutluluk yok.

Bugünün çocukları; bizim geleceğimiz... Eğitim olmadan, uzun vadede başarılar elde etmek oldukça güç; daha doğrusu imkansız... Eğitimin en önemli amacı ise çocuklarda doğru alışkanlıklar kazandırılmasını sağlamaktır. Bu düşünceyle yola çıkarak; kütüphanesi olmayan bir okula, bir kütüphane kurmak fikrinin hayata geçmiş olmasının mutluluğunun tarifini imkansız.

Pırıl pırıl çocuklarımızla, bugün bizleri muhteşem bir şekilde ağırladığınız için başta okul müdürünüz Tuncay Altun olmak üzere, ikramlarınızı sunan arkadaşımız da dahil olmak üzere; her birinize ayrı ayrı teşekkürlerimi şahsım ve firmamız adına sunmak isterim.”

Yuvacık Serdar İlkokulu ve Ortaokulu Müdürü Tuncay Altun’a, Yönetim Kurulu Başkan Yardımcımız Feyza Kısacıkoğlu’na, tüm çalışanlarımıza ve emeği geçen herkese gösterdikleri destekten dolayı teşekkürlerimizi sunarız.



8 Mart Dünya Emekçi Kadınlar Günü

Birleşmiş Milletler tarafından tanımlanmış uluslararası bir gün olan “Dünya Emekçi Kadınlar Günü” için bu yıl da tüm kadın çalışanlarımız adına bizler için anlamlı olan güzel bir sürpriz yapmak istedik.

İnsan Hakları temelinde kadınların siyasi ve sosyal bilincinin geliştirilmesine, ekonomik, siyasi ve sosyal başarılarının kutlanmasına ayrılan bugün de, tüm kadın personellerimiz için Türkiye Eğitim Gönüllüleri Derneği (TEGV)‘e bağışta bulunduk.

Şirketimizin büyümesinde ve gelişmesinde muhteşem çaba gösteren kadın çalışanlarımızın bu başarısını kutlamak ve pozitif enerjilerini şirket kültürümüzün içerisinde hissetmek çok güzel.

Hayatın her alanında emek veren ve dünyayı değiştiren kadınlarımıza teşekkürlerimizle...



Ekonomi Bakanlığı’ndan Şirketimize Ziyaret

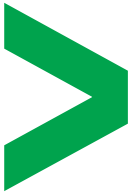


Ekonomi Bakanlığı, ihracatçı firmalara sağladığı destekler ve gerçekleştirdiği faaliyetlere ilişkin bilgilendirme programı kapsamında şirketimize ziyaret gerçekleştirdi.

Ekonomi Bakanlığı Ürün Güvenliği ve Denetimi Genel Müdürü **Zafer Soylu**, Ekonomi Bakanlığı İhracat Genel Müdürlüğü Ticaret Organizasyonları Daire Başkanı **Mehmet Elbir**, Ekonomi Bakanlığı Dış Ticaret Uzmanları ve Kocaeli Sanayi Odası görevlilerinin katıldığı ziyarette, dahilde işleme rejimi, ihracata

yönelik devlet destekleri ve uygulamaları; ithalatta ticaret politikası savunma araçları, ilave gümrük vergileri ile telafi edici vergi uygulamaları, mal ve hizmet ticaretine yönelik ikili ve çok taraflı ticaret anlaşmaları, iller bazında “Yatırımlarda Devlet Yardımları Hakkında Karar” kapsamındaki destekler, serbest bölgeler, teknik engeller ve bazı tarım ürünleri ihracatında ticari kalite denetimleri, Türkiye ve dünya ekonomisi, dış ticareti ile ilgili gelişmeler hakkında toplantı gerçekleştirildi.

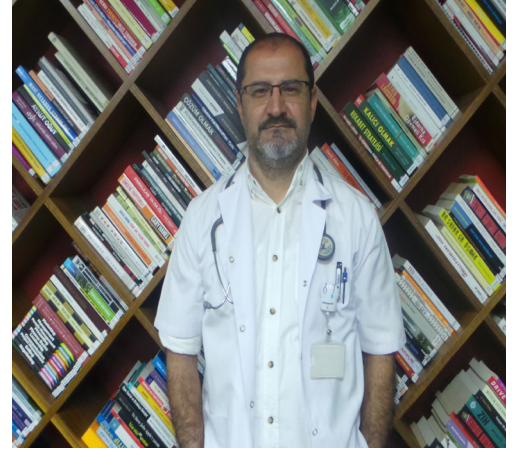
Şirketimizin Yönetim Kurulu Başkanı **Tolga Kısacıköğlü**, Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı **Feyza Kısacıköğlü**, Yönetim Kurulu Üyesi **Kutlay Dursunoğlu** ve İhracat Müdürü **Feridun Ünal** da gerçekleştirilen toplantıya katılım gösterdi.



Doktorumuzdan Dinledik...

Türkiye, Avrupa'da diyabetin en hızlı arttığı ülke!!!

Diyabet ve obezite hem günümüzde hem de gelecekte tüm dünyanın karşılaşacağı en büyük halk sağlığı problemleridir. Bu iki hastalığın yol açtığı kalp-damar, akciğer, endokrin, inme ve kanser gibi hastalıklar en çok ölüme neden olan durumlardır.



Dr. Erkan Atmaca
İş Yeri Hekimi

Geçtiğimiz 15 yıl içinde, Türkiye'de diyabet hastalarının sayısı neredeyse üç katına çıkarak 1998'de 2,5 milyon kişiden 2013'te yaklaşık 7 milyon kişiye yükselmiştir. Türkiye'de 1998 ve 2010 yıllarında gerçekleştirilen toplum-temelli iki diyabet çalışması, yetişkin nüfusta bu dönemde diyabetin yaklaşık % 90 oranında arttığını ve artmaya devam ettiğini göstermektedir(Turdep1-Turdep2).

Bu istatistiklere ilaveten Türkiye'de yaklaşık 3,7 milyon kişide de tip 2 diyabetin öncüsü olarak adlandırılan bozulmuş glukoz toleransı (IGT) vardır. IDF öngörülerine göre diyabet hastası bireylerin sayısı 2035 yılı itibariyle yaklaşık 12 milyona ulaşacaktır.

Diyabet hastalarının sayısı açısından ise Türkiye, Avrupa genelinde Rusya ve Almanya'nın ardından üçüncü sıradadır.

Diyabet, yüksek kan glukozu seviyesi ile karakterize olan ve pankreasın yeterli miktarda insülin üretmemesi veya vücudun insülini kullanması sürecindeki sorunlardan kaynaklanan bir hastalık grubu olarak tanımlanır.

Türkiye'de tip 2 diyabetin yaş ve etnik köken gibi bazı risk faktörleri değiştirilemez. Ancak kilo, sağlıksız beslenme ve fiziksel aktivite gibi üzerine gidilebilecek risk faktörleri vardır. Yaşam tarzı, egzersiz yapmama, yanlış beslenme ve obezite tip 2 diyabet geliştirme riskini artırır.

Çoğu tip 2 diyabet vakası yeterli miktarda lifli gıda, sınırlı miktarda yağ içeren sağlıklı bir diyet ve buna eşlik eden her gün 30 dakikalık orta düzeyde egzersiz gibi yaşam tarzı değişiklikleri ile önlenabilir.

Fazla kilo ve obezitenin tip 2 diyabetle ve diğer kronik hastalıklarla güçlü bir bağlantısı vardır. Obezite, diyabet dahil kronik hastalıklar için temel bir risk

faktörüdür. Türkiye'de obezite düzeyi 1998 ve 2010 yılları arasında %22'den %31'e çıkmıştır. Şu anda yetişkin popülasyonunun üçte ikisi ya fazla kilolu ya da obezdir.

Diyabetin yüküne ilişkin ülke çapında gerçekleştirilen ikinci çalışma olan Turdep-2 çalışmasında obezitenin ve abdominal (merkezi) obezitenin kadınlarda erkeklere kıyasla daha yaygın olduğu, fazla kilonun ise erkeklerde daha yaygın olduğu saptanmıştır.

Diyabeti önleme stratejileri kişilerin aşağıdakilere teşvik edilmesini içerir:

- Fazla kilolu veya obez olmaktan kaçınma,
- Sağlıklı beslenme ve fiziksel olarak aktif olma,
- Sigarayı bırakma,
- Düzenli tıbbi kontrol yaptırma,

olarak belirlenmiştir.

(Kaynak: Uluslararası Diyabet Liderler Zirvesi/2013)

Galva'nın Kitap Köşesi'nden



SAVAŞÇI

Edward Estlin Cummings der ki: Seni diğerlerinden farksız yapmaya bütün gücüyle gece gündüz çalışan bir dünyada, kendin olarak kalabilmek, dünyanın en zor savaşını vermek demektir. Bu savaş bir başladı mı, artık hiç bitmez!... Anlamli ve coşkulu bir yaşam için “SAVAŞÇI“ kitabında böyle bir savaştan söz ediyoruz. Söz ediyorum değil, söz ediyoruz; çünkü kitabı Arif’le beraber oluşturduk. (Tanıtım bülteninden)

Yazar: Doğan Cüceloğlu

Sayfa Sayısı: 400

Baskı Tarihi: 2016

Tavsiye Eden: Tolga Kısacıköglü



SENİN ADIN BİR MARKA

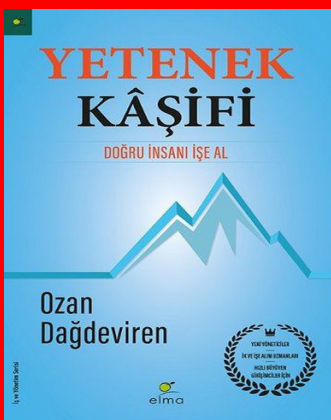
“Kim olduğunuza, nasıl yaşadığınıza değil, yaşamınızı neye dönüştürmek istediğinize odaklanın! Olmuyor mu, bir daha deneyin! Yine olmuyor mu, bir daha! Her başarısız deneme size yepyeni görüşler, yeni vizyonlar, kendinizde geliştirmeniz gereken yönlere farklı bakış açıları getiriyor; sadece siz daha bunun farkında değilsiniz! O halde şimdi kendinizle hemen bir barış anlaşması imzalayın ve yürüyün, daima ileriye; ihtiyacınız olan kaynak zaten sizinle...”

Yazar: Özgür Aras

Sayfa Sayısı: 160

Baskı Tarihi: 2017

Tavsiye Eden: Elif Yalçı



YETENEK KÂŞIFI

“Elinizdeki bu kitap, insana dair tüm konularda güçlenmenizi sağlayacak bir araçtır. Günlük hayatta ve iş ortamında tanıştığınız insanların gizli motivasyonlarını, tereddütlerini, inanışlarını, korkularını, isteklerini, düşüncelerini, akıllarını kurcalayanları ve en önemli değerlerini apaçık görebilseydiniz hayatınız nasıl değişirdi? Yetenek Kâşifi, hem iş hem özel yaşamınızda karşı karşıya kaldığınız tüm insan etkileşimlerinde kullanılabileceğiniz, dikkatle ve derinlemesine gözlemlerle tasarlanmış bir “model” içermektedir.”(Tanıtım bülteninden)

Yazar: Ozan Dağdeviren

Sayfa Sayısı: 136

Baskı Tarihi: 2017

Tavsiye Eden: Başak Erdoğan

Bu Ay Doğanlar



Kutlay Dursunoğlu



Gamze Çaylak



Aytakin Şahin



Müge Yıldırım



Hüseyin Alper Seçkin



Ayhan Aşan



Aybike Ervural



Onur Akçay



Mükremin Yelmer



Önder Gülabigül



Caner Sacu



Onur Gencer



Fatih Çağlar



Muratcan Kopal



Emre Kemer kaya

Hep Birlikte Sağlık Dolu Yıllarımızın Olması Dileğiyle...



GALVA GÜNDEM

NİSAN 2018