

# GALVA GÜNDEM

ŞUBAT 2019 | SAYI: 9



**Feyza Kısacıkoğlu:**  
**Hayal Kuvvete**  
**Dönüşür mü?**



**Fırat Bildircin**  
**ile Röportaj**



**Sağlıklı Beslenme**



## Hayal Kuvvete Dönüşür mü?

Merhabalar,

Bugünlerde okuduğum bir kitap üzerine, sizlere bazı paylaşımlarda bulunmak istiyorum. Organizasyonun mutlak başarıya ulaşması için olmazsa olmaz faktörün lokomotifi **insandır!** Doğru insan kavramını açmak gerekirse; bana göre, yalnızca işini doğru yapmak, kişiyi doğru insan yapmıyor. Doğruluk, içinde pek çok değeri barındırıyor. Duyarlılık, samimiyet, dürüstlük, cesaret, disiplin ve öz saygı benim aklıma, yazımı yazarken gelmiş olan doğruluğun alt kümeleri...

Hayata karşı net olmak, insan ilişkilerini kolaylaştırdığı gibi, farkındalığımızı da artırıyor. Günümüz toplumunda, sadece iyi eğitim alınmış okul mezuniyetleri yeterli değil. Bahsettiğim kavramların oturmuş olması şart. İletişim çağında ilişkileri sağlam tutmak çok ama çok kıymetlidir. Bu sebeptendir ki doğruluk ifadesinin açılımının, kişilerde oturmuş olması gerekiyor.

Bir gökkuşağını oluşturan renkler gibi bir araya gelmiş ve varlığını başarıyla sürdürebilen toplulukların merkez noktası, doğru bireylerden oluşmuş olmasıdır.

Çocukluktan itibaren yıkılmayacak sağlamlıkta oluşturulabilen bu değerler, yıllar geçtikçe, kişinin üzerine ekledikleri ile birleştiğinde, belirttiğim organizasyonun sağlam bir halkası olabilme imkanı verir. Her ne şart olursa olsun, iyiden, doğrudan, disiplinden, açık sözlülüğten sapmayan insanlar, bir olmayı başarabilirler... Bir olmak ise daimi mutluluktur, birlikten ise kuvvet doğar.

Hayal kurmak, sınırların dışında düşünmek, kurulan hayali paylaşarak ortak hayal haline getirmek ve bu doğrultuda tüm ekip olarak hissederek çalışmak, bahsettiğim kuvvetin ta kendisidir.

Sevgilerimle...

**Feyza Kısacıkoğlu**  
Galva Metal A.Ş.  
Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı



## Yeni Yılımızı Hep Birlikte Kutladık...



Gün geçtikçe büyüyen ve genişleyen Galva Metal ailesi olarak, 2019 yılı kutlamamızı, şirketimizin yeniden dizayn edilen ofis bölümünde gerçekleştirdik.



Güzel dilekelerimizi, yemeklerle ve hediyelerimizle süsledikten sonra, hediyeleşme ile güzel ve keyifli anlar yaşadık. Devamında, 2018 yılının özetini ve 2019 yılına dair gelişmeleri, Yönetim Kurulu Başkanımız Tolga Kısacıkoglu ve Yönetim Kurulu Başkan Yardımcımız Feyza Kısacıkoglu'ndan dinledik.



Yönetim Kurulu Başkan Yardımcımız Feyza Kısacıkoglu, şirketimizde beşinci çalışma yıllarını dolduran personellerimizin plaketlerini takdim etti ve sonrasında 2019 yılı itibariyle terfi alan personellerimizi açıkladı. Terfilerin açıklanması sırasında heyecan dolu anlar yaşandı.



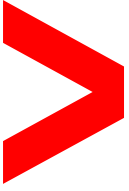
2019 yılı itibariyle Yurt İçi Satış Şefi - Fatih Kahraman, Yurt İçi Satış Şefi - Müge Yıldırım, İhracat Şefi - Oya Kahraman, Finans Uzmanı - Başak Erdoğan, İdari Satın Alma Uzmanı - Fatma Evcı, Bilgi İşlem Yöneticisi - Aytekin Şahin, İnsan Kaynakları Yöneticisi - Sırma Özeren, Personel ve İdari İşler Amiri - Akif Özecik oldu. Yeni görevlerinde başarı dolu nice senelere diyerek, terfi alan personellerimizi tebrik ediyoruz.



Terfilerin açıklanmasının ardından daha da keyifli hale gelen gecemiz müzikler ve oyunlar ile devam etti. Oynadığımız geleneksel oyunumuzda final turuna kalan ilk 6 personelimiz ile oyunumuzu tamamlamış olduk. İlk üçte yer almayı başaran personellerimize, ödülleri sayın Feyza Kısacıkoglu verdi.

2018 yılı, bizler için zorlu ve güçlü günlerin yaşandığı bir sene oldu. Bu zorlu günleri tam anlamıyla en iyi yönetim anlayışıyla güçlendirdik. Şirket yönetimimizin aldığı stratejik kararlar sayesinde, satış tonajlarımızla birlikte, aramıza yeni katılan personellerimizin katkısıyla büyümemizi sürdürdük. Aynı zamanda, 2018 yılında üretim sahamızı ve idari binalarımızı büyüttük, Ankara'da satış ofisimiz açıldı, uluslararası pazarda Galva Metal Bulgaria EOOD şirketimizi kurduk, Glw Demir Çelik İhracat Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi iştirakimiz olarak aramıza katıldı. Dinamik, sonuç odaklı bir kurum kültürümüzün olması, Galva Metal'i her geçen gün daha iyiye götürmeye ve 2019'da yeni yatırımların yanı sıra birçok yeni başarının kazanılmasına da olanak tanıyacaktır.

2019 yılının; ülkemiz, müşterilerimiz, tedarikçilerimiz, paydaşlarımız ve yanımızda olan herkes için başarılarla, sevinçlerle ve mutluluklarla dolu olması dileğiyle...



## Üretim Kapasitemize Fark Katacak Soğuk Hadde Hattımız

Galva Metal olarak, yeni yıl ile birlikte, üretim kapasitesi ve ürün çeşitliliği açısından da büyümemizi sürdürüyoruz. Üretim kapasitemize fark katacak soğuk hadde hattımız, Ocak ayı itibariyle üretim faaliyetine başlamıştır. Soğuk hadde hattımız ile soğuk yassı mamullere formlandırma yaparak, sizlere yeni hizmetimizi sunmaktan gurur duyuyoruz. Ayrıca, Mart ayı itibariyle kalın boy kesme hattımızı da faaliyete geçirerek, yeni hattımızda 6mm x 1600mm'e kadar boy kesim işlemi yapacağımızın müjdesini de paylaşıyoruz.

Soğuk haddeleme prosesimizin amacı; malzemede istenen kalınlık ve yüzey düzgünlüğünü sağlayarak, üretim maliyetlerini düşürmek ve katma değer sağlamaktır. Aynı zamanda mevcut dilme hatlarımızın daha aktif çalışmasını destekleyerek, üretim hatlarımıza, üretim kapasitesi ve ürün çeşitliliği açısından olumlu katkı sağlayacaktır. Değerli müşterilerimiz için soğuk hadde hattımız ile ilgili detaylı, teknik bilgileri aşağıdaki tabloda paylaştık.

Kapasite	60.000 ton/yıl
Genişlik	750 mm
Bobin giriş kalınlığı	0.25- 6mm
Bobin giriş iç çapı	Ø 508- Ø 610mm
Bobin giriş dış çapı	2000 mm- 850 mm
Bobin giriş ağırlığı	15 Ton
Bobin çıkış iç çapı	Ø 508
Bobin çıkış dış çapı	2000 mm-850 mm
Bobin çıkış ağırlığı	15 Ton

Maksimum 800 N/mm<sup>2</sup> akma mukavemetine kadar saclar üretebilen hattımızda, yüksek mukavemetli saclar yanında kalibre edilmiş, çok hassas kalınlık kontrolü de yapabileceğiz. Yazının devamında, giriş ve çıkış hammadde arasındaki kalınlık toleransındaki iyileşme grafiğini görebilirsiniz. Bu sayede, değerli müşterilerimize,

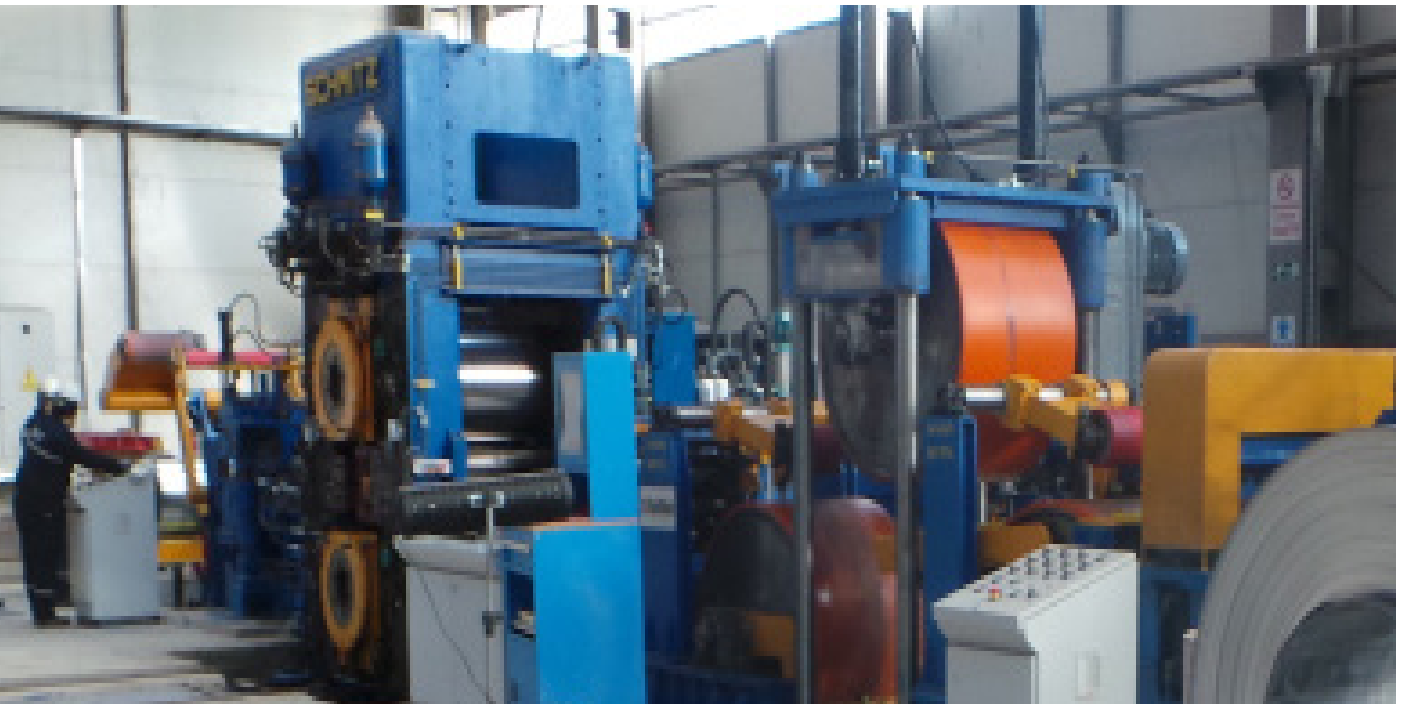
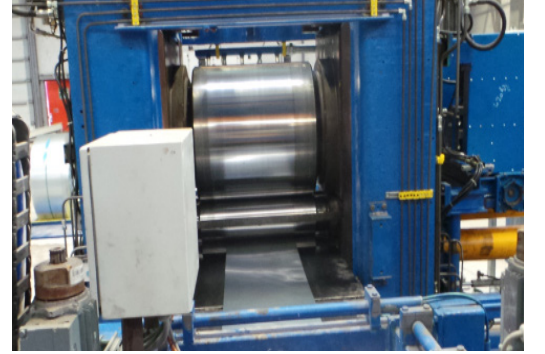
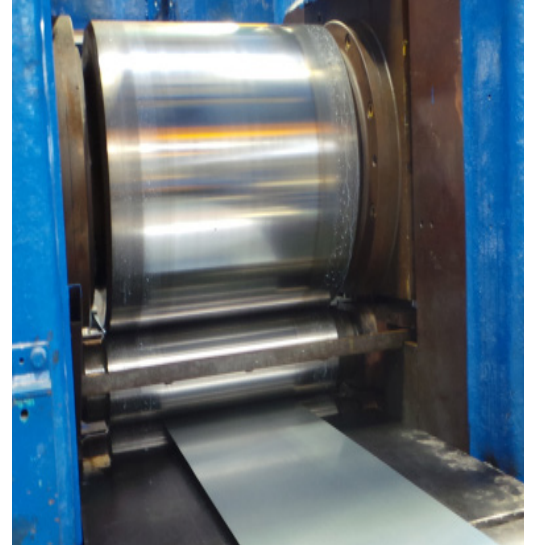


maliyet kontrolü, istikrarlı kalınlıkta ürün ve pürüzsüz yüzeyler üretebileceğiz.



Soğuk hadde hattımızın yanı sıra üretim sahamızda, 2019 yılında birçok iyileştirme ile müşterilerimize kaliteli ve hızlı çözüm üretmek için çalışmalarımızı sürdürüyoruz. Üretim sahamız, yapımı devam eden 2200m2 yeni hol ile 2019 yılında, 10.000 m2 kapalı alana sahip olacaktır. Üretim sahamızın büyümesi ile birlikte 2. otomatik paketleme hattı ve Almanya'dan getirdiğimiz en son teknoloji cihazlarla donatılan laboratuvarımızın, faaliyete geçmesiyle birlikte, üretim hatlarımızda, değerli müşterilerimize daha kaliteli ve hızlı hizmet sunmayı sağlayacağız.

Galva Metal olarak, ekibimiz ile özverili ve çözüm odaklı çalışarak, iş sağlığı ve güvenliği kuralları beraberinde, kaliteli üretim ve en iyi hizmet için zamanında teslimatı gerçekleştirerek, değerli müşterilerimizi memnun etmek, önceliğimizdir.





# Fırat Bildircin ile Röportaj

## 1-Kendinizden bahseder misiniz?

1989 Kocaeli doğumluyum. Kocaeli Üniversitesi Uluslararası İlişkiler bölümü mezunuyum. Bununla birlikte Kuzey Litvanya Üniversitesi'nde öğrenci değişim programı dahilinde 6 ay eğitim gördüm. Sonrasında Gebze Teknik Üniversitesi'nde Uluslararası Ticaret ve Finansman yüksek lisans eğitimi aldım. Galva Metal'de Satın Alma Uzmanı pozisyonunda çalışmaktayım.

## 2-Kendinizi geliştirmek için vaktinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?

Sahip olduğumuz en değerli şeyin vakit olduğunu düşünüyorum. İletişim uzmanı Henrik Fexeus'un de sıkça belirttiği gibi doğru kullanıldığı zaman yeterli ancak yanlış kullanıldığı zaman çok az vaktimiz var. Bu sebeple sahip olduğum vakti en verimli şekilde kullanmaya özen gösteriyorum ve kendimi geliştirmeye çalışıyorum. Her sene başında kendim için ayda 1 kitap ve 1 dergi olmak üzere okuma listesi oluşturuyorum. Günümüz dünyasında büyük bir bilgi havuzunun içerisindeyiz ve tek yapmamız gereken doğru olanı tutup çekmek. Bahsi geçen kitapları, kendimi özellikle iletişim konusunda geliştirmeme yardımcı olacak kitaplardan seçiyorum. Bununla birlikte ülkemizde henüz gelişmekte olan spor ve sporcu psikolojisi üzerine yazılan kitap ve makaleleri takip etmeye çalışıyorum.



**Fırat Bildircin**  
Satın Alma Uzmanı

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

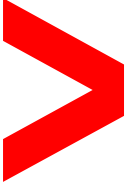
Yukarıda da belirttiğim gibi, sahip olduğumuz zamanı doğru kullandığımız takdirde, istediğimiz her şey için zaman bulabileceğimize inanıyorum. Açıkçası doğru zaman yönetimiyle, iş sonrası günlük aktivitemize zaman bulmakta sorun yaşamayacağımızı sanmıyorum. İşten geride kalan zamanımda özel ilgi alanım olan basketbola vakit ayırıyorum. Uzun yıllardır lisanslı olarak oynadığım basketbola spor yapmak amacıyla devam ediyorum. Basketbol kadar olmasa da diğer küçük hobilerime elimden geldiğince vakit ayırmaya çalışıyorum.

## 4-Mesleğinizin zorlukları ve keyifli yanları nelerdir?

Her meslek/pozisyonun zorluğu mutlaka vardır. Ancak doğru çalışma ortamı ve vizyon ile bunların, zorluktan ziyade eğlenceye çevrilebileceğine inanıyorum. Gün içerisinde yaşadığımız bu tür sıkıntıları bertaraf edilebilir buluyorum. Dolayısıyla ufak sorunlar olsa da üstesinden gelinebilecek bu durumları zorluktan saymamayı tercih ediyorum. Benim için mesleğin en keyifli yanı iyi bir çalışma ekibiyle olmak. Herkesin herkesten bir şeyler öğrenebildiği, dinamik ve çalışkan bir ekibin içerisinde yer almak, yaptığım işi çok daha keyifli kılıyor.

## 5-Galva Metal ile ilgili duygu ve düşüncelerinizden bahsedebilir misiniz?

Kurulduğu günden itibaren sürekli büyüyen, gelişen ve bununla birlikte şirket içerisinde herkesi geliştiren bir firma için çalışmak her şeyden önce keyif ve mutluluk verici. Şirket içi ve dışı eğitim programlarının düzenli olduğu ve kendinizi geliştirebilecek ortamın yaratıldığı bir çalışma ortamına sahip olmak beraberinde iş hayatında mutluluğu da getiriyor.



## Aramıza Hoş Geldin!



**Dilara Bayazit**  
Satın Alma Sorumlusu

### 1-Kendinizden bahsedermisiniz?

İsmim Dilara Bayazit, 1993 yılında Almanya’da doğdum, 16 yaşında Türkiye’ye taşındım. Lise ve üniversite eğitimimi Türkiye’de tamamladım. 2016 yılında, Ankara Üniversitesi Sinoloji (Çin Bilimi) bölümünden mezun oldum. Yeni kültürler tanımayı ve yeni diller öğrenmeyi seviyorum. Aktif olarak İngilizce, Almanca, Çince ve Türkçe konuşabiliyorum. 10 yıl kadar jimnastik ile uğraştım şuan boş zamanlarımda Anti-Gravity Yoga yapıyorum. Fırsat buldukça, gezmeye ve yeni yerler keşfetmeye bayılırım. Kitap okumayı severim. İnsanlarla iletişim kurmaktan keyif alırım. Hayata her zaman pozitif bakmayı tercih ederim hayat motto da bu sebepten “mutlu etmek için mutlu ol.”

### 2-Galva Metal’e ilk başvurunuzda neler hissettiniz?

Galva Metal’e başvurmadan önce internet sitesini ziyaret ettim ve ürün hakkında çok bir fikrim yoktu.

Fakat sitede gördüğüm aile ortamı ve kurumsallık ilgimi çekti. Özellikle, Wuppermann Group ortaklığı beni meraklandırdı, çünkü o şirketi daha önce duymuştum. Ayrıca, şirketin sosyal sorumluluk projeleri ve çalışanlarına yönelik sosyal imkanlarından haberim olmuştu. Ve bununla birlikte başvurumu gerçekleştirdim.

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

Aslında inanılmaz hızlı gelişti, başvurudan sadece birkaç gün sonra bana dönüş sağlandı ve o an heyecandan söylenenleri dahi hatırlamıyorum. İlk görüşmeye geldiğimde, aldığım pozitif enerji o kadar rahatlatıcı ve sakinleştiriciydi ki sanki tanıdığım bir yere gelmişim gibi hissettim. İkinci ve üçüncü görüşmeden sonra da, içimde oluşan güzel ve sıcak hisler, pozitif bir etki sağladı. Olumlu geçen mülakat süreçlerimden sonra gelen teklifi değerlendirdim ve şu an burada olduğum için çok mutluyum ve elimden gelenin en iyisini yapmak için hazırım.

### 4-Neden Galva Metal’de çalışmayı tercih ettiniz?

Galva Metal’in, kendi sektöründe yükselen bir yıldız olduğunu biliyorum ve araştırıp öğrendiğim kadarı ile geleceği çok parlak bir şirket. 2017 yılında, kendi sektöründe ihracat yapan firmalar arasında ilk 10’da yer aldığını biliyordum. İhracat odaklı çalışma şeklinin, uluslararası kariyerime katkı sağlayacağını düşündüm. Ve ben de bu gelecekte yer almayı seçtim. Bu yükselişte, benim de katkım olsun istedim. Galva Metal’in, bana sunduğu departmanda, kendimi gösterebileceğimi düşünüyorum. Ayrıca, Galva Metal’in bana çok şey öğreteceğine inanıyorum ve bunun için çok heyecanlıyım.

## Sağlıklı Beslenme

**İzmit Özel Konak Hastanesi Diyetisyenlerinden, Diyetisyen Ezgi Karakoç “Sağlıklı Beslenme” adlı eğitimiyle Öğren&Öğret etkinliğimizde bizlerleydi.**

Lisans eğitimini Haliç Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik bölümünde tamamlayan eğitimcimiz, öğrenim hayatı süresince kendini geliştirme adına stajlarının yanı sıra uluslararası ve ulusal bazda birçok seminerle birlikte sağlık zirvelerine de katılım göstermiştir.

Sağlıklı beslenme, sağlıklı bir hayat sürmenin ön şartı olduğunu dile getiren Ezgi Karakoç, beslenme alışkanlıklarının insanın davranış alışkanlıkları olduğunu da bizlere anlattı. İnsanların, ne yediğine, ne içtiğine dikkat ettikleri süreçte sağlıklarını koruyabileceklerine ve ömrü uzatmanın, sağlıklı ve mutlu yaşamının, muhtaç olmadan kendi ayakları üzerinde durmanın en iyi yolunun da sağlıklı beslenme olduğuna değindi.

Eğitime katılım gösteren çalışma arkadaşlarımızın katılımcı soruları ve eğitimcimiz ile birlikte sağlıklı beslenme konusu üzerine güzel bir eğitimi daha tamamlamış olduk. Çok değerli bilgilerini bizlerle paylaşan sevgili eğitimcimiz Diyetisyen Ezgi Karakoç’a çok teşekkür ediyoruz.



## Genel Çevre Eğitimi



**Veri Çevre Danışmanlığı Çevre Mühendisi Zeynep Çakır, “Genel Çevre” konu başlığıyla bizlere, çevre bilincine değinerek, bir sunum gerçekleştirdi.**

Çevre danışmanlığı hizmeti ile şirketimize çevre bilinci konusunda değer katan sevgili Zeynep Çakır bizlerleydi. Özellikle üretim sahamızda kullanılan malzemelerin geri dönüşümüne dikkat çeken eğitimcimiz, ayrıştırma süreçlerimizle ilgili üretim hatlarımızda çalışan personellerimizle bilgilerini paylaştı. Devamında, genel çevre bilinci ve günlük hayatta kullandığımız birçok eşyanın geri dönüşüm sürecini bizlere anlattı. Günümüzde artan çevre kirliliği olaylarına dikkat çekerek, dünyayı korumak adına neler yapabileceğimizi bizlere tekrardan hatırlattı.

Eğitime katılan personellerimize değerli bilgilerini sunarak, eğitimini tamamlayan Veri Çevre Danışmanlığı Çevre Mühendisi Zeynep Çakır’a, teşekkürlerimizi sunuyoruz.

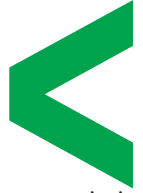






**Dr. Erkan Atmaca**  
İşyeri Hekimi

## Ofis Ergonomisi



Çalışma ortamının rahatlığı ve yapılan işe uygunluğu, yani ofis ergonomisi, çalışma verimini, etkinliğini arttırdığı gibi çalışan psikolojisine ve genel sağlığına olumlu etki ederek motivasyon arttıran, bıkkınlık ve yorgunluk hissini azaltan, meslek hastalıkları şikayetlerini ve iş kazalarını azaltan bir etki yaratır. Bunun için, hem çalışma ortamına hem de çalışanların hareketlerine yönelik kolay uygulanabilen, pratik bazı düzenlemeler yapılması gerekir.

Çalışma ortamının fiziksel özellikleri ve düzeni, yapılan çalışmalara uygun olmalıdır. Çalışma ortamı ile birlikte çalışma esnasında çalışanın hareketleri, duruşları da son derece önemlidir. Eğilirken, yükseğe uzanırken, yerden bir ağırlık kaldırırken, ağırlık taşıırken, bilgisayar başında otururken ofis ergonomisi kurallarına uyulmalıdır.

Ergonomi, insanın davranışsal ve biyolojik özelliklerini inceleyerek bunlara uygun yaşama ve çalışma ortamları oluşturmayı amaçlayan bir bilim dalıdır. Ergonomi, insanın işe uydurulmasından daha çok, işi insana uydurmaktır. Yani, fiziksel çevrenin insana uyumlaştırılması süreci demektir.

Bir ofis koltuğunda otururken oturma şeklimiz ve bu şekli yaptığımız işe göre her an değiştirmemiz, omurga disklerine ağırlık verme veya hafifletme etkileri yaratır. Koltuğun, dik ve yaslanma oturuşları arasında gidip gelme durumunda oluşan değişik pozisyonları, herhangi bir ayara gerek kalmadan, senkronize bir şekilde desteklemesi gerekir. Sağlıklı ve doğru oturma sağlanabilmesi için, koltuğa oturduğunuzda sırt, bel boşluğu ve kalça, koltuk arkalığına değmelidir; kol ve dirsek kolçak ile desteklenmeli ve oturma yüksekliği ayaklar tam yere basacak şekilde, bacaklar 90° veya 110° duracak şekilde ayarlanmalıdır. Yere tam değmeyen ayaklar ve sarkan bacaklar omurgayı zorlamakla kalmaz, bacaklarda dolaşım bozukluğuna ve ağrıya neden olur. Gerekirse ayak altına 15-20 cm. yüksekliğinde destek konulmalıdır. Hafif arkaya yaslanarak oluşan oturma pozisyonunun, dik oturuşa göre omurga disklerine daha az yük bindirdiğine dair araştırma sonuçları bulunduğu, ergonomik koltuk üretimi yapan firmalar tarafından belirtilmektedir. Omurga yükünü azaltacak oturma biçimleri tercih edilmelidir.



Klavye ve mouse kullanılırken el – bilek – kol, düz ve rahat bir konumda tutulmalıdır. Elin bilekten sağa veya sola ya da yukarı veya aşağı konumda, bükük ve zorlayıcı bir şekilde uzun süreli kullanılması “Karpal Tünel Sendromu” yani “el bileğinde sinir sıkışması” denilen sağlık sorununa yol açmaktadır. Sıkışan sinirler zamanla sinir tahribatına yol açarak, elin – kolun tutmamasına neden olabilir. Bu rahatsızlığın belirtileri el - kol uyuşması, elde – kolda güçsüzlük hissi, geceleri ellerden kola doğru yayılan kuvvetli ağrılardır. Hastalık ameliyat gerektirecek kadar ilerleyebileceğinden ve iş – güç kaybına neden olabileceğinden, bu tarz belirtiler yaşayanların mutlaka tedbir alması gerekir. Eczanelerde satılan el-bilek hatta bazen dirsekten itibaren kol destekleyici ürünlerin kullanımı, el ve bileğin düz durmasına, bükülmemesine destek vererek sinir sıkışmasını engellemek-

tedir. Ayarlanabilir aparatlı klavyeler veya özel formu mouse'lar da faydalı olabilir.



Omurganın hareketi kadar göz hareketlerinin de kontrol altında tutulması, gözün en hassas organlardan biri olması nedeniyle korunması son derece önemlidir. Göz kırpma hareketi, göz sıvısının oluşması ve göze yayılması sonucu göz sağlığını korumaktadır. Ancak bilgisayar veya cep telefonu gibi parlak ekranlara uzun süreli bakılması, göz kırpma sayısının azalmasına neden olmaktadır. Bu da göz kuruması gibi gözün hassasiyetini arttıran bir rahatsızlığa neden olmaktadır. Bu durumda göz kendini temizleyemez, yenileyemez, nemlenemez ve de en önemlisi göz yorgunluğu, ağrı oluşur. Göz damlası veya suni göz yaşı kullanılması fayda sağlayabilir. Uzun süreli ara vermeden parlak ekrana bakarak çalışmak, baş ağrısına da neden olmaktadır. Bu nedenle ekran parlaklığı – parlamaları ayarlanmalıdır. Bilgisayar ekranına direkt ışık vurması parlamaya neden olacağından, doğal veya yapay ışığın ekrana sağdan veya soldan gelmesi tercih edilmelidir.

Uzun süreli aynı mesafedeki (yakın veya uzak) bir şeye bakmak gözlerin işlevini bozucu etki yaratmaktadır. Gözde odaklanma sağlayan kaslar bulunur. Bu kaslar sürekli olarak aynı hareketi yaptığında tam olarak çalışmazlar. Uzaklık–yakınlık algısı azalır, buna bağlı olarak hisler-tepkiler bozulur. Bu nedenle 20-30 dakika yakın mesafedeki ekrana bakarak çalıştıktan sonra, 15-20 saniye boyunca oda içinde daha uzak farklı bir noktaya ya da mümkünse pencereden dışarıya, 15-20m.olan bir şeye bakılması göz kaslarının tekrardan farklı şekilde çalışmasına yardımcı olacaktır.

Sürekli masa başında çalışmak hareketsiz kalmak demektir. Bu da dolaşım sistemi bozukluklarına ve bazı kas iskelet sistemi hastalıklarına neden olabilir. Bel ağrıları, boyun ağrıları, sırt ve kalça ağrıları sık görülür. Omuz, kollar ve bacaklarda sinir sıkışmaları ve kas iltihaplanmaları olabilir. Bunun için işe başlamadan ve belli aralıklarla yürüme ve içinizden sayacağınız 10 saniyelik periyodlarla bazı germe egzersizleri faydalı olacaktır. Unutmayalım hareketsiz kalmak çoğu hastalığa zemin hazırlar!!!



## Vietnam Turu

“Seyahat sihirli bir aynadır. Zihnimizde, ruhumuzda olanları bize yansıtan; gerçek bizi, bize öğreten bir ayna. Belki insan o yüzden bu aynaya baktıkça şaşırır, kendini keşfettikçe büyülür, gerçekle yüzleştikçe zorlanır. Seyahat, biz neyse odur. O yüzden herkes başka seyahat eder. Biz yürüdüğümüz yola benzerken, yol da bize benzer” diyor büyük bir dünya turunu tamamladıktan sonra yazmaya başladığı ancak henüz tamamlamadığı kitabında Kerimcan Akduman. Elimdeki bu aynayla, Güneydoğu Asya’ya yolum düştüğünde, yakın tarihte yaşanan savaş ve sömürü hikayelerinin de etkisiyle, uğradığım Vietnam’dan çok da beklentim yoktu aslında. Bir diğer Asya ülkesi olmadığını çok kısa süre içerisinde keşfettikçe daha da büyüdüm. Her köşesinde farklı bir sebepten ötürü sizi şaşırtan, gerçekleri keşfetmenizi ve bu gerçeklerle yüzleşmenizi sağlayan bir ülke.

Yapılacak o kadar çok şey var ki emin olun zamanın nasıl geçtiğini anlamayacaksınız bu güzel ülkede. Bir de otantik şekilde dekore edilmiş bir kafede özel Vietnam yumurta kahvesi içerek güne başlamak fena olmayacaktır. Böylece gezinizin geri kalanını planlamak için kendinize bir vakit de yaratmış olursunuz.

Yakın dünya tarihine tanıklık etmek ve Vietnam’ın özgürlük mücadelesine tanık olmak için Cu Chi Tüneli’ne bir ziyaret düzenlemeniz gerekmektedir. Tabii bir de o tünellere girmek için cesaret. Zaten sonrasında Vietnam’ın imkansızlıklara rağmen savaşı nasıl kazandığını anlayacaksınız.

Alçalan Ejderha anlamına gelen Ha Long Koyu’nda katılacağınız tekne turu size çok daha fazlasını sunacak. 350 milyon yılda oluştuğu tahmin edilen ve yüzlerce ada ve kayalık ev sahipliği yapan bu koyda geçireceğiniz bir gece, size kendinizi keşfetme fırsatı sunuyor. İnanılmaz bir doğa güzelliği eşliğinde gün batımı ve gün doğumunun da en yakın arkadaşınız olarak yanınızda olacağından eminim.

Onlarca farklı kabilenin bir arada yaşadığı, kendilerine özgü kıyafetler ve sıcakkanlılıkla sizi karşıladığı Sapa Köyü ise yolculuğunuzu en azından şimdilik sonlandırmanın en güzel yolu. Ana geçim kaynağı pirinç tarlaları ve bambu olan bu köyde doğa yürüyüşü ile hem kendinizi hem de doğayı keşfetme ve kendilerine has tarzları olan kabilelerle sohbet etme şansını yakalayacaksınız.

En başta belirtildiği gibi “seyahat, biz neyse odur.” Bu güzel ve sıcakkanlı insanların ülkesinde ben buydum. Ben yürüdüğüm Vietnam’ın dar ve kalabalık sokaklarına benzerken belki Vietnam da bana benzedi.

**Fırat Bildircin**  
Satın Alma Uzmanı



## Galva'nın Kitap Köşesinden



### SINIRSIZ GÜÇ

Bu kitap diğer kişiler üzerindeki gücünüzle ilgili değildir. Evet, yaşamda istediğiniz herhangi bir şeyi yapabilir, başarabilir ve elde edebilirsiniz. Zihinsel gücün sihiri konusunun en büyük ustası olan Robbins, bu sayfalarda kendi kendinizi nasıl kullanacağınızı göstermektedir. O, hırsıyla ve incelikleriyle; ne isterseniz olabileceğinizi, ne yapabileceğinizi ve ne yapamayacağınızı zihninizin durumunun belirlediğini, tüm başarılı sonuçların modellenebileceğini ve aynen tekrarlanabileceğini göstermektedir. (Tanıtım bülteninden)

**Yazar: Anthony Robbins**

**Sayfa Sayısı: 431**

**Baskı Tarihi: 1996**

**Tavsiye Eden: Ramazan Yıldırım**



### ÜÇ KIZ KARDEŞ

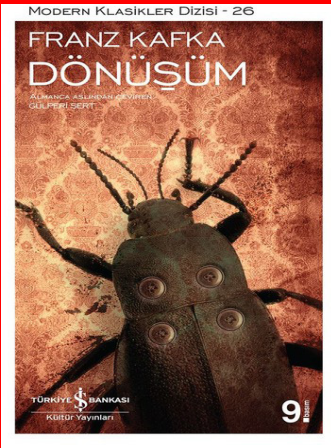
Bir zamanlar, bir ülkenin en güzel denizine bakan bir evde üç kız kardeş yaşardı. İsimleri Türkân, Dönüş ve Derya idi. Babaları Sadık Bey ve anneleri Nesrin Hanım'la birlikte geceleri kucak kucağa oturur, gelecekte onları bekleyen şahane yılların hayallerini kurarlardı. Ayvalık'ın denize uzanan taş sokaklarından, nice yaşamlar görüp geçirmiş zeytin ağaçlarından, hayatın kaynağından akan suyundan, eski evlerinden doğmuş bir aile hikayesi Üç Kız Kardeş. Bir mutsuzluk hikayesi değil; neşeli günleri yad ede ede iyiliğe dönüşün hikayesi. İyileşmenin yolculuğu...

**Yazar: İclal Aydın**

**Sayfa Sayısı: 372**

**Baskı Tarihi: 2018**

**Tavsiye Eden: Fatma Evcı**



### DÖNÜŞÜM

İlk kez 1915'te "Die Weissen Blaetter" adlı aylık dergide yayımlanan Dönüşüm, Kafka'nın en uzun ve en tanınmış öyküsüdür ve yayımlanmasının üzerinden nerdeyse bir asır geçmesine rağmen hâlâ tüm dünyada en çok okunan kitaplar arasındadır. Kumaş pazarlamacısı olan Gregor Samsa'nın uykusundan kocaman bir böceğe dönüşerek uyanmasıyla başlayan Dönüşüm, giderek gerçeklikle kurmacanın sınırlarını zorlayan müthiş bir anlatıma dönüşür. (Tanıtım bülteninden)

**Yazar: Franz Kafka**

**Sayfa Sayısı: 74**

**Baskı Tarihi: 2013**

**Tavsiye Eden: Erdem Soybelli**



## Bu Ay Doğanlar



*Feyza Kısacıkoğlu*



*Fatma Evcı*



*Şengül Akbaba*



*Sara Lamsari*



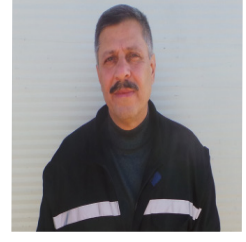
*Matei Cristian*



*Semih Aydemir*



*Murat Furat*



*Yaşar Pala*



*Kadir Susar*



*Harun Özkan*



*Mümin Şahin*



*Ercan Ertano*



*Yunus Dalbaş*



*Ersan Girgin*



*Ömer Özkan*



*Osman Zeki Topçu*



*Bülent Soylu*

Hep Birlikte Sağlık Dolu Yıllarımızın Olması Dileğiyle...



# GALVA GÜNDEM

ŞUBAT 2019