



Sayı: 5 Ücretsizdir

PESİAD

www.pesiad.org.tr

Ç Pendik Sanayici ve İş Adamları Derneği Yayınıdır

Kosova Devlet Bakanı Rasim Demiri'den PESİAD'A Ziyaret

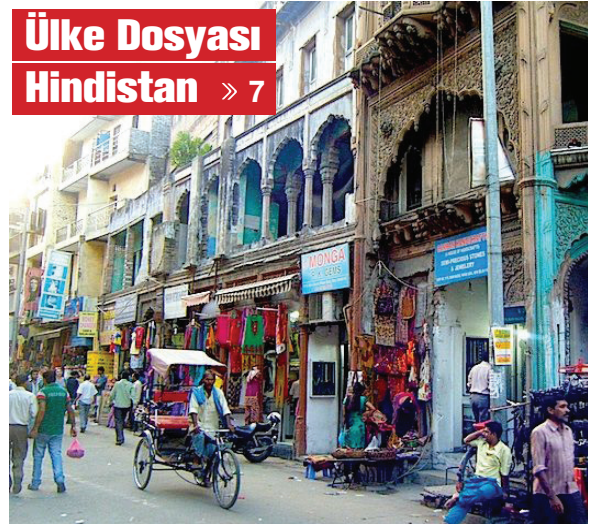
Kosova Devlet Bakanı Rasim Demiri beraberindeki heyetle birlikte derneğimizi ziyarette bulundular. » 2



PESİAD Üye Buluşmaları Devam Ediyor » 4



Ülke Dosyası Hindistan » 7



Güvensan Makina
Yöneticisi
Emrah DURASI'nın » 3
Kaleminden

"Ülke İtibarının Önemi"



Sağlık Köşesi

Kalp Damar Hastalıklarından
Korunmada Beslenme » 6

Kosova Devlet Başkanı Rasim

Kosova Devlet Bakanı Rasim Demiri beraberindeki heyetle derneğimizi ziyarette bulundu. Birlikte birçok projeye imza attığımız Pendik Belediyesi Dış İlişkiler Biriminin Müdürü Sn. Ömer Faruk Karadeniz'in katkılarıyla gerçekleşen ziyarette PESİAD Başkanı Sn Ahmet Cin ile Yönetim Kurulu ve PESİAD Üyeleri hazır bulundular.

Ziyaretten duyduğu memnuniyeti belirten Başkanımız Sn. Ahmet Cin, Türkiye ile Kosova arasındaki dostluk ve kardeşliğin önemine işaret etti. Ortak tarihi ve kültürel değerlere ve insani bağlara sahip iki ülke arasındaki ticari ilişkilerin daha da geliştirilmesine önem verilmesini vurguladı.

Türkiye' nin Kosova için önemine değinen Bakan Demiri, "Türkiye'de kendimizi çok rahat hissediyoruz ve bu toplantı bizim için çok önemli. Boşnaklar Demokratik Parti genel Başkanı olarak Bosna Hersek' e Türkiye'nin yaptığı yardımlar için de ayrıca teşekkür etmek itiyorum. Kosova' da 2004 yılından 2016 yılına kadar TİKA öncülüğünde 250 Milyon Euro dan fazla destek sağlanmıştır. Türkiye' nin Kosova' ya yaptığı her şey için çok teşekkür ediyorum. Türkiye'den Kosova' ya yatırımların artmasını bekliyoruz. Kosova' yı daha iyi yerlere götürebilmek için çaba sarf ediyoruz." dedi.

Türkiye, 17 Şubat 2008 tarihinde bağımsızlığına kavuşan Kosova Cumhuriyeti' ni, 18 Şubat 2008 tarihinde tanımıştır.



Ramazan ayı Müslümanların mübarek aylarından bir aydır ve bu ay on bir ayın sultanı olarak bilinir. Onu diğer aylardan ayıran ve faziletli kılan pek çok şey vardır. Zira bu ay aynı zamanda rahmet, merhamet ve günahlardan bağışlanmaya vesile olmaktadır. Bir başka açıdan da o, yılın dinî bakımından en yoğun olarak yaşandığı ve bir muhasebenin yapıldığı aydır. Dolayısıyla bir fırsatlar ve imkânlar ayı olarak da düşünülebilir. Ramazan ayı, Kur'an'ın inmeye başlaması, orucun bu ayda tutulması, Hz. Peygamber'in Kur'an'ı Cebrail'le karşılıklı okuması, teravih namazlarının kılınması, zekâtların bu ayda verilmesinin tercih edilmesi, sadaka ve fitrelerin verilmesi gibi önemli ibadetleri içermektedir.

Oruç tutmak yine Ramazan ayında yerine getirilen bir ibadettir. Orucun faydalarından bir merhamet duygularını geliştirmesidir. Hayatında açlık nedir bilmeyen varlıklı bir insan, yoksulların çektiği açlık ve sıkıntıyı gereği gibi anlayabilir mi? Onların çektiği ızdırabı yüreğinde duyabilir mi? Elbette ki, gereği gibi duyamaz. Fakat bu insan, oruç tutarsa, açlığın ne olduğunu bizzat tatmış olur. Böylece, yokluk içinde kıvranan fakirlerin sıkıntılarını içinde duyarak, şefkat ve merhamet duyguları gelişir. Bunun sonucu olarak da fakirlere yardım elini uzatarak sıkıntılarını giderir, toplumun huzur ve mutluluğuna katkıda bulunur.

On bir ayın sultanı Ramazan 27 Mayıs 2017'de başlayacak. Üç gün sürecek Ramazan Bayramı'nın ilk günü 25 Haziran Pazar günüdür.

İstanbul Emniyet Müdürlüğü, 10 Aralık 2016 akşamı Beşiktaş'ta menfur saldırı sonucu şehit olan 45 polisimizin ailelerine konut yardımı organizasyonu başlattı. PESİAD ailesi olarak Şehit ailelerimize layık bir katkı sunmak amacıyla başlatılan bu organizasyona katkıda bulunduk. Tüm Şehitlerimize Allah'tan rahmet ve yakınlarına başsağlığı diliyoruz.



Pendik İlçe Emniyet Müdürü Alpaslan ATASOY'DAN PESİAD'A İade-i Ziyaret



Pendik İlçe Emniyet Müdürümüz Sn. Alpaslan ATASOY, 27 Mart 2017 tarihinde derneğimize iade-i ziyarette bulundu. Yönetim Kurulu Üyelerimizin hazır bulunduğu ziyarette asayiş ve güncel konular üzerinde sohbetler yapıldı. Emniyet Müdürümüze ziyaretinden dolayı teşekkür eder görevinde başarılar dileriz.



Düzenli olarak devam eden Genç PESİAD Eğitim Programları üyelerimiz tarafından yoğun ilgi görmektedir. Bu dönemki "Zaman Yönetimi" eğitimi, eğitmen Şafak KEKLİK'in anlatımıyla, üyelerimiz ve firma çalışanlarının katılımıyla PESİAD lokalinde gerçekleşti.



Pendik Kent Konseyi ve Orman Genel Müdürlüğü desteğiyle Pendik Belediyesinin bu yıl ilkinin düzenlediği "Ülkemi Seviyorum Geleceğe Bir Fidan da Ben Dikiyorum" etkinliğine, PESİAD üyeleri 1630 ağaç fidanı ile katkıda bulundu.

Kurna Köy mahallesinde düzenlenen etkinlikte 2 bin 100 fıstık çamı ve 2 bin 400 sahil çamı dikildi. Toplamda 25 dönüm arazinin ağaçlandırılması için dikimini aileleriyle birlikte

dırıldığı organizasyonda binlerce Pendikli fidanların dikimini aileleriyle birlikte gerçekleştirdi.



Emrah DURASI

Genç PESİAD Yönetim Kurulu Üyesi

5 yıl önce, Amerikalı bir firma ile çalışmaya başlayacaktık. Siparişi geçtik, ödemeyi yapacaktım. Ödeme yapmadığım için de malzemeyi oradan aldırmaştım. Firma bana mail gönderip malzemenin alınmadığını söyledi. Ben de ödeme yapamadığımı, ancak 5 gün içinde ödemenin gerçekleşeceğini ve ürünleri sonrasında alacağımızı söyledim. Onlar da ödemeyi 1 ay içinde yapabileceğimi ve zaman kaybetmeyip bir an önce malzemeleri teslim alarak satışa başlamamı söylediler.

Bu firmayla ticaretimiz, alış miktarlarımız artarak 5 yıl boyunca devam etti. Ben mal çıkışı ile birlikte paramı ödüyordum, malzemeleri Türkiye'ye getiriyordum. Bir yandan da bu ürünleri Türkiye'de yaptırabiliyordum diye araştırıyordum. 2017 başında kendilerinden tekrar sipariş vermem gerekti. Siparişimi geçip, malzemeler hazır olduğu zaman proforma faturamı kesip göndermelerini ve ödemeyi yapacağımı söyledim. Türkiye'nin içinde bulunduğu durumdan dolayı ödeme gelmeden ürünlerimizi hazırlayamacaklarını bildiren bir mail geldi karşı taraftan. Bize özel bir ürün üretme gibi bir durum da yoktu ortada. Hazır ürünler paketlenip gönderiliyordu.

5 yıl önce benimle sadece telefonda konuşup, parayı almadan malzeme göndermeye razı gelen firma, 5 yıl sonra ödeme yapılmadan ürünleri hazırlamayı bile kabul etmemişti. Ne kadar büyük firma olursak olalım, her ne kadar geçmişte ticari ilişkilerimiz olursa olsun, prestijimizin bulunduğu ülkemizin prestijinden fazla olamadığını anladım.

Güçlü ve istikrarlı bir ülkenin şemsiyesi altında olmadıktan sonra güvenilir, büyük bir firma olma şansımızın pek de mümkün görünmediğini anladım.

PESİAD Üye Buluşmaları Devam Ediyor

03.2017 Tarihinde organize ettiğimiz “Üyelerle Hasbihal” başlıklı toplantımız üyemiz Sn. Hacı Süleyman YILMAZER Bey’in ev sahipliğinde, PESİAD Lokalinde PESİAD Yönetim Kurulu, Genç PESİAD ve üyelerimizin katılımıyla gerçekleşti.

Başkanımız Sn. Ahmet CİN ve Teşkilatlanma ve Halkla İlişkiler Komisyonu başkanı Sn. Süleyman YILMAZ’ın konuşmasıyla başlayan toplantı; faaliyetlerimiz, genel sorunlar ve gündem içerikli şekilde devam etti. Sohbet ortamında geçen toplantı, PESİAD ailesine yeni katılan üyeler; Murat IŞILDAK, Ömer KOÇAK ve Genç PESİAD’a katılan Sn. Sadık ÖZBEK’in üyelik beratlarını almasıyla sona erdi.



Aramıza Katılan Yeni Üyelerimiz PESİAD



Aramıza katılan yeni üyemiz Okumuş İnşaat Yöneticisi Sn. Ömer Faruk Okumuş Bey’ e üyelik belgesi Başkan Yardımcımız Sn. Sami Bayram ile Yönetim Kurulu Üyemiz Sn. Kadir Bayram tarafından takdim edildi. Yeni üyemizi tebrik eder çalışma hayatında başarılar dileriz.

Aramıza katılan yeni üyemiz Öz Koçak İnşaat Yöneticisi Sn. Ömer KOÇAK Bey’e üyelik belgesi Başkanımız Ahmet CİN ile Başkan Yardımcımız Sn. Süleyman YILMAZ tarafından takdim edildi. Yeni üyemizi tebrik eder çalışma hayatında başarılar dileriz.

Aramıza Katılan Yeni Üyelerimiz - Genç PESİAD



Dilsizler Emlak yöneticisi Recep DİLSİZ'e, üyelik beratı PEİSAD başkanı Ahmet CİN ve Genç PESİAD başkanı Murat AÇIK tarafın-
dan takdim edildi.

GençPesiad



Yanık Yapı yöneticisi Ahmet Sultan YANIK'a, üyelik beratı PEİSAD başkanı Ahmet CİN ve Genç PESİAD başkanı Murat AÇIK tarafın-
dan takdim edildi.

GençPesiad

Pendik Kaymakamı Sn. Yılmaz ŞİMŞEK'İN Genç PESİAD'I İade-i Ziyareti



Pendik Kaymakamı Sn. Yılmaz ŞİMŞEK ve Gedik Holding Yönetin Kurulu Bşk. Yrd. Sn. Nurettin BEŞİNCİ 10 Mayıs 2017 tarihinde derneğimizi iade-i ziyarette bulundu. Genç PESİAD Başkanı Murat AÇIK ve Yönetim Kurulu Üyelerimi-
zin hazır bulunduğu ziyarette güncel konular üzerinde sohbet yapıldı. Kaymakam Bey ve Nurettin Bey'e ziyaretlerin-
den dolayı teşekkür eder, görevlerinde başarılar dileriz.

Sağlık Köşesi

Kalp Damar Hastalıklarından Korunmada Beslenme

Beslenmenizde yağı azaltın, beslenmenizde toplam yağ tüketimi enerjinin %30' unu geçmemelidir. Yağ içeren besinler aynı zamanda vücudun ihtiyacı olan diğer besin öğelerini de içerdiği için yağa ihtiyacımız vardır. Ancak sağlık açısından bakıldığında koruyucu olması açısından diyetle yağ miktarını (enerjinin %25-30) azaltmak yararlıdır. Diyetle yağı azaltmanın birçok yolu vardır. Bunlar; Yediğiniz tüm besinlerin yağ miktarını dikkate alın. Çok fazla yağ içermeyen sağlıklı bir diyeti sebze ve meyveler, tahıllar, yağsız kırmızı et, derisiz kanatlı hayvan etleri, balık ve düşük yağlı besinlerle oluşturabilirsiniz. Süt ve süt ürünlerinin az yağlı veya yağsız olanlarını tercih edin. Yağı azaltılmış süt ve süt ürünlerinin bileşiminde diğer besin öğeleri açısından hiç fark olmadığı için bu ürünleri tercih etmek koruyucu olmak açısından önemlidir.

Beslenmenizde balığa daha çok yer verin.

Haftada en az 2 kez tüketilmelidir. Günde en az porsiyon sebze ve meyve tüketin. Sebze ve meyvelerin yağ içeriğinin düşük olmasının yanı sıra posa içeriğinin de yüksek olması kalp damar sağlığını korumada olumlu etki yapmaktadır. Çünkü bazı meyve ve sebzelerin bileşiminde bulunan suda çözünür posa, kolesterol düşürücü etkiye sahiptir. Yağsız dana, koyun eti ile derisi alınmış kanatlı hayvan etlerini tercih edin. Hayvanın sırt bölgesinden alınan ve görünür yağı ayrılabilen etler daha az yağlıdır. Yağsız et, görünür yağları ayrılmış olmasına rağmen hem yağ hem de kolesterol içerir ancak diğer yağlı etlere göre yağı az olduğu için tercih edilir. Tam tahılları ve ürünlerini tercih edin.



Günlük enerji gereksiniminizin büyük bir kısmını karbohidrattan zengin besinlerden karşılırsanız yağ alınızı azaltmış olursunuz. Ancak burada özellikle kompleks karbohidratları (kahvaltılık tahıl ürünleri, kepekli, yulafli ekmekleri, bulgur, makarna, pirinç gibi nişastalı besinler vb.) tercih etmeyi çalışın. Yulaf gibi tahıllar çözünür posa da içerdiği için kan lipidlerini düşürücü etkisi vardır.

Yemeklerinizde katı yağları az kullanın. Yemeklerinizde margarin, tereyağı, kuyruk yağı, iç yağı gibi doymuş yağlar yerine bitkisel sıvı yağları (zeytinyağı, ayçiçek yağı, soya, kanola yağı vb.) tercih edin. Tereyağı hayvansal kaynaklı, margarinler bitkisel kaynaklı olmalarına rağmen her ikisi de aynı miktarda yağ içerirler. Bir yemek kaşığı tereyağı veya margarin 12 gramdır ve 100 kalori enerji verir. Satın aldığınız besinlerin etiketleri üzerindeki yağ miktarlarını kontrol edin. Çoğu besinin etiketi üzerinde bulunan besin öğeleri tablosunda enerji, yağdan gelen enerji, toplam yağ, doymuş yağ ve kolesterol miktarlarını okuyun. Ayrıca etiketler üzerinde "az yağlı" veya "yağsız" ifadelerine de dikkat edin. Bu bilgiler alışverişlerinizin sırasında size yardımcı olacaktır. Hazır besinlerden düşük yağlı olanları tercih edin.

Atıştırmalarınızda (ara öğünlerde) yağ miktarı düşük besinleri tercih edin.

Ara öğünlerde bisküvi, kek, pasta, çips gibi yağ içeriği ve enerjisi yüksek besinler yerine enerjisi ve yağ miktarı düşük meyve ve sebzeler, hafif bir kahvaltı, az yağlı süt ve süt ürünlerini tercih edin. Uygun pişirme yöntemlerini seçerek yağ kullanımını azaltın yada yağ kullanmayın. Yemek hazırlama yöntemlerinizi değiştirerek lezzette herhangi bir eksiklik olmaksızın yemeklerinizdeki yağ miktarlarını azaltabilirsiniz. Örneğin besinleri kızartmak yerine, fırında kızartma, haşlama, ızgara, buharda veya mikrodalga fırında pişirme yöntemlerini tercih edin. Beslenmenizde kuru baklagillere daha çok yer verin. Kuru baklagiller yağ, doymuş yağ ve kolesterolden fakir kompleks karbohidratlar ile posadan zengin bitkisel protein kaynağı besinlerdir. Bu özellikleri nedeni ile kan kolesterolünü düşürücü etkileri vardır. Ev dışında yemek yediğiniz zaman yağsız/az yağlı yemekleri tercih edin. Menüden yemek seçerken az yağlı besinleri tercih etmek için gördüğünüz yiyeceklerin nasıl yapıldığını sorun ya da kızarmış veya soslarla zenginleştirilmiş olanları tercih etmeyin.

Daha fazla meyve ve sebze tüketin.

Beta karoten, vitamin A ve vitamin C gibi antioksidan vitaminleri yüksek oranda içeren sebze ve meyvelerin tüketimi ile kalp sağlığı arasında olumlu bir ilişki vardır. Bu nedenle sebze ve meyve tüketiminizi artırın. Diyet tek başına kan kolesterol düzeyini düşürmede tek yol değildir. Diğer bazı yaşam şeklinde değişiklikler de kalp hastalığı riskini azaltır

Fiziksel aktivitenizi artırın.

Kalp sağlığınız için düzenli ve orta düzeyde aktivite önemlidir. Aktif yaşam kan kolesterol ve trigliserit düzeylerinizi normalde tutar, HDL kolesterol düzeyini artırır, kan basıncını düşürür, stresi kontrol etmeye yardımcı olur, enerji harcayarak vücut ağırlığının kontrol altında tutulmasını sağlar. Daha etkin aerobik aktivite kalp kasını iyi çalıştırır ve kardiyovasküler sistemin daha etkin çalışmasına yardım eder.

ÜLKE DOSYASI HİNDİSTAN



Genel Bilgiler

Yüzölçümü: 3.287.263 km²
Nüfus: 1.309.730.000
Başkenti: Yeni Delhi
Dil: Hintçe
Para Birimi: Hint Rupisi

Hindistan güney Asya'da yer almakta olup; güneyinde Hint Okyanusu, batısında Pakistan, kuzeyinde Çin, Bhutan ve Nepal, doğusunda ise Bangladeş ve Myanmar ile komşudur. Yüzölçümü bakımından dünyanın yedinci büyük devletidir.

Siyasi ve İdari Yapı

15 Ağustos 1947 tarihinde İngiltere'den bağımsızlığını kazanan Hindistan Cumhuriyeti'nin yönetim şekli federal cumhuriyettir. Hindistan 28 eyalet ve 7 birlik bölgesinden oluşmaktadır. Hindistan'da yasal altyapı 1950 anayasasına ve İngiliz hukukuna dayanır.

Ekonomik Yapı

Hindistan ekonomisi iki farklı yapıya sahiptir. Bir yanda, orta sınıfın en zekilerini çalıştıran modern ve küresel rekabet gücüne sahip bilgiye dayalı hizmetler sektörü, diğer yanda çoğunlukla az eğitilmiş işgücünün çalıştığı ve rekoltesi yağışlara bağlı tarım sektörü yer almaktadır. İmalat sektörü geleneksel



olarak kalitesiz mallar nedeniyle yetersiz olmasına rağmen, bu durum son yıllarda değişmeye başlamıştır. Hindistan aynı zamanda çok sayıda yüksek nitelikli işgücüne ve birkaç tane uluslararası endüstriyel gruba da sahiptir.

2013'ten itibaren yeniden ivmelenen Hint ekonomisi 2015'te ve 2016'da %7,6 oranında büyümüştür.

Doğal Kaynaklar ve Çevre

Hindistan doğal kaynaklar bakımından çok zengin bir ülke değildir. Hindistan dünya yüzeyinin %2,4'ünü kaplamasına rağmen,

dünya nüfusunun yaklaşık %18'ini barındırmaktadır. Bu yüzden doğal kaynak ihtiyacı fazladır. Hindistan'daki en önemli madenler kömür, demir ve boksittir. Petrol ve gazın büyük çoğunluğu ithal edilmektedir.

Türkiye ile Ticaret

Türkiye ile Hindistan arasında ticaret hacminde gözlenen artışa rağmen, ticaret dengesi sürekli olarak ülkemiz aleyhine sonuçlanmaktadır. İki ülke arasında en yüksek ticaret hacmine 2014 yılı içerisinde ulaşılmıştır. 2016 yılında ihracat, %0,3 oranında minimal bir artış ile 652,0 milyon dolar olmuştur. Hindistan'dan ithalat ise %2,6 oranında artış kaydedilmiştir.

* Ekonomi Bakanlığı kaynaklarından faydalanılmıştır.



UZUN LAFIN KISASI

*Biz, tam hizmet ajansıyız.
Ardımızda, 22 yıllık tecrübe var.
Hizmet verdiğimiz kurum, kuruluş ve
markaların iletişim ihtiyaçlarını,
360° iletişim
perspektifiyle belirliyor, stratejiye
dönüştürüyor ve uyguluyoruz.*

***Biz, uzun lafın kisasını
söylüyoruz.***



RNA.com.tr

Pendik Sanayici ve İş Adamları Derneği

Batı Mahallesi Gezi Boyu Caddesi No: 70 34890 Pendik/İstanbul

Tel: +90 216 491 72 21

Fax: +90 216 491 72 28

www.pesiad.org.tr

www.gencpesiad.org

bilgi@pesiad.org.tr