



PİLVAK BÜLTEN

TÜRKİYE HAVAYOLU PİLOTLARI VAKFI ELEKTRONİK BÜLTENİ

HAZİRAN 2022 • SAYI 10

PİLVAK BÜNYESİNDE DÖVİZE DAYALI LİSANS KAYBI SİSTEMİ

Ödemesini Dövizle Yapan
Birikimli Havuz Hesabı

Dünyada ilk ve tek!





PİLVAK BÜLTEN

TÜRKİYE HAVAYOLU PİLOTLARI VAKFI ELEKTRONİK BÜLTENİ

HAZİRAN 2022 · SAYI 10

• Vakıftan Haberler



24.05.2022 - Mayıs Ayı Yönetim Kurulu toplantımız.

Yönetim Kurulu ve Denetim Kurulu üyelerimizin katılımı ile çalışmalarımıza devam etmekteyiz.





PİLVAK BÜLTEN

TÜRKİYE HAVAYOLU PİLOTLARI VAKFI ELEKTRONİK BÜLTENİ

HAZİRAN 2022 · SAYI 10

• Vakıftan Haberler



16 kaptanımız
Vakıf ve Lisans
Kaybı sistemlerimize
üye olarak aramıza
katıldı.

Vakıf sisteminden;

- 44 üyemize,
270.667 TL işsizlik,
- 21 öğrenciye,
58.868 TL eğitim,



Emekli olan üyelerimiz;

Seyfi Yıldız,
İsmail Sefa Gök,
Kemal Korkut ve
Ahmet Ergene'ye
huzurlu, sağlıklı ve mutlu emeklilikler
dileriz.

Lisans Kaybı sisteminden;

- 17 üyemize, 222.784 TL
Geçici Maluliyet
Yardımları yapıldı.

Sayılarla Üye İletişimi



3652
üye araması



4888
mail görüşmesi



28.312
bilgilendirme
mesajı



32.330
bilgilendirme
maili





PİLVAK BÜLTEN

TÜRKİYE HAVAYOLU PİLOTLARI VAKFI ELEKTRONİK BÜLTENİ

HAZİRAN 2022 · SAYI 10

• Vakıftan Haberler



Vakıf kafeteryamızda her ay önceden planlanan bir cumartesi gününde brunch düzenleme kararı aldık. 21 Mayıs'ta katılan üyelerimiz ve aileleri ile ilk brunchımızı birlikte yaptık. Bu ayın etkinliği 18 Haziran'da düzenlenerek 10.00 - 14.00 saatleri arasında devam edecek. Tüm üyelerimiz ve aileleri davetlidir!





PİLVAK BÜLTEN

TÜRKİYE HAVAYOLU PİLOTLARI VAKFI ELEKTRONİK BÜLTENİ

HAZİRAN 2022 · SAYI 10

• Vakıftan Haberler

PİLVAK
TÜRKİYE HAVAYOLU
PİLOTLARI VAKFI

PİLOT BAKIŞI

FOTOĞRAF SERGİSİ

İstanbul Havalimanı - THY Ekip Terminali
Arnavutköy - İstanbul

22 Haziran - 6 Temmuz 2022

Fotoğraf sanatına gönül vermiş pilotların çektikleri fotoğrafları sergileyeceğimiz Pilot Bakışı Fotoğraf Sergimiz 22 Haziranda kokteylli açılış yaparak 6 Temmuz'a kadar THY Ekip Terminali'nde, daha sonrasında ise Bakırköy Belediyesi Yunus Emre Kültür Merkezi - Çetin Emeç Sergi Salonu'nda 16 Temmuz - 30 Temmuz tarihleri arasında ziyarete açık olacaktır.





PİLVAK BÜLTEN

TÜRKİYE HAVAYOLU PİLOTLARI VAKFI ELEKTRONİK BÜLTENİ

HAZİRAN 2022 · SAYI 10

• Vakıftan Haberler

PİLVAK BÜNYESİNDE
**DÖVİZE DAYALI
LİSANS KAYBI SİSTEMİ**

Nasıl üye olurum?

www.pilotlarvakfi.org.tr web sitemize gir ✓
Başvuru formunu doldur ✓
Evraklarını yükle ✓
Üyelik başvurun alınsın ✓

10 Senelik Üyelikte

Ayda 5 \$ Riskle

100.000 \$

GÜVENCE!

Tamamen kendi bünyemizde oluşturulan, PİLVAK güvencesi ile Döviz dayalı Lisans Kaybı sistemi, daimi lisans kaybı yaşanması halinde üyelerimize 100.000 \$'lık güvence bedelinin ödenmesini ya da üyenin lisans kaybına uğramadan sistemden ayrılması durumunda içerideki birikiminin kendisine geri ödenmesini hedefleyen birikimli bir havuz sistemidir.

Detaylı bilgi almak ve sisteme üyelik başvurusu yapmak için web sitemizi ziyaret edebilirsiniz.





PİLVAK BÜLTEN

TÜRKİYE HAVAYOLU PİLOTLARI VAKFI ELEKTRONİK BÜLTENİ

HAZİRAN 2022 · SAYI 10

S.S.S

Sıkça Sorulan Sorular

Dövize Dayalı Lisans Kaybı Sistemi hakkında detaylı bilgiye nereden ulaşabilirim?

Web sitemizdeki belgeler sayfasından LİSANS KAYBI ÖZEL YARDIMLAŞMA (DÖVİZ-USD) YÖNERGESİ'ne ulaşarak detaylı bilgi alabilirsiniz.

Dövize Dayalı Lisans Kaybı Sistemi'ne üye olmak istiyorum, ne yapmalıyım?

İlgili yönergeyi okuduktan sonra web sitemizdeki üyelik açılır menüsünden online başvuru formunu doldurarak başvuruda bulunabilirsiniz.

Vakıf üyesi olmayanlar da Dövize Dayalı Lisans Kaybı Sistemi'ne üye olabilir mi?

Sisteme üye olmak için Vakıf ve Lisans Kaybı sistemlerine üye olmak koşulu bulunmaktadır, vakıf ve lisans kaybı sistemlerine üye olmayanların üyelik başvuruları dikkate alınmaz.

Dövize Dayalı Lisans Kaybı Sistemi'ne ödemeler nasıl olacak?

Katkı payı aidat miktarı aylık 100 USD olarak uygulanır. Her ayın 15 ine kadar vakfın dolar hesaplarına havale ya da EFT yoluyla aktarılması gerekmektedir. İsteğe bağlı olarak üyeler katkı paylarını 3-6-12 aylık peşin olarak ödeyebilirler.





PİLVAK BÜLTEN

TÜRKİYE HAVAYOLU PİLOTLARI VAKFI ELEKTRONİK BÜLTENİ

HAZİRAN 2022 · SAYI 10



Sağlığınızı, aracınızı, evinizi

Üyelerimize özel en uygun fiyat avantajları ile teminat altına alıyoruz.

Ayrıca, yeni sigorta hizmetlerimiz ile değer verdiğiniz her şey artık **Pilvak Sigorta** ile güvende!

Yeni Hizmetlerimiz



Uçak Sigortası

Yat/Gemi Sigortası



Hangar Sigortası

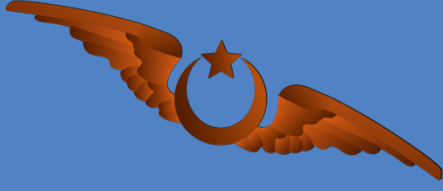


Sunulan mevcut sigorta hizmetleri ve yeni hizmetlerimiz hakkında detaylı bilgi almak için sigorta uzmanlarımıza ulaşabilirsiniz.

Göknur Erdoğan
Sigorta Uzmanı
0530 163 48 64

Gökçe SEVİNÇ
Sigorta Uzmanı
0530 163 48 68





PİLVAK BÜLTEN

TÜRKİYE HAVAYOLU PİLOTLARI VAKFI ELEKTRONİK BÜLTENİ

HAZİRAN 2022 · SAYI 10

• Kadınlar Kolu

Vakfımız bünyesinde faaliyet gösteren ve pilot eşlerinden oluşan Kadınlar Kolu; kendi arkadaş grupları içindeki gönüllülerden aldığı yardımlar ve faaliyetlerden elde edeceği gelirlerle öğrencilere burs sağlanması, köy okullarına yardım edilmesi, ihtiyaç sahiplerine çeşitli yardımlar yapılması gibi çalışmalarını finanse eder. Etkinlikler hakkında bilgi almak ve destekte bulunmak için bize ulaşabilirsiniz.



VEFAT EDEN ÜYEMİZ
UFUK GÖRKER ADINA AÇILAN KÜTÜPHANE



KADIN KOLLARI MAHRUMİYET BÖLGESİNDEKİ ÇOCUKLARA
JANDARMA EŞLİĞİNDE HEDİYELERİNİ ULAŞTIRIYOR.





PİLVAK BÜLTEN

TÜRKİYE HAVAYOLU PİLOTLARI VAKFI ELEKTRONİK BÜLTENİ

HAZİRAN 2022 · SAYI 10

• Anlaşmalı Kurumlar



Selimiye'de faaliyet gösteren 15 odalı Fiska Butik Otel'de Pilvak üyeleri ve birinci dereceden yakınlarına 2022 yaz sezonu için %10 indirim uygulanacaktır. Minimum 3 gece ve üzeri konaklamalar için geçerli olacak indirimden faydalanmak, müsaitlik ve rezervasyon için bize ulaşabilirsiniz. Arayanların Pilvak üyesi olduklarını belirtmeleri yeterli olacaktır. Tesisimizi www.fiskahotel.com linki üzerinden web sitemizi ziyaret ederek veya instagram'da @fiskaselimiye sayfamızdan inceleyebilirsiniz. 0551 386 3948 - aytekin@fiskahotel.com

KOLAN
HOSPITAL GROUP

Kolan Hospital Group Pilotlar Vakfı üyelerine ve 1. derece yakınlarına, muayene ücretleri için %20, diğer teşhis, tedavi ve ameliyatlara için %15 indirim uyguluyor.



BP Petrolleri anlaşmalı yakıt istasyonlarında, Pilotlar Vakfı üyelerine pompa fiyatı üzerinden %3 indirim uygulanıyor. İndirimden yararlanmak için Vakıf merkezimizde ibraz ederek BP kart temin edilmelidir.

ETEMÖĞLU
Diş Kliniği

Pilvak üyeleri ve 1. derece yakınlarına **Etemoğlu Diş Polikliniği'nde** muayene ve röntgen ayrıca işlem sonrası diş taşı temizliği ve parlatma işlemleri ücretsiz, tüm işlemlerde ise liste fiyatından %30 indirim uygulanıyor. 0212 4018 81 00



Milli Eğitim Vakfı Özel Okulları'nda Pilotlar Vakfı Üyelerinin çocuklarına öğrenim ücretinden %5 indirim sağlıyor. İndirimden yararlanmak için kayıt aşamasında Pilvak Üyelik Belgesi ibraz edilmelidir.



Fethiye'de bulunan, korunaklı, müstakil havuzlu Villa Kokpit ve Villa Sorti'de yapılacak konaklamalar için Pilvak üyelerine tüm fiyatlar üzerinden %15 indirim uygulanacaktır. Villa görsellerine aşağıdaki bağlantılardan ulaşabilirsiniz. İndirimli fiyatlardan yararlanmak için rezervasyonunuzu 05424343190 /05559771339 ve e mail: atilladuyar@gmail.com iletişim adresleri üzerinden yapmanız gerekmektedir.

[Villa Kokpit](#)

[Villa Sorti](#)





PİLVAK BÜLTEN

TÜRKİYE HAVAYOLU PİLOTLARI VAKFI ELEKTRONİK BÜLTENİ

HAZİRAN 2022 · SAYI 10

Türkiye Havayolu Pilotları Vakfı
üyelerine özel bir ayrıcalık:

PİLVAK Platinum Kart

Güncel kampanyalarımız [Detaylı bilgiye buradan ulaşabilirsiniz](#)

maXimum

Başvuru için
PİLVAK boşluk,
T.C. Kimlik
Numaranızı yazıp
4402'ye SMS
gönderebilirsiniz.



Yeşilyurt Spor Kulübü içerisinde bulunan **Yelken Restaurant**; PİLVAK üye ve 1. derece yakınlarına % 10 indirim uyguluyor. Rezervasyon için 0212 662 51 39 numaralı telefonu arayabilir, detaylı bilgi için [yelkenyesilyurt](#) instagram hesabını takip edebilirsiniz.



Diyetisyen Göknil Gökkuş, kliniğinde Pratik ve bilimsel temellere dayalı olarak tüm danışanlarına bireyselleştirilmiş bir diyet yaklaşımı uyguluyor. Zayıflama/ Kilo Alma Diyeti, Sağlıklı Beslenme, Hastalıklarda Beslenme, Gebelik & Doğum Sonrası Beslenme paketlerinde %30 indirim sağlıyor.

mail: goknilgokkus@gmail.com
tel: 0543 862 38 55





PİLVAK BÜLTEN

TÜRKİYE HAVAYOLU PİLOTLARI VAKFI ELEKTRONİK BÜLTENİ

HAZİRAN 2022 · SAYI 10



PREMIUM SERVICE

Premium motorlu Araçlar San. ve Tic. Ltd. Şti. PİLVAK üyelerine özel avantajlar sunuyor, Mercedes Benz marka araçların Periyodik Bakım Onarım ve Kaporta Boya hizmetleri ile Türkiye Havayolu Pilotları Vakfı üyelerine İstanbul'un her noktasına ücretsiz vale hizmeti verilecektir. Yapılan her iş ve işlemlerde %5 yedek parça %20 işçilik indirimini ile çeşitli avantajların yanında ayrıcalıklı hizmetler için sizleri Mercedes Premium Servis'e bekliyoruz.

Si-Ser^{27.34}
işitme cihazları

Pilotlar Vakfı Üyelerine ve

1. Derecede Yakınlarına Özel

✓ İşitme Cihazı
Alımlarında geçerli

%25
İndirim





PİLVAK BÜLTEN

TÜRKİYE HAVAYOLU PİLOTLARI VAKFI ELEKTRONİK BÜLTENİ

HAZİRAN 2022 · SAYI 10

Vakıf Danışmanlarımız



Uzman Psikolog Esra Özden Pılvak üyelerine ve birinci dereceden yakınlarına, uygun koşullarda psikolojik destek hizmetleri sunuyor.

Sunulan Psikolojik Destekler

Depresyon	Travma sonrası stres bozukluğu
Anksiyete bozuklukları	Kişilik bozuklukları
Sosyal fobi ve Özgül fobiler	İlişki problemleri
Obsesif kompulsif bozukluklar	Aile danışmanlığı
Somatoform (bedensel) bozukluklar	Yas terapisi
Alkol madde bağımlılığı	Yeme bozuklukları

Bilgi ve randevu için;

0530 950 87 83

psk.esraozden@gmail.com



Av. Dr. Azmi Ardıç, Pilotlar Vakfı üyelerine hukuki danışmanlık hizmeti sağlamaktadır.

Bilgi ve iletişim için;

0532 333 39 53

azmiardic@hotmail.com





PİLVAK BÜLTEN

TÜRKİYE HAVAYOLU PİLOTLARI VAKFI ELEKTRONİK BÜLTENİ

HAZİRAN 2022 · SAYI 10

• Röportaj



Pilot Bakışı fotoğraf sergimizin organizasyonunda büyük emeği olan ve vakfımıza rehberlik eden fotoğraf sanatçısı aynı zamanda paramotor pilotu Ali KABAŞ'ı daha yakından tanımak için bir röportajını sizlerle paylaşmak istedik.

Sizi tanıyabilir miyiz?

Adana'da doğdum, ortaokul ve liseyi Tarsus Amerikan Koleji'nde okudum.

Üniversite öğrenimimi ABD'de Massachusetts'de Worcester Polytechnic Institute'da işletme mühendisliği bölümünde tamamladım. Sonra New York'da Columbia Üniversitesi'nde işletme masterı yaptım. Daha sonra Princeton, New Jersey'de Johnson Atelier'de bronz heykel dökümünü öğrendim. 1983 yılında Türkiye'ye dönmeden önce PPL'imi aldım ve İstanbul'a dönüp, aile şirketimizde çalışmaya başladım. İşimiz takı ve sanat galericiliği idi. 1987'de dünyaca ünlü iç dekorasyon ürünleri markalarının Türkiye temsilciliğini ve kendi tasarımlarımızın üretimini yapmak üzere, diğer aile işimizi kurduk.

Yedi yaşından beri fotoğraf çekiyorum. Önce siyah beyaz, sonra da renkli olmak üzere her zaman bir karanlık odam vardı. 1997'de Afrika'da çıktığımız bir Safari gezisinden sonra, zaten çektiğim gezi fotoğraflarımı, araştırmalarım sonucunda stok ajansları aracılığıyla satabileceğimi gördüm. Fotoğraf alanında internetin potansiyelini de fark edip genç yaşta beri tutkum olan fotoğrafı bir meslek olarak yapmaya karar verdim. Sanatçı bir aileden gelmiş olmam ve ailemin desteği de bu kararı almamı kolaylaştırdı.

Sonraki süreçte farklı fotoğraf dallarında uzmanlaştım. 25 yıldır sadece bu işi yapıyorum. Fotoğraf sanatçısı olarak İstanbul, New York, Bursa ve Adana'da dokuz kişisel sergi açtım ve birçok grup sergisinde yer aldım.



PİLVAK BÜLTEN

TÜRKİYE HAVAYOLU PİLOTLARI VAKFI ELEKTRONİK BÜLTENİ

HAZİRAN 2022 · SAYI 10

Yaptığınız işi tam olarak nasıl açıklarsınız?

İşimi, müşterinin işinin amacına uygun görsel çözüm üretmek diye özetleyebilirim. Ana fotoğraf uzmanlık alanlarım kurumsal/endüstriyel, hava, reklam, mimari ve ayrıca sanat fotoğrafçılığı. Bu konulara bir çok zaman film yapımı da dahil oluyor.



Bu yaptığınız Türkiye’de çok yaygın, bilinen bir iş mi yoksa yeni yeni tanınan bir sektör mü?

Fotoğrafçılık kameranın icadından beri yapılan bir iş dalı. Fotoğrafçının belli konularda uzmanlaşması ve müşterinin de görsel ihtiyaçlarıyla ilgili farkındalık kazanıp işi profesyonellere emanet etmesi ise zamanla gelişti. Ülkemizde de dünyanın biraz gerisinden gelmekle beraber sürekli gelişiyor. Teknik ve estetik standartların Türkiye’de yükselmesi benim gibi sanatçılar için sevindirici bir durum.

Fotoğraf çekmek ve uçmak; ikisi de hobiniz iken bir anda işiniz haline gelmiş. Yorumunuz nedir?

Zamanla dalgıçlık, pilotluk gibi hobilerim, fotoğrafın doğal bir uzantısı haline geldi. Çocukluğumdan beri fotoğrafın hemen her dalında, görme ve çekim teknikleri konusunda kendimi eğiterek ustalaştım. Bu sayede farklı çekim ortamlarına uyum sağlamam çok kolaylaştı. Ana işi fotoğrafçılık olan ilk paramotor (motorlu yamaç paraşütü) pilotlarından biriyim. Aynı zamanda uçak pilotu da olduğum için, paramotorun fotoğraf çekimine uygunluğunu görünce, 2003 yılında eğitimini alıp uçmaya başladım.

"Hobiniz işiniz olmuş" sözü kulağa hoş gelse de, bu işin de zorlukları veya riskleri vardır muhakkak. Varsa neler?





PİLVAK BÜLTEN

TÜRKİYE HAVAYOLU PİLOTLARI VAKFI ELEKTRONİK BÜLTENİ

HAZİRAN 2022 · SAYI 10

Her türlü fotoğraf çekmenin fiziki ve teknik zorlukları var tabii. Suda ve havada çekim yapmak içinse, içerdiği riskler nedeniyle, özel dikkate ihtiyaç var. İnsan fiziğini zorlayan bu tür ortamlarda, istediğimiz kareyi yakalamak, özel bir çaba ve teknik bilgi gerektiriyor. Tekniğini çözdükten sonra fotoğrafçının gözü su altında da havada da aynı şekilde çalışmaya devam ediyor. Önemli olan çekim yaptığınız ortamda kendinizi rahat hissetmeniz. Bu fiziksel şartlar altında kendinizi rahat hissetmeniz, fotoğrafa yoğunlaşmanızı sağlıyor. Bu sıradışı dünyalardaki farklı konular ve bakış açısı da fotoğrafa ayrı bir heyecan ve renk katıyor.



Çalışmalarınız sırasında başınızdan geçen ilginç bir olay var mı?

En ilginçlerden bir tanesini anlatayım. **HAVADANADANA** sergisi için Adana'da paramotorumla uçarak çekimler yapıyordum. Varda Köprüsü'nü çektikten sonra, yakıtın yeterli olduğunu görüp, Kesiri Han'ı da çekmeye karar verdim. O bölgeye uçup etkili çekim açılarını belirlediğimde yağmur başladı. Yağmurun şiddeti uçuş süremi çok kısa kaldığına işaret ediyordu. İstedikim açıdan bir geçiş yapıp kareleri çektikten sonra ilk bulduğum yere inmeye karar verdim. Her yer ekiliydi ve tarlaların arasında sağlam iniş yapabileceğim sadece dar bir toprak yol vardı. Telsizle arabadakilere beni almak için gelecekleri yolu tarif ettim. Rüzgara karşı iniş yapmam gerektiğinden rüzgarın yönünü belirlemek için bir işaret aradım ama hiçbir şey bulamadım. O sırada yolda yürüyen

sarı çizmeli bir yaşlı çiftçi gördüm. Uçarak yanına yaklaşım motoru rölantiye aldım ve "Rüzgar nereden geliyor?" diye seslendim. Çiftçi rüzgara doğru döndü, iki kolunu yukarı aşağı oynatarak, bu işi bilenlerin yapacağı şekilde rüzgarın yönünü bana gösterdi. Kısa bir tur atıp inişimi sağ salim gerçekleştirdim. Yurdum insanının kıvrak zekası beni bir kere daha şaşırttı.

Ali Kabaş web siteleri:

www.alikabasartist.com | www.alikabas.com





PİLVAK BÜLTEN

TÜRKİYE HAVAYOLU PİLOTLARI VAKFI ELEKTRONİK BÜLTENİ

HAZİRAN 2022 · SAYI 10

• Sağlık



Fiziksel yorgunluğun sebepleri ve yorgunluk hissini azaltmanın yolları

Modern yaşamın beraberinde getirdiği sorumluluklar, düzensiz beslenme, sağlıksız uyku alışkanlıkları, hareketsiz yaşam gibi pek çok faktör kendimizi yorgun hissetmemize, enerjimizin ve modumuzun düşük olmasına ve performansımızın azalmasına neden olabiliyor. Ağrılar, halsizlik, bitkinlik, isteksizlik gibi semptomlarla kendini gösterebilen yorgunluk hissi sağlıksız yaşam alışkanlıklarının yanı sıra zihinsel yükümüzle de yakından ilişkili. Bu yazımızda, yorgun ve enerjisiz hissetmemize sebep olan fiziksel faktörlerin neler olduğunu ve yorgunluk hissini önlemenin yollarını detaylı olarak inceleyeceğiz.

Fiziksel yorgunluk nedir?

Kas yorgunluğu olarak da adlandırılan fiziksel yorgunluk bedenin hareket etmesini sağlayan kasların optimum düzeyde performans gösteremediği, kişiyi fiziksel aktiviteler yapmaktan alıkoyan, geçici bir fiziksel yetersizlik olarak tanımlanabilir. Zorlayıcı fiziksel aktiviteler sırasında kaslarda biriken laktik asit, kas hücrelerine yeterli oksijenin ve enerji üretimi için gerekli olan besin öğelerinin sağlanamaması gibi durumlarda fiziksel yorgunluk hissi ortaya çıkabilir.

Yorgunluğun sebepleri: Neden yorgun hissederiz?

Sağlığımızla ilgili yaşadığımız problemler, bazı hastalıklar, düzensiz ve yetersiz uyku, kaslara oksijen iletilmesini engelleyen nefes problemleri, hücresel aktivite için gerekli olan besinlerin alınamaması, metabolik faaliyetler sonucunda ortaya çıkan zararlı maddelerin bedenden atılmasına yardımcı olan suyun yeterli miktarda tüketilmemesi gibi bazı alışkanlıklar ve çevresel faktörler fiziksel yorgunluğun ortaya çıkmasına sebep olabilir. Bedensel olarak yorgun hissetmemizin sebeplerini ve çözümlerini biraz daha yakından inceleyelim.





PİLVAK BÜLTEN

TÜRKİYE HAVAYOLU PİLOTLARI VAKFI ELEKTRONİK BÜLTENİ

HAZİRAN 2022 · SAYI 10

● Sağlık

Fiziksel yorgunluğun sebeplerini bilmek, yorgunluk hissinden kurtulmak için yaşam tarzınızda nasıl değişiklikler yapmanız gerektiğini anlayabilmenin ilk adımı. **Gece - Gündüz uyku dengesini bozmak, yeterli miktarda su tüketmemek, hareketsiz yaşam tarzı, yetersiz ve dengesiz beslenmek, doğru nefes almamak, mevsim geçişleri fiziksel yorgunluklara sebep oluyor.** Yorgunluk hissinize neden olan faktörleri bulduktan sonra, aşağıdaki yaşam tarzı değişikliklerini uygulayarak fiziksel yorgunluk hissiyle başa çıkabilirsiniz.

1. Uyku saatlerinizin ve rutininizin tutarlı olmasına dikkat edin

Gece uyuduğunuz ve sabah uyanığınız saat aynı olsun. Gece bedeninizde melatonin salgısının başladığı 10:30 – 11:00 saatlerinde uyumaya ve gün ışığıyla uyanmaya çalışın.

2. Gündüz saatlerinde şekerleme yapmaktan kaçınin

Gün içinde yaptığımız şekerlemeler gece uykumuzun gelmesine engel olarak uyku saatlerimizin tutarsızlığa girmesine, uyku rutininizin düzensiz ve dengesiz olmasına sebep olarak kendimizi daha yorgun hissetmemize sebep olabilir.

3. Yatak odanızın ısısının uygunluğuna, sessiz ve karanlık olmasına dikkat edin

Özellikle yapay ışık kaynağı olan tablet, bilgisayar, televizyon, akıllı telefon gibi elektronik cihazlarınızı yatak odanıza sokmayın. Uyuduğunuz odanın ısısının bedeninizi rahatsız edecek düzeyde sıcak ya da soğuk olmamasına dikkat edin.

4. Kafein alımınızı sınırlandırın

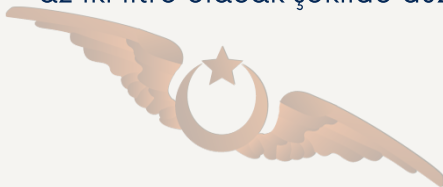
Kafein uyarıcı bir madde olduğu için gün içinde kendinizi daha enerjik hissetmenize ve yorgunluk hissini azaltmaya yardımcı olabilir. Ancak özellikle akşam saatlerindeki fazla kafein tüketimi bedeninizi uyarmaya devam ederek uykuya dalmanızı zorlaştıracığı için uyku düzeninizi bozabilir.

5. Şeker alımınızı sınırlandırın

Şeker, bedene hızlı ve yüksek miktarda enerji veren bir besin maddesi olsa da tükendiği anda aynı hızda enerjimizi aniden düşürerek yorgun hissetmemize neden olur. Bu ani iniş çıkışlarla bedeninizi yormamak için işlenmiş şeker içeren her şeyden uzak durmanız gerekiyor.

6. Susuz kalmamaya dikkat edin

Yeterli miktarda ve düzenli aralıklarla su içmek, vücudunuzda yorgunluğa sebep olan susuzlukla başa çıkmanızı sağlayabilir. Bedeninizin ısı değişimlerini düzenleyebilmesi, yaşamsal faaliyetlerini gerçekleştirebilmesi, biriken toksinleri dışarı atması için son derece önemli olan su alımınızı günde en az iki litre olacak şekilde düzenleyin.





PİLVAK BÜLTEN

TÜRKİYE HAVAYOLU PİLOTLARI VAKFI ELEKTRONİK BÜLTENİ

HAZİRAN 2022 · SAYI 10

• Anılarla Atatürk



13 yıl boyunca Atatürk'ün hizmetinde bulunmuş Sofracıbaşı İbrahim Ergüven de onunla yaşadığı bir anıyı şöyle anlatıyor:

"Bir gece yine sofrayı hazırlamıştım. Recep Peker başbakan iken Maliye Bakanlığında birkaç yüksek memurla gelmişlerdi. Recep Bey, 'Bir sorunumuz var, Paşa Hazretleri. Bütçede açık varmış, ekmeğe bir kuruş zam yapıp açığı bu suretle kapamak istiyorlarmış.'" dedi.

Bunun üzerine Atatürk 'Ben milletin ekmeğiyle oynamak istemem. Başka bir gelir kaynağı bulunuz' dedi. Sonra da hemen arkasında duran bana dönerek 'Hem bakalım, bir de halka soralım. O ne der bu işe?' dedi.

Ben de 'Hayır Paşam, doğru olmaz' dedim 'Çünkü bir fakir belki günde 2 ekmek yer, karnını ekmekle doyurur. Zengin ise çörek yer, pasta yer, börek yer. Eğer ekmeğe bir kuruş zam yaparsak fakirden 2 kuruş alınmış, zenginden hiçbir şey alınmamış olur' dedim.

Bunun üzerine Atatürk, sofranın etrafındakilere şöyle dedi: 'Siz halkın dediğini yapınız'"





PİLVAK BÜLTEN

TÜRKİYE HAVAYOLU PİLOTLARI VAKFI ELEKTRONİK BÜLTENİ

HAZİRAN 2022 · SAYI 10

İletişim bilgileriniz güncel mi?

İletişim bilgilerinizin güncel olması önem arz etmektedir. Üye olduktan sonra değişen iletişim bilgilerinizi web sitemizdeki bilgi güncelleme formundan iletebilirsiniz. İletişim bilgilerinin güncel tutulması, ileride hak kaybı yaşanmaması için, üyelerimizin sorumlulukları içerisindedir.



BP Club Kartı sahibi Pilotlar Vakfı üyelerine; BP Petrolleri'nin anlaşmalı istasyonlarından yakıt alımlarında %3 indirim uygulanıyor. Vakfımıza gelerek BP kartınızı alabilirsiniz.



Duyurularımızdan, haberlerden ve vakıf hakkında bilgilerden haberdar olmak için bizi sosyal medya hesaplarımızdan da takip etmeyi unutmayınız.

Duyurularımız, değişiklikler, haberler ve vakıf hakkında önemli bilgiler e-posta gönderimleri aracılığı ile üyelerimize ulaştırılmaktadır. Bu sebeple güncel bilgilerden haberdar olmak ve hak kaybına uğramamak için Pilotlar Vakfı tarafından gönderilen e-postaların alıcı listesinden ayrılmamanızı önemle rica ederiz.



Vakıf üyelerimizin kendi aralarında ilan paylaşımları yapabilmesi amacıyla, yalnızca Pilotlar Vakfı üyelerinin katılımına açık bir kapalı Facebook grubu oluşturduk. Grubumuza katılma isteği göndererek ilanlarınızı vakıf üyelerimizle paylaşabilirsiniz.

Bültenimizde yayınlanmasını istediğiniz fotoğraflarınızı, yazılarınızı, bültenimize dair önerilerinizi ve sorularınızı bulten@pilotlarvakfi.org.tr adresimizden bize iletebilirsiniz.





PİLVAK BÜLTEN

TÜRKİYE HAVAYOLU PİLOTLARI VAKFI ELEKTRONİK BÜLTENİ

MAYIS 2022 • SAYI 09

• Tabii Olduğumuz Yönetmelikler ve Kanunlar

Anayasa	Demek kurma hürriyetine ilişkin 33. madde (AY m. 33/IV)	Vergi Kanunları	
4721 sayılı Türk Medeni Kanunu	Vakıfları düzenleyen genel hükümler	5520 Sayılı Kurumlar Vergisi Kanunu	
5737 sayılı Vakıflar Kanunu	Vakıfları düzenleyen özel hükümler	193 Sayılı Gelir Vergisi Kanunu	Vergi muafiyeti ve diğer vergi konularıyla ilgili düzenlemeler
Vakıflar Yönetmeliği	Vakıfları düzenleyen özel hükümler	4962 sayılı Bazı Kanunlarda Değişiklik Yapılması ve Vakıflara Vergi Muafiyeti Tanınması Hakkında Kanun ve Vakıflara Vergi Muafiyeti Tanınması Hakkında Genel Tebliğler (Seri No: 1, 2 ve 3)	
Dernekler Yönetmeliği	Vakıfların uluslararası faaliyetlerine ve platform kurma olanağına ilişkin hükümler	Türk Medeni Kanunu Hükümlerine Göre Kurulan Vakıfların Tescil ve İlanı Hakkında Tüzük	Vakıfların tescilini düzenleyen özel hükümler
Ticaret Sicili Yönetmeliği	Vakıflara ait ticari işletmeleri düzenleyen hükümler	6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu	Vakıf üyeliğinin özel nitelikli kişisel veri olmasını düzenleyen özel hükümler
2860 sayılı Yardım Toplama Kanunu	Bağış ve aidat dışındaki yardım toplama faaliyetleri		
5072 sayılı Dernek ve Vakıfların Kamu Kurum ve Kuruluşlarıyla İlişkilerine Dair Kanun	Kamu ile ilişkilerin düzenlenmesi		
3628 sayılı Mal Bildiriminde Bulunulması, Rüşvet ve Yolsuzluklarla Mücadele Kanunu (ve Yönetmeliği)	Vakıflarda yöneticilerin mal bildiriminde bulunmasına ilişkin düzenlemeler		
5237 sayılı Türk Ceza Kanunu	Ceza hükümleriyle ilgili düzenlemeler		
5326 sayılı Kabahatler Kanunu	Ceza hükümleriyle ilgili düzenlemeler		

* Temel ve önemli düzenlemeler sıralanmış olup listede yer alanlardan ibaret değildir.

