

odeabank magazine

odeabank
mayıs'17

05



DÜNYANIN YEMEĞİ

2017'de gastronomi dünyasının en önemli trendlerinden biri gıda atıklarını azaltmak. Pek çok ünlü şef 'sıfır atık' hedefiyle kendi restoranlarında somut adımlar atıyorlar. Gıda üreticileri yenilikçi yöntemlerle çığır açıyorlar.

10



BU YAZ NEREYE GİDELİM?

Unutulmaz ve sıra dışı bir yaz tatiliyle kışın ağırlığını üstünden atmak isteyenlere, farklı tatlarda beş destinasyon önerisi...

03

BEYAZ YAZ

Sonia Rykiel'den Louis Vuitton'a moda tasarımcıları ortak noktada buluştu: 2017 yazının rengi beyaz. Kemik beyazı, fildişi ya da krem fark etmez. Beyazın farklı tonlarıyla mevsimin ferahlığına ve hafifliğine uyum sağlayın.



5

Sezonun Dikkat Çeken Çantası

İflah olmaz bir çanta aşığıysanız
İlkbahar/Yaz 2017 sezonunun en
havalı çantalarıyla tanışın.



CHLOÉ

Yeni sezonda Chloé'nin ikonik çantaları arasına bir yenisi katıldı. Nile isimli yepyeni modelde farklı renklerde yumuşak deri ve süet, altın rengi metal tokayla tamamlanıyor.



PRADA

Prada'nın yeni sezon koleksiyonunda çantaların her biri birbirinden güzeldi. Podyumda Leïle Zandonai'nin ellerinde gördüğümüz turkuaz tokalı, pembe yumuşak deri çanta ise tam anlamıyla arzu nesnesi statüsündeydi.



MULBERRY

Mulberry'nin dokulu deriden üretilen Darley modeli, markanın yeni sezon koleksiyonunu anahtar desenlerinden biri olan lacivert-bordo-beyaz çizgilerle buluşturuyor.

FENDİ

Sezonun anahtar trendi maksimalizm, Fendi çantalarında hayat buldu. Markanın ikonik Peekabo modelinin minik bir versiyonu olan bu çanta, Karl Lagerfeld ve Silvia Venturini'nin ellerinde süslenip püslendi.



DOLCE & GABBANA

Bu sezon Dolce&Gabbana'nın tüm koleksiyon parçalarında yazı anımsatan, esprili desenler gülümsetiyor. Floransa'daki zanaatkarlar tarafından elde üretilen ananas desenli, pembe kanvas çanta koleksiyonun en neşeli aksesuarlarından.

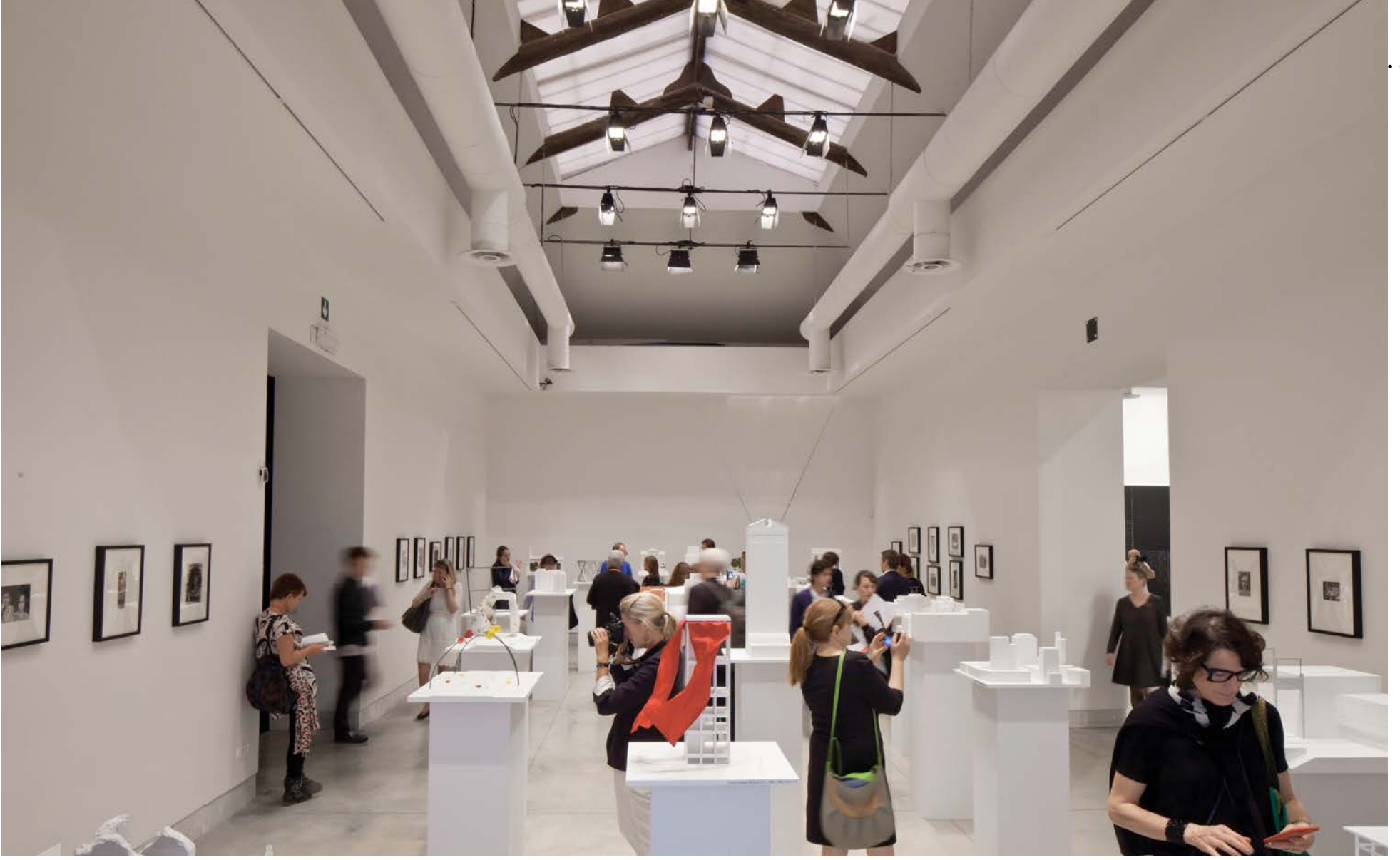


Venedik'te Sanat

Global sanat
takviminin en önemli
etkinliklerinden biri olan
57. Venedik Bienali bu
sene 13 Mayıs-
26 Kasım tarihleri
arasında gerçekleşiyor.

Dünyanın en ünlü ve prestijli kültürel organizasyonlarından biri olan Venedik Bienali, bu yıl 57. kez düzenleniyor. Bienalin en önemli etkinliği Uluslararası Sanat Sergisi. Sanatçılar arasında ve sanatçılarla izleyiciler arasında açık bir diyalog oluşturmayı hedefleyen serginin küratörlüğünü Christine Marcel üstleniyor. Bu seneki teması 'Viva Arte Viva' olan ve tarihi Giardini ve Arselane payvonlarında gerçekleşen sergi kapsamında 87 ülkeden 120 sanatçının işleri sergilenecek. Bir yandan genç sanatçıların işlerine odaklanan sergi diğer yandan ustaların ve hak ettiği değeri bulamamış sanatçıların yeniden keşfedilmesine davetiye çıkartıyor. Bu senenin sergisinde daha önce bienalde hiç yer almamış 103 sanatçının eserleri yer alacak. Sergiye bu sene dahil olan dört ülke var: Antigua ve Barbuda, Kiribati, Nijerya ve Kazakistan bienal havasını ilk defa solumak içinn hazırlanıyorlar.





Sergiye katılan 120 sanatçı arasında Türkiye doğumlu, Berlin’de yaşayan sanatçı Nevin Aladağ ve İstanbullu sanatçı Hale Tenger de var. Ayrıca, İstanbul Kültür Sanat Vakfı’nın (İKSV) temsilciliğini üstlendiği Türkiye Pavyonu’nda Cevdet Ereğ’in ‘ÇİN’ isimli projesi sergilenecek.

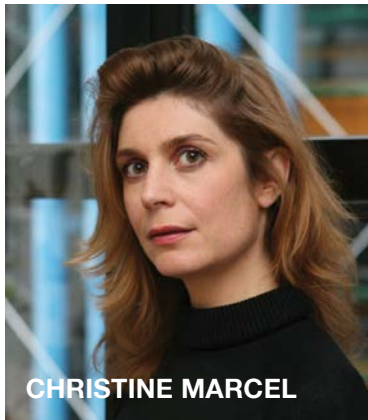
Küratör Christine Marcel, uluslararası sergiyi hümanist bir etkinlik olarak tanımlıyor. Marcel bu hissiyatını şu sözlerle açıklıyor: “Bugünün çatışmalar ve şoklar dolu dünyasında sanat bizi insan yapan en değerli şeyin ispatı. Sanat yansıma, bireysel ifade, özgürlük ve en temel sorular için mükemmel bir zemin. Sanat son kalemiz, trendlerin ve kişisel meselelerin ötesinde ekip biçilecek bir bahçe. Bireyciliğe ve duygusuzluğa karşı dolaysız bir alternatif olarak ortada duruyor.”

Bienalin sergileme yapılanması bu sene biraz farklılaştı. Önceki senelerde ülkelere ait pavyonlar ön plandaydı, şimdi ise trans-pavyon adı verilen, ülkelerin iç içe geçtiği sergileme alanları dikkat çekiyor. Trans-pavyonlar da kendi aralarında ‘Sanatçılar ve Kitaplar Pavyonu’, ‘Zaman ve Sonsuzluk Pavyonu’ gibi temalarla ayrışıyor. Dokuz farklı pavyonun her biri genellikle tutarsız, zaman zaman paradoksal hikayeler çerçevesinde oluşturulmuş. Bu düzensiz düzen dünyanın karmaşıklığına, yaklaşımların ve pratiklerin çeşitliliğine ayna tutmayı hedefliyor.

57. Venedik Bienali’nde uluslararası sergiye paralel olarak başka etkinlikler de gerçekleşiyor. Bienal boyunca her cuma ve cumartesi gerçekleşen Açık Masa etkinliklerinde sanatçılar, bienal izleyicileriyle buluşarak kendi sanat pratikleri üzerine sohbet ediyorlar. Her iki sergi mekanında geçici bir alan yaratıldı ve burada Sanatçı Pratikleri Projesi hayata geçiriliyor. Proje, sanatçıların kendilerini ve çalışma biçimlerini anlattıkları kısa videolardan oluşan bir seri. Bu videolara bienalin internet sitesinden ulaşarak sanatçılar hakkında bilgi edinmek de mümkün.

Serginin heyecan verici etkinliklerinden bir diğeri ‘Unpacking My Library’. Walter Benjamin’in 1931 tarihli makalesinden ilham alan projeye sergiye katılan sanatçılar favori kitaplarından bir liste oluşturdu. Bu listelerin hem sanatçıları daha yakından tanımaya imkan vermesi, hem de sanat takipçileri için ilham kaynağı olması hedeflenmiş. Listeler Merkez Pavyon’da ve sergi katalogunda yayınlanacak. Dahası Giardini’deki Stirling Pavyonu’nda listelenen kitapları bulmak mümkün olacak.

57. Venedik Bienali elbette uluslararası sergiden ibaret değil. Bu çok kapsamlı sanat olayı boyunca, tiyatrodan müziğe farklı disiplinlerden performanslar, eğitim aktiviteleri, seminerler, atölyeler de gerçekleştiriliyor.



CHRISTINE MARCEL



HALE TENGER



HALE TENGER

Bienal programına
www.labiennale.org
adresinden ulaşabilirsiniz.

dünyanın Yemeği



2017'de gastronomi dünyasının en önemli trendlerinden biri gıda atıklarını azaltmak. Pek çok ünlü şef 'sıfır atık' hedefiyle kendi restoranlarında somut adımlar atıyorlar. Gıda üreticileri yenilikçi yöntemlerle çığır açıyorlar. Tüm dünyadan ilham verici hikayelerle gıdada sıfır atık trendi mercek altında.



SILO



SILO

Dört yıl boyunca sadece bir kavanoz dolusu atık çıkaran Lauren Singer'ın hikayesi tüm dünyada ses getirdi. Üniversitede çevre bilimi okurken atıksız yaşamı benimseyen Singer'ın çabası çok ilgi çekti ve birçok kişiye geride mümkün olduğunca az çöp bırakarak yaşamak için ilham verdi. Atıksız yaşam artık pek çok kişinin hayat felsefesi haline geldi.

Global yeme-içme sektörü de bu çevre dostu akıma ayak uydurmakta gecikmedi. Değişim bilinçli restoranlarla başladı. Brighton'da 2014'te açılan Silo sıfır atık hedefiyle yola çıkan ilk restoran oldu. Her gün altı çeşit yemek sunan Silo'da yemekler geri dönüştürülmüş plastikle üretilen tabaklarda servis ediliyor. Kahve, kullanılıp temizlenmiş cam kavanozlarda sunuluyor. Fatura ise müşterilerin mail adreslerine gönderiliyor. Tuvaletlerde kahve makinelerinde kullanılan atık sudan faydalanılıyor. Elektrik içinse güneş panelleri kullanılıyor. Silo'nun kurucusu, Noma gibi prestijli restoranlarda deneyim edinen şef ve yemek aktivisti Douglas McMaster, tüm dünyada bir yemek devriminin öncüsü oldu.



LAUREN SINGER

McMaster'ın Brighton'dan başlattığı akım Londra'daki Tiny Leaf'e ilham verdi. Tiny Leaf, şehrin ilk organik, vejetaryen, sıfır atık temalı restoranı. İyilik sever teması ve menüsüyle kısa sürede Londralıların en gözde mekanları arasına giren Tiny Leaf'in Notting Hill'de açılan ilk restoranını Mercato Metropolitana'daki şube takip etti. Yerel üreticilerden aldıkları ürünleri gurme lezzetlere dönüştüren restoranın arkasındaki isim şef, yazar ve yemek aktivisti Justin Horne. Horne, her yıl sadece İngiltere'de çöplükleri dolduran tonlarca yemek atığını azaltmanın tek yolunun insanların atık konusundaki algısını değiştirmek olduğunu düşünüyor. Tiny Leaf'te her hesaba 1 sterlinlik bağış bedeli ekleniyor, bu para göçmenlere gıda sağlayan Refugee Community Kitchen'la iyi yemek ve organik tarım üzerine İngiltere'nin en

büyük sivil toplum inisiyatiflerinden biri olan Soil Association'a bağışlanıyor.

Sıfır atık felsefesini benimseyenler sadece restoranlar değil, gıda endüstrisinin diğer oyuncuları arasında da bu temaya sıkı sıkıya bağlananlar var. Yemek atıklarıyla savaşıyor markalar arasında dikkat çekenlerden biri atık sebze-meyvelerden reçel ve sos üreten Rubies in the Rubble. 2011'de markayı kuran Jenny, Londra'daki pazarlarda ve marketlerde çöpe atılan sebze ve meyvelerin fazlalığını fark edince bu iş için kolları sıvamış. Sadece iştah açıcı görünmedikleri için tüm dünyada üretilen sebze-meyvelerin üçte birinin çöpe gittiğini öğrenen ve tonlarca atığı azaltmanın yollarını düşünen Jenny, enfes reçeller üreterek hem lezzetseverlere hem de gezegene büyük bir iyilik yapıyor.



YEMEK

RAKAMLARLA YEMEK ATIKLARI

Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Organizasyonu'na (FAO) göre her yıl dünyada üretilen gıdanın üçte biri midemiz ulaşmıyor.

Atık gıdaların 510 milyon tonu tarım üretimi sırasında (%32), 355 milyon tonu depolama aşamasında (%22), 180 milyon tonu endüstriyel süreçte (%11), 200 milyon tonu dağıtımda (13), 345 milyon tonu tüketicilerin kullanımı sırasında (%22) çöpe gidiyor.

Toplamda yıllık 1.8 milyon ton atık gıdanın %80'i aslında yenilebilir durumda oluyor.

Her yıl Kuzey Amerika'da tüketici bazında 115 kilo gıda, atık gıda olarak harcanıyor. Bu oran Avrupa'da kişi başına 95 kilo.

Çevresel zararları dışında atık gıda gerçeği ciddi bir ekonomik kaybı beraberinde getiriyor. Global çapta atık gıdanın ekonomik bedeli 750 milyon dolar. Bu rakam İsviçre'nin gayri safi milli hasılasına denk.



Moda tasarımcıları ortak noktada buluştu: 2017 İlkbahar/Yaz sezonunun renklerinden biri beyaz. Kemik beyazı, fildişi ya da krem fark etmez. Beyazın farklı tonlarıyla mevsimin hafifliğine uyum sağlayın.

beyaz
yaz

Bank'O Card Axess ile

Giyim ve Ayakkabı
sektörlerinde
geçerli olan +3
taksit fırsatını
kaçırmayın!

Detaylı bilgi
bankocard.com.tr



Chloé



Hermès



Celine



Rodarte



Jill Sander



Alexander McQueen

Elbisesiz olmaz

İlkbahar/Yaz 2017 sezonu koleksiyonlarının tanıtıldığı moda haftalarında podyumun nabızı gösterdi ki beyaz, en popüler mevsimlerinden birini yaşıyor. Tasarımcılar beyazı her formda kullansalar da sezonun en çok göze çarpan parçalarından biri beyaz elbiseler oldu. İster plajda, ister şık bir davette... Beyaz elbise her ana, her yere yaraşır bir parça. Tabii, bu trend en çok kolay ve zamansız ofis şıklığının peşinde olanlar için hayat kurtarıcı. Chanel, Alberta Ferretti, Rodarte, Kenzo, Michael Kors, Chloé, Burberry, Tibi ve Acne Studios beyaz elbisenin asaletini podyuma taşıyan moda evleri arasında. Kimi uçuşan şifonlar, danteller, kroşelerle beyaza romantizm kattı, kimisi ise beyazı sportif tarzla buluşturdu.

Yuvarlak omuzlar

Moda haftalarının mesajı netti: minimalizm bir süreliğine tahtını maksimalizme devrediyor. Yani artık sadelikten sıyrılıp abartıya kaçabiliriz. Beyazın ışığında bu çok daha yumuşak bir geçiş olacak gibi görünüyor. Bu trendin en önemli parçalarından biri de dramatik bir etki yaratan yuvarlak (ve büyük oranda kabark) omuzlu gömlekler, bluzlar, elbiseler. Feminin tarza yeni bir soluk kazandıran yuvarlak omuzların en ateşli uygulayıcıları Marni, Isabel Marant, Loewe, Marc Jacobs ve Jill Sander oldu.

Tamamen beyaz

Baştan ayağa beyazları giyinip kuşanmaya cesaretiniz var mı? İlkbahar/Yaz 2017 sezonunda modacılar bu konuda ısrarcı. Üstelik bu trend hem erkek hem de kadın modasında dikkat çekiyor. Hermès'in beyaz

deriden, bol püsküllü etek-çeketi sezon koleksiyonunun en çok alkış toplayan tasarımlarıydı. Marni, Michael Kors beyazı cömert kullanan diğer tasarımcılar arasında. Erkek modasında ise Vetements, Julien David ve Junya Watanabe, baştan ayağa beyazlarla cesur ve çarpıcı bir tavır takındılar.

Mesajınız var

2017 yazının göze çarpan moda akımlarından biri de sloganlı tişörtler. Bu sezon öncekilerden farklı olarak sadece marka logosu yerine güçlü mesajlar taşıyan bu tişörtleri her tarza uydurmak mümkün. Christian Dior, Stella McCartney, Haider Ackermann yeni sezonda mesaj kaygılı tişörtleriyle dikkat çekiyorlar.

Vazgeçilmez beyaz gömlek

Kadın ve erkek gardıroplarının olmazsa olmazı beyaz gömlek, yeni sezonun da sıkça kullanılan parçalarından. Fakat bu sezon modacılar klasik tasarımlardan uzak durmayı tercih ederek, yenilikçi formlara göz kırptılar. Alexander McQueen ve See by Chloé beyaz gömleklerin kollarına dantellerle Viktoryen bir hava katarken, Dolce & Gabbana ve Marni gömleklerini fırfırlarla süsledi.

Yaz botları

Yeni sezonun en dikkat çeken ve en iddialı ayakkabı trendlerinden biri botlar. Mevsimin doğasına aykırı bir trend gibi gelse de modacılar bilekte veya bileğin biraz üzerinde biten botlara koleksiyonlarında yer açtılar. Klasik modellerin yanında Dior, Versace ve DKNY atletik görünümlü botlarıyla gündemde.



bu yıla nereye gidelim?

Unutulmaz ve sıra dışı bir yaz tatiliyle kışın ağırlığını üstünden atmak isteyenlere, farklı tatlarda beş destinasyon önerisi...



NEW ORLEANS, ABD

Akıllara Katrina Kasırgası'yla kazınan New Orleans, zor zamanları atlattı ve yaratıcılıkla yoğrulan özüne döndü. New Orleans, yeniden sanatla ve yüzlerce yıllık müzik kültürüyle anılıyor. Ülkenin güneyinde, Louisiana'da yer almanın getirisi çok renklilikten payına düşeni alan, zengin bir günlük hayat var burada. Tipik Amerikan şehirlerinden farklı havasıyla insanı anında sarıp sarmalıyor. 18. yüzyılda Fransızlar tarafından işgal edildiği için şehirde geçmişten gelen Fransız etkisi hakim. Mississippi Nehri kenarına kurulu şehrin en işlek noktası French Quarter ve özellikle Bourbon Caddesi. New Orleans'ı New Orleans yapan en büyük zenginlik ise müzik kültürü. Burası cazın başkenti, sokak müzisyenlerinden yerel barlara iyi müzik şehrin her köşesini sarmış durumda. New Orleans gastronomi tutkunları için de bir cennet. Şehrin özellikle deniz mahsulleri üzerine kurulu mutfağı lezzetli sürprizlerle dolu.



NEW ORLEANS'A GELMİŞKEN...

Kömür ızgarasında pişmiş istiridye New Orleans'a özel lezzetlerden. Acme Oyster House ve Drago's Seafood Restaurant, bu lezzetin en iyilerini tadabileceğiniz iki adres.



Bank'O Atlas Alın,Uçun!

Alışverişlerinizden biriktireceğiniz millerinizi uçuş millerinizi birleştirebilir, Atlasglobal'in tüm yurt içi ve yurt dışı uçuşlarında kullanabilirsiniz.

Detaylı bilgi
bankocard.com.tr



HELSINKİ, FİNLANDIYA

Finlandiya'nın başkentine seyahat etmek için en ideal zaman güneşin daima parladığı yaz mevsimi. Yaz ayları şehrin etkileyici mimarisini olduğu kadar, adalarını ve fiyortlarını keşfetmek için de mükemmel bir dönem. 200'den fazla mağaza, butik, galerinin peş peşe sıralandığı Design District mükemmel bir yürüyüş rotası. İskandinav tasarımının Marimekko ve Alvar Aalto gibi önemli isimlerini yerinde görmek ve genç yetenekleriyle tanışmak bile Helsinki'ye gitmek için geçerli sebep. Tasarım aşığıysanız 35.000 objenin sergilendiği Design Museum'u mutlaka ziyaret edin. Yaz mevsiminde şehrin enerjisi festivallerle ikiye katlanıyor. Finlandiya'nın en önemli günlerinden biri yaz gündönümü yani Midsummer. Haziran ayının üçüncü Cumartesi günü kutlanan Midsummer'da dev şenlik ateşleri yakılıyor, insanlar müzik ve dansla eğleniyorlar. Seurasaari Açık hava Müzesi, şehirde Midsummer'ın en coşkulu kutlandığı yer. Ağustos ortasından Eylül başına kadar süren Helsinki Festival boyunca şehrin dört bir köşesindeki ekranlardan opera ve filarmonik orkestra performansları sergileniyor. Müzeler ve tiyatrolar festivale özel programlar sunuyorlar.

HELSINKİ'YE GİTMİŞKEN...

Şehrin heyecan verici yeme-içme sahnesi de bir hayli hareketli. İskandinav yemek devrimini şehirde yaşatan Chef&Somellier, Farang, Olo, Spis gibi restoranları keşfedin.



NAİROBİ, KENYA

Kenya'yı ziyaret etmek için en ideal zaman, Temmuz'dan Ekim'e kadar süren kuru mevsim. Bu zamanlama Afrika'ya seyahatin başlıca motivasyonu olan safari için de mükemmel, çünkü vahşi doğa her anlamda uyanmış oluyor. Aynı isimli nehrin kenarına kurulu Nairobi, ülkenin başkenti ve en canlı şehri. Bir yandan modern şehir hayatını yaşarken vahşi doğaya bu kadar yakın olmaz paha biçilemez bir deneyim. Kültür-sanatla temas için Ulusal Müze, Demiryolu Müzesi, One Off Modern Sanat Galerisi görülmesi gerekenler. Otantik hediyelik avına çıkmak için Nairobi'de alışverişin adresleri salı günleri kurulan hayli turistik Masaa Pazarı, şehir merkezindeki City Market ve Kenya'ya özgü el sanatlarından harika örnekler sunan Spinners Web. Yerel üreticileri destekleyen bir sosyal sorumluluk projesi olan Banana Box da bu listeye eklenebilir. Kentin güvenli, diplomatik bölgesi Gigiri'deki Village Market, modern bir alışveriş merkezi. Kenya'dayken vahşi doğayla buluşmamak olmaz. Şehrin yanı başındaki Nairobi Milli Parkı, Afrika'nın kendine özgü, çarpıcı vahşi doğasının en iyi görülebildiği yerlerden. Komşu şehir Thika'daki Fourteen Şelaleleri de büyüleyici bir güzelliğe sahip.

NAİROBİ'YE GELMİŞKEN...

Kahvenin anavatanında Kenya kahvesini denemeden olmaz. Java House, şehrin tanınmış kahvecilerinden. Beğendiğiniz çekirdeklerden satın alabiliyorsunuz.



Odeabank Mobil Uygulamasını İndirin, Kazanın!

Odeabank mobil uygulamasını indirenleri Anı Tur'dan %50 erken rezervasyon indirimine ek %5 indirim fırsatı bekliyor.

Detaylı bilgi
odeabank.com.tr



TOKYO, JAPONYA

Tokyo her mevsim güzel. Sıcakla aranız iyiye, her daim hareketli bu şehri biraz sakın bir zamanda, yağmur sezonunun son bulduğu ve şehrin yerlilerinin tatile çıktığı yaz aylarında, ziyaret edebilirsiniz. Bu sayede insan kalabalığından kurtulduğunuz gibi, şehrin en popüler restoranlarına uzun sıralar beklemeden girebilirsiniz. 13 milyonluk nüfusu, hızlı trenleri, fütüristik gökdelenleri, neon ışıklarıyla çılgın bir hareket sunan bu şehir, aynı zamanda yemyeşil Zen bahçeleri, Budist tapınaklarıyla sükunetin de zirvesini yaşıyor. İlgi alanınız ister sanat olsun ister yeme-içme, Tokyo her şeyin en iyisini, en kusursuzunu sunuyor. Alışveriş için Ginza veya Shibuya doğru adres. Gece hayatının tadına bakmak isterseniz Shinjuku ya da Roppongi'ye yolunuzu düşürün. Japon modern sanatıyla tanışmak içinse Mori Sanat Müzesi ve Gara Modern Sanat Müzesi doğru adresler.

TOKYO'YA GİTMİŞKEN...

Japon mutfağının en iyilerini restoranlardan öte sokakta tadabilirsiniz. Tsukiji Balık Pazarı, çoğunluğu taze deniz mahsullerinden hazırlanan sokak lezzetleriyle dünya çapında bir efsane.



MELBOURNE, AVUSTRALYA

Avustralya'nın ikinci büyük şehri kış aylarında ziyaret etmek, hiç de fena bir fikir değil. Melbourne'da sanattan alışverişe, yeme-içmeden gece hayatına her şey dolu dolu olduğundan denize ve kuma hasret çekmezsiniz. Yarra Nehri'nin kenarında kurulu Melbourne yemyeşil bir şehir. Banliyölerde sakinliğin tadını çıkarırken hareketli şehir merkezinde bir metropolde olduğunuzu hatırlayabilirsiniz. Yürüyerek keşfetmek için harika bir şehir Melbourne, dinamik ve düzenli... Sadece yayalara açık dar sokaklarında sayısız hazineler saklı. Her adımda sıra dışı bir butiğe, sevimli bir restorana, sokak sanatından etkileyici örneklerle rastlamak olası. Melbourne'da sokak sanatı sahnesi çok zengin, hatta bu konuda özel turlar bile düzenleniyor. Sokak sanatının en iyi görülebildiği noktalarda Union Lane, Caledonian Lane, Hosier Lane, Centre Place ve Croft Alley. Müze ve galerilerden yana da şanslısınız. Melbourne Müzesi, Heide Modern Sanat Müzesi, ACMI Sanat Galerisi gibi adreslerde Avustralya modern sanatını yakından tanıyabilirsiniz. Şehrin yeme-içme sahnesi kozmopolit yapısından bir hayli etkileniyor. Bu sayede uzun yürüyüşlerde Peru'dan Uzakdoğu'ya, İspanyol tapaslarından Fransız klasiklerine her tür lezzetin en iyisini sunan restoranları kolayca bulmak mümkün.

MELBOURNE'A GELMİŞKEN...

Melbourne tam anlamıyla bir çikolata cenneti. Şehrin en iyi çikolatacıları arasında başı çeken Koko Black'in trüflerinin tadı damaklarda kalıyor.



Mutluluğun Peşinde



Mutlu olmanın sırrı nedir? Başarı mı, zenginlik mi, ün mü? Harvard Üniversitesi tarafından 75 yıldır yürütülen, yetişkin hayatına dair en uzun soluklu bilimsel çalışma gösteriyor ki, bunların hiçbirisi mutlu olmak için yeterli değil.

Oksijen şart!

Oksijen Hesap
ile TL ve döviz
birikimlerinize sadece
ilk geldiğinizde
değil her zaman
yüksek faiz.

uzun

İnsanlığın en büyük arayışlarından biri mutluluğun formülü. Bu konuda çok şey söylendi, çok fazla yazılıp çizildi. Harvard Üniversitesi tarafından 75 yıl süren, yetişkin hayatına dair en uzun soluklu ve en kapsamlı bilimsel çalışma olan Grant Study, mutluluğun formülünü arayanlara yepyeni bir bakış açısı getirdi.

1938'de başlayan araştırmada iki grup incelenmiş. Çalışmada mercek altına alınan ilk grup Harvard Üniversitesi'nde öğrenim gören 268 erkek öğrenciden, ikinci grup ise Boston'ın fakir mahallelerinde yaşayan 456 genç erkekten oluşuyor. Araştırmacılar her iki yılda bir katılımcılarla yüz yüze görüşmeler yapmış, onlara hayatları hakkında sorular sormuşlar. Her beş yılda bir de dönemin teknolojisiyle kan testi, idrar tahlili, röntgen, MR gibi tıbbi taramalardan geçirmişler. Bu uzun süre boyunca katılımcılardan kimisi çok başarılı ve zengin olmuş, kimisi iflas etmiş; kısacası hepsi farklı hayat deneyimleri yaşamışlar.

Bu çarpıcı çalışmanın sonuçları uzun yıllar sonunda gün yüzüne çıktı. Araştırmanın yürütücüsü olan Psikiyatrist Dr. Robert Waldinger, sonuçları TED için yaptığı konuşmayla tüm dünyayla paylaştı. Waldinger'in ilham verici konuşmasına göre mutlu olmanın ve iyi bir hayat sürmenin sırrı sıcak ve tatminkar ilişkiler.

YAKINLARINIZLA SAĞLIKLI İLİŞKİLER KURUN

Ne zenginlik, ne başarı, ne de ün... Grant

Study gösterdi ki, mutlu bir hayat sürmenin en önemli sırrı yakınlarınızla sağlıklı ilişkiler kurmak. Çalışmaya katılan her iki gruptan katılımcılardan aileleriyle, arkadaşlarıyla güçlü bağlar kurabilenlerin daha mutlu oldukları ve daha uzun yaşadıkları ortaya çıktı. Yalnızlık ise sadece mutsuz etmekle kalmıyor, fiziksel ve ruhsal sağlığın erken bozulmasına neden oluyor.

Grant Study'yi gerçekleştiren araştırmacılar, katılımcılar arasında kimlerin daha uzun yaşayacağını tahmin etmek üzere yaptıkları çalışmalarda yaşam süresini belirleyen en önemli faktörün tatminkar ilişkiler olduğu sonucuna ulaştılar. Yani, arkadaşlarınızın sayısından çok onlarla paylaştığınız duyguların yoğunluğu önemli. Araştırma, sıcak ve samimi ilişkilerin sağlığı koruduğunu ortaya çıkarırken bekarların mutsuz bir ilişkiyi sürdürenlerden daha mutlu olduğunu gösterdi. Grant Study eş seçiminin önemini de gözler önüne serdi. Çalışmada 50 yaşına kadar sağlam evlilikler veya uzun süreli beraberlikler yaşayanların hafızalarının yaşamayanlara göre daha iyi olduğu görüldü.

Waldinger, konuşmasını Mark Twain'den etkileyici bir alıntıyla sonlandırıyor. Twain'in kaleminden yüzlerce yıl önce dökülenler, 75 yıla yayılan bu etkileyici çalışmanın özeti gibi: "Hayat öyle kısa ki; tartışmalara, özür dilemelere, kıskançlıklara, hesap sormalara zaman yok. Sadece sevmek için zaman var ve bunun için, tabiri caizse sadece 'bir an' var."



YARIŞMA

O'Art Sanat Yarışması

O'Art'ın genç sanatçıları teşvik etmek ve ödüllendirmek için düzenlediği Sanat Yarışması için başvurular başladı. Yarışma, sanatın tüm disiplinlerinde eserler üreten 35 yaş altındaki sanatçılara açık. Başvurular 29 Haziran'a dek sürüyor. Jürinin seçtiği eserlerin sahipleri 21 Eylül'deki sergi açılışında ödüllendirilecek. odeabank.com.tr/oart

SANAT

Çizim Bugün @ O'Art

O'Art'ın yeni sergisi 'Çizim Bugün' çağdaş sanatta çizim ve çizime dayalı pratiklerin önemini yansıtıyor. Sergi görsel sanatın en eski disiplini olan çizime yönelik heyecan verici bir çeşitlilik sunuyor. Küratörlüğünü Marcus Graf'ın üstlendiği, üç boyutlu çizimlerden neon eserlere, videodan performansa kadar farklı disiplinlerden eserlerin yer aldığı sergi 30 Nisan'a kadar O'Art'ta ziyarete açık. Sergide eserleri sergilenen isimler Ahmet Duru, Ali Elmacı, Arslan Sükan, Candaş Şişman, Cins, Çağrı Saray, Erdal Duman, Erinc Seymen, Fırat Engin, Güneş Terkol, Hacer Kiroğlu, Melike Kılıç, Serkan Yüksel, Yunus Emre Erdoğan ve Yuşa Yalçıntaş.



SOSYAL SORUMLULUK



GELECEĞİN OKSİJENİ TEMİNAT ALTINDA

Odeabank, TEMA Vakfı aracılığıyla doğanın korunmasına yönelik bir proje başlattı. 'Odeabank Geleceğin Oksijenini Teminat Altına Alıyor' projesi kapsamında bankacılık işlemlerini Oksijen Hesap'tan yapan Odeabank Oksijen Hesap sahipleri, her ay bankalarından bir fidan dikmesini veya bir çocuğa doğa eğitimi verilmesini isteyebiliyor. Toplumsal çevre bilincini yükseltmeyi hedefleyen Odeabank, TEMA Vakfı aracılığıyla iki yılda 50 bin fidan dikmeyi veya 50 bin çocuğun doğa eğitimleriyle buluşturulmasını hedefliyor.

TASARIM



WHAT DESIGN CAN DO

Global tasarım takviminin heyecanla beklenen etkinliklerinden biri 'What Design Can Do' her yıl tasarım dünyasının önemli sorularına cevap arıyor. Geçen sene konferansın hedefi Avrupa'daki göçmen krizine yönelik yaratıcı çözümler üretmekti. Bu sene iklim değişikliğine ve tasarımcıların bu konuda yapabileceklerine odaklanıyor. 'What Design Can Do' 23-24 Mayıs tarihlerinde Amsterdam'da düzenleniyor.

www.whatdesigncando.com

MODA



COS KAPSÜL KOLEKSİYONU

COS, 10. yılını kadın, erkek ve çocuk koleksiyonlarını kapsayan 10 parçalık

bir kapsül koleksiyonla kutluyor. Koleksiyonun sadeliği ve tasarımlardaki Japon esintisi dikkat çekici. Net, köşeli silüetlerden, hacimli tasarımlardan oluşan ve teknik polyester, kript koton gibi hafif kumaşlarla hazırlanan koleksiyonun ana renkleri kum rengi ve beyaz.

cosstores.com



Kan dolaşımını düzenliyor, kan basıncını düşürüyor



Su, havadan 12 kat daha yoğun olduğundan yüzme etkili bir kardiyo egzersizi



Yüzerken karn, kol ve bacak kasları aynı anda çalışıyor



Beyinde yeni hücre oluşumunu artırıyor

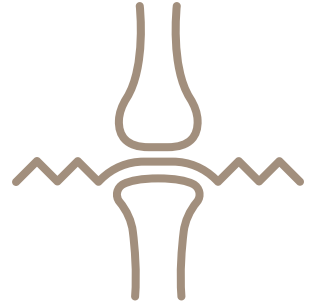


Bir saatlik serbest stil yüzme yaklaşık 700 kalori yakmanızı sağlıyor

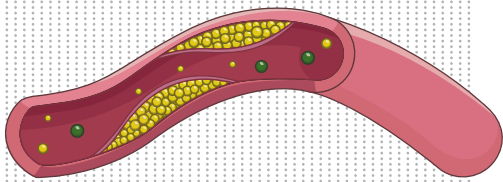
yüzme

Zamanı

Tüm klasik egzersizlerden üstün olan yüzmenin öne çıkan 10 faydası



Eklemleri güçlendiriyor, esnekliği artırıyor



İyi kolesterolü yükseltirken kötü kolesterolü düşürüyor



Stres ve kaygı seviyesinin düşmesini sağlıyor



Akciğer kapasitesini artırıyor, solunumu kuvvetlendiriyor



Günde yarım saat yüzme kalp hastalıkları riskini %40 azaltıyor

odeabank

İmtiyaz Sahibi
Odeabank adına
Aslı Aliveren
Kurumsal İletişim ve
Pazarlama Direktörü

Yapım
Ajans Medya

Genel Yayın Yönetmeni
Deniz Huysal

Yazı İşleri MÜD. (Sorumlu)
Elif Eren Altınarık

Art Direktör
Belma Saraççı

Ajans Medya
Mim Kemal Öke Cad. Arel Apt.
No:6 D:5 34367 Harbiye/Şişli
Tel: 0212 287 19 90

Baskı A4 Ofset Matbaacılık
San. ve Tic. Ltd. Şti.
Tel: 0212 281 64 48
Yayın Türü Üç aylık, süreli, yerel
Basım yeri ve tarihi
İstanbul, Nisan 2017