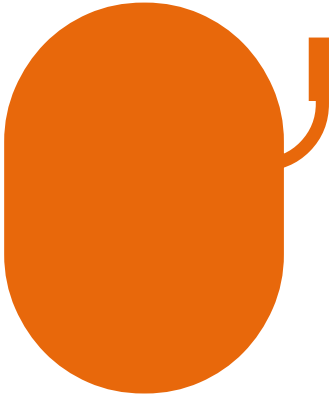




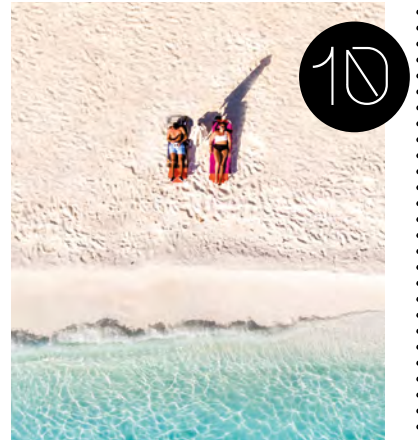
mangozin

odeabank
yaz'19



AÇIK HAVADA ZİYAFET

Açık havada yemek yemenin keyfi bir başka... Tüm dünyadan menüleri ve atmosferleriyle büyük beğenen restoranlarda sıra dışı lezzetlerin ve eşsiz manzaraların tadını çıkarın.



AVRUPA'NIN SAKLI KUMSALLARI

İspanya'dan Fransa'ya uzanan bir seçkiyle henüz gezginlerin istilasına uğramamış kumsalları keşfedin.

03

DÜNYAYI DEĞİŞTİREN 10 SANAT ESERİ

İnsanlık tarihine damga vuran, dünyayı algılama biçimlerimizi ve en çok da sanatın kendisini değiştiren 10 unutulmaz sanat eseri.



sevdik



KIPLING

Dayanıklı çantalarıyla tanınan Kipling'in Experience S modeli, sırt çantasının konforundan vazgeçemeyenlere hitap ediyor. Son derece işlevsel bir tasarıma sahip olan çanta, şehir hayatı için ideal. Experience S bu sezon renkli baskılarıyla da dikkat çekiyor, Floral Night modelin en çarpıcı desenlerinden biri.



MARC JACOBS

Marc Jacobs'un yeni sezon koleksiyonunda yer alan bu model, markanın logosunu taşıyarak son yılların logo çılgınlığı trendine uyum sağlıyor. İşlevsel tasarımıyla, dayanıklı kumaşıyla ve deri detaylarıyla dikkat çeken sırt çantası, iki geniş iç bölmeye sahip.



KÄNKEN

İsveç'in son yıllarda trend haline gelen markası Kanken; ergonomik, dayanıklı ve modern tasarımlı çantalarıyla tüm dünyada seviliyor. Markanın Kanken Art koleksiyonuna ait bu model, klasik tasarıma yeni renkler ve grafik desenler ekliyor. Kanken Art koleksiyonu doğa üzerine çalışmalar yapan projelere fon sağlayan Arctic Fox inisiyatifine destek oluyor.



EASTPACK

Eastpack, bir kere daha Andy Warhol'un sıra dışı sanat anlayışını tasarımlarına taşıdı. Markanın sınırlı sayıda üretilen Andy Warhol koleksiyonunda ikonik Padded Pak'r® modelinin de farklı desenleri var. Sanatçının en ünlü eserlerinden Campbell's Soup Cans'den ilham alan Andy Warhol Tomato da bunlardan biri.



BALENCIAGA

Balenciaga sezon koleksiyonunun en çok dikkat çeken tasarımlarından biri de canlı renkleriyle dikkat çeken logolu sırt çantaları. İşlevsel tasarımıyla beğeni toplayan Wheel isimli model, neon yeşil ve pembe gibi iddialı renkleriyle yaz için son derece ideal bir sırt çantası.

Sezonun En Güzel Sırt Çantaları

Hem şık hem işlevsel,
hem şehirde hem de
seyahatlerde seve
seve kullanabileceğiniz
sportif stilde 5 sırt
çantası.

Sanat en güçlü
duygularımıza
hitap etmekle
kalmıyor,
dünyayı da
değiştiriyor.
İnsanlık tarihine
damga vuran,
dünyayı
algılama
biçimlerimizi
ve en çok
da sanatın
kendisini
değiştiren 10
unutulmaz
sanat eseri.

dünyayı 10 değiştiren

Sanat eseri



Fountain, **Marcel Duchamp, 1917**

20. yüzyılın en tartışmalı sanat eseri, kuşkusuz Marcel Duchamp'ın Fountain isimli eseri. Esasında seramik bir pisuvardan ibaret olan eser, sanatçının hayal gücü izin verirse gündelik bir objenin sanat eseri olarak değerlendirebileceğinin ilk kanıtıydı. Tabii ki Fountain'ın bir sanat eseri olmadığını düşünenler de azımsanamayacak sayıda. Sanat gündemine bugün dahi tartışılan "Bir şeyi sanat eseri yapan nedir?" sorusunun kaynağı Fountain'ın replikası Tate Modern'de sergileniyor.



The Arnolfini Portrait, Jan van Eyck, 1434

Flaman ressam Jan van Eyck'in yağlı boya tablosu, Bruge'de yaşayan tüccar Giovanni di Nicolao Arnolfini ve eşini resmediyor. Bugün Londra'daki National Gallery'de sergilenen eser; karmaşık ikonografi, dikey perspektif, ışık efektleri, aynadaki yansımalarla alanın genişletilmesi gibi unsurlarıyla Batı sanatının en özgün ve yenilikçi eserlerinden biri olarak kabul görüyor.



Las Meninas, Diego Velazquez, 1656

İspanyol Prensesi Margarita ile nedimelerini resmeden bu tablo, sıradan bir kraliyet tablosu olmaktan çok öte. Bazı kaynaklarda sanat tarihinin ilk üç boyutlu tablosu olarak nitelenen Las Meninas'ta Velazquez, illüzyon duygusu yaratan sıra dışı bir kompozisyon oluşturdu. Tablo, sanat sahnesine çıkışından 250 yıl sonra kübizme de ilham verdi. Pablo Picasso, tablodan o kadar etkilendi ki 58 farklı versiyonunu yaptı. Las Meninas, Madrid'deki Prado Müzesi'nde görülebiliyor.



Studies of the Fetus in the Womb, Leonardo da Vinci, 1510

Ünlü İtalyan sanatçı Leonardo Da Vinci Mona Lisa ya da Son Akşam Yemeği tablolarıyla anılsa da bu eserin sanat tarihinde bambaşka bir yeri ve önemi var. Anne karnında bir fetusun duruşunu gösteren çizim, hem ahlaki hem de sanatsal açıdan tartışmaları beraberinde getirdi. Da Vinci'nin bu anatomik çizimi yaparken inekleri inceleyerek insan anatomisine uyarladığı biliniyor. Bu da Da Vinci'nin hem hayal gücünün sonsuzluğunu hem de bilimsel dehasını gösteriyor.



Le Déjeuner sur l'Herbe, Édouard Manet, 1863

Empresyonizmin ilk eserlerinden biri olarak kabul edilen, hatta modern sanatın başlangıç noktası olarak görülen Le Déjeuner sur l'Herbe, sergilendiği dönemde büyük bir skandala yol açtı. Eserin sanat tarihi açısından bu denli önemli olmasının tek sebebi Manet'in nü bir kadını resmetmesinden ibaret değildi; ışık-gölge oyunları da zamanının çok ötesindeydi. Le Déjeuner sur l'Herbe, Paris'teki Musée d'Orsay'da sergileniyor.

Black Square, Kazimir Malevich, 1915

Siyah bir kare gibi görünen Kazimir Malevich imzalı bu tablo, soyut ve kavramsal sanatın ilk eseri olarak kabul görüyor. Sanatın gerçekliği resmetmesi ya da taklit etmesi gerektiği fikrini reddeden bu tablo ile Malevich, figüratif sanatın karşısına soyut sanatı koydu. 20. yüzyıl sanatına damga vuran ve sayısız sanatçıyı derinden etkileyen tablo, Tretyakov Gallery’de sergileniyor.



Campbell's Soup Cans, Andy Warhol, 1962

Pop Art sanat akımının öncüsü Andy Warhol, 20. yüzyılın sanat anlayışını tamamen değiştiren bir isim. Warhol’un en popüler ve en tartışmalı eseri ise, ipek serigrafisi yöntemiyle ürettiği Campbell’s Soup Cans. Ünlü bir markanın hazır çorba konservelerinden ilham alan eser, popüler kültürün sanatla iç içeliğini göstermesi açısından tarihi öneme sahip. Eseri, New York’taki Museum of Modern Art’ta görmek mümkün.



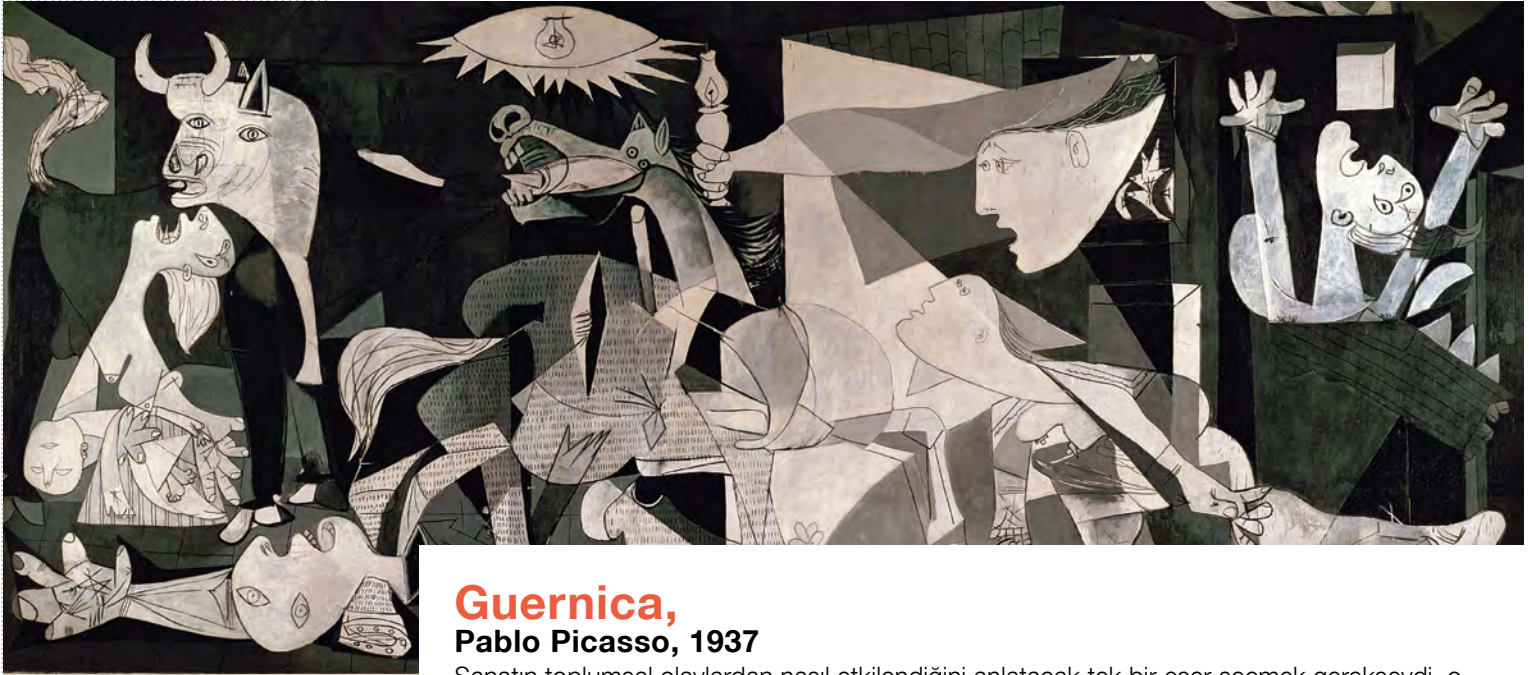
Rage, Banksy, The Flower Thrower, 2005

Günümüzde sokak sanatının saygın bir sanat dalı olarak görülmesinde Banksy’nin çok büyük rolü olduğu tartışmasız bir gerçek. Sokakları, binaları birer tuval olarak kullanan ve her eseriyle güçlü politik mesajlar veren Banksy, Filistin’in Batı Şeria bölgesindeki Beytüllahim şehrinin duvarlarına işlediği bu stencil ile sokak sanatının muhalif duruşunu ortaya koydu.



For the Love of God, Damien Hirst, 2007

Çağdaş sanat sahnesinin en tartışmalı isimlerinden biri olan Damien Hirst, 14 milyon sterline mal ettiği ve 50 milyon sterline satarak ‘yaşayan bir sanatçı tarafından yapılan en pahalı eser’ rekorunu kırdığı eseriyle çok konuşuldu. Platinyum dökümden bir kafa tasının 8601 elmasla süslenmesinden oluşan eser, sanatın bir meta olarak görülmesi üzerine pek çok soruyu beraberinde getiriyor.



Guernica, Pablo Picasso, 1937

Sanatın toplumsal olaylardan nasıl etkilendiğini anlatacak tek bir eser seçmek gerekseydi, o kesinlikle Guernica olurdu. Pablo Picasso’nun İspanya İç Savaşı sırasında, Guernica şehrinin uğradığı gece bombardımanını resmeden eser, savaş karşıtı hareketlerin önemli bir sembolü oldu. İspanyol hükümeti 1937’de Paris’te gerçekleşen Dünya Fuarı’nda sergilemek üzere Picasso’ya bir tablo sipariş etti. O dönemde gerçekleşen bombardımandan etkilenen Picasso, yaklaşık iki ay içinde Guernica’yı tamamladı. Tablo, Madrid’deki Museo Reina Sofia’da sergileniyor.

açık havada



Açık havada yemek yemenin keyfi bir başka... Tüm dünyadan menüleri ve atmosferleriyle büyük beğenen restoranlarda sıra dışı lezzetlerin ve eşsiz manzaraların tadını çıkarın.



andBeyond Ngorongoro Crater Lodge, Tanzania

Tanzanya'nın Ngorongoro kraterinde yer alan andBeyond Ngorongoro Crater Lodge, çarpıcı dekorasyonu Afrika'nın en sıra dışı konaklama tesislerinden biri. Üç kampın birleşiminden oluşan tesisin en çarpıcı yeri ise, hiç tartışmasız açık havadaki yeme-içme alanları. Barok tasarımıyla ve çarpıcı Afrika manzarasıyla büyüleyen restoranın menüsü ise Pan-Afrika mutfağından örnekler sunuyor.

Le Chalet Robinson, Brüksel, Belçika

Brüksel'in sakin ve sessiz Bois de la Cambre adasındaki Le Chalet Robinson, ahşap bir kulübede hizmet veriyor. Tipik bir Belçika 'brasserie'si tarzındaki mekânın menüsü, İtalyan ve Fransız mutfakları başta olmak üzere dünya mutfağından örnekler sunuyor. Le Chalet Robinson'un yemyeşil bahçesi, yaz aylarında büyüleyici bir güzelliğe bürünüyor.



just

The Delaire Graff Restaurant, Stellenbosch, Güney Afrika

Şef Michael Deg'in 'bistro-chic' stilindeki restoranı Western Cape'in Winelands bölgesinde kurulu Delaire Graff Estate'in bünyesinde yer alıyor. Menü, tamamen yerel ve organik malzemelerle mevsime göre tasarlanıyor. Hava güzel olduğunda Deg'in yemeklerini Güney Afrika'nın eşsiz doğasından uçsuz bucaksız manzaralar sunan terasta tatmak, unutulmaz bir deneyim.

Pha Tad Ke Botanik Bahçesi, Laos

Luang Prabang'a özel tekneyle 15 dakikada ulaşılabilen Pha Tad Ke Botanik Bahçesi, Laos'un bitkisel zenginliğini gözler önüne seren özel bir ortam. Laos'ta türünün tek örneği olan botanik bahçesi, aynı zamanda tarladan sofraya ekolünün yaşatıldığı bir yeme-içme mekanı. Ziyaretçiler, botanik bahçe bünyesindeki permakültür çiftliğinde üretilen sebzeler ve bitkilerle hazırlanan yemekleri de deneyebiliyorlar.

Ekebergrestauranten, Oslo, Norveç

Norveç'in kültürel miraslarından biri olan ve Oslo yeme-içme sahnesinin tanınan mekanları arasında yer alan Ekebergrestauranten, Norveç ve dünya mutfağından örnekler sunan bir menüyle hizmet veriyor. Oslo'ya tepeden bakan bir yamaç üzerine kurulu olan ve Oslo fiyordunun eşsiz manzaralarının izlenebildiği restoranın açık hava alanı, güzel havalarda şehrin en popüler buluşma noktalarından birine dönüşüyor.

Michaeligarten, Münih, Almanya

Ostpark'taki gölün kıyısında yer alan Michaeligarten, şehrin kalabalığından kaçmak ve doğayla buluşmak için harika bir nokta. Bavyera yemeklerinin ağırlıkta olduğu menüde dünya mutfaklarından da lezzetler var. Fazla turistik bir mekan olmaması sayesinde Michaeligarten, şehri bir Münihli gibi yaşamak isteyen gezginleri de cezbediyor.

Les Jardins de Bagatelle, Paris, Fransa

Paris'in en ünlü ormanlık alanlarından biri olan Bois de Boulogne'nin içinde yer alan Les Jardins de Bagatelle, dinginlik arayan şehirliğin ve keşifleri seven gezginlerin gözde mekanlarından. Restoranın binası 19. yüzyıla tarihlenen Bagatelle Şatosu'nun bir parçası. Devasa teras ise geleneksel Fransız mutfağının temsilcisi olan restoranın tartışmasız en çok sevilen kısmı.

River Café, Londra, İngiltere

1987'den beri Londra'nın en sevilen İtalyan restoranlarından biri olan River Café'nin yeşil ve ferah bahçesi, güneşli günlerin gözdesi. Restoranın global bir başarıya ulaşmasında şef Ruth Rogers'ın eşsiz lezzetleri kadar, yaz aylarında yer bulmanın bir hayli zor olduğu bahçenin de epey payı var.

Lycabettus, Santorini, Yunanistan

3600 yıl önce patlayan bir volkana ait kalıntıların üzerinde kurulu Andronis Suites Hotel'in restoranı, suyun içinden yükselen volkanik bir kaya kalıntısının üzerinde kurulu. İsmi Atina'daki bir tepeden alan lüks restoran, romantik manzarasıyla büyülüyor. Restoranın menüsü geleneksel Akdeniz mutfağının modern bir yorumu niteliğinde.



Ekebergrestauranten



Lycabettus



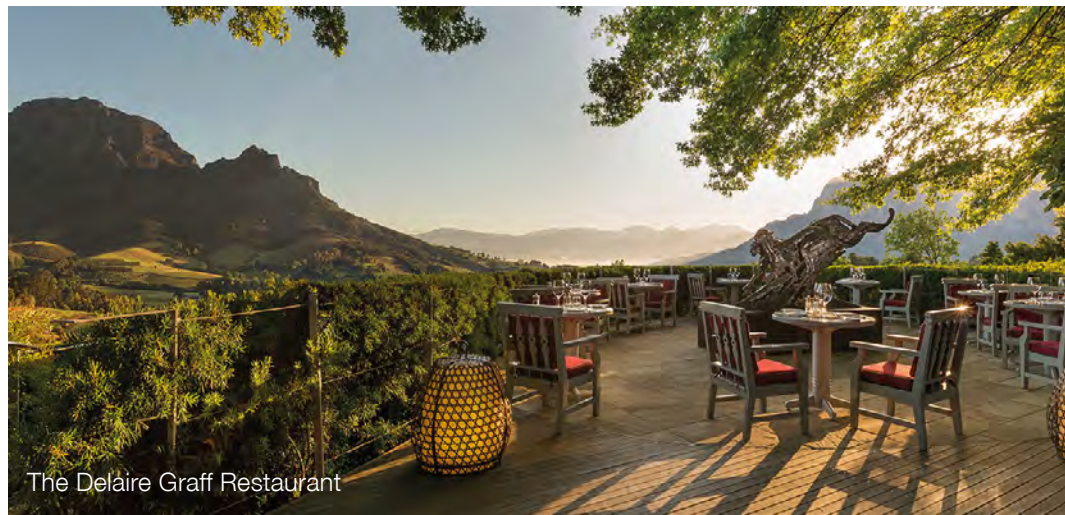
Michaeligarten



River Café



The Delaire Graff Restaurant



The Delaire Graff Restaurant

moda

2019 Yaz
sezonunun
en çok göze
çarpan ve sevilen
parçaları, formla
fonksiyonu
birleştiren işlevsel
tasarımlar. Kargo
pantolonlarından
bol cepli
tasarımlara,
modanın
en işlevsel
halini stilinize
uyarlamanın
yolları...

İşlevsel tasarımın
sezona
yansımaları



Cos



Ganni



Off-White



H&M



Mango

Asi ruhlu kargo pantolonlarla iddialı stil

Kullanışlı ve rahat tasarımların moda olmasına sevinenlerdenseniz bu sezon, sizin sezonunuz. 2019 yaz mevsimine damga vuran tasarımların başında kargo pantolonlar geliyor. Bol kesimli kargo pantolonların yanı sıra, bu sezon vücuda oturan kesimler de bir hayli revaçta. Asi ve sıra dışı bir tarza sahipseniz kargo pantolonları, sokaktan ofise hemen hemen her yerde giyebilirsiniz. Yoğun bir iş gününe mi hazırlanıyorsunuz? Beyaz gömleğinizi kargo pantolonunuzla ve ince topuklu sandaletlerinizle bir arada giyin, kalıplara sığmayan şıklığınızın topladığı iltifatların tadını çıkarın. Kargo pantolonlarda tercih edilen klasik haki, bej, siyah gibi renklerin yanı sıra bu sezon farklı tonlarda kamuflej desenleri de sık sık karşınıza çıkabilir. Sezonun bir diğer sürprizi, klasik kargo pantolon kesimine taze bir bakış açısı getiren geniş paçalı kargo pantolon modelleri.

Çok cepli tasarımların sonsuz konforu

2019 yaz sezonunun en çok konuşulan trendlerinden biri de mini minnacık çantalar. Şık ve ilgi çekici birer aksesuar olmaktan öteye geçemeyen bu çantaları stiline kattıysanız akıllı telefon, cüzdan, anahtar gibi olmazsa olmaz eşyalarınızı taşımak için ekstra alana ihtiyaç duymaz kaçınılmaz. İşte, tam olarak bu noktada çok cepli tasarımlar devreye giriyor. Sezonun elbiseleri, etekleri, şortları ve yelekleri işlevsel ve geniş cepler sunma konusunda son derece cömert. Burada kargo yeleklere özel bir parantez açmakta fayda var. Çünkü birkaç sezondur blazer ceketlerin yaşadığı şöhreti, şimdi bol cepli ve fermuar ya da

düğme detaylı kargo yelekler yaşıyor. Basic tişörtlerin, düz kesim elbiselerin üzerine giyilen kargo yelekler, işlevsel moda trendini gardırobuna taşımak isteyen ama nereden başlayacağını bilemeyenler için harika bir seçim.

Yeni nesil işçi tulumları

Yaz aylarının çabası şıklık sunan tek parça rahatlığını, 2019'da işçi tulumlarıyla yaşamaya hazırlanın. Sezon koleksiyonlarının tanıtıldığı moda haftalarında Dries van Noten, Stella McCartney gibi dev moda evlerinin öncülüğünde podyumlarda işçi tulumları rüzgan esti. Bu iddialı trendi sokak modası da çok sevdi ve hemen sahiplendi. Fermuar ve cep detaylarıyla zenginleşen kesimler, fonksiyonel giyimin gardırobunuza en güzel hediyeleri arasında. İşçi tulumlu stiline biraz feminenlik katmak istiyorsanız şık deri kemerlerden, geometrik desenli fularlardan destek alabilirsiniz. Tercihiniz bu tulumların asi havasını vurgulamaktan yanaysa, stilinizi yine sezonun en gözde parçalarından biri olan PVC kemerlerle tamamlayabilirsiniz.

İşlevselliğin zirvesi çantalar

2019 yaz sezonunda aksesuarlar cephesinde bir yanda cebe sığacak ufaklıkta XXS çantalar, diğer yanda ise çok cepli, çok fermuarlı işlevsel çantalar var. Üst üste, sezonlardır çanta modasına hakim olan bel çantaları bu sezon, işlevsellik trendine ayak uydurarak bol cepli modellerle karşımıza çıkıyor. Özellikle tesisatçı kemerini andıran, yan yana ceplerin dizildiği deri bel çantaları bu sezon çok revaçta.

Praia de Ursa, Portekiz

Sintra yakınlarındaki bu kumsala, araçla ulaşmak mümkün değil. Yürüyerek oldukça sarp yollardan geçmek gerekiyor. Tam olarak bu yüzden Praia de Ursa'ya sadece sakın bir nokta arama konusunda çok kararlı olan gezginler ulaşabiliyor. Bir kez ulaşanlar ise sıcacık kumların, körfezin karşı yakasındaki harika manzaranın ve en önemlisi sükunetin tadına doyamıyor.

Avrupa'nın gözde şehirlerinde kalabalıktan uzak, sakin ve huzurlu bir kumsal bulma fikri size gerçek dışı gelebilir. Ama böyle bir ihtimal hala var. İspanya'dan Fransa'ya uzanan bir seçkiyle henüz gezginlerin istilasına uğramamış kumsalları keşfedin.

Avrupa'nın Saklı Kumsalları

Dune du Pyla

Bank'O Atlas Alın,Uçun!

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

Detaylı bilgi
bankocard.com.tr

Dune du Pyla, Fransa

Bordeaux yakınlarındaki Archacon Koyu'nda, Atlantik sahilinde yer alan Dune du Pyla, devasa bir kumul. Dune du Pyla'nın denize nazır tarafına ulaşmak için 108 metrelik bir kum dağına aşmak gerekiyor. Sıcak bir günde zorlu bir tırmanış fikri kulağa çok hoş gelmese de, Avrupa'nın en büyük kumuluna tırmanmak ve sonunda denize ulaşmak macera severler için eşsiz bir deneyim.

Cala de sa Forcanera, İspanya

Barcelona ve Girona'ya sadece bir saat uzaklıkta yer alan Cala de sa Forcanera, şehirden kaçmak isteyenlerin sığınağı. Buraya ulaşmak için Costa Brava'daki kumsallardan birinden başlayan kısa bir deniz yolculuğunu göze almak gerekiyor. Kumsalda sakın bir gün geçirdikten sonra yakınlardaki Lloret de Mar isimli kasabada taptaze deniz mahsullerinden oluşan bir akşam yemeği yiyebilirsiniz.

Isola Bella, İtalya

İtalya'nın hala turist kalabalıkları tarafından keşfedilmemiş bir köşesi olması sizi şaşırtabilir. Özel bir adacık üzerinde yer alan Isola Bella kumsalı, İtalya'nın saklı kalmış güzelliklerinden biri. Buraya bölgenin en popüler kumsallarından biri olan Lido Mazzaro'dan yürüyerek ya da Taormina'dan güneybirlik cruise turlarına katılarak ulaşmak mümkün.

Cala de sa Forcanera



Isola Bella



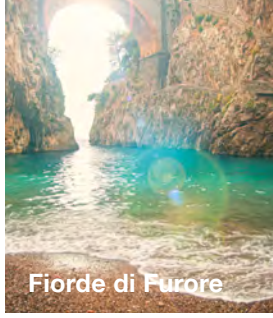
Skagen



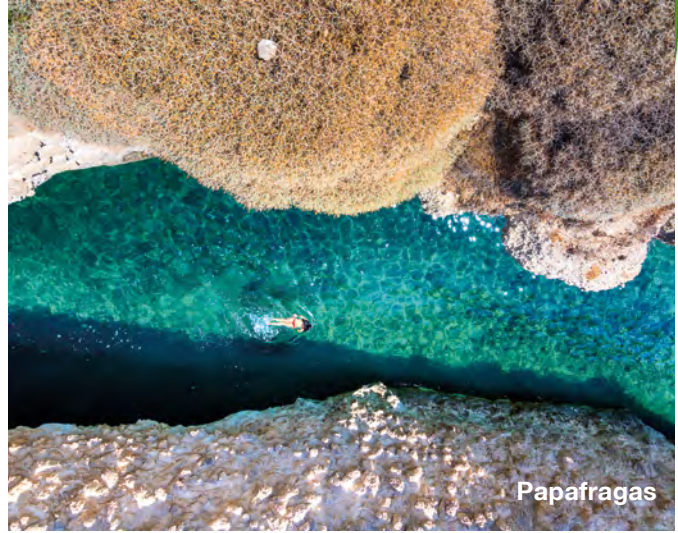
Cala Fuili



Playa El Cañuelo



Fiorde di Furore



Papafragas



Gulpiyuri

Skagen, Danimarka

Danimarka'nın en kuzeyinde yer alan bu doğa üstü kumsalda, yazın en sıcak günlerinde bile hava sıcaklığı 19°C'yi geçmediğinden bikinilerinizi giyme şansına hiçbir zaman erişemeyebilirsiniz. Ama 60 kilometre boyunca uzanan bembeyaz kumsalda, Skagerak Boğazı ve Kattegat Denizi'nin tam ortasında durma ayrıcalığını yaşayabilirsiniz.

Playa El Cañuelo, İspanya

Costa del Sol'un diğer kumsalları kalabalıklara teslim olurken, Playa El Cañuelo nispeten sakin kalabilmeyi başarıyor. Bunun nedeni de en yakın park noktasından sonra 20 dakikalık bir yürüyüşle ulaşılabilir olması. Yabani çiçeklerle çevrili kumsalda birkaç tane, kendi halinde yeme-içme tesisi var. Denizi ise şnorkelle dalmak için ideal.

Cala Fuili, İtalya

Sardunya Adası'ndaki Cala Gonone'nin iki kilometre güneyindeki Cala Fuili kumsalı, sakinliğini ve doğal güzelliğini erişmesi zor bir noktada yer almasına borçlu. Taşla kum karışımı sahilinin etrafı sarp kayalıklarla çevrili, bu sayede buraya ulaşabilenler gerçek bir izolasyon hissini deneyimleyebiliyor.

Gulpiyuri, İspanya

Yemyeşil bir çayırın ortasında yer alan Gulpiyuri kumsalı, doğanın sıra dışı güzelliklerinden biri. Llanes ve Ribadesella sahilleri arasında yer alan kumsal, açık denizden tamamen izole bir konumda yer alıyor. Cantabria denizinin suları, kayalıkların arasından gelerek yarım daire şeklindeki çukurun içinde birikiyor. Tuzlu su havuzunu andıran sakin deniz, özellikle çocuklu ailelerin gözdesi.

Fiorde di Furore, İtalya

İtalya'nın güzel kumsallarıyla ünlü Amalfi sahilleri, tüm dünyadan gezginleri cezbeden bir rota. Eşsiz manzaralı, turist kalabalığından uzak bir nokta arıyorsanız yolunuzu Campania bölgesindeki Furore kasabasına ve devasa bir fiyordun içinde saklanan Fiorde di Furore kumsalına düşürün. İki sarp kayalık arasında kalan bu dar kumsala, uzun bir merdiveni inerek ulaşabiliyorsunuz. Her sene dalış yarışmalarına sahne olan bu eşsiz kumsala sabah saatlerinde giderek sakinliğin ve tertemiz, berrak sularının tadını çıkarabilirsiniz.

Papafragas, Yunanistan

Yunanistan'ın Milos Adası, volkanik bir ada olmasının ödülü olarak nefes kesici kaya formasyonlarına sahip. Bu kaya oluşumları zaman zaman denizden karaya uzanarak bağımsız havuzlar oluşturuyor. Bunlardan biri de denizin içinde yer alan ve yüksek duvarlarının arasında ufak bir kumsal barındıran volkanik Papafragas mağarası. Bir zamanlar korsanların saklandığı mağaranın kristal berraklığındaki sularında şimdi gezginler yüzüyor. Papafragas'a ulaşmak için ise kayalıklar üzerinde son derece dar ve dik bir yolu aşmak gerekiyor.

Cala Varquez, İspanya

Portocolom ve Porto Cristo arasında yer alan ve bembeyaz kumlarıyla görenleri kendisine aşık eden bu kumsala sadece tekneyle ya da kayalık bir yoldan ulaşılıyor. Havuzu andıran sakin suları ve etrafını çevreleyen çam ormanlarıyla dinginlik veren Cala Varquez'de şnorkelle dalarak denizin altındaki mağaraları keşfedebilirsiniz.



Brené Brown'ın Cesaretin Çağrısı

20 yılı aşkın süredir cesaret, kırılganlık, utanç ve empati duyguları üzerinde çalışan, TED tarihinin en çok izlenen konuşmalarından birine imza atan Brené Brown, şimdi de Netflix'te yayınlanan iki saatlik konuşmasıyla gündemde. Brown'ın ilham veren çalışmalarından hayat dersleri bir arada.

Brené Brown, Houston Üniversitesi'nde araştırma profesörü. Hayatının 20 yılını cesaret, kırılganlık, utanç ve empati üzerine bilimsel araştırmalar yaparak geçiren Brown, bugüne kadar uzmanlık alanları üzerine beş kitap yazdı. Türkçeye 'Acımasız Dünyaya Meydan Okumak', 'Mükemmel Olmamanın Hediye', 'Cesur Yanınızı Kucaklayın' ve 'Kuvvetle Ayağa Kalkmak' isimleriyle kazandırılan kitapları, New York Times'ın çok satanlar listesine girdi. 2010'da yaptığı 'Kırılganlığın Gücü' isimli TED konuşmasında cesarettten, kırılganlıktan, utançtan ve empatiden bahsetti ve bu ikonik konuşma şu ana kadar 40 milyondan fazla izlendi. Uzun yıllar boyunca yaptığı çalışmaların verilerine dayanan konuşmasının bu başarıya ulaşmasında, Brown'ın etkileyici fikirleri kadar esprili dili de rol oynuyordu. İlk konuşmanın popülaritesinin ardından 2012'de ikinci TED konuşması 'Utancı Dinlemek' geldi.

en temel ihtiyaçlarının başında bağlanmanın geldiğini ve utanç duygusunun da tam olarak bu bağlanma ihtiyacından doğduğunu söylüyor. Başkalarının bize bağlanmasını hak ediyor muyuz, bağlanmaya değer biri miyiz? Yeterince iyi miyiz, yeterince zayıf mıyız, yeterince başarılı mıyız? Bu sorular uzayıp gidiyor ve utanç duygusu da bu hak edip etmeme şüphesinden ve yetersizlik hissinden besleniyor. Brown, sevgiyi ve bağlanmayı hak etmediğini düşünen insanlarla güçlü bir sevgi ve bağlanma duygusu olan insanları ikiye ayırıyor. Kendini her daim yetersiz ve bağlanılmaya layık hissetmeyen insanlarla diğerleri arasında temel bir fark olduğunu gözlemliyor. Ona göre, sevgi ve aidiyet duygusu güçlü olan insanlar, çoğunluktan farklı olarak bu sevgiyi ve aidiyeti hak ettiğini düşünüyor.

Cesaretin peşinden koşmak

Brown, yoğun gözlemlerinin ve veri analizlerinin ardından sevgi ve bağlanma konusunda başarılı olan insanların bazı ortak özelliklerini belirledi. Bu insanlar her şeyden önce içten insanlardı ve en önemlisi cesurlardı. Brown'ın burada bahsettiği cesaret, kahramanlıkla eş değer bir kavram değil. Mükemmel olmama, hata yapma cesareti sevgiyi hak etme inancını da beraberinde getiriyor. Aynı zamanda bu insanlar önce kendilerine sonra diğerlerine karşı merhametli, şefkatli ve minnettar olma eğilimine sahipler. Tüm bunların ötesinde, kırılganlığı bir sorun olarak görmüyorlar. Kırılgan olmayı kabulleniyorlar. Örneğin sürüp sürmeyeceğini bilmedikleri bir ilişkiye geleceğe dair öngörülerde bulunmadan, gidişatı kontrol etme ihtiyacı duymadan yatırım yapmayı yanlış bulmuyorlar. Ve en önemlisi yeterli olduklarına inanıyorlar...



Oksijen'e Geçin Rahat Edin!

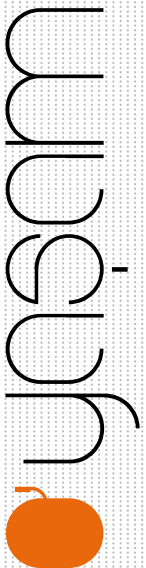
Oksijen Hesap ile paranız sadece başlangıçta değil, her zaman çok kazanır. Nakde ihtiyacınız olduğunda belirlediğiniz vadesiz kullanım tutana 7 gün 24 saat ulaşabilir, ister para çekebilir ister ödemelerinizi gerçekleştirebilirsiniz.

Detaylı bilgi
odeabank.com.tr

Son zamanlarda Netflix'te yayınlanan 'Cesaretin Çağrısı' isimli konuşmasıyla gündeme gelen Brown, insanların konuşmaktan rahatsız olduğu konuları gün yüzüne çıkararak milyonlara ilham veriyor. Brown'ın bilimle yoğrulan düşüncelerinde sıradan ve klişe kişisel gelişim yaklaşımlarından çok daha fazlası yatıyor. Brown'ın bu kadar çok insanı etkilemesinde hepimizin her gün karşılaştığı kişisel ve profesyonel zorlukların üstesinden gelmenin ve içten bir hayat yaşamının nasıl mümkün olacağına dair çok yalın tespitlerde bulunmasının önemli rolü var. Brown'ın hem konuşmalarında hem de kitaplarında çok sayıda yol gösterici örnek ve çok derin düşünceler olsa da belli başlı birkaç satır başını öne çıkarmak mümkün.

Kırılganlığı kabullenmek

Brown rekor kıran TED konuşmasına bağlanma kavramıyla başlıyor. İnsanın





MEKAN *Kong Alaçatı*

Ege'nin gözdesi Alaçatı, bu yaz yeni bir soluk kazanıyor. Köyiçi'nde kapılarını açan Kong Alaçatı, menüsünde İtalyan ve Asya mutfaklarını birleştiriyor. Kong Alaçatı'nın ambiyansı da kapısındaki dev zürafa heykelleri, ilgi çekici enstalasyonları ve peyzajıyla bir hayli çarpıcı. Kong Alaçatı, akşam yemeğini takip eden DJ performanslarıyla sadece yeme-içme sahnesinin değil gece hayatının da gözdelelerinden olacak gibi görünüyor.

@alacatikong

KİTAP

Turquoise Coast, Assouline

Ege ve Akdeniz'i kapsayan Türk Rivierası'nın eşsiz doğası ve zengin kültürü Assouline tarafından yayınlanan 'Turquoise Coast' isimli kitapta gözler önüne serildi. Nevbahar Koç ve İrem Kınay tarafından yazılan kitabı ünlü fotoğrafçı Oliver Pilcher'in kareleri süslüyor. Turkuaz rengi bu sulara mavi yolculuk yapan Chiara Ferragni, Mica Ertegün, Mert Alaş, Tommy Hilfiger gibi ünlü isimlerin anıları kitaba zenginlik katıyor.



SANAT



58. VENEDİK BİENALİ

Sanat dünyasının en önemli etkinliklerinden biri olan 58. Venedik Bienali, 24 Kasım'a kadar sürüyor. Londra'daki Hayward Gallery'nin direktörü Ralph Rugoff'un küratörlüğünde gerçekleşen 58. Uluslararası Sanat Sergisi'nin bu yılki teması 'May You Live In Interesting Times'. Venedik Bienali'nin ana sergisine Türkiye'den Halil Altındere 'Neverland' isimli enstalasyonu katılıyor. Venedik Bienali'nin Türkiye Pavyonu'nda ise Zeynep Öz'ün küratörlüğünde İnci Eviner'in 'Biz, Başka Yerde' sergisi izlenebiliyor.

FESTİVAL



ONE LOVE FESTİVAL 15

İstanbul şehir hayatının en önemli etkinliklerinden One Love Festival, uzun bir aradan sonra geri döndü. 20 Temmuz'da gündüz Parkorman'da ve gece ise Volkswagen Arena'da gerçekleşecek festivalin bu seneki programı hayli dolu. İngiliz elektronik grubu Years & Years, Fransız elektronik müzik ekibi The Blaze, Michael Kiwanuka, Oh Land, The Black Madonna ve Palms Trax, Dekmantel Soundsystem, Jungle by Night, Black Merlin, Skinny Pelembe ve Max Abysmal programın merakla beklenen isimleri arasında.

SERĞİ



İKİ ARŞİV, BİR SEÇKİ: ARA GÜLER'İN İZİNDE İSTANBUL

İstanbul Modern ve Ara Güler Müzesi iş birliğinde, gerçekleşen 'İki Arşiv, Bir Seçki: Ara Güler'in İzinde İstanbul' adlı sergi, 17 Kasım'a kadar sürüyor. İstanbul Modern'de görülebilen sergide iki kurumun kapsamlı fotoğraf arşivleri bir araya geliyor ve İstanbul'un 20. yüzyılın ortasından günümüze kadar yaşadığı değişimi ve bu değişimin sonucu ortaya çıkan kolektif belleğin oluşumunda Ara Güler fotoğraflarının rolü gözler önüne seriliyor.

**Odeabank'tan
doktorlara özel
bankacılık
paketi!**

**Bilgi ve
başvuru için
şubelerimize
bekliyoruz.**



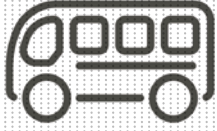
Teknolojiden faydalanın

Ekranlarla aranız
iyiyse elektronik kitap
okuyucu edinerek
kütüphanenizi
yanınızda taşıyın.
Okumaya zaman
ayırmakta çok
zorlanıyorsanız
sesli kitap
uygulamalarından
faydalanın.



Kendinize hedef koyun

Yıl boyunca 15 kitap
okumayı ya da her gün
en az 30 dakikanızı
kitaplara ayırmayı
hedefleyerek, daha
fazla kitap okumak için
ilk adımı atabilirsiniz.
Yeter ki gerçekçi
hedefler belirleyin.



Yanınızda her zaman kitap taşıyın

Otobüste, durakta,
öğle arasında,
doktor randevunuzu
beklerken kitap
okuyun. Emin
olun, böylesi akıllı
telefonunuzla
amaçsızca
gezinmekten çok
daha fazla keyif
verecek...



Evinizde bir okuma köşesi oluşturun

Cam kenarında konforlu
bir koltuk, kitaplarınızı
yerleştirebileceğiniz
bir sehpa ve bir fincan
kahve... Evinizde
keyifli bir okuma köşesi
oluşturduğunuzda
kitaplarla aşkınızın
tazelendiğini
göreceksiniz.

Okuma Tutkusunu

Harekete Geçirmenin Beş Yolu

Bir süredir eskisi kadar tutkulu bir okur
değil misiniz? Daha çok kitap okumak
istiyor, ancak bir türlü istediğiniz tempoya
ulaşamıyor musunuz? Beş öneriyle kitap
aşkınızı körükleyin!



Okuma listesi hazırlayın

Okumak istediğiniz
kitapları mutlaka bir
yere not edin. Hayranlık
duyduğunuz ünlülerin
favori kitaplarını
araştırın. Kendinize
bir okunacaklar
listesi oluşturmak
için Goodreads
uygulamasından da
yararlanabilirsiniz.

odeabank

İmtiyaz Sahibi
Odeabank adına
Özlem Tokgöz
Kurumsal İletişim ve
Pazarlama Grup Müdürü

Yapım
Ajans Medya

Genel Yayın Yönetmeni
Deniz Huysal

Yazı İşleri MÜD. (Sorumlu)
Elif Eren Altınark

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. A.Ş.
Tel: 212 281 64 48 / 131
Yayın Türü Üç aylık, süreli,
yerel **Baskın yeri ve tarihi**
İstanbul, MAYIS 2019