

magazin

odeabank
sonbahar'18



05

TATLILARLA DEVİRİ ALEM

Dünya mutfaklarının en sevilen, her bir lokmada mutlu eden tatlılarının şaşırtıcı hikayeleri ve onları tadabileceğiniz en iyi adresler...



09

20 UNUTULMAZ SEYAHAT

National Geographic editörleri, yedi kitadan efsanevi maceralar ve eşsiz keşifler içeren en güzel 20 seyahat destinasyonunu seçti.



03

MUTLAKA GÖRMELİ

Dünyanın en iyi müzelerinin kalıcı koleksiyonlarında hangi eserleri mutlaka görmeli? Louvre, MoMA, Tate Modern, Guggenheim gibi efsanevi müzelerin koleksiyonlarından sanat tarihine damga vurmuş en önemli eserler...

H. MATISSE
52

sevdiik



CHEMEX

Laboratuvardan üretilen ve özel filtresiyle kullanılan kahve demleme ekipmanı Chemex'in modern zamanın en başarılı tasarımlarından biri kabul edilmesi boşuna değil. Chemex'le 6 gram kahveye 100 ml su ekleyerek ortalama üç dakikada içimi kolay kahveler demleyebilirsiniz.



WACACO MINIPRESSO

Espressodan ve café latte, cappuccino gibi espresso bazlı kahvelerden vazgeçemiyorsanız bu keyfi çantanızda taşıma şansınız var. El kontrolüyle ve özel kapsüllerle çalışan Wacaco Minipresso, espresso bazlı kahveleri kolaylıkla hazırlamanıza yardımcı olan ufak ve hafif bir espresso makinesi. www.wacaco.com



DE'LONGHI BCO 420

Ne espresso bazlı kahvelerden ne de filtre kahveden vazgeçemiyorsanız kombi kahve makineleri size göre. De'Longhi BCO 420, 15 bar basıncı ve gelişmiş cappuccino sistemi kendi evinizde barista kalitesinde kahveler yapmanızı mümkün kılıyor.

Kahve Saati

Kahvesiz güne başlayamayanlar, kendi mutfağında olabilecek en iyi kahveyi hazırlamak isteyenler için en iyi beş ekipman.



HARIO MILL SKERTON

Japon kahve ekipmanları üreticisi Hario'nun kahve değirmeni teknolojik camdan üretiliyor, bıçakları ise seramik. Pratik kullanımıyla dikkat çeken kahve öğütücü, kahve çekirdeklerini isteğe göre espresso inceliğinde ya da French press kalınlığında öğütebiliyor.



CONTIGO FULTON

Evde hazırladığınız enfes kahveleri, dışarı çıkarken de yanınızda taşımak istiyorsanız ısı kaybını önleyen bir termos edinmeniz şart. Autoseal paslanmaz çelik vakumla yalıtılan, şık tasarımlı Contigo Fulton, kahvenizin keyfini uzun süre sürmenize izin veriyor.

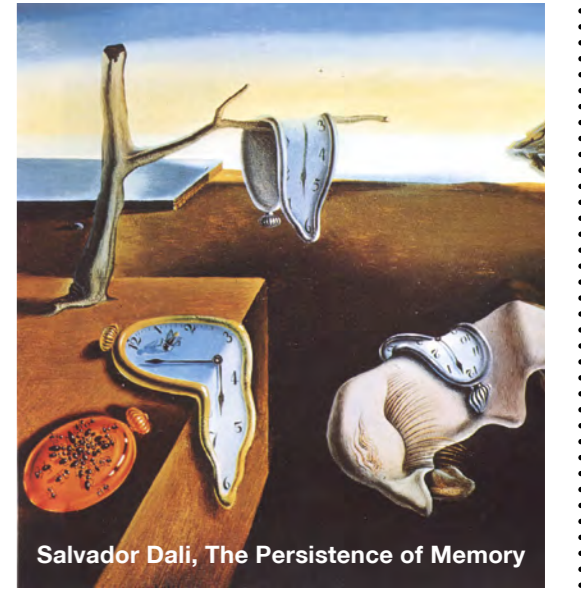


mutlaka Görmeli

Dünyanın en iyi müzelerinin kalıcı koleksiyonlarında hangi eserleri mutlaka görmeli? Louvre, MoMA, Tate Modern, Guggenheim gibi efsanevi müzelerin koleksiyonlarından sanat tarihine damga vurmuş en önemli eserler...

Museum of Modern Art, New York

New York'un efsanevi müzesi MoMA, dünyanın en geniş ve en etkileyici modern sanat koleksiyonlarından birini ağırlıyor. Güzel sanatların yanı sıra performans sanatları, tasarım, mimari ve sinemaya da kapılarını açan müzede Van Gogh, Cézanne, Matisse, Magritte, Picasso, Pollock ve Warhol gibi efsanevi sanatçıların eserlerini görmek mümkün. MoMA'yı her yıl ziyaret eden üç milyonu aşkın sanatseverin neredeyse 200 bin eser arasından asla kaçırılmak istemedikleri birkaç eser var. Vincent Van Gogh'dan The Starry Night, tartışmasız müzenin en çok merak edilen eseri. Monet'in 'Water Lilies'i ve Salvador Dali'nin sürrealizmin tanımlı niteliğindeki eseri 'The Persistence of Memory' MoMA'nın cevherlerinden.



Salvador Dali, The Persistence of Memory



Monet, Water Lilies



Matisse, Dance



The Metropolitan Museum of Art, New York

Antik Yunan ve Roma kalıntılarından modern sanat tarihine damga vuran ikonik yağlıboya tablolara ve heykellere The Metropolitan Museum of Art'ın iki milyonu aşkın eseri barındıran arşivini tamamiyle keşfetmek için günler gerekiyor. Sanatseverlerin onu tanıdıkları ismiyle The Met'e ayrılacak vaktiniz kısıtlıysa mutlaka görmemiz gereken birkaç başyapıt var. Fransız sanatçı Jacques Louis David'ın 1787'de tamamladığı 'The Death of Socrates' bunlardan sadece biri. Amerikalı ünlü kadın yazar Gertrude Stein'in Picasso tarafından yapılan portresi de sanatçının kübizm öncesi 'Afrika' periyoduna ışık tuttuğu için çok değerli bir eser. Arkeolojiye ilgi duyuyorsanız antik Mısır medeniyetinin uzun ve görkemli tarihinin ilk ve tek kadın firavnu Hatşepsut'un sfenksine de zaman ayırmalısınız.

Guggenheim, Bilbao

Bilbao'daki Guggenheim, bir müze binasının mimari ve sanat aracılığıyla bir endüstri şehri nasıl cazibe merkezi haline dönüştürdüğünün canlı kanıtı. Guggenheim etkisi terimini mimariye kazandıran bu müzenin koleksiyonuna 20. ve 21. yüzyıl modern sanatının önemli sanatçıların eserleri hakim. Müze koleksiyonunun en ikonik eserlerinden biri Louise Bourgeois imzalı bronz, mermer ve paslanmaz çelikten yapılan 9 metre boyundaki dev örümcek heykeli 'Maman'. Heykel tutkunları için müzede daha fazlası da var. Richard Serra'nın 1994-2005 yılları arasında tamamladığı sekiz heykelden oluşan 'The Matter of Time' müzenin dar koridorlarında sergileniyor. İngiliz sanatçı Jeff Koons da 'Puppy' isimli heykeliyle Guggenheim'deki yerini alıyor.

Rijksmuseum, Amsterdam

Ansterdam'daki Rijksmuseum, Hollanda sanatının Altın Çağ döneminden Rembrandt, Vermeer, Frans Hals gibi efsanevi sanatçıların başyapıtlarının yuvası adeta. Asya sanatına dair geniş bir koleksiyonu da olan müzede sanat eserlerinin yanı sıra mobilya, mücevher, Delft seramikleri gibi objelere de yer var. Rembrandt'ın en ünlü eseri 'The Night Watch' 1885'ten beri müzenin koleksiyonunda ve Rijksmuseum ziyaretçilerinin en çok görmek istediği eserler arasında başı çekiyor. Yine Rembrandt'ın otoportresi ve Johannes Vermeer'in 'The Milkmaid' isimli tablosu da Rijksmuseum'un ziyaretçileri büyüleyen eserlerinden.

Centre Pompidou, Paris

Yıldız mimar Renzo piano tarafından tasarlanan müze yapısıyla ve geçtiğimiz yüzyılın başyapıtlarını içeren kalıcı koleksiyonuyla Centre Pompidou, sanatseverlerin

mabetlerinden. Fransız sanatçı Marcel Duchamp'ın en bilinen ve aslında bir pisuvardan ibaret olan 'Fountain' isimli eseri müzenin ası. Pop-art akımının kurucusu ve efsanevi ismi Andy Warhol da çarpıcı eserleriyle Centre Pompidou'da. Warhol'un farklı renk tonlarda polaroid fotoğraflardan oluşan ikonik serisinde bir de otoportresi var. 'Self Portrait in Drag' isimli bu otoportre, modern sanat takipçilerinin yakından tanıdığı ve görmek için can attığı bir eser.

Louvre, Paris

Hem bir Ortaçağ kalesinden kesitler taşıyan ihtişamlı binası hem de dillere destan zenginlikteki koleksiyonuyla Louvre, tüm sanatseverlerin rüyalarını süslüyor. 60 bin metrekarede 35 bin obje ve eserin sergilendiği Louvre'un kalıcı koleksiyonunda yok yok; klasik heykeller, Mısır, Mezopotamya gibi kadim uygarlıkların kalıntıları, Rönesans başyapıtları, Hollanda'nın Altın Çağ akımından tablolar ve çok daha fazlası müzede görülebiliyor. İtalyan ressam Caravaggio'nun 'Death of the Virgin' i müzede başyapıtlardan sadece biri. Fransız devriminin sembolü haline gelen Eugène Delacroix imzalı 'Liberty Leading the People' isimli tablo da Louvre'un en değerli eserlerinden. Müzenin en çok ziyaret edilen eseri ise, dünya sanat tarihinin en ünlü tablolarından olan Leonardo da Vinci'nin 'Mona Lisa'sı. Mona Lisa'nın önu her zaman büyük bir kalabalığı ağırlıyor. Müzenin ikinci en popüler eseri ise mazisi tarih öncesi çağlara dek uzanan 'Venus de Milo' isimli Afrodite heykeli.

Hermitage Müzesi, St Petersburg

Hermitage Müzesi'ni keşfetmek için bir gün asla yetmiyor. Hatta müze yetkililerinin beyanına göre kalıcı koleksiyondaki 3 milyonu aşkın sanat eserinin her birini inceleyebilmek için tam tamına 11 yılı müzede geçirmek gerekiyor. Müzenin koleksiyonunda Leonardo da Vinci, Picasso, Monet, Matisse ve Rembrandt gibi ustaların eserleri, kaçırılmaması gerekenler arasında başı çekiyor. Claud Monet'in haşhaş tarlalarını resmettiği 'Poppy Fields', Henri Matisse'nin 'Dance' isimli tablosu Hermitage'in en ünlülerinden.

Galleria degli Uffizi, Floransa

Rönesansın başkenti Floransa'nın ve hatta tüm İtalya'nın en zengin sanat koleksiyonu Galleria degli Uffizi'de. 1581'de kurulan müze, özellikle Rönesans sanatı tutkunları için dünya üzerindeki en büyüleyici yer. Botticelli'nin 'Primavera'sı ve 'Birth of Venus'u, Fabriano'nun 'Adoration of the Magi'si, Michelangelo'nun 'Tondo Doni'si, Caravaggio'nun Medusa'sı Galleria degli Uffizi'nin en ünlü eserleri olsa da müze çok daha fazlasını vaat ediyor.

Dünya mutfaklarının en sevilen, her bir lokmada mutlu eden tatlıların şaşırtıcı hikayeleri ve onları tadabileceğiniz en iyi adresler...



Ekler, Fransa

Fransızların tatlılarla arası epey sıkı fıki. Rengarenk makaronlardan crème brulee harikasına Fransız mutfağında tarihe ve damaklara damga vuran çok sayıda tatlı var. Seçim yapmak hayli zor olsa da éclair yani bizdeki adıyla eklerin yeri bir başka. Fransızca kelime anlamı 'şimşek' demek olan eklere bu adın uygun görülmesinin nedeni şimşek

hızıyla yenip bitirilmesi. Tüm dünyada bir pastane klasiğine dönüşen ekler hamurunun içerisine vanilyalı, kahveli ya da çikolatalı krema dolduruluyor, üstü de bitter çikolatalı sosla kaplanıyor. Paris'in ünlü patisserie'lerinin birbirinden leziz ve özgün ekler yorumları var. Şehrin en ünlü mekanlarından biri olan ve sadece eklerle adanan L'eclaire de Genie'de 100'ü aşkın farklı aromalarda ekler bulmak mümkün.



just
genie



Cheesecake, Amerika Birleşik Devletleri

Cheesecake, bugün tüm dünyayı fethetmiş ve girdiği her mutfakta kendine özel yer edinmiş bir lezzet olsa da aslında gerçek bir Amerikan klasiği. ABD'de New York, Chicago ve Philadelphia usulü cheesecake'ler popülerlikte birbirleriyle yarışıyor. Farklı katmanlardan oluşan cheesecake'in en altında kırılmış bisküvilerden oluşan bir taban yer alıyor. Tabanın üstündeki en kalın ve tatlıya hem adını hem tadını veren katmanda ise krem peynir ya da ricotta ile yapılan bir tür krema var. En üste ise meyve sosu ya da çikolata sos dökülüyor. Klasik New York usulü cheesecake'in en ünlü adresi New York'un dört bir yanında şubeleri olan ve menüsünde 50'yi aşkın cheesecake çeşidi bulunan The Cheesecake Factory.



Pavlova, Avustralya

Pavlova, Avustralya ve Yeni Zelanda arasında ciddi bir çatışma nedeni. İki ülke de bu tatlıyı kendilerine mal ediyor ve bir türlü paylaşmıyorlar. En çok kabul gören inanişaya göre pavlova, ilk olarak Avusturalyalı şef Herbert Sachse tarafından ünlü Rus balerin Anna Pavlova'nın Avusturalya'yı ziyareti şerefine 1926'da yapıldı. Yeni Zelandalılar ise pavlovanın kendilerine ait olduğunu ve ilk pavlovanın kökeninin 1911'de Auckland'da yapıldığını iddia ediyor. Paylaşılmayan pavlova, taze meyvelerle ve kremayla sunulan incecik kabuklu, içi yumuşacık beze. Bugün klasik bir pastane tatlısı olarak tüm dünyada sevilen pavlovanın Sidney'deki en iyi adreslerinden biri şehrin ünlü restoranlarından Ester.



Tiramisu, İtalya

Panna cotta, gelato, biscotti... İtalyanların tatlıya düşkünlükleri tescilli. İtalyan mutfağının şahane tatlıları arasında en bilineni ise tiramisü. Tiramisu, kahve, kakao ve mascarpone peynirinin birlikteliğinden doğan ve ünü tüm dünyaya yayılan gastronomik bir mucize. Tiramisunun doğuşuna dair türlü rivayetler var. Bazı kaynaklar tiramisunun geçmişinin 17. Yüzyıla dek uzandığını söylüyor. En genel inaniş ise bu enfes tatlının ilk defa 1960'larda Veneto bölgesindeki Treviso kasabasında yapıldığı yönünde. Şimdi İtalya'daki kafe ve restoranların neredeyse hepsinin menüsünde kendine yer edinen tiramisunun meyveli, kakao kremalı versiyonları da var. İtalya'da tiramisunun orijinal halini denemek isteyenlerin gitmesi gereken tatlıcılar başında Roma'da farklı yerlerde şubeleri olan Pompei geliyor.



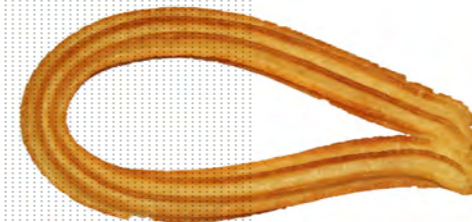
Sachertorte, Avusturya

Sachertorte, Avusturya'nın en ünlü tatlısı olma unvanını apfel strudel ile paylaşıyor. Bu tatlının Avusturya mutfağında yeri çok mühim, öyle ki her yıl 5 Aralık Ulusal Sachertorte günü olarak kutlanıyor. Sachertorte, ortasında kayısı marmeladından bir katman bulunan ve mutlaka kremayla servis edilen yoğun çikolatalı bir kek. Sachertorte'ye ilk kez 1832'de o zaman henüz 16 yaşında olan Avusturyalı şef Franz Sacher hayat katmış. 1876'da Franz Sacher'in oğlu Viyana şehir merkezinde Hotel Sacher isimli bir otel açmış. Bugün Viyana'da sachertorte servis eden çok sayıda kafe olsa da Hotel Sacher'in kafesindeki sachertorte, tatlının en otantik ve en lezzetli hali.



Churros, İspanya

İspanyol mutfağının en ünlü tatlısı churros. İspanyolların özellikle kahvaltıda ve öğle yemeği arasında, festivallerde ya da gece gezmeleri sonrasında yemeyi tercih ettiği churros, bir hamur tatlısı. Derin yağda kızartılan ve dışı çıtır, içi yumuşak kalan churros'un sıcak yeneni makbul. En güzeli de churros'u çikolata sosuna batırarak yemek. Latin Amerika mutfaklarında da geleneksel tatlı mertebesine erişen churros'u İspanya'nın her yerinde bulmak mümkün. Başkent Madrid'de churros'un en iyi adreslerinden biri geçmiş 1894'e kadar uzanan meşhur çikolataçı Chocolateria San Ginés.



İpek Yolu

Sonbahar/
Kış
sezonunun
koleksiyonları
kendilerini
ipeğin
zarafetine
teslim
ettiler. İpek
bu sezon,
elbiselerden
şallara,
eteklerden
gömleklere
farklı
tasarımlara
zengin ve asil
görünümüyle
ruh katıyor.



Dolce & Gabbana

Kış çiçekleri

Yaz aylarında çiçekli elbiseler giymeyi hepimiz seviyoruz, oysa ki çiçeklerin modu yükselten enerjisine kışın da ihtiyacımız var. Bu kış sezonunda çiçekli elbiseler, ipeğin ışıltılı dokunuşuyla gardirolara sızıyor. Çiçek desenli ipek elbiseler kışa özgü bir havaya bürünüyor. Koyu tonlar, siyah fon üzerinde canlı çiçekler Preen, Erdem gibi modacıların sezon koleksiyonlarına damga vuruyor.



Gucci

Saçlarda ipeksi dokunuş 2018-2019 kışında en göze çarpan trendlerden biri saç aksesuarları. Dramatik ve nostaljik görünümleriyle 1980'lerin bir kere daha geri dönüşünü müjdeleyen ipek saç bantları moda haftalarında modellerin saçlarını süsledi, şimdi bu bantları takma sırası moda takipçilerinde.

Şal şıklığı Şık bir şala aksesuar modasında her zaman yer var, ama bu sezon şalları hem renk hem desen bolluğuyla en popüler dönemlerini yaşadıkları söylemek mümkün. Tabii ki şalların en makbulü yüzde yüz ipek olanları. Bu sezon şalları boynumuza dolamakla kalmıyoruz, saçlarımızı onlarla topluyor, çantamızın sapına bağlıyor, kot pantolonlarımıza kemer yapıyoruz. Şalların sezon modasındaki varlığı bunlarla da sınırlı değil. Tory Burch, JW Anderson ve Marine Serre, tamamen ipek şalların kullanıldığı elbiseleriyle podyumda pişti oldular.



Balenciaga

Elbise, yine elbise

1980'lerin çizgileri yine sahnede... Vatkalı omuzları, boğazlı yakaları, kalem şeklindeki etekleriyle modanın asla ölmeyen çağının yeniden yükselişini müjdeleyen elbiseler sezonun gözde tasarımlarından. Düz renklerde ya da geometrik desenlerle süslü ipek kumaşlarla hayat bularak asaletin tanımını yapan bu elbiseleri giymenin en iyi yolu, aksesuarları en azda tutmak ve ilgiyi tamamen elbisenin kendisine çekmek.



Burberry

20 Unutulmaz seyahat

NATIONAL GEOGRAPHIC

National Geographic editörleri, yedi kıtadan efsanevi maceralar ve eşsiz keşifler içeren en güzel 20 seyahat destinasyonunu seçti. İzlanda'dan New York'a Napoli'den Fiji'ye uzanan önerilerle seyahat planlarına başlayın.



Büyük Okyanus Yolu

BÜYÜK OKYANUS YOLU, AVUSTRALYA

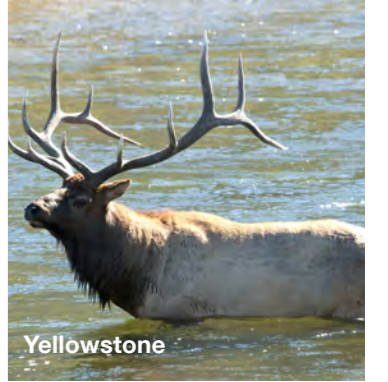
Melbourne yakınındaki Torquay'dan başlayan ve Warrnambool'da son bulan Büyük Okyanus Yolu, sadece Avustralya'nın değil dünyanın en güzel sürüş rotalarından biri. Okalipütüs ormanlarının fon olduğu bu yol, önce sahil kasabalarından geçiyor. Yolu son etapları ise vahşi Avustralya'yı tanımak için harika bir fırsat. Maits Rest Yağmur Ormanı, Cape Otway'den Port Fairy'ye kadar 130 kilometre boyunca uzanan Twelve Apostles, Loch Ard Gorge ve London Bridge gibi kaya oluşumlarının görülebildiği sahil şeridi Shipwreck Coast, Triplet Şelaleleri, Büyük Okyanus Yolu'nun doğal güzelliklerinden bazıları.

YELLOWSTONE, ABD

Amerika Birleşik Devletleri'nin ve dünyanın ilk ulusal parkı olan Yellowstone, her yıl yaklaşık olarak 4.3 milyon ziyaretçi alıyor. Yellowstone içerisinde üç yüzden fazla gayzer, iki yüz doksandan fazla da irili ufaklı şelale yer alıyor. Park aynı zamanda zengin canlı türlerine ev sahipliği yapıyor. Kuşlar, balıklar, sürüngenler ve memelilerin yüzlerce türü arasında Kuzey Amerika Boz ayısı, bizon, antilop, çakal ve vaşaklar parkın esas sakinleri.

MEKSİKA

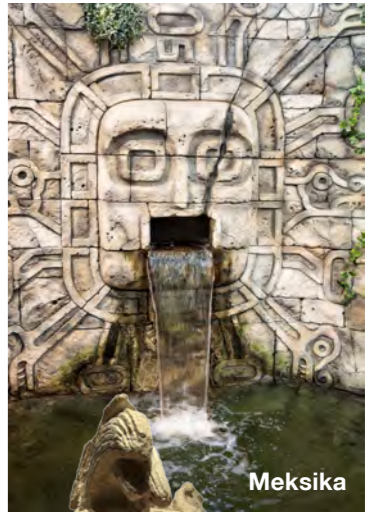
Meksika'nın Yucatán Yarımadası efsanevi Maya uygarlığının izlerini sürmek isteyenlerin rüyası. Kukulkan Piramidi ile tanınan Chichén Itzá, Maya uygarlığının en eski ve görkemli şehirlerinden. 9. yüzyıl Maya hükümdarı Ukit Kan Le'k Tok'un piramidine ev sahipliği yapan Ek Balam, 117 basamaklı Devin Piramidi ve Rahibe Quadrangle Manastır'ıyla Uxmal, Yucatán Yarımadası'nın en iyi korunmuş arkeolojik alanları. Coba ve Calakmul da Mayaların izlerini sürenlerin mutlaka görmesi gereken yerleşimlerden.



Yellowstone



Yellowstone



Meksika





Kilimanjaro



Kilimanjaro



İzlanda



Antarktika



Antarktika



Victoria Şelalesi



Taj Mahal

KİLİMANJARO, TANZANYA

Kilimanjaro'nun sekiz rotasından Rongai'nin başlangıç noktası dağın kuzeyinde, diğer rotaların çok uzağında. Uzaklığından dolayı fazla tercih edilmediğinden aynı zamanda en sakin rota Rongai. Yürüyüş parkurları uzun sürse de çok dik ve zorlu sayılmaz. Ancak zirveye ulaşmak için son parkurda yedi saat içerisinde 915 metre tırmanıyorsunuz, dağın yüksekliğinin 5895 metre olduğu hesaba katılırsa bu epey uzun bir yol. Neyse ki Kilimanjaro'nun zirvesi Uhuru size tüm yorgunluğunuzu unutturacak güzellikte.

İZLANDA

Vulkanları, buzulları, sıcak su kaynakları ve sıradışı volkanik oluşumları ile İzlanda doğa tutkunları için yeryüzünde cennet. Doğanın sükunetini bir tutam adrenalini buluşturmak isteyenler Pühnukagigur Volkanı'nda magmayla yaklaşıyor. Hüsavik'te balina gözlemi yapmak, iki kıtasal plaka arasındaki derin mavi boşlukta şnorkelle dalmak, Mavi Lagün'ün sıcak sularında kulaç atmak da İzlanda'da mutlaka yapılması gereken listesinde. Tabii mevsimine göre Kuzey Işıkları'nın dansini izlemek de bu listenin olmazsa olmazı.

ANTARKTİKA

Buzlar diyarına seyahat edenlerin nasıl bir macera yaşayacaklarını tamamen doğa koşulları belirliyor. Şansı yaver giderler okyanusun soğuk sularında deniz kayağı yapabiliyor. Buzullarda yaşayan penguenlerle, foklarla yakın temas kurmanın yollarından biri bu deneyim. Dalış tecrübesi olanlar donmuş kıtanın buzdan örtüsünün altındaki rengarenk dünyayı kendi gözleriyle görebiliyor.

TAJ MAHAL, HİNDİSTAN

Bengalli şair Rabindranath Tagore Taj Mahal'i "sonsuzluğun yanağında bir gözyaşı damlası" olarak tanımlıyor. Dünyanın yedi harikası arasında gösterilen Taj Mahal, efsanevi bir aşkın yeryüzüne yansması. Babür İmparatoru Şah Cihan, seferdeyken eşi Mümtaz Mahal'in hayatını kaybettiğini öğrenince saçları bir gecede tümünden beyazlıyor. O da büyük aşkın anısını yaşatmak için Taj Mahal'i yaptırıyor. Agra'daki Yamuna Irmağı'nın yanı başına kurulu Taj Mahal, hikayesi kadar büyüleyici mimarisiyle de görümleri kendine hayran bırakıyor.

ROCKY MOUNTAINEER, KANADA

Rocky Mountaineer, bir tren yolculuğundan çok daha fazlası. Vancouver'ı Banff'a bağlayan bu demiryolu Batı Kanada'nın ilk yerleşimlerinin arasından geçiyor. Doğa burada fazla cömert. Rocky Dağları'nın gölgesinde devam eden yolculuk boyunca gezginlerin karşısına sayısız unutulmaz manzara çıkıyor. Kayalıklarının arasından her dakika milyonlarca galon suyun aktığı Hell's Gate isimli sarp kanyon, rotanın en can alıcı noktalarından.

VICTORIA ŞELELESİ, ZİMBABWE

Dünyanın en büyük şelalesi, doğaya tutkun tüm gezginlerin hayallerini süslüyor. Maceraseverler şelaleye uzaktan bakmak yerine onunla daha yakın temas kurmanın peşinde. Bu cesur gezginlerin kimisi ayaklarına bağlanan esnek halatlarla Zambiya ile Zimbabwe'yi bağlayan köprünün üzerinden timsahlarla dolu nehre doğru atlarken kimisi coşkun sulara rafting yapıyor.



New York



New York



Rocky Mountaineer



Camino de Santiago



Bhutan



Bhutan

NEW YORK, ABD

Gotham City, Asla Uyumayan Şehir, Büyük Elma... New York bitmek tükenmek bilmeyen enerjisi ve karşı konulamaz cazibesiyle gezginlerin hayalini süslüyor. New York'u keşfetmeye haftalar yetmez. Çünkü burası bağımsız sanat galerileri, müzeleriyle modern sanatın merkezi. Restoranları ve yıldız şefleriyle yeme-içme dünyasının, kulüpleriyle gece hayatının gözbebeği. Chrysler ve Flatiron binaları, Empire State, Rockefeller Center gibi ikonik yapılarıyla mimarının modern başkenti. Williamsburg'dan Queens'e havalı mahalleleriyle New York'ta keşfedilecek çok fazla dünya var.

CAMINO DE SANTIAGO, İSPANYA

900 kilometrelik Camino de Santiago yürüyüş yolunu tamamlamak asla sıradan bir yürüyüş deneyimi değil. Bu yolu kat eden pek çok gezgin, adımlarını spiritüel bir deneyim yaşamak için atıyor. 12. yüzyıldan bu yana St James'den Santiago'daki katedrale uzanan yolu yürüyenler hacı unvanı kazanıyorlar. Yolu en güzel yönü, yolculuk sırasında dünyanın her yerinden farklı insanlarla tanışmak.

BHUTAN

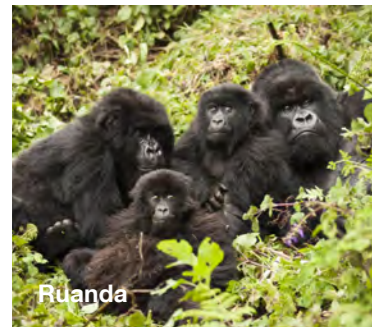
Himalayalar'ın arasına saklanmış bu küçük krallık bölgenin en az ziyaret edilen ülkelerinden. Budizm kültürünün ve vahşi yaşamın evi ormanların büyük özenle korunduğu, teknolojinin neredeyse hiç nüfuz etmediği bu krallık, yeryüzünde görülebilecek en sıra dışı yerlerden biri. Binlerce tapınağın yer aldığı Bhutan, dünyanın ulaşılması en güç Budist tapınağını Himalayalar'ın tepesindeki bir çukurda gizliyor.



Machu Picchu



Angkor Wat



Ruanda



Ruanda



Fiji

MACHU PICCHU, PERU

Arkeolog Hiram Bingham, 1911 yılında Machu Picchu'yu keşfettiğinde burayı "inanılması güç bir rüya" olarak tanımlamış. And Dağları'nda, Urubamba Vadisi'ndeki 2360 metre yüksekliğinde bir zirve üzerine kurulu Machu Picchu, gerçekten bir rüyadan farksız. 'Eski Zirve' anlamına gelen Machu Picchu, antik bir İnka kenti. 200'den fazla taş mabet, saray ve gözlemevinin bulunduğu bu kompleks, bir mimarlık harikası.

ANGKOR WAT, KAMBOÇYA

1859 Noel'i'nden hemen sonra Fransız kâşif Henri Mouhot, Hindin'in ayak basılmamış topraklarına doğru yol aldı. Mouhot, Bangkok'tan ayrıldıktan bir yıl sonra Angkor Wat'a, Kamboçya'nın tapınaklarla bezeli kayıp krallığına ulaştı. Ülkenin gurur kaynağı, UNESCO Dünya Mirası Listesi üyesi Angkor Wat, dünyanın en çok ziyaret edilen tarihi yerleşimlerinden. 2017 yılında bu mistik tapınağı tam 2,5 milyon kişi ziyaret etti.

RUANDA

Soykırımın ve acı geçmişinin yaralarını saran Ruanda, bugün uzak coğrafyalara meraklı gezginleri kendine çekiyor. Özellikle Volcanoes Ulusal Parkı ve Virunga Dağları arasında yaşayan, nesilleri tehlike altındaki gümüş sırtlı dağ gorillerinin peşinden giden gezginlerin sayısı azımsanacak gibi değil. Goril safarisine çıkanlar efsanevi çevre aktivisti Dian Fossey'in koruma altına alarak kurtardığı Susa ailesiyle yakından tanışabiliyor.

FİJİ

Pasifik Okyanusu'nun güneyindeki adalar topluluğu Fiji'nin en büyük adası Viti Levu. Viti Levu, dünyanın yumuşak mercan başkenti olarak biliniyor. Mercan kayalıkları adanın güney kıyılarında 80 kilometre boyunca uzanıyor. Burası 1500'ü aşkın balık ve deniz canlısı türüyle dalış meraklılarının rüyası.



Çin Seddi



Petra

PETRA, ÜRDÜN

Nebati halkının eseri "kayıp şehir" Petra, Machu Picchu ile Angkor Wat'tan sonra dünyanın yeniden keşfedilmiş üç gizemli şehirden biri. Musa Vadisi'nin hemen dışında yer alan şehir, kum taşı tepelerinin ardında saklanıyor. Petra'ya sadece 1,7 kilometre boyunca uzanan Siq geçidinden ulaşılabilir. Yolun sonunda karşınıza yamaçlarda sıralanmış 50 metrelik mezarları, kayaya oyulmuş sekiz bin kişilik tiyatrosu, devasa tapınakları, Roma etkileri taşıyan sütunlu caddesiyle Petra çıkarıyor.

NAPOLİ, İTALYA

1889'da Margherita pizzanın icadından sonra Napoli'nin kaderi sonsuza kadar değişti. Pizzanın bir yemekten çok daha öte bir şey olduğu şehrin yerel pizzacıları 'pizzaiolo'larda bu İtalyan klasiğini denemeyenler gerçek pizzayı tatmış sayılmazlar.

ÇİN SEDDİ, ÇİN

Dünyanın yedi harikasından Çin Seddi, gezginlerin rüyalarnı süsleyen tamamen kendine has bir seyahat deneyimi. Başkent Pekin'e 70 kilometre mesafedeki Mutianyu, restore edilmiş yolları ve çok sayıda saat kulesiyle Çin Seddi'nin en güzel parkurlarından. Seddin en turistik ve en popüler parkuru ise Badaling.

KURTARICI İSA HEYKELİ, RIO DE JANEIRO

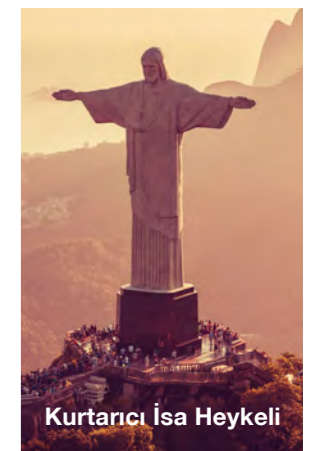
Rio de Janeiro'ya tepeden bakan Kurtarıcı İsa Heykeli, dünyanın en büyük art deco heykeli. 2003 yılında asansörler faaliyete geçmeden önce gezginler 200'den fazla basamağı tırmanıyorlardı. Şehrin, hatta Brezilya'nın tartışmasız en ünlü sembolü olan heykeli her yıl iki milyona yakın gezgin ziyaret ediyor.



Napoli



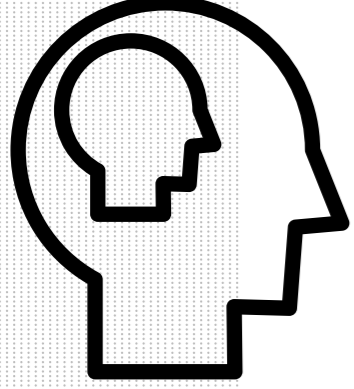
Napoli



Kurtarıcı İsa Heykeli

Farkındalığın farkına varmak

MEKAN Zaxi



'Farkındalık'... Son yılların en popüler terimlerinden biri olan bilinçli farkındalık, kimimiz için anlaşılması zor bir kavram kimimiz içinse vazgeçilmez bir yaşam biçimi. Farkındalığı daha iyi anlamak ve hayatına uyarlamak isteyenler için yol gösterici bir rehber...

Türkçeye bilinçli farkındalık olarak çevrilen 'mindfulness' kökeni Doğu meditasyon geleneğine dayanan ve Budist felsefenin özünden doğan terapötik bir yaklaşım. Günümüzde Batı kültüründe şöreti hızla artan bilinçli farkındalık, kısaca insanların dikkatlerini şimdiki zaman içerisinde gerçekleştiren odaklanmalarını öğretiyor. Tabii, bu o kadar da basit bir süreç değil. Bilinçli farkındalık, şu an içinde olanları fark etmeyi ve sevgi dolu, şefkatli bir bakış açısıyla kabullenmeyi de gerektiriyor. Burada bahsedilen kabullenme, kesinlikle boyun eğme anlamına gelmiyor. Kabul, içinde yaşanan anı, eksiksiz kavrayabilmenin ön koşulu ve değişim vadeden bir yolun ilk adımı.

ANDA KALMA SANATI

Depresyondan ve kaygılardan arınabilmek için 'anda kalma' öğütünü belki de çok sefer duydunuz. Peki, hayata geçirebildiniz mi? Kulağa kolay gelse de uygulaması zor bu kadim öğüt bugün bilinçli farkındalıkla vücut buluyor. Farkındalık yaklaşımının Batı'da tanınmasına öncü olan isimlerden biri Vietnamlı Budist terapist Thich Nhat Hanh. Farkındalığın tıp ve özellikle psikoterapi nezdinde değer kazanmasında ise Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn'in rolü çok büyük. Kabat-Zinn, 1979 yılında Massachusetts Teknoloji Enstitüsü'nde (MIT) Mindfulness Temelli Stres Azaltma (MBSR) programını geliştirdi. Daha sonra Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi (MBCT), Diyalektik Davranışçı Terapi (DBT) ve Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) gibi farkındalığı baz alan farklı yaklaşımlar da ortaya çıktı.

Hızla yaygınlık kazanan farkındalık bilişsel davranışçı terapi öncülüğünde psikoterapide kullanılmaya başlandı ve yaklaşımın etkinliğiyle ilgili sayısız çalışma yayınlandı. Bilinçli farkındalık uygulamaları, uzman terapistler tarafından iki yöntemle yapılıyor. Bu yöntemler 'mindfulness formal' ve 'mindfulness informal'. 'Mindfulness formal' uzman eşliğinde veya kişinin kendi kendine yaptığı meditasyonları içeriyor. 'Mindfulness informal' ise günlük hayatın akışında gerçekleşen eylemlerin bilinçli bir biçimde yapılmasına dayanıyor.

OTOMATİK PILOTA VEDA

Kabat-Zinn yaşadıklarımız karşısında verdiğimiz tepkilerin otomatik olduğunu söylüyor ve bu duruma otomatik pilot modu diyor. Farkındalık ise bunun tam tersi. İçinde olduğumuz her biricik anı dikkatle gözlemlemek, dışsal ve içsel süreçleri onlara bir değer atfetmeden oldukları gibi kabul etmek farkındalığın özü. Duyguların hemen içine çekilmeden geliş-gidişlerini izlemek, yaşananları geçmişle ya da gelecekle ilişkilendirmeden hayatımızda ilk defa karşılaşıyor muyuz gibi merakla gözlemlemek için elbette belli teknikleri öğrenmeye ve sabıra ihtiyacımız var. Sonuçta dikkatin yalnızca ve yalnızca şimdiye odaklanması öğrenilmesi gereken bir yetenek. Yolun sonunda ise ruh halimizi, duygularımızı yöneten otomatik tepkilerden arınma ve iç huzuru bulma gibi ödülleri var.



"Farkındalık, günlük hayatımızın her dakikasında orada olmaktır. Farkındalık her insanın sahip olduğu bir enerjidir. Onu beslersek güçlenir, her gün tekrarlamazsak yok olup gider. Farkındalık içinde bulunduğumuz an'da içimizde ve etrafımızda ne olduğunu bilmemizi sağlar."

Thich Nhat Hanh

MEKAN Zaxi



MEKAN Zaxi

Çırağan Palace Kempinski, Mövenpick Hotels & Resorts ve Pera Palace Hotel Jumeirah gibi otellerin restoranlarında şef olarak bulunan Arif Kemal Doğan, deneyimlerini Zaxi'de paylaşıyor. Zaxi ekibinin diğer isimleri sommelier Emre Zeytun ve pastane şefi Timur Ülkü. Mekanın menüsü hayli geniş. Sıcak ve soğuk başlangıçlar menüsünden somon lokması ve tempura combo lezzetleriyle öne çıkıyor. Ana yemekler arasında burgerden enfes soslu makarnalara her zevke uygun seçenekler var. Sonbaharın gelişiyle hareketlenen yeme-içme sahnesinin iddialı yeni oyuncularından biri Sarıyer'deki Zaxi. zaxiistanbul.com

SEYAHAT
Odessa

Yılı bitirmeden son bir seyahat planı daha yapmak istiyorsanız, Odessa'nın tam zamanı. Karadeniz'in en büyük limanlarından birine sahip Odessa; sahilleri, özgün mimarisi ve canlı şehir hayatıyla daha çok bir Akdenizli havasında. Ukrayna'nın nüfus bakımından üçüncü büyük şehri olan Odessa, hareketli gece hayatıyla tüm dünyada ünlü. Yaz aylarında sahilleri dolduran gezginler, havalar soğuduğunda şehrin tarih kokan sokaklarında kültür-sanat avına çıkıyor. Ukrayna'da her yıl ekim ayının ikinci pazar günü Sanatçılar Günü olarak kutlanıyor. Bir haftaya yayılan etkinlikler boyunca Odessa'da da rehberli sanat turları düzenleniyor. Odessa'ya gitmişken Opera Binası'nda opera ya da bale gösterisi izlemeyi, Avrupa'nın en büyük yer altı şehri olan Odessa Katakombnları'nı ziyaret etmeyi unutmayın!



Bank'O Atlas'lılar Odessa'ya Uçuyor!

Bank'O Atlas'ın yeni destinasyonu Odessa! Bank'O Atlas'lılar 31 Ekim'e kadar Odessa'ya %50 daha az mil harcayarak uçuyor!

Detaylı bilgi
bankocard.com.tr

SERGI



ANTHONY CRAGG: İNSAN DOĞASI

İstanbul Modern, 22 Kasım'a kadar Beyoğlu'ndaki geçici mekanında İngiliz sanatçı Anthony Cragg'ın heykellerini ağırlıyor. Dünyanın önde gelen heykel sanatçılarından Cragg'ın 40 yılı aşan kariyerinin her evresinden en karakteristik örneklerin görülebileceği İnsan Doğası, özellikle heykel sanatına ilgi duyanların kaçırmaması gereken bir sergi. Heykel sanatının doğasını oluşturan içerik, kütle, boşluk, malzeme, renk, ölçek gibi ayırıcı özelliklerin günümüzün en özgün sanatçılarından biri tarafından nasıl yorumlandığını görmek ilham verici bir deneyim. www.istanbulmodern.org

MODA



H&M X MOSCHINO

H&M, lüks moda evleriyle yaptığı iş birliğiyle modanın demokratikleşmesi için önemli çaba harcıyor. Marka, son iş birliğiyle yine tüm dikkatleri üzerine çekti. Moda dünyasının çığır ismi Jeremy Scott'ın öncülüğündeki Moschino, H&M'in en yeni iş birliği... İki dev markanın 8 Kasım'da piyasaya sunulacak kapsül koleksiyonunun büyük merakla beklenmesinin bu sefer bambaşka bir nedeni var: koleksiyon bu sefer evcil hayvanları model olarak seçiyor. www.hm.com/tr

TASARIM



WITHINGS STEEL HR SPORT

Uzun bir aradan sonra Withings, Steel HR Sport'la giyilebilir teknolojiler pazarına geri döndü. Hibrit akıllı saat Steel HR Sport standart saat formunu ve tasarımını akıllı özelliklerle birleştiriyor. Akıllı telefonlarla Bluetooth LE üzerinden bağlantı kurabilen saatin bünyesinde renksiz OLED ekrandan nabız takibi, aktivite takibi yapmak mümkün. Tek bir buton ile kontrol edilebilen Withings Steel HR Sport, Android ya da iOS telefonlarla senkronize çalışabiliyor. Özellikle sporcuları hedef alan model 50 metre derine kadar su geçirmez ve normal kullanımda tam 25 gün pil ömrü sunuyor. www.withings.com

Oksijen Hesap'la Derin Bir Nefes Alın!

Oksijen Hesap'la paranız yüksek faiz oranı ile durduğu yerde değerlenir. Nakde ihtiyacınız olduğunda belirlediğiniz vadesiz kullanım tutana 7 gün 24 saat ulaşabilir, ister para çekebilir ister ödemelerinizi gerçekleştirilebilirsiniz.

Detaylı bilgi
odeabank.com.tr

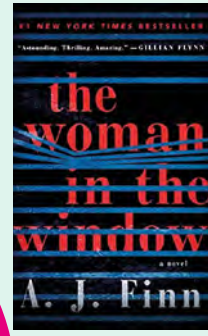


Pembe Fili Düşünme, Zeynep Selvili Çarmıklı

2018'in en çok okunan ve konuşulan kitaplarından biri Psikolog Zeynep Selvili Çarmıklı'nın ilk kitabı, Pembe Fili Düşünme oldu. Kitap, Çarmıklı'nın profesyonel olarak ilgilendiği Kabul ve Kararlılık Terapisi, Şefkat Odaklı Terapi, Öz-Şefkatli Farkındalık yaklaşımlarına dayanıyor ve yaşanmış örneklerle zenginleşiyor.

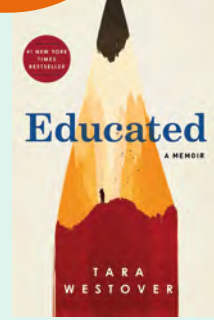
Odeabank'tan doktorlara özel bankacılık paketi!

Bilgi ve başvuru için şubelerimize bekliyoruz.



The Woman in the Window, A.J. Finn

Macera ve gerilim sevenlerin Türkçeye çevrilmesini heyecanla beklediği bir kitap; The Woman in the Window. Yurt dışında çok ses getiren ve New York Times çok satanlar listesinde ilk sıraya oturan kitap, agorafobisi olduğu için evinden çıkamayan bir kadının pencereden dışarıyı izlerken bir cinayete tanık olmasıyla heyecan kazanıyor.



Educated: A Memoir, Tara Westover

Dışarıya tamamen kapalı Mormon cemaatinin genç bir üyesi olan Tara Westover, eğitim aşkına ailesini terk ederek ilk defa 17 yaşında bir sınıfa adım attı. Bugün Cambridge Üniversitesi'nden doktora unvanı alan Westover, macera dolu eğitim serüvenini anlatıyor.



21. Yüzyıl İçin 21 Ders, Yuval Noah Harari

İlk kitabı Sapiens ve ikinci kitabı Homo Deus'ta yer verdiği çarpıcı tespitleri ve öngörülerıyla 21. yüzyılın en çok ses getiren düşünürlerinden biri olan Yuval Noah Harari, 21. Yüzyıl İçin 21 Ders ile yüzyılımızın zorluklarına ışık tutuyor. Kitap, dünyayla aynı anda Türkiye'de de yayınlandı.

We
okusam?

Kütüphanesine yeni kitaplar katmak isteyenler için yılın en çok satan, en sevilen yerli ve yabancı kitaplarından bir seçme.



Canım Kardeşim: Evden 677 Kilometre Uzakta, Mark Lowery

13 yaşındaki Martin ve 10 yaşındaki kardeşi Charlie, Preston'daki evlerinden kaçıyorlar ve 677 kilometre uzaktaki St. Bernards'a doğru bir yolculuğa çıkıyorlar. Amaçları St. Bernards limanını sık sık ziyaret eden yunusu görmek. Sürprizlerle dolu olan roman, 2018'in en sevilen kitaplarından biri oldu.