

# o'mag

15

## Neler Oluyor?

Sezonun öne çıkan festival, sergi ve konserleri mercek altında.

**odeabank**  
sonbahar 2025



03

### "Bu İşte Bir Kadın Var" 5 Yıldır Sahnede

29. İstanbul Tiyatro Festivali bu yıl 20 Ekim - 22 Kasım tarihleri arasında tiyatroseverlerle buluşmaya hazırlanıyor.



08

### Sonbaharda Doğa Yürüyüşleri

Sonbaharın renkli ormanlarından daha zorlu parkurlara muhteşem yürüyüş rotaları



16

### İnfografik

Kendi kendinizi motive etmenin bilimsel yolları

# Planlama Yapmayı Kolaylaştıran 5 Uygulama



Sonbahar dönemiyle birlikte okula ve ofise dönüş sürecini organize etmek için zaman yönetimi, not alma veya motivasyon odaklı; her biri günlük rutini verimli hale getirecek özelliklerle dolu beş mobil uygulamayı yakından tanıyın.

## Structured - Daily Planner / iOS & Android

Structured, gün içindeki görevleri saatlik bloklara ayırarak görsel bir planlama sunan bir zaman yönetimi uygulaması. Renkli ve sezgisel tasarımı sayesinde dikkat dağınıklığını azaltırken planlanan günün net bir şekilde görülmesini sağlıyor. Yapılacaklar listesi ve takvimi birleştiren bu uygulama, özellikle rutin oluşturma sürecinde işlevsel olabilir.

## Juno - AI Journal / iOS

Juno, günlük yazma ve duygusal farkındalık geliştirme odaklı, yapay zeka destekli bir uygulama. Gün sonunda sunduğu sade ve anlamlı sorular, kullanıcının kendi gününü değerlendirmesini sağlıyor. Yazılı ya da sesli giriş özelliği sayesinde duyguların ve hedeflerin düzenli takibi mümkün oluyor. Düşünceleri açık şekilde ifade etmeye yardımcı olan bu uygulama zihinsel yükü azaltarak odaklanmayı kolaylaştırıyor ve düzenli kullanımda üretkenliği destekliyor.

## Forest: Focus for Productivity / iOS & Android

Forest, odaklanmayı teşvik eden oyunlaştırılmış bir zaman takip uygulaması. Kullanıcı belirli bir süre ekranını kullanmadan

kaldığında sanal bir ağaç büyümeye başlıyor. Ancak bu süre içinde telefona dönülürse ağaç soluyor ya da kuruyor. Pomodoro tekniğini doğa temalı bir kurguyla birleştiren Forest, özellikle dijital dikkat dağınıklığını azaltmak isteyenler için motive edici bir uygulama.

## Day One / iOS & Android

Klasik günlük uygulamalarının en popülerlerinden biri olan Day One, kaydedilen sesleri metne dönüştürme özelliği sayesinde fikirleri hızlı şekilde belgelemeyi mümkün kılıyor. Aynı zamanda görsel, konum ve etiket desteğiyle oldukça zengin bir deneyim sunuyor. Yoğun tempoda fikirlerin unutulmasını önleyen pratik bir dijital kayıt aracı arıyorsanız Day One, tam size göre.

## Study Bunny / iOS & Android

Study Bunny, ders çalışma sürecini oyunlaştırarak daha sürdürülebilir hale getirmeyi hedefliyor. Kullanıcılar, çalışma sürelerine bağlı olarak puan kazanıyor ve bu puanlarla dijital tavşanlarını besleyip özelleştirebiliyor. Görsel sadeliği ve etkileşimli yapısıyla Study Bunny, çalışma motivasyonunu artıran uygulamaların başında geliyor.

İstanbul Kültür Sanat Vakfı (İKSv) tarafından düzenlenen 29. İstanbul Tiyatro Festivali bu yıl 20 Ekim - 22 Kasım tarihleri arasında tiyatroseverlerle buluşmaya hazırlanıyor.

Odeabank da beş yıldır üstlendiği misyonu bu yıl da sürdürüyor ve sahne sanatları alanında kadın emeğini ve yaratıcılığını görünür kılmak için festivalin Bu İşte Bir Kadın Var bölümünü tema sponsoru olarak destekliyor. Odeabank, Festival programında yer alacak birbirinden özel yapımları izlemek ve sahne sanatları alanında üreten kadınların ilham veren hikâyelerine tanıklık etmek için sizleri 29. İstanbul Tiyatro Festivali'ne davet ediyor.

## “Bu İşte Bir Kadın Var” 5 Yıldır Sahnede



## Bovary

8-9 Kasım 2025, Zorlu PSM Turkcell Platinum Sahnesi

KVS yapımı Bovary, Gustave Flaubert'in klasik romanını çağdaş bir yorumla sahneye taşıyor. Avrupa sahne sanatlarının önemli topluluklarından KVS'nin bu uyarlaması, yalnızca bir edebiyat klasiğinin sahneye aktarımı değil; aynı zamanda bireysel arzular, toplumsal baskılar ve kadınların özgürlük mücadelesi üzerine güncel bir düşünme alanı yaratıyor. Minimalist bir sahne tasarımıyla, iki oyuncunun enerjisine yaslanan yapım, izleyiciyi karakterlerin iç dünyasına daha da yakınlaştırıyor. Yönetmen Carme Portaceli Emma Bovary'yi, pasif ve edilgen bir trajedi figüründen çıkararak; kendi arzularının, hayallerinin ve hayal kırıklıklarının peşinde koşan modern bir kadına dönüştürüyor. Böylece Bovary, yalnızca klasik bir metni yeniden yorumlamakla kalmıyor; aynı zamanda kadınların tarih boyunca verdikleri özgürlük mücadelesine bugünden güçlü bir bakış da getiriyor.

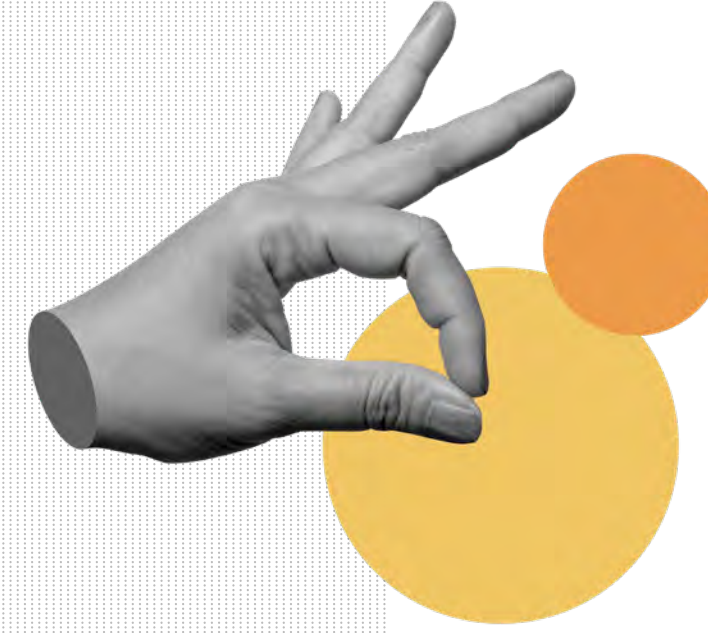


## Aşağıdaki Pencere

30-31 Ekim 2025,  
ParibuArt

Alis Çalışkan'ın kaleminden çıkan ve İlyas Özçakır'ın rejisiyle hayat bulan Aşağıdaki Pencere, genç bir kadın yazar ile yarattığı kadın karakter arasındaki çarpıcı çatışmayı merkeze alıyor. Yazar, oyunun sahnelenebilmesi için metnini yeniden gözden geçirmek, hatta ana karakteri Feza'yı sansürlemek zorunda kalır. Ancak Feza, kurgunun pasif bir unsuru olmayı reddederek, kendi varoluşunu korumak için yazarına direnç gösterir. Bu noktada sahne, yazar ile karakter arasında varoluşsal bir mücadeleye dönüşür. Karakterin yazara, yazarın karaktere dönüştüğü bu dramatik gerilim, izleyiciyi hem sanatsal üretim sürecine hem de özgürlük ve temsil meselelerine dair düşünmeye davet eder. Oyun, sansür ve oto-sansür kavramlarını tartışmaya açarken aynı zamanda sanatçının yarattığı karakterlere karşı sorumluluğunu da sorguluyor. Tek kişilik güçlü performansıyladikkat çeken yapım, tiyatrunun yalnızca hikâyeler anlatmadığını; aynı zamanda hikâyelerin nasıl kurulduğunu ve kimlerin de görünür kıldığını hatırlatıyor.

Bu İşte Bir Kadın Var seçkisinde yer alan bu özel yapımları izlemek ve kadınların ilham veren hikâyelerine tanıklık etmek için sizleri 29. İstanbul Tiyatro Festivali'ne davet ediyoruz.



## Bankacılıkta Yeni Bir Dönem:

# Odea Ayrıcalıklar Dünyası

Odeabank, harcamalara yeni bir anlam kazandıran benzersiz bir sadakat programını sunar:

### Odea Ayrıcalıklar

**Dünyası.** Bu program, alışlagelmiş bankacılık hizmetlerinin ötesine geçerek, müşterilerin yaptıkları harcamalardan aktif kazanç elde etmelerini ve bu kazançları finansal hedefleri doğrultusunda değerlendirmelerini sağlar.

### Odea Ayrıcalıklar Dünyası Nedir?

Türkiye'de bir ilk olan bu program, kredi veya banka kartıyla yapılan harcamalardan aylık 5.000 TL'ye kadar nakit iade kazanma imkanı sunar. Kazanılan nakit iadeler, ister yatırım fonlarında ister günlük vadeli **Oksijen Hesap**'ta değerlendirilerek birikimleri artırma fırsatı sağlar. Müşteriler, Odeabank'taki varlıkları arttıkça daha yüksek nakit iade oranlarından ve çeşitlenen ayrıcalıklardan yararlanabilir.

Varlık tutarına göre **Ayrıcalıklı, Ayrıcalıklı Plus** ve **Private** olmak üzere üç farklı segmentte sunulan

bu program, müşterilere özel avantajlar sağlar. Her bir segment, farklı birikim ve bankacılık ayrıcalıkları ile donatılmıştır.

### Programın Sunduğu Ana Avantajlar

**Odea Ayrıcalıklar Dünyası**, finansal faydaları maksimize ederken, günlük bankacılık işlemlerini de kolaylaştırır:

#### • Yatırım Odaklı Geri

**Kazanım:** Harcamalardan elde edilen nakit iadeler, müşterinin tercihine göre yatırım fonlarına yönlendirilebilir veya günlük vadeli hesaplarda değerlendirilebilir. Bu sayede pasif giderler, aktif birer kazanca dönüşür.

#### • Ücretsiz Bankacılık

**İşlemleri:** Programa dahil olan müşteriler, işlem adet ve limiti olmaksızın EFT, havale ve FAST işlemlerini ücretsiz gerçekleştirebilir.

#### • Seyahat ve Yaşam Tarzı Ayrıcalıkları:

Ayrıcalıklı Plus ve Private segmentindeki müşteriler, yılda 4 adede kadar yurt dışı çıkış harcı iadesi gibi seyahat avantajlarından faydalanabilir.

**• Dijital Platform İndirimleri:** Seçili dijital platform üyelik ödemelerinde, aylık 400 TL'ye kadar anında %50 indirim fırsatı sunulur.

**• Özel Portföy Yöneticisi Desteği:** Finansal hedeflerinize ulaşmanız için özel olarak atanan portföy yöneticileri, yatırım danışmanlığı ve operasyonel destek sağlar.

### Programa Nasıl Katılabilir ve Faydalanabilirsiniz?

Odeabank'ta 500.000 TL ve üzeri varlık tutarına sahip olmak, **Odea Ayrıcalıklar Dünyası**'na dahil olmak için yeterlidir. Müşteriler, Odea mobil uygulaması üzerinden otomatik olarak dahil oldukları programı ve tüm ayrıcalıkları kolayca takip edebilirler. Varlık tutarındaki artışa bağlı olarak bir üst segmente geçiş yaparak daha geniş ayrıcalıklara erişim sağlanabilir.

**Odea Ayrıcalıklar Dünyası** ile bankacılığın ve harcamaların yeni bir boyutunu keşfedin. Bu program, finansal hedeflerinizi desteklerken hayatınızın diğer alanlarına da değer katabilir.

# A'dan Z'ye Bankacılık & Finans Terimleri Sözlüğü - 3



\*OGGUSTO ortaklığıyla hazırlanmıştır.

Kapsamlı bankacılık ve finans terimleri sözlüğü; risk yönetimi, finansal piyasalar, yatırım araçları gibi bankacılıkta çok kullanılan terimlerin anlamlarını öğrenmenizi kolaylaştırır. Bu temel kavramları alfabetik sırayla bulabileceğiniz kılavuzla finansal okuryazarlığınızı geliştirebilirsiniz.

## O

### Odea

Odea; OdeaBank kullanıcılarının tüm finansal işlemlerini gerçekleştirebileceği, finans haberlerine ve bültenlere erişebileceği, avantajlı ürünlerden ve faiz oranlarından yararlanabileceği yatırım odaklı bankacılık uygulamasıdır.

### Opsiyon

Opsiyon, alıcıya belirli bir varlığın belirli bir miktarını belirli bir tarihe kadar sabit bir fiyattan satın alma veya satma hakkını veren finansal araçtır.

## P

### Portföy Yönetimi

Portföy yönetimi; hisse senedi, tahvil ve yatırım fonu gibi yatırımların seçilmesini ve izlenmesini içeren, yatırımcının hedeflerine ve risk toleransına uygun olarak planlanan bir yatırım stratejisidir.

### PE Oranı

PE (Fiyat/Kazanç) oranı, bir şirketin hisse senedi fiyatı ile hisse başına kazanç arasındaki ilişkidir. Hisse fiyatı kazanç artışından daha hızlı büyüdüğünde PE oranı yüksek olur.

### Piyasa Değeri

Piyasa değeri, piyasa katılımcılarına göre bir varlığın veya şirketin finansal piyasadaki değerini tanımlamak için kullanılan terimdir.

## R

### Risk Yönetimi

Risk yönetimi; potansiyel risklerin önceden belirlenmesi, analiz edilmesi ve riski azaltmak ya da engellemek için önlem alınması için yapılan uygulamaları ifade eder. Stratejiler, herhangi bir şirketin veya bireyin finansal sistem içinde faaliyet göstermenin getirdiği doğal finansal riskleri yönetmesine yardımcı olur.

### Rezerv

Rezerv; gelecekte planlanan ödemelerin karşılanması veya beklenmedik olaylar, acil durumlar, fırsatlar da dahil olmak üzere çok çeşitli durumlar için kullanılabilecek para ya da fonu ifade eder.

### Risk Toleransı

Risk toleransı, bir yatırımcının yatırım kararı verirken karşılamaya hazır olduğu zarar miktarını ifade eder.

### Rob'O

Rob'O; OdeaBank uzmanlığını ve teknolojiyi birleştirerek kullanıcıların her türlü finansal işlemi daha kolay gerçekleştirmesini sağlayan, yapay zekâ ile geliştirilen akıllı yatırım danışmanıdır.

## S

### Swap

Swap, iki taraf arasında nakit akışlarının veya yükümlülüklerin değiş tokuş edebilmesini sağlayan bir finansal değişim için yapılan anlaşmadır. Genellikle tahvil veya kredi gibi anapara tutarlarına dayalı nakit akışlarını içerir ancak araçlar farklılık gösterebilir.



### Sermaye Piyasası

Sermaye piyasası; bir finansal sistemin yatırımlar yoluyla sermaye artırma veya diğer yatırımcılarla ticaret yapma ile ilgilenen kısımlarını ifade eder. Sermaye piyasalarının temel işlevi, yatırımların alıcılarını ve satıcılarını bir araya getirerek likiditeyi kolaylaştırmak ve işlemlerin sorunsuz ve düzenli olmasını sağlamaktır.

### Sabit Kur

Sabit kur, bir ülkenin kendi para biriminin değerini yaygın olarak kullanılan başka bir emtia veya para birimine bağlamasıdır. Ülkeler, para birimlerini en sık ticaret yaptıkları ortakların para birimlerine göre sabitleyebilir.

## T

### Teknik Analiz

Teknik analiz, yatırımların değerlendirilmesi ve ticaret fırsatlarının belirlenmesi amacıyla kullanılan bir ticaret disiplini.

### Türev Araçları

Türev araçları; sahiplerine, değeri bir veya daha fazla temel varlık veya kuruluştan kaynaklanan belirli haklar ya da yükümlülükler veren finansal araçlardır.

## U

### Uzun Pozisyon

Uzun pozisyon, hisse senetlerini uzun süre elde tutmayı amaçlayan alım-satım yatırımcılarının değerinin artacağını düşündüğü varlıkları satın alması işlemidir.

### Uzlaşma Fiyatı

Uzlaşma fiyatı, piyasada işlem gören menkul kıymetler için belirlenen fiyatı ifade eder. Vade



sonuna kadar elde tutulduğunda sözleşme sahibinin bunun karşılığında alabileceği tutardır.

## V

### Volatilite

Volatilite, bir menkul kıymetin fiyatında zaman içinde meydana gelen dalgalanma oranını ifade eder. Kıymetler ve mallar üzerinde meydana gelebilecek fiyat değişikliklerinden kaynaklanan riskleri içerir.

### Varlık

Varlık, gelecekteki nakit akışlarına ilişkin sözleşmelerden veya başka bir işletmenin öz kaynağına dayalı araçlarına sahip olmaktan kaynaklanan varlıkları ifade eder.

### Vade

Vade, bir tahvilin veya başka türde bir finansal aracın kalan süresini ifade eder. Vade süresi kısa veya uzun olabilir.

## Y

### Yatırım Fonu

Yatırım fonu veya portföy; hisse senetleri, tahviller veya diğer menkul kıymetlerden oluşan bir koleksiyonu satın almak için paranın diğer yatırımcılarla birlikte bir havuzda toplanmasına olanak tanıyan yatırım stratejileridir.

### Yield (Verim)

Yield; bir yatırımdan, çoğunlukla faiz veya temettü ödemeleri şeklinde elde edilen gelirdir.

## Z

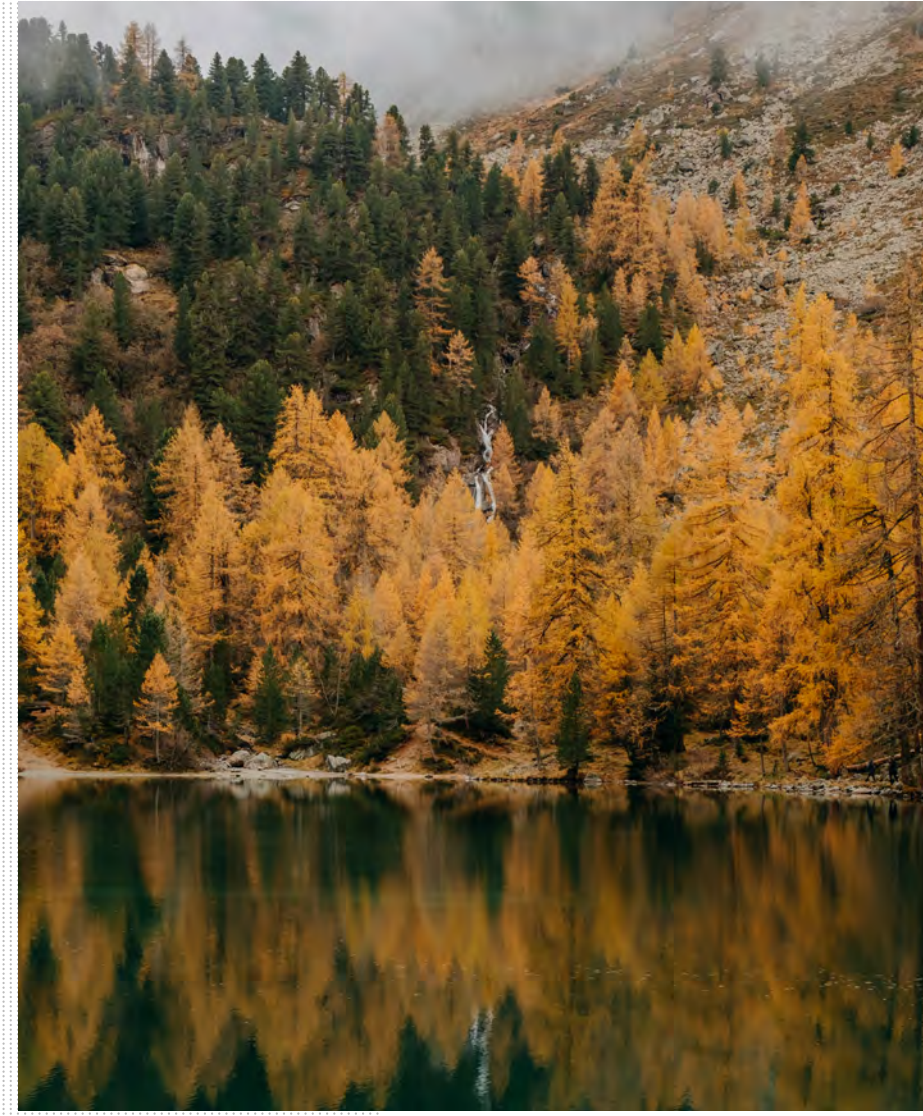
### Zarar Durdur

Teklif fiyatının bireyler tarafından belirlenen bir fiyata veya bu fiyatın altına düşmesi durumunda devreye giren, mevcut bir hisse senedini satmaya yönelik emirdir.



# Sonbaharda Doğa Yürüyüşleri

Şehir hayatının temposu sonbaharla birlikte yeniden hız kazanırken doğayla kısa süreli de olsa temas kurmak, bu tempoya alışmanın en iyi yollarından biri. Özellikle hafta sonu planlarına sığacak yürüyüş rotaları, ideal kaçış noktaları sunuyor. **İşte, Türkiye'nin farklı bölgelerinden sonbaharda doğa yürüyüşleri için 10 rota.**



## Sülüklügöl, Bolu

Mudurnu'nun Tavşansuyu köyü yakınlarında yer alan Sülüklügöl, 1700'lü yıllarda bir heyelan sonucu oluşmuş. İçinde hala ağaç kalıntıları yükselen gölün çevresindeki yürüyüş parkuru, yaklaşık 9 kilometre uzunluğunda ve ormanlık bir alandan geçiyor. Gölün sessizliği ve mistik atmosferi zihni dinlendiriyor. Sülüklügöl, kamp yapmak isteyenler için de doğayla baş başa kalabilecekleri sakin bir ortam sunuyor.



## Yedigöller Milli Parkı, Bolu

Sonbaharda Bolu'nun kuzeyindeki Yedigöller Milli Parkı, sararan yaprakların birbirinden güzel yedi gölle buluştuğu benzersiz bir yürüyüş ortamı sunuyor. Parkın içindeki patikalar meşe, kayın ve gürgen ağaçlarıyla çevrili. Ormanın içinde ilerlerken göletlerin yansımaları adım başı farklı bir manzara yaratıyor. Kuş sesleri ve serin hava eşliğinde yürüyüş yapmak, şehir hayatının karmaşasından kısa süreliğine de olsa uzaklaşmak için ideal.

## Kazdağları, Balıkesir- Çanakkale

Kazdağları'nda sonbahar, zeytin ve kestane ağaçlarıyla dolu ormanların sarıya çaldığı dönem oluyor. Adatepe ve Yeşilyurt gibi köylerden başlayan yürüyüş rotaları, hem tarihî taş evlerin arasından geçiyor hem de dağ eteklerine uzanıyor. Yürüyüş sırasında bol oksijen soluyarak kendinizi dinç ve sakin hissediyorsunuz. Kimi patikalar sizi şelalelere, kimi ise köy meydanlarına çıkarıyor.



## Likya Yolu, Fethiye, Muğla

Fethiye'den başlayıp Antalya'ya kadar uzanan yaklaşık 500 kilometrelik Likya Yolu'nu yürümek istiyor ancak tüm rotaya vakit ayıramıyor musunuz? Hafta sonuna uygun kısa bir etap arayanlar için Likya Yolu'nun Kabak Koyu-Alınca arasındaki bölümü ideal bir tercih. Yaklaşık 8 kilometrelik bu etap; deniz manzaraları, sedir ağaçları ve eski taş patikalarla bezeli. Kabak'tan başlayan yürüyüş Alınca köyünde sonlanıyor, yol boyunca size hem doğa hem tarih eşlik ediyor. Akşam Kabak'ta konaklayarak yürüyüşü bir gün daha uzatabilirsiniz.



## Ihlara Vadisi, Aksaray

Melendiz Çayı'nın kıyısında uzanan Ihlara Vadisi, yaklaşık 14 kilometrelik parkuruyla yürüyüşseverleri hem tarih hem doğayla buluşturuyor. Kayalara oyulmuş eski kiliseler, dere kenarındaki patikalar ve vadiyi çevreleyen yüksek duvarlar, rota boyunca sizi büyüleyecek. Yolum büyük bölümü rahat ilerliyor; ancak bazı bölümlerde yokuşlarla karşılaşabilirsiniz. Arada bir üstündeki küçük çay bahçelerinde mola verebilirsiniz.

## Polonezköy Tabiat Parkı, İstanbul

İstanbul'a en yakın yürüyüş kaçamaklarından biri olan Polonezköy Tabiat Parkı, özellikle sabah saatlerinde sakinliğiyle öne çıkıyor. Yaklaşık 5 kilometrelik parkur, düz bir orman yolu boyunca ilerliyor. Yürüyüş sonunda köy kahvaltısı yapabileceğiniz birçok mekan bulunuyor. Kısa ama huzurlu bir yürüyüş için hafta sonu sabahı erkenden yola çıkmak yeterli.



## Ballıkayalar Kanyonu, Kocaeli

Gebze yakınlarında yer alan Ballıkayalar Vadisi, kanyon geçişleri ve kayalık arazisiyle yürüyüşe biraz macera katıyor. Ortalama 6 kilometrelik yürüyüş yolu, dar geçitlerden ve su kenarlarından geçiyor. Doğal kayaların arasından ilerlemek farklı bir deneyim sunuyor, zaman zaman küçük tırmanışlar gerekebiliyor. Zemin sonbaharda kaygan olabildiği için uygun ekipmanla ve dikkatli adımlarla ilerlemek önemli.

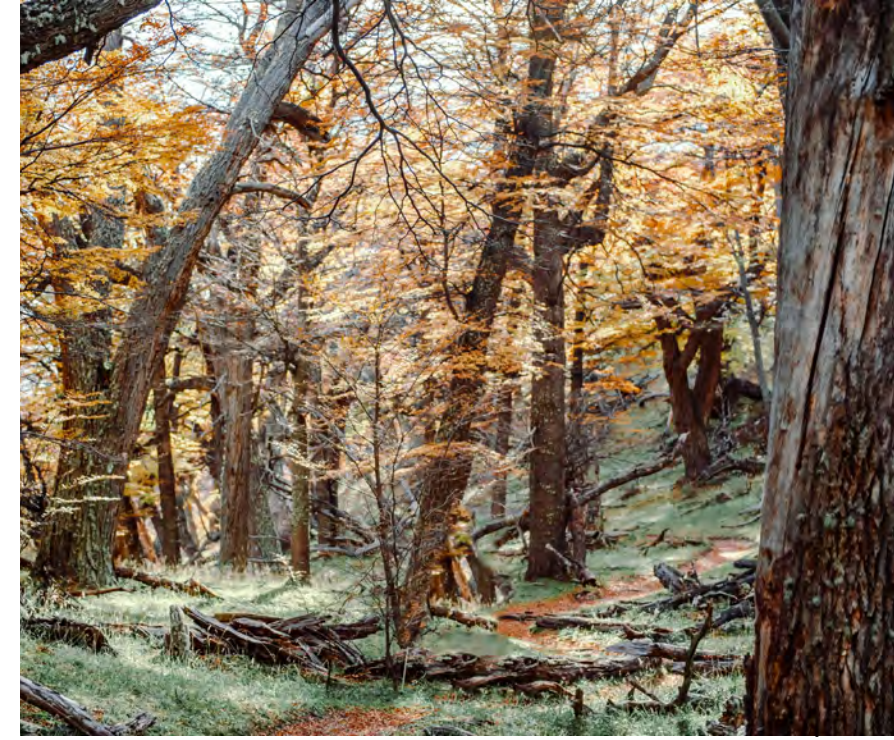


## Aladağlar, Niğde/Kayseri

Türkiye'nin en yüksek zirvelerine ev sahipliği yapan Aladağlar, buzul gölleri ve vadilerle çevrili geniş bir yürüyüş alanı sunuyor. Emli Vadisi, özellikle sonbaharda serin havayla birlikte yürüyüş için en çok tercih edilen rotalardan biri oluyor. Dağların çevresinde yürürken doğanın büyüklüğü insana hem hayranlık hem de huzur veriyor. Kamp kurmak ya da günübirlik yürümek isteyenler için alternatif parkurlar mevcut.

## İğneada Longoz Ormanları, Kırklareli

Kırklareli'nin Karadeniz kıyısında yer alan İğneada Longoz Ormanları, Avrupa'nın en büyük subasar ormanlarından biri olarak benzersiz bir yürüyüş ortamı sunuyor. Sonbaharda orman zemini yer yer suyla kaplanıyor, yaprakların suda oluşturduğu yansımalar eşsiz bir manzara yaratıyor. Kuş sesleri, hafif nemli hava ve toprak kokusu yürüyüşü meditatif bir deneyime dönüştürüyor. Yürüyüş sonunda sahile inip Karadeniz'in dalgalarını izlemek de ayrı bir keyif.



## Aydos Ormanı, İstanbul

İstanbul Anadolu Yakası'nda yer alan Aydos Ormanı, hem kolay ulaşılabilir olması hem de doğayla bütünleşmiş yürüyüş yollarıyla öne çıkıyor. Orman içindeki patikalar yer yer düz, yer yer hafif eğimli olsa da her yaşta yürüyüşçüye hitap ediyor. Aydos Tepesi'ne doğru çıkarken gökyüzüyle ağaçların kesiştiği manzaralar büyüleyici bir görüntü sunuyor. Hafta sonu birkaç saatlik doğa yürüyüşü için huzurlu bir parkur arıyorsanız Aydos Ormanları tam size göre.

# Şehre Dönüşte Sürdürülebilir Yaşam İpuçları



Şehir hayatına yeniden karışmak, bir tür yenilenme isteğini beraberinde getiriyor. Daha düzenli bir tempo, yeniden oturmaya başlayan rutinlerle şekillenen bu geçiş, aynı zamanda yaşam alışkanlıklarını gözden geçirmek ve sürdürülebilir pratikleri günlük hayata dahil etmek için de ideal bir dönem. İşte, sürdürülebilir yaşam hedeflerine ulaşmak için ipuçları...

## Sorgulayıcı Alışveriş Alışkanlıkları Geliştirin

Sürdürülebilir yaşama dair klişe çağrışımları bir kenara bırakmanın zamanı. Çünkü mesele sadece bez çanta taşımak ya da termosla kahve almak değil. Asıl mesele, tüketim davranışlarını önceden sorgulayan bir bakış geliştirmek. "Precycling" kavramı tam da bu noktada devreye giriyor. Bir ürünü henüz satın almadan önce ne kadar atık üreteceğini, ömrünün ne kadar

süreceğini, kim tarafından ve hangi koşullarda üretildiğini düşünmeye başlamak, en etkili sürdürülebilirlik adımı sayılıyor.

## Mevcut Kaynakları Değerlendirin

Okula ve ofise dönerken yapılan hazırlıklarda eliniz ilk önce evinizdeki çekmecelere uzansın. Geçen seneden kalan kalem,



yarım kalmış defterler, kullanılabilir ofis dosyaları... Bu eşyaları yeniden kullanarak yalnızca maddi tasarruf yapmakla kalmaz, çevresel farkındalığınızı da hayata yansıtırsınız.

## Dijital Temizlikle Başlayın

Atıksız yaşam yalnızca fiziksel alanla sınırlı değil. Sonbaharda dijital temizlik yapmak da sürdürülebilirliğin bir parçası olabilir.

Silinmemiş e-postalar, kullanılmayan uygulamalar, gereksiz fotoğraf klasörleri... Tümünün enerji harcayan, veri merkezlerinde yer işgal eden ve karbon salınımına neden olan dijital kalabalıklar olduğunu biliyor muydunuz? Şehirde yoğunlaşan dijital iletişim, fark edilmeyen bu enerji tüketimini artırırken aynı zamanda zihinsel yorgunluk da yaratıyor. Emin olun; dijital alanlarınızı sadeleştirmek, yalnızca çevreye değil, odaklanmanıza da katkı sağlayacak.

### Çocuklarınıza Sürdürülebilir Davranışlar Kazandırın

Okula dönüş süreci, çocuklara yalnızca bilgi değil, değer kazandırma fırsatı. Yeniden kullanılabilir matara ya da çanta seçmekten fazlasını yapmak mümkün. Örneğin, çocuğunuzla birlikte küçük bir "Haftalık Atık Günlüğü" tutabilirsiniz. Hangi ürün

kaç kez kullanıldı, neler çöpe gitti, neler tekrar değerlendirildi gibi basit kayıtlar, yalnızca farkındalık değil, sorumluluk duygusunu da geliştiriyor. Bu tarz alışkanlıklarla çocuklar için sürdürülebilirlik bir görev değil, merak ve heyecan dolu bir oyun alanı haline gelebilir.

### Evinizdeki Eşyalarla Bilinçli Bağlar Kurun

Sürdürülebilirlik çoğu zaman minimalizmle karıştırılıyor. Oysa sürdürülebilir yaşam, az eşyadan çok; her eşyayla kurulan bilinçli ilişkiden besleniyor. Örneğin; sezonluk gardırop değişiminizi yaparken kıyafetleri "giydiklerim, onarılacaklar ve vedalaşılacaklar" olarak üç gruba ayırarak gerçekten ihtiyaç duyduklarınızı fark edebilir, onlara ikinci bir şans verebilir ve tüketim alışkanlıklarınızı gözden geçirebilirsiniz. Aynı yaklaşımı evinizdeki diğer eşyalar için de benimseyebilirsiniz; uzun süredir



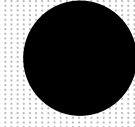
kullanılmayan bir vazo, bozuldu diye kaldırılan ama kolayca tamir edilebilecek mutfak aletleri... Hepsiyi kurduğunuz bağı sorgulayarak ve eşya biriktirmek yerine gerekli adımları atarak alışkanlıkları sorgulayabilir, gereksiz tüketimi azaltabilirsiniz.

### Enerji Alışkanlıklarınızı Mevsime Uydurun

Sonbaharın sunduğu doğallık, insanın da kendi döngüsünü yeniden tanımlamasına vesile olabilir. İklimin değişmesi, enerji kullanım alışkanlıklarını gözden geçirmek için iyi bir fırsattır. Kaloriferin derecesini artırmadan önce, pencerenin önünü kapatan mobilyayı çekmeyi denemek; kalın giyinerek ısınma yöntemine yönelmek ya da gündüz ışığında çalışmak... Tüm bu küçük kararlar, sizi yalnızca daha bilinçli bir yaşama değil, daha sakın bir zihne de yaklaştırır.



neler oluyor?



## bienal

### 18. İstanbul Bienali

**20 EYLÜL-23 KASIM / ÇEŞİTLİ MEKANLAR**

Bu yıl 18.'si düzenlenecek olan İstanbul Bienali, "Üç Ayaklı Kedi" başlığı altında farklı sanat disiplinlerini bir araya getiriyor. Küratörlüğünü Lübnanlı sanat profesyoneli Christine Tohmé'nin üstlendiği bienal; Beyoğlu, Karaköy, Tophane, Kadıköy gibi İstanbul'un farklı semtlerine yayılan çok sayıda mekanda; 40'tan fazla sanatçının işlerini bir araya getiriyor. Bienal programında her zaman olduğu gibi sadece sergiler değil; performanslar, söyleşiler, atölye çalışmaları ve film gösterimleri de var.

## festival

### Artweeks Istanbul XII

**1 KASIM-11 KASIM / ÇEŞİTLİ MEKANLAR**

Artweeks Istanbul, çağdaş sanatın İstanbul'daki en heyecan verici organizasyonlarından biri. On ikinci edisyonunda da yine Galataport çevresindeki galerileri merkeze alıyor. Sergilerde yerli ve yabancı sanatçıların heykel, resim, dijital medya, fotoğraf ve enstalasyon işleri izleyiciyle buluşacak. Program kapsamında küratör eşliğinde turlar, sanatçı konuşmaları ve koleksiyoner buluşmaları da planlanıyor. Özellikle genç sanatçıların görünürlük kazandığı bu etkinlik, İstanbul'un yaratıcı yüzünü görmek isteyen sanatseverlere hitap ediyor.



## sergi

**FRANZ ERHARD WALTHER - "HEYKEL OLMA TEŞEBBÜSÜ"**

**5 EKİM'E KADAR / ARTER**

Alman sanatçı Franz Erhard Walther'in Türkiye'deki ilk kişisel sergisi olan "Heykel Olma Teşebbüsü", Arter'in Dolapdere'deki çağdaş sanat binasında sanatseverlerle buluşuyor. 1960'lardan bugüne uzanan pratiğiyle bilinen Walther, izleyiciyi pasif bir konumdan çıkarıp eserin bir parçası olmaya davet ediyor. Özellikle kumaşla çalıştığı interaktif yerleştirmeler dikkat çekiyor.



## konser

**LA FEMME**

**1 KASIM / JJ ARENA ATAŞEHİR**

Fransız elektro-pop grubu La Femme, İstanbul'a özgün bir müzikal evren sunmaya geliyor. Psychedelic rock'tan punk'a, disko'dan synthwave'e uzanan parçalarıyla dikkat çeken grup, teatral performansları ve görsel dünyalarıyla sahnede hipnotik bir atmosfer yaratıyor. Grubun 2023 çıkışlı "Paris-Hawaï" albümünden parçaların yanı sıra "Psycho Tropical Berlin" gibi klasikleşmiş şarkılarına da yer vermesi bekleniyor.



## konser

**ROBBIE WILLIAMS**

**7 EKİM / İTÜ STADYUMU**

Dünyaca ünlü İngiliz pop yıldızı Robbie Williams, bugüne kadar dünya çapında 80 milyondan fazla albüm sattı. "Feel", "Angels", "Rock DJ", "Let Me Entertain You" gibi hit parçalarıyla tanınan Williams, konserlerinde sahne hakimiyeti, espri anlayışı ve seyirciyle kurduğu bağla eğlence dolu anlar yaşıyor.



### KÜÇÜK HEDEFLERLE BAŞLAYIN

İngiliz Psikolojik Danışmanlık Servisi'ne göre büyük hedefler kaygıyı artırırken, küçük ve ulaşılabilir hedefler motivasyonu korumada daha etkilidir. Ayrıca her küçük başarının ardından salgılanan dopamin, beynin ödül merkezini aktive eder.



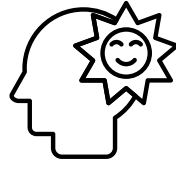
### HEDEFİNİZİN NEDENİNİ BULUN

University of Pennsylvania'da yapılan araştırmalara göre içsel anlam taşıyan hedefler, dışsal ödüllere göre daha kalıcı motivasyon üretir. Yani "neden" sorusuna verdiğiniz yanıt ne kadar güçlüyse, motivasyonunuz da o kadar sürdürülebilir olur.



### GÖRSELLEŞTİRMEYİ KULLANIN

Zihninizde başarı anını canlandırmak, nörolojik olarak gerçek bir deneyime çok yakın etki yaratır. Bu teknik sporcular, sanatçılar ve yöneticiler tarafından sıklıkla uygulanır ve araştırmalar hayal edilen senaryonun motor kortekste benzer aktivasyonu tetiklediğini gösterir.



### GELİŞİM ODAKLI OLUN

Stanford Üniversitesi'nden Prof. Carol Dweck'in araştırmalarına göre gelişim odaklı bireyler, başarısızlıkla karşılaştıklarında

**%40**

daha az pes etme eğilimi gösteriyor. "Yapamıyorum" yerine "henüz öğrenmedim" bakış açısı motivasyonu artırıyor.



### SOSYAL DESTEK ALIN

Association for Talent Development araştırmalarına göre,

**%65**

hedeflerini bir başkasıyla paylaşan kişiler bu hedeflere ulaşmada daha başarılı oluyor. Ayrıca düzenli ilerleme raporu verenlerde başarı oranı

**%95**

çıkabiliyor.



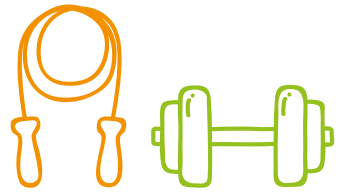
### RUTİN OLUŞTURUN

Günlük tekrar eden alışkanlıklar, zihni belirsizlikten uzaklaştırır ve kararlılığı artırır. Örneğin; her gün belirli bir saatte çalışmaya başlamak üretkenliği ve hedefe bağlılığı ciddi oranda yükseltir.



### ÖDÜLLENDİRMEYİ UNUTMAYIN

Davranışsal psikolojiye göre, ödül beklentisi dopamin sistemini harekete geçirerek devam etme isteğini artırır. Küçük ödüller, özellikle uzun vadeli projelerde içsel motivasyonu destekler



### EGZERSİZİ ALIŞKANLIK HALİNE GETİRİN

American Psychological Association'a göre düzenli fiziksel aktivite, motivasyon eksikliği ve erteleme davranışlarını azaltır. Günde sadece 20 dakikalık tempolu yürüyüş bile dopamin, serotonin ve norepinefrin seviyelerini artırır.

# Kendi Kendinizi Motive Etmenin Bilimsel Yolları

Motivasyonunuzu dışarıdan değil, kendi içinizden beslemek istiyorsanız bazı davranış kalıplarını değiştirmeniz yeterli olabilir. Psikoloji ve davranış bilimlerine dayanan 10 etkili öneriyle kendi kendinizi motive edebilirsiniz.

**odeabank**

İmtiyaz Sahibi  
Odeabank adına  
Zeynep Karaman  
Kurumsal İletişim  
ve Pazarlama Grup  
Müdürü

Yapım  
Ajans Medya

Genel Yayın Yönetmeni  
Deniz Huysal

Yazı İşleri Müd.  
(Sorumlu)  
Elif Eren

Art Direktör  
Belma Saraççı

Ajans Medya  
Seçkin Sok.  
Z. Ofis No:2-4A  
No:325 34406  
Kağıthane / İstanbul  
Tel: 0212 287 19 90

Baskı A4 Ofset Matbaacılık  
San. ve Tic. A.Ş.  
Tel: 212 281 64 48  
Yayın Türü Üç aylık, süreli, yerel  
Basım yeri ve tarihi  
İstanbul, EYLÜL 2025