

o'mag

odeabank
kış 2026



7 Adımda Yatırım Check-Up'ı

05

Yeni bir yıla girerken yapılacaklar listesi genelde uzun olur. Ev toparlanır, ajandalar yenilenir, küçük büyük hedefler sıralanır. Peki ya yatırımlar?



Baharatların Lezzet Yolculuğu

08

Zencefilden kimyona, sumaktan kakuleye farklı baharatların tarihsel yolculuğunu ve farklı mutfaklarda üstlendikleri rollere yakından bakalım.



Yeşil Yetenekler

Geleceğin Sürdürülebilir
Meslekleri

03

Dijital Çağda Müze Deneyimi



Dijital Denge:

Ekran Süresini Yönetmek



Çalışma sırasında düzenli molalar vermeyi alışkanlık haline getirin

Uzun süre ekrana odaklanmak göz yorgunluğu, baş ağrısı ve zihinsel tükenmişlik hissini artırabiliyor. Göz sağlığı alanındaki çalışmalar, kısa ama düzenli molaların bu etkileri azalttığını gösteriyor. Ekrandan bilinçli şekilde uzaklaşmak, yalnızca gözleri değil zihinsel odağı da toparlamaya yardımcı oluyor.

Akşam saatlerinde ekran kullanımını sınırlandırın

Araştırmalar, özellikle akşam saatlerinde yoğun ekran maruziyetinin uykuya dalma süresini uzattığını ve uyku kalitesini düşürdüğünü ortaya koyuyor. Yatmadan en az iki saat önce ekranlardan uzak kalmak, biyolojik ritminizi destekliyor ve uyku kalitesini artırmaya yardımcı oluyor.

Bildirimleri azaltarak dikkatinizi koruyun

Sürekli bildirim gelmesi, dikkatin bölünmesine ve ekran başında geçirilen

Hibrit ve uzaktan çalışma düzeninde artan ekran süresi, dijital yorgunluğu günlük hayatın görünmez bir parçası haline getiriyor. Dijital yükü dengelemeye yardımcı olan basit alışkanlıklarla ekran sürenizi yönetebilir, odaklanma sorununu ve yorgunluğu azaltabilirsiniz.

sürenin fark edilmeden uzamasına yol açabiliyor. Yalnızca gerekli bildirimleri açık tutmak, zihinsel yükü azaltabilir ve çalışma sırasında odaklanmayı kolaylaştırabilir.

Günlük ekran sürenizi ölçün ve gerçekçi hedefler belirleyin

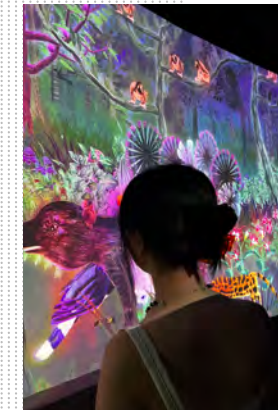
Birçok kişi ekran başında geçirdiği süreyi olduğundan daha az zann ediyor. Cihazlardaki kullanım raporları, hangi uygulamalara ne kadar zaman ayırdığınızı görmenizi sağlıyor. Bu farkındalıkla ekran süresini azaltmaya yönelik daha bilinçli ve sürdürülebilir kararlar alabilirsiniz.

Gün içinde bilinçli olarak ekransız zamanlar planlayın

Ekrandan tamamen uzaklaşılan kısa zaman dilimleri, dijital yorgunluğu azaltmanın garantili yolu. Yürüyüş yapmak, fiziksel aktivitelerle meşgul olmak ya da sessiz bir ortamda dinlenmek, zihinsel yenilenmeyi destekliyor ve günün kalanında ekranla kurulan ilişkiyi dengeliyor.

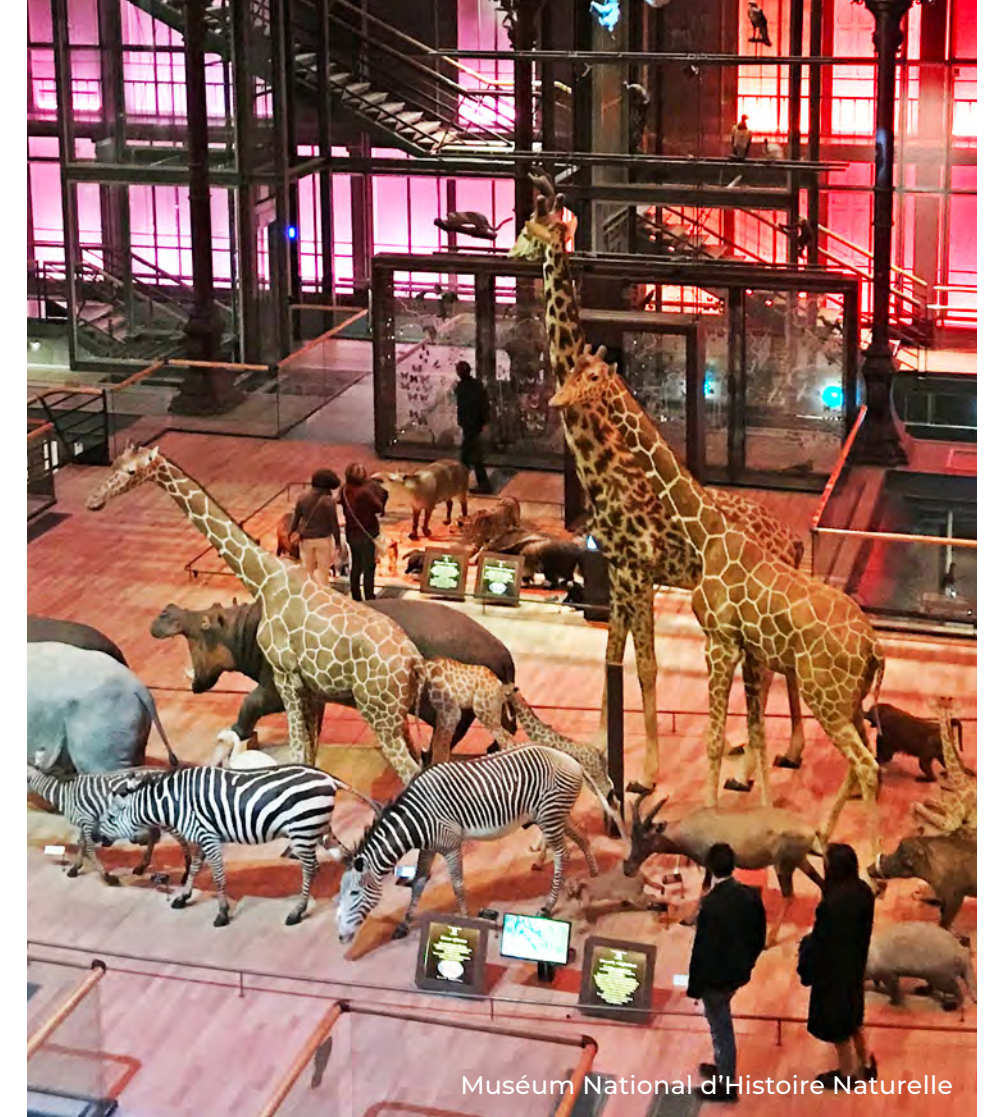
Müze ve sanat galerileri, yalnızca sanat eserlerinin sergilendiği kurumlar olmaktan çıktı. Teknolojinin hızlı gelişiminden payına düşeni alan sanat kurumları, artık ziyaretçiyle sürekli temas kuran deneyim alanları olarak konumlanıyor. Fiziksel mekan ile dijital katmanlar bir araya geldiğinde ziyaretçiler, sanat eserlerini sadece izlemektense keşfediyor ve hem eserlerle hem de sergi alanıyla etkileşime giriyor. Şimdi, dijital çağda müze ve sanat galerilerindeki dönüşüme birlikte bakalım.

sanat



National Museum of Singapore 'Story of the Forest'

Dijital Çağda Sanat Deneyimi



Muséum National d'Histoire Naturelle

Artırılmış Gerçeklik Anlatı Katmanlarını Genişletiyor

Artırılmış gerçeklik, her türlü sergide anlatıyı derinleştirmeye yardımcı oluyor. Ziyaretçi, fiziksel eserin üzerine eklenen dijital katmanlar sayesinde nesnenin geçmişine, üretim sürecine ya da bağlamına doğrudan temas edebiliyor. National Museum of Singapore'daki 'Story of the Forest' deneyiminde 19. yüzyıl doğa tarihi illüstrasyonları dijital animasyonlarla canlanıyor. Ziyaretçiler, sergi alanında ilerlerken dijital anlatı mekanla eş zamanlı değişiyor. Paris'teki Muséum National d'Histoire Naturelle'de kullanılan artırılmış gerçeklik uygulamaları ise nesli tükenmiş canlıları üç boyutlu olarak canlandırıyor. Böylece soyut anlatımlar yerine görsel bir deneyimi öne çıkarıyor.



Dijital Ortamlarla Zaman ve Mekan Yeniden Kurgulanıyor

'İmmersive' yani ziyaretçiyi sarıp sarmalayan dijital ortamlar, mekanı sabit bir çerçeve olmaktan çıkarıp duysal bir deneyim alanına dönüştürüyor. Bu yaklaşımda ziyaretçi, anlatının içinde hareket eden bir katılımcı hâline geliyor. Paris'teki Atelier des Lumières'te düzenlenen dijital sergilerde sanat eserleri büyük ölçekli projeksiyonlar ve mekansal ses tasarımlarıyla tüm yüzeylere yayılıyor. Eserin karşısına geçip izleme eylemi, yerini dolaşmaya bırakıyor. Tokyo'daki teamLab Borderless ise galeriyi dijital enstalasyonlarla sürekli değişen, sınırları belirsiz bir mekana dönüştürüyor ve ziyaretçiyi bu akışın parçası olarak konumlandırıyor.



Müzeler ve Sanat Galerileri Mekansal Sınırlarını Aşıyor

Pandemi döneminde altın çağını yaşayan çevrim içi sergiler, müze ve galerileri belirli bir coğrafya ve zaman dilimiyle sınırlı olmaktan çıkarıyor. Bu deneyimde ziyaretçi sergiyle kendi temposunda ilişki kuruyor. Dijital sergi örneklerinde çevrim içi içerikler, fiziksel serginin bire bir kopyası olarak değil, bağımsız bir anlatı alanı olarak kurgulanıyor. National Museum of Women in the Arts'ın dijital sergilerinde yüksek çözünürlüklü görseller küratöryel metinlerle birlikte sunuluyor ve galeri deneyimi daha kişisel, daha sakın bir ritim kazanıyor. Bu yaklaşımın Türkiye'deki örneklerinden birini sunan Pera Müzesi, Osman Hamdi Bey'in kurgusal çalışma ortamını ve ünlü eseri 'Kaplumbağa Terbiyecisi'ni sanal gerçeklik teknolojisiyle sunarak izleyicinin eserle mekansal sınırların ötesinde, daha derinlikli bir bağ kurmasını mümkün kılıyor.

Fiziksel ve Dijital Teknolojiler Birbirini Tamamlıyor

'Phygital' deneyimler, fiziksel mekanla dijital teknolojilerin aynı anda ve birbirini tamamlayacak şekilde çalıştığı sergi kurgularını ifade ediyor. Müze ve galerilerde bu yaklaşım, ziyaretçinin fiziksel hareketlerinin dijital ortamda anında karşılık bulduğu uygulamalar üzerinden hayata geçiyor. Harvard Art Museums'te yer alan 'Art Forest' uygulamasında ziyaretçi, fiziksel kontrol hareketleriyle dijital bir görsel alanı yönlendiriyor ve ortaya çıkan kompozisyonun parçası haline geliyor. National Gallery of Art'ta geliştirilen 'Paint 'n' Play' deneyimi ise fiziksel boyama eylemini dijital ekrana eş zamanlı olarak yansıtarak özellikle çocukların üretim sürecine katılmasını sağlıyor.

Yeni bir yıla girerken yapılacaklar listesi genelde uzun olur. Ev toparlanır, ajandalar yenilenir, küçük büyük hedefler sıralanır. Peki ya yatırımlar?

2026'ya Finansal Hazırlık:

7 Adımda Yatırım Check-Up'ı



Çoğu zaman hayatın temposu içinde geri plana atılan finansal planlar, aslında yeni yıla nasıl başlayacağımızı en çok etkileyen başlıklardan biri. Yeni bir yıla girerken yatırımlarınızı gözden geçirmek sadece rakamlara bakmak değil, bugüne kadar nasıl bir yol izlediğinizi fark etmek ve gelecek yılı daha iyi planlamak anlamına gelebilir.

Portföyünüz hedeflerinizi hâlâ destekliyor mu? Aldığınız kararlar bugünkü beklentilerinizle örtüşüyor mu? Yeni yılda daha dengeli, daha bilinçli bir yatırım düzeni kurmak mümkün mü?

İşte bu sorularla baş başa kalmak için yıl sonu ideal bir zaman. Bu yazıda, yeni yıla daha düzenli, daha kontrollü ve kendinizden emin bir finansal başlangıç yapmanıza yardımcı olacak **7 adımlık bir yatırım check-up'ı hazırladık.**

2026'ya taze bir sayfa açarken, yatırımlarını da bu yenilenme hissine dahil etmek isteyenler kaçırmasin.

finans



1. Hedeflerini Güncelle

Yeni bir yıl, yalnızca takvimde bir değişiklik değil aynı zamanda finansal hedefleriniz için de bir dönüm noktasıdır. 2025 boyunca belirlediğiniz yatırım hedeflerine ulaşip ulaşmadığınızı değerlendirmek, 2026 için nasıl bir strateji izlemeniz gerektiğini anlamanızı sağlayabilir.

Bu değerlendirmeyi yaparken, hayatınızdaki değişimleri de hesaba katmak önemli. Kariyer planları, aileye dair sorumluluklar ya da yaşam tarzınızdaki dönüşümler, yatırım önceliklerinizi zamanla farklı bir noktaya taşıyabilir. Bu nedenle yıl bitmeden hayatınızdaki değişiklikleri de göz önünde bulundurarak mevcut hedeflerinizi güncelleyin ve yatırımlarınızı bu yeni gerçekliğe uygun hale getirin. Bu uzun vadeli başarı için kritik adımlardan birisi olacaktır.

2. Portföy Dengesini Gözden Geçir

Piyasaların hareketi yıl içinde portföyünüzdeki varlık dağılımını etkilemiş olabilir. Hisse senedi, fon, mevduat, döviz ya da emtia gibi ürünlerin mevcut ağırlıkları, belirlediğiniz risk profiline veya yeni hedeflerinize hâlâ uygun mu?

Portföy dengesinin zamanla bozulması, istemeden daha yüksek risk almak ya da potansiyel getiriden uzaklaşmak anlamına gelebilir. Bu nedenle yıl sonunda portföyünüzü yeniden gözden geçirin. Hedeflerinize ve size uygun risk seviyesine göre stratejinizi tazelemek, 2026'ya daha sağlam bir finansal zeminle girmenize yardımcı olabilir.

3. Getirileri Değil, Stratejiyi Değerlendir

Yatırım performansına bakarken yalnızca yıl içinde elde edilen kazanca odaklanmak her zaman doğru bir tablo sunmayabilir. Piyasalar kısa

vadede dalgalanabilir. Bu nedenle asıl önemli olan izlediğiniz stratejinin uzun vadede sürdürülebilir olup olmadığıdır.

Sormanız gereken soru; belirlediğiniz yatırım planı, geçici iniş çıkışlara rağmen sizi hedeflerinize yaklaştırıyor mu? Risk yönetimi, varlık dağılımı ve yatırım süresi gibi unsurların birbiriyle uyum içinde olması, kalıcı başarıyı destekler. Geçici kazançlar yerine istikrarlı bir yol haritasıyla ilerleyin; 2026'da daha sağlam ve dengeli bir finansal yapı kurmanın anahtarına odaklanın.

4. Vergi ve Teşvik Avantajlarını Kaçırma

Yılın son dönemleri, yatırım araçlarında sunulan vergi avantajları ve teşviklerden yararlanmak için önemli fırsatlar barındırabilir. Fon dağılımı değişikliği, bireysel emeklilik sistemindeki devlet katkısı veya yıl sonuna özel sunulan kampanyalar bu dönemde öne çıkar. Bazı yatırım ürünlerinde vergi

avantajından faydalanmak için işlem zamanlaması kritik olabilir. Yeni yıla girmeden önce bu fırsatları gözden geçirin. Bu fırsat ve hakların farkında olmak, yalnızca getirinizi artırmakla kalmaz, aynı zamanda yasal haklarınızı da verimli şekilde kullanmanızı sağlar.

5. Yeni Trendleri Takip Et

Yatırım dünyası hızla değişiyor ve her yeni yıl farklı temaların öne çıktığı dinamik bir ortam sunuyor. Öncelikle 2026'da yatırım açısından daha fazla ilgi görmesi beklenen trendleri araştırabilirsiniz. Bu trendleri yakından takip ederek, portföyünüzü geleceğin potansiyel büyüme alanlarına göre şekillendirebilirsiniz. Ancak unutulmamalı ki, her yeni fırsat aynı zamanda dikkatli analiz gerektirir. Uzun vadeli başarı için geçici heveslerden çok sağlam temellere dayanan trendleri değerlendirmek önemlidir.

6. Uzman Görüşü Al

Yatırımlarınızı gözden geçirirken alanında

uzman kişilerin değerlendirmelerinden faydalanmak, stratejinizi güçlendirir. Özellikle belirsizliklerin arttığı dönemlerde, profesyonel bir bakış açısı riskleri daha sağlıklı yönetmenize yardımcı olabilir.

Henüz göz atmadıysanız, Business & Yatırım by Odea sayfasındaki diğer içeriklere ve Odeabank uzmanları tarafından hazırlanan Odeabank YouTube kanalındaki videolara bakabilirsiniz. Ayrıca yatırım ve müzik dünyasını bir araya getiren Odea Radyo'daki yatırım programlarını takip ederek farklı perspektifler kazanabilirsiniz.

Uzman görüşleri, yatırım kararlarınızı şekillendirirken her zaman daha güvenli ve bilinçli bir zemin sunar.

7. Yatırım Odaklı Bülten'e Abone Ol

Finansal dünyayı yakından takip etmek

ve fırsatları zamanında değerlendirmek için doğru bilgi kaynaklarına ulaşmak büyük önem taşır. Bu noktada, yatırım konusunda farklı mecralarda hazırlanan güvenilir bilgileri sizin için bir araya getirerek tek bir bültende sunan Odea Yatırım Odaklı Bülten'e abone olmak pratik bir başlangıç olabilir.

Yatırım yolculuğunuzda kendinize daha sağlam bir zemin oluşturmak ve her sayıda sizi biraz daha güçlendiren içgörülerle buluşmak için Odeabank'ın LinkedIn hesabı üzerinden düzenli olarak yayınladığı bu e-bültene abone olmanız yeterli.

Yatırım, sadece birikimleri yönetmekten ibaret değil. Geleceğe daha bilinçli ve kendinden emin adımlarla ilerlemekle ilgili. 2026'ya girerken, finansal düzeninizi gözden geçirmek ve stratejinizi tazelemek için bu 7 adımı size iyi bir yol arkadaşı olmasını dileriz.

Business & Yatırım By Odea sayfamız yatırım yolculuğunuz boyunca bilgiye dayalı kararlar almanızı desteklemek için var. Yeni yıla daha dengeli, daha hazır ve daha huzurlu bir finansal başlangıç yapmak için bugünden küçük bir adım atmanız yeterli.

UYARI NOTU:

Burada yer alan yatırım bilgi, yorum ve tavsiyeleri yatırım danışmanlığı kapsamında değildir. Yatırım danışmanlığı hizmeti, yetkili kuruluşlar tarafından kişilerin risk ve getiri tercihleri dikkate alınarak kişiye özel sunulmaktadır. Burada yer alan yorum ve tavsiyeler ise genel niteliktedir. Bu tavsiyeler mali durumunuz ile risk ve getiri tercihlerinize uygun olmayabilir. Bu nedenle, sadece burada yer alan bilgilere dayanarak yatırım kararı verilmesi beklentilerinize uygun sonuçlar doğurmayabilir. Yatırım yapmadan önce kendi risk ve getiri tercihlerinizi öğrenmeli ve her halükarda söz konusu

faaliyetler için yetkili bir kuruluş ile çalışmanızı ve diğer kaynaklardan faydalanmanızı öneririz. Zira sadece buradaki bilgilerle yatırım yolculuğunuza başlamanız beklediğiniz sonuçları doğurmayabilir. Beklentileriniz kapsamında bir getiri elde edemeyebileceğiniz gibi, risk almanızın üzerinde bir kayıp yaşayabilirsiniz. Buradaki yazılarda yer alan bilgiler, ulaşılabilen ilk kaynaklardan iyi niyetle ve doğruluğu, geçerliliği, etkinliği velhasıl her ne şekil, suret ve nam altında olursa olsun herhangi bir karara dayanak oluşturması hususunda herhangi bir teminat, garanti oluşturmadan, yalnızca bilgi edinilmesi amacıyla derlenmiştir. İşbu yazılardaki yorumlardan; eksik bilgi ve/veya güncellenme gibi konularda ortaya çıkabilecek zararlardan ve burada yer alan bilgilere dayanarak alınacak yatırım ya da benzeri kararların sonuçlarından Odea Bank A.Ş. ve çalışanları sorumlu değildir.

*Bu içerik OGGUSTO ve Odeabank iş birliğinde hazırlanmıştır.



Baharatların Leziz Yolculuğu

Zencefilden kimyona, sumaktan kakuleye farklı baharatların tarihsel yolculuğuna ve farklı mutfaklarda üstlendikleri rollere yakından bakalım.



Fas mutfak baharatları



Kuzey Afrika mutfak baharatları

Baharatların Köklü Tarihi

Baharatların hikayesi, yaklaşık 4000 yıl öncesine dayanıyor. Hint Okyanusu ve Kızıldeniz üzerinden batıya taşınan bu değerli ürünler, yemeklere tat vermekten çok öte anlam taşıyordu. Bu dönemde baharatlar yalnızca damak zevkiyle değil, toplumsal konumla da ilişkilendiriliyordu. Orta Çağ Avrupası'nda tarçın, karabiber, zencefil ve kakule gibi baharatlar servete eşdeğerdi ve sadece zenginlerin sofrasında bulunabiliyordu. Ziyafetlerde nadir baharatlar sunmak güç, itibar ve ekonomik ayrıcalığın sembolü sayılıyordu. Hatta hükümdarlar ve soylular arasında baharatlar kıymetli hediyelerdi.

Baharat ticareti, tarihi ticaret yollarının şekillenmesinde de belirleyici oldu. Hindistan'dan başlayarak İran, Irak ve Suriye

limanları üzerinden Akdeniz'e uzanan Baharat Yolu, yüzyıllar boyunca farklı medeniyetleri birbirine bağladı. Orta Çağ'da Arap denizciler Hint Okyanusu ticaretinde güçlü bir konumdaydı. Öte yandan Venedikliler ve Mısırlılar da baharat ticaretinde egemen olmak için yarışlıyordu. 1498'de Vasco da Gama'nın Hindistan'a ulaşması her şeyi değiştirdi. Portekizliler baharatı Afrika'nın güneyinden dolaşarak doğrudan kendi ülkelerine taşımaya başladı. Coğrafi keşifler yeni deniz yolları açtı, eski Baharat Yolu'nun önemi giderek azaldı ve dünya ticareti yeni bir çağa girdi.

Dünya Mutfaklarında Baharatların Rolü

Her mutfak kendi coğrafyasının baharatlarıyla şekillenmiş ve bu baharatlar o mutfak kimliğini oluşturmuş. Şimdi, sevilen dünya mutfaklarında hangi baharatların

vazgeçilmez olduğuna yakından bakalım:

Türk mutfak Orta Asya'dan Akdeniz'e uzanan geniş bir coğrafyanın baharat mirasını taşıyor. Kimyon köfte ve kebablarda, pul biber çorbalarda ve pilav üstünde, sumak soğan salatalarında kullanılıyor. Kekik zeytinyağlılarda, karabiber ise neredeyse her yemeğin olmazsa olmazı. Isot biberi Güneydoğu mutfaklarının, defne yaprağı ise yahnilerin ve etli yemeklerin vazgeçilmezi.

Hint mutfak

baharatların merkezi olarak kabul ediliyor. Köri tozu, zerdeçal, kimyon, kakule ve kişniş bu mutfakın temel taşları. Her bölgenin kendi köri karışımı var ve Garam Masala da yemeklere derin tatlar kazandıran özel bir harmanlama. Ünlü pilavları biryanide de onlarca baharat bir araya gelerek benzersiz aromalar yaratıyor.

Çin mutfak beş baharat karışımıyla tanınıyor: yıldız anason, karanfil, tarçın, Sichuan biberi ve rezene. Bu harman, özellikle etlerde kullanılıyor. Zencefil, susam ve Sichuan biberi, eriştelere tavuk ve et yemeklerine pek çok tarifte yer buluyor.

Fas ve Kuzey Afrika mutfak

Ras El Hanout ile dikkat çekiyor. Bu karışım kakule, karanfil, tarçın, kimyon ve kişniş içeriyor. Tajin yemeklerinde, kuskusta ve pilav tariflerinde kullanılıyor. Safran da Fas mutfaklarının önemli bir parçası.

Tayland mutfak

taze baharatları ve otları bir arada kullanıyor. Limon otu, galanga, kaffir lime yaprakları ve taze kişniş bu mutfakın karakteristik aromalarını yaratıyor. Her bölgenin farklı biber türleriyle hazırlanan köri ezmeleri bulunuyor.



Sumak

Ekşimsi ve ferah tadıyla salatalar, kebaplar ve mezeler için mükemmel. Özellikle soğan salatalarına sınıf atlatıyor. Limon sıkmadan asidik bir tat katmak istediğinizde sumağı es geçmeyin.



Kişniş tohumu

Taze kişnişten çok farklı bir tada sahip olan kişniş tohumunda narenciye notaları var. Et marinasyon soslarına ve turşu suyuna eklenebilir. Taze çekilmiş kişniş tohumu ise sebze ve bakliyat yemeklerine, soslara hafif narenciye aroması vermek için kullanılır.



Kuru fesleğen

Taze fesleğen kadar popüler olmasa da kurusu da oldukça kullanışlı. Pizza soslarında, domates soslu yemeklerde ve makarna tariflerinde başrolde.

Kakule

Hafif nane aromasına ve tatlımsı aromaya sahip kakule, hem tatlı hem tuzlu yemeklerde kullanabileceğiniz çok yönlü bir baharat. Türk kahvesinde, pilavlarda ve hatta keklerde deneyebilirsiniz.



Zahter

Orta Doğu'nun vazgeçilmez baharat karışımı zahter; kekik, sumak ve susamın harmanı. Toz zahteri zeytinyağıyla karıştırıp ekmek üstü olarak, yoğurt ve labneye ekleyerek, salata soslarında ya da humus benzeri mezelerde kullanabilirsiniz.



Mahlep

Yabani kiraz çekirdeğinden elde edilen mahlep, acıbadem, vanilya ve kiraz çekirdeği aromasına sahip. En çok hamur işlerinde kullanılsa da çay kaşığının ucuyla pilavlara ve sütlü tatlılara da eklenebilir.



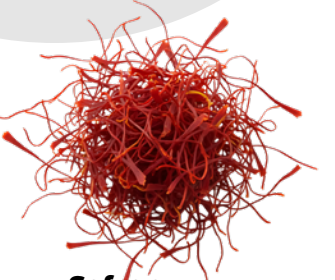
Yıldız anason

Çin mutfağının sembol baharatlarından biri olan yıldız anasonun görünümü kadar tadı da dikkat çekici. Anason tadını seviyorsanız et marinasyon soslarında kullanabilirsiniz.



Sichuan biberi

Çin mutfağından gelen bu baharat, gerçek bir biber değil. Ağızda hafif uyuşukluk hissi yaratan benzersiz bir tada sahip olan Sichuan biberini wok yemeklerinde mutlaka deneyin.



Safran

Altın sarısı rengi ve özel aromasıyla safran, en pahalı baharatlardan ama küçük miktarları bile yeterli. Toz safranı çok az miktarda sıcak su veya süt içinde çözdürerek pilav, risotto, deniz ürünleri, çorba ve tatlılara renk ve aroma vermek amacıyla ekleyebilirsiniz.



Limon otu

Tayland ve Vietnam mutfaklarının vazgeçilmezi olan limon otunun kurutulmuş hali; çorbalara, körilere ve deniz ürünlü yemeklere ferah bir narenciye aroması katıyor.

Mutfağınızdan Eksik Olmaması Gereken 10 Baharat

Wellbeing 3.0

Bedenin Ötesinde İyi Olma Hali

Wellbeing kavramı uzun süre beden etrafında şekillendi. Beslenme alışkanlıkları, hareket ve fiziksel dayanıklılık bu kavramın temellerini oluşturdu. Zamanla zihinsel boyut da bu tabloya eklendi. Wellbeing 3.0 ise iyi oluşu bireysel tercihlerle sınırlı kalmayan, çevreyle ve sosyal ilişkilerle şekilenen geniş bir bağlamda ele alıyor. Bu yeni katman, iyi oluşu kişisel alışkanlıkların ötesine taşıyor; sosyal doku ve yaşanan çevre, deneyimin temel belirleyicileri arasında yer alıyor. Yeni wellbeing anlayışının gündelik hayatı nasıl yeniden tanımladığına yakından bakalım.

Zihinsel Alan: Günlük Hayatın Görünmeyen Katmanı

Ekranlar, ardi arkası kesilmeyen bildirimler, sesler ve hız beklentisi modern yaşamda sürekli bir arka plan gürültüsü yaratıyor. Bu yoğunluk, zihnin durabileceği alanları daraltıyor ve dikkatin daha kolay bölünmesine yol açıyor. Wellbeing 3.0 yaklaşımında zihinsel alan, gündelik hayatın sessiz ama belirleyici bir parçası. Bu yaklaşım zihni düzeltmeye çalışmıyor. Zihnin hangi

koşullarda daha az zorlandığına bakıyor. Çünkü dikkat, niyetten çok düzenle şekilleniyor. Görsel uyarıyı azaltılmış alanlar, daha az gürültü üreten düzenlemeler ve kısa duraklara izin veren günlük akış, bu düşüncenin somut karşılıklarını oluşturuyor.

Topluluk Hissi: Sosyal Dokunun Önemi

Wellbeing 3.0, iyi oluşu bireyin iç dünyasıyla sınırlamıyor. İyi oluş, dış dünyayla kurulan süreklilik içinde şekilleniyor ve sosyal doku bu nedenle merkezi bir rol üstleniyor. Kalabalıklar içinde yaşamak tek başına güçlü bağlar yaratmıyor. Ortak alanların azaldığı ve karşılaşmaların seyrekleştiği yerlerde mesafe hissi artıyor. Bu koşullarda topluluk hissi, büyük bağlardan çok, gündelik hayatta tekrar eden küçük karşılaşmalarla kuruluyor. Banklar, küçük meydanlar, mahalle parkları ve yaya öncelikli sokaklar bu karşılaşmaları mümkün kılan bir zemin oluşturuyor.

Doğayla Temas: Gündelik Hayatın Parçası

Wellbeing 3.0, doğayla teması günlük yaşamdan ayrı bir şey

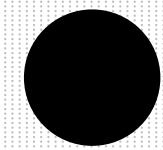
gibi ele almıyor. Bu ilişki, hayatın akışı içinde zaten var olan bir bağ olarak düşünülüyor. Yeşil alanlar, hayatın temposunu yumuşatan ve deneyimi fark edilir biçimde değiştiren alanlara dönüşüyor. Bu yaklaşımda doğa, gidilen bir yer olmaktan çıkıp yaşanan çevrenin içine karışıyor. Evle iş arasındaki küçük bir park, pencereden görünen bir ağaç ya da kısa bir yürüyüş rotası bu ilişkinin günlük hayattaki karşılıkları.

Çalışma Hayatı: Fiziksel Çevre ve Etkileşim

Wellbeing 3.0, çalışma hayatını da bu geniş çerçeve içinde ele alıyor. Çalışan deneyimi, yan haklar ya da geçici uygulamalarla sınırlı kalmıyor. Mekanın kullanımı, ekip üyeleriyle ve diğer departmanlardan çalışanlarla birlikte geçirilen zaman, sosyal etkileşim imkanları ön plana çıkıyor. Ofisler, yalnızca üretim yapılan alanlar olarak değil, birlikte var olunan mekânlar olarak yeniden düşünülüyor. Benzer bir bakış açısı şehir ölçeğinde de geçerli. Ulaşım, konut ve kamusal alan arasındaki ilişki, iyi oluş perspektifiyle ele alınıyor.

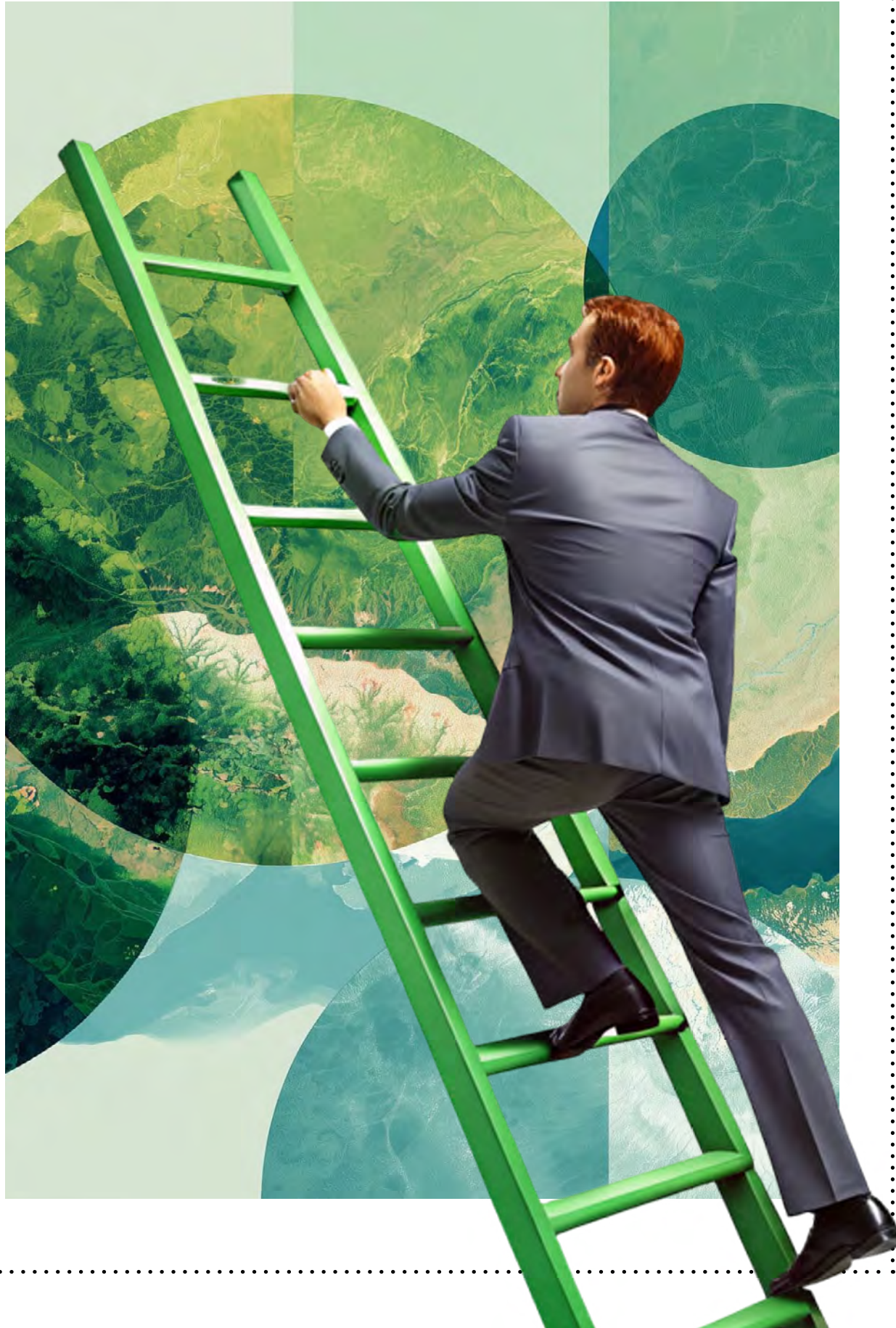


trend



Yeşil Yetenekler

Geleceğin Sürdürülebilir Meslekleri



Sürdürülebilirlik, çalışma biçimlerini, meslekleri ve kariyer beklentilerini yeniden tanımlayan bir kavrama dönüşüyor. Sürdürülebilir bir gelecek için enerji üretiminden finansal kararlara, teknolojiden tasarıma uzanan geniş bir yelpazede yeni beceriler öne çıkıyor. İşte, “yeşil yetenekler” olarak adlandırılan bu beceriler ve kariyer rotaları...

Yeşil Yetenekler Ne Anlama Geliyor?

Yeşil yetenekler, çevresel etkiyi ölçmeye, yönetmeye ve iyileştirmeye yönelik bilgi ve uygulamaları kapsıyor. Karbon ayak izi hesaplama, çevresel mevzuat bilgisi, döngüsel ekonomi ve sürdürülebilir tedarik zinciri bu alanın temel bileşenleri arasında yer alıyor. Teknik becerilerin yanında sistemler arası düşünme, disiplinler arası çalışma ve iletişim yetkinlikleri de önem kazanıyor.

İş dünyası, sürdürülebilirliği tek bir fonksiyonun sorumluluğu olarak ele almıyor. Kurumlar için çevresel etkiyi anlayabilen ve bunu karar süreçlerine dahil edebilen profesyonellerle çalışmak giderek daha da önem kazanıyor. Yeşil yetenekler, yeni meslek alanları yaratmakla birlikte iş yapma biçimlerini daha uzun vadeli ve bütüncül bir yaklaşımla yeniden tanımlıyor. Bu çerçevede sürdürülebilirlik odaklı olmak, kariyer planlarını geleceğe taşıyan ortak bir yetkinlik alanı olarak tanımlanabilir.

Enerjide Dönüşüme Öncülük Eden Meslekler

Enerji sektörü, yeşil yeteneklere en görünür biçimde ihtiyaç duyulan alanlardan biri olarak öne çıkıyor. Peki, bu alanda geleceğin meslekleri neler? Yenilenebilir Enerji Mühendisleri güneş ve rüzgar projelerinin planlama ve optimizasyon süreçlerinde görev alıyor. Enerji Verimliliği Uzmanları, binalar ve sanayi tesislerinde tüketim analizleri yaparak iyileştirme projeleri geliştiriyor. Enerji Proje Yöneticileri, teknik ekiplerle birlikte çevresel etki değerlendirmelerini proje yönetiminin doğal bir parçası olarak ele alıyor. Karbon Analizi Uzmanları ise emisyon kaynaklarını ölçerek raporlama ve strateji süreçlerine veri sağlıyor.

Finans Dünyasında Çevre Dostu Uzmanlıklar

Finans alanında yeşil yetenekler, risk değerlendirme ve değerlendirme süreçlerini daha geniş bir perspektife taşıyor. Sürdürülebilir

Finans Uzmanları, yeşil tahviller ve çevresel odaklı yatırım araçları üzerinde çalışıyor. İklim Risk Analistleri, iklim kaynaklı risklerin şirket performansı üzerindeki olası etkilerini analiz ediyor. Etki Yatırımı Danışmanları, yatırımların çevresel ve toplumsal sonuçlarını ölçerek karar süreçlerine entegre ediyor. Döngüsel Ekonomi Danışmanları ise ürün ve hizmetlerin kaynak verimliliği temelinde yeniden kurgulanmasına katkı sağlıyor. ESG analistleri, şirketlerin ESG (Environmental-Social-Governance / Çevresel-Sosyal-Yönetişim) uygulamalarını analiz ederek bunların finansal riskler, yatırım kararları ve uzun vadeli şirket değeri üzerindeki etkilerini değerlendiriyor. Bu meslekler, finansal ve çevre okuryazarlığını birleştirerek yeni uzmanlık alanları oluşturuyor.

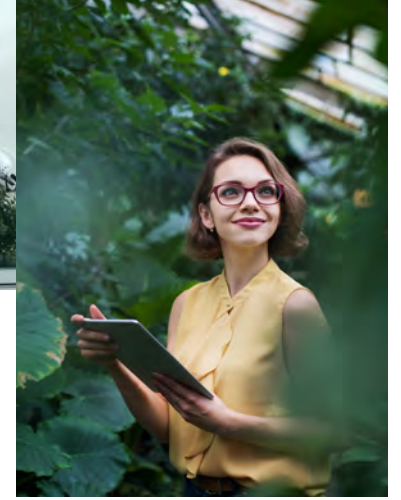
Teknolojinin Gücü, Geleceğin Garantisi

Teknoloji, sürdürülebilirlik hedeflerinin hayata geçirilmesinde kritik bir rol üstleniyor. Bu alan,

yazılım ve veri becerileriyle yeşil hedefler arasında güçlü bir bağ kuruyor. Bu bağlamda Enerji Yönetim Sistemleri Geliştiricileri, enerji tüketimini izleyen ve raporlayan dijital çözümler tasarlıyor. Veri Analistleri, karbon emisyonları ve kaynak kullanımıyla ilgili büyük veri setlerini analiz ederek öngörüler üretiyor. Akıllı Şehir Uzmanları; ulaşım, altyapı ve aydınlatma sistemlerini çevresel verimlilik temelinde planlıyor.

Tasarımda Sorumluluk ve Yaratıcılık Ön Planda

Tasarım disiplininde sürdürülebilirlik, ürünlerin tüm yaşam döngüsünü kapsayan bir yaklaşımı ifade ediyor. Sürdürülebilir Ürün Tasarımcıları, düşük etkili ve geri dönüştürülebilir malzemelerle çalışıyor. Ekotasarım Uzmanları, üretim süreçlerini çevresel etkiler üzerinden yeniden ele alıyor. Malzeme İnovasyonu Uzmanları ise tükenmeye yüz tutan kaynaklar yerine biyobozunur ve alternatif hammaddeler üzerine odaklanıyor.



Mikro Mutluluklar

Gün İçinde Kendimize Ayırdığımız Küçük Anlar

Gün çoğu zaman fark etmeden gelip geçiyor. Sabah erken saatlerde başlayan koşuşturma, gün boyunca sürüyor ve çoğu zaman akşam günün tamamına dönüp baktığımızda aklımızda net bir an kalmıyor. Mikro mutluluk yaklaşımı, bu akışı kesmeye çalışmasa da günün içine küçük ama bilinçli duraklar ekliyor. Büyük planlara, uzun molalara ya da özel zamanlara ihtiyaç yok. Günün içinden gerçekten hissedilen anlar yaratmak mümkün. Bu anlar günü baştan sona değiştirmiyor ama günle kurulan ilişkiyi belirgin biçimde etkiliyor.

Günün Akışı İçindeki Doğal Aralıklar

Mikro mutluluklar için en uygun zamanlar, günün zaten bölündüğü geçişlerde ortaya çıkıyor. Sabah evden çıkmadan önceki birkaç dakika, öğle arasının başlangıcı, bilgisayar kapandıktan sonraki an ya da eve girildiği ilk dakikalar... Bu doğal duraklamaları fark ettiğinizde, küçük tercihlerle bu anları kendinize ayırabilirsiniz.

Sabah kahvesi bunun iyi bir örneği. Kahve eldeyken telefona uzanmak yerine fincan bitene kadar ekrana bakmamayı deneyebilirsiniz. Küçük bir değişiklik, ancak güne acele duygusu yerine daha dengeli bir başlangıç hissi ekliyor.

Dikkatin Toplandığı Kısa Anlar

Mikro mutlulukların merkezinde dikkatin nasıl kullanıldığı var. Gün içinde pek çok işi aynı anda yapmaya alışıyoruz. Müzik dinlerken mesajlara bakıyoruz, yemek yerken ekran kontrol ediyoruz. Mikro mutluluk anlarında ise bölünmüş dikkat yerine, hedef dikkati tek bir noktada toplamak. Sabah kahvenizi ekransız içmek, yemek sırasında telefonu başka bir odaya bırakmak, favori bir şarkıyı tam dikkatle dinlemek, işe giderken kulaklıkları çıkarıp çevredeki sesleri dinlemek... Tüm bunlara birkaç dakika ayırmanız dikkatinizi toplamamız için yeterli. Önemli olan odağınızı korumanız.

Kısa Süreli ama Net Etkiler

Mikro mutlulukların işe yaramasının önemli bir nedeni kısa sürmeleri. 2-5 dakikalık zaman dilimleri günün içine rahatça yerleşiyor ve özel bir plan gerektirmiyor. Pomodoro tekniği olarak bilinen zaman yönetimi yöntemi de her 25 dakikalık odaklanma süresinden sonra 5 dakikalık mola vermeye dayanıyor. Araştırmalar bu kısa molaların zihinsel yorgunluğu önlediğini ve verimliliği artırdığını gösteriyor.

Günle Kurulan İlişkinin Değişimi

Mikro mutluluklar hayatı baştan sona dönüştürmeyi vadetmiyor. Yaşam temponuz aynı kalıyor, sorumluluklar devam ediyor. Ancak günü nasıl değerlendirdiğiniz değişiyor. Aralara bilinçli şekilde yerleştirilen kısa anlarda, bir gün yalnızca yapılması gerekenlerden oluşan bir akış olmaktan çıkıyor ve daha kişisel bir hal kazanıyor. Bilimsel veriler bu yaklaşımı destekliyor: Küçük rutinlerin sürekliliği beyinde kalıcı değişikliklere yol açıyor.



müzikli gösteri

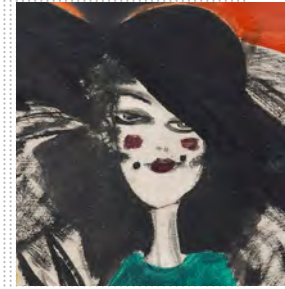
Chopin and Carmen

23-24 OCAK - LÜTFİ KIRDAR ANADOLU AUDITORIUM
Klasik bale repertuarının iki önemli yapıtı olan "Carmen" ve "Chopin" balesi, aynı gecede izleyiciyle buluşuyor. The Imperial Russian Ballet Company tarafından sahnelenen bu özel programda, senfoni orkestrası eşliğinde sergilenen koreografiler; tutku, özgürlük ve çatışma duygularını romantik balenin şiirsel atmosferiyle bir araya getiriyor. Dramatik anlatımıyla öne çıkan "Carmen" ile duygulara odaklanan "Chopin", müzik ve dansın iç içe geçtiği güçlü bir sahne deneyimi sunuyor.

konser

Jen Sessions

21 ŞUBAT - SALON İKSV
Doğaçlama performanslardan beslenen Jen Sessions projesi, farklı türlerden ve coğrafyalardan gelen müzisyenleri bir araya getiriyor. Konser akışı; giriş, gelişme ve sonuç bölümleri üzerinden ilerlerken her performans sahnede anlık olarak şekilleniyor. Bugüne kadar İsmail Tunçbilek, Özge Arslan, Dilan Balkay, Olcay Bozkurt, Selen Gülün, Cenk Erdoğan, Fotini Korkola, Muaz Ceyhan, Atakan Kotiloğlu ve Ali Emre Algır gibi birçok müzisyeni aynı sahnede buluşturan proje, her edisyonda farklı konuklarla izleyici karşısına çıkıyor.



sergi

SEMİHA BERKSOY: TÜM RENKLERİN ARYASI

22 OCAK - 6 EYLÜL 2026

"Semiha Berksoy: Tüm Renklerin Aryası", opera, tiyatro, resim, sinema ve edebiyat arasında kurduğu üretim dünyasını bir araya getiren, sahneyle kurduğu güçlü bağı ve kişisel evrenini yansıtan kapsamlı bir retrospektif sunuyor. İstanbul Modern şef küratörü Öykü Özsoy Sağnak, küratör Deniz Pehlivaner ve asistan küratör Yazın Öztürk tarafından hazırlanan sergi Berksoy'un erken dönem desenlerinden opera temalı eserlerine, otoportrelerinden çarşaf resimlerine dek uzanıyor.

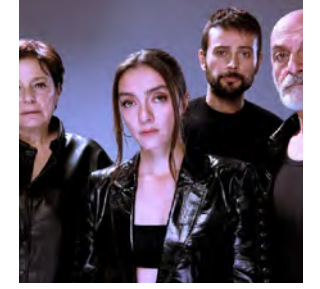


festival

DATÇA BADEM ÇİÇEĞİ FESTİVALİ

12 - 15 ŞUBAT 2026

Kültür ve sanat atmosferini hissettiren Datça Badem Çiçeği Festivali, doğası ve tarihiyle yarımadayı bütüncül bir deneyim olarak yaşıyor. Festival boyunca badem çiçekleri arasında düzenlenen doğa yürüyüşlerinden badem ve yerel ürünlerin tanıtımına, çiftçilere yönelik etkinlik ve yarışmalardan Datça mutfağının ot yemekleri ve keşkek gibi özgün tatlarına uzanan zengin bir program sunuluyor. Konserler, halk oyunları, söyleşiler, paneller, imza günleri, sergiler, atölye çalışmaları, çocuklara özel etkinlikler, tüm festival programına yayılıyor.



tiyatro

İNSANLAR MEKANLAR NESNELER

10 OCAK - 26 ŞUBAT - ZORLU PSM

Başrolde Merve Dizdar'ın yer aldığı "İnsanlar Mekanlar Nesneler" cesaret üzerine kurulu bir oyun. Geçmiş yüklerinden kurtulmaya çalışan bir insanın hikayesini anlatan oyun; sınırları kabul etmeyen bir bakışla yaşamayı, sevmeyi, korkuların üzerine gitmeyi ve gerçeğe karşılaşmayı merkeze alıyor. Bazen en yakın bağlardan bile özgürleşmek gerektiğini vurgulayan oyun, "Şimdi benim. Şimdi sensin. Şimdi biziz." diyerek değişimin ve başlangıcın tam da bu anda mümkün olduğunu hatırlatıyor.



Yenilenebilir Enerjinin Payı Büyüyor

Küresel yenilenebilir enerji kapasitesi, 2024 yılında yaklaşık 585 GW artarak tarihsel bir rekor kırdı. Toplam yenilenebilir kurulu güç 4.400 GW seviyesini aştı. Mevcut projeksiyonlar, 2030'a kadar yenilenebilir kaynaklardan üretilen elektriğin dünya toplam elektrik talebinin yaklaşık %43'ünü karşılayacağını gösteriyor. Kapasite artışının büyük bölümü güneş enerjisinden gelirken, rüzgar enerjisi de büyümenin temel bileşenlerinden biri olmayı sürdürüyor.



Yenilenebilir Enerjide Tarihi Eşik

2024 yılında düşük karbonlu kaynaklar, küresel elektrik üretiminin yaklaşık %40'ını oluşturdu. Bu payın içinde hidroelektrik %14 ile %15 aralığında yer alırken, rüzgar ve güneşin toplam elektrik üretimi ilk kez hidroelektrik geride bıraktı. Bu gelişme, küresel elektrik üretiminde yapısal bir kırılma olarak değerlendiriliyor.



Dünyanın Yenilenebilir Enerji Karnesi

Yenilenebilir enerji, küresel elektrik sisteminde belirleyici bir konuma ilerliyor. Güneş ve rüzgar başta olmak üzere yenilenebilir kaynaklar, hem dünya genelinde hem de Türkiye'de üretim yapısını dönüştürüyor. Elektrik üretimindeki pay artışı, enerji yatırımlarının yönünü ve piyasa dengelerini doğrudan etkiliyor.



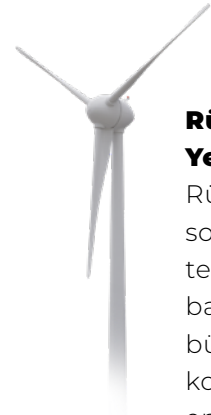
Türkiye'de Yenilenebilir Enerjinin Payı

Türkiye'de yenilenebilir kaynakların elektrik üretimindeki payı 2024 itibarıyla yaklaşık %40 ile %42 aralığında gerçekleşti. Rüzgar ve güneşten üretilen toplam elektrik miktarı yaklaşık 62 TWh seviyesine ulaştı ve yerli kömürden elde edilen üretimi geride bıraktı. Bu tablo, elektrik üretiminde kaynak çeşitliliğinin arttığını ve fosil yakıtlara bağımlılığın kademeli olarak azaldığını gösteriyor.



Güneş Enerjisi Büyümenin Merkezinde

Güneş enerjisi, son yirmi yılda küresel ölçekte en hızlı büyüyen elektrik üretim teknolojisi konumunda. 2024 itibarıyla küresel güneş enerjisi kurulu gücü 1.800 GW seviyesini aştı. Son yıllardaki artışta düşen panel maliyetleri, kısa kurulum süreleri ve dağıtık üretime uygun yapısı etkili oldu. Küresel elektrik üretiminde güneş enerjisinin payı istikrarlı biçimde yükseliyor ve yeni kapasite eklemelerinin yaklaşık dörtte üçü güneşten geliyor.



Rüzgar Enerjisinde Yeniden İvme

Rüzgar enerjisi sektörü, son yıllarda yaşanan tedarik zinciri ve maliyet baskılarına rağmen büyüme eğilimini koruyor. Küresel rüzgar enerjisi kurulu gücü 1.000 GW eşiğini geçti. Deniz üstü rüzgar enerjisi, önümüzdeki yıllarda daha hızlı büyümesi beklenen alanlardan biri olarak öne çıkıyor. 2030'a kadar deniz üstü rüzgar kapasitesinin 200 GW'ın üzerine çıkacağı öngörülüyor.

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
Baskın yeri ve tarihi
İstanbul, Ocak 2026