

o'mag

odeabank
İlkbahar 2024



Şef Restoranları

Michelin, Gault&Millau ve İncili Gastronomi Rehberi gibi ödüllendirme ve derecelendirme otoritelerinin popülerite kazanmasıyla birlikte şef restoranları yeniden gündemde. İşte, Türkiye'nin tüm gastronomi meraklılarının denemesi gereken şef restoranları.



Baharı Yollarda Karşılayın

Baharın en güzel rotalarını aşırı sıcaklar ve turist kalabalıkları bastırmadan önce keşfedin. Avrupa'nın otantik şehirlerinden sevimli kasabalarına, ülkemizin doğal güzelliklerinden kültürel hazinelerine bahar seyahatleri için 10 öneri.

03

Frekans Ötesi:
**Sesin Sanata
Dönüşümü**



10 Mart'ta sahiplerini bulan Oscar Ödülleri; sadece kazananlarıyla değil, aday yapımlarıyla da sinema tutkunlarına zengin bir izlenecek filmler listesi sunuyor. **2024 Oscar Ödülleri**'nin en çok konuşulan **beş filmini** listeledik.



Anatomy of a Fall /
Bir Düşüşün Anatomisi

Cannes'dan Altın Palmiye'yle dönen 'Anatomy of a Fall', en büyük etkiyi senaryosuyla yarattı. Dağdan düşerek ölen Samuel'in ölüm nedeninin intihar mı kaza mı olduğu anlaşılamayınca yazar eşi Sandra cinayet suçlamasıyla tutuklanıyor. Mahkeme süreci, çiftin sorunlu ilişkilerinin de ortaya serildiği psikolojik bir yolculuğa dönüşüyor. Justine Triet'in yönettiği filmde Sandra Hüller, Swann Arlaud ve çiftin 11 yaşındaki görme engelli çocuklarını canlandıran Milo Machado-Graner'in oyunculukları izlenmeye değer.



The Zone of Interest /
İlgi Alanı

Senenin en cesur filmlerinden biri, yönetmen Jonathan Glazer'ın geniş bir zaman

aralığını kapsayan 'The Zone of Interest' i. Auschwitz komutanı Rudolf Höss, eşi Hedwig'in kampın yanındaki bir evde ve bahçede aileleri için ideal bir yaşam kurmaya çalışma çabalarını anlatıyor. Tek bir şiddet sahnesi olmadan güçlü bir etki yaratan filmin başrollerini paylaşan Christian Friedel ve Sandra Hüller, güçlü performanslarıyla hayranlık uyandırıyor.



Perfect Days /
Mükemmel Günler

Wim Wenders'in sihrini taşıyan 'Perfect Days', geçimini Tokyo'daki umumi tuvaletleri temizleyerek sağlayan orta yaşlı bir adam hakkında sıra dışı bir film. Japonya'nın popüler aktörlerinden Kōji Yakusho'nun başrolde olduğu filmin inceliklerle işlenmiş olay örgüsü, sonlara doğru izleyiciyi sürprizlerle şaşırtıyor.

Poor Things /
Zavallılar

'Poor Things', Dr. Godwin Baxter'ın genç yaşta ölen Bella'yı bebek beyni naklederek hayata döndürme hikayesini anlatıyor. Dr. Bexter ve koruması altındaki Bella'nın yolları, avukat Duncan Wedderburn ile kesişince ikili, kıtalar arası

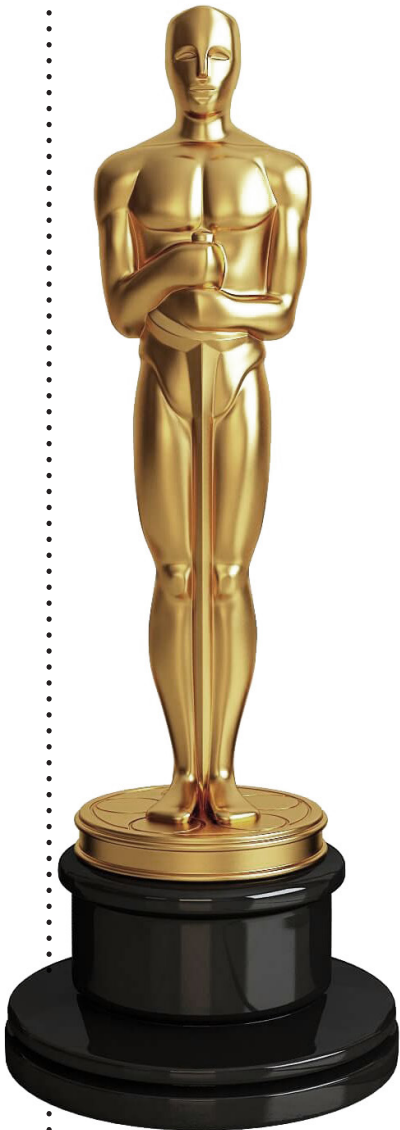


bir maceraya atılıyor. Emma Stone, Mark Ruffalo ve Willem Dafoe'nin başrolleri paylaştığı, Yorgos Lanthimos'un yönetmenlik koltuğunda oturduğu 'Poor Things' sıra dışı öyküsüyle şimdiden klasikler arasına adını yazdırdı.



Das Lehrerzimmer /
Öğretmenler Odası

Türk yönetmen İlker Çatak'ın imzasını taşıyan 'Das Lehrerzimmer' senenin en dikkate değer filmlerinden biri olduğunu 'Yabancı Dilde En İyi Film' adaylığıyla kanıtladı. Film genç ve idealist bir öğretmenin okuldaki sorunlarla ve adaletsizliklerle başa çıkma çabasına odaklanıyor. Başroldeki Leonie Benesch'in etkileyici performansı, bu ilginç filmi izlemek için bir başka neden.



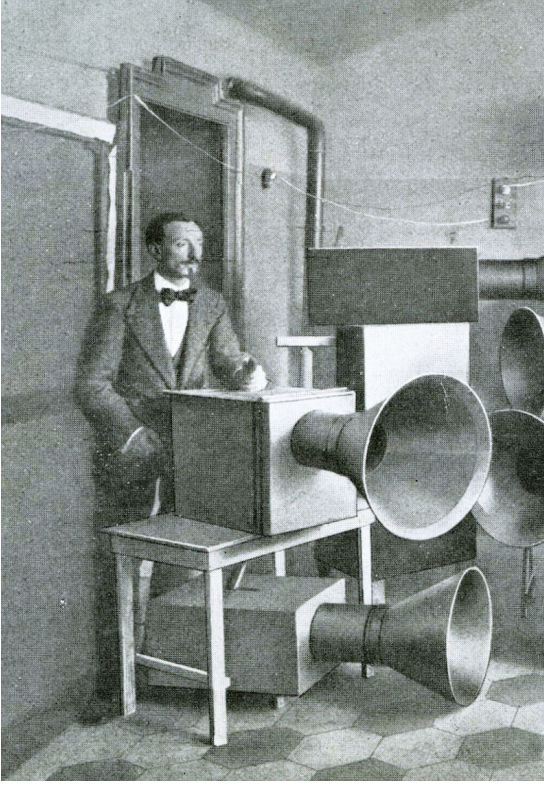
Frekans Ötesi: Sesin Sanata Dönüşümü



Ses sanatı, sesi yaratıcı ifade için bir kanal olarak kullanan bir çağdaş sanat biçimidir. Trafik uğultusu, fabrika gürültüsü gibi sıradan günlük seslerden insanların konuşma, gülme, fısıldama, şarkı söyleme gibi yollarla çıkardıkları seslere ve enstrümanlara kadar her türlü farklı ses, ses sanatında kullanılabilir. Ses sanatı bazen bir performans aracılığıyla canlı olarak deneyimlenir, bazen de hoparlör veya kulaklık aracılığıyla kayıt olarak dinlenebilir.

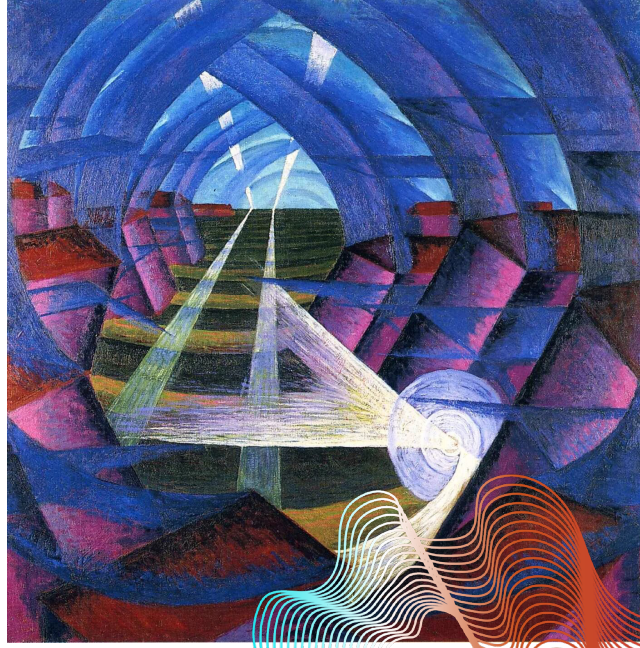
Sanat eserleri üzerine düşündüğünüzde genellikle göz zevkinize hitap eden resimler, heykeller gelir. Sesi yaratıcı ifade için bir kanal olarak kullanan bir çağdaş sanat biçimi olan ses sanatı, sanatı dinleyebilmenizi sağlıyor. Deneysel müzik ve sürrealist sanat gibi önceden var olan disiplinleri birleştiren, galerilerden kamusal alanlara kadar farklı ortamlarda sergilenebilen ses sanatını yakından tanıyın.



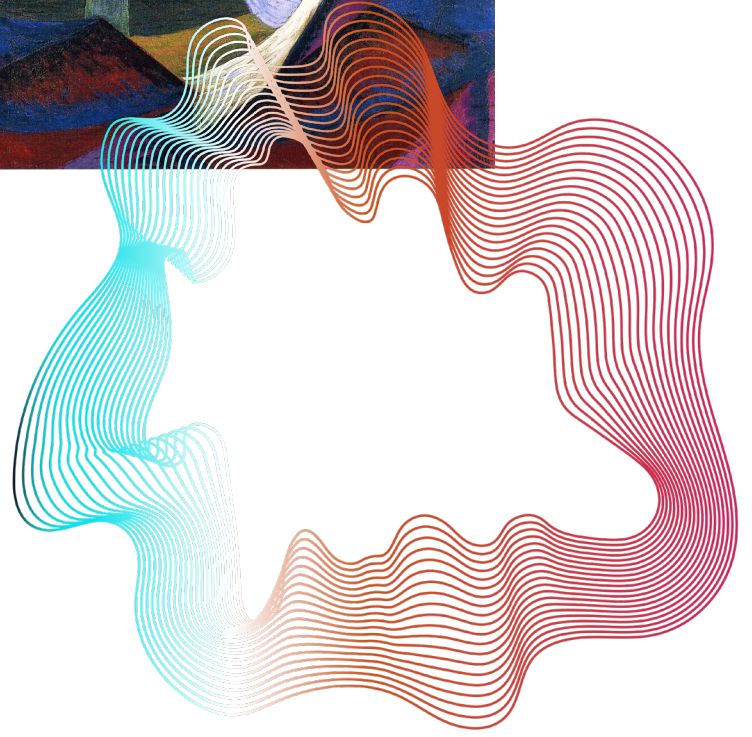


Ses Sanatının Doğuşu

Deneysel müzik ve sürrealist çalışmalar gibi önceden var olan disiplinlerin birlikteliğiyle geliştirilen bu avangard sanat formu, 20. yüzyılda Almanya'da, İtalya'da ve 1970'lerde New York'ta karşı kültür hareketleri kapsamında bir hayli yaygındı. Ses sanatının ilk eseri hakkında bir fikir birliği bulunmasa da çeşitli deneysel müzik enstrümanları, sanayi çarkının ve savaşın seslerini taklit eden gürültü makineleri yaratan İtalyan fütürist sanatçı Luigi Russolo'nun eserleri genellikle ses sanatı hareketinin başlangıcı olarak kabul ediliyor. Dada performansları ve 20. yüzyılın başlarında saf gürültüyle yapılan müzik deneyleri de ses sanatının erken örnekleri arasında yer alıyor.



John Cage



Ses Sanatı Gelişiyor

II. Dünya Savaşı sonrası 1950'lerde müzik pratiğini saf sese genişletmek için en ikonik eserleri sahneleyen Amerikalı besteci John Cage'in bu alanın öncülerinden biri olduğunu söylemek mümkün. Cage, 1952'de dört dakika 33 saniyelik sessizlikten oluşan, tartışmalı '4'33"' isimli kompozisyonunu sahneledi ve resital salonundan, seyirciler arasından gelen seslerin bir senfoni oluşturduğunu öne sürdü.





Barbara London

1979'da New York'taki MoMA'da Barbara London küratörlüğünde düzenlenen 'Ses Sanatı' adlı sergi, biçimin sağlam yer edinmesine yardımcı oldu. 1970'lerden bu yana sanatçılar, çalışmalarında bilgisayarda üretilen gürültüyü, ses kayıtlarını veya videoları giderek daha fazla kullanır hale geldi. La Monte Young, Christian Marclay ve hatta bir müzik grubu olarak bilinen Kraftwerk gibi sanatçılar müzikle sanat arasındaki sınırları bulanıklaştırdı.



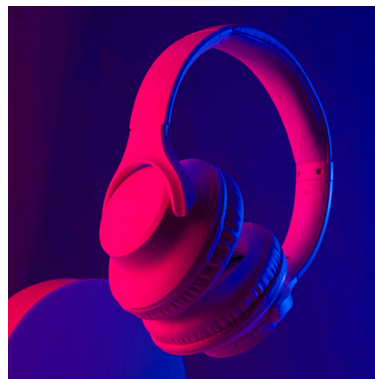
Ses ve Görsellik Bir Arada

Ses sanatı, görsel sanat olmaktan ziyade işitsel bir deneyim olarak tanımlansa da görsel öğeler sesle bir arada bulunabiliyor. Örneğin 1968'de John Cage ve Dada sanatçısı Marcel Duchamp'ın satranç tahtasının altındaki fotoelektrik hücreler aracılığıyla her hamlenin Aleatorik müziği tetiklediği bir satranç karşılaşması yaptıkları 'Reunion', ses sanatının unutulmaz performanslarından biriydi. Berlin merkezli ses sanatçısı Susan Philipsz, 2010'da kendini geleneksel bir İskoç ağıdının üçlü varyasyonunu söylerken kaydetti ve kayıtları Glasgow'daki Clyde Nehri'nin üzerindeki üç köprünün altında çaldı. Phillipsz, boğulan ve sevdiğine veda etmek için geri dönen

bir denizciyi konu alan 'Lowlands' isimli ses enstalasyonu ile prestijli Turner Ödülü'nü kazanan ilk ses sanatçısı oldu.

Ses Sanatı Dijitalleşiyor

Dijital teknolojilerin hızlı gelişimiyle ses sanatı da köklü bir dönüşüm geçirdi. Sanatçılar artık seslere paralel olarak görsel deneyimler yaratabiliyor. İzleyicinin sanat eserini basıncı pedleri, sensörler ve ses aktivasyonu aracılığıyla kontrol etmesine olanak tanıyan eserler dahi mevcut. Görünen o ki ses sanatı; performans, enstalasyon, özel enstrümanlar, saha kayıtları gibi sayısız yöntemle sanatseverlerle etkileşim kurma biçimini genişletmeye devam edecek.



Şef Restoranları

Michelin ve Gault&Millau gibi uluslararası ödüllendirme ve derecelendirme otoritelerinin popülarite kazanmasıyla birlikte şef restoranları yeniden gündemde. İşte, Türkiye'nin tüm gastronomi meraklılarının denemesi gereken şef restoranları.



Kemal Can Yurttaş

tsnr



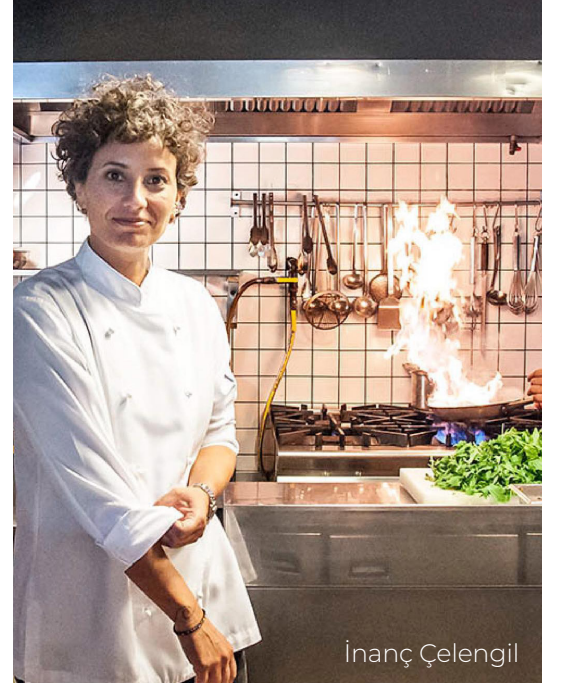
Aila, İstanbul

Fairmont Quasar İstanbul'da bulunan Aila, Türk yemeklerine modern dokunuşlar katan menüsüyle ünlendi. Boşnak soka turşusuyla hazırlanan Tuna balığı ve Konya yağ somunu ballı trüf, Aila'nın imza lezzetlerinden. Aila mutfağında baharat çeşitleri ön planda, hatta bir baharat kütüphaneleri de var. Restoranın başarısında en büyük pay ise Gault & Millau Türkiye'de Yılın En Genç Şefi Ödülü'nün sahibi olan Executive Şef Kemal Can Yurttaş ve ekibine ait.



Aman da Bravo, İstanbul

Michelin Bib Gourmand listesinde yer alan Aman da Bravo mutfağı Executive Şef İnanç Çelengil'e emanet. Gault & Millau Türkiye'de En İyi Kadın Şef Ödülü'nün sahibi olan Çelengil, modern bistronomi tarzını Aman da Bravo mutfağında başarıyla uyguluyor. Mevsime uygun ürünlerle sürekli güncellenen menüde yerel ve uluslararası esintileri taşıyan tabaklar beğeni topluyor.



Araka, İstanbul

Yeniköy'deki Araka, misafirlerini İstanbul'un kalabalığından soyutlayan yalın ve rahat bir mekan. Bu atmosfer, Şef Zeynep Pınar Taşdemir'in özgün mutfak tarzıyla da uyumlu. Şef Taşdemir'in mevsimsel ve yöresel ürünleri yaratıcı tariflerle yorumladığı Araka, hem tadım menüsü hem de alakart menüsü sunuyor. Michelin yıldızlı Araka, Gault & Millau Türkiye'den de 2 Toque almayı başardı.



Arkestra, İstanbul

İstanbul'un Michelin yıldızlı restoranları arasında yer alan ve Gault&Millau Excellent Table 3 Toque ödülünü kazanan Arkestra, Şef Cenk Debensason'un yaratıcı ve yenilikçi vizyonunu yansıtıyor. Fransa'da eğitim gören ve Amerika'da deneyim edinen Debensason, dünya mutfağını modern dokunuşlarla yeniden yorumluyor. Menü, mevsimden mevsime değişse de pirinç patlağı ve ponzu vinegret soslu tuna sashimi, bir cins Japon tarzı sandviç olan katsu Sando denenmeli.



Neolokal, İstanbul

Neolokal, hem özgün lezzetleriyle hem de sürdürülebilirlik anlayışıyla özel bir mekan. İstanbul'a biri Yeşil Michelin olmak üzere iki Michelin birden kazandıran restoran, Şef Maksut Aşkar'ın benzersiz yaratıcılığının bir eseri. Geleneksel Türk ve Anadolu mutfağını çağdaş teknikler ve yenilikçi sunumlarla yorumlayan Neolokal, Gault & Millau 2024 rehberinde de Yılın En İyi Restoranı ödülünün sahibi oldu.

Teruar Urla, İzmir

Michelin yıldızlı Teruar Urla'da Şef Osman Serdaroğlu ve ekibi, yerel ürünleri merkeze alarak İtalyan ve Akdeniz esintilerini bir araya getiren minimalist ama etkileyici bir menü sunuyor. Şefin mevsimsel tadım menüsünü tadabileceğiniz restoranda alakart menü de var. Gault&Millau Excellent Table 3 Toque ödüllü Teruar Urla mutfağından çıkan her tabak, keşfetmeye değer sürprizlerle dolu.



Osman Serdaroğlu



Kitchen, Muğla

Şef Osman Sezener, gastronomik sihrini Od Urla'nın yanı sıra The Bodrum Edition Oteli içerisinde yer alan Michelin yıldızlı ve Gault&Millau 2 Toque ödüllü Kitchen'da da başarıyla sergiliyor. Türk mutfağını uluslararası bir perspektifle zenginleştiren Sezener, kömür ateşinde pişirilen yemekleriyle damakta unutulmaz izler bırakıyor.



Neokal



Maksut Aşkar



Osman Sezener

OD Urla, İzmir

Şef Osman Sezener, biri Michelin Yeşil Yıldız olmak üzere iki Michelin ödülüne sahip olan OD Urla'da sürdürülebilirlik ve yerel kaynaklara bağlılık ilkelerini başarıyla hayata geçiriyor. Malzemelerin doğal tatlarını açığa çıkarmak için yemekleri kömür ateşinde pişiren Sezener, rafine tarifleriyle hayranlık uyandırıyor. Gault&Millau Excellent Table 3 Toque ödüllü OD Urla, En İyi Sürdürülebilirlik Ödülü'nün de sahibi.

TURK Fatih Tutak, İstanbul

İstanbul'un Michelin Rehberi'ne ilk defa dahil olduğu 2023'te iki yıldız birden alarak dikkatleri üzerine çeken TURK Fatih Tutak, adından da anlaşılaacağı üzere Şef Fatih Tutak'ın mutfağa duyduğu tutkuyu yansıtıyor. Gault & Millau 2024 rehberinden 4 Toque alan TURK Fatih Tutak'ta geleneklere ve doğaya saygısını sunan Tutak, En İyi Şef Ödülü'nün de sahibi oldu.



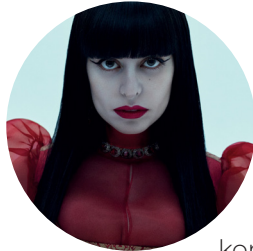
Fatih Tutak



Moda Dünyasının Parlayan Yıldızları

Kariyerine
Türkiye’de
başlayarak
küresel
başarıya ulaşan
tasarımcılardan
global moda
sahnesinin umut
veren isimlerine...

Modanın
geleceğinde
önemli role
sahip olacağına
kesin gözüyle
bakılan yeni nesil
tasarımcılarla
tanışın.



Dilara Fındıkoğlu

Türk-İngiliz tasarımcı Dilara Fındıkoğlu, küresel moda sahnesinde rüştünü ispat etti. Central Saint Martins mezunu olan Fındıkoğlu; Mary Katrantzou, Jeremy Scott gibi isimlerle çalıştıktan sonra 2016’da kendi markasını kurdu. Başlarda mayo tasarımlarına odaklanan genç modacı, zamanla haute couture konusundaki yeteneklerini de gözler önüne serdi. Son koleksiyonunda fantastik ve gotik romantik stiliyle öne çıkan Dilara Fındıkoğlu, kendi adını taşıyan markasıyla moda haftalarında dünya devleriyle bir arada boy gösterdi. Fındıkoğlu’na bilinirliğini kazandıran, tasarımlarının Margot Robbie, Kylie Jenner, Bella Hadid, Hailey Bieber, Emma Corrin ve Zendaya gibi yıldız isimler tarafından tercih edilmesi oldu. Son olarak Grammy Ödülleri’nde Doja Cat’in bir tasarımını giymesi ve üstüne üstlük alına Dilara Fındıkoğlu ismini dövme ile yazdırması büyük ses getirdi. Tasarımlarında mitoloji, kült semboller, punk gibi öğelerin yanı sıra Türk nakış ve dokuma tekniklerinden de ilham alan Dilara Fındıkoğlu’nun ismini daha sık duymaya hazır olun!



Henry Zankov



Satoshi Kuwata

Paolina Russo



Elisabet Stamm



Satoshi Kuwata

Londra'daki Central Saint Martins'ten mezun olduktan sonra Givenchy, Gareth Pugh ve Edun'da çalışan ve 2020'de kendi markası Setchu'yu kuran Satoshi Kuwata'nın geleceğin moda dünyasına damga vuran isimlerden biri olacağına kesin gözüyle bakılıyor. Japon tasarımcı, son olarak moda endüstrisinin en prestijli ödülllerinden biri olan 2023 LVMH Genç Tasarımcılar Ödülü'nü kazandı. Doğu ile batı, zanaat ve dönüşüm arasında köprü kuran Kuwata, farklı kültürler arasındaki alışverişi başarıyla yansıtan özgün stili sayesinde bu ödüle layık bulundu. Kuwata'nın hem jile hem hırka olarak kullanılan kazak, origami gibi küçük bir kare şeklinde katlanabilen ceket gibi tasarımları, işlevselliği yeniden tanımlayan çok amaçlı formlarıyla da öne çıkıyor.



Elisabet Stamm

Danimarkalı tasarımcı Elisabet Stamm, markasını 2022'de piyasaya sürdü ve 2023 sonbahar koleksiyonunu Kopenhag Moda Haftası'nda görücüye çıkardıktan sonra kısa sürede Zalando Sürdürülebilirlik Ödülü'nü kazandı. Modern sokak giyiminden ilham alan Stamm'ın jarse elbiseler, şişme ceketler, naylon pantolonlar ve tişörtlerden oluşan koleksiyonunda dikkatli renk kombinasyonları ve yazılı mesajlar dikkat çekiyor. Elisabet Stamm'ın moda sahnesine en önemli katkılarından biri, cinsiyet sınırlarını akışkan hale getirmeyi başaran tasarımları.

Paolina Russo

2023'te Zalando Vizyoner Ödülü'nü kazanan ve 2023 LVMH Ödülü finalisti olan Paolina Russo, son iki senedir moda haftalarında kendi ismini taşıyan markasıyla ses getiren isimlerden. Londra merkezli markanın arkasında aslında iki kişilik bir tasarım ekibi var: Central Saint Martins'te tanışan Paolina Russo ve Lucile Guilmard. İkili, 2021'deki lansmanın ardından doğal boyalara, folklorik geleneklere ve fütüristik yeniliklere duydukları ortak beğenilerini birleştiren ve Y2K'den ilham alan giyim koleksiyonları yaratıyor. Russo, zanaatkarlık tekniklerini endüstriyel üretim ve teknolojiyle birleştiren stiliyle yaratıcılığa duyduğu bağlılığı göstermeye uzun yıllar devam edecek gibi görünüyor.



Henry Zankov

Rusya doğumlu, Amerikalı moda tasarımcısı Henry Zankov, kendi markası ZANKOV ile son yıllarda moda sahnesine özgün bir tarz katan isimlerden. Kısa sürede kültür markaya dönüşen ZANKOV; yalın silüetlere, renk oyunlarına ve iddialı desenlere güçlü bir vurgu yapan triko tasarımlara odaklanıyor. Kadın ve erkek koleksiyonlarıyla moda haftalarında yerini alan tasarımcı, dikkat çekici ve giyilebilir tasarımlar yaratmayı merkezine alıyor. Zanaat ve teknolojiyi aynı potada eriten, sürdürülebilirliği önemseyen ZANKOV'u uzun soluklu bir yolculuk bekliyor.

Baharı Yollarda Karşılayın

Baharın en güzel rotalarını aşırı sıcaklar ve turist kalabalıkları bastırmadan önce keşfedin. Avrupa'nın otantik şehirlerinden sevimli kasabalarına, ülkemizin doğal güzelliklerinden kültürel hazinelerine bahar seyahatleri için 5 öneri.

seyahat



Tallinn, Estonya

Estonya'nın başkenti Tallinn son yıllarda özellikle kültür-sanat ve eğitim konusundaki zenginliğiyle konuşuluyor. Dolayısıyla Tallinn'in güneydoğusundaki üniversite şehri Tartu'nun 2024 Avrupa Kültür Başkenti seçilmesi sürpriz olmamalı. Tallinn'de tarihe ve sanata doymaya hazır olun. UNESCO Dünya Mirası Listesi'nde yer alan, duvarlarla çevrili Eski Kent, Orta Çağ mimarisinin dünyadaki en iyi korunmuş örneklerinden biri. Tallinn, 50'ye yakın sanat kurumuyla galeri ve müze zengini. Andy Warhol, Banksy, David Hockney ve Jeff Koons'un pop sanatı eserleriyle açılan PoCo Sanat Müzesi, dünyaca ünlü fotoğrafçılık müzesi Fotografiska, Estonya sanatına odaklanan Kumu Çağdaş Sanat Müzesi, erken Avrupa ve Rus sanatından eserleri buluşturan Kadriorg Sanat Müzesi, şehirde görülmesi gereken adreslerden sadece birkaçı. Endüstriyel tersane bölgesinden şık yeme-içme adresleri ve mağazalarla dolu bir mahalleye dönüştürülen Noblessner'e mutlaka gidin ve iki Michelin yıldızlı 180°de ülkenin sevilen şefi Matthias Diethe imzalı lezzetleri deneyin.



Paris, Fransa

Yaz Olimpiyatları başta olmak üzere çok sayıda spor etkinliğine ev sahipliği yapmaya hazırlanan Paris, 2024 yazını son derece hızlı geçirecek gibi görünüyor. Bu yüzden şehri kalabalıklara teslim olmadan ziyaret etmek en iyisi. Üstelik Paris müzelerinin bahçelerini doğanın uyanışı sırasında gezmek büyük bir şans. Fondation Cartier'in, Musée Rodin'in ve Musée Bourdelle'in anıtsal bahçelerini mutlaka listenize alın. Baharı doya doya hissetmek için Marché aux Puces de St-Ouen'den Montmartre'in Arnavut kaldırımlı sokaklarına ve ardından Seine Nehri'nin kıyılarına yürüyün. Mağazalar, pastaneler, kokteyl barlar ve mükemmel Fransız kafeleriyle dolu Le Marais'te mola verin ve Paris'i bir Parisli gibi yaşayın. Paris'te her zaman bir sergi, konser, festival bulabilirsiniz; 13-21 Mayıs arasındaki Jazz à Saint-Germain-des-Prés Festival, caz müziğin sevilen isimlerini şehrin önemli sahnelerinde ağırlıyor.

Sakız Adası, Yunanistan

Kapıda vize uygulamasının yeniden yürürlüğe girmesiyle 2024'te Yunanistan'a sık sık yolumuz düşebilir. Otantik bir deneyim peşindeyseniz Sakız Adası'nı ve özellikle adanın tarihi ruhunu yansıtan Pyrgi'yi bahar aylarında görülecek yerler listenize ekleyin. Burası Ege'nin sayılı mastikahoria'sından yani sakız yetiştiriciliğiyle uğraşan köylerinden biri. Adanın muhteşem plajlarında ve Orta Çağ köylerindeki restoran ve tavernalarda sakızlı lezzetlere mutlaka denk gelirsiniz. Pyrgi'nin cazip yönlerinden bir diğeri geleneksel binaların ve el sanatlarının korunmuş olması. Köyün sembollerinden biri de neredeyse her binanın cephesinde görülen ve 'xysta' olarak bilinen geometrik siyah-beyaz dekorasyon. Adada geçireceğiniz zamanın kalanında hayalet köyleri, Orta Çağ kalelerini, Bizans manastırlarını gezebilir, Emporios Mavros Gialos'un siyah kumsalını ve Vrontados, Karfas, Agia Fotini, Lithi, Apothyka, Managros, Lampsas, Metohi gibi sakin köyleri keşfedebilirsiniz.





Kapadokya

'Güzel atlar diyarı' anlamına gelen Kapadokya, dört mevsim bambaşka güzellikler sunuyor. Yine de bu bölgeyi sıcaktan ve soğuktan rahatsız olmadan gezmek için en ideal mevsimler, ilkbahar ve sonbahar. İlkbaharın gelişiyle benzersiz bir güzelliğe bürünen Kapadokya'da ilk akla gelen elbette doğanın mucizesi peribacalarını görmek. Peribacalarının en sık görüldüğü yer ise Zelve'ye 1 km mesafedeki Paşabağları. Göreme Açık Hava Müzesi'nde fresklerle süslü kiliseleri gezmek, Kaymaklı ve Derinkuyu gibi yeraltı şehirlerini keşfetmek, Avanos'ta geleneksel çömlekçilik sanatı atölyelerini ziyaret etmek, Uçhisar Kalesi'nden tüm Kapadokya'yı gün batımı renkleri altında izlemek yapabileceğiniz şeylerden sadece birkaçı.

Gelibolu

Çanakkale Boğazı ile Saros Körfezi arasında yer alan Gelibolu Yarımadası, asırlardır tarihin önemli olaylarına tanıklık etmiş bir bölge. Gelibolu Yarımadası Milli Parkı, Çanakkale Savaşları'ndan izler taşıyan bir açık hava müzesi gibi. Savaşta hayatını kaybeden askerler anısına dikilen 70 civarında anıtın yer aldığı milli park ve Anzak Koyu, her sene 25 Nisan'daki Anzak Günü'nde hem Türkiye'den hem de Avustralya ve Yeni Zelanda'dan binlerce ziyaretçiyi alıyor.





Doğayla Birlikte Siz de Uyanın:

Wellness Trendleri

Baharla birlikte doğa yeniden uyanırken siz de arındıran ve yenileyen wellness trendleri ile bedeninizi, zihninizi uyandırın. Günlük su tüketiminizi artırmaya yönelik #Watertok, tüm bedeni uyandıran soğuk su terapisi ve çok daha fazlası...

Mavi Bölgelerin Yaşam Sırları

Uzun ömür arayışı bilim insanlarını 'Blue Zones' olarak adlandırılan ve insanların genelde 100 yılı aşkın yaşadığı bölgelerin sırrını keşfetmeye yöneltti. Yunanistan'dan İkarya, İtalya'dan Sardinya, Kosta Rika'dan Nikoya, ABD'den Loma Linda ve Japonya'dan Okinawa'nın yer aldığı beş Mavi Bölge, araştırmaların yanı sıra belgesellere de konu oldu. Ömrünü bu bölgelerde geçiren insanların yaşam tarzları, tüm dünyada merak konusu oldu. Öne çıkan alışkanlıklar ise doğal hareket, bitkisel odaklı beslenme, iyimser bakış açısı, güçlü sosyal ilişkiler... Daha fazla detay için Netflix'in 2023'ün popüler belgesel dizisi 'Secrets of the Blue Zones'u izleyebilirsiniz.

Raket Sporları Yükselişte

2023'te dünya çapında büyük popülerite kazanan 'pickleball'; badminton, tenis, masa tenisinin özelliklerini birleştiren bir spor. Pinterest'in 2024 Trendleri Raporu'na göre bu sene de raketi elimizden bırakmıyoruz ve yola badminton ile devam ediyoruz. Badminton, hafif bir raket ve 'shuttlecock' adıyla da bilinen badminton topuyla oynanıyor. Sosyal etkileşimi artıran, bol eğlenceli badminton, olimpiik bir spor! Fiziksel kondisyonun yanı sıra zihinsel konstrasyonu da destekleyen badminton ile özellikle bahar ve yaz aylarında daha sık karşılaşmaya hazır olun.

Vagus Sinirine Dikkat!

Vagus sinirine ve bu sinirin uyarılmasına yönelik ilgi son yıllarda katlanarak artıyor. Vagus siniri stimülasyonu olarak bilinen bu sağlık trendi, sosyal medyada da büyük popülerite kazanmış durumda. Derin nefes, yoga, meditasyon ve farkındalık pratiklerinin yanı sıra şarkı söyleme, gülme gibi eylemlerle de uyarılan vagus sinirini daha yakından tanımayla ve onu harekete geçirmeye yönelik uygulamalar daha da artacak gibi görünüyor.

Infrared Sauna Çağı

Yüzyıllar boyunca saunalar ter atmak için kullanılan alanlardı. Geleceğin saunası ise teknoloji sayesinde ahşap kaplı, sıcak ve küçük bir odadan çok daha fazlası. Spa içi ve ev tipi saunalar uzun süredir infrared yani kızılötesi ısıyla tasarlanıyor. Infrared ısı, odanın havasını ısıtmak yerine doğrudan kullanıcının vücudunu ısıtan infrared ışınları kullanıyor. Bu ışınlar, cildin altındaki dokulara nüfuz ederek daha derin bir ısıtma sağlıyor ve terleme yoluyla detoksifikasyona yardımcı oluyor.

Su İçmenin Yeni Hali: #Watertok

Tüm dünyayı etkisi altına alan TikTok trendlerinden biri de 2023 sonlarında başlayıp hız kesmeyen #Watertok. Viral bir çılgınlığa neden olan #Watertok videolarının özelliği, ünlü Stanley Quencher başta olmak üzere büyük su bardaklarının su, buz ve çeşitli aroma vericilerle

doldurulması. Tabii, bu aroma vericiler genellikle şekerli ve sıfır kalorili olsa da her zaman sağlıklı meyve ve sebzelerden ibaret olmuyor. Yine de trendin masum tarafında duranlar için #WaterTok gün içinde daha çok su içme hedefine destek olabilir.

Soğuk Dalışın Yıldızı Parlıyor

Soğuk terapi veya soğuk dalışı olarak 'cold plunge' tekniği, son birkaç yıldır dünya çapında epey revaçta. Hailey Bieber, Harry Styles, Jennifer Aniston, Lady Gaga gibi sosyal medya hesaplarında buzlu su dolu küvetlere daldıkları karelerini paylaşımlarından sonra bu yöntemle duyulan ilgi katlanarak arttı. Esasında geçmişte M.Ö. 3500'e kadar uzanan buz banyosu, kaygıyı hafifletmekten metabolizmayı hızlandırmaya pek çok farklı amaçla yapılıyor. Yine de buz gibi soğuk trendi denemeden önce doktor görüşü almakta fayda var.

Vücut Bakımının Rönesansı

Cilt sorunlarına ya da yaşlanma etkilerini geciktirmeye yönelik cilt bakımı, onlarca yıldır ilgi görse de vücut bakımı genellikle göz ardı edilen bir konu oldu. Pinterest'in 2024 Trendleri raporuna göre vücut bakımı artık hak ettiği ilgiyi görecek. Sadece son bir yılda bu konuda yapılan aramaların %1025 oranında artmış olması, cilt bakımı dendiğinde sadece yüz bakımının anlaşıldığı günlerin geride kaldığının en önemli kanıtı.

muşey





radio

Odea Radyo

Odeabank'ın yatırım odaklı bankacılık yaklaşımı müziğin ritmiyle birleşti; Odea Radyo yayına başladı! Odea Radyo'da birikimlerini en ideal şekilde değerlendirmek isteyenler için hazırlanan yatırım odaklı içerikler, yerli ve yabancı müziğin en iyileriyle bir araya geliyor. Türkiye'nin 24 saat yayın yapan ilk ve tek banka radyosu olma özelliği de taşıyan Odea Radyo'nun yayın programında sinema ve müzik programları da yayınlanıyor. Odea Radyo'yu akıllı telefon ve tabletlerden Karnaval uygulamasıyla dinleyebilirsiniz.



podcast

Yatırım Odaklı Podcast

Ekonomi gazetecisi Güzem Yılmaz Ertem, 'Yatırım Odaklı Podcast' ile yatırım ve finans dünyasının derinliklerine iniyor. Yatırım odaklı bankacılık uygulaması Odea'nın birikimlerini yatırıma dönüştürmek isteyenlere yönelik podcasti, her bölümde uzman konuklarıyla değerli bir rehber oluşturuyor. Birikimlerini doğru şekilde yönetmek isteyen dinleyicilere en doğru ve net bilgileri sunmayı amaçlayan podcast, Spotify dahil tüm podcast mecralarında yayında.



festival

43. İSTANBUL FİLM FESTİVALİ 17-28 NİSAN, ÇEŞİTLİ MEKANLAR

43. İstanbul Film Festivali, sinema tutkunlarını en iyi ulusal ve uluslararası yapımlarla buluşturuyor. Global festivallerden prestijli ödüllerle dönen filmlerin yanı sıra Ulusal Belgesel, Ulusal Kısa Film, Ulusal Yarışma, Uluslararası Yarışma gibi kategorilerde yarışan yapımları izleme şansı bulabilirsiniz. Festival programında atölyeler ve söyleşilerin yanı sıra 2. Onat Kutlar Çalıştayı yer alıyor.



konser

RESA SAFFA PARK 20 NİSAN, ZORLU PSM

Pandemi döneminde yayımladığı 'Sunday' şarkısıyla dikkat çeken Resa Saffa Park, PSM Loves2Gather kapsamında %100 Studio'da! Kısa zaman içerisinde müzikal kariyerine çok sayıda şarkı ve albüm sığdıran Park'ın ülkemizde hatırı sayılır bir dinleyici kitlesi var. Nirvana, Chet Faker ve Billie Holiday gibi müzisyenlerden ilham alan Park'ın müziği caz, pop, indie ve disko tınılarıyla süslü.



tiyatro

ÖLÜMÜN TERSİ ARZUDUR KADIKÖY EMEK TİYATROSU

Tennessee Williams'ın 1940'ların Amerika'sındaki parçalanmış toplum yaşantısını anlatan 'A Streetcar Named Desire' adlı oyunundan ilham alıyor. Engin Alkan tarafından sahneye uyarlanan oyun, her biri tek başına bir hikaye yaratabilecek konuları bir araya getiriyor. Oyunun kadrosunda ise Engin Alkan, Pınar Yıldırım, Murat Göçmez ve Sinan Çatıkkaş yer alıyor.



Uluslararası Enerji Ajansı'na göre küresel ısınmayı 1.5°C ile sınırlayabilmek için 2030'a dek güneş enerjisi üretiminin 7,552 TWh'ye çıkması ve küresel elektrik üretimindeki payının %20'ye ulaşması gerekiyor. Bu beklentiler ancak güneş enerjisinin her yıl %25 oranında büyümesiyle mümkün.



2022'de güneş enerjisi, bir önceki yıla göre %24 artarak küresel elektrik üretiminin %4.5'ini (1,284 TWh/teravat-saat) oluşturdu. Bu artış, güneş enerjisinin yıldan yıla en hızlı büyüyen elektrik kaynağı olduğunu gösteriyor.



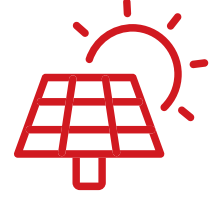
Ağustos 2023 itibarıyla, Türkiye'nin toplam kurulu gücü 105.302,43 MWh'a (megavat-saat) ulaştı, bunun 10.561 MWh'ı güneş enerjisi santrallerinden sağlanıyor.



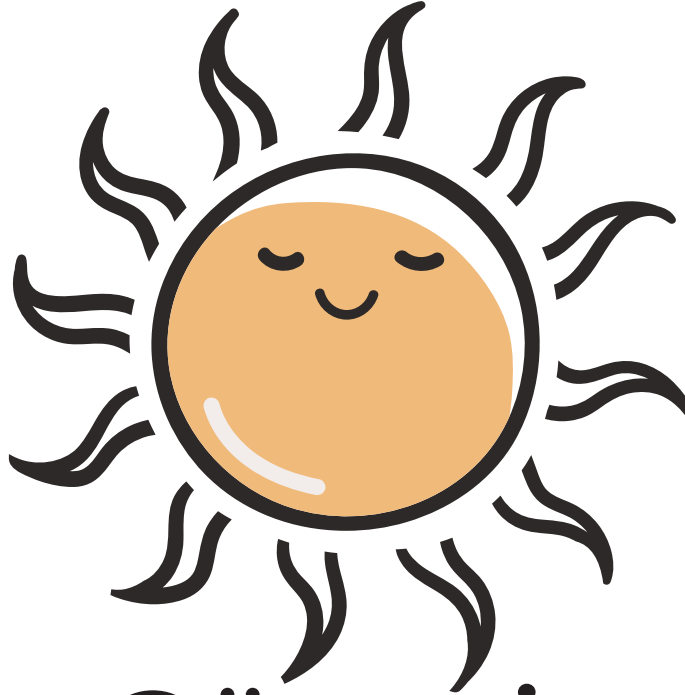
2035'e kadar Türkiye'nin güneş enerjisi kapasitesinin yaklaşık %500 artışla 52,9 GWh'a (gigavat-saat) ulaşması hedefleniyor. Bu durumda güneş enerjisi ülkenin toplam elektrik kurulu gücünde en yüksek paya sahip olacak.



Güneş enerjisi kullanımı, enerjiyle ilgili karbondioksit emisyonlarını 2050'ye kadar yılda yaklaşık 6 milyar ton azaltırken enerji güvenliğini artırmak için önemli fırsatlar sunuyor.



Bir saat içerisinde yerküre yüzeyine ulaşan güneş ışığı, tüm dünyanın enerji ihtiyaçlarını bir yıl boyunca karşılamaya yetebilir.



Güneşin Gücü

Fosil enerji kaynaklarının global iklim krizinin en büyük nedenlerinden biri olduğunu ve yenilenebilir enerjilerin önemini artık hepimiz biliyoruz. Peki, güneş enerjisi kullanımında ne durumdayız? Tüm dünyadan güneş enerjisi kullanımına dair en güncel veriler, beklentiler...



Fosil yakıtlar, mevcut küresel enerji kaynaklarının %60'ını temsil etse de 2050'de yenilenebilir enerji kaynaklarının elektrik üretiminin yarısından fazlasını karşılaması, bu oranın %20-25'inin güneş enerjisinden gelmesi bekleniyor.



Toplam küresel artışın %37'sini tek başına sağlayan Çin, güneş enerjisinden elde edilen elektriğin en fazla arttığı ülke olarak dikkat çekiyor.

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, ŞUBAT 2024