

o'mag

odeabank
yaz 2024



Sanatta Yaz Havası

03

Édouard Manet'nin 'Le Déjeuner sur l'herbe'sinden David Hockney'nin 'Portrait of an Artist'ine yaz mevsimini en güzel resmeden ve size bu güneşli mevsimin atmosferini yaşatacak sanat eserleri ve hikayeleri...



14

Dirty Wellness ile Tanışın

Geleneksel wellness yaklaşımlarına meydan okuyarak daha rahat, esnek ve kişisel bir yaklaşımı temsil eden Dirty Wellness, sıkı diyet ve egzersiz programlarından uzaklaşarak bireylerin kendi yaşam tarzlarına uygun hedefler belirlemesine odaklanıyor.

10

Gizli Saklı Avrupa



Festival Yazı

müzik

GEZGİN SALON FESTİVALİ
29-30 HAZİRAN
BONUS PARKORMAN

Gezgin Salon Festivali, Travis ve Miles Kane gibi isimlerle senenin en unutulmaz iki gününe ev sahipliği yapmaya hazırlanıyor. Festivalin ilk gününde Büyük Ev Ablukada, live set'leriyle Stavroz, Oceanus Orientalis ve Bade sahne alacak. Günün kapanışını ise İskoç alternatif rock grubu Travis yapacak. Pazar günü Parcels, La Femme, Hey Douglas (Live), ENGİN, Monsieur Minimal ve Elektro Hafız sahne alırken festivale son noktayı Brit rock efsanesi Miles Kane koyacak.



PSM LOVES SUMMER
ÇEŞİTLİ TARİHLER
ZORLU PSM

Tüm yaza yayılan festivalin programında yer alan isimler hayli heyecan verici. 5 Haziran'da modern cazı hip-hop ile buluşturan BADBADNOTGOOD, 8 Haziran'da kuruluşunun 30. yılını kutlayan Blonde Redhead, 2 Temmuz'da son yılların en sevilen gruplarından Black Pumas, 13 Ağustos'ta farklı türleri tek potada eriten Blondshell, 20 Ağustos'ta ise post-punk ve alternatif rock temsilcisi Fontaines D.C., Zorlu PSM'de.



FESTIVAL



D'AVIGNON
tiyatro

FESTIVAL D'AVIGNON
29 HAZİRAN-21 TEMMUZ
ÇEŞİTLİ MEKANLAR

2014'te 78. kez düzenlenen Festival d'Avignon, çağdaş sahne sanatları için en önemli uluslararası etkinliklerden biri. Palais des Papes gibi tarihi binalar da dahil olmak üzere 20'yi aşkın mekana yayılan festival, bu sene Fransa'dan ve yurt dışından yaklaşık 45 gösteri ve toplamda yaklaşık 300 gösteri sunacak. %80'i orijinal yapımlardan oluşan festival programında prömiyerler de var. Oyunların yanı sıra 400'den fazla etkinlik, panel, gösterim sanatseverleri bekliyor.

The Edinburgh Festival
fringe
kültür-sanat

EDINBURGH FRINGE FESTIVAL
2-26 AĞUSTOS
ÇEŞİTLİ MEKANLAR

İlki 1947'de düzenlenen Edinburgh Fringe Festival, dünyanın en büyük kültür-sanat festivallerinden biri. Her sene ağustos ayında üç hafta süren festivalde tiyatro, komedi, dans, sirk, müzik ve daha birçok alanda etkinlikler gerçekleşiyor. Şehrin dört bir yanını kuşatan ve her zevke hitap eden gösteriler sunan festival programında yer alan sanatçılar arasında hem ünlü isimleri hem de genç yetenekleri görmek mümkün. Programda bu yıl Türkiye'den Nezaket Erden'in tek başına sahnelediği 'Sevgili Arsız Ölüm-Dirmit' de yer alıyor.

sinema

ULUSLARARASI VENEDİK
FİLM FESTİVALİ
28 AĞUSTOS-7 EYLÜL

Global sinema takviminin en önemli etkinliklerinden biri, dünyanın en eski film festivali olan Uluslararası Venedik Film Festivali'dir. Venedik Bienali ile paralel gerçekleşecek 81. Uluslararası Venedik Film Festivali, yine yılın merakla beklenen filmlerinin prömiyerlerine sahne olacak. Bir yıldızlar geçidine dönüşen kapanış töreninde ise en iyi filme verilen Altın Aslan başta olmak üzere sinema gündemini belirleyen ödüller, sahipleriyle buluşacak.



Yaz güneşi parlarken sıcaklığın ve mevsime özgü rahatlığın etkisini hissetmemek neredeyse imkansız. Yazı daha yoğun yaşamak için mevsimin hafif ve kendine özgü havasını güçlü şekilde yansıtan sanat eserlerinden bir seçki sunuyoruz.



**'Poppy Field/
Gelincik Tarlası',
Claude Monet, 1873**

Empresyonizmin öncüsü Claude Monet, 1871'de İngiltere'den Fransa'ya dönerek Argenteuil'e yerleşti. Paris yakınlarındaki bu köyde yaşadığı yedi yılda Monet, imzası niteliğindeki açık hava manzara tablolarına yöneldi. 'Gelincik Tarlası' 1874'te, tarihte düzenlenen ilk empresyonist sergide gün yüzüne çıktı. Dünyanın en ünlü başyapıtlarından biri olan bu eser, yaz mevsiminde gelincik çiçekleriyle bezenen yemyeşil tarlaların atmosferini yansıtıyor. Resmin ön planında yer alan şemsiyeli genç kadın sanatçının karısı Camille ve çocuk ise oğulları Jean. Yaza özgü canlılığı ve sakinliği aynı anda çağrıştırmayı başaran 'Gelincik Tarlası', Paris'teki Musée d'Orsay'da sergileniyor.

sevdik

sanat



'Second Storey Sunlight', Edward Hopper, 1960

Edward Hopper'ın geometrik formlar, mimari detaylar ve perspektifle şekillenen özgün tarzının tam anlamıyla yansıdığı eserlerinden biri 'Second Storey Sunlight'. Tipik Hopper izlerini sürmek çok kolay: Amerikan tarzı beyaz ahşap dış cepheli, eğimli çatılı ev; manzarayı bütünleyen yeşil ağaçlarla kaplı yamaç ve bulutsuz, canlı mavi gökyüzü. Tabloya ismini veren güneş ışığı, balkondaki siyah giysili yaşlı kadına ve korkuluğa yaslanmış birini bekler gibi dışarıyı gözleyen genç kıza vuruyor. Güneşin ve gölgenin, resimdeki iki figürün tezatlığı yine Hopper'a özgü bir tezat anlayışını, sanatçının eserlerinde sıkça yer verdiği yalnızlık temasını da vurguluyor. Eser, New York'taki Whitney Museum of American Art koleksiyonunda yer alıyor.

'A Bigger Splash', David Hockney, 1967

Güçlü, yalın imgeler yakalamak ve bunları tuvale yansıtmakta David Hockney gibisi zor bulunur. Los Angeles'da yaşayan İngiliz sanatçının en bilinen eserlerinden biri olan 'A Bigger Splash' sıcak bir yaz gününde serin bir havuza dalışı resmediyor. Hockney'nin tablosundaki yüzücü, 1960'ların Kaliforniya yazının kavurucu öğle saatlerinde havuzun derinlerine dalmış ve arkasında her yana sıçrayan sular bırakmış. Canlı renk paletiyle yazın doğasını başarıyla yansıtan bu eser, Hockney'nin 1964-1971 arasında yaptığı çok sayıda yüzme havuzu temalı tablodan biri. Sanatçının kendi anlatımıyla yapımı iki hafta süren bu eser ve yüzme havuzu temalı diğer tabloları, soğuk ve nemli Britanya'dan Kaliforniya'ya kalıcı olarak yerleştikten sonra Los Angeles'ta her evin dört mevsim kullanılan bir yüzme havuzu olmasının ona yaşattığı şaşkınlığın bir yansıması. Eseri, Tate Britain'da yakından görmek mümkün.



'Tahitian Landscape / Tahiti Manzarası', Paul Gauguin, 1893

Fransız sanatçı Paul Gauguin, yapay ve manevi açıdan iflas etmiş olarak gördüğü Avrupa medeniyetinden kaçmak için 1891'de Tahiti'ye gitti ve hayatının son 12 yılını burada geçirdi. Aslında en büyük amacı yeni ve egzotik motifler bulmaktı ve bu dönemde imza attığı tablolardan bu amacına ulaştığı anlaşılıyor. 'Tahiti Manzarası' Gauguin'in Tahiti'de yaptığı ilk tablolardan biri olsa da kıvrımlı konturları ve yoğun renkleriyle tropikal bölgenin vahşi doğasını, neşesini ve huzurunu büyük canlılıkla vurguluyor. Sanatçının karakteristik post-empresyonist tarzı yansıttığı eser, New York'taki The Metropolitan Museum of Art'ta sergileniyor.



'On The Beach / Sahilde', Edward Henry Potthast, 1910

Edward Henry Potthast, 1910'dan itibaren eserlerinde New York'un plajlarını, özellikle Coney Adası'nı ve Rockaway Beach'i tasvir etti. 'Sahilde' de Coney Adası'ndan sıradan bir yaz gününün heyecanını tuvale yansıtıyor. Empresyonizm ve realizmin kesişim noktasında duran Potthast, bu eserinde dönemin hızla yükselen eğlence kültürünü canlı ve parlak renklerle vurguluyor. Dalgalara doğru koşan üç kadın ve bir kız çocuğu, arka planda denizde yüzen bir figür ve güneş ışığının yansımaları, resme Potthast'ın tarzına özgü bir hareket katıyor.

'A Sunday Afternoon on the Island of La Grande Jatte / Grande Jatte Adası'nda Bir Pazar Öğleden Sonrası', Georges Seurat, 1884-86

Georges Seurat'ın başyapıtı olarak kabul gören 'Grande Jatte Adası'nda Bir Pazar Öğleden Sonrası', adından da anlaşılacağı üzere sıcak, güneşli bir pazar öğleden sonrası Seine Nehri kıyısındaki bir parkta yazın tadını çıkaran Parislileri tasvir ediyor. Yaz havasını başarıyla yansıtan tablo, sanat tarihinde önemli yere sahip. Bu sanat eseri, Seurat'ın öncüsü olduğu noktacılık tekniğiyle neo-izlenimciliğin başlangıcını da işaret ediyor. Eser, The Art Institute of Chicago'da sergileniyor.



İstanbul'daki En İyi Kore Restoranları

Kore kültürü, müzik ve dizilerden mutfağa her yönüyle dünyayı etkisi altına aldı. Özellikle ülkenin gastronomik mirası, keşfetmeye değer. İstanbul'daki en iyi Kore restoranlarında bu zengin mutfak mirasının geleneksel lezzetlerini deneyebilirsiniz.



Seorabeol Korean Restaurant

Seorabeol, Korecede "eski köy" anlamına geliyor. İstanbul'da yaşayan Korelilerin sıkça tercih ettiği Seorabeol Korean Restaurant, Kore mutfağını yakından tanımak isteyenler için ideal. Mekana gittiğinizde siparişinizi vermeden önce Korelilerin ünlü lahana turşusu kimchi de dahil olmak üzere çeşitli iştah açıcı ikramlar geliyor. En bilinen Kore yemekleri arasında yer alan ve haşlanmış sebzeler, et ve pirinci buluşturan bibimbap, kemik suyu eşliğinde servis ediliyor. Deniz mahsullü Kore usulü pancake, soya soslu sebze veya et güveci Seorabeol Korean Restaurant'ın gözde yemekleri arasında. Farklı Kore lezzetlerini bir arada tatmak istiyorsanız set menülere şans verebilirsiniz. En az iki kişiyseniz geleneksel Kore barbeküsünü de burada deneyebilirsiniz; barbekü masanıza geliyor ve siz de seçtiğiniz malzemeleri pişirip çeşitli soslar eşliğinde sıcak sıcak yiyebiliyorsunuz.

*Kore Şehitleri Caddesi 57/B
Esentepe, Şişli*

Korecan Restaurant

Küçük ve samimi bir Kore restoranı olan Korecan, Sultanahmet'te yer almasının inkar edilemez etkisiyle çok sayıda gezgini kendisine çekiyor. Mekanın en üst katındaki terasta yer bulabilirsiniz geleneksel Kore yemeklerini Tarihi Yarımada manzarasına karşı yiyebilirsiniz. Mekanın mutfağı Koreli şefe emanet, dolayısıyla tüm geleneksel lezzetleri aslına en uygun şekilde tadacağınıza emin olabilirsiniz. Menü, bir hayli zengin ve porsiyonlar oldukça doyurucu. Burada kimchiyi hem tek başına tadabilir hem de kimchi güveci ya da buharda pişmiş pirincin kimchiyle bir araya geldiği ramyeon gibi otantik lezzetleri deneyebilirsiniz.

Tofu çorbası, bibimbap, marine edilmiş etin ateşte pişirilmesiyle hazırlanan bulgogi Korecan Restaurant'ta tadabileceğiniz otantik lezzetlerden sadece birkaçı.

*Cankurtaran Meydanı Sokak 10
Sultanahmet, Fatih*





Zara

Tüm Zamanların Favorisi: Beyaz

Beyaz, zamansız bir seçim olsa da 2024 yaz sezonu koleksiyonlarının boy gösterdiği moda haftaları, beyazın bir kere daha hakimiyetini ilan ettiğini müjdeledi. Saint Laurent, Valentino, Prada, Raf Simons, The Row ve Ferragamo, podyumlarda yazı beyazla karşılayan moda devleri arasında yer aldı. İncecik kumaş katmanlarından oluşan elbiseler, sezonun gözde tasarımlarından. Keten, poplin gibi farklı kumaş dokularının buluşması, bohem tarzı yansıtan beyaz dantel detaylı elbiseler, metalik düğme, fermuar veya kemer gibi aksesuarlarla süslenen bluzlar, sıcak yaz günlerinde ferah bir görünüm sağlıyor. Beyaz kıyafetlerinizi nude sandalet, hasır şapka, canlı renklerde aksesuarlar ve altın takılarla kombinleyebilirsiniz.



Ferragamo

Zarif Bir Yaz: Siyah

2024 yaz sezonu, bu asil renkten dört mevsim vazgeçemeyen siyah tutkunlarının yüzünü güldürüyor. Podyumlarda siyah renk, en çok Issey Miyake ve Rick Owens defilelerinde hem klasik hem de modern dokunuşlarla göz önündeydi. Bu sezon dantel işlemeli siyah bluzlar ve elbiseler, ofisten sokağa, günlük stilin vazgeçilmezi. Transparan tül detaylı, parlak görünümlü ya da ipek, saten gibi



Sheer Plissé

lüks dokulu siyah kıyafetler ise gece davetlerinin gözdesi. Siyah kombinleri, zarif sandaletler ve minimal takılar tamamlıyor. Erkekler ise siyah pantolon ve beyaz gömlekle monokrom uyumunu stillerine taşıyor.



Prada

Göz Alıcı ve Cezbedici: Kırmızı

Moda dünyasının kırmızıya olan takıntısı, son birkaç sezondur yükselişte. 2024 yaz sezonunda kırmızı; yalnızca podyumlarda değil, kırmızı halıda da bolca boy gösterdi. Sezonun dikkat çeken



Mango

trendlerinin başında kırmızının canlı, cesur, parlak ve gösterişli tonları geliyor. Bu trende güç veren Sabato De Sarno'nun Gucci için tasarladığı ilk koleksiyonda 'Gucci Rosso' adını verdiği kiraz kırmızısını kalem eteklerde, blazer ceketlerde ve çarpıcı aksesuarlarda cömertçe kullanması oldu. Rick Owens da kırmızı renkli geniş paça pantolonlar, braletler ile moda haftalarında ses

getirdi. Parlak kırmızı elbiseler, güçlü ve çekici bir stil sunarken kırmızı bluzlar ve etekler, hem gündüz hem de gece kombinlerinde dikkat çekiyor. Monokrom kırmızı takımlar, ofis stilinde iddialı bir görünümün garantisi oluyor. Kırmızı aksesuarlar ve ayakkabılar ise her yerde.

Açıktan Koyuya: Mavi

2024 yazı moda haftalarında mavi renk spektrumunun tamamı podyumları fethetti. Givenchy'den Stella McCartney'e, Proenza Schouler'dan Burberry'ye neredeyse



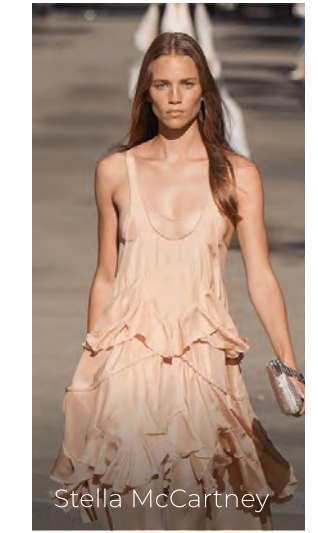
Network

tüm moda evleri, mavinin tonlarını kolleksiyonlarına taşıdı. Gökyüzü mavisi, buz mavisi gibi açık tonlardan kraliyet mavisi, denizci mavisi gibi koyu tonlara, mavi bu sezon sonsuz bir



Self Potrait

çekiciliğe sahip. Mavinin her tonunu kontrast renklerle kombinleyerek, mavinin farklı tonları arasında renk blokları oluşturarak dikkat çekici bir stile imza atabilirsiniz. Ayrıca mavinin beyaz ve bej ile bir araya geldiği kombinler de oldukça revaçta.



Stella McCartney

Yılın Rengi: 'Peach Fuzz'

Pantone, 2024'ün Rengi'ni 'peach fuzz' olarak ilan etti. Pastel bir şeftali tonu olan 'peach fuzz'; yılın rengi seçilmeden önce Bottega Veneta, Carven, Marni, Balmain, Missoni

koleksiyonlarında göze çarpmıştı. Bu tonun çekiciliği, evrensel olarak her cilt tonuna uyum sağlamasından geliyor. Bluzlardan elbiselere, eteklerden pantolonlara her yerde kullanılan bu yumuşak ton, yaz stiline taze bir dokunuş katıyor. Gündüz kombinlerinde beyaz ve bej tonlarıyla kusursuz uyum sağlıyor. Geceleri ise metalik aksesuarlarla bambaşka bir hava kazanıyor.

Metalik Tonların Yükselişi

Altın, gümüş ve bronz... Paris, 2024 Yaz Olimpiyatları'na ev sahipliği yapmaya hazırlanırken daha çok aksesuarlarda ve detaylarda görmeye alışık olduğumuz metalik tonlar, yaz modasına damga vuruyor. Ralph Lauren, Alexander McQueen, Alberta Ferretti ve Vivienne Westwood gibi tasarımcılar, podyumda ve kırmızı halıda metalik tonlara yer açarak trende öncülük etti. Gece stiline iddia katan metalik tonları, drapeli tasarımlarda ve parti elbiselerinde bolca görebilirsiniz. Baştan ayağa parlak bir görünüm için cesaretiniz olmasa da metalik tonlardaki çanta ve ayakkabılara bu sezon mutlaka şans verin.



Christian Louboutin

Gizli Saklı Avrupa

Avrupa'nın fazla göz
önünde olmayan köşelerini
keşfetmeye ne dersiniz?
Peki, çılgın kalabalıktan
uzak bir Avrupa seyahati
için nerelere gitmelisiniz?
İşte, Avrupa'nın yıldızı
parlayan şehirleri, merak
uyandıran kültürel
başkentleri, gastronomik
sürprizler sunan
hazineləri...



Villajoyosa, İspanya

Valencia'nın güneyinde, İspanya'nın Akdeniz kıyısında yer alan Villajoyosa 'European Best Destinations'a göre '2024'te Avrupa'nın En İyi Gizli Mücevheri' seçildi. Kastilya dilinde "mücevherimsi kasaba" anlamına gelen Villajoyosa'nın neden bu ismi aldığını anlamak çok da zor değil. Kasabanın denizcilik mirasını anımsatan canlı renklere boyalı evler, berrak Akdeniz sularına bakan kıyılarda sıralanıyor. Alicante ve Benidorm arasında gizlenmiş küçük İspanyol kasabası, kalabalıktan uzak saklı köşeleri ile rengarenk bir deneyime davet ediyor. Listenin ikinci sırasında bir diğer İspanyol hazinesi Ares del Maestrat bulunuyor.



Bodø, Norveç

Kuzey Norveç kıyılarında yer alan ve daha çok Lofoten Adaları'na aktarma noktası olarak tanınan Bodø, kültür sanat odaklı keşifler için ideal bir destinasyon. Üstelik, 2024 Avrupa Kültür Başkenti seçilen Bodø, tüm yıl boyunca yaklaşık 1000 etkinliğe ev sahipliği yapıyor. Bu küçük Arktik balıkçı kasabasında benzersiz Sami mirasının izlerini sürebilir, liman cephesindeki Stormen Konser Salonu gibi modern mimari eserlerini görebilirsiniz. Yaz aylarında gece yarısı güneşine ve hiç bitmeyen günlere hazır olun.



Vilnius, Litvanya

Avrupa şehirlerini en iyi seyahat bütçelerine göre sıralayan 'Post Office City Costs Barometer'da birinci sırayı Litvanya'nın başkenti Vilnius aldı. Yavaş yavaş Avrupa'nın gözde destinasyonları arasına giren şehri, turist kalabalıkları tarafından kuşatılmadan keşfetmek için elinizi çabuk tutun! Şık restoran ve kafeleri, hareketli gece hayatı da şehre ayrı cazibe katıyor. Trafiğe kapalı Pilies, yeme-içme mekanlarının, mağaza ve butiklerin en yoğun olduğu bölge. Vilnius'ta Vilnius Katedrali, Şafak Kapısı Şapeli gibi tarihi yapıları ziyaret edebilir, şehir manzarası için Gediminas Tepesi'ne yürüebilirsiniz.

Braga, Portekiz

Portekiz'in en eski şehri Braga, uzun yıllardır komşusu Porto'nun gölgesinde kalmasına rağmen görülecek yerler listesine eklenmesi gereken bir destinasyon. Şehrin dar ve taş döşeli sokaklarında gezinmek ve geleneksel Portekiz yemekleri sunan restoranlarda gastronomik keşiflere yelken açmak için bile Braga'ya gidebilirsiniz.

Braga'nın tarihini içinize çekmek için Portekiz'in en eski katedrali olan Braga Katedrali'ni, görkemli şapeller ve güzel çeşmelerle çevrili pitoresk Santuário do Bom Jesus do Monte'yi ziyaret edebilirsiniz.



Biarritz, Fransa

İspanya'nın Michelin yıldızlarıyla dolu gastronomi cenneti San Sebastián'ın hemen yanı başında yer alan Biarritz, parlak bir geçmişe sahip olan ama 20. yüzyılın sonlarından itibaren şöhretini yitiren bir Fransız tatil kasabası. Öyle ki Napolyon III dahi yazlık konutunun yeri olarak burayı seçmiş. Fransa'nın güneybatı kıyısında, Biskay Körfezi'nde yer alan bu güzel kasaba, yavaş yavaş da olsa görkemli günlerine geri dönüyor. 1970'lerde bir sörf kasabası olarak sörfçüler arasında popüleritesi artan Biarritz'in küllerinden yeniden doğmasında görkemli günlerini yansıtan belle époque cazibesinin, moda tutkunlarının başını döndüren tasarımcı butiklerinin ve canlı gece hayatının da rolü büyük.

Gozo, Malta

Efsanelerin ve mitlerin adası Ogygia'nın Gozo olduğuna dair önemli kanıtlar var. Aslında Malta'ya feribotla sadece 25 dakika uzaklıktaki kırsal ve huzurlu adayı daha önce görmüş olabilirsiniz. Burası, Brad Pitt ve Angelina Jolie'nin 'By The Sea' filmini çektikleri yer, aynı zamanda 'Game of Thrones'un ilk bölümünde de Gozo'dan sahneler var. Yavaş temposu, kırmızı kumlu plajları, dalış ve şnorkelle yüzme noktaları, vahşi kayalıkları ve yeşil tepeleri ile mest eden Gozo'da günlerinizi pırıl pırıl koylarda yüzerek akşamları ise sevimli restoranlarda yemek yiyerek geçirebilirsiniz.



Modern wellness akımlarının fazlasıyla steril, disiplinli ve mükemmeliyetçi yaklaşımlarını yaşam tarzınıza uyarlamakta zorlanıyor musunuz? O zaman Dirty Wellness size iyi gelecek! İşte, wellness dünyasının gücünü topraktan alan güncel trendi hakkında bilmeniz gerekenler...

yaşam

İyi Hissetmenin Doğal Yolu:

Dirty Wellness

Geleneksel wellness yaklaşımlarına meydan okuyarak daha dengeli, gerçekçi ve esnek bir yaklaşımı öne çıkaran Dirty Wellness ile tanışın! Global Wellness Enstitüsü'nün (GWI) 2024'ün trendi olarak belirlediği Dirty Wellness akımının odağında toprak var. Gezegenimizin en olağanüstü ekosistemi olan toprak, bitkiler için besin maddelerini döngüye sokmaktan atmosferik karbonun büyük miktarlarını yakalamaya kadar pek çok görevi bin yıllardır başarıyla yerine getiriyor. Bu yaklaşım da topraktan ve genel olarak doğadan kopuk yaşamının stres seviyelerini artırdığına, ruh halini ve vücudun tüm

hayata geçirmenize yardımcı oluyor. Doğanın sakinleştirici ve iyileştirici etkileriyle yeniden temas kurmaya odaklanan Dirty Wellness, sürdürülebilir yaşam ve ekolojik farkındalık konularına da vurgu yapıyor. Daha sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemeye yönelik Dirty Wellness, baskıdan uzak ve suçluluk içermeyen bir yaklaşım. Hayatın her alanında dengeye dayanan akım, fazlalıklardan uzak ve minimal bir yaşamı da beraberinde getiriyor.

Dirty Wellness akımının temel prensibi, doğanın içinde daha fazla zaman geçirerek toprakla, çamurla ve diğer doğal elementlerle temas halinde olmak. Bunu da doğada yürüyüş, kamp veya meditasyon yapmak gibi aktivitelerle yapmak mümkün. Toprakla temas etmek, bahçecilik yapmak veya çıplak ayakla yürümek gibi topraklanma (grounding) teknikleri, enerji seviyenizi artırmayı ve zihinsel berraklık sağlamayı amaçlıyor.

Dirty Wellness, hayatın her alanında dengeye dayanıyor. Beslenme de bu akımda önemli bir rol oynuyor. Dirty Wellness'a göre işlenmiş

fonksiyonlarını olumsuz etkilediğine dair bilimsel çalışmalardan güç alıyor.

Daha sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemeye yönelik Dirty Wellness, baskıdan uzak ve suçluluk içermeyen bir yaklaşım. Yoğun şehir hayatı ve teknoloji bağımlılığına karşı bir tepki olarak doğan Dirty Wellness, alışlagelmiş wellness trendlerinin katı diyet ya da detoks programlarından ve sıkı egzersiz rutinlerinden uzaklaşarak kendi yaşam tarzınıza uygun hedefler belirlemenize ve bunları



ve paketli gıdalardan uzak durarak doğal ve organik gıdalara yönelmek, doğayla bağınızı güçlendiriyor. Tabii, arada keyif aldığınız yemekleri yiyerek kaçamak

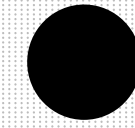


yapma hakkınız sizde saklı. Cilt bakımı ve temizlikte doğal ve organik seçeneklere yönelerek ve kendi doğal ürünlerinizi hazırlayarak kimyasal maruziyeti azaltmak da Dirty Wellness'ın bir parçası. Sonuçta bu yaklaşımı benimsemek fazlalıklardan uzak ve minimal bir yaşamı da beraberinde getiriyor.

Kısacası sosyal medyada her gün karşınıza çıkan diyet ve egzersiz rutinlerine ayak uyduramamak, sizi tedirgin etmesin. Esnek, olumlu, bütünsel ve dengeli Dirty Wellnes'in kısıtlayıcılıktan uzak yaklaşımından ilham alarak kendinize özel bir wellness anlayışı geliştirebilirsiniz.



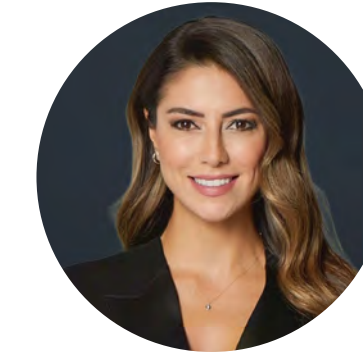
neler oluyor?



sanat

Eşit Masallar deprem bölgesinde

Odeabank'ın kadın-erkek eşitliği kavramına dikkat çekmek amacıyla dünya klasiği masalları eşitlikçi bir bakış açısıyla yeniden yorumladığı Eşit Masallar projesi, minik tiyatroseverler ve ebeveynleri ile buluşmayı sürdürüyor. Deprem bölgesi turnesini gerçekleştiren oyun, Hatay, Gaziantep, Adıyaman ve Kahramanmaraş'ta 4000 çocuğa sahnelendi.



podcast

Yatırım Odaklı Podcast

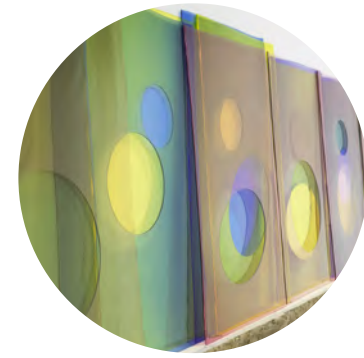
Yatırım odaklı bankacılık uygulaması Odea ile birikimlerini yatırıma dönüştürmek isteyenler için hazırlanan 'Yatırım Odaklı Podcast'in ikinci sezonu başladı! Ekonomi gazetecisi Güzem Yılmaz Ertem moderatörlüğünde hazırlanan podcast serisi, yatırımlarını en iyi şekilde yönetmenin inceliklerini öğrenmek isteyen dinleyiciler için rehber niteliğinde. Türkiye'nin en çok dinlenen ilk 10 ekonomi podcasti arasında yer alan 'Yatırım Odaklı Podcast', her hafta yatırım dünyasının önde gelen isimlerini ağırlıyor. Podcast'i Odea App, Odea Radyo ile Spotify, Google Podcasts, Apple Podcasts, Karnaval Radyo, Deezer, Amazon gibi dijital platformlardan dinleyebilirsiniz.



sinema

CANNES FİLM FİSTİVALİ

14-25 Mayıs arasında düzenlenen 77. Cannes Film Festivali'ne yine ödülleri damga vurdu. Festivalin en prestijli ödülü olan Altın Palmiye'nin sahibi 'Anora' filmiyle Amerikalı yönetmen Sean Baker oldu. Jüri Özel Ödülü ise 'The Seed of the Sacred Fig' filminin prömiyeri için festivale katılan İranlı yapımcı Muhammed Rasulof'a verildi. Miguel Gomes, 'Grand Tour' ile En İyi Yönetmen ödülünün sahibi olurken 'The Substance'ın yönetmeni ve senaristi Coralie Fargeat, En İyi Senaryo Ödülü'nü kazandı.



sergi

OLAFUR ELIASSON: SENİN BEKLENMEDİK KARŞILAŞMAN

9 ŞUBAT 2025'E KADAR İSTANBUL MODERN

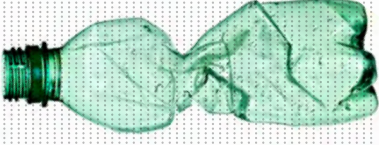
İstanbul Modern, Olafur Eliasson'un Türkiye'deki ilk kişisel sergisine ev sahipliği yapıyor. 'Senin beklenmedik karşılaşman' adlı sergi, sanatçının 30 yılı aşkın kariyerinden eserleri bir araya getiriyor. Eliasson'un ışık, renk, algı, hareket, geometri ve çevre gibi konulara duyduğu ilgiyi sergideki yapıtlar aracılığıyla görebilirsiniz.



turnuva

WIMBLEDON TENİS TURNUVASI 1-14 TEMMUZ

Tenis takviminin büyük heyecanla beklenen etkinliklerinden Wimbledon Tenis Turnuvası, yine dünyanın en iyi tenis sporcuları arasında kıyasıya rekabete sahne olacak. Londra'da düzenlenen ve çim korttaki tek tenis Grand Slam'i olan turnuvanın geçen seneki kazananları kadınlarda Markéta Vondroušová, erkeklerde ise sürpriz bir sonuçla Carlos Alcaraz olmuştu.



■ 1950'ler-1970'ler arasında plastik üretimi düşük olduğundan atık yönetimi kolay yapıyordu. 1970'ten sonraki 20 yılda ise plastik üretimine paralel olarak plastik atıklar, üç kattan fazla arttı.

■ 2000'lerin başında plastik atık miktarı sadece 10 yılda bir önceki 40 yıldan daha fazla arttı. Günümüzde, her yıl yaklaşık 400 milyon ton plastik atık üretiyoruz.

■ Tüm dünyada üretilen plastiklerin yaklaşık %36'sı ürün ambalajlarında kullanılıyor. Günümüze değin küresel olarak üretilen yedi milyar ton plastik atığın %10'undan azı geri dönüştürüldü. Plastik atıkların yaklaşık %85'i ise geri dönüşüme girmeden çöplüklerde son buluyor.

■ Büyüme trendi bu şekilde devam ederse 2050'ye kadar birincil plastik üretiminin yıllık 1,100 milyon tona ulaşması bekleniyor.

■ Şu anda okyanuslarda 75-199 milyon ton plastik bulunduğu tahmin ediliyor. Göl, deniz ve okyanuslardaki atıkların büyük kısmı nehirlerden geliyor. Su ekosistemlerindeki plastik atık miktarı 2040'a kadar yıllık 23-37 milyon tona çıkabilir.



Bir nehir temizleyin:

Plastik atıkların denize ve okyanusa taşındığı nehirleri temizleyerek, su ekosistemine önemli katkı sağlayabilirsiniz.



Sahildeki atıkları toplayın:

Sıradan bir sahil yürüyüşünü küçük çaplı plastik atık toplama etkinliğine dönüştürerek atık yönetimine destek olabilirsiniz.



Alışverişlerinizi sürdürülebilir hale getirin:

Plastik ambalajsız yiyecekleri ve yerel ürünleri tercih ederek, yanınızda bez çanta taşıyarak atıkların çevre üzerindeki etkilerini azaltabilirsiniz.



Sıfır atık için...

Dünya genelinde artan plastik atık miktarları, okyanuslara karışan plastikler ve atık yönetimi maliyetlerinin yükselmesi, atık üretimini azaltmayı ve daha sürdürülebilir alışkanlıklar geliştirmeyi kaçınılmaz kılıyor. Plastik atıklarla ilgili çarpıcı verilere ve bu konuda alabileceğiniz bireysel önlemlere göz atın.

Kaynak: UNEP (Birleşmiş Milletler Çevre Programı)



Sıfır atık yaşam tarzını deneyin:

Sıfır atık yaşam tarzını tamamen benimsemek zor olsa da belirli alışkanlıklarınızı değiştirebilirsiniz. Örneğin karton bardaklar yerine kendi termosunuzu, pet şişeler yerine suluğunuzu kullanabilirsiniz. Gıdalarınızı buzdolabı poşeti ve streç film yerine cam kaplarda ya da balmumu gıda sargılarında saklayabilirsiniz.

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, HAZİRAN 2024