

o'mag

06

Değişim Mutfaktan Başlar



odeabank
yaz 2021



03

Pandemi Gölgesinde Dijitalleşen Sanat

Bu süreçte sinemaya, sergiye, konsere ya da tiyatroya gitme planlarımızı ertelemek durumunda kalabiliriz. Ancak sanat dijitalleşiyor ve bu sayede salgın koşullarında da varlığını korumaya devam ediyor.



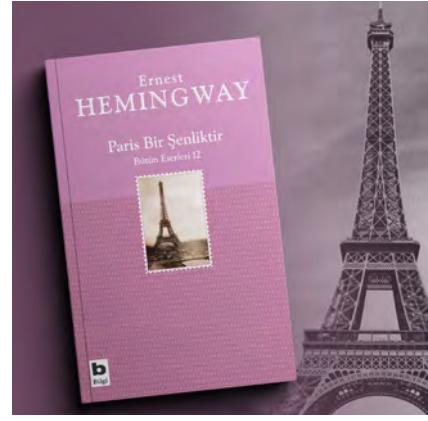
Pandemi Günlerinde Seyahat

11

Her ülke turistler için farklı seyahat kısıtlamaları uygulayabiliyor. Bu süreçte yurt dışı seyahatleri yapmayı planlıyorsanız, hangi ülkeye hangi şartlarda gidebileceğinize göz atmanın tam sırası.



Sıra dışı hayat hikayeleri, akıl almaz mücadeleler, ilham veren anılar... Edebiyat meraklılarının severek okuduğu **otobiyografik eserler** ile benzersiz hayatlara tanık olun.



Anne Frank'ın Hatıra Defteri, Anne Frank

İkinci Dünya Savaşı sırasında Naziler'den kaçarken ailesiyle birlikte Amsterdam'da, bir evin çatı katında saklanan Anne Frank isimli kız çocuğunun günlüğü, ölümünden sonra bir başyapıta dönüştü. 20. yüzyılın en iyi kitapları listelerinde yeri asla değişmeyen Anne Frank'ın Hatıra Defteri, çok dokunaklı ve iç acıtan bir hikayesi olsa da edebiyatla ilgilenen herkesin okuması gereken kitaplar arasında.

Kafesteki Kuş Neden Şakır Bilirim, Maya Angelou

Ünlü yazar, şair Maya Angelou'nun yedi ciltten oluşan otobiyografisinin ilk cildi. Kafesteki Kuş Neden Şakır Bilirim. Angelou, henüz üç yaşındayken bileğinde "İlgiliye" yazan bir etiketle, kardeşi Bailey ile birlikte büyükannesi Bayan Henderson'a teslim edilmesiyle başlayan yaşam mücadelesini oldukça şairane ve yer

yer mizahi bir dille anlatıyor. Irkçılık, bağınazlık ve şiddetle savaşılan bu küçük kızın güçlü genç bir kadına dönüşmesine tanıklık etmek oldukça ilham verici.

Koşmasaydım Yazamazdım, Haruki Murakami

Japon yazar Haruki Murakami, yazmaya 32 yaşındayken başladı ve tüm dünyada haklı bir üne kavuştu. Koşmasaydım Yazamazdım, aynı zamanda bir koşu tutkunu olan ve her ay ortalama 260 km koşan Murakami'nin koşu hakkında tuttuğu günlüğe ve maraton deneyimlerini anlattığı makalelere dayanıyor. Ayrıca Murakami'nin yazar olmaya karar verdiği andan yazmaya dair düşüncelerine pek çok farklı konu da kitapta mevcut.

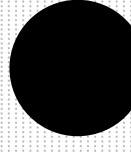
Paris Bir Şenliktir, Ernest Hemingway

İlk baskısı 1964'te, yazarın ölümünden dört yıl sonra yapılan

Paris Bir Şenliktir, ünlü Amerikalı yazar Ernest Hemingway'in 1920'lerde Paris'te geçirdiği yılları anlattığı bir anı kitabı. Hemingway'in oğlu Jack, ilk karısı Hadley ve yakın dostu, ünlü yazar F. Scott Fitzgerald ile yaşadıklarını gün yüzüne çıkaran kitap, yazarın edebiyata ve sanata dair görüşlerini de içeriyor.

Talebe, Tara Westover

Tara Westover, 2018'de yayınlandığında büyük ses getiren ve 40'ı aşkın dile çevrilen Talebe'de aşırı tutucu Mormon ailesiyle yaşadığı evden kaçıp dünyanın en iyi üniversitelerine gidişini anlatıyor. Çocukken okula dahi gitmeyen Westover, 16 yaşından sonra evinden, ailesinden uzaklaşarak kendi hikayesini baştan yazıyor. İlham verici hikayesini, Westover'ın kendi kelimeleriyle okumak çarpıcı bir deneyim.



Pandemi Gölgesinde

Dijitalleşen Sanat

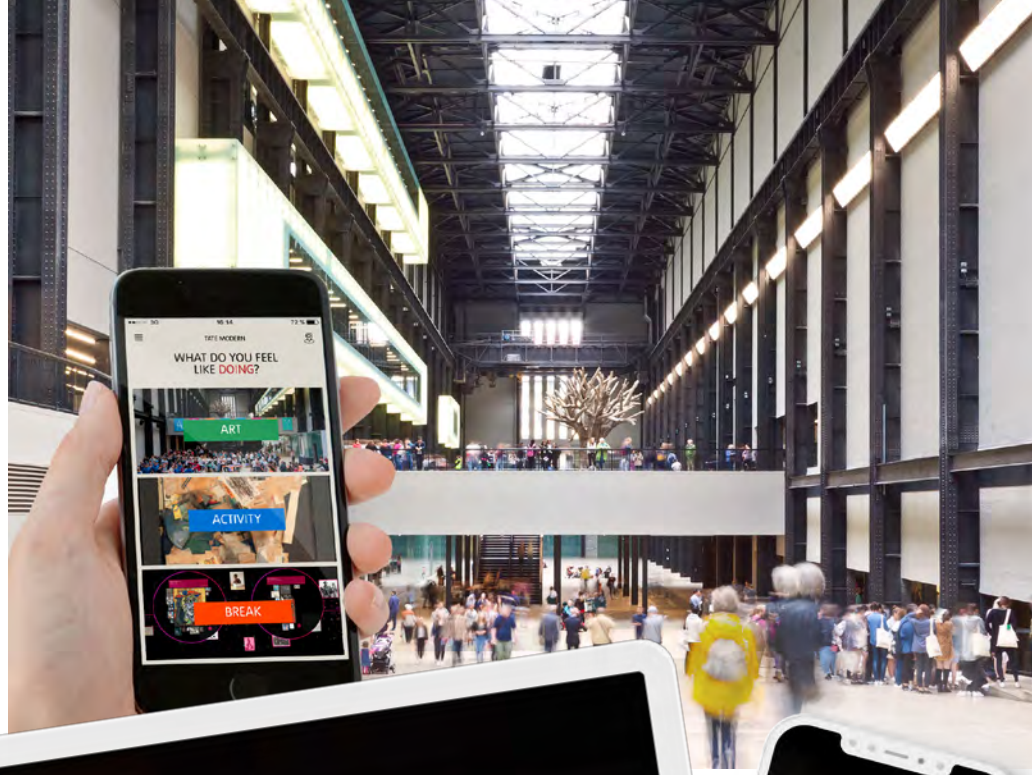
Salgın tehdidi sona erene kadar sinemaya, sergiye, konsere ya da tiyatroya gitme planlarımızı ertelemek durumunda kalabiliriz. Ancak teknolojinin sunduğu olanaklar bize önemli bir kapı açıyor: Sanat dijitalleşiyor ve bu sayede salgın koşullarında da varlığını korumaya devam ediyor.

İçinde bulunduğumuz pandemi koşulları, çoğumuzu salgın öncesindeki yaşam tarzımızdan uzaklaşmak zorunda bıraktı. Bir seneyi aşkın süredir zorunlu durumlar haricinde evde kalmaya ve kalabalık ortamlardan uzak durmaya özen gösteriyoruz. Bu esnada da boş zamanlarımızı verimli ve keyifli değerlendirebileceğimiz alternatif aktiviteler arıyoruz.

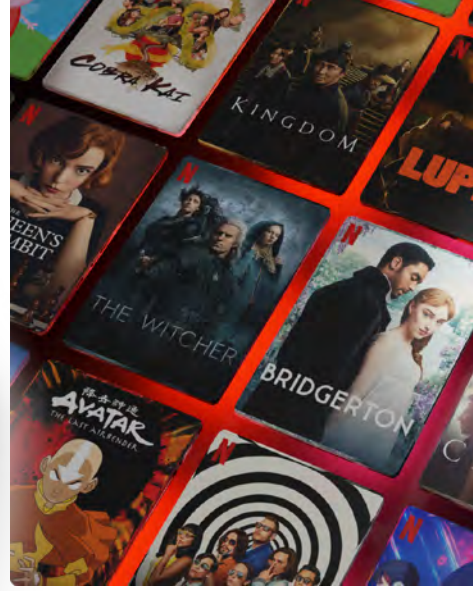
Beyazperde Ekran Taşındı

Salgın etkilerinin en belirgin ve hızlı hissedildiği sanat dallarından biri sinema oldu. Alınan önlemler kapsamında uluslararası film festivallerinin birçoğu iptal edildi ve sinema salonlarının faaliyetlerine ara verildi. Sinemaseverlerin merakla beklediği birçok gişe filminin de vizyon tarihi ertelendi. Hal böyleyken sinema sektörü, yenilikçi ve dijital





N



amazonPrime

çözümler aramak durumunda kaldı. Böylece beyazperde, evlerimizdeki ekranlara taşındı. Özellikle festivaller cephesinde alternatif çözümler kaçınılmaz oldu. Örneğin 2020 Tribeca Film Festivali online düzenlenirken South by Southwest, Amazon Prime ile anlaşarak filmlerini bu platformda yayınlama kararı aldı. Popüler gişe filmlerinin önemli bir bölümü Netflix ve Amazon Prime gibi platformlar üzerinden izleyicilerle buluştu. 2021 yılında sinema sektörünün hangi koşullarda ilerleyeceği henüz net değil. Ancak yapılan online gösterimlerin sinemaseverlerin film özlemini bir nebze de olsa giderdiğini söyleyebiliriz.

Sahne Sanatları Dijitalleşiyor

Opera, konser ve tiyatro gibi sahne sanatlarının doğası anlık performanslar üzerinden ilerliyor. Haliyle tüm temsillerin ve oyunların dijital ortama aktarılabilmesi, ancak sahnede canlı yapılan

performansların kaydedilmesiyle mümkün. Bu nedenle çok sayıda tiyatro, orkestra ve opera, çözümü dijital arşivler oluşturmada buldu. Aslında dijital arşivler salgın başlamadan önce de sahne sanatları cephesinde gündemdeydi. Örneğin, Metropolitan Orkestrası ve Berlin Filarmoni Orkestrası, konserlerini salgından çok daha önce kaydetmeye başlamış ve arşivlerini bir abonelik sistemi üzerinden sanatseverlere açmıştı. Salgın döneminde ise dijital arşivi olan sanat topluluklarının büyük bir avantaj kazandığından söz edebiliriz. Henüz arşiv yapmamış tiyatro ve orkestraların da önemli bir bölümü canlı performanslarını online yayınlamaya ve seyircilerine ücretli erişim olanağı sunarak gelir sağlamaya karar verdi. Sahne sanatlarının dijitalleşmesi, hem izleyicileri hem de sanatçıları mutlu edebilecek bir gelişme. Çünkü bu durum, izleyicilerin bir oyuna ya da konsere bilet bulamadığı için katılamaması sorununu ortadan

kaldırıyor. Sanat toplulukları ve sanatçılar da performans gelirlerini salondaki koltuk sayısı ile sınırlandırma zorunluluğundan kurtuluyor.

Ev Konforunda Müze ve Sergi Gezisi

Teknolojinin nimetleri, müzeleri ve sergileri de evimizden dışarı adım atmadan gezebilmemizi sağlıyor. 2010'ların başında hayatımıza giren sanal müzeler ve sergiler, özellikle evden nadiren çıktığımız bu dönemde birbirinden değerli sanat eserlerini bilgisayarımızın ekranına taşıyor. Elbette müze ve sergi koridorlarında atılan dijital turlar, gerçeğinin yerini tutmayabilir. Ancak vaktini hem eğitici hem de keyifli bir aktivite eşliğinde geçirmek isteyen birçok kişi için, sanal müze ve sergiler önemli bir alternatif oluşturuyor. Ayrıca Tate Modern'den Louvre'a dünyanın en ünlü müzelerini uzaktan da olsa ziyaret edebilmek, sanatseverler için oldukça güzel bir fırsat.



art

odeabank

Işıklık O'Art Aracılığıyla Sanatseverlerle Buluştu

Pandemi koşulları nedeniyle sanatseverlerle çevrimiçi olarak buluşan sergilerden biri de Işıklık/Skylight oldu. Özge Topçu'nun imzasını taşıyan Işıklık, eşzamanlı bir sergi etkinliği olan Senkron'un bünyesinde yer alıyor. Dijital sanatı mekana özgü yerleştirmeye yorumlayan Özge Topçu, tasarladığı ışık heykeliyle İngiltere'nin en büyük sanat ödülleri arasında biri olan The MAC International Art Prize'a aday gösterilerek oldukça önemli bir başarıya imza attı. Begüm Güney'in küratörlüğünde Kılıç Ali Paşa Hamamı'nda sergilenen Işıklık, Odeabank'ın sanat platformu O'Art aracılığıyla çevrimiçi olarak sanatseverlerle buluştu. Sanatseverler, sergiyi Odeabank'ın web sitesi ve sosyal medya hesapları üzerinden izleme fırsatı buldu. Sanat dünyasının pandemi sebebiyle zorlu bir süreçten geçtiği aşikar. Ancak bu dönemde uygulanan dijital çözümler, boş zamanlarımızı daha keyifli ve ufuk açıcı etkinliklerle geçirmemizi sağlayabilir. Siz de bu dönemde sanattan uzak kalmak istemiyorsanız Odeabank O'Art'ı takip etmeyi unutmayın. odeabank.com.tr

Değişim

Mutfaktan Başlar

just



Düşük atık odaklı restoranlardan vegan beslenmenin yükselişine, gezegenimizin geleceği için katkı sağlayan sürdürülebilir mutfak trendleri.



Sürdürülebilir beslenme, doğayı ve insan geleceğini korumak isteyen herkesin gündeminde olması gereken bir konu. Çünkü istatistikler, her yıl dünyada yaklaşık 1,3 milyar ton gıdanın israf edildiğini gösteriyor. Bu da üretilen gıdaların neredeyse üçte birinin sofralarımıza hiç ulaşmadığını gözler önüne seriyor. Kaynakların yetersizliği bir yana, dünya genelinde gıdanın adil dağıtıldığından söz etmek de mümkün değil. Üstelik dünya nüfusunun 2050 yılına gelindiğinde yaklaşık 9 milyar kişiye ulaşması bekleniyor. Hem artan nüfusun besin ihtiyacının karşılanması hem de doğanın korunması için, sürdürülebilir beslenme trendlerinin önemsenmesi büyük önem taşıyor. Başka bir deyişle, gezegenimizin geleceğini korumak için değişimi mutfakta başlatmamız gerekiyor. Nasıl mı? Sürdürülebilir beslenme trendleri bu konuda bize yol gösteriyor.

Bitki Bazlı Besinler Yükselişte

Sürdürülebilir beslenme yolunda atılan en önemli adımlardan biri, tüketimde vegan tercihlerin giderek artması. Özellikle son otuz yılda tüketicilerin hayvanların endüstriyel amaçlı sömürülmesine karşı

daha çok tepki vermesi, vegan ve vejetaryen beslenme eğilimlerinin yükselişe geçmesine yol açtı. İklim ve küresel ısınma sorunları, dünyanın geleceğini her geçen gün daha ciddi oranda tehdit ediyor. Hayvancılık endüstrisinin de sera gazı üretimini önemli ölçüde artırdığı ortada. Hal böyleyken tüketicilerin vegan beslenme biçimine yönelme eğilimi artıyor. Bu artışı destekleyen faktörlerden biri de gıda piyasasının söz konusu talebe cevap verebilmesi. Hayvansal gıdalara alternatif olarak sunulan bitki bazlı besinlerin piyasa değeri gitgide yükseliyor. Örneğin, bitki bazlı sütlerin 2017 yılındaki piyasa büyüklüğü 10 milyon doları geçmişti. 2025 yılına gelindiğinde bu değer üç katlanmasa bekleniyor.

Şeffaflık Önemli

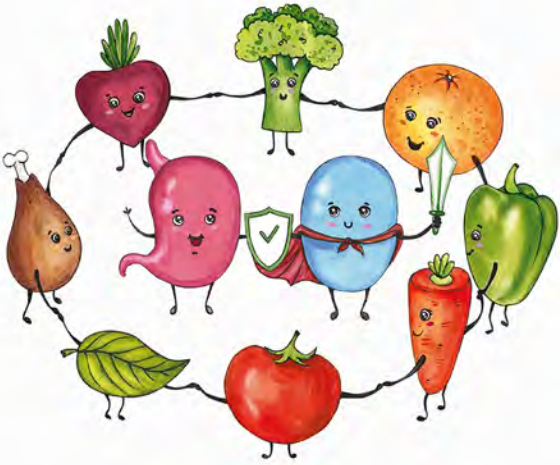
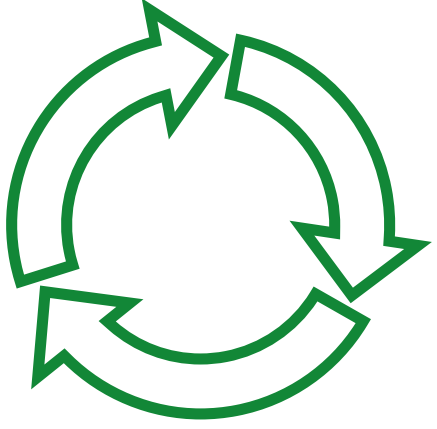
Şeffaflık ilkesi, günümüzde gıda üreticilerinin kolay kolay göz ardı edemeyeceği bir unsur haline geldi. Çünkü artık tüketiciler besin zincirinin pasif üyeleri olmak istemiyor. Yakın zamanda yapılan araştırmalar, dünya genelindeki her 10 kişiden yaklaşık 6'sının tükettiği besinlerin sofrasına nasıl geldiğini bilmek istediğini gösteriyor. Bu talep de gıda firmalarına, piyasaya

sürdükleri ürünlerin tüm üretim aşamaları hakkında daha şeffaf olma zorunluluğunu getiriyor. Görünen o ki; çevre dostu, temiz içerikli ve üretim hikayesini anlatan etiketler, tüketicilere daha çok güven veriyor.

Geri Dönüştürülebilir Atıklar

Başlarken söylemiştik, besin israfı sürdürülebilir beslenmenin önündeki en önemli engellerden biri. Ancak gıda sektöründe bu sorunu çözüme kavuşturmak için de çalışmalar yapılıyor. Odağına düşük ve geri dönüştürülebilir atık politikasını alan restoranların ve firmaların gördüğü rağbet günden güne artıyor. Üstelik, artık hayatımızda yeni bir kavram daha var: İleri dönüşüm. İleri dönüşüm çerçevesinde, besinlerin üretim aşamalarında ortaya çıkan posa, yaprak ve kök gibi atıklardan yeni ve lezzetli gıda alternatifleri oluşturuluyor. İleri dönüşümü bireysel mutfaklara taşımak da çok kolay. Siz de bu akımın bir parçası olmak istiyorsanız mutfağınızda bir kovada kompost yapmaya başlamanız yeterli. Düşük atık politikası dünya nüfusunun çoğunluğu tarafından gündelik yaşama uygulandığı takdirde, gıda israfının önemli oranda düşmesi bekleniyor.





Zindeliğin Sırrı Mikrobiyomlarda Saklı

Dünya çapında bakıldığında, yaklaşık her dört kişiden birinin sindirim kaynaklı sağlık sorunlarına sahip olduğunu görmek mümkün. Sindirim rahatsızlıkları başka birçok hastalığı ve problemi de tetikleyebiliyor. Örneğin, bağışıklık sisteminin güçlendirilmesinin ya da duygusal zindeliğin sağlanmasının basamakları, sağlıklı bir bağırsak florasından, yani mikrobiyomlardan geçiyor. Gıda sektörü mikrobiyom işlevselliğinin güçlenmesini destekleyecek alternatifler buldu ve yenilerini aramayı sürdürüyor. Probiyotik, prebiyotik ve postbiyotik içeren yiyecek ve içecekler, sürdürülebilir beslenmede önemli bir role sahip. Tüketicilerin tercih edebileceği alternatiflerin sayısı da günden güne artıyor.

Daha Sağlıklı İçecekler

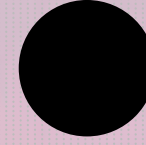
Günümüzde hakim olan beslenme trendlerine baktığımızda şunu görebiliyoruz: Tüketiciler artık sofralarında daha iyi ve daha sağlıklı içecekler görmek istiyor. Bu eğilim önemli bir dönüşüm

başlatır mı bilinmez, ancak içecek sektörünün söz konusu talebe cevap vermeye hazırlandığı ortada. Temiz içerikli ve sağlıklı içecek alternatifleri çoğalarak raflarda yerini almaya başladı. Özellikle mineralli sulara, taze meyve sularına ve detoks içeceklerine olan ilgi her geçen gün artıyor. Burada bahsi geçen tüketiciler şeffaflık ilkesini de önemseyen için, yeni nesil sağlıklı içeceklerin geri dönüştürülebilir ambalajlarla sunulması da büyük önem taşıyor. Sağlıklı içecek alternatifleri sunmak isteyen bazı firmalar, çareyi eski usul fermentasyon yöntemlerini yeniden hayata döndürmekte buluyor.

Doğanın ve geleceğin korunması için toplumun her bireyine önemli sorumluluklar düşüyor. Sürdürülebilir beslenme trendlerini mutfağınıza taşımak ve gündelik yaşamda uygulamak size basit bir adım gibi görünebilir. Ancak toplumun çoğunluğu çevre ve insan sağlığına karşı daha duyarlı hareket etmeye yönelik adımlar attığı takdirde, bizi çok daha aydınlık bir gelecek bekliyor.



moda



Stil takipçileri en çok hangi trendleri daha yakından tanımak istiyor? Google'da en çok aranan moda trendleri, gerçekten nelerin trend olduğu konusunda fikir verebilir.

Google'da

En Çok Aranan Moda Trendleri 🔍





Moda otoriteleri, her sezon güncel trendleri moda takipçileri ile buluştursa da gerçekten popüler olan trendlerin izini sürmek için Google'a bakmak en doğrusu. Google, her sene olduğu gibi 2020 yılının sonunda da en çok aranan moda trendlerini kullanıcılarla paylaştı. Bakalım, moda tutkunları geçtiğimiz yılda hangi popüler trendlerin peşine düşmüş ve gerçek trendler hangileri olmuş.

80'ler Stili ve Y2K

80'lerin ikonik tarzı, bir kere daha geri döndü! Netflix'in popüler dizisi The Crown'ın bu geri dönüşe katkısını da unutmamak gerek. Prenses Diana'nın stili yeniden ön plana çıktı, renkli tokalara ve elbiselere olan ilgi de oldukça arttı. Ancak bu kez durum biraz daha farklı. Şimdi, 80'li yılların renkli taytları ve salaş blazer'ları Y2K modasıyla bir arada. Y2K, 90'lı yılların sonlarından 2010 senesine dek hakim olan moda trendlerini ifade eden bir terim. Teknolojinin her geçen gün geliştiği bu dönemde fütüristik izler taşıyan, lüksü ve konforu bir arada sergileyen tasarımlar ön plana çıkmıştı. Google aramalarına baktığımızda da 80'ler stilinin Y2K trendleriyle harmanlandığını görmek mümkün. Kısacası, fütüristik tasarımları nostaljik trendlerle harmanlayan parçalar hayli ilgi görüyor.

Renklerin Dansı: Tie-Dye

2020 yılında en çok kullanılan

sosyal medya platformlarından biri TikTok. Hal böyleyken, TikTok'ta hakim olan akımların ve trendlerin de modayı yönlendiren faktörler arasında olduğunu söyleyebiliriz. İşte bu etkinin bir örneği: 2020 yılında Google'da en çok aranan moda trendlerinden biri de Tie-Dye. Kendall Jenner ve Lili Reinhart gibi popüler isimlerin de karantinede vakit geçirmek için uyguladığına şahit olduğumuz Tie-Dye akımı, bir tür batık boyama işlemi. Düz bir kumaş üzerine akrilik boyayla desenler ve şekiller oluşturuluyor. Bu trend yaratıcılığını konuşturmak isteyenler için harika bir seçim, çünkü hiçbir sınırı yok. Tie-Dye akımıyla rengarenk kravatlardan batık desenli kapşonlara, gökkuşağını anımsatan bluzlardan eğlenceli şortlara kadar sayısız yaratıcı tasarıma imza atıldı. Bu renk cümbüşü, 2021 yılında da moda trendlerini etkileyecek gibi görünüyor.

Rahatlık Her Şeydir

'Casual' yani sık ama rahat giyim tarzı Google'da en çok aranan moda trendleri arasında yerini alıyor. Son yıllarda podyumlarda ve sokak modasında da 'casual' giyim tarzı ağır bastığından bu durum sürpriz değil. Sportif parçalarla şık parçaların birleştiği, geniş kesimli kıyafetlerin rahatlığının hüküm sürdüğü bu trend, daha uzun yıllar gündemde kalacak gibi görünüyor.

Pandemi Günlerinde Seyahat



seyahat

Pandemi döneminde hangi ülkelere, hangi şartlarla seyahat edebileceğinizi öğrenin.

Tüm dünyayı etkisi altına alan pandemide bir seneyi aşkın zamanı geride bıraktık. Turizm de yavaş yavaş yeniden canlanmaya başladı. Elbette söz konusu canlanma, içinde bulunduğumuz koşulları dikkate alarak gerçekleşiyor. Bu nedenle her ülke turistler için farklı seyahat kısıtlamaları uygulayabiliyor. Bu süreçte yurt dışı seyahatleri yapmayı planlıyorsanız, hangi ülkeye hangi şartlarda gidebileceğinize göz atmanın tam sırası.



Maldivler



Tayland



Malta



Bulgaristan



Maldivler

Bir tatil cenneti olarak görülen Maldivler, pandemi döneminde turistik amaçla seyahat eden yolculara karantina şartı uygulamıyor. Ancak Maldivler'e seyahat edecek olan 1 yaş ve üzeri tüm yolcuların yanında PCR testi olması gerek. PCR testi varış anından en geç 96 saat öncesinde ve İngilizce düzenlenmiş olmalı. Aktarmalı uçuşlarda aktarma süresi 24 saati geçerse PCR testinin yenilenmesi isteniyor.

Malta

Yaz turizminin en popüler duraklarından biri olan Malta da Türk vatandaşları için bazı seyahat kısıtlamaları uyguluyor. PCR testinin negatif olduğunu gösteren bir sağlık sertifikasına sahip olmayan yolcuların ülkeye vardıklarında 14 günlük karantinaya alınma olasılığı var.

PCR testinin varıştan maksimum 72 saat önce alınmış olması gerekiyor. Tüm yolcuların uçuş sırasında dağıtılan sağlık beyanı formunu doldurmalarının istendiğini de vurgulayalım.

Tayland

Tayland'a seyahat etmek isteyen Türk vatandaşları, ülkeye vardıklarında 14 gün boyunca karantinada kalıyor. Karantina otelleri devlet tarafından belirleniyor ve tüm konaklama masrafları yolculara ait. Bu nedenle yolcular seyahat otelinde rezervasyon yaptırmak durumunda. Negatif sonuçlu PCR testi de istenen belgeler arasında. Testin İngilizce düzenlenmiş ve Tayland uçağının kalkış anından en geç 72 saat içinde alınmış olması gerekiyor. Tayland'a turistik amaçla seyahat eden Türk vatandaşları 45

güne kadar konaklamalarda vize uygulamasından muaf. Ancak yolcuların COVID-19'u kapsayan 100.000 USD değerinde sağlık sigortasına ve COE sertifikasına sahip olması gerek. COE belgeleri internet üzerinden ya da Tayland konsolosluklarından alınabiliyor.

Bulgaristan

Bulgaristan, Türk vatandaşlarına zorunlu karantina uygulamayan ülkeler arasında. Yalnızca varış sonrasında yapılan sağlık taramasında semptom gösteren yolculara karantina uygulaması yapılabiliyor. Yolcuların uçuş öncesinde ya da sonrasında doldurması gereken herhangi bir evrak veya form yok. Ancak kalkıştan en geç 72 saat öncesinde alınmış negatif bir PCR test sonucu ibraz edilmesi gerekiyor.



İrlanda



Ukrayna



Rusya



Makedonya

İrlanda

İrlanda'ya seyahat eden turistlere 14 günlük kişisel izolasyon şartı koşuluyor. Bu süreçten muaf olmanın tek yolu, varıştan sonraki beşinci günde PCR testi yaptırmak. Testi negatif sonuçlanan yolcuların karantina şartı kalkabiliyor. Ancak her koşulda 6 yaş ve üzeri tüm yolcuların seyahat sırasında yanında negatif sonuçlu PCR testi olması gerek. Test, varıştan maksimum 72 saat öncesinde düzenlenmediği takdirde geçersiz kabul ediliyor. Ayrıca, 16 yaş ve üzeri yolcuların bir de COVID-19 yolcu yer belirleme formunu doldurmaları isteniyor.

Makedonya

Makedonya, pandemi döneminde seyahat kısıtlamalarını diğer ülkelere göre oldukça gevşetmiş

durumda. Ülkeyi ziyaret eden yolculara karantina uygulanmıyor. Yolcuların negatif sonuçlu PCR testi ya da özel bir evrak/belge sunması da istenmiyor. Yapılması gereken tek şey, uçağa dağıtılan sağlık formunu doldurmak.

Rusya

Rusya, turistik amaçla ülkeyi ziyaret eden Türk vatandaşlarına karantina uygulamıyor. Ancak yolcuların varıştan maksimum 72 saat önce alınmış negatif PCR testi sonuçlu bir sağlık sertifikası sunması isteniyor. Önemli bir ayrıntı: Yalnızca İngilizce ya da Rusça düzenlenmiş sertifikalar kabul ediliyor. Rusçaya çevrilmiş sertifikaların noter onaylı olması şart. Uçağa dağıtılan sağlık formunun da doldurulup varışta havalimanındaki yetkililere teslim edilmesi bekleniyor.

Ukrayna

Ukrayna da Türk vatandaşlarına karantina şartı koşmayan ülkeler arasında. Ne var ki, yolcuların COVID-19'u kapsayan sağlık sigortasına ve negatif sonuçlu bir PCR testine sahip olması gerekiyor. 12 yaş ve üzeri yolcular için varıştan en geç 72 saat öncesinde alınmış PCR testleri geçerli. Test sonucunun İngilizce, Rusça veya Ukraynaca olması gerek. Bunların dışında herhangi bir evrak doldurulması şartı bulunmuyor.

Pandemi koşullarında ülkelerin turist kabul şartları sıklıkla değişebiliyor. Bu nedenle seyahatinizi planlarken ziyaret etmeyi düşündüğünüz ülkenin resmi kanallarını kontrol etmeyi unutmayın. Şimdiden iyi yolculuklar!

Doğru soruları
sormayı
öğrendiğinizde
farkında
olmadan
hayatınızda
ve hatta
başkalarının
hayatında büyük
bir değişim
başlatabilirsiniz.
Soru sorma
yeteneğinizi
geliştirmenin
yollarına
yakından göz
atın.

Bir Süper Güç Olarak Soru Sormak



Bir an için insanlığın gelişmesine katkı sağlayan ve dünyayı dönüştüren mucitleri, filozofları ve liderleri düşünün. Hepsinin çok önemli bir ortak noktası var: Soru sormak. Ancak yalnızca soru sormak değil, doğru zamanda doğru soruları sormak. Soru sormayı bir yetenek, hatta bir süper güç haline dönüştürmek sizin elinizde.

Muhatabınızı Tanıyın

Doğru sorular sormak ve değerli diyaloglar kurmak için muhatabınızı tanımaya vakit ayırmalı ve iyi bir dinleyici olmalısınız. Nasıl bir paylaşım ortamının içindesiniz? Karşınızdaki kişi kim? Ne düşünüyor, ne istiyor, ne hissediyor? Muhatabınızı tanımaya yalnızca birkaç dakika ayırmak bile sormayı planladığınız birçok sorunun cevabını henüz iletişimin başındayken öğrenmenizi sağlayabilir. Böylece aklınızdaki soruları filtreleyebilir ya da yeniden kurgulayabilirsiniz.

Açık Uçlu Sorular Sorun

Ufkunuzu genişletebilecek yanıtlar almak için kapalı uçlu sorulardan kaçınmalısınız. Cevabı yalnızca "Evet" ya da "Hayır" olan sorular sormak, karşınızdaki kişinin de sizinle detaylı bilgiler ve fikirler paylaşmasını önleyebilir. Muhatabınızın cevaplarını yönlendirebilecek sorulardan da kaçınmanızda yarar var. "Bugün nasıl geçti?" ya da "Bu konu hakkında ne düşünüyorsunuz?" gibi açık uçlu soruları tercih edebilir, böylece iletişim kurduğunuz kişinin yorumlarını ve düşüncelerini detaylı şekilde dile getirmesine olanak tanıyabilirsiniz.

Belirsizlikleri Önleyin

Bir konuşma sırasında aklınıza takılan detayları aydınlatmak ve belirsizlikleri önlemek için daha fazla soru sormaktan çekinmeyin. Aksi takdirde ortaya olası şüpheler ya da yanlış anlamalar çıkabilir. Bu riski önlemek için tetikleme sorularından yardım almanız yeterli. "Az önce söylediklerinle tam olarak ne anlatmak istedin?", "Daha spesifik konuşabilir misin?" ya da "Anlattıklarından bunları çıkardım, doğru anlamış mıyım?" gibi tetikleme soruları sorarak muhatabınızla fikir birliği yaptığınızı teyit edebilirsiniz.

Sessizlikten Korkmayın

Sorular çok değerli. Ne var ki, sessizliğin de kimi zaman oldukça değerli olduğunu unutmamak gerek. Konuşma sırasında yaşanan her sessizliği soru sorarak ya da muhatabınızı konuşmaya teşvik etmek için çabalayarak geçirmeniz, iletişiminizi olumsuz etkileyebilir. Kimi zaman hiçbir şey söylememek ve birkaç saniye sessiz kalmak konuşmaktan daha etkili olabilir. Sessizliği karşınızdaki kişinin sizinle bir şeyler paylaşması için bir davet olarak kullanmak da sizin elinizde. Bu nedenle sessizlikten korkmayın, sessizlik sizin doğru soruları bulmanızı kolaylaştırabilir.

Yüzeysel Yorumların Ötesine Geçin

Konuşma sırasında karşınızdaki kişinin iddialarını ve yorumlarını bir kenara bırakıp yalnızca kesin yargılara ulaşmak mı istiyorsunuz? O halde muhatabınıza "Bunu nereden anladın?" ya da "Bu düşüncelere nasıl ulaştın?" gibi sorular yöneltebilirsiniz. Bu tip sorular iletişimde yüzeysel soruları geride bırakarak daha kesin ve net ifadeler üzerinden ilerlemeyi oldukça kolaylaştırır. Siz de bu sayede daha açık bir iletişim kurabilir, aradığınız cevaplara daha hızlı şekilde ulaşabilirsiniz.

Doğru soruları hafife almayın. Unutmayın, değişim başlatanlar soru soranlardır. Soru sorma yeteneğinizi geliştirdiğinizde hem kendi hayatınızı değiştirebilir hem de başka kişilerin yaşamında önemli dönüşümler yaşanmasına önayak olabilirsiniz.



İki Yeni Kitap



Odeabank, dünya klasiği masalları toplumsal kadın erkek eşitliğini gözetken bakış açısıyla yeniden yorumladığı Eşit Masallar projesine iki yeni kitapla devam ediyor.

Odeabank toplumsal cinsiyet normlarını masaya yatıran Eşit Masallar serisinin ilk üç kitabı, Sindirella, Kırmızı Başlıklı Kız ve Rapunzel masallarının eşitlikçi versiyonlarını okurlarla buluşturdu. Çocuklar kadar yetişkinlerin de beğenisini kazanan seri, dünya klasiği masalların en ünlü örnekleriyle devam ediyor. Seriyeye eklenen Kurbağa Prens ile Pamuk Prenses ve Yedi Cüceler kitapları, çocuklarda toplumsal rollerle ilgili eşitlikçi algının yerleşmesini ve kız çocuklarının gelişmesini desteklemeyi hedefliyor.

Can Yayınları ve Odeabank iş birliğiyle, psikolog Prof. Dr. Ayşe Bilge Selçuk'un içerik danışmanlığında eşitlik prensibine vurgu yapılarak yeniden yorumlanan kitapları, modern edebiyat yazarları Fadime Uslu ve Hikmet Hükmenoğlu kaleme aldı. Kitapların illüstrasyonlarını ise Mert

Tugen ve Sibel Açıkalin yaptı. Serinin devamında Pamuk Prenses masalının adı Pamuk Kalpli Prens olarak değiştirildi. Masalda bu kez güzel ve iyi kalpli bir prenses yerine akıllı ve iyi kalpli bir prens var. Kurbağa Prens masalında ise orijinalinden farklı olarak bir değil birkaç prenses var. Masalda prenseslerin hepsi iyi birer yönetici ve bilge kişilikleri temsil ediyor.

Geçen yıl çocuklar ve aileler arasında büyük ilgi ve beğeni ile okunan Eşit Masallar kitapları, ücretsiz olarak tüm Odeabank şubelerinde yerlerini alıyor. Eşit Masallar serisinin ilk kitaplarının yanı sıra Kurbağa Prens ile Pamuk Kalpli Prens ve Yedi Cüceler masallarının dijital versiyonlarını odeabank.com.tr adresinden okumak ve dinlemek mümkün. Tüm bunlara ek olarak Eşit Masallar kitapları Spotify'da Nova Norda'nın sesinden podcast olarak da dinlenebiliyor.



Toplam **50**
hedefi

bulunan
organizasyonun
başlıca hedefleri;
şehirlerde yaşam
kalitesini iyileştirmek,
kasabaların
küreselleşmesine
direnmek, çevreyi
korumak, şehirlerin
kültürel çeşitliliğini
teşvik etmek, daha
sağlıklı bir yaşam
için ilham vermek...

Cittaslow akımı, yavaş yemek
hareketinden ilham alan bir
organizasyon. Şehir hayatının akış hızını
yavaşlatarak yaşam kalitesini iyileştirmeyi
hedefleyen Cittaslow akımının
kilometre taşlarına yakından bakalım.



Cittaslow
organizasyonu,
1999'da
İtalya'nın Toskana
eyaletinde
kuruldu.

Yakın Bakış: **Cittaslow**



Şu an dünya üzerinde

30 farklı
ülke ve
bölgede **275**
Cittaslow
yer alıyor.



Türkiye
şimdilik

18
Cittaslow
ile akımın
önemli
katılımcılarından
biri.



Cittaslow
hareketine
2009 yılında
katılan Seferihisar,
Türkiye'nin ilk
sakin şehri.



Bir kentin Cittaslow
olabilmesi için
Uluslararası Cittaslow
Birliği'nin belirlediği
72 kriteri
yerine getirmesi
gerekıyor. Nüfusun
50.000'den
az olması ve kent
yönetiminin
Cittaslow felsefesiyle
uyumlu olması bu
kriterlerden başlıcaları.

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
Vişnezade Mah.
Acısu Sok.
Cem Apt. No: 1 1 D: 5
Beşiktaş/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, MAYIS 2021