

o'mag

09

Modanın
Yeni Kanaat
Önderi:
#FashionTok



odeabank
yaz 2023



06

Mezopotamya'dan Sofranıza

Tarih boyunca sayısız uygarlığa ev sahipliği yapan Mezopotamya, yaşamın her alanında izlerini sürdürüyor. Mutfak kültürü de bunlardan biri. İşte, ilhamını Mezopotamya'dan alan sıra dışı restoranlar.

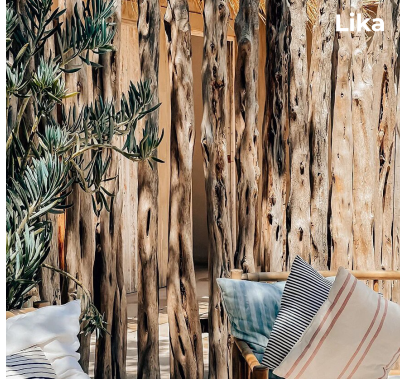
14



Sabah Sayfaları: Yazmanın İyileştirici Gücü

Uzun yıllardır tüm dünyada uygulanan köklü bir ritüel olan sabah sayfalarına dair detaylar ve bu uygulamanın size kazandırabilecekleri.

Bodrum ve Alaçatı'dan sezona damga vuracak gastronomi ve eğlence adresleri, etkinlik önerileri...



BODRUM'UN YENİ LEZZET NOKTASI: LİKA

Bodrum'da yeni sezonun merakla beklenen mekanlarından biri, Yalıkavak'ın yeni restoranı Lika oldu. 11 odalı butik otel Birdcage 33 içerisinde, Şef Sara Tabrizi öncülüğünde kapılarını açan Lika, karma mutfak anlayışını benimsiyor. Nefes kesici manzaraları, çarpıcı mimarisiyle misafirlerini etkileyen Lika'nın menüsünde paylaşımlık lezzetler ve imza kokteyller dikkat çekiyor. Lika'da sadece yeme-içme değil, müzik ve sosyalleşme de ön planda.



LOFT ELIA GERİ DÖNDÜ

Bodrum Loft'un sevilen mekanı Loft Elia, bir sezonluk aradan sonra tekrar kapılarını açtı. Şef Deniz Asan'ın yönetimindeki mutfak ekibiyle yoluna devam eden Loft Elia'nın menüsü, ilhamını Ege'nin doğasından alıyor. Yerel üreticilerin en taze malzemelerini kendi ürettikleri zeytinyağlarıyla buluşturan

Loft Elia'nın mutfağı, Ege'nin doğasına ve kültürüne saygı duruşunda bulunuyor. Zeytin ağaçlarının altındaki özel konumu ve eşsiz manzarasıyla Loft Elia, sezonun gözde adreslerinden biri olmaya aday.



BRAVA'DA LATİN ESİNTİLERİ

Yalıkavak Marina'ya 3 kilometre uzaklıktaki The Bodrum EDITION içerisinde yer alan açık hava restoranı BRAVA, yeni sezonda da özel lezzetler arayanların adresi olacak. Mekan, dünyaca ünlü şef Diego Munoz'un geleneksel Akdeniz ve Asya lezzetleriyle zenginleştirilmiş Latin Amerika esintili menüsüyle dikkat çekiyor. Şefin köklerine saygı duruşu niteliğindeki menüdeki klasik ve deneysel kokteyl seçkisinde de Latin Amerika izleri var.



EĞLENCENİN ADRESİ YİNE OJO ALAÇATI

Kumsalı, akşam üzeri başlayan happy hour partileri, ünlü DJ'lerin setleri ve canlı performanslarla Ojo, Alaçatı'nın en güçlü çekim noktalarından. Ojo Beach bünyesinde bulunan Sabor Gastro ise Ege ve Akdeniz mutfağı odaklı menüsüyle, zengin lezzet çeşitliliği sunuyor.



CHILL-OUT FESTİVAL'IN İLK ETABI URLA'DA

Chill-Out Festival, yaza 24 Haziran'da Urla'da başlıyor. Urla Sahne'de gerçekleşecek festival, doğanın güzellikleri arasında chill-out müziğin en iyi global isimlerini aynı sahnede buluşturuyor. Festivalin bu seneki programında Ali Kuru, Anatolian Sessions, CanTanca, DJ Bey, Islandman (Live), Moullinex & GPU Panic (Live) var. Ayrıca festival, atölyeler ve aktivitelerle katılımcılarına yeniliklerle dolu bir deneyim yaşatmaya hazırlanıyor.



Venedik Bienali
18. Uluslararası
Mimarlık
Sergisi Türkiye
Pavyonu'nda
Sevince Bayrak
ve Oral Göktaş'ın
'Hayalet
Hikayeleri:
Mimarlığın
Çuval Teorisi'
başlıklı projesi
sergileniyor.
İstanbul Kültür
Sanat Vakfı (İKSV)
koordinas-
yonunda
düzenlenen
Türkiye Pavyonu,
26 Kasım
tarihine kadar
açık kalacak.

sanat

Türkiye, Venedik Bienali

18. Uluslararası Mimarlık Sergisi'nde





Dünyanın en önemli mimarlık etkinlikleri arasında yer alan Venedik Bienali 18. Uluslararası Mimarlık Sergisi, 20 Mayıs'ta kapılarını açtı. Türkiye, 2014'ten bu yana İKSV'nin girişimi ve 21 destekçinin katkılarıyla, bienalin ana mekanlarından Arsenal'deki Sale d'armi binasında 20 yılına kiralanan mekanda Venedik Mimarlık Bienali'ne katılıyor. İstanbul Kültür Sanat Vakfı (İKSV) koordinasyonunda, TC Dışişleri Bakanlığı himayesinde ve TC Kültür ve Turizm Bakanlığı katkılarıyla düzenlenen Türkiye Pavyonu, 26 Kasım tarihine kadar açık kalacak. Seçici Kurulu'nda Aslı Çiçek, Prof.

Dr. Ayşen Savaş, Neyran Turan, Han Tümertekin ve Ertuğ Uçar'ın yer aldığı Türkiye Pavyonu'nda mimarlık dünyasındaki köklü değişimler, yapay zeka, robotlar gibi yeni teknolojilerin yardımıyla nasıl dönüştürebileceğimize dair araştırmalar sergileniyor.

Bienalde Bu Sene: 'Hayalet Hikayeleri: Mimarlığın Çuval Teorisi'

Venedik Mimarlık Bienali Türkiye Pavyonu bu yıl küratörlüğünü Sevince Bayrak ve Oral Göktaş'ın üstlendiği 'Hayalet Hikayeleri: Mimarlığın Çuval Teorisi' adlı projeyi ağırlıyor. 'Hayalet Hikayeleri:

Mimarlığın Çuval Teorisi' odağına mevcut olanı dönüştürmeyi alarak terk edilmiş binaları yıkmak ya da kaderine terk etmek yerine, onların hikayelerini dinlemeyi ve anlamayı öneriyor. İlhamını Elizabeth Fisher'in 'Evrimin Çuval Teorisi' ile bu kuramı edebiyata uyarlayan Ursula K. Le Guin'in 'Kurgunun Çuval Teorisi' metinlerinden alan proje, Le Guin'in kurgusunun mimarlıktaki izlerini sürüyor ve kahraman yapıların başarı öyküleri yerine terk edilmiş yapıların hikayelerini dinlemeyi öneriyor.

Proje hayata geçirilirken açık çağrıyla Türkiye genelinden çok



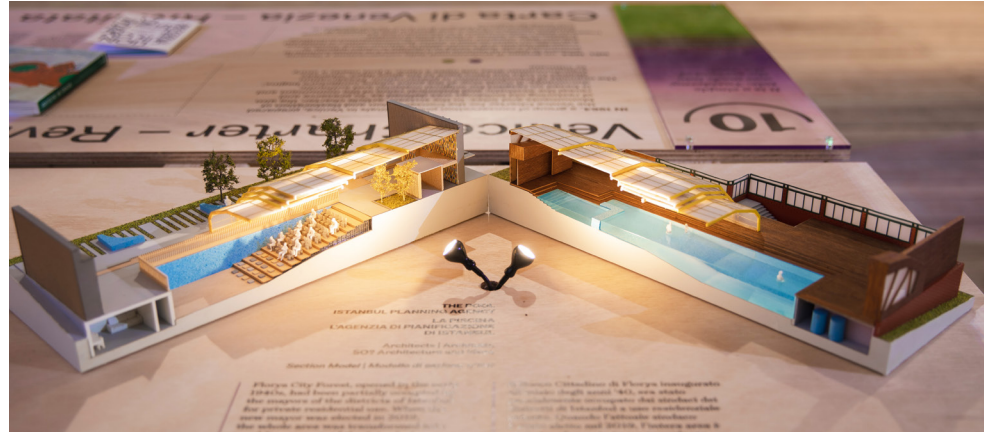
sayıda atıl kalmış bina belgelendi ve bu sayede kolektif bir arşiv oluşturuldu. Küratörler bu yapıları Lesley Lokko'nun bienal için önerdiği tema olan "geleceğin laboratuvarı" ile de iliŐkilendirdi. Sergi tasarımı 'Bulut' ve 'Tezgah' isimli iki ana bölümden oluŐuyor. 'Bulut' aralık 2022'de yapılan açık çağrıyla toplanan kullanılmayan gökdelenler, oteller, okullar, hastaneler, restoranlar ve sosyal tesislerden oluşan se kileri içeriyor. 'Tezgah' ise küratörlerin hazırladığı 'Mimarlığın  ıval Teorisi için Bir Manifesto'nun on beş maddesine referans veren on beş masadan oluŐuyor.

'Hayalet Hikayeleri: Mimarlığın  ıval Teorisi' projesi için bir de kitap hazırlandı. Sevin e Bayrak ve Oral Göktaş'ın imzasını taşıyan kitap, açık  ağrı ile toplanan hayalet hikayelerinden

 rnekleri, sergi tasarımı ve Sevin e Bayrak'ın manifesto maddelerinden yola çıkararak yazdığı metni içeriyor. Kitabın tasarımı, projenin grafik tasarımından da sorumlu olan Esen Karol'a ait.

Dünya Basınında 'Hayalet Hikayeleri: Mimarlığın  ıval Teorisi'

'Hayalet Hikayeleri: Mimarlığın  ıval Teorisi' dünya basınında da ses getirmeyi baŐardı. Financial Times'ın Venedik Mimarlık Bienali için hazırladığı özel ekte Türkiye Pavyonu,  nerilen iki ülke pavyonundan biri oldu. Haberde küratörler Sevin e Bayrak ve Oral Göktaş'ın "Mevcut binaları d n Ő t rmenin yollarını bulmamız ve ortak hayallerimizi ve tartıŐmalarımızı besleyecek yeni araçlar ve yöntemler geliŐtirmemiz gerekiyor," yorumuna da yer verildi.

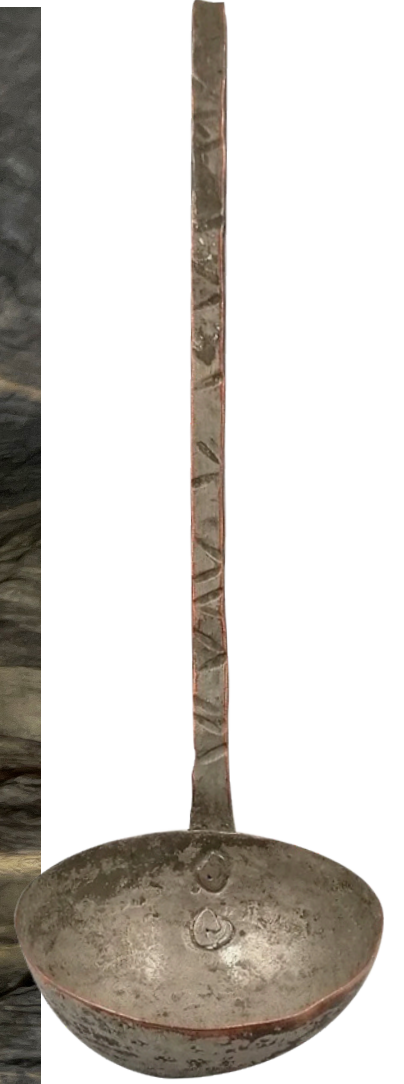


Tarih boyunca
sayısız
uygarlığa ev
sahipliği yapan
Mezopotamya,
yaşamın her
alanında izlerini
sürdürüyor.
Mutfak
kültürü de
bunlardan biri.
İşte, ilhamını
Mezopo-
tamya'dan alan
gastronomi
adresleri.

Mezopotamya'dan Sofranıza



●
t
s
n
b



7 Mila, İstanbul

Adını 7 farklı dilde 'harika' anlamına gelen Mila'dan alan 7 Mila mutfağının özü, Mezopotamya'dan geliyor. Dicle ve Fırat nehirlerinin sunduğu bolluk ve kaynak Bereketli Hilal olarak bilinir, bu bereketi özenle hazırlanmış tadım menüsünün her lokmasında görüyorsunuz. Mekanın şefleri Selen Mağzalcıoğlu Gündoğan, Tolga Hellaç ve Gün Çevik, mutfak konusundaki birikimlerini büyük bir aşkla özgün tariflerine aktarıyor. Yaklaşık dört saat süren tadım menüsünün her bir tabağının özel hikayesi var. 7 Mila, tadım menüsünde yer alan 10 farklı lezzet tüm duyuları harekete geçirmek üzere özenle tasarlanmıştır. 7 Mila'nın nefes kesici Tarihi Yarımada manzarasına çok yakışan bir imza kokteyl menüsü de var.



Çiya Sofrası, İstanbul

Kadıköy'de birden fazla mekana yayılan Çiya Sofrası, tamamen mevsime uygun malzemelerle hazırladığı tencere yemekleri, zeytinyağlıları ve tatlıları ile hem İstanbulluların hem de şehri ziyaret edenlerin en gözde gastronomi adresleri arasındaki yerini yıllardır koruyor. İstanbul yeme-içme sahnesinin ikonik mekanlarından biri olan Çiya Sofrası, menüsünde geniş bir coğrafyadan gelen lezzetlere yer veriyor. Mezopotamya mutfak kültürünün de Çiya Sofrası'nda yeri ayrı. Doğu Akdeniz ve Güneydoğu Anadolu başta olmak üzere farklı yörelerden geleneksel tarifleri günümüze taşıyan Çiya Sofrası'nın başarısında kurucusu Musa Dağdeviren'in büyük emeği var.



Cercis Murat Konağı, Mardin

Ebru Baybara Demir'in şefi ve kurucusu olduğu Cercis Murat Konağı, Mezopotamya mirasını sürdüren geleneksel Mardin mutfağını en iyi şekilde yaşıyor. Misafirlerine geleneksel reçetelerle hazırlanan yemekleri özgün sunumlarla servis eden Cercis Murat Konağı, yörenin mutfak kültürünün zenginliğini gözler önüne seriyor. Geleneksel tarım yöntemleriyle yetişen sebzeler, baharatlar ve bu mutfak olmasa olmazı et, tariflere zenginlik katıyor. Geçmişten gelen değerlerin özenle korunduğu Cercis Murat Konağı'nın menüsü hayli geniş olsa da kışk çorbası, ekşili erik yahnisi, kitel raha adıyla bilinen Süryani içli köftesi, tarçınli mahlepli patlıcanlı pilav mutlaka tadılması gereken lezzetlerden.



Sıralı Kebap, İstanbul

Etiler'in yeni nesil kebab restorantı Sıralı Kebap, Kuzey Mezopotamya mutfağının esintilerini taşıyor. Geleneksel tarifleri modern bir dokunuşla yorumlayan mekanın öne çıkan lezzeti sebzeli zırh kıyma, kaşar peyniri, kırmızı toz biberli soğan ve patlıcanı lavaş ekmeğinin içinde buluşturan Adana dolama. Kebab çeşitlerinin yanı sıra fatteh, zeytinyağlı bal kabağı sarması, saray beyti, mekanın imza lezzetleri arasında yer alıyor. Domates sos ile lezzet kazanan ktır tereyağlı pideler, tahin ve sarımsakla çırpılan ıltılmış süzme yoğurt ve pamuk gibi şiş köfteli yoğurtlu köfte, köz patlıcanlı cevizli kebab ve ktır kuyruk soğan da Sıralı Kebap'ta denenmesi gereken lezzetlerden birkaçı.

moda



#FashionTok

Yıldız moda tasarımcılarını, ünlü moda editörlerini, modelleri ve stil ikonlarını yakından takip etmenin en kesin yolu artık TikTok, yani #FashionTok. TikTok'un moda sahnesine etkileri ve stil meraklılarının mutlaka takip etmesi gereken TikTok hesapları burada...

Geçmişte moda dünyasının sezondan sezona değişen trendleri; moda haftalarında, ünlü tasarımcıların defilelerinde, prestijli moda dergilerinde belirlenirdi. Stil öncüleri ise ünlü modeller ve moda editörleri arasından çıkardı. Şimdi ise moda trendlerine sosyal medya, özellikle de TikTok yön veriyor.

Artık Iris Apfel, Coco Rocha, Alexandra Chung gibi yıllardır gündemi belirleyen stil öncüleri ve milyonlarca takipçiyi etkileyen yeni nesil içerik üreticileri #FashionTok olarak adlandırılan moda TikTok'unda boy gösteriyor. Geçtiğimiz yıllara damga vuran pek çok moda akımı #FashionTok'ta ortaya

çıktı ve tüm dünyaya yayıldı. Modayı çok yakından takip etmeyenlerin dahi radarına giren Barbiecore, tenniscore, balletcore, regencycore, indie sleaze gibi çığır açan akımların çıkış noktası #FashionTok oldu. Bu yükselişe kayıtsız kalamayan ünlü moda markaları, tasarımcılar, kreatif direktörler ve moda yayınları da TikTok'ta yerlerini aldı.

TikTok, moda sahnesinde uzun yıllar boyunca tahtını koruyacak ve bir trend fabrikası olmaya devam edecek gibi görünüyor. Bu başarının ardında TikTok'un içerik üreticileri için gerçekten özgür bir sahne sunan, kapsayıcı ve zengin çeşitliliği mümkün kılan bir platform olması yatıyor.



#FashionTok

Öncüleri ile Tanışın

İşte, modanın yeni dinamiklerine ayak uydurmak, trendlerin nabzını tutmak ve kişisel stili için ilham almak isteyenler için en popüler #FashionTok hesapları!



Carla Rockmore /
@carlarockmore

Sex and the City'nin ünlü karakteri Carrie Bradshaw'a benzetilen Carla Rockmore, uzun yıllar boyunca mücevher tasarımcısı ve moda koleksiyoncusu olmanın farkını hesabına yansıtıyor. Özgün stiliyle #FashionTok'un yıldız isimlerinden biri olan Rockmore, pratik kombin önerileriyle 1,3 milyon takipçisine kendilerine has stillerini bulmaları konusunda yol gösteriyor.



Sara Camposarcone /
@saracampz

Kendisini "sürdürülebilir maksimalist" olarak tanımlayan Sara Camposarcone, rengarenk ve eğlenceli paylaşımlarıyla #FashionTok'un en renkli isimlerinden. 1,3 milyon takipçisine stil ilhamı veren Camposarcone; vintage kıyafet ve aksesuarlar, umut vadeden tasarımcıların parçaları ile tamamen kendine has, sıra dışı kombinlere imza atıyor.



Janice Glimmer /
@janiceglimmer

Popüler kültüre ilgi duyuyorsanız Janice Glimmer, kesinlikle takip etmeniz gereken #FashionTok influencer'ları arasında yer alıyor. The Queen's Gambit, Bridgerton gibi ünlü televizyon dizilerinden, Disney prensesleri gibi kurgu karakterlerden aldığı ilhamla kombin önerileri hazırlayan Glimmer, eğlenceli yaklaşımıyla ikonik stillere imza atıyor.



Wisdom Kaye /
@wisdm8

TikTok'un en büyük başarı hikayelerinden biri model Wisdom Kaye tarafından yazıldı. Bugün henüz 20'li yaşların başında olmasına rağmen 9,3 milyon takipçisiyle erkek modasının öncü isimleri arasında yerini sağlamlaştıran Kaye, Vogue tarafından 'TikTok'un en iyi giyinen erkeği' seçildi. Erkek stili konusunda cesur önerilere açıksanız Wisdom'ı mutlaka takibe alın.



Remi Jo /
@remibader

Hayatını büyük beden modeli olarak sürdüren Remi Jo, eğlenceli videolarıyla TikTok'un moda kraliçelerinden biri oldu. 2,2 milyon takipçiye sahip olan Remi Jo, ulaşılabilir moda markalarının tasarımlarını kullanarak yaptığı stil önerileriyle ve moda dünyasının gerçeklik dışı güzellik standartlarına karşı koyan tavrıyla beğeni topluyor.



Ethan Glenn /
@ethantglenn

Los Angeles'ta yaşayan Ethan Glenn, zamansız stiliyle erkek modasını yakından takip edenlerin gözdesi. Spor casual bir tarza sahip olan Glenn, stil önerilerinin yanı sıra online alışveriş tavsiyeleri, kutu açma videoları ile de ilgi çekiyor.

Avrupa'ya Seyahat Etme İsteği Uyandıracak

8 Film

Avrupa'nın farklı şehirlerinden benzersiz kareler sunan ve izleyicileri o şehirlerde adeta tura çıkaran sekiz filmle bir sonraki seyahatiniz için ilham alın.



To Catch a Thief / Kelepçeli Aşık, 1955

Alfred Hitchcock'un en iyi filmlerinden 'To Catch a Thief' Cary Grant ve Grace Kelly'yi buluşturuyor. Klasik bir soygun filmi olan yapım, bir başkası onun yöntemlerini kullanarak suç işlemeye başladığında adını temize çıkarmak zorunda kalan emekli bir mücevher hırsızının hikayesini anlatıyor. Sadece aksiyon dolu hikayesiyle değil; Nice, Cannes, Monaco gibi şehirlerden benzersiz manzaralarıyla da izleyicileri mest eden film, Fransız Rivierası'nın tüm güzelliğini gözler önüne seriyor.

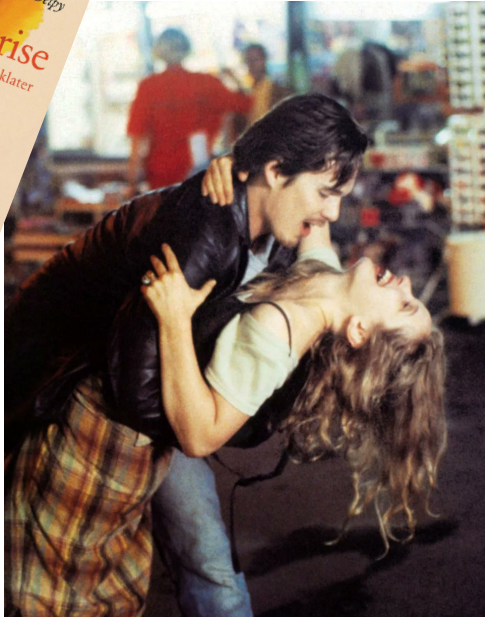


À bout de souffle / Serseri Aşıklar, 1960

Jean-Luc Godard'ın yönettiği, Jean-Paul Belmondo ve Jean Seberg'in başrolleri paylaştığı kült yapımla 1960'ların Paris'ine ışınlanmaya ne dersiniz? Fransız Yeni Dalgası'nın en önemli örneklerinden biri olan filmde acemi hırsız Michel Poiccard, Marsilya'da bir otomobil çalar ve yolda bir polis öldürür. Bir yandan polisten kaçan Michel, Paris'te Amerikalı stajyer genç gazeteci Patricia'yı bulur ve onu kendisiyle birlikte İtalya'ya kaçmak için ikna etmeye çalışır.

The Sound of Music / Neşeli Günler, 1965

Salzburg, ünlü besteci Mozart'ın evi olsa da efsanevi müzikal 'The Sound of Music' ile de eş anlamlı sayılır. 1930'larda geçen film, manastırda yaşayan ve baş rahibe tarafından dul bir deniz subayının yedi çocuğuna mürebbiye olması için gönderilen hayat dolu Maria'nın hikayesini anlatıyor. En iyi yönetmen ve film dahil beş Oscar ödüllü klasik filmin vizyona girdiği tarihten bu yana pek çok izleyicinin sadece filmin etkisiyle şehri ziyaret ettiği biliniyor. Hatta Salzburg'da 'Sound of Music' temalı turlar, akşam yemeği şovları düzenleniyor ve şehrin merkezinde filme özel bir müze yer alıyor.



Before Sunrise / Gün Doğmadan, 1995

Richard Linkleater imzalı 'Before' üçlemesinin ilk filmine sadece Ethan Hawke ve Julie Delpy'nin benzersiz uyumu damga vurmuyor. Trende tanışan iki yabancı; Jesse ile Celine sabaha kadar Viyana'da birlikte vakit geçiriyor. Viyana, romantizmin dorukta olduğu bu hikaye için mükemmel bir fon oluyor. Şehrin arka sokaklarından isimsizler mezarlığına, izleyenleri Viyana'da alışılmışın dışında bir yolculuğa çıkarıyor.



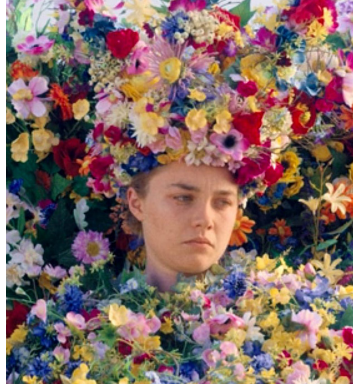
L'auberge espagnole / İspanyol Pansiyonu, 2002

Fransız öğrenci, Xavier, İspanyolca öğrenmek için Barcelona'ya gelir ve değişik ülkelerden altı gencin yaşadığı bir apartman dairesine yerleşir. Farklı kültürlerden gelen gençler, birlikte yaşadıkça birbirlerini daha yakından tanır ve dostluğun evrensel dilinde özel ilişkiler kurarlar. Filmin başarısında iç ısıtan hikayesinin yanı sıra Barcelona'nın kendine has enerjisini ve havasını yansıtan sahnelerin rolü büyük. Şehrin ikonik yapılarından Gaudi'nin Parc Guell'ini ve Sagrada Familia'sını da filmde görebilirsiniz.



In Bruges, 2008

Yönetmen Martin McDonagh, In Bruges'te Colin Farrell ile Brendan Gleeson'ın eşsiz kimyalarını ilk defa beyazperdeye taşıyor. Bu kült filmde tetikçi Ray ve ortağı Ken zor bir işin ardından patronları Harry Waters tarafından Belçika'nın romantik şehri Brugge'a tatile yollanıyor. Son yaptığı işten dolayı suçluluk duygusu içinde olan Ray, ilk anlarda şehirden nefret etse de zamanla büyüme kapılıyor. Arnavut kaldırımli dar sokakları, geleneksel mimarisi ve şehrin içinden geçen kanalı ile Bruges, izleyicilerin de kalbini çalmayı başarıyor.



Midsommar / Ritüel, 2019

Yönetmen Ari Aster, İskandinavya'nın meşhur gece yarısı güneşinden aldığı ilhamla ürkütücü bir filme imza atsa da 'Midsommar', İsveç hayranlarının sayısına epey katkı sağladı. Film, İsveç'in Midsommar festivaline katılan bir çiftin, yerel bir pagan tarikatının hedefi haline gelmeleriyle başlarından geçenleri anlatıyor. Yemyeşil çayırlar, UNESCO Dünya Mirası Listesi'nde yer alan rustik çiftlik evleri ve uçsuz bucaksız köknar ormanları, filmin izleyicilerinde İsveç'i ziyaret etme isteği uyandırıyor.



The Banshees of Inisherin, 2022

In Bruges'un yönetmeni Martin McDonagh ile başrol oyuncularını Colin Farrell ve Brendan Gleeson, bu sefer bir başka sinema şaheserinde güçlerini birleştiriyor. Bütün hayatları bir arada geçen iki dost, içlerinden biri ilişkilerini aniden bitirdiğinde kendilerini büyük bir çıkmazda buluyor. Colm, en yakın arkadaşı Padraic'i boş ve sıkıcı bulduğunu söyleyerek artık onunla görüşmek istemiyor, Padraic ise reddedilmeyi kabullenemiyor ve ilişkinin devamı için ısrarcı oluyor. Böylece olaylar tuhaf bir sona doğru ilerliyor. İrlanda'nın küçük bir ada köyünde geçen filmde bu vahşi coğrafyanın eşsiz manzalarına doycaksınız.

Uzun yıllardır tüm dünyada uygulanan bir ritüel olan sabah sayfaları ile tanışın ve yaratıcılığı teşvik eden bu ritüelin size kazandıracaklarını öğrenin.

Sabah Sayfaları: Yazmanın İyileştirici Gücü



Julia Cameron'ın dünya çapında 11 milyondan fazla satan ünlü kitabı 'Artist's Way/ Sanatçının Yolu' herkesin içinde bir sanatçı olduğu fikrini ortaya atıyor ve o sanatçıyı ortaya çıkarmanın yollarını gösteriyor. Kitaba göre içimizdeki yaratıcı gücü harekete geçirmenin ya da yeniden kazanmanın temel araçlarından biri, sabah sayfaları. Gelin, sabah sayfaları ritüelini daha yakından tanıyalım.

Yaratıcılığınızı Körükleyin: Sabah Sayfalarına Yakın Bakış

Sabah sayfaları, aklınıza gelen her şeyi serbest akış yöntemiyle yazdığınız üç sayfayı tanımlıyor. İsminden de anlaşılacağı üzere Cameron bu sayfaları, sabah yataktan kalkar kalkmaz yazmanızı öneriyor. Bunu yaparken aklınıza ne gelirse yazmanız, hiçbir düşüncenizi sansürlememeniz, dilbilgisine uygun ve edebi metinler yazma hedefi gütmemeniz önemli. Yazdıklarınız büyük ihtimalle hayatınıza dair şikayetlerden, kendinizle ilgili acımasız eleştirilerden, korku ve kaygılarınızdan, bölük pörçük fikirlerden oluşacak ve bu son derece doğal.

Sabah Sayfaları Ne İşe Yarıyor?

Alışıldık bir yol olmasa da sabah sayfaları bir nevi meditasyon olarak

değerlendiriliyor. Cameron'ın "yaratıcılığı kazanmanın birincil yolu" olarak tanımladığı bu sayfaların işlevi, yine onun deyimiyle mantıkla ilişkilendirilen sol beynimizdeki kusursuzluğu arayan 'sansürcü'yü susturmak. Cameron'a göre yazdıklarınız ne kadar yavan ve saçma gelse de zihninizi oyalayan gündelik endişeleri kağıda dökmek, zamanla beyin yarımküresinde değişiklik yapmayı ve zihinsel tıkanıklıkları açarak içsel yaratıcı kaynaklarla bağlantı kurmayı sağlayacak. Sabah sayfalarının başlıca faydaları arasında zor duyguları kabullenmenizi kolaylaştırması, yargılayıcı iç sesinizi susturmanıza yardımcı olması ve özgürce yazmanız için sizi cesaretlendirmesi de var.

Peki, Nasıl Yapmalı?

Her sabah yataktan kalkar kalkmaz kalemi elinize almanız önerilse de yaşam dinamiklerinize göre sabah sayfalarını günün ilk saatlerinde size uygun bir zaman diliminde de yazabilirsiniz. Tüm ev halkı uyandıktan sonra bu sayfaları yazmak imkansız hale geliyorsa herkesten önce uyanıp günün üç sayfasını yatağınızdan hiç çıkmadan da yazabilirsiniz. Kimileri bilgisayarda yazmayı tercih etse

de aslında kağıt kalemle yazmak çok daha ideal. Çünkü el yazısıyla yazdığınızda zihninizin akışına ayak uydurmak daha uzun sürüyor, yazdıklarınızı düzenlemek için zaman kalmıyor ve bu da sabah sayfalarının en önemli bileşenlerinden biri.

Sabah sayfalarında ne isterseniz ona odaklanın ve sadece kendiniz için yazdığınızı unutmayın. Zihninizin serbest akışına izin verin. Tıkansanız dahi "Bugünlük bu kadar." demek yerine üç sayfayı tamamlamaya çalışmanız önemli. Çok zorlandığınızda kendinize sorular sorarak bunları cevaplayabilirsiniz. İlk sekiz hafta sadece aralıksız yazın, yazdıklarınızı kimseyle paylaşmayın, başa dönüp okumayın. Hatta bu ritüelin temel amacı zihninizdeki tıkanıklıkları açmak olduğu için defterlerinizi doldukça rafa kaldırabilirsiniz. Yani şaşırtıcı gelebilir ama yazdıklarınızı hiçbir zaman dönüp okumasanız da olur.

Sabah sayfaları ile ilgili daha kapsamlı bilgi almak ve Julia Cameron'ın yönlendirmeleriyle 12 haftalık, yaratıcılık odaklı bir deneyimi uygulamak isterseniz 'Sanatçının Yolu' kitabını okuyabilirsiniz.



Julia Cameron



yaşay



müzik

30. İSTANBUL CAZ FESTİVALİ

7-19 TEMMUZ, ÇEŞİTLİ MEKANLAR

İstanbul Caz Festivali, yine caz müziğin efsanelerini müzikseverlerle buluşturmaya hazırlanıyor. Festivalde The Lumineers, Lizz Wright, Morcheeba, Kovacs, Fatoumata Diawara, Alfa Mist gibi isimler sahne alıyor. Okay Temiz ile Riff Cohen'i bir araya getiren Riff Cohen & Okay Temiz "The Ritual" ile Nuri Bilge Ceylan'ın ilk üç filminden seçilen sahneler üzerine yazılan caz bestelerinden oluşan Taşra Üçlemesi Caz Projesi, festivale özel dikkat çekici projeler.

sanat

Piksel. | O'art Talks

Piksel. | O'art Talks konuşma serisi artık YouTube'da! Farklı alanlarda çalışan sanatçılardan galeri ve müze direktörlerine, küratörlerden uluslararası misafir sanatçı programı yöneticilerine konuşma serisinin tüm bölümleri Piksel. | O'art Talks'un YouTube kanalında yayınlanıyor. Piksel. | O'art'ın temel değerlerinden olan komünite oluşturma ve bilgiyi paylaşma amacı doğrultusunda misafir moderatörler tarafından oluşturulan konuşma serisi; yapay zeka, ses ve müzik teknolojileri, sanat galerileri, kamusal sanat ve dijital sanat alanlarında farklı konuları mercek altına alıyor. Hemen izlemek için <https://odea.biz/437LtGR> adresini ziyaret edebilirsiniz.

Piksel.



sergi

ZAMANE İSTANBULLULARI

17 EYLÜL'E KADAR, PERA MÜZESİ

Refik Akyüz ve Serdar Darendeliler'in küratörlüğünde gerçekleşen 'Zamane İstanbulluları' sergisi İstanbul'un güncel görsel anlatılarını bir araya getiriyor. 11 fotoğrafçının megakentten çarpıcı kesitler sunan işleri; yedi farklı akademisyen, araştırmacı ve edebiyatçının katalog için kaleme aldığı metinler eşliğinde sergileniyor. Sanatçıların kenti kişisel bir etkileşim alanı olarak yorumlama pratiklerini ve İstanbul sokaklarında karşımıza çıkan tuhaflıkları gündeme getiriyor.



sosyal sorumluluk

Mor Yerleşke

Odeabank, Türkiye Kadın Dernekleri Federasyonu tarafından oluşturulan Mor Yerleşke programının destekçileri arasında yer aldı. Mor Yerleşke ile deprem bölgesinde kurulan şiddetten arınmış güvenli yerleşkelerde kadınların, çocukların, yaşlıların, engelli ve özel gereksinimli kişilerin koşullarının iyileştirilmesi, en temel ihtiyaçlarının karşılanması ve bu gruplara psikososyal destek sağlanması amaçlanıyor. Mor Yerleşke programında Mor Yerleşke programı kapsamında iki yerleşke başışında bulunan Odeabank'ın bölgeye verdiği destek, en az 12 ay boyunca aralıksız sürecek.



mekan

CASA BOTTER SANAT VE TASARIM MERKEZİ

İstanbul'un ilk Art Nouveau yapısı olan ve zarif cephesiyle Beyoğlu'nun en güzel apartmanları arasında yer alan Casa Botter, İBB Miras'ın 2021'den bu yana süren titiz çalışmaları sonucunda Casa Botter Sanat ve Tasarım Merkezi'ne dönüştü. Merkezin zemin katında açılan ve 16 Temmuz'a kadar süren 'Düşler, Hakikatler' sergisi farklı disiplinlerden sanatçıların eserleri aracılığıyla rüya, hatırlama, canlanma ve uyanış gibi soyut kavramları ele alıyor.



10
Haziran

**UEFA Şampiyonlar
Ligi Finali
İstanbul, Türkiye**

Atatürk Olimpiyat Stadı, dünya futbol takviminin en önemli maçına ev sahipliği yapıyor. İkinci kez UEFA Şampiyonlar Ligi Finali'ni ağırlayan stadyumda Manchester City ve Inter, karşı karşıya geliyor. Final maçında kullanılacak topun üzerindeki ikonik beyaz yıldızların her biri, Avrupa ile Asya'yı birbirine bağlayan köprüleri temsil ediyor.



14-30
Temmuz

**Dünya Su Sporları
Şampiyonası
Fukuoka, Japonya**

Su sporlarının en prestijli etkinliği, esasında Mayıs ayında yapılacaktı. Ancak COVID önlemleri kapsamında yaz mevsimine ertelendi. Geçen yıl Budapeşte'de düzenlenen şampiyonada 18'i altın olmak üzere 49 madalya kazanan ABD'nin yine pek çok branşta galip gelmesi bekleniyor.

20
Temmuz-
20
Ağustos



**2023 FIFA Kadınlar Dünya
Kupası
Avustralya ve Yeni Zelanda**

2023'te dokuzuncu sefer düzenlenen turnuvaya ilk kez 32 takım katılacak ve toplamda 64 müsabaka gerçekleşecek. FIFA'dan yapılan açıklamaya göre Avustralya ve Yeni Zelanda'nın ortaklaşa ev sahipliği yaptıkları turnuvanın taraftar katılım rekoru kırmayı bekleniyor.



2023

Yazının Spor Takvimi

2023 yazı, heyecan ve mücadele dolu geçecek. İşte, Wimbledon'dan Tour de France'e 2023 yazının heyecanla beklenen global spor etkinlikleri.

3-16
Temmuz



**Wimbledon
Tenis
Turnuvası
Londra,
İngiltere**

Tenis severlerin her yıl büyük heyecanla beklediği Wimbledon'ın resmi web sitesine göre 2023'te turnuvaya rekor sayıda izleyici katılacak. Dünyanın en iyi tenisçilerini çim kortta buluşturan geleneksel turnuvada 2022 yılının şampiyonları tek erkeklerde Novak Djokovic, tek kadınlarda ise Elena Rybakina olmuştu. Bakalım, bu yıl Wimbledon'da kimler podyuma çıkacak?



1-23
Temmuz

**Tour de France
Paris, Fransa ve Bask
Bölgesi, İspanya**

Fransa Bisiklet Turu, 2023'te büyük çıkışı ve ilk üç etabı İspanya'nın Bask Bölgesi'nde gerçekleşecek. Almanya sınırına dek uzanan 3400 km'lik rota, oldukça dağlık. Fransa'da ise 23 Temmuz Pazar günü Paris'teki son etapla birlikte 18 etap düzenlenecek. Geçen senenin şampiyonu Jonas Vingegaard, yine favoriler arasında.

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, MAYIS 2023