

o'mag



08

Bale Estetiği Modada: **Balletcore Akımı**

odeabank
sonbahar 2022



05

Şeflerden Başarılı Sunumun İpuçları

Tabak seçiminden kontrast renkte yemeklerin bir arada servis edilmesine, göze estetik görünen yemek sunumları için uzman ipuçları.



10

Doğa Dostu Seyahat

Seyahat ederken doğa bilinci yüksek bir yaklaşımla gezegenimize daha az zarar vermemiz mümkün mü? Doğa dostu seyahatin ipuçlarını sıraladık.

Ve Sahne...

Sonbaharın gelişiyle birlikte yeniden canlanan sahnelerin merakla beklenen etkinliklerine yakın bakış...



Eşit Masallar



29. Uluslararası Aspendos Opera ve Bale Festivali



DİMAÇ



80 Günde Devr-i Alem



26. İstanbul Tiyatro Festivali

Eşit Masallar Tiyatro Turnesi

Odeabank'ın eşitlikçi bir bakış açısıyla klasik masalları yeniden yorumladığı Eşit Masallar kitapları, tiyatro sahnesinde. Kalıplaşmış normlara karşı çıkarken toplumsal cinsiyet eşitliğine dikkat çekmeyi hedefleyen Eşit Masallar, tiyatro turnesi kapsamında İzmir, Konya, Kayseri, Gaziantep, Hatay, Muğla, Bodrum, Adana ve Mersin'de seyirci ile buluştu. 10.000'i aşkın seyirciye ulaşan oyunu, 4.000 çocuk izledi. Eşit Masallar yeni sezonda da daha fazla çocukla buluşacak. Eşit Masallar turne takvimi hakkındaki gelişmelerden haberdar olmak için Odeabank Instagram hesabını takipte kalabilirsiniz.

4. İstanbul Fringe Festival 17-24 Eylül, Çeşitli Mekanlar

Türkiye'den ve dünyadan tiyatro, dans ve performans disiplinlerinde üretilen

alternatif işleri katılımcılarla buluşturan İstanbul Fringe Festival, Türkiye'nin yanı sıra Amerika Birleşik Devletleri, Belçika, Brezilya, Fransa, Hollanda, İsrail, İtalya, Rusya, Singapur, Slovakya ve Yunanistan'dan ekipleri ağırlamaya hazırlanıyor.

29. Uluslararası Aspendos Opera ve Bale Festivali 10-25 Eylül

Kültür ve Turizm Bakanlığı Devlet Opera ve Balesi Genel Müdürlüğü'nce düzenlenen 29. Uluslararası Aspendos Opera ve Bale Festivali, Aida operasıyla başlayacak. Ankara, Antalya, İstanbul ve İzmir Devlet Opera ve Balesi topluluklarının sahne alacağı festivalde, dünyaca ünlü besteciler G. Verdi, L. Minkus, G. Orff'in unutulmaz eserleri, sanatseverlerle buluşuyor.

DİMAÇ "Müzik ve Dans Performansı" 14 Ekim, Zorlu Psm Cansu Ergin, Turgut Alp

Bekoğlu, Sami Hosseini ve Salih Korkut Peker'in ortaklaşa hayata geçirdiği DİMAÇ, sıra dışı bir müzik ve dans performansı. DİMAÇ tanımından yola çıkarak insanın bilinç anlarına odaklanan performansta müzisyen ve dansçı aynı kompozisyon içerisinde doğaçlama oluşturdıkları müzik ve dansları sergiliyor.

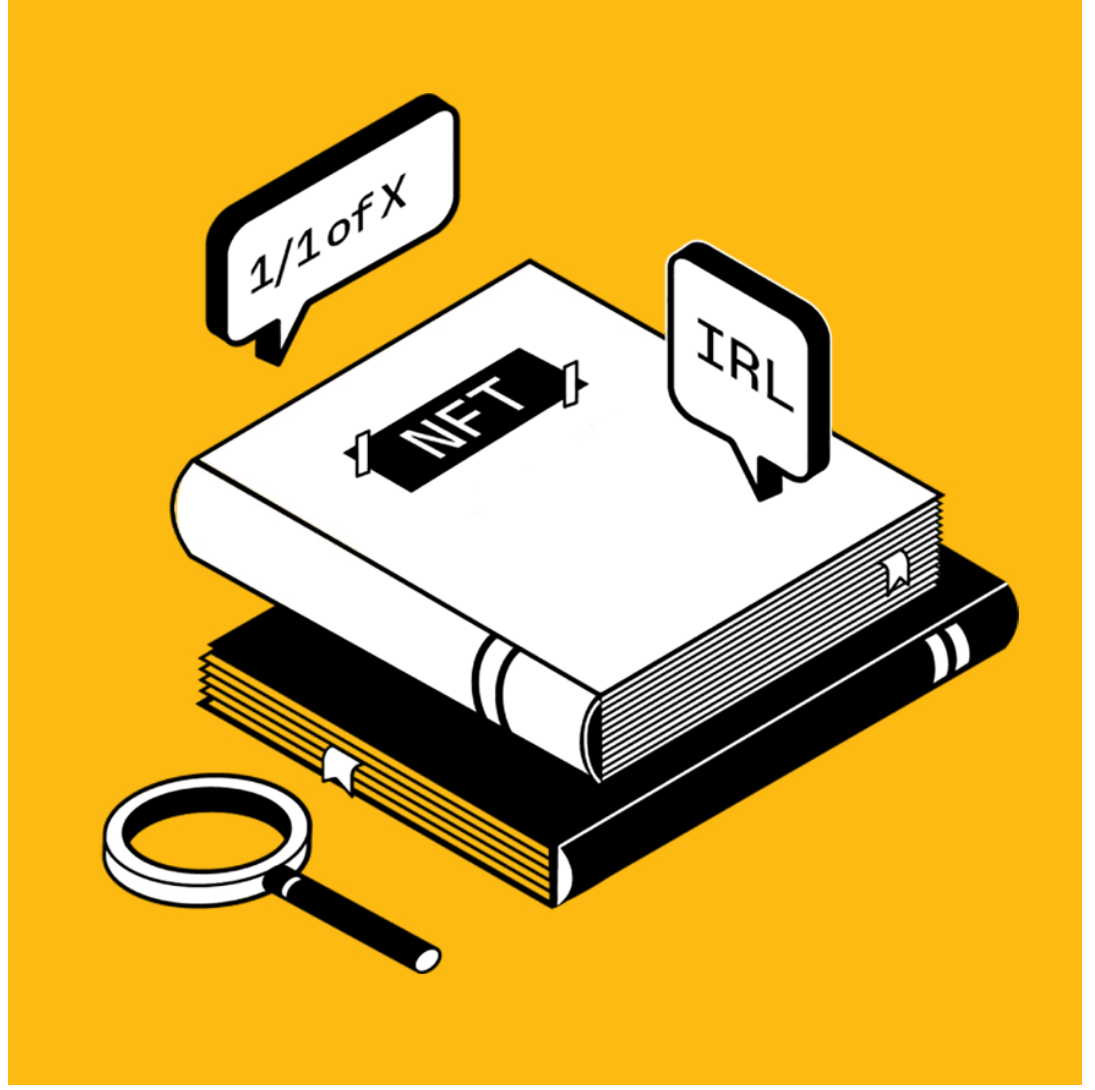
80 Günde Devr-i Alem

İstanbul Devlet Tiyatrosu oyuncular, yeni sezonda Jules Verne'in klasik eseri 80 Günde Devr-i Alem'i sahneliyor. 1872 Londrasında geçen eser, tam bir İngiliz centilmeni olan Bay Phileas Fogg'un dünyanın etrafını 80 günde gezebileceğine dair bir bahse girmesini ve sadık hizmetkarı Passepartout ile birlikte atıldığı macerayı anlatıyor. Beş oyuncunun düzinelerce farklı role hayat verdiği oyun, 8 yaş üstü izleyicilere hitap ediyor.

26. İstanbul Tiyatro Festivali 25 Ekim-26 Kasım

İKSV tarafından, Işıl Kasapoğlu küratörlüğünde düzenlenen 26. İstanbul Tiyatro Festivali kapsamında Türkiye'den 15 yeni oyun ilk defa izleyicilerle buluşacak. Programda festivale özel tasarlanan iki gösteri de yer alıyor. Fransa, İngiltere, İspanya, İtalya ve Yunanistan'dan altı yapım sahnelerde, üç yapım ise perdede izleyicilerle buluşacak. Odeabank geçen sene olduğu gibi bu sene de festivalin 'Bu İşte Bir Kadın Var' bölümünün sponsoru oldu. Kadın üretimini görünür kılmayı ve toplumsal cinsiyet eşitliğiyle ilgili farkındalık yaratmayı amaçlayan bölümde kadınlar tarafından yönetilen 'Duvar', 'Kapalı' ve 'Bir Tatlı Kaşığı Çamur' isimli oyunlar sahnelenecek. Ayrıca 20 Kasım'da 'Kadın Anlatılarına Feminist bir Bakış' başlıklı bir panel düzenlenecek.

NFT ekosistemi, kendine has dinamikleri olan bir dünya. Bu dünyaya hızlıca adapte olabilmenin yolu, temel terimlerin anlamlarını ve nasıl kullanılacaklarını bilmekten geçiyor. Sanat koleksiyonerliğine, özellikle NFT'lere ilgi duyuyorsanız en temel terimleri mutlaka öğrenin!



Her Sanat Koleksiyonerinin Bilmesi Gereken

NFT Terimleri

1:1

1:1 terimi, NFT dünyasında genel olarak eşsiz ve benzersiz ürünleri tanımlamak için kullanılıyor. Doğal olarak dijital sanat eserleri için de aynı anlama sahip. 1/1 şeklinde de kullanılabilen terimle tanımlanmış eserler, diğerlerine göre çok daha yüksek fiyatlara alınıp satılabiliyor. Everydays: the First 5000 Days ve Clock isimli eserler, bugüne kadar satışı gerçekleştirilmiş en pahalı 1:1 özelliğe sahip sanat NFT'leri konumunda.

Copy Cat

Copy Cat terimini 1:1'in zıttı olarak düşünebilirsiniz. Yani bu ifade, başka birinin fikri kopyalanarak üretilmiş NFT'leri tanımlamaya yarıyor. Üstelik kapsamı, yalnızca bire bir kopyalama ile sınırlı kalmıyor. Çalışmanın daha popüler bir dijital sanat eserini çağırıştırması da Copy Cat tanımının yapılması için fazlasıyla yeterli.

Delist

Delist, NFT borsalarını ve satış platformlarını sıkça ziyaret edenlerin epey aşına oldukları bir terim. Anlamı ise bir NFT'nin platformdan çıkarılması. Delist olan çalışma, yatırımcılara ağırlıklı olarak e-mail yoluyla bildiriliyor. Bu yüzden sisteme kayıtlı mail adresini düzenli kontrol etmek, oldukça önemli. Zira delist olan ürün ile ilgili hemen aksiyona geçmezseniz, yatırımınızın tamamen zarara dönüşme ihtimali bulunuyor.

DEX

DEX ya da tam haliyle Decentralized Exchange, dilimizde merkeziyetsiz borsa anlamına geliyor. Bu tip borsalarda, yatırımcılar arasındaki ticarete herhangi bir aracı bulunmuyor. Merkeziyetsiz borsalar, kendilerine has özelliklere sahip. Dolayısıyla yatırımcılar, hangisini tercih edeceklerine genelde alışkanlıklarına göre karar veriyor.



Airdrop

Airdrop, tamamen ücretsiz ya da çok cüzi miktarlara farklı dijital cüzdanlara dağıtılabilen NFT'leri tanımlıyor. Sanatçılar, airdrop uygulamasını genelde geniş kitlelere kendilerini tanıtmak için kullanıyor. Tabii bu tanımlama, sizi sakın yanılgıya düşürmesin. Zira başlangıçta değeri son derece düşük olan bir airdrop NFT, ilerleyen zaman içerisinde epey kıymetlenilebiliyor.

Alfa (Alpha)

Her sanat koleksiyonerinin bilmesi gereken bir diğer NFT terimi olan alfa, spekülâtorler tarafından pazara hakim konumdaki bir kişiye veya gruba verilen bilgiyi ifade ediyor. Bu bilgi, gelecekteki düşüş veya yükselişler hakkında olabiliyor. Bazen de içeriği ortaklıklar ve sergilerden ibaret olan alfaya denk gelebilirsiniz. Alfa özelinde bir konuya epey dikkat etmek gerekiyor: Kaynağının güvenilir olması...

Yakma (Burning)

NFT'leri silme işlemine, yakma deniyor. NFT'leri yakmak, bir jetonu dolaşımdan kalıcı olarak kaldırmak anlamına geliyor. Bu işlem, söz konusu NFT'yi blok zinciri üzerinden erişim olmayan bir adrese transfer edilmesiyle gerçekleştiriliyor. Yakma işlemi, genellikle bir sanatçının arz fazlasını ortadan kaldırmak, talep ve fiyat artışı sağlamak için yapılıyor. Birçok NFT platformu, yakma özelliğine sahip. Zaman zaman NFT'ler, yeni eserlere erişmek için de yakılabilir. Örneğin ünlü sanatçı Refik Anadol'un Synthetic Dreams koleksiyonundan üç adet NFT yakan kullanıcılara, airdrop yöntemiyle yeni birer NFT gönderildi.

Koleksiyonluk (Collectible)

Yüksek miktarlarda, mesela 10 bin adet, üretilmiş çalışmalar koleksiyonluk olarak nitelendiriliyor. Bu tarz çalışmalar için verilen bir diğer isimse, profil fotoğrafı yani kısaca PFP. Zira çoğu koleksiyoner, bunları sosyal medya hesaplarında profil fotoğrafı olarak kullanıyor. Bir çalışmanın koleksiyonluk olması, birçok kopyaya tıpatıp benzeyeceği anlamına gelmiyor. Bazı



koleksiyonluk çalışmalar arasında küçük farklılıklar olduğunu rahatlıkla gözlemleyebilirsiniz.

Yaratıcı Sanat (Generative Art)

Yaratıcı sanatın tanımına baktığınızda şu ifadeyi görürsünüz: Rastgele bir algoritma veya yapay zeka kullanılarak oluşturulan NFT. Yaratıcı dijital sanat eserlerine nadirlik kazandıracak özellikler önceden belirleniyor. Ancak bunların hangi sıklıkla uygulanacağı, tamamen algoritmaya bağlı. Yani işin sonunda, son derece değerli bir 1:1 eser ya da koleksiyonluk binlerce çalışma çıkabiliyor.

Mintleme (Minting)

Mintleme, her dijital sanat koleksiyonerinin mutlaka bilmesi gereken temel terimlerden bir diğeri. Karşılığı ise bir NFT'nin ilk kez üretilmesi veya yaratılması. Koleksiyonerler ve yatırımcılar, ekosistemdeki halka arz günlerinde NFT'leri mint eder. Yani onları çıkarır ya da satın alır. Tabii tüm bu süreç, arz edenin önceden belirleyeceği bir süre dahilinde gerçekleşiyor. O yüzden 1:1 potansiyeli olan bir esere denk gelmek için işi sıkı tutmak gerekiyor.

Üst Veri (Metadata)

Bir NFT'yi tanımlayan anahtar bilgiler, üst veri olarak isimlendiriliyor. Eserin başlığı, tarihi, açıklaması ve sanatçının adı gibi bilgiler gibi... Üst veri, aynı zamanda dijital eserin nadirliği ve özellikleri konusunda bilgi sağlıyor. Çalışmayı yakından tanımanızı sağlayacak üst veriyi görüntülemek için OpenSea ve benzeri platformları kullanabilirsiniz.

Taban Süpürmek (Sweeping The Floor)

NFT dünyasını yakından takip ediyorsanız, bazı koleksiyonların belirli yatırımcılar tarafından yüksek miktarda satın alındığına denk gelebilirsiniz. Genelde bu tarz yüksek hacimli satın alımlar, taban fiyattan gerçekleşiyor. Haliyle işleme de taban süpürmek deniyor ve kimi zaman pazarı manipüle etmek isteyen sanatçılar tarafından da tercih edilebiliyor.

Yemeğinizi harika bir şekilde tabaklamak ve sunmak için profesyonel eğitim almış bir şef olmanız gerekmiyor. Başarılı sunum ipuçlarını ve püf noktalarını biliyorsanız tabaklarınız profesyonel bir şef tarafından hazırlanmış gibi görünebilir. Gelin, ağız sulandıran yemekler için yapmanız gereken gereken birkaç estetik dokunuşu birlikte inceleyelim.

●
t
s
n
b

Mutfak Profesyonellerinden Başarılı Sunumun İpuçları



Zıt Renkleri Bir Arada Kullanın

Walkabout Hospitality Group'ta Chief Executive Officer olarak görev alan Tanner Agar dikkat çekici sunumlar için koyu renkler kullanmayı tavsiye ediyor. Havuç, patates, karnabahar, marul, fasulye ve daha pek çok ürün ile harika görsellikte sunumlar elde edebilirsiniz. Agar'a göre mor bir karnabahar püresinin tabakta yarattığı fark dikkat çekici.



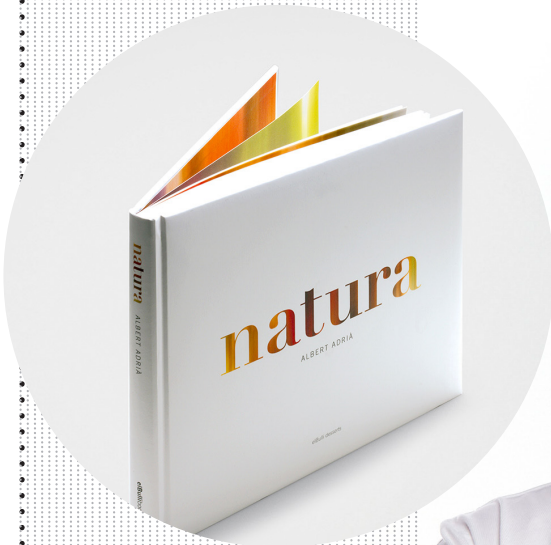
Tabak Üzerinde Yükseklik Oluşturun

RMD Group'un mutfak direktörü Daniel England, tabaklarda yükseklik oluşturmayı seven şeflerden. England, tabaklama yaparken yiyecekleri ayırmamak gerektiğinin altını çiziyor. Yuvarlak bir kalıp yardımıyla tabandan başlayarak aşağıdaki yukarı doğru yiyecekleri dizebilirsiniz. Son olarak kalıbı yukarı kaldırdığınızda yemeğin harika bir forma sahip olduğunu göreceksiniz.



Etleri Yatay Dilimleyin

Şef Daniel England, et yemeği servis ederken etleri dilimleyip yatay olarak servis etmenin hoş bir görüntü oluşturacağını belirtiyor. Etleri 45 derecelik bir açıyla dilimleyerek yatay şekilde tabağa dizdiğinizde bifteğinin ne kadar iyi piştiğini de gözler önüne sermiş olacaksınız.



Yemeklerin Sinerjisine İnanın

Michelin yıldızlı ünlü İspanyol şef Albert Adrià, Natura isimli yemek kitabında sık sık etkileyici sunumlara dair önerilere yer veriyor. İyi bir sunum için öncelikle yemeğin iyi olması gerektiğinin altını çizen Adrià, bunun için de en önemli noktanın kaliteli malzeme kullanmak olduğunu vurguluyor. Adrià'nın başarılı bir sunum için öne çıkan sırrı ise malzemelerin arasındaki sinerjiye odaklanmak. Başarılı şef, malzemelerin lezzet ve renk olarak uyumlu olmasının sunumu da güçlendireceğini belirtiyor.

Dokularla Oynayın



California'daki ünlü pastanelerden Bake Sum'un kurucusu olan Joyce Tang, tabaklama yaparken zıt renkler yaratmanın önemini vurguluyor. Yapay renklerden kaçınan ünlü şef, bunun yerine sunumlarında matcha, pudra şekeri ve doğal renk alternatifleri kullanmayı tercih ediyor. Tang, tabakta dokularla

oyunarak fark yaratan sunumlara imza atabileceğinizi belirtiyor. Tang, sunumlarında doku, köpük ve sos birlikteliklerini sıklıkla kullanıyor. Ünlü şefe göre, köpükler tabakları kaplamak için ideal bir alternatif. Bunun yanında farklı soslar da dokularla oynamanın ilgi çekici bir diğer yolunu oluşturuyor.



Daha Küçük Porsiyonlarla Servis Yapın

National Restaurant Association tarafından 2019 yılında en iyi beş restoran konseptinden biri seçilen küçük porsiyonlama tekniği etkisini halen sürdürüyor. Daha küçük porsiyonlarda sunum yapmak tabakta oluşturmak istediğiniz stile ve forma daha rahat ulaşmaya yardımcı oluyor. Tabakta kalabalık ve rahatsız edici görünümü önlemek için her yemek üzerinde en fazla altı öge kullanmak gerekiyor.



Yenilebilir Süsleme ve Garnitürler Tercih Edin

Yenilen garnitür ve süslemeler tabağınızı şekillendirmenin en yaratıcı yollarından biri. Ancak bunu yaparken bazı noktalara dikkat etmek gerekiyor. İster baharat ister çiçek isterseniz de farklı otlar kullanın, tabağınızdaki her şeyin yenilebilir olması iyi bir sunum için son derece önemli. Çünkü tabakta yer alan her şey öncelikle yemeklerin lezzetini artırmak, daha sonra ise görünüşünü ilgi çekici hale getirmek için kullanılmalı. Artık dünyaca ünlü şeflerin tabaklama ipuçlarını öğrendiniz. O halde yemeklerinizi bu yöntemler doğrultusunda servis etme ve sunum marifetlerinizle herkesi etkileme sırası sizde.



moda



Son dönemlerde internette hızla yayılmaya başlayan yeni bir moda akımı var: Balletcore. Baleyi ve balerinlerin estetik zarafetini hayatımıza taşıyan bu akım yeni olsa da pek çok kişiyi etkisi altına almış durumda. Peki, kısa sürede bu denli popüler hale gelen balletcore nedir ve bu akımın önde gelen parçaları neler? Gelin, bale estetiği akımına yakından bakalım.

Bale Estetiği Modada: Balletcore Akımı

Valentino

Moda ve Bale Arasındaki İlişki Yüzyıllar Öncesine Dayanıyor

Tarihsel sürece bakıldığında moda endüstrisi ve bale arasındaki ilişki yüzyıllar öncesine dayanıyor. Eski dönemlerde yalnızca erkek aristokratlar tarafından gerçekleştirilen bale dansı, 18. ve 19. yüzyılın başlarında popüler olmaya başladı, sonrasında ise kadınların egemen olduğu bir alan haline geldi. 1900'lerin başında hazır üretim bale kıyafetleri yoktu ve dansçılar, sokak giyiminde kullanılan bazı parçaları kendi stillerine uyarlıyordu. Yıllar geçtikçe dans kıyafetleri daha erişilebilir hale geldi ve 1970'lerde ve 1980'lerde tek parça mayolar, taytlar ve tozluklar oldukça popüler oldu.

Athleisure Akımından Daha Göz Alıcı

Tarih boyunca Christian Lacroix, Vivienne Westwood ve Valentino gibi tasarımcılar, dansçı kostümleri için bale organizatörleri ile iş birliği yaptılar. Darren Aronofsky'nin, 2010 yılında sinema dünyasını etkisi altına alan ünlü Black Swan filmi, sürükleyici psikolojik-gerilim öyküsünün yanı sıra göz alıcı kostümleriyle de ilgi odağı olmuştu. Bugün gelinen noktada ise trend uzmanlarına göre birçok yönden baleden ilham alan balletcore akımı, çabası şıklığın yeni adı. Balletcore, kendisiyle sık sık karşılaştırılan athleisure akımı ile aynı konforu ve esnekliği sunuyor ama inkar edilemez bir şekilde daha göz alıcı. Bale ile ilişkilendirilen dantel, fiyonk ve tül gibi kumaşlar ise belirli aralıklarla podyumda döngüsel olarak yeniden ortaya çıkıyor ve konforlu parçalarla eşleşiyor.

Bale Kıyafetleri Moda Dünyasına Uyarlanıyor

Balletcore, estetik alt kültürlerin inkar edilemez çıkış alanı olan TikTok'ta aylardır ilgi görüyor. Mayolar, anvelop kazaklar, balıkcı yaka bluzlar, taytlar, anvelop etekler, babetler ve vücudu saran paltolardan oluşan feminen kalıplar;



inci aksesuarlarla, bale topuzlarıyla ve saç fiyonklarıyla bir araya geliyor. Bu konuda dizi ve filmlerden hafızamıza kazınan sahneler de hayli fazla. Carrie Bradshaw'un beyaz tül elbisesi ile New York sokaklarında salınması, Audrey Hepburn'un zarif aksesuarlarıyla bale akımına öncülük etmesi akla ilk gelen örnekler arasında. Üstelik dünyaca ünlü ana akım markaların da balletcore'dan ilham almasıyla bale kıyafetleri artık çok daha trend. Örneğin Zara, kısa süre önce bodysuit, tül bluzlar ve file ağırlıklı parçalardan oluşan özel bale esintili koleksiyonu için New York City Ballet ile iş birliği yaptı. Tasarımlar arasında ayrıca topuklu, platformlu, sivri burunlu ayakkabı modelleri ve bale terlikleri de yer alıyor.

Balletcore'u Sokak Modasına Adapte Edin

Balletcore, bilinçli veya değil ama kısa sürede dünya çapında pek çok markanın ve ünlünün gönlünü fethetmeyi başardı. Miu Miu'nun bebe

mavisi babetleri, Zimmermann'ın fırfırlı kıyafetleri podyumlarda en son sergilenen bale çağrışımlı modeller arasında. Tül ve şal etekler, body'ler ve uzun yün çoraplar ise önümüzdeki günlerde sıklıkla karşılaşacağımız parçalardan. Balletcore'u sokak modasına uyarlamak istiyorsanız tül etekleri blazer ceketlerle, dantel bluzlarınızı vücuda oturan pantolonlarla ve zarif topuzlarla eşleştirmeyi deneyin. Günlük hayatta ise babetler ve skinny jean'ler ile rafine bir stile imza atabilirsiniz. Rahat sokak giyimi ve teatral bale kostümlerinin harmanlanmasından oluşan balletcore akımı etkisini uzun süre daha koruyacak gibi duruyor. Siz de bu akımdan ilhamla gardirobunuza babetler, tül etekler ve zarif dantel bluzlar eklemeye ve sokakta zarif bir balerin gibi süzölmeye ne dersiniz?



seyahat

Doğa Dostu Seyahat



İklim krizi karşısında seyahat kavramı da kendini güncellemeye ve çağın gerekliliklerine doğru evrilmeye başlıyor. Küresel ısınma ve çevre tahribatları hızla artarken bu konuda kendini sorumlu hisseden ve doğayı koruma bilincinde olanların sayısı da günden güne artıyor. Tüm bu yaşananlar ise doğa dostu tatil anlayışının giderek yayılmasında önemli rol oynuyor. Ekoturizm olarak da adlandırılan bu seyahat konseptinde amaç; biyoçeşitliliği korumak, karbon ayak izini düşürmek ve sıfır atık politikasıyla daha sürdürülebilir bir çevre bilinci geliştirmek. Peki, seyahat ederken doğa bilinci yüksek bir yaklaşımla gezegenimize daha az zarar vermemiz mümkün mü? Gelin, doğa dostu seyahat çerçevesinde dikkat edilmesi gerekenlere hep birlikte bakalım.



Biyçeşitliliği

Destekleyen Rotalar

Ekosistemin zenginliğini ve canlı türlerinin bolluğunu tanımlayan biyçeşitlilik, günümüzde büyük ölçüde tehdit altında. Dünyanın çeşitli bölgelerinde kaçak avlanma nesli tükenmekte olan canlıları tehdit ediyor. Botsvana'da 2020 yılında yaşanan kaçak avlanma sonucu siyah gergedanların soyu tükenme tehlikesi altında. Aynı şekilde yasa dışı balıkçılık da Endonezya'nın su altı dünyasını tehdit ediyor. Dünyada bunlar yaşanırken bize düşen ise doğa dostu seyahatler yapmak ve yerel rehberler eşliğinde gezmeyi tercih etmek. O halde Küresel Sürdürülebilir Turizm Sertifikası Sahibi Yeni Zelanda'nın Kaikoura bölgesinde yunusları, fok balıklarını ve balinaları doğal yaşam alanlarında yerel rehberlerle birlikte ziyaret etmeye ne dersiniz?



Karbon Ayak İzine Karşı Bisiklet Kullanımı

Bilim adamlarına göre insan hareketleri; atmosferi, toprağı ve okyanusları ısıtmaya devam ediyor. Hükümetler, 2021 yılındaki COP26 İklim Değişikliği Konferansı'ndaki taahhütlere bağlı kalsa bile ne yazık ki küresel ısıma oranında kritik 1.8 derecesini aşma rotasındayız. Bu durum insanlık ve tüm gezegen için yıkıcı sonuçlara gebe. Seyahat alışkanlıklarını değiştirmek ve karbon ayak izini azaltarak daha sürdürülebilir seyahatler yapmak ise hiç olmadığı kadar önemli. İsveç'in Koster Adaları bisikletle seyahat edebileceğiniz doğa harikası yerlerden biri. Ayrıca elektrikli vapurlarla çevredeki yerleri görme fırsatınız da var.



Sıfır Atık Otel Konsepti ile Doğaya Dost Tatil

“Daha az ama daha iyi seyahat et!” mottosu çevre dostu tatil meraklılarının yeni gözdesi. Bir seyahat döneminde her yeri görmeye çalışmaktansa gidilen yerde daha sakin ve uzun süren tatiller yapmak, doğaya ve çevreye duyarlı aktivitelerde bulunmak doğa dostu gezginlerin radarında. Seyahat boyunca teknolojiden uzak olmak ve sıfır atık felsefesine göre hareket etmek istiyorsanız rotanızı Sri Lanka’daki sıfır atık otellerine çevirebilirsiniz. Atık oluşumunu engelleyen ve geri dönüşümü destekleyen otellerde bungalovlarda konaklayabilir, yerel safari turları ile keyifli zamanlar geçireceğiniz tatilde çevresel atıkların azalmasına destek olabilirsiniz.



Yerel Lezzetler ve Organik Ürünler Eşliğinde Seyahat

Doğaya dost tatil planları yaparken yeme alışkanlıklarını da gözden geçirmek gerekiyor. Paketli gıdalar ve hazır ürünler, pratik seyahatlerin vazgeçilmezi olsa da çevre dostu seyahatlerde bunlara yer yok. Dünyanın önemli ekoturizm ülkelerinden biri olan Danimarka, çevre bilinci en gelişmiş ülkelerin başında geliyor. Başkent Kopenhag'da halkın %55'inin bisiklet kullanması da bunun en iyi örneklerinden. Danimarka, aynı zamanda organik ürünleri ve yerel lezzetleriyle de çevre dostu tatil arayanların tercihi olmayı başarıyor. Endüstriyel üretimin karbon ayak izini artıran

etkisine karşı Danimarka, farklı yerel lezzetleri ve sağlıklı organik ürünleriyle çevre bilinci yüksek gezginleri kendine çekiyor.

Günümüzde yaban hayatı destekleyen yerel rehberlerle turlamak, organik ürünler tercih etmek, karbon ayak izini azaltan seçimler yapmak ve biyoçeşitliliği korumaya çalışan gruplara yatırım yapmak ekosistemin dengelenmesi adına her zamankinden daha önemli. Siz de tatilinizi çevre dostu bir konseptte planlayarak gezegenimizi korumaya katkı sunabilirsiniz. Ayrıca ziyaret ettiğiniz ülkelerde doğa dostu organizasyonlara ve sosyal sorumluluk projelerine bağış yapmayı da unutmayın. İyi yolculuklar!



İş yoğunluğu,
ilişkilerdeki
problemler veya
maddi sorunlar...
Hangi sorunla
karşı karşıya
olursanız olun,
mutlu olmayı
seçerek ve
bilimsel olarak
kanıtlanmış
bazı yöntemleri
uygulayarak
kendi mutluluk
halinizi
belirleyebilirsiniz.
O halde gelin
mutluluğun
yollarına hep
birlikte bakalım.

Bilime Göre Mutluluğun Yolları

En Az Beş Kişiyle Anamlı İlişki Kurun

İnsanoğlu yapısı gereği sosyal bir varlıktır. İnsanlar, çoğunlukla etraftaki kişilerin onlara eşlik etmesine, saygı göstermesine, onlarla sohbet etmesine ihtiyaç duyar. Yapılan araştırmalara göre, hayatı boyunca en az beş kişiyle uzun soluklu ilişki kuranların kendilerini diğer insanlara göre daha mutlu hissettikleri kanıtlanmış. Yani anlamlı ilişkiler yaşamak kendinizi güvende ve iyi hissetmekle eş anlamlı.

Zihinsel ve Duygusal Dayanıklılığa Sahip Olun

Mutlu hissetmenin ve iyimser kalmanın sırrı, sürekli olumlu düşünmek değil, zorluklar karşısında dayanıklı kalmak. Dayanıklılık ise hatalardan ders çıkarmak, engelleri aşabilmek ve krizleri fırsata çevirmekle ilgili. Bu durumda kendi yeteneklerinize ve güçlü yanlarınıza inanarak kendinize güven duygunuzu geliştirebilirsiniz. Ayrıca hayatta değişmeyen tek şeyin değişim olduğunu unutmamalı ve inişli çıkışlı koşullara karşı esnek düşünmeyi seçmelisiniz.

Ulaşılabilir Hedefler Belirleyin

İnsanoğlu, kendine çoğu zaman ulaşılması güç hedefler koyar ve bu hedefleri gerçekleştiremediğinde ise kendini başarısız olarak görür. Oysa burada dikkat edilmesi gereken konu hedef değil, hedefle kurulan ilişkidir. Klinik psikolog Lindsay Henderson'a göre, hedeflerinizi bir dizi alışkanlığa çevirdiğinizde daha yönetilebilir hale getirebilir ve daha az stres yaşarsınız. Alışkanlığa dönen hedeflerinizi parça parça gerçekleştirdiğinizde ise kendinizi daha mutlu hissedersiniz.

Anlam Arama Takıntısından Vazgeçin

Pek çok kişide var olan anlam arayışı çoğu zaman hayatınızı zindan etme etkisine sahip. Yazar Wendy Syfret'e göre, anlam arayışının abartılmış baskısını ortadan kaldırmak için hayatın gerçekçi beklentilerine izin vermek

ve anda kalmak gerekiyor. Bunun için şimdiki zamana bağlı kalacağınız aktivitelere yönelebilirsiniz. Meditasyon, nefes egzersizi, doğa yürüyüşleri ve sohbet etmek anda kalmanıza yardımcı olacak bazı faaliyetler arasında. Bunun dışında değer ve anlam arasındaki farkı da anlamaya çalışın. Anlam kavramı semboliktir ama değer verdiğiniz konular için zamanınızı ve enerjinizi harcamaya hazırsınızdır. Böylece içsel huzura ve mutluluğa daha kolay ulaşabilirsiniz.

Eğlence İçin Zaman Ayırın

Psikolog Dan Gilbert'e göre, eğlence ve mutluluk arasında anlamlı bir ilişki var. İnsanlar, eğlence aktivitelerine sadece katılırken değil, aynı zamanda bunu planlarken de kendilerini mutlu hissetme eğilimindedir. Araştırmalara göre insanların parti, yemek ve gezi organizasyonu yaparken mutlu hissettikleri ve deneyim gerçekleştikten sonra bile pozitif hissetme etkisinin haftalarca devam ettiği gözlemlenmiştir. Bunun yanında insanların nesnelere değil, tecrübelerle zaman ayırdıklarında daha mutlu hissettikleri de belirtiliyor.

Sık Sık Evden Dışarı Çıkın

Evde kendinize vakit ayırmanız son derece iyi. Fakat bunu kendinizi eve kapamak olarak algılamamalısınız. İngiltere'deki Sussex Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre, insanlar sıcak havada ve deniz kenarında yürüyüş yaptıklarında kendilerini daha iyi hissettiklerini bildirmiş. Buna göre, her gün açık havada yapacağınız 20 dakikalık yürüyüş, egzersiz veya spor aktiviteleri kendinizi daha zinde ve mutlu hissetmenize katkı sağlıyor.

mutlu
yaşamak



● neler oluyor?

Sanat ve yeme-içme dünyasından, şehrin etkinlik sahnesinden güncel haberler...



festival

Filmekimi | 7-16 Ekim

21. Filmekimi, dolu dolu programıyla sinemaseverleri bekliyor. Her sene olduğu gibi Filmekimi programında Cannes, Berlin, Venedik film festivalleri programlarından ödüllü filmler yer alıyor. İstanbul'un sevilen sinema salonlarında gerçekleşecek festivalin açılışı usta yönetmen Claire Denis'nin Stars at Noon filmi ile yapılacak. 75. Cannes Film Festivali'nden Büyük Ödül'le dönen film, 1984 yılında Nikaragua Devrimi döneminde yaşanan tutkulu bir aşka odaklanıyor. Film, son dönemin yıldızı parlayan iki ismi Margaret Qualley ve Joe Alwyn'i bir araya getiriyor.



sergi

AHMET DOĞU İPEK:
BAŞIMIZDA
SİYAHTAN BİR HÂLE
ARTER
29 OCAK 2023'E KADAR
Ahmet Doğu İpek'in 2020-2022 yılları arasında farklı mecraları kullanarak ürettiği eserleri bir araya getiren Başımızda Siyahtan Bir Hâle isimli sergi, Arter'de sürüyor. Sergide; kum fırtınası, yanardağ patlaması, heyelan ve güneş tutulması gibi doğa olaylarından yola çıkan resimler, çizimler, yerleştirmeler ve video eserler yer alıyor. İpek, görkemli ve aynı zamanda ürkütücü doğa fenomenlerini soyut bir dille yorumluyor.



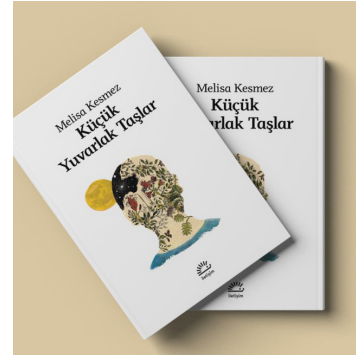
mekan

MODA İSKELESİ
Uzun süre atıl durumda kalan ve son yıllarda kapsamlı bir renovasyon süreci geçiren Tarihi Moda İskelesi, kapılarını yeniden açtı. İstanbul'un en eski ve sembolik yapılarından biri olan Moda İskelesi, renovasyonun yanı sıra yeniden işlevlendirme çalışmalarına da sahne oldu. Moda İskelesi'nde 9 bin eserlik kütüphanenin yanı sıra kafe, teras ve açık hava çalışma alanları da ziyaretçileri bekliyor.



bienal

17. İSTANBUL BİENALİ
ÇEŞİTLİ MEKANLAR
17 EYLÜL-20 KASIM
Odeabank'ın da sponsorlar arasında yer aldığı 17. İstanbul Bienali, sanatseverlerle buluşuyor. Bu yıl bienal; Beyoğlu, Kadıköy ve Fatih'te yer alan kitapçı, kafe, hastane, huzurevi gibi mekanlara yayılıyor. Küratörlüğünü Ute Meta Bauer, Amar Kanwar ve David Teh'in üstlendiği 17. İstanbul Bienali, herhangi bir tema yerine uzun soluklu bir yaratım sürecine odaklanmasıyla önceki edisyonlardan farklılaşıyor. Odeabank tarafından düzenlenen ve 27 Ekim - 5 Kasım tarihleri arasında Karaköy Zülfaris'de gerçekleşecek Planet I isimli sergi, öne çıkan paralel etkinliklerden biri.



kitap

KÜÇÜK YUVARLAK TAŞLAR
MELİSA KESMEZ
Melisa Kesmez, İletişim Yayınları tarafından yayımlanan son öykü kitabı Küçük Yuvarlak Taşlar ile yine insan ilişkilerine mercek tutuyor. İç içe geçmiş birbirinden farklı hayatları, kendine özgü diliyle anlatan Kesmez'in birbiriyle kesişen üç uzun öyküden oluşan kitabı; aşktan yalnızlığa, umuttan yeni başlangıçlara insana dair pek çok temayı bir araya getiriyor.



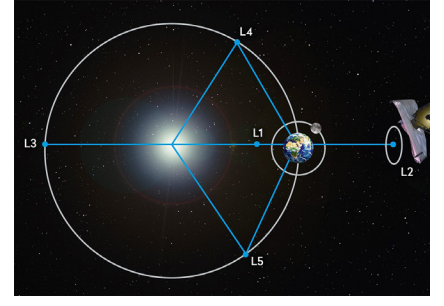
NASA liderliğinde, Avrupa Uzay Ajansı ile Kanada Uzay Ajansı katkılarıyla üretilen James Webb Uzay Teleskobu (JWST), 25 Aralık 2021 tarihinde Ariane VA256 roketi ile uzaya gönderildi.



Teleskop, adını 1961-1968 yılları arasında NASA'yı yöneten ve Apollo programının başarısının arkasındaki isim olarak kabul gören James Edwin Webb'den alıyor.



Webb ismiyle de anılan uzay teleskobu, fırlatma aracı adaptörü de dahil yaklaşık 6200 kg ağırlığa sahip.



James Webb Uzay Teleskobu, 24 Ocak 2022'de Dünya'nın 1,5 milyon kilometre uzağında yer alan ve ikinci Lagrange noktası ya da L2 olarak adlandırılan konumda yörüngeye yerleşti.



Hubble Teleskobu'nun devamı niteliğinde olan James Webb Uzay Teleskobu'na dair ilk fikirler 1980'lerin başında ortaya atıldı. Teleskobun plan ve üretimi ise 1990'lı yıllarda başladı.



Teleskobun ana aynası, 6,5 metre çapa ve 25,4 metrekare alana sahip ve kızılötesi ışınlarla çalışıyor.

James Webb

Uzay Teleskobu

hakkında bilmeniz gerekenler

Evrenin sırlarını keşfe çıkan ve uzayın derinliklerinde çektiği fotoğraflarla büyüleyen James Webb Uzay Teleskobu'nu yakından tanıyın.

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: 11 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, EYLÜL 2022