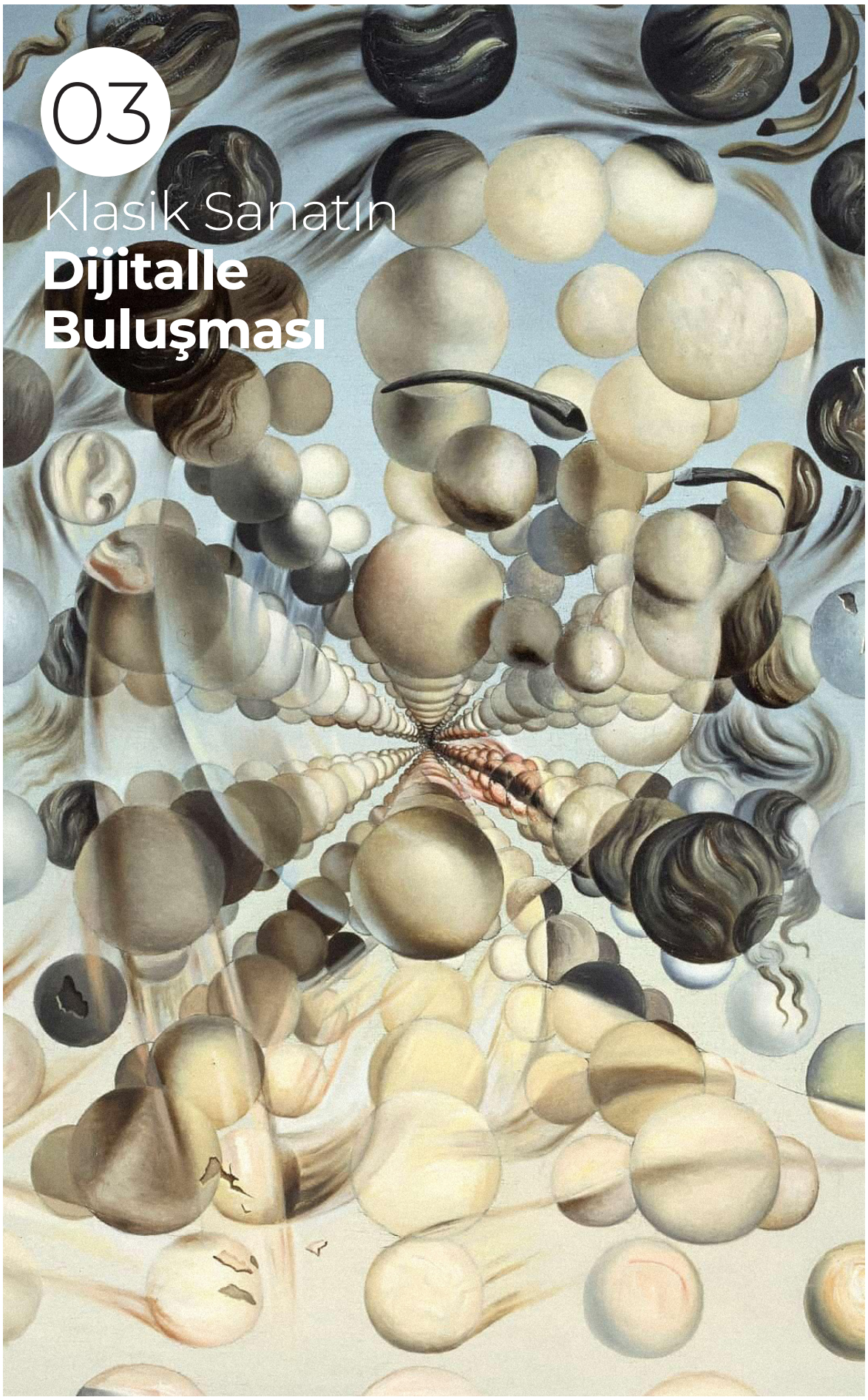
ODEABANK'IN ÜCRETSİZ YAYINIDIR.

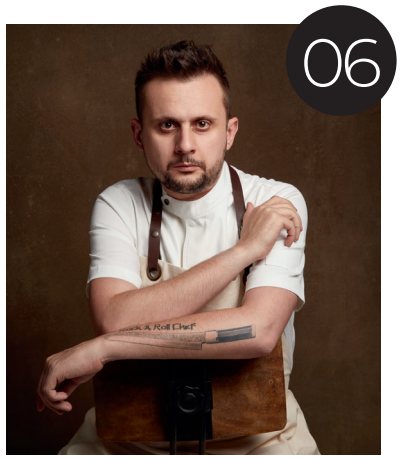
♻ Bu dergi geri dönüştürülebilir kağıda basılmıştır.

o'mag

odeabank
kış 2023



03
Klasik Sanatın
Dijitalle Buluşması



06
Michelin Rüzgarı İstanbul'da

Dünyaca ünlü gastronomi rehberinde 38. şehir olarak kendisine yer bulan İstanbul'un yıldızlı restoranları ve rehbere girmeye hak kazanan diğer mekanlar mercek altında.



08
Tüm Zamanların
En İkonik Elbiseleri

Audrey Hepburn ile özdeşleşen siyah midi elbisesinden Lady Diana'nın sonradan 'Revenge Dress' adını alan unutulmaz elbisesine moda tarihine damga vuran ve zamansız stilleriyle ilham veren elbiseler.

sevdik

Şimdi Müzikal Zamanı

Kış aylarının etkinlik takviminde öne çıkan beş müzikalle tiyatro ve müziğin coşkusunu bir arada yaşayın.

Ne Romeo Ne Juliet
Ankara CerModern

Shakespeare'in klasik eseri 'Romeo ve Juliet'e bambaşka bir bakış açısı katan 'Ne Romeo Ne Juliet' adeta trajediyi komediye dönüştürüyor. Antik Tiyatro'nun sahnelediği ve Prof. Dr. Üstün Dökmen'in konuk olarak katıldığı müzikal, Romeo ve Juliet'in ünlü ve buruk sonlu aşk hikayelerini baştan yazıyor.



Alice Müzikali
Zorlu PSM Turkcell Sahnesi

Lewis Carroll tarafından yazılan, Serdar Biliş'in yönetmenliği ve Beyhan Murphy'nin koreografisi ile geçen sezon kapalı gişe oynayan, ödüllü 'Alice Harikalar Diyarında' yeni sezonda da izleyicilerle buluşuyor. Müzikalde Serenay Sarıkaya, Ezgi Mola, Enis Arıkan, Şükrü Özyıldız, İbrahim Selim ve Merve Dizdar başrolleri paylaşıyor. Kendini yaşadığı hayatın içerisine sıkışmış hisseden Alice, bir mobil uygulamanın çağrısına uyuyor ve beyaz tavşanı takip ederek sanal bir dünyanın içine dalıyor.



Sidikli Kasabası Müzikali
Zorlu PSM Turkcell Platinum Sahnesi

Tony Ödüllü 'Sidikli Kasabası Müzikali' Settar Tanrıöğen ve Füsun Demirel gibi isimleri bir araya getiren 27 kişilik kadrosuyla sezon boyunca sahnede. Greg Kotis ve Mark Hollman'ın kaleme aldığı müzikalin yönetmeni Kayhan Berkin. Müzikler İDOB Şefi Murat Kodallı önderliğinde canlı orkestraya, koreografi ise İzmir Tenim'e emanet. İki perde ve 130 dakika süren müzikalin konusu ise şöyle: Kuraklıkla boğuşan dünyada ev tuvaletleri yasaklanıyor, insanlar özel bir şirket denetimiyle tuvalete gidebiliyor. Parası olmayanlar ise geri dönmemek üzere Sidikli Kasabası'na gönderiliyor.





Don Kişot'un Yeni Maceraları
Atatürk Kültür Merkezi

Tarıq Ali'nin son oyunu 'Don Kişot'un Yeni Maceraları' tarzı nedeniyle Meyerhold, Weiss ve Brecht'e saygı duruşu olduğu kadar, Cervantes'in başyapıtına da övgü niteliğinde. Yazar, romanın ana karakterleri Don Kişot ve Sancho Panza'yı, yük hayvanları Rocinante ve Katırı 21. yüzyıla getirip, eski ve bilindik ahlaksızlıklarla karşı karşıya bırakıyor: Savaş, açgözlülük, etnik ve dini önyargılar, hayal kırıklığına uğramış aşk ve ekonomik kriz... Avrupa'dan Orta Doğu'ya ilerleyen Don Kişot ve Sancho Panza, gördükleri karşısında dehşete düşerken Rocinante ve Katır da yaşananları her fırsatta Hegel, Sartre ve Adorno gibi felsefeciler üzerinden yorumlayarak tartışmaya açıyor.



Fosforlu Cevriye
İBB Şehir Tiyatrosu Ümraniye Sahnesi

Suat Derviş'in yazdığı, Gülriz Sururi'nin uyarladığı 160 dakikalık ve iki perdelik Fosforlu Cevriye müzikaline İBB Şehir Tiyatrosu oyuncuları yeniden hayat veriyor. Anne babasını tanımadığı için gökteki yıldızlardan doğduğuna inanan, Galata civarında bir sokak çocuğu olarak büyüyen Cevriye, karşısına çıkan esrarengiz bir adam sayesinde hayata ve kara sevdaya tutunuyor. Cevriye'nin daha önce tanıdığı erkeklere hiç benzemeyen ve ona "Siz" diye hitap eden bu adam aslında kaçak yaşayan bir idam mahkumu. Oyunda 1930-40'lı yılların İstanbul'u zengin tasvirlerle sunuluyor.



Klasik Sanatın Dijitalle Buluşması:

‘Immersive Art’

sanat

Klasik sanatın dijital teknolojilerle kesişimi, sanat dünyasını dönüştürmeye devam ediyor. Gücünü teknolojiden alan ve ‘immersive art / sarmalayan sanat’ olarak adlandırılan mekansal sanat yerleştirmeleri, izleyicilerin sanat eserleriyle etkileşimini zirveye taşıyarak benzersiz deneyimler sunuyor. Sanatseverlere sürükleyici bir deneyim sunan ‘immersive art’ kavramının Türkçede tam karşılığı olmasa da ‘sarmalayan sanat’ olarak çevirmek mümkün. Video haritalama, artırılmış gerçeklik gibi teknolojileri, ses ve ışık oyunları ile birleştiren mekansal sanat yerleştirmeleri, tüm vücudu bütünsel bir şekilde sarmalıyor. Son yıllarda giderek daha fazla ilgi gören mekansal sanat yerleştirmelerinin güncel ve heyecan verici örneklerine birlikte bakalım....



En Voyage with Claude Monet

15 Ocak 2023'e kadar,
Xiqu Center, Hong Kong

'En Voyage with Claude Monet' sergisi, Fransız empresyonist sanatçı Claude Monet'nin yaklaşık 200 eserine yeniden hayat veriyor. İzleyicileri Fransız empresyonist ustanın gözünden Avrupa'da 360 derecelik bir yolculuğa çıkaran sergi, 36 dakikalık muhteşem bir ışık ve ses gösterisi sunuyor. Ziyaretçiler, serginin tüm duyulara hitap eden ortamı sayesinde Monet'nin pastoral eserlerinin adeta içinde yaşama fırsatı buluyor. Ayrıca sanal gerçeklik aksesuarları ile Claude Monet'nin bir zamanlar Giverny'de yaşadığı evi, sanki içindeymiş gibi gezmek de mümkün.





David Hockney: Bigger & Closer (not smaller & further away)

25 Ocak-23 Nisan 2023,
Lightroom, Londra

Modern sanatın yıldız ismi David Hockney'nin ikonik tabloları, daha önce görülmemiş eserleri ve yeni çalışmaları, Londra'daki sıra dışı sergide buluşuyor. 25 Ocak 2023'te kapılarını açmaya hazırlanan sergi, pek çok duyuya aynı anda hitap ederek iddialı ve sürükleyici bir deneyim sunuyor. 'David Hockney: Bigger & Closer (not smaller & further away)' sergisinin hazırlık süreci üç sene sürdü. Sergi için Londralı Hawort Tompkins mimarlık ofisi tarafından dört katlı alanda ziyaretçileri altı bölümlük, 50 dakikalık bir gösteri bekliyor. Sergiye Amerikalı müzisyen Nico Muhly'nin özel bir bestesi ve Hockney'nin sesinden serginin sanatsal sürecini anlattığı bir yorum eşlik ediyor.



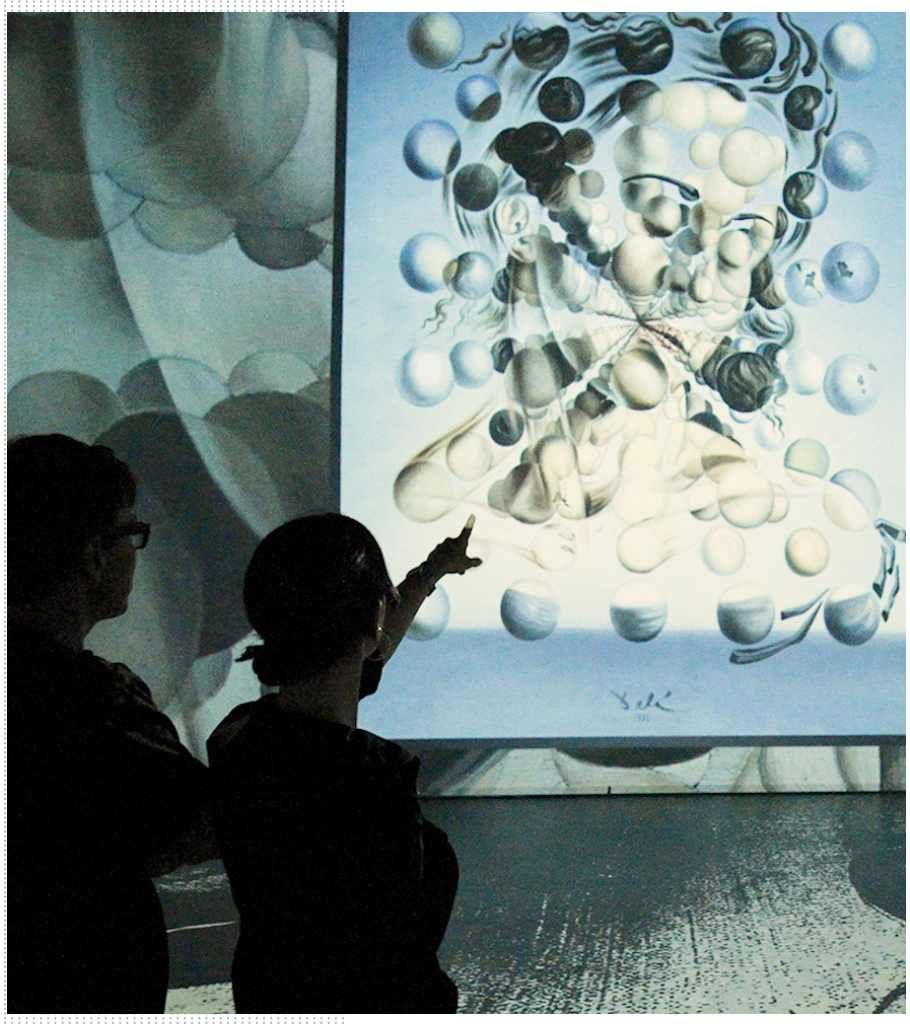
Imagine Picasso
10 Nisan 2023'e kadar,
IFEMA MADRID, Madrid

İspanya'da Pablo Picasso'ya adanan en büyük sergi olan 'Imagine Picasso', devasa bir enstalasyon. Picasso'nun 'Guernica' ve 'Les Demoiselles d'Avignon' da dahil olmak üzere en ünlü tablolarından 200'den fazlası bu sergide adeta canlanıyor. Annabelle Mauger ve Grand Prix National d'architecture ödüllü Rudy Ricciotti tarafından yaratılan sanatsal deneyim, Picasso'nun çocuklara şefkatli yaklaşımından ilham alıyor. Sergideki yerleştirmelere, Picasso'nun sevdiği Debussy, Satie ve Ravel gibi çağdaş bestecilerin eserlerinin yanı sıra geleneksel Fransız çocuk şarkıları eşlik ediyor.





Dalí Cybernetics:
The Immersive Experience
25 Şubat 2023'e kadar,
The Boiler House



Katalan sanatçı Salvador Dalí'nin sürreal dünyasının içinde zaman geçirmek ister misiniz? 'Dalí Cybernetics: The Immersive Experience', ziyaretçilerini sanatçının eşsiz evrenine doğru yolculuğa çıkarıyor. Son teknoloji ürünü 360 derecelik dijital projeksiyonlar, üst düzey sanal gerçeklik deneyimi, ışık ve ses gösterileri ile benzersiz bir atmosfer sunan sergi, 60-90 dakika arasında sürüyor. Sergi sayesinde Dalí'nin eşi benzeri olmayan eserlerinin içinde gezinmenin yanı sıra hayatından kesitlere de şahitlik etmek mümkün oluyor.



Dünyaca ünlü gastronomi rehberinde 38. şehir olarak kendisine yer bulan İstanbul'un yıldızlı restoranları ve rehbere girmeye hak kazanan diğer mekanlar mercek altında.

MICHELIN
Rüzgarı İstanbul'da



gusto

İstanbul'un MICHELIN Yıldızları

MICHELIN yıldızı kazanan restoranlar, lansman töreniyle açıklandı. Şef Fatih Tutak'ın Anadolu lezzetlerini kendi yorumuyla sunduğu restoranı Turk Fatih Tutak, iki MICHELIN yıldızına layık görülerek önemli bir başarıya imza attı. Birer MICHELIN yıldızı kazanan restoranlar ise şu şekilde: Şef Serkan Aksoy'un geleneksel Türk yemeklerine çağdaş yorumlar kattığı Nicole Restaurant, uzun yıllardır İstanbul'un en sevilen restoranlarından olan ve Şef Cihan Çetinkaya'nın rafine tatlarıyla tanınan Mikla, Şef Maksut Aşkar'ın Anadolu geleneklerine modern dokunuşlarla saygı duruşunda bulunduğu Neolokal, Şef Zeynep Pınar Taşdemir'in sebze ve taze otlardan yapılan yemekler sunduğu Araka.

Sürdürülebilir bir gastronomi anlayışını benimseyen ve bu konuda rol model olan restoranlara verilen Yeşil MICHELIN yıldızının kazananı da yine çevre dostu ve duyarlı gastronomi vizyonu ile yıllardır fak yaratan Maksut Aşkar'ın restoranı Neolokal oldu. MICHELIN yıldızlarının yanı sıra özel ödüller kazanan şef ve restoranlar da törende açıklandı. Mürver'den Mevlüt Özkay, MICHELIN Genç Şef ödülünün sahibi oldu. 28 yıldır bir arada çalışan bir ekibin yönettiği Sunset Grill&Bar ise bu tecrübesiyle MICHELIN Servis Ödülü'ne layık bulundu.




Fatih Tutak, TURK


Fatih Tutak


Mehmet Gürs, Mikla


Serkan Aksoy, Nicole


Pınar Taşdemir, Araka


Maksut Aşkar, Neolokal

Uygun Fiyatlarla Enfes Yemekler: Bib Gourmand Listesi

MICHELIN rehberinde düşük fiyatlarla yüksek lezzetler sunan restoranlar da listeleniyor. Güncel rehberde İstanbul'dan 10 restoran Bib Gourmand listesinde yer aldı. Tavsiye listesi olarak da adlandırılan Bib Gourmand listesine giren restoranlar şu şekilde sıralandı: Karaköy Lokantası (Asu Kurt), Aheste (Volkan Türe), Cuma (Aytekin Alp), Sade - Beş Denizler Mutfağı (Deniz Şahin), Giritli (Ayşe Şensılay), Tershane (Vedat Başaran), Alaf (Murat Deniz Temel), Aman da Bravo (İnanç Çelengil), Calipso (Ziya Kaçar), Pandeli (Bayram Karaçam, Abdullah Sevim).

MICHELIN
2023
ISTANBUL

MICHELIN REHBERİ'NDEN İSTANBUL TAVSİYELERİ

Tüm bunların yanı sıra İstanbul'da MICHELIN Guide Selection'a giren 38 restoran daha var. Tıpkı MICHELIN yıldızları ve Bib Gourmand seçkisi gibi MICHELIN Rehberi müfettişlerinin değerlendirmeleriyle belirlenen listede yer alan restoranlar ise şu şekilde sıralanıyor:

1924 İstanbul, 29, Aila, Atölye, Aqua, Azur, Balıkçı Kahraman, Banyan, Beyti, Çok Çok Thai, Deraliye, Eleos Beyoğlu, Feriye, Glens, Inari Omakase, Khorasani, Kıyı, Kiss The Frog, Kubbeli Lounge, Lokanta 1741, Matbah, Mürver, Nobu, Ocak, Octo, Park Fora, Rumelihisarı İskele, Seraf, Sofyalı 9, Spago, St. Regis Brasserie, Sunset Grill & Bar, Şans, Tatbak, Topaz, Tuğra, Yeni Lokanta.

MICHELIN Rehberi İstanbul 2023'ün tüm seçkisine guide.MICHELIN.com/tr/tr internet adresinden ve ücretsiz indirebileceğiniz MICHELIN Rehberi mobil uygulamasından ulaşabilirsiniz.

Tüm Zamanların En İkonik Elbiseleri

Audrey Hepburn ile özdeşleşen siyah midi elbisesinden Lady Diana'nın sonradan 'Revenge Dress' adını alan unutulmaz elbisesine zamansız stilleriyle moda tarihine damga vuran, bazen beyazperdede bazen kırmızı halıda boy göstererek moda tutkunlarına ilham veren elbiseler.





Audrey Hepburn'ün Unutulmaz Siyah Elbisesi

Beyazperdenin moda dünyasında bıraktığı en önemli izlerden biri kuşkusuz, Audrey Hepburn'ün 'Breakfast at Tiffany's' filminde giydiği siyah saten gece elbisesi. 1961'de Hepburn'ün yakın arkadaşı olan Givenchy tarafından tasarlanan elbise, aslında mini etekliydi. Daha sonra kostüm tasarımcısı Edith Head, etek boyunu bileklere kadar uzattı. Hepburn'ün hayat verdiği Holly Golightly karakteri, filmin açılış sahnesinde elbiseyi ünlü Fransız mücevher tasarımcısı Roger Scemama'nın imzasını taşıyan inci kolye ve uzun siyah gece eldivenleriyle bir arada giydi. Elbisenin orjinal versiyonlarından biri 2006'da Christie's tarafından yapılan müzayedede 807 bin dolara alıcı buldu.

Grace Kelly'nin Efsanevi Gelinliği

Hollywood'un en parlak yıldızlarından biriyken ikonik stiliyle ün salan Grace Kelly, aktrislik kariyerini geride bırakarak 1956'da Monako Prensi III.Rainer ile evlendi. Monako Prensesi olduktan sonra da asil ve zarif stiliyle ilham veren Grace Kelly'nin en unutulmaz stil anı ise kuşkusuz, büyüleyici düğün seremonisi oldu. Kelly'nin daha sonraları binlerce kadına ilham veren gelinliği, MGM stüdyolarının kostüm tasarımcısı Helen Rose tarafından tasarlandı. Parlak ipek kumaştan üretilen pastel pembe tonlu gelinlik, 125 yıllık Point de Rose dantellerle bezendi. Kelly, zarif gelinliğini boncuk işlemeli Juliet duvakla tamamladı. İkonik gelinlik, Philadelphia Sanat Müzesi'nde sergileniyor.

Jennifer Lopez'in Yaprak Desenli Elbisesi

Jennifer Lopez, uzun kariyeri boyunca defalarca kez stiliyle konuşulsa da 2000 Grammy Ödülleri'nde giydiği Versace imzalı yeşil şifon elbise, en çok ses getiren kıyafeti oldu. Dalgalı derin yakalı, yarı şeffaf, yaprak baskılı model, moda tarihi kadar teknolojiyi de etkiledi ve Google Görsel Arama özelliğine de ilham verdi. Google CEO'su Eric Schmidt, Ocak 2015'te yayınlanan bir makalede elbisenin o zamana dek gördükleri en popüler arama sorgusu olduğunu ve bundan yola çıkarak Görsel Arama Özelliği'ni geliştirdiklerini anlattı. Elbise uzun yıllar moda gündeminden inmedi. Hatta Lopez, Versace'nin İlkbahar/ Yaz 2020 defilesini elbisenin yakın bir rekreasyonu ile kapattı.

Prenses Diana'nın 'İntikam' Elbisesi

Prenses Diana,1994'te Prens Charles'ın televizyonda Camilla Parker-Bowles ile ilişkisini itiraf ettiği gece, Londra'daki Serpentine Galerisi'ndeki bir etkinliğe katıldı. Christina Stambolian imzalı, omuzları açık siyah mini elbise, kraliyet normlarını tam anlamıyla yerle bir etti. Diana'nın daha önce hiçbir kraliyet mensubunun giymeye cesaret edemeyeceği bir elbiseyi, manalı bir gecede giymesinin ardından moda tarihine damga vuran ve pek çok benzeri üretilen bu model 'İntikam Elbisesi' adını aldı.

Marilyn Monroe'nun Pembe Saten Gece Elbisesi

Marilyn Monroe'nun 1953 tarihli 'Gentlemen Prefer Blondes' filminde 'Diamonds Are A Girl's Best Friend' şarkısını söylerken giydiği pembe straplez saten elbise, tüm zamanların en ikonik elbiselerinden biri. Canlı pembe saten kumaştan üretilen ve yere kadar uzanan elbisenin arkasına, Monroe'nun rahat dans edebilmesi için derin bir yırtmaç eklenmiş. Sırt kısmı büyük bir fiyonkla süslenen elbiseyi Monroe, uzun pembe eldivenlerle tamamlamış. Popüler kültür ikonu haline gelen elbise, Monroe'nun bir diğer ikonik elbisesi olan beyaz elbise gibi sıklıkla taklit edildi ve elbisenin bir replikası Madonna'nın 1985 tarihli hiti 'Material Girl'ün klibinde de yer buldu.

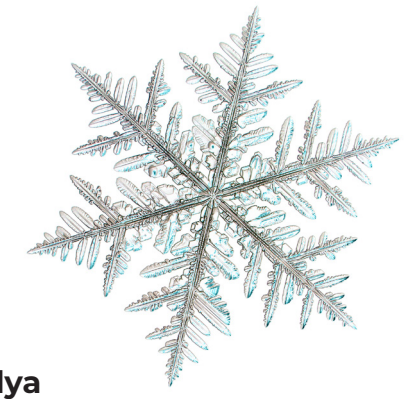
seyahat

Kış Masalı



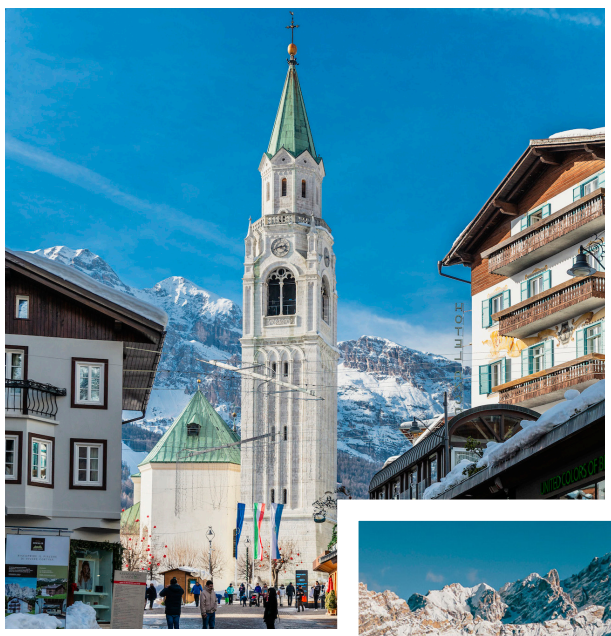
Avrupa’dan ve Türkiye’den benzersiz manzaraları ve kışın ruhunu yansıtan büyüleyici doğalarıyla tatilin tadını doyasıya çıkarabileceğiniz kasabalar...





Cortina d’Ampezzo, İtalya

İtalya, sadece güneşten, denizden ve harika sahillerden ibaret değil. Dolomite Dağları’yla çevrelenen ve bir zamanlar ‘ünlülerin oturma odası’ olarak adlandırılan dağ kasabası Cortina d’Ampezzo, İtalya’da kışın en güzel yaşandığı kasabalardan. Bir zamanlar Audrey Hepburn, Brigitte Bardot, Sophia Loren’in de yer aldığı film yıldızlarının kış tatili destinasyonu olan Cortina d’Ampezzo’nun muhteşem doğası, büyüleyici dağ evleri, hala gezginleri cezbediyor. 1956 Kış Olimpiyatları’na ev sahipliği de yapan Cortina d’Ampezzo’nun dik yokuşları ve muntazam pistleri kayak tutkunlarının da aklını çeliyor. Telesiyejle ulaşılabilen Cinque Torri, yan yana dizilmiş bir grup kuleyi andıran dağ sıralarından oluşan bir doğa harikası.









Cumalıkızık, Bursa

1300'lü yıllarda kurulan ve Osmanlı'nın Bursa'da ilk yerleştiği bölgeler arasında olan Cumalıkızık, toplam 270 rengarenk eviyle benzersiz bir tarihi ve mimari dokuya sahip. Genellikle iki katlı ve cumbalı evlerden bazılarında yaşam sürerken bazıları hala restorasyon halinde. 2014'te UNESCO Dünya Mirası Listesi'nde de yerini alan Cumalıkızık, Uludağ'ın eteklerinde kurulu olması sayesinde kış aylarında kartpostallara yaraşır manzaralar sunuyor. Bölgenin geçmişini ve kültürünü daha yakından tanımak isteyenler seyahat planlarına Cumalıkızık Müzesi'ni de ekliyor. Gezginlerin favori aktiviteleri arasında meşhur Cumalıkızık kahvaltısını denemek ve köy meydanında kurulan turistik pazarı ziyaret etmek de var.



Hall in Tirol, Avusturya

1303'te kurulan Hall in Tirol, 13. yüzyılda Avrupa'nın en önemli tuz kaynaklarından biriyken 15. yüzyılda darphaneye ev sahipliği yapmaya başlamış. Böylece kasabanın refah seviyesi epey yükselmiş. Alpler'le çevrelenen kasabanın mimarisi, geçmişten gelen zenginliği sayesinde oldukça görkemli ve Orta Çağ'ın kendine özgü ruhunu başarıyla yansıtıyor. Burg Hasegg isimli görkemli kalesi, eski belediye binasıyla tarihe ve mimariye meraklı gezginleri de kendisine çeken Hall in Tirol'e Innsbruck'tan 10 dakikalık bir tren yolculuğu ile ulaşmak mümkün. Kasabanın ziyaretçileri kayak, tırmanış, yürüyüş gibi sportif aktivitelerle seyahatlerini renklendirebiliyor.







Meissen, Almanya

Elbe Nehri'nin kıyısında kurulu olan Meissen, Almanya'nın Saksonya bölgesinin en köklü kasabalarından biri. Devasa bir Orta Çağ katedraline ev sahipliği yapan Meissen, kendine has dokusuyla romantik bir atmosfere sahip. Dresden'in 25 kilometre kuzeyinde yer alan kasaba, Avrupa'da porselenin ilk yapıldığı yer. Kasabaya yolu düşenler bu ünlü porselenlerin üretildiği fabrikayı da ziyaret edebiliyor. Birbirine çapraz iki mavi kılıçlı logoyla sembolize edilen Meissen porselenleri, tüm dünyadaki porselen koleksiyoncuların radarında.

Ribe, Danimarka

Danimarka'nın en eski kasabası Ribe, küçük ve Orta Çağ atmosferini yaşatan bir yerleşim. Gezginler, Ribe'yi keşfetmek için günümüzde çoğu sevimli kafelere ve dükkanlara ev sahipliği yapan yarı ahşap evlerle çevrili dar sokaklarda yürüyor. Kasabanın nefes kesici manzarasını en iyi şekilde görmek için ise Ribe Katedrali'ne çıkıyorlar. Eski bir Viking kasabası olan Ribe'de bu dönemin izlerini Ribes Vikinger isimli müzede sürmek mümkün. Ribe Sanat Müzesi'nde ise Danimarkalı ünlü ressamların eserleri sergileniyor.

Uzungöl, Trabzon

Trabzon şehir merkezine 99 km uzaklıkta, Çaykara ilçesi yakınlarında yer alan Uzungöl, kışın güzelliklerini bambaşka bir boyuta taşıyor. Soğanlı ve Kaçkar dağlarının kesişme noktasında, ladin ormanlarıyla kaplı yeşil tepeler arasında saklanan Uzungöl, denizden 1090 kilometre yüksekte bir heyelan gölü. Endemik bitki örtüsü ve kuş türleri açısından oldukça cömert olan Uzungöl, çevredeki yapılaşmaya rağmen güzelliğini korumayı başarıyor. Yöre mutfağından mıhlama, kuymak, hamsili kaygana, kiremitte alabalık, turşu kavurma gibi lezzetleri Uzungöl'ün etrafındaki tesislerde deneyebilirsiniz.

Ne kadar isteseniz de yavaşladığınızda ya da mola verdiğinizde dinlenmiş hissetmiyor musunuz? Doğru teknikler ve dinlenme mekanizmaları hakkında bilimsel ipuçlarını öğrenerek dinlenmenin gücünü en üst düzeye çıkarabilirsiniz.

Dinlenme Bilimi

Dinlenmenin önemini hepimiz biliyoruz. Etkili dinlenme, güçlü bağışıklık sisteminden mental sağlığa, iş yerinde odaklanmadan üretkenliğe varana dek pek çok konuda kritik öneme sahip.

Analiz ve danışmanlık şirketi Gallup'un yakın tarihli global çalışmasına göre çalışanların %76'sı kariyerleri boyunca en az bir kere tükenmişlik sendromu yaşıyor, %28'inde ise bu durum sıklıkla tekrar ediyor. Üstüne üstlük pandemi ile birlikte evden çalışmanın ve hibrit iş modellerinin yükselişe geçmesi, evi sadece dinlenilen bir yer olmaktan çıkardı. Bu da dinlenme konusundaki alışkanlıkları derinden etkiledi. İster ofiste ister evde çalışıyor olalım, birkaç bilim temelli ipucu ile daha verimli dinlenme alışkanlıkları edinmek mümkün. Gelin, bu ipuçlarına birlikte bakalım.

Dinlenme Rutini Oluşturun

Sadece yorulduğunuzda mı dinleniyorsunuz? Belki de gün içinde verilen molaların sizi yavaşlattığını düşünüyorsunuz. Oysa ki dinlenme düzenli alışkanlık haline getirildiğinde beden ve zihin üzerindeki olumlu etkileri en üst düzeye çıkıyor. Peki, gün içinde ne kadar dinlenmek gerekiyor. Araştırmacılar günün %20-25'ini dinlenmeye ayırmanın ideal olduğunu; ancak bu sürenin bireyin yaptığı iş, stres düzeyi gibi faktörlere bağlı olarak değişebileceğini söylüyor. Kendiniz için ideal dinlenme süresine karar verdikten sonra gün içindeki molalarınızı belirleyin ve bunları bir rutin haline getirin.

Dinlenme Yönteminizi Belirleyin

Dinlenme denildiğinde aklınıza sadece uzanmak, hiçbir şey yapmamak ya da amaçsızca telefon ekranına bakmak geliyorsa yanılıyorsunuz. Pek çok farklı aktivite, dinlenmenize destek olabileceği gibi fiziksel, zihinsel, duygusal durumunuza onarıcı katkılarda da bulunabilir. Kısacası herkes için ideal sayılabilecek tek bir dinlenme yöntemi mevcut değil. Doğada yürüyüşe çıkmak, yakın bir arkadaşla kahve eşliğinde sohbet etmek de enerji toplamanın ideal yolları arasında. En iyisi özel ihtiyaçlarınızı anlamak ve kendinize özel dinlenme yöntemlerini belirlemek.

Derin Dinlenmeyi Deneyin

Çalışırken aynı anda birden fazla görevi tamamlamaya çalışmanın odaklanmayı zorlaştırması gibi dinlenme sırasında birden fazla etkinliği aynı andan yapmaya çalışmak, enerji toplamanızı engelleyebilir. Hatta dinlenmeye çalışırken kendinizi daha da fazla yorulabilirsiniz. Dinlenme sırasında seçtiğiniz belli bir etkinliğe odaklanmak, daha kolay şarj olmanıza yardımcı olabilir. Gün içindeki molalarınız sırasında zihninizi dinlendirmek için sosyal medya, haberler gibi uyaranlardan uzak durmaya özen gösterin.

Tatile Zaman Ayırın

Günlük dinlenme molaları, hayatın akışı içerisinde nefes almanızı sağlasa da düzenli olarak daha uzun süreli dinlenme aktivitelerine, yani tatile ihtiyacınız var. Finlandiya'daki University of Tampere'de yapılan bir araştırma, yedi günden uzun süren tatillerin daha dinlendirici olduğunu ve verimliliği daha çok artırdığını gösteriyor. Siz de birkaç günlük kaçamaklarla nefes almaya çalışmak yerine yıllık izinlerinizi daha uzun tatilleri mümkün kılacak şekilde planlayabilirsiniz.



yaşam

neler oluyor?

Etkinlik ajandasından haberler, yeni mekanlar, yeni kitaplar...





sergi

Benküre - Planet I

Heykeltıraş Hande Şekerciler ve yeni medya sanatçısı Arda Yalkın'dan oluşan sanatçı ikilisi ha:ar'ın, disiplinler arası çalışmalarından oluşan 'Benküre - Planet I' başlıklı sergisi, Odeabank'ın sanat platformu O'art tarafından 27 Ekim-4 Kasım 2022 tarihleri arasında Zülfaris, Karaköy'de sanatseverlerle buluştu. Mermer, cam, metal gibi geleneksel malzemelerin ışık, ses, ekran, bilgisayar yazılımları, yapay zeka gibi teknolojik araçlarla birleştirildiği ve geleneksel sanat tekniklerinin yeni medya ile harmanlandığı sergiyi çevrimiçi olarak Odeabank web sitesinde deneyimleyebilirsiniz. **www.odeabank.com.tr**







kitap

IŞIĞINA TAVŞAN OLDUĞUM FİLMLER

MURATHAN MUNGAN, METİS YAYINLARI

Gerçek bir sinema tutkunu olan edebiyatçı Murathan Mungan'ın sinema yazıları, ilk olarak 2007 tarihli 'Kullanılmış Biletler'de bir araya gelmişti. Mungan, doğrudan bir filmin kendisini incelemekten çok içerdiği olgular, sorunlar nedeniyle söz söylemeye kışkırttığı alanlar üzerine de düşünmeyi sürdüren yazılarını şimdi, 'Işığına Tavşan Olduğum Filmler'de topluyor. Mungan, Kurosawa, Antonioni, Coppola, Haneke, Parajanov gibi dev isimlerin yanı sıra Yorgos Lanthimos, Denis Villeneuve ve Ursula Meier gibi parlak yönetmenlerin filmlerine kendi merceğinden bakıyor.

mekan

BABAYANİ BAKERY

Nisan 2022'deki açılışından bu yana Fenerbahçe'nin sevilen mekanları arasında yerini alan Babayani Bakery'de birbirinden leziz ekmeklerin yanı sıra kruvasan, pasta ve tatlı - tuzlu milföy çeşitleri bulabilirsiniz. Tüm fırın ürünleri, günlük ve taze olarak en iyi malzemelerle hazırlanıyor. Kremalarda kullanılan ricotta Napoli Antica'dan, tahin ve siyah tahinin ana malzemesi susam Adana'dan, Antep fıstığı Gaziantep'ten, vanilya Madagaskar'dan geliyor; meyve ve sebzeler ise şehrin organik pazarlarından özenle seçiliyor. Salı günleri hariç haftanın her günü 08.00-20.00 arasında hizmet veren Babayani Bakery, sabahın erken saatlerinden itibaren ekmek ve kahve çeşitleriyle sizi karşılıyor. Kruvasan ve pasta reyonu ise 10.00'dan itibaren taptaze lezzetlerle doluyor.

Lalezar Kavşağı Hacı Mehmet Efendi Sokak 7A Fenerbahçe, Kadıköy-İstanbul

tiyatro

EŞİT MASALLAR TİYATRO OYUNU

Odeabank'ın toplumsal cinsiyet eşitliğine dikkat çekmek için hayata geçirdiği Eşit Masallar projesinin tiyatro oyunu, kış boyunca Türkiye turnesine devam ediyor. Kış turnesinin ilk etabına Kasım ayında Samsun, Bursa ve İzmit'te sahne alarak başlayan Eşit Masallar, yıl sonuna kadar dört şehirde daha sahne almaya hazırlanıyor. Eşit Masallar; 17 Aralık'ta Eskişehir'deki Sultandere Kültür Merkezi'nde, 18 Aralık'ta Ankara'daki Küçük Tiyatro'da, 24 Aralık'ta Denizli'deki Hasan Kasapoğlu Kültür Merkezi'nde ve 25 Aralık'ta ise Antalya'daki Yıldız Kenter Sahnesi'nde tiyatro izleyicileri ile buluşuyor. Detaylı bilgiye **www.odeabank.com.tr/esit-masallar** adresinden ya da **@odeabank** Instagram hesabından ulaşabilirsiniz.

Odeabank şubelerinde kullanılan elektriğin **%100**'ü **yenilenebilir enerji** olarak tedarik ediliyor.



Odeabank, **Ocak-Aralık 2021** dönemine ait ilk **Sürdürülebilirlik Raporu**'nu yayınladı.



"Dünya varmış, güzel bir gelecek gibisi yokmuş" başlıklı ilk Sürdürülebilirlik Raporu'nda Odeabank, çevresel, sosyal ve yönetişim faaliyetleri hakkında bilgiler paylaştı.



Odeabank'ın Sürdürülebilirlik Yolculuğu

Odeabank, sürdürülebilir bir gelecek için **10 yıldır** faaliyetlerine hız kesmeden devam ediyor.

Rapora göre Enerji Yönetim Platformu'nun devreye alınmasından bu yana **2.597.517 kWh enerji tasarrufu** sağlandı. Böylece **1.150 ton karbon emisyonu** önlendi.

Odeabank'ın çevresel ve sosyal sürdürülebilirlik politikası, **Uluslararası Finans Kurumu (IFC) ve Avrupa Kalkınma ve İmar Bankası'nın (EBRD)** belirlediği esaslara göre şekillendi.

Enerji tüketiminden kaynaklı sera gazı salınımının azaltımı ve enerji verimliliği için 2016'da **Enerji Yönetim Platformu** devreye alındı.

2021 Sürdürülebilirlik Raporu'na https://www.odeabank.com.tr/SiteAssets/docs/ODEABANK-tr-dijital-8102022.pdf linkinden ulaşabilirsiniz

odeabank

İmtiyaz Sahibi
Odeabank adına
Zeynep Karaman
Kurumsal İletişim ve Pazarlama Grup Müdürü

Yapım
Ajans Medya

Genel Yayın Yönetmeni
Deniz Huysal

Yazi 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, ARALIK 2022