

odeabank

odeabank
KİŞ'18



DOĞA DOSTU YEMEK DENEYİMLERİ

Artık şefler de lezzet meraklıları da daha doğa dostu, daha sürdürülebilir yemek deneyimini önemsiyor. Bu alanda güncel global gelişmeler ve Türkiye'den haberler.



HAYAT KOLAYLAŞTIRAN SEYAHAT İPUÇLARI

Seyahat sanatının usta isimlerinden, dünyaca ünlü seyahat blogger'larından derlenen ipuçlarıyla bir sonraki seyahatinizi daha konforlu, daha renkli hale getirebilirsiniz.



03

STİL SAHİBİ KİŞ

Kış aylarında kalın kıyafetlerin arkasına saklandığımız için stilimizden ödün vermek zorunda değiliz. Bu kışı şık ve sıcak geçirmek isteyenlere stil önerileri...

Sevdik



JEEP SAFARI

Safariye gidemiyorsanız jeep safariye gidin. Karadeniz'de, Kaş'ta, Fethiye'de, İğneada'da düzenlenen konaklamalı jeep safari turlarına ayıracak vakti olmayanlar için İstanbul'da Belgrad Ormanı'ndaki jeep safariler düşünülebilir. Adrenalin sevenler için harika bir hediye!

ÇİNİ ATÖLYESİ

Geleneksel sanatlara düşkün yakınlarınızın ruhunu okşayacak bir deneyim, çini atölyesi. Üstelik çini atölyesi, meditasyona eşdeğer bir rahatlama sağlıyor. İstanbul'da çini atölyesi için en iyi adreslerden biri geleneksel el sanatları üzerine atölyeleriyle tanınan tarihi Caferaga Medresesi.



HAMAM RİTÜELİ

İş yoğunluğundan, gündelik hayatın stresinden bunalan sevdiklerinize verebileceğiniz en güzel hediyelerden biri bol köpüklü ve masajlı bir hamam ritüeli. Geniş ve görkemli kubbesiyle büyüleyici bir atmosfere sahip Kılıç Ali Paşa Hamamı, geleneksel Türk hamamı ritüeli ve masajlarıyla İstanbul'un en iyi hamamlarından.

deneyimsel Hediyeler

Artık sıradan hediyeler yerini deneyimlere bıraktı. Sevdiklerinizi mutlu etmek ve onlara unutulmaz anılar kazandırmak için hediye edebileceğiniz beş deneyim...



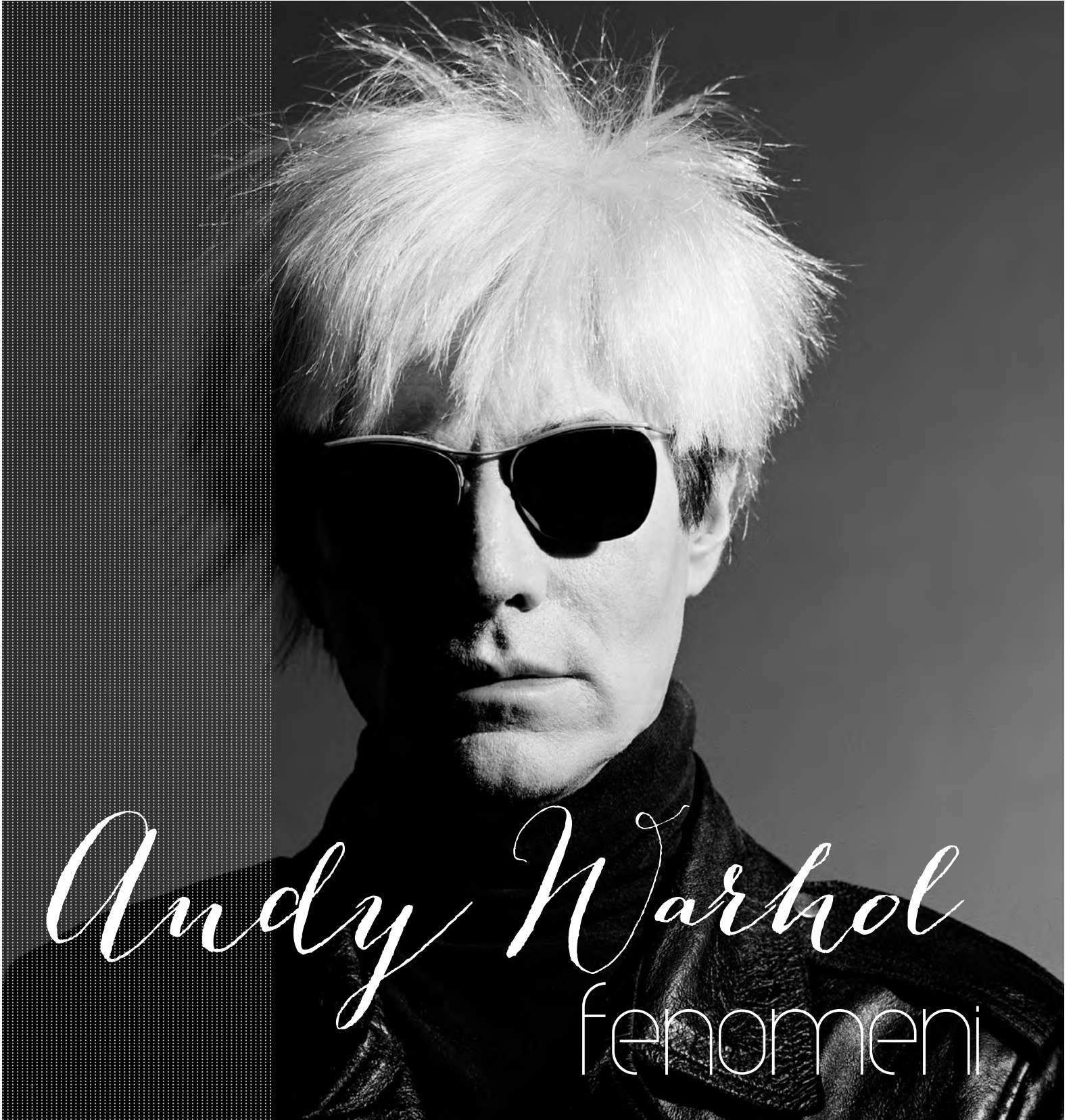
BOĞAZ TURU

İstanbul Boğazı'nı başka gözlerle görmek ve daha yakından tanımak için yapılabilecek en iyi şey, seyahat yazarı ve profesyonel rehber Saffet Emre Tonguç'un turlarına katılmak. Tonguç, Boğaz'daki yalıların hikayelerini anlattığı bu turlar bahar aylarından itibaren düzenlese de kontenjanlar çok daha öncesinden doluyor.

MUTFAK ATÖLYESİ

Kendi mutfağının şefi olmaya meraklı eşe dosta, ilgi duyduğu bir alanda uzmanlığını perçinleyecek bir mutfak atölyesi hediye edebilirsiniz. Mutfak Sanatları Akademisi, pizzadan suşiye, şekersiz ve unsuz tariflerden ekmek ve hamur işlerine çok farklı alanlarda atölyelerin en iyi adreslerinden.





Andy Warhol fenomeni

Andy Warhol yaşasaydı, 90 yaşında olacaktı. “Gelecekte bir gün herkes 15 dakikalığına ünlü olacak” diyen ve sosyal medyanın yükselişiyle haklı çıkan Warhol, sanatın geleceğine yön veren en ikonik isim. Warhol hakkında az bilinenlerle bu efsanevi sanatçıyı daha yakından tanıyın.

Ressam, yapımcı, fotoğrafçı, yazar, yönetmen Andy Warhol, pop art akımının en ünlü temsilcisi, popüler kültürün merkezi, tüketime karşı ikonik bir figür... Sanatla yakından uzaktan ilgili olan herkes Warhol'u tanıyor. Tarihin bu sıra dışı karakterini daha da yakından tanımak isteyenler için Warhol hakkında az bilinenleri derledik.

1 New Yorklu değildi

Andy Warhol, The Factory'si ile New York'un sanat kültürüne bugünkü zenginliğini kazandıran en önemli isim olsa da aslında Pittsburgh'da küçük bir mahallede büyüdü. Warhol'un ikisi de Slovakyalı olan ebeveynlerinin bir diğer ortak özellikleri sanata duydukları ilgiydi. Babasının ölümünden sonra bıraktığı vasiyetle ve parayla Carnegie Institute for Technology'de klasik güzel sanatlar eğitimi aldı.



2 Çocukluk çağı hastalığı sanatına açılan kapı oldu

Andy Warhol, sekiz yaşında Kore hastalığı olarak da bilinen ve istemsiz kas hareketlerine neden olan St. Vitus hastalığına yakalandı. Bu yüzden evde çok vakit geçirmesi gerekti ve bu zamanlarda bol bol radyoya ve filme, yani popüler kültüre maruz kaldı. Warhol'un sanatçı ve nakışçı olan annesi Julia, yatakta geçirmek zorunda kaldığı uzun süreler boyunca sıkılmaması için ona çizim dersleri verdi.

3 Tüketim kültürüne her zaman ilgi duydu

Andy Warhol'un en ikonik eseri olan Campbell's çorba konservesi serisinin kökeninde Warhol'un kendi alışkanlıkları yatıyor. Sanatçı, 20 yıl boyunca her öğle yemeğinde bu çorbaları tüketti. Çalışmalarına damga vuran bir diğer tüketim nesnesi olan Coca-Cola'yı ise Warhol, "toplumdaki insanları eşitleyen bir ürün" olarak tanımlıyordu.

4 Sıkı bir Marcel Duchamp hayranıydı

Dadaizmin efsanevi ismi Marcel Duchamp'ın seri üretim sanat kavramı, Warhol'un sanata bakış açısını şekillendiren en önemli unsurlardan biri oldu. Warhol, bir makine gibi resim yapmayı, çaba ve duygulara gerek kalmadan sanat üretebilmeyi dilediğini ifade ediyordu. Ünlü sanat atölyesine The Factory (Fabrika) ismini vermesinin altında da bu dilek yatıyordu.

5 Sinemaya da el atan ilk sanatçılardan biriydi

Sanat dünyasından sinemaya geçiş konusuna bugün aşına olsak da, Warhol bu konuda ilk örneklerden biriydi. Bu anlamda ona video sanatının öncülerinden biri demek de doğru olur. Gün içinde elinde sürekli video kamerayla gezen ve neredeyse her anını kaydeden Warhol, sanat kariyeri boyunca tamamı evrensel ve insani temalarda 650 deneysel film üretti.



6 Bir suikastten son anda kurtuldu

Warhol, 1968'de radikal feminist yazar Valerie Solanas'ın kurşunlarına hedef oldu. Anlatılanlara göre Solanas, Warhol'a yazdığı senaryoları sundu. O sıralar başı polisle sık sık derde giren sanatçı bunları fazla pornografik bulduğu için senaryoyu sakladı ve kaybetti. İlerleyen zamanlarda Warhol filmlerinde de rol alan Solanas, senaryosunu geri istediğinde Warhol kaybettiğini itiraf etti. Warhol'un senaryosunu çalmak istediğini düşünerek öfkelenen yazar, sanatçıyı karnından vurdu. Bu suikast girişiminin ardından Warhol, çok sayıda ameliyat geçirdi ve iç organları zarar gördüğü için hayatının geri kalanında cerrahi bir korse giymesi gerekti.

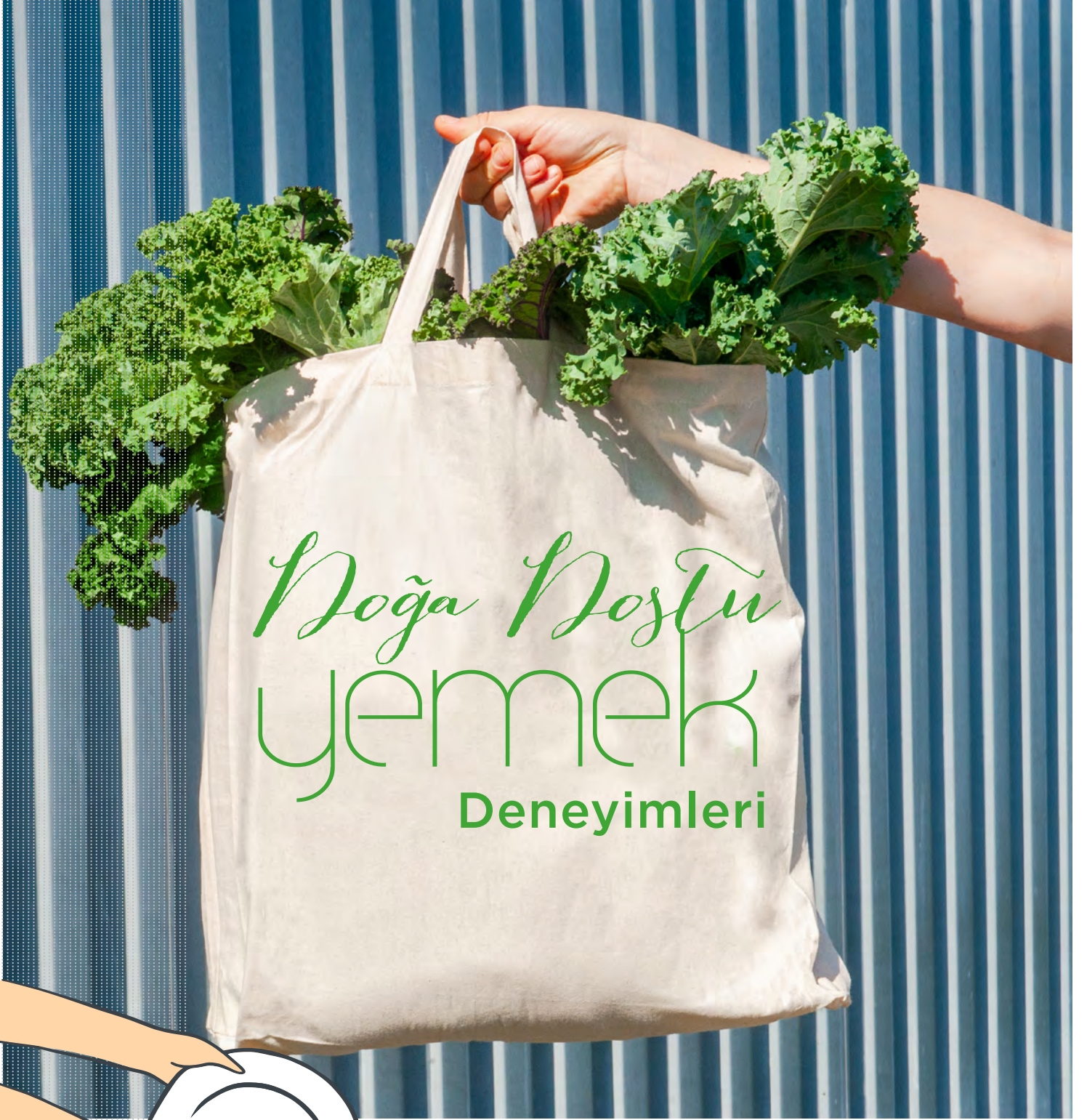
7 İnancına çok bağlıydı

Warhol, çoğu kişinin tahminlerinin aksine Bizans Katolik kilisesinin dindar bir mensubuydu. Warhol, mensubu olduğu kilisenin ayinlerine düzenli olarak katılır ve gönüllü olarak evsiz barmaklarına yardım ederdi. 1987'deki ölümünden sonra da Pennsylvania'da bir Bizans Katolik mezarlığına dini törenle defnedildi.

8 Koku koleksiyonu vardı

Kokuları birer zaman kapsülü olarak kullanarak anıları ölümsüzleştirmeyi ve tekrar canlandırmayı isteyen Warhol'un geniş bir koku koleksiyonu vardı. Hayatı boyunca aynı renk ve modelde pantolon giymesine rağmen, parfümünü üç ayda bir değiştirirdi. Warhol'un parfüm aşkı o kadar büyüktü ki, cenazesinde bir arkadaşı mezarna Estée Lauder'in Beautiful isimli parfümünü bıraktı.





Doğa Dostu yemek Deneyimleri



Her geçen yıl artan dünya nüfusunu beslemek artık küresel bir problem. 2050 yılında dünya nüfusunun 9.6 milyara ulaşması bekleniyor ve nüfusun % 65'inin kentlerde yaşayacağı öngörülüyor. Amerika Tarım Departmanı (USDA) bunun sonucunda oluşacak iklim değişikliklerinin küresel zorluklar yaratacağını vurguluyor. Bu durum, sürdürülebilirlik kavramını her konuda olduğu gibi gıda için de gündeme getiriyor. Sürdürülebilir gıda bir tercihten zorunluluğa dönüşüyor.



Sürdürülebilir gıda nedir?

Gıdada sürdürülebilirlik, üretimden işlenmeye, dağıtımdan tüketime kadar tüm süreci kapsıyor. Doğal kaynaklara zarar vermeden, iklim değişikliklerini gözeterek, kaliteli, sağlıklı ve güvenli gıda üretiminin ve tüketiminin önemi sürdürülebilir gıda terimi ile özetleniyor. İnsanlar tükettikleri gıdaların sağlıklarını etkilediğinin farkında. Fakat, daha az farkında olunan şey, ürettiğimiz ve tükettiğimiz gıdaların dünya kaynakları üzerinde yarattığı etki. Enerji tüketimi, sera gazı emisyonları, su ve arazi kullanımları, pestisit gibi kimyasalların kullanımı çevre üzerinde azımsanamaz etkilere sahip. Kısacası dünyanın iyiliği için her yol sürdürülebilir gıdaya çıkıyor.



Indie
Ecology

Global gastronomi sahnesinde sürdürülebilir adımlar

Dünyada sürdürülebilir gıda akımının izinden giden birçok mekan var. 2011 yılında, Londra'da kurulan Indie Ecology, bunlardan biri. Indie Ecology, Londra'nın en iyi şefleri için eko-teknolojik çözümleri kullanarak, tohumdan tabağa kadar tüm süreci yönetilen bir gıda zinciri sağlıyor. Şeflere özel gıda tedariki yapan Indie Ecology, restoranların mutfak atıklarını taze ürünler yetiştirmek üzere kompost haline dönüştürüyor. Denver'da evlerden ve işletmelerden gıda atıklarını ve daha fazlasını kompost için toplayan Scraps, 2017 yılında 80 ton gıda atığı topladı. Sıfır karbon emisyonu için ulaşım ve taşımada bisiklet kullanan Scraps, hazırladığı kompostları gıda üreticilerine ulaştırıyor.





Food for Soul

Yıldız şefler de doğanın yanında

Yıldız şeflere artık hazırladıkları yemeklerin lezzetli olması yetmiyor. Amaçları besin değerlerini gözeterek verimliliği artırmaktan, açlıktan etkilenen bölgelerdeki insanların sağlıklı gıdalara ulaşımını desteklemeye kadar gidiyor. Massimo Bottura da bu şeflerden biri. Bottura, gıda atıkları konusunda yaptığı çalışmalarla büyük üne sahip. Milano'da terk edilmiş bir tiyatro binasında evsizler, fakirler ve mülteciler için yiyecek servis eden Referrorio'nun mutfağında çalışıyor. Bottura, ayrıca bu kuruluşu dünya çapına yaymak amacıyla Soul for Food adlı bir vakıf kurdu.



Sürdürülebilirliği destekleyen şeflerden bir diğeri, aynı zamanda filozof şef olarak da bilinen Dan Barber. Barber'in temel amacı "çiftlikten masaya" akımıyla verimliliği artırmak ve gıda atıklarını azaltmak. Barber normalde çöpe atılan malzemelerle hazırlanan yemeklerin servis edildiği sürdürülebilir restoranı WastED'i New York'tan sonra Londra'ya da taşıdı. İngiliz şef April Bloomfield'in ismi de israfı sevmeyen tarzıyla ünlendi. Tariflerini, hiçbir malzemeyi israf etmeden üretiyor. Bloomfield, verimli gıda tüketiminin artırılması için en büyük zorunluluklardan birinin, insanlar tarafından atık olarak nitelendirilen kısımların da tüketilmesi olduğunu vurguluyor.



Türkiye'de sürdürülebilirliğin izleri

Sürdürülebilir gıda konusunda Türkiye'deki en umut verici girişimlerden biri Yeşil Nesil Restoran Sertifikası sistemi. WWF ve Boğaziçi Üniversitesi işbirliği ile Türkiye'deki yeme- içme sektörünü daha sürdürülebilir hale getimeyi amaçlayan sertifikaya sahip olmak için enerji tüketimi, su tüketimi, atık yönetimi, kimyasal kullanımını azaltmak, sürdürülebilir gıda, sürdürülebilir mobilya ve yapı malzemesi, iletişim ve eğitim gibi çok geniş çapta ölçütlerin sağlanması bekleniyor. Siz de bu deneyimi yaşamak ve akıma katkıda bulunmak isterseniz, Yeşil Nesil Restoran Sertifikası'na sahip restoranları ziyaret edebilirsiniz.



Permakültüre adanan sıra dışı konseptiyle dikkat çeken Ek Biç Ye İç, Türkiye'de sürdürülebilir gıda denildiğinde akla gelen ilk isimlerden. Taksim'deki restoranlarının arka bahçesini bir permakültür uygulama merkezi gibi kullanan, ardından Akmerkez'in çatı bahçesini yeşillendiren ekip, karbon ayak izini en aza indirmenin peşinden koşuyor ve yerel üretimi destekliyor. Ek Biç Ye İç, menüsüyle "Yediklerimiz, içtiklerimiz nereden geliyor?" sorusunu derinlemesine sorgulatmayı hedefliyor.

Kış aylarında kalın kıyafetlerin arkasına saklandığımız için stilimizden ödün vermek zorunda değiliz. Bu kışı şık ve sıcak geçirmek isteyenlere stil önerileri...

stil sahibi

Kış

DE
ME



Kayak Montları Her Yerde

Yeni sezon trendleri sağ olsun, bu sene kayak montlarımızı giymek için dağ tatilini beklemek zorunda değiliz. Balenciaga'nın dahi tasarımcısı Demna Gvasalia'nın öncülüğünde kayak montları, karlarla kaplı pistlerden sokaklara indi. Hem şık ve havalı görünmek hem de kışın soğuktan korunmak için harika bir trend.



Vazgeçmek Zor: Şişme Montlar

Şişme montları çok seversiniz ya da nefret edersiniz. Duygunuz ne olursa olsun, çok rahat olduklarını kimse inkar edemez. Yeni sezonun gözdesi pofuduk montlar, metalik renkleri ve suni kürklü detaylarıyla şıklığı da işin içine dahil etmek için çabalyor. Modeller de sıkıcı olmaktan çok daha öte, hatta epey eğlenceli. Oversize trendi, şişme montlara da hakim oluyor ve ortaya hem konforlu hem de stil sahibi tasarımlar çıkıyor.

Boğazlı Kazak Üzerine Elbise

Yazlık elbiselerinizi kaldırıyorsanız bu trendle karşılaşınca üzülebilirsiniz. Çünkü bu sezon örgü boğazlı kazakların üzerine ince dokulu, spaghetti askılı elbiseleri giymek çok revaçta. Katmanları her zaman seven stil ikonları, bu sıra dışı kombinasyonu modanın gündemine dahil etti. Özellikle 2018 yazının gözdesi slip elbiseler, boğazlı kazaklarla ideal birer ikili olmaya aday.



Dökümlü Çizmeler Revaçta

1970'ler modası, her sezon bir şekilde kendisini hatırlatmanın yolunu buluyor. Bu sezon diz altında dökümlü çizmelerle 1970'leri anıyoruz. Gündüz-gece demeden şıklığınıza retro bir hava kazandırmak istiyorsanız ister elbiselerle ister üstünüze tam oturan kot pantolonlarla birlikte giyebileceğiniz dökümlü çizmeler, ideal bir tamamlayıcı.



Sezonun Süper Kahramanı Pelerin

Bu kışa damga vuran tek bir trend seçmek gerekse, o kesinlikle pelerin olurdu. Defilelerde ve moda dergilerinde hakimiyetini ilan eden pelerinler, dış giyimine farklı bir renk katmak isteyenlerin umudu oldu. Battaniyeyi andıran geniş kesimli tasarımları, yün karışımı sıcak tutan kumaşları ile pelerinler, bu sezon görmezden gelinemeyecek kadar gündemdediler.



Toprak Tonlarının Mevsimle Dansı

Kış mevsimine en çok yakışan renkler arasında başı çeken toprak tonları, bu sezon da paltolar, kabanlar, pelerinler ağırlıkta olmak üzere kış koleksiyonlarının tüm parçalarında kendini gösteriyor. Kahverengi sezonun açık ara en gözde rengi. Onu bej ve çikolata tonları takip ediyor.





search

hayat kolaylaştıran seyahat İpuçları

Seyahat sanatının usta isimlerinden, dünyaca ünlü seyahat blogger'larından derlenen ipuçlarıyla bir sonraki seyahatinizi daha konforlu, daha renkli hale getirebilirsiniz.

YEREL HAYATI KEŞFEDİN

Seyahatlerinizden daha fazla keyif almanın garanti yolu, gittiğiniz yerde oranın yerlileri gibi yaşamak. Sekiz yıldır aralıksız dünyayı gezen ve her anını Expert Vagabond isimli blogunda paylaşan Matthew Karsten, gittiğiniz her yerde mutlaka yerlilerle sohbet etmenizi, gezi planınızı onların tavsiyeleriyle oluşturmanızı öneriyor. Seyahat ettiğiniz yerin ruhunu hissetmek istiyorsanız Karsten, günlük hayatı gözlemlemenizi öneriyor. Bunun için de en iyi zamanın sabahın erken saatleri olduğunu söylüyor. İşlek bir caddenin köşesinde oturun ve birkaç saatliğine hayatın nasıl aktığını gözlemleyin. Kokulara, renklere, seslere doyun. Karsten'e göre bu bir nevi meditasyon.





ÇOCUKLARI ENGEL OLARAK GÖRMEYİN

20 yılı aşkın zamandır yollarda olan Avustralyalı Caz ve Craig Makepeace çifti, gezgin hayatlarını sürdürürken iki kız çocukları oldu. Çoğu insan için yerleşik hayata geçmeyi gerektiren çocuklu hayat Makepeace ailesinin içindeki seyahat ateşini söndürmedi. Çocuklarla seyahatin en güzel deneyim olduğunu söyleyen ikilinin ailelere bazı önerileri var: Çocuklu seyahati kolaylaştırmak için çocuklara dinlenmeleri ve uykularını almaları için gerekli fırsatı ve ortamı sunun. Aç kalmalarına izin vermeyin. Yorgun ve aç çocuk eşittir huysuz çocuk. Uçuşlarda ve otomobil yolculuklarında sıkılmalarını önlemek için tedarikli olun. Çocukların seyahat konusundaki heyecanını artırmak için seyahat planlarınıza yaparken onları da sürece dahil edin, fikirlerini alın.



YANINIZA EKSTRA KREDİ KARTI ALIN

Dünyanın en popüler seyahat bloglarından biri olan Nomadic Matt'in kurucusu, New York Times çok satanlar listesinde yer alan How to Travel the World on \$50 a Day isimli kitabın yazarı Matthew Kepnes, maddi açıdan her zaman tedbirli olmayı öğütüyor. Kepnes, hırsızlık ya da kayıp gibi ihtimalleri göz önünde bulundurarak yedek bir kredi kartını cüzdanınız dışında bir yerde saklamanızı öneriyor. Böylece başınıza bir aksilik geldiğinde seyahatinizin geri kalanı mahvolmaz. Kepnes'in bir diğer önerisi, gittiğiniz her yeni yerde önce yerel turizm ofisini ziyaret etmeniz. İndirimli taşımadan ücretsiz aktivitelere her şeyi onlardan öğrenebilirsiniz.



SEYAHAT SAĞLIK SİGORTASINI ASLA İHMAL ETMEYİN

2008'den bu yana dünyayı gezen Dave ve Deb çifti, The Planet D isimli bloglarında gezginlere ilham ve dünyanın dört bir yanından destinasyonlarla ilgili eşsiz bilgiler veriyor. İkilinin seyahat severlere çok önemli bir tavsiyesi var: uzak ya da yakın fark etmez, yurt dışında nereye giderseniz gidin, seyahat sağlık sigortanızı ihmal etmeyin. Ufak bir kaza dahi yaşarsanız, altından kalkamayacağınız bir faturayla yüzleşmeyi istemezsiniz.



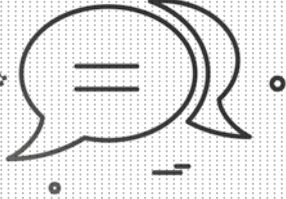
ÖNEMLİ DOKÜMANLARI YEDEKLEYİN

Macera seyahati blogu Ordinary Traveler'ın kurucuları Christy Woodrow ve Scott Calafiore seyahatlerinde adrenalin dolu rotaları sevseler de işlerini asla şansa bırakmıyorlar. Seyahate çıkarken kimlik kartı, pasaport, seyahat sağlık sigortası, uçak bileti gibi dokümanların mutlaka birer kopyasını çantalarından ayrı bir yerde ve dijital ortamda taşıyorlar. Ayrıca yaşanabilecek unutkanlıklara karşı gittikleri yerde konakladıkları otelin adresini ve oda numaralarını da telefonlarına mutlaka kaydediyorlar.

Bank'O Atlas Alın, Uçun!

Alışverişlerinizden biriktireceğiniz millerinizi uçuş millerinizle birleştirebilir, Atlasglobal'in tüm yurt içi ve yurt dışı uçuşlarında kullanabilirsiniz.

Detaylı bilgi
bankocard.com.tr



AİLENİZLE VE ARKADAŞLARINIZLA İLETİŞİM HALİNDE KALIN

A Broken Backpack isimli blogun kurucusu Melissa, tek başına seyahat ediyor ve maceralarını hem blogundan hem de Instagram hesabından takipçileriyle paylaşıyor. Melissa'nın tek başına seyahat edenlere önemli bir uyarısı var: dünyanın neresine giderseniz gidin, tedbiri elden bırakmayın. Ailenizle ve yakın arkadaşlarınızla sürekli iletişim halinde kalın ve günlük programınızı mutlaka detaylıca paylaşın. Böylece hem sizden haber aldıkları için içleri rahat eder hem de başınıza bir şey geldiğinde izinizi kolayca bulabilirsiniz.



BAVULUNUZU HAFİFLETİN

Travel Babbo blogunun kurucusu Eric Stoen, yılının çoğunu seyahatte geçiriyor. Bu seyahatlerinde ona çoğu zaman eşi ve iki çocuğu da eşlik ediyor. Dört kişilik bir ailenin seyahatlerinde en zorlu konulardan biri bavul hazırlama. Stoen ailesi, bavul hazırlarken fermuarlı bavul organizeleri kullanıyor. Bavullarına mutlaka yedek bir çanta koyuyorlar ve gittikleri yerde alışveriş yapmaları durumunda bu çantayı kullanıyorlar. Stoen ailesinin bavullarını hafif tutmak için asla yanlarına almadıkları bazı şeyler ise şöyle: ekstra ayakkabı ya da konforsuz ayakkabı, sadece bir kez giyilebilecek kıyafetler, şemsiye, saat, mücevher... Ayrıca yanlarında basılı kitap taşımaktansa elektronik kitap okuyucuları tercih ediyorlar.



DAN FLYING SOLO

1000+ DAYS ON THE ROAD
GETTING LOST IN PLACES / MEETING NEW FACES



UÇAK BİLETİ ARARKEN ESNEK DAVRANIN

Dan Flying Solo isimli blogun kurucusu Daniel James, 2014'ten bu yana yollarda.

James, takipçileriyle seyahatlerinin yanı sıra düşük bütçeyle seyahat etmenin yollarını da paylaşıyor. James'in en önemli önerisi, uçak bileti satın alırken esnek davranmak. Amacınız sadece seyahat etmek ise, hem tarih hem de gidilecek yer konusunda esnek davranarak uygun fiyatlı uçak biletleri bulabilirsiniz. James'in bir diğer önerisi de biletlerinizi mümkünse araya aracı kurumları sokmadan doğrudan havayolu şirketi üzerinden satın almanız yönünde. Böylece ekstra masrafları bertaraf edebilirsiniz.



UÇAK YOLCULUKLARINA İYİ HAZIRLANIN

Uçak yolculuklarınızı stresten uzak ve konforlu geçirmek istiyorsanız ünlü The Blonde Abroad blogunun kurucusu Kiki'nin birkaç önerisi var... Öncelikle bavulunuzu hazırlarken hava limanı ve hava yolu kurallarını iyice inceleyin ve kabin bagajınıza sıvı koymayın. Yüksek toplulukları ve dar kot pantolonları boşverin, en rahat kıyafetlerinizi giyin. Mutlaka kat kat giyinin, böylece uçak içi fazla soğuk ya da fazla sıcak olduğunda kıyafetlerinizin kalınlığını ayarlayabilirsiniz. Uzun menzilli uçuşlarda kafeini fazla abartmayın ve susuz kalmamak için bol bol su tüketin.



YAVAŞLAYIN VE SEYAHATİN TADINI ÇIKARIN

The Points Guy isimli bloguyla Forbes'in en iyi seyahat bloggerları arasında gösterdiği Brian Kelly, seyahatlerinden daha fazla haz almak isteyenlere yavaşlamalarını öneriyor. Bir haftalık bir seyahat planına üç-dört farklı destinasyon sıkıştırmak yerine tek bir destinasyona zaman ayırın. Böylece gittiğiniz yeri, kültürü ve insanlarıyla daha derinlemesine tanıyabilirsiniz. Her anın ve detayların tadını çıkarın. Bunu yaparken de akıllı telefonunuzu bir kenara bırakın. Seyahatinizi belgelemek ve paylaşmak istiyor olabilirsiniz, ama sürekli telefonla haşır neşir olmak sizin bu deneyimden alacağınız hazı sekteye uğratabilir. Kelly, seyahatlerini ille de belgelemek isteyenlere akıllı telefon yerine fotoğraf makinesi, kalem ve defter kullanmalarını öneriyor.

yeni yıl Kararlarımız hazır mı?

İyi alışkanlıklar edinmek, kötülerini bırakmak, yeni bir hobiyle tanışmak ya da daha radikal kararlar almak için yeni yıl hepimize cesaret verir. Yeni yıl kararlarından erken vazgeçmemek ve başarılı sonuçlar almak mümkün mü? İşte, uygulanabilir yeni yıl kararları almanın yolları...



Bu yıl daha fazla egzersiz yapacağım, kilo vereceğim, daha verimli olacağım, para biriktireceğim, daha fazla seyahat edeceğim... Yeni yıl, herkes için bir milattır ve hepimiz yeni yılın gelişle hayatımızı değiştirme isteğine kapılırız. Birtakım kararlar alırsanız, yılın ilk haftalarında bu kararlara uysak da kısa sürede çoğu rafa kalkar. Hayal kırıklığı yaşamamak için daha gerçekçi yeni yıl kararları almanın bilimsel bir yolu var mı? Hayatımızda istediğimiz kalıcı değişimi nasıl sağlar, nasıl iyi alışkanlıklar ediniriz?

UFAK ADIMLARLA BAŞLAYIN

Amerikan Psikoloji Vakfı, gerçekçi yeni yıl kararlarının sağlıklı alışkanlıklar edinmek için harika bir şans olduğunu söylüyor. Bunun için öncelikle gerçekleştirmesi mümkün olan kararlar almanız gerekiyor. Örneğin daha fazla egzersiz yapmak istiyorsanız, kendinize haftanın yedi günü egzersiz yapma hedefi koymayın. Onun yerine üç günle başlayın ve gerekirse sonradan sıklığı artırın.

Her seferinde tek bir davranışı değiştirmeye çalışın. Belli zaman aralıklarında problemlere teker teker odaklanın ve kendi kendinizi gereksiz baskı altına sokmayın. Arada tökezleseniz de kendinize fazla yüklenmeyin. En ufak bir gerilemede hedefinizden tamamen vazgeçmeyin. Hedeflerinizi ve ilerlemenizi ailenizle ve arkadaşlarınızla paylaşın onlardan cesaret alın.

DOĞRU KARARLAR ALIN

Zaman yönetimi firması Franklin Covey'in yaptığı araştırmaya göre yeni yıl kararları alanların üçte biri bu kararları Ocak ayı

sonuna kadar dahi sürdüremiyor. Bunun en önemli nedeni, gerçekçi ve doğru kararlar almamak. Yeni yıl kararları her şeyden önce spesifik olmalı. "Kilo vermek istiyorum." demek yerine "Üç ay içinde altı kilo vermek istiyorum." demelisiniz. Ölçülebilirlik de önemli; süreci takip edip notlar almak sizi daha fazlası için cesaretlendirir.

SINIRLARINIZI İYİ BELİRLEYİN

Amerikalı psikiyatrist ve davranış ekonomisi uzmanı George Ainslie, İradenin Kırılması isimli kitabında yılbaşı kararlarını iyi ve kötü, kısa ve uzun vadeli motivasyonlarımızın ittifakı olarak tanımlıyor ve tüm ittifaklar gibi yılbaşı kararlarının da her an çökebileceğini söylüyor. Ainslie'ye göre net sınırlar çizilmezse, ufak tefek ihlaller başarısızlık olarak karşımıza çıkar. Örneğin sağlıklı olmak için 1 ya da 2 Ocak'ta koşuya çıkma gibi bir zorunluluğunuz olmasa da koşuya bir kere başladıktan sonra ilerleyen günlerde koşuya çıkmadığınızda kendinizi başarısız sayarsınız. Bunu yerine karar alırken kendinize net sınırlar çizin, yoruma açık kararlar ihlalleri beraberinde getirir.

ANLAM TAŞIYAN KARARLAR ALIN

Yeni yıl kararlarınız, hayatınızda gerçekten değişime öncülük edecek ve size bir fayda katacak kararlar mı? Yani, o kararı almak ve uygulamak sizin için bir anlam taşıyor mu? Psikiyatrist Michael Bennett, vicdan azabı ya da güçlü bir tutku etkisinde alınan kararların genellikle uygulanmadığını söylüyor. Bennet'e göre karar alırken kendiniz için gerçekten iyi olan üzerine detaylıca düşündüyseniz ve hayatınızın yapısını önemli ölçüde değiştiriyorsanız o karar için savaşıma ihtimaliniz daha yüksek.

Oksijen'e Geçin Rahat Edin!

Oksijen Hesap ile paranız sadece başlangıçta değil, her zaman çok kazanır. Nakde ihtiyacınız olduğunda belirlediğiniz vadesiz kullanım tutana 7 gün 24 saat ulaşabilir, ister para çekebilir ister ödemelerinizi gerçekleştirebilirsiniz.

Detaylı bilgi
odeabank.com.tr

UÇSÖN

Neleler Oluyor?



KİTAP

Annie Leibovitz: The Early Years 1970-1983

Modern fotoğraf tarihinin en üretken ve en sansasyonel isimlerinden biri olan Annie Leibovitz, sanatının ilk yıllarıyla mercek altında. Taschen tarafından yayınlanan Annie Leibovitz: The Early Years 1970-1983 isimli kitap, ünlü fotoğrafçının sanatsal evrimine ışık tutuyor. Politikacılar, müzisyenler, iş insanları gibi çağımıza damga vuran isimlerin unutulmaz portrelerini çekerek, fotoğraf tarihine önemli bir miras bırakan Leibovitz'i daha iyi tanımak ve anlamak için kaçırılmaması gereken bir eser.

YEME-İÇME

Galvin @ Nisantasi

Hazine ve People gibi popüler mekanların arkasındaki isim olan Jupiter Group, bu sefer Galvin ile İstanbul yeme-içme sahnesine renk, hareket ve yeni tatlar katıyor. Maçka Palas'ta eskiden La Petite Maison'un yer aldığı mekan tamamen değiştirildi ve Galvin'e dönüştü. İhtişamlı avizelerin, sütunların, deri oturma gruplarının damga vurduğu dekorasyonuyla dikkat çeken Galvin, yeni bir mekan olmasına rağmen ciddi bir müdavim kitlesi edindi. Galvin'in mutfak ekibinin başında şef Asım Yıldız var. Mekanın menüsü ise İtalyan mutfağı ağırlıklı.



SANAT



ZAMAN DEĞİŞMELİ @PERA MÜZESİ

Pera Müzesi, 2019'u zaman kavramını sorgulayan bir sergiyle karşılıyor. 13 Aralık'ta kapılarını açan Zaman Değişmeli sergisi 17 Mart'a kadar görülebilecek. Sergi, üç farklı coğrafyadan; Türkiye, Çin ve Hindistan'dan sanatçıların çizim, video, fotoğraf, yerleştirme ve yeni medya çalışmaları ile zaman kavramına dair farklı yaklaşımlarını göz önüne seriyor. Nilbar Güreş eril zamanın düz çizgisini sorgularken, Cao Fei gerçekliğin sanal gerçeklikle birbirine karıştığı bir dünyada bize zamanımız üzerinde daha çok kontrol sahibi olma imkanı sunuyor. Raqs Media Collective'in hafıza kavramını farklı deneyimlerle ilişkilendirdiği çalışmalarında ise zaman özgürlüğüne kavuşuyor.

MODA



DAMIEN HIRST X SWATCH

Ünlü çizgi karakter Mickey Mouse'un 90. doğum günü tüm dünyada yankı uyandırıyor. Levi's, Vans, Lacoste gibi pek çok başarılı moda ve tasarım markası Mickey Mouse'a özel koleksiyonlarla efsanevi pop ikonunun doğum gününü kutluyor. Bu markalardan biri de ünlü İsviçreli saat üreticisi Swatch. Marka Arts Specials koleksiyonu için İngiliz sanatçı Damien Hirst ile iş birliği yaptı. Daha önce Mickey Mouse'a eserlerinde de gönderme yapan Hirst, grafik öğeler içeren sıra dışı tasarımıyla Mickey Mouse efsanesine yepyeni bir yorum kattı.

SANAT



SPITZMAUS MUMMY IN A COFFIN AND OTHER TREASURES @ MUSEUMSVERBAND

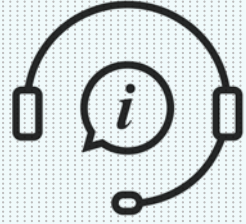
The Royal Tenenbaums, Moonrise Kingdom, The Grand Budapest Hotel ve son filmi Isle of Dogs gibi sıra dışı filmleriyle sinemaya yeni bir soluk getiren yönetmen Wes Anderson, bu sefer küratör koltuğunda oturuyor. Viyana'daki Museumsverband'da sanat severlerle buluşan Spitzmaus Mummy in a Coffin and other Treasures isimli sergi, Greko-Romen tarihine ait 400'ü aşkın antik eseri, müzik enstrümanlarını, silahı ve zırhı bünyesinde barındırıyor.

Odeabank'tan doktorlara özel bankacılık paketi!

Bilgi ve başvuru için şubelerimize bekliyoruz.

Kişiyeye özel tavsiyeler

Gezginlerin %34'ü seyahat öncesi araştırmanın ve planlamanın onlar adına yapılması fikrine sıcak bakıyor. %41'i ise seyahat şirketlerinin yapay zeka gibi teknolojilerle geçmiş seyahat deneyimlerini baz alan tavsiyelerde bulunmasını istiyor.



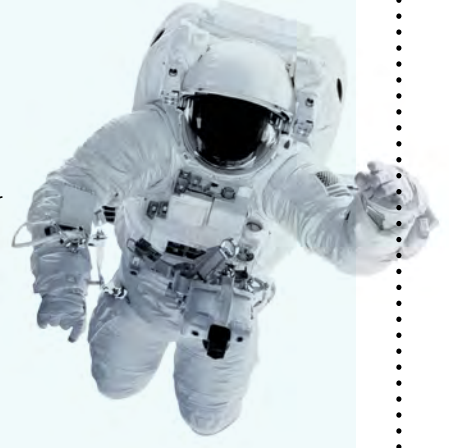
Yapay zeka devrede

Yapay zeka, sanal gerçeklik, ses tanıma gibi kavramlar seyahatin de gündeminde. 2019'da seyahatin her anında daha çok teknoloji var.



Yeni deneyimlerin peşinde

Global gezginlerin %56'sı seyahatin onlara yeni yetenekler kazandırdığını söylüyor. Z nesline göre seyahat etmek, üniversite diplomasından daha çok şey öğretiyor. Bir amacı olan seyahatler 2019'da revaçta.



Gidilmeyene gitme isteği

NASA, 2022'de tamamlanacak Lunar Uzak İstasyonu'nun inşasına 2019'da başlıyor. 10 gezginden dördü uzay seyahati konusunda heyecanlı.



Mikro seyahatler yükselişte

Global gezginlerin %53'ü 2019'da hafta sonu kaçamakları gibi mikro ölçekli planlar yapacaklarını belirtiyor. Kısa zamana sıra dışı deneyimler sığdırmak isteyen gezginlerin konaklama tercihi çadırdan ve karavandan yana.

2019 Seyahat Trendleri

Mikro seyahatten yapay zeka sayesinde kişiselleştirilmiş seyahat tavsiyelerine Booking.com tarafından belirlenen 2019'un öne çıkan beş seyahat trendi.

odeabank

İmtiyaz Sahibi
Odeabank adına
Özlem Tokgöz
Kurumsal İletişim ve
Pazarlama Grup Müdürü

Yapım
Ajans Medya

Genel Yayın Yönetmeni
Deniz Huysal

Yazı İşleri Müd. (Sorumlu)
Elif Eren Altınank

Art Direktör
Belma Saraççı

Ajans Medya
Mim Kemal Öke Cad. Arel Apt.
No:6 D:5 34367 Harbiye/Şişli
Tel: 0212 287 19 90

Baskı A4 Ofset Matbaacılık
San. ve Tic. Ltd. Şti.
Tel: 0212 281 64 48
Yayın Türü Üç aylık, süreli,
yerel **Basım yeri ve tarihi**
İstanbul, KASIM 2018