

odeabank

odeabank
yaz'17

10

DERİN MAVİ

Hayalinizdeki tatil dingin, masmavi bir deniz manzarasıyla tamamlanıyorsa dünyanın en mavi sularını görebileceğiniz 10 destinasyona göz atın.

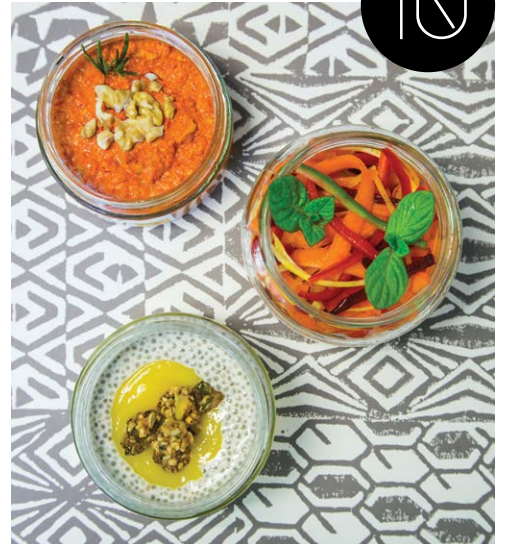
03



YÜKSEK DOZ SANAT

Fendi'nin Roma'daki Giuseppe Penone imzalı heykel enstalasyonundan cam sanatçısı Dave Chihuly'nin New York Botanik Bahçesi'ndeki çalışmasına tüm dünyadan en yeni ve çarpıcı enstalasyon sanatı örnekleri.

10



SAĞLIK OLSUN

Sağlıklı beslenme trendi hız kesmiyor. Genetiği değiştirilmiş organizmalara meydan okuyan yerel üreticilerden gitgide erişilebilirliği artan vegan lezzetlere, sağlıklı beslenme sahnesinde olup bitenlere yakın bakış.

sevdik

Tüm dünyadan
seyahat arzusunu
doruklara ulaştıran
en yeni beş otel...

THE SHORE CLUB, TURKS AND CAICOS

The Shore Club, Long Bay Beach'in ilk oteli. Sakinliği ve romantizmi körükleyen atmosferiyle balayı çiftlerinin gözdesi. Otelin sütünleri yemyeşil bir bahçeye ya da bembeyaz kumsalla masmavi okyanusa bakıyor. Üç ahşap kulübede hizmet veren Dune Spa, terapileriyle ruhu ve bedeni yeniliyor.

www.theshoreclubtc.com



THE BEEKMAN, NEW YORK

Manhattan'da tarihi bir binada kapılarını açan The Beekman etkileyici mimarisi, görkemli dekorasyonu, geniş sanat koleksiyonuyla en prestijli seyahat dergilerinde kendine yer buldu. Otelin şık ve havalı restoranları Augustine ve Fowler & Wells'in de bu popüleritede rolü var.

www.thebeekman.com



IL SERENO, COMO GÖLÜ

İtalya'nın doğa harikası Como Gölü kıyısında kapılarını açan Il Sereno'nun modern tasarımından çalışanların üniformalarına her detayında yıldız İspanyol mimar Patricia Urquiola'nın imzası var. Otelin tüm odalarının göl manzarasına hakim teraslarında günbatımını izlemenin hazzı bambaşka.

www.serenohotels.com



SANTANI, SRI LANKA

Sri Lanka'nın ilk spa oteli olan Santani'de her detay iyi ve sağlıklı yaşam üzerine kurulu. Uçsuz bucaksız bir ormanın ortasında kurulu otelde lüksün en rafine halini yaşamak mümkün. Burada güne meditasyonla başlanıyor. Sri Lanka'nın Ayurvedik mirası spa terapilerine yansıyor. santani.lk



THE HIGHLANDS, TANZANYA

Afrika'nın en yoğun aslan nüfusunu barındıran Olmoti Volkanı ile Ngongoro Krateri arasındaki ormanlık alanda yeni açılan The Highlands safari deneyimini bambaşka boyuta taşıyan lüks bir çadır kampı. Vahşi doğayla iç içe yaşarken konfordan ödün vermek istemeyenler için ideal.

www.asiliaafrica.com

yüksek doz

Sanat

Fendi'nin Roma'daki Giuseppe Penone imzalı heykel enstalasyonundan cam sanatçısı Dave Chihuly'nin New York Botanik Bahçesi'ndeki çalışmasına tüm dünyadan en yeni ve çarpıcı enstalasyon sanatı örnekleri.



KOONS GERİ DÖNDÜ

Popüler kültüre göndermede bulunan tarzıyla Neo-Pop akımının öncüsü olan sıra dışı sanatçı **Jeff Koons**, yine sansasyonel bir işe imza attı. Koons, New York'un ikonik binalarından Rockefeller Center'ın ortasına 14 metrelik şişme naylon bir heykel konurdu. Sanat dünyasında epey ses getiren eser, Antiquity serisinde yer alan ve orijinali paslanmaz çelikten olan 'Seated Ballerina'nın balondan reproduksiyonu. Güzellik ve bağlanabilirlik konularına gönderme yapan '**Seated Ballerina**' Roma mitolojisinin Venüs'ü ya da Yunan mitolojisinin Afrodite'nin modern çağdaki yorumu olarak nitelendiriliyor. Heykelin yansıtıcı yüzeyi, ona bakanların kendi yansımaları yoluyla eserle bağlantı kurmasını sağlıyor. 'Seated Ballerina' ABD'de her yıl 25 Mayıs'ta kayıpların çocuklara dikkat çekmek için tekrarlanan National Missing Children's Day'e farkındalık oluşturmak için hayata geçirildi.

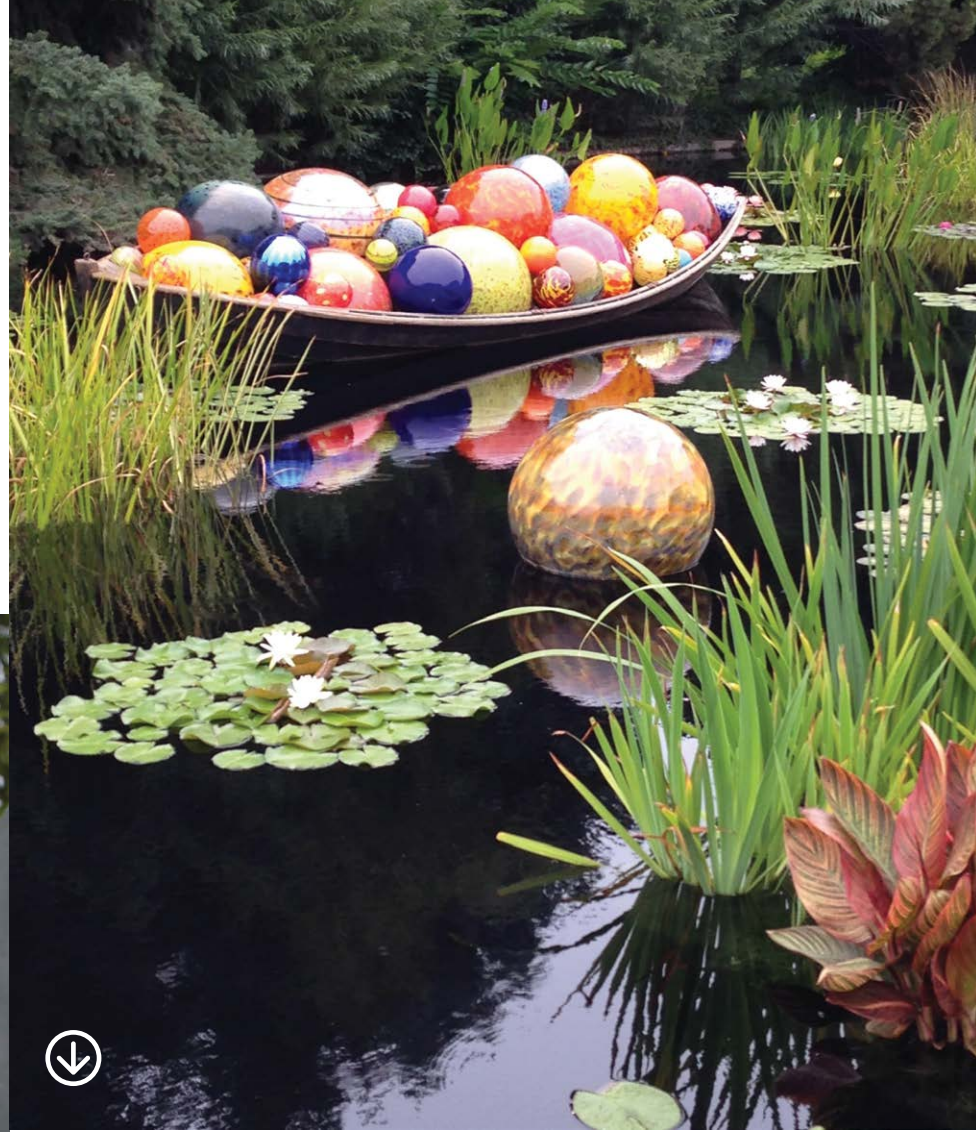


FENDİ'DEN SANAT ATILIMI

Lüks moda markası **Fendi**, dünyanın en ünlü heykeltıraşlarından biri olan İtalyan sanatçı **Giuseppe Penone**'yle güçlerini birleştirdi. Penone, Fendi himayesinde Roma'nın tam kalbinde kalıcı bir sanat enstalasyonuna hayat verdi. **'Foglie di pietra'** isimli enstalasyon Largo Goldoni'deki Palazzo Fendi'nin önünde yer alıyor. 18 ve dokuz metre boylarındaki iki bronz ağaçtan ve ağaçların dallarını birbirine bağlayan 11 ton ağırlığında devasa bir mermer bloktan oluşan eserle Fendi, şehre etkileyici bir iz bıraktı. Arkeolojiye, tarihe ve biyolojiye gönderme yapan eser doğayla kültür arasındaki kalıcı bağı temsil ediyor. Bu Fendi'nin sanat adına yaptığı ilk girişim değil. Marka, Trevi Çeşmesi'nin restorasyonunu üstlenmiş, ardından genel müdürlüğünün yer aldığı tarihi bina Palazzo della Civiltà Italiana'nın ilk katını ziyarete açmıştı.

YOKO ONO AMERİKA'DA

Dünyaca ünlü aktivist-sanatçı **Yoko Ono**, son olarak adını Chicago'daki Jackson Park içerisinde yer alan 'Skylanding' isimli enstalasyonuyla duyurdu. Toprakta çıkan 12 çelik lotus çiçeği yaprağından oluşan 'Skylanding', Ono'nun Amerika'daki ilk kalıcı enstalasyonu. Project 120 Chicago isimli projenin bir parçası olan **'Skylanding'**, oldukça büyük ölçekli bir enstalasyon. Ono'nun aktivist kimliğine paralel olarak dünya barışına dair global dileklere gönderme yapan 'Skylanding'i yerinde ziyaret edemeyenler projenin internet sitesinden barış dileklerini, geleceğe dair umutlarını paylaşabiliyorlar. Ono, bu projeyle tüm dünyadan insanları barış misyonuna, doğayla ve diğer insanlarla uyum içinde yaşama hayallerine ortak etmeyi hedefliyor. www.skylanding.com



CAMDAN BAHÇE

Dünyanın yaşayan en ünlü cam sanatçılarından **Dale Chihuly**, son sergisiyle artistik yeteneğini ve camın sanatsal bir materyal olarak gücünü bir kere daha gözler önüne serdi. New York Botanik Bahçesi'nin içerisinde yer alan **'CHIHULY'** isimli sergi 20'den fazla cam enstalasyonu sanatçının eski dönem işleri ve çizimleriyle bir araya getiriyor. Sergideki devasa cam heykeller gerçek üstü formları ve capcanlı renkleriyle fantastik bir evren izlenimi yaratıyor. Özellikle hava karardıktan sonra heykellerin dramatik etkisi ikiye katlanıyor. Tamamı üfleme camdan ve plastikten yapılmış heykeller doğada bulunan organik formlardan ilham alıyor. Chihuly'nin sergisi 29 Ekim'e kadar New York Botanik Bahçesi'nde görülebiliyor.

Sağlık Olsun

Sağlıklı beslenme trendi hız kesmiyor. Genetiği değiştirilmiş organizmalara meydan okuyan yerel üreticilerden gitgide erişilebilirliği artan vegan lezzetlere, sağlıklı beslenme sahnesinde olup bitenlere yakın bakış.



just



"DÜNYANIN EN ESKİ VE EN YENİ BESLENME TARZI"

ATELIER RAW uzmanlık alanı olan 'raw food' yani çiğ beslenme akımını böyle tanımlıyor. 'Raw food' 45 derecenin üzerine çıkmayan ısı kullanarak vücudun sindirebileceği, kolay emilebilen, hücrelere fayda sağlayan enzimleri içeren besinler üretmek üzerine kurulu. Etiller'deki Atelier Raw'un mutfağından çıkan lezzetlerde şeker, gluten, süt ürünleri, hayvansal gıda ve işlenmiş yağ yok. Her şey, taze sebze-meyveler, çekirdek ve tohumlarla hazırlanıyor. Yağ, soğuk santrifüjle elde ediliyor. Kraker, ekmek gibi hazırlanışında ısı gereken ürünlerin besin değerlerinin korunabilmesi için 42 derecede sabit ısı sirkülasyonu yapan fırınlar kullanılıyor. Atelier Raw'ın internetten de ulaşabileceğiniz marketinde ana yemeklerden atıştırmalıklara, soğuk sıkım sebze-meyve sularından masum tatlılara pek çok seçenek var. Sağlıklı beslenmek için gerekli menüleri hazırlamaya vakit bulamayanlara günlük yemek paketleri de sunuyorlar.

VEGAN YAŞAMIN YÜKSELİŞİ

Veganlık artık, hemen herkesin aşına olduğu bir yaşam biçimi. Hayvansal ürün kullanımını tamamen reddeden veganlık, bu kültürü benimseyen mekanların artmasıyla gitgide daha ulaşılabilir ve sürdürülebilir hale geliyor. Vegan beslenmeyi tatsız bulanlar için de önyargıları yıkacak lezzetler sunan mekanların sayısı giderek artıyor. Karaköy'de ciddi bir müdavim kitlesi edindikten sonra Etiller'de de bir şube açan **Bi NEVİ DELİ** vegan beslenenlerin en sevdiği adreslerden. Yeldeğirmeni'ndeki **Tight Aggressive** de tamamen vegan menüye sahip. Bitkisel bazlı et alternatifleri arayanlar vegan sucuk, sosis ve burgerler yapan Tight Aggressive'in menüsüne mutlaka göz atmalı. Vegan beslenmeyi benimseyenlerin en sık uğradığı adreslerden bir diğeri de Cihangir'deki **Vegan Dükkan**. Burada gıda ürünlerinin yanı sıra kişisel bakım ve temizlik ürünleri de bulunuyor.



TOPRAĞA DOKUNUN

Modern hayatta sağlıklı gıdaya ulaşma yolunda atılabilecek en sağlam adımlardan biri de şehir bahçeleri kurmak. Taksim'deki **EK BIÇ YE İÇ** isimli sıra dışı lokanta bu amaç çerçevesinde yemeklerinde kullandıkları bazı yeşillikleri kendi mekânlarında yetiştiriyor. Ek Biç Ye İç'in kapısından arka bahçesine uzanan bir duvar, raf raf bölmelere ayrılmış, burada mutfakta kullandıkları yeşillikleri yetiştiriyorlar. Toprak yerine Hindistan cevizi lifi kullanarak normalde metrekafe başına 10 marulun yetiştirilebileceği bir alanda 25 marul yetiştirebiliyorlar. Diğer malzemelerin yerel ve karbon ayak izinin düşük olmasına özen gösteriyorlar. Zaman zaman İstanbul Permakültür Kolektifi gibi topluluklarla işbirliği yaparak çeşitli atölyeler düzenliyorlar. Tohum saklamayı ve yetiştirmeyi, kendilerinin de kullandıkları bir çeşit topraksız bitki yetiştirme yöntemi olan hidroponik sistemi öğretiyorlar.



GENETİĞİMLE OYNAMA

Genetiği değiştirilmiş organizma (GDO) gerçeği, günümüzün en tartışmalı konularından. GDO'lu gıdaların yasaklanması veya ürün ambalajları üzerine GDO içerdiğine dair bir not düşülmesi için kampanyalar yapılıyor. Diğer yandan kimi bilim adamları global gıda kaynaklarının sürdürülebilirliği için GDO'nun ihtiyaç olduğunu söylüyorlar de işin sağlık boyutu endişe uyandırıyor. Türkiye'de GDO'lu gıda ürünü satmak ve yetiştirmek yasak, fakat GDO'lu ithal hayvan yemlerine izin veriliyor. Bu da GDO'yu beslenme zincirine dahil ediyor. Biyogenetik müdahaleye maruz kalmamış gıdaların yaygınlaşmasını amaçlayan **2N14** Korunmuş Lezzetler Projesi antibiyotiksiz yetiştirilen mada sucuğu veya genetiği korunmuş antik siyez buğdayından yapılan ekmekler, makarnalar gibi ürünleri tüketicilere ulaştırıyor. Anadolu'nun lezzetlerini koruma adına güzel bir adım olan projenin ürünlerini **WWW.2N14.COM** adresinden satın almak mümkün.





Doğayla Dönüş

2017 yazı nötr renklerin, doğal malzemelerin, doğadan ilham alan desenlerin hakimiyetinde geçiyor. En yeni tasarımlarla doğadan gelen şıklığı ofisten plaja, her yere taşıyın.

Fendi



Dolce & Gabbana



Nannacay



Zimmermann



Gianvito Rossi



James Perse



Chan Luu

Bank'O Card Axess ile

Giyim ve Ayakkabı
sektörlerinde
geçerli olan +3
taksit fırsatını
kaçırmayın!

Detaylı bilgi
bankocard.com.tr

Sepet sepet çanta

Hasır çantalar bu sezon kullanım alanlarının tatille sınırlı olmadığını ispatlıyorlar. Doğal şıklığı plajlardan şehrin sokaklarına ve hatta ofise taşımak için hasır çantaları gömlek elbiselerle ve deri sandaletlerle kombine etmeyi deneyebilirsiniz. Balenciaga'nın ses getiren sezon koleksiyonunda büyük ebatlı hasır çantaların yeri mühim. Nannacay ve Sophie Anderson da özgün ve eğlenceli tasarımlarıyla hasır çanta arayışında olanların mutlaka göz atması gereken markalar.

Yaz çiçekleri

Çiçek deseni sezonlardır süren popülaritesini 2017 yazında zirveye taşıdı. Moda haftalarında podyumlar çiçek bahçesi gibiydi. Bu sezon çiçek deseninin en güzel hallerini bohem havaya sahip, vintage görünümlü elbiselerde görüyoruz. Büyük ya da küçük desenler, güller ya da papatyalar... Çiçek deseninin her formu makbul bu yaz. İpek, şifon gibi hafif kumaşlardan bol ve uzun elbiseler yaz akşamlarına çok yakışırken vücuda tam oturan feminen modeller ofiste fazla çaba harcamadan güzel görünmenin garanti yolu.

Nötr renklerin hakimiyeti

Pudra rengi, kahvenin uçuk tonları, soluk pembeler, ipeksi griler, fildişi, bej... 2017 yazında iddiasını rafineliliğinden alan bir şıklık için nötr renk paletine sadık kalmak yeterli. Fendi, Chloé gibi isimlerin öncülüğünde yükselen trend romantik tasarımlarla bu yazın gözdesi oldu. Nötr renkler trendinin modadaki hakimiyetine paralel olarak makyajda da nötr renkler ön planda. Yokmuş gibi bir makyaj ve yine cilt rengine yakın tonlarda ojelerle sezonun güzellik anlayışına ayak uydurabilirsiniz.

Doğanın binbir tonu

2017 yazında renk dağarcığımız mavinin ve yeşilin yeni tonlarıyla geliyor. Açıkta koyuya farklı tonlarda maviler ve yeşiller doğanın hakim renklerini gardiropımıza taşıyor. Pantone'nin 2017 yazının gözde renklerini sıraladığı 10 maddelik listede yeşilin 'Greenery' isimli bir tonu başı çekiyor. Ayrıca lapis mavisi, Niagara mavisi, 'Island Paradise' isimli mavi-yeşil arası okyanusu çağrıştıran ton, 'Kale' yani yoğun yeşilin de yer bulduğu listede mavi ve yeşilin hakimiyeti hemen hissediliyor. Yeşilin en ciddi tonu haki de bu sezonun öne çıkan trendlerinden.

Kumaşın doğası

Yaz gardiropunuzun ihtiyacı olan bir şey varsa o da doğal malzemelerle dokunmuş, nefes alan, hafif kumaşlar. Keten, müslin, ipek kumaşlar bu yaz modacıların seversen kullandığı kumaşlar arasında. Geçen yazdan bu sezona taşınan kimono modası da bu kumaşların popülaritesinin artmasını destekledi. Geniş kesimli, şık kimonoların özellikle ipek olanları bu yaz plajdan ofise her yerde karşımıza çıkıyor. Keten ise tuniklere, tek parça elbiselere, şortlara ve elbette gömleklere yaza has, rahat bir hava katıyor.

Mavinin binbir tonu

Hayalinizdeki tatil
masmavi, berrak bir
deniz manzarasıyla
tamamlanıyorsa
dünyanın en mavi sularını
görebileceğiniz 10 yurt dışı
destinasyonuna göz atın.

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



NAVAGIO KÖRFEZİ, YUNANISTAN

Yunan adalarının en küçüklerinden Zakynthos'taki Navagio Körfezi, diğer adıyla Batık Gemi Plajı, tek bir fotoğraf karesiyle gezginleri yollara düşürüyor. Körfezin cazibesinin kaynağı masmavi suları. Sırtını yüksek uçurumlara yaslayan körfezin konumu sayesinde burada deniz alabildiğine berrak. Sadece deniz yoluyla ulaşılabilir, sapa bir noktada yer alması sayesinde suların tertemiz kalmasını sağlıyor. Navagio Körfezi'nin sularında yüzmek kadar yükseklerden manzarasını izlemek de haz veriyor. Körfezin en iyi gözlenebildiği nokta, Agios Gergio Kremnao Manastırı'nın seyir terası.



TIKEHAU ADASI, FRANSIZ POLİNEZYASI

Fransız Polinezyası'nın çekim noktalarından Tikehau Adası, halka formuyla dikkat çekiyor. Mercan kayalıklarından oluşan adanın oluşturduğu lagünün turkuaz suları, Pasifik Okyanusu'nun ortasında son derece çarpıcı bir görüntü yaratıyor. Tahiti Adası'na yaklaşık bir saatlik uçuş mesafesindeki adanın cam gibi berrak sularında yüzmek, şnorkel yapmak ve tüplü dalış yapmak müthiş birer deneyim. Çünkü burası dünyada balık popülasyonunun en yoğun olduğu mercan adası. Kartpostalı andıran bu adanın beyaz ya da pembe kumsalları da hayallerin ötesinde.



MALDİVLER

Balayı çiftlerinin vazgeçilmez destinasyonu Maldivler, masmavi suları ve bembeyaz kumsalları ile tüm gezginlerin rüyalarını süslüyor. Burada denizin üzerindeki bungalovlarda konaklayıp tüm gün eşsiz manzaranın tadını çıkarmak da mümkün, zengin sualtı dünyasını şnorkel ya da tüplü dalışla keşfetmek de... Maldivler'in 26 mercan adasını çevreleyen saydam sularının en can alıcı olduğu noktalardan birisi Vaadhoo Adası. Burada planktonların neden olduğu biyoluminesans isimli kimyasal bir reaksiyonun sonucu olarak denizin suları tam anlamıyla ışık sağıyor.



Oksijen şart!

Oksijen Hesap
ile TL ve döviz
birikimlerinize sadece
ilk geldiğinizde
değil her zaman
yüksek faiz.

Detaylı bilgi
odeabank.com.tr

BÜYÜK BARIYER RESİFİ, AVUSTRALYA

Dünyanın en büyük mercan resifi sistemi olan Büyük Bariyer Resifi, doğanın bahşettiği en çarpıcı güzelliklerden. Resifi oluşturan 900 mercan adası, masmavi bir örtüyle kaplı. Burada mavinin açıktan koyuya her tonunu görmek mümkün. Uzaydan dahi görülebilen berraklıktaki denizi, en renkli sualtı faunalarından birini saklıyor. Haliyle burası bir dalış cenneti. Avustralya'nın ve hatta dünyanın en güzel plajı olarak anılan Whitehaven Plajı, resifteki Whitsunday Adası üzerinde. 6.5 kilometre uzunluğundaki plajın yüzde 98 silisten oluşan pudra inceliğindeki bembeyaz kumlarının yerkürede eşi benzeri yok. Sular ise gök mavisi.

BORACAY ADASI, FİLİPİNLER

TripAdvisor tarafından dünyanın en iyi plajı seçilen Boracay Adası'nın denizi de en az kumsalı kadar hayranlık uyandırıcı. Suyun berraklığı ve turkuaz rengi nefes kesici. Boracay Adası'nın en ünlü plajı dört kilometre uzunluğundaki White Beach yani Beyaz Plaj. Buraya adını veren bembeyaz kumları. Adaya gelen gezginlerin de en çok rağbet ettiği plaj burası. Turistik kalabalıktan uzak, daha sakin bir plaj arayışıdaysanız Beyaz Plaj'ın hemen yanbaşındaki Diniwid Plajı'na bir şans verebilirsiniz.

LAMPEDUSA, İTALYA

İtalyan Pelagia Adaları'nın en büyüğü olan Lampedusa, İtalya'nın en güneyde yer alan adası. İtalya ankarasından çok Tunus'a yakın olan ada, Akdeniz'in tüm güzelliklerini barındırıyor. Lampedusa'nın denizi tüm ziyaretçileri büyülüyor. Denizin kristal berraklığında, çelik mavisi suları ışıltılı parlıyor. Adanın en popüler noktası en güneydeki Tavşan Plajı. TripAdvisor'un dünyanın en muhteşem plajları arasında gösterdiği plajın anakaraya uzak oluşu, bir avantaja dönüşmüş. Doyasıya yüzmek ve şnorkelle dalmak isteyenler için Tavşan Plajı'nın dingin ve temiz suları bir rüyadan fırlamış gibi.



PANARİ ADASI, JAPONYA

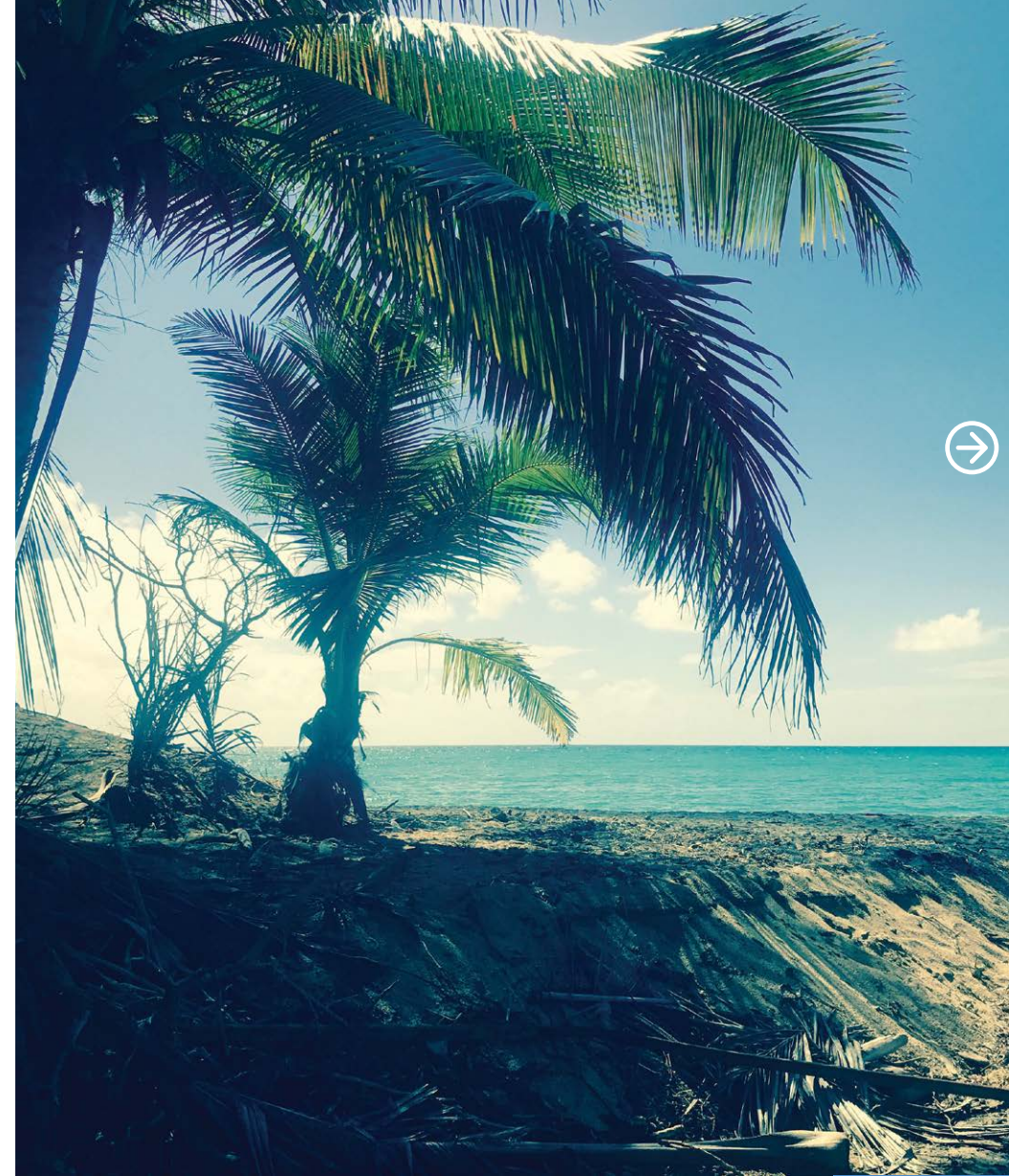
Japonya'nın Yaeyama Adaları'ndan biri olan Panari, diğer adıyla Aragusuku dünyanın en iyi dalış noktalarından biri olarak biliniyor. Sualtında 400'ü aşkın farklı türde mercan oluşumları, beş tür deniz kaplumbağası, dev vatoz balıkları, balina köpekbalıkları ve başka birçok tropik deniz canlısı yaşıyor. Denizin berraklığı ve maviyle büyüleyen Panari Adası'nda yerleşim yok, buraya ancak tur operatörleri özel izinle turist götürebiliyor.

LA CHIVA, PORTO RİKO

Porto Riko'nın Vieques isimli sahi beldesi birbirinden güzel 40 kumsala ev sahipliği yapıyor. Blue Beach yani Mavi Plaj olarak da bilinen La Chiva, en güzellerinden. La Chiva'nın denizi mavinin her tonunu barındırıyor. Plajın doğu kısmı son derece sığ sulara sahip. Metrelerce yürüseniz de su boyunuzu aşmıyor. Batı kısmında ise su daha derin ve sualtı şnorkelle dalmayı sevenler için müthiş bir zenginlik sunuyor.

SABAH, MALEZYA

Endonezya, Burnei Sultanlığı ve Malezya tarafından paylaşılan Borneo Adası, dünyanın en büyük üçüncü adası. Yüksek dağlar, yağmur ormanları ve mercan kayalıklarıyla nefes kesen adanın kuzeyinde, Malezya'ya ait bölgede yer alan Sabah, Celebes Denizi'ne açılan bir koy. Sabah, beyaz kumsalları ve kristal berraklığında turkuaz deniziyle biliniyor. Mercan kayalıkları sayesinde sualtı dünyası hayli zengin olan Sabah'ta yapılabilecek en iyi aktivitelerden biri tüplü dalış.



Alışkanlık meselesi

Yeni alışkanlıklar edinerek gündelik yaşantınızı düzene sokabilir, hayatınıza istediğiniz şekilde yön verebilirsiniz. İşte iyi ve kalıcı alışkanlıklar edinmenin bilimsel yolları...

Aristoteles "Sürekli yaptığımız şey neyse, biz oyuz. O halde, mükemmellik bir eylem değil, bir alışkanlıktır..." diyerek binlerce yıl öncesinde iyi alışkanlıkların önemini vurgulamış. Modern hayatta da başarılı insanları bulundukları noktaya getiren en önemli şey alışkanlıkları. Sağlıklı beslenmeden sorumluluk bilincine her tür iyi alışkanlık başarıyı besliyor. Bolca disiplin ve pratikle bu tarz olumlu alışkanlıkları günlük hayatımızın bir parçası yapmak mümkün.

DEĞİŞİMİN 21 GÜNÜ

Plastik cerrah Maxwell Maltz, bir gün hastaları arasında sıkça rastladığı bir şeyi fark etti. Estetik operasyonların ardından hastalar yeni görünümlerine minimum 21 günde alışıyorlardı. Bu aydınlanma Maltz'ın değişimlerin ve yeni davranışların 21 günde edinildiğini algılamasını sağladı. Maltz, kendisini de gözlemleyerek yeni bir alışkanlık edinmesinin yaklaşık 21 gün sürdüğünü onayladı. Maltz'ın 1950'li yıllarda yaptığı bu çalışma daha sonra pek çok kişisel gelişim uzmanına referans oldu. Bu fenomen üzerine deneyimlerini 1960 yılında 'Psycho-Cybernetics/Psikosibernetik' isimli kült kitapta topladı. Kitap tüm dünyada 30 milyon kopyadan fazla sattı. 21 gün fenomeni tüm dünyada bir mite dönüştü.

21 GÜN GERÇEKTEN YETER Mİ?

Yeni alışkanlıklar edinmeye dair bir başka popüler çalışma, University College of London'da görev yapan sağlık psikolojisi araştırmacısı Philippa Lally'nin imzasını taşıyor. Lally, 12 hafta süreyle 96 katılımcı üzerinde yaptığı çalışmada bazı katılımcıları öğle yemeğinde bir şişe su içmek gibi basit,

bazılarını ise akşam yemeğinden önce 15 dakika koşmak gibi daha zor davranış değişimlerine yönlendirdi. 12 haftanın sonunda katılımcıların paylaşımlarına göre yeni bir alışkanlığın benimsenmesi için 18 gün ile 254 gün arasında değişen bir skala ortaya çıktı. Sonuç olarak Lally kişiliğe, davranışa ve koşullara bağlı olarak bu sürenin değiştiğine ve yeni bir alışkanlığın otomatik hale gelmesi için en az 66 gün gerektiğine kanaat getirdi. Kısacası bu çalışma 21 gün mitinin doğru olmadığını, yeni alışkanlıklar edinmenin daha fazla sürebileceğini ortaya koydu. Ayrıca araştırmacılar yeni alışkanlık edinme sürecinde tek tük aksamaların süreci sekteye uğratmadığını da fark ettiler.

ALIŞKANLIĞIN ÜÇ ADIMI

Tanınmış iş koçu Tom Bartow'un yeni bir alışkanlık edinmeye dair başka bir teorisi var. Bartow, yeni bir alışkanlığa giden yolda üç aşama olduğunu söylüyor; Balayı, Savaş ve İkinci Doğa... İlk aşamada, yani Balayı aşamasında kişi yeni alışkanlığı edinmenin kolay olduğu hissine kapılıyor. Ancak tabii ki her balayı gibi bu aşama da uzun sürmüyor. Ardından Savaş aşaması geliyor ve kişi bu aşamada yeni alışkanlık fikriyle mücadele ediyor, eski alışkanlıklar yokluyor. Sürecin en kritik aşamasını aşmak için bu aşamayı tanımak, kendinize yeni alışkanlığın size nasıl hissettirdiğini sormak ve bu değişimin hayatınıza neler katacağını zihinde canlandırmak gerekiyor. Son aşamada ise işler rayına oturmuş oluyor. İkinci Doğa aşamasında kişinin cesareti kırılabilir. Yeni alışkanlığı edinme sürecinde beklenmeyen aksilikler, duraksamalar yaşanabiliyor. Ama en sonunda kişi başarının verdiği hazla istediği davranışı alışkanlık haline getirebiliyor.



Odeabank Mobil Uygulamasını İndirin, Kazanın!
Odeabank mobil uygulamasında işlem yapanlar her ay sürpriz ödüller kazanıyor! Hemen mobil uygulamamıza giriş yapın, çekilişlere katılmaya hak kazanın!"

Detaylı bilgi
odeabank.com.tr

muşur

neler oluyor



YARIŞMA

O'Art Sanat Yarışması

sanata destek olma misyonuyla çıktığı yolda O'Art Sanat Yarışması'nın ikincisini düzenliyor. Plastik sanatların tüm disiplinlerine açık ve serbest konulu yarışmaya 35 yaş altı sanatçılar, daha önce herhangi bir yerde yayınlanmamış ve sergilenmemiş eserleriyle katılabiliyorlar. Yarışmaya 29 Haziran'a kadar online başvurmak mümkün. Başarı ödülü alan sanatçılar ödül töreniyle birlikte 21 Eylül 2017 tarihinde yapılacak sergi açılışında ilan edilecek.

SERGI

Harold Feinstein
@ O'Art

Sokak ve belgesel fotoğrafçılığın en önemli temsilcilerinden Harold Feinstein, Coşar Kulaksız'ın küratörlüğünde düzenlenen 'Bir Fotoğrafçının Mirası' isimli retrospektif sergisiyle O'Art'ta. Dünyanın en önemli fotoğraf sanatçılarından biri olarak kabul edilen ve Amerika'daki günlük yaşamı en doğal, yalın ve hümanistik şekilde fotoğraflayan isim olarak bilinen Harold Feinstein'in 60 yıla yayılan kariyerinin önemli 48 eseri, 30 Haziran'a kadar görülebilir.



YEME-İÇME



GRANDPA COFFEE&EATERY

İstanbul'un en popüler yeni mekanlarından biri Bebek Parkı'nın hemen karşısında kapılarını açan Grandpa Coffee & Eatery, Nişantaşı'ndaki Grandma'nın kardeş mekanı olan Grandpa'da iyi kahvenin yanı sıra ekşi mayalı ekmekler, bu ekmeklerle hazırlanan tost ve sandviçler, çorbalar, salatalar, şekersiz ve glutensiz sağlıklı atıştırmalıklar var.

TASARIM



BMW ART CAR

Fransız otomobil yarışçısı ve müzayedeci Hervé Poulain'in fikri olan BMW Art Car projesi 1975'ten bugüne yıldız sanatçıların katkısıyla sürüyor. Proje, 2017'de dünyaca ünlü Çinli multimedya sanatçısı Cao Fei'ye emanet. Projeye katkıda bulunan en genç sanatçı olan Pei, artırılmış ve sanal gerçekliği kullandığı distopik tasarımıyla geleceğin sürücüsüz sürüş, uçan otomobil gibi konseptlerine göndermede bulunuyor.

MODA



GUCCI CRUISE 2018

1921'de Floransa'da doğan Gucci, son koleksiyonuyla kökenlerine saygı duruşunda bulunuyor. Markanın sanat direktörü Alessandro Michele, Cruise 2018 koleksiyonunda Rönesans'tan ilham aldı. Rönesans'ın kalesi Palazzo Pitti'de görkemli bir defileyle tanıtılan koleksiyon canlı renkleri, ihtişamlı formları, artistik illüstrasyonlarıyla dönemin sanatsal estetiğine bariz göndermelerde bulunuyor.



Yılda bir kereden çok tatil yapan erkeklerde kalp krizi riski %50 azalıyor. Kadınlarda bu oran %30.



Her yıl tatil yapanların %76'sı kendilerini 'mutlu' hissediyorlar. Tatil yapmayanlarda ise bu oran sadece %43.



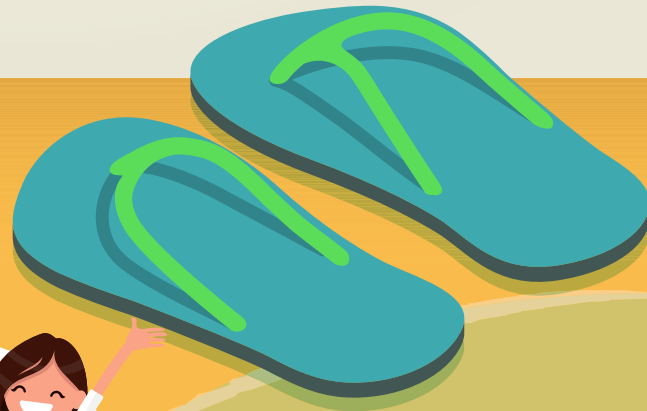
Türkler tatil için yılda ortalama bir-iki hafta ayırırlar.

tatil Zamanı

Her yıl düzenli olarak tatil yapmak kalp hastalıkları, yüksek tansiyon gibi strese bağlı hastalık riskini ciddi oranda düşürüyor.



Türklerin %77'si eşile ya da sevgiliyle tatil yapmayı tercih ediyor. Bu oranla Çin'den sonra dünya ikincisiyiz.



Düzenli tatil yapanların %71'i işlerinden memnun. Tatil yapmayanlarda bu oran %46.



Ailece yapılan tatiller, aile bağlarını güçlendiriyor. Düzenli olarak tatil yapan çiftler ilişkilerinde romantizmi koruyabiliyorlar.



Kaynaklar: Expedia, Nielsen, Momondo, State University of New York

odeabank

İmtiyaz Sahibi
Odeabank adına
Aslı Aliveren
Kurumsal İletişim ve
Pazarlama Direktörü

Yapım
Ajans Medya

Genel Yayın Yönetmeni
Deniz Huysal

Yazı İşleri Müd. (Sorumlu)
Elif Eren Altınark

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, Haziran 2017